

ترک مشروبات الکلی

قدم پنجم: پس از ترک، تجربه خود را در اختیار دیگران بگذارید

می توانید به عنوان یک الگوی موفق ترک اعتیاد به الکل، به انجمن های مربوطه پیوندید و با استفاده از تجربه شخصی خود به آن ها کمک نمایید. آن ها به افرادی مانند شما نیاز دارند.

الکل يك سم است!!

الکل نیز مانند هروئین اعتیاد آور است!!

گریبان خود را از چنگال الکل رها سازید!

Sources:

- www.aa.org
- www.drinkalternatives.com
- www.alcoholrehab.com
- www.mayoclinic.com

بیمارستان لبافی نژاد

آدرس: پاسداران، بوستان نهم

ایمیل: info@labbafinejad.ir

سایت بیمارستان: www.labbafinejad.ir

واحد آموزش سلامت - ۱۳۹۴ - کد: PE-PA070

:

طبق آمار منتشر شده ی سازمان بهداشت جهانی، مصرف الکل مسبب مرگ بیش از ۳ میلیون نفر در جهان است. الکل عامل یک سوم بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در دنیا است.

کاهش سن مصرف الکل و بالا بودن سرانه مصرف در بین الکی های ایران و افزایش مصرف آن در بسیاری از مناطق کشور؛ زنجیره اظهارات مقامات وزارت بهداشت، موضوعی نگران کننده بوده و نیازمند توجه و هوشیاری مسئولین و خانواده ها است.

الکل در واقع یک سم است و نیز باید آن را یک ماده مخدر مانند هرویین به حساب آورد که علاوه بر خاصیت اعتیاد آوری، خطرات و عوارض فراوانی هم دارد. الکل خطر ابتلا به سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، لوزالمعده، کبد و سینه را افزایش میدهد. و در کنار ایجاد عوارضی مثل نارسایی حرکتی، بی ثباتی هیجانی، آسیب به قرنیه و اعصاب چشم، آسیب مغز، ناراحتی های قلبی، کاهش توانایی جنسی و... می تواند باعث از هم پاشیدگی زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی گردد.

توصیه هایی جهت کمک به ترک الکل:

اگرچه مشخص است که غلبه بر این وضعیت و ترک الکل حتی با کمک دیگران هم می تواند کار سختی باشد اما در صورت اتخاذ تصمیم و داشتن تمایل لازم برای ترک همیشه جای امیدواری وجود دارد.

غلبه بر اعتیاد به الکل در واقع جنگیدن با یک وضعیت روانی و ذهنی و پیروزی در این جنگ است.

قدم اول: قبول اینکه واقعا "مشکلی وجود دارد!"

اگر هر روز مشروب الکی می خورید، یا یک روز در میان و یا حتی هر آخر هفته، مشروب می خورید، در این صورت شما دچار مسئله و مشکلی هستید که بهتر است هر چه سریع تر برای حل آن دست به کار شوید. چون دیر یا زود این مشکل در غالب بروز عوارض و بیماری های مختلف به جنگ شما خواهد آمد.

قدم دوم: هرگونه نشانه ی مصرف مشروبات

الکی را از خانه یا محل کار دور کنید

هر چه بطری مشروب در یخچال و گوشه و کنار خانه دارید را خالی کرده در سطل آشغال بیاندازید.

قدم سوم: از شرکت در مهمانی یا مکانی که

در آن ها مشروب سرو می شود اجتناب

نمایید

شاید این برای برخی ها سخت ترین قسمت باشد چون باید به دوستان اهل پارتی و مهمانی خود "نه" بگویند. همه دوستان باید از تصمیم شما مطلع باشند. بهتر است هر کدام از دوستان یا اطرافیان را که نتوانند یا نخواهند در این مورد با شما همراه باشند، (خود آن ها را) قسمتی از مشکل در نظر بگیرید.

قدم چهارم: با یک متخصص یا مشاور

ملاقات کنید

این ملاقات می تواند خیلی کمک کننده باشد. چه بسا در این راه نیاز به تجویز دارو و مشاوره تخصصی باشد که در این صورت می توان از کمک آن ها بهره مند شد.