




Túlzott alkohol fogyasztás megelőzése

Az alkohol a legelterjedtebb, tompító hatású drog, és Magyarország a legtöbb alkoholt fogyasztó országok rangsorában az elfogyasztott 12 liter égetett szesznek megfelelő mennyiséggel a 17. Az alkohol a betegségek több mint 9, a halálozások több mint 6%-áért felelős.

Az alkoholfogyasztás egészségi és társadalmi kockázatai egyaránt jelentősek. A WHO becslése szerint a májzsugorodásos betegségek harmadának, a májrákos megbetegedések és az öngyilkosságok negyedének, a szájüregi rákok, a mérgezések, az epilepsziás esetek és a balesetek ötödének háttérében ez a szer áll.



Az érintettek nehezen néznek szembe problémájukkal, hiszen a pszichiátriai és addiktológiai gondozókban a segítségre szorulóknak csak töredéke jelenik meg.


A WHO általa használt becsült viszonyszám - az alkohol okozta halálozás - alapján Magyarországon a többlethalálozás 50%-os az európai átlaghoz viszonyítva (100ezer lakosra 149,55, míg az európai átlag 104,63).

A Magyarországon kezelésben, gondozásban lévő kb. 30-35.000 alkoholbeteg és kb. 700.000 becsült alkohol-függő számának összevetése azt jelzi, hogy a kezelés iránt igény csak a valóban problémás ivók számának töredékében jelentkezik.

A pályázati program keretében a probléma befolyásolása érdekében a következő tevékenységeket tervezzük:

- minimál intervenció az alapellátásban, annak érdekében, hogy a problémás ivók mielőbb látótérbe kerüljenek, és segítséget kaphassanak ivási szokásaik változtatásához, a függőség elkerüléséhez
- a már függő betegek mielőbb szakellátásba irányítása



- 
- a minimál intervenciót kiegészítve a kérdőíves kockázatbecslés során minden szűrésben résztvevőnél lekérdezésre kerül az AUDIT kérdőív, kiegészítve a kockázati állapotnak megfelelő tanácsadással tájékoztatással
 - kommunikációs tevékenység során a honlapon, sajtó megjelenésekben, médiaérzékenyítés során is fokozott figyelmet fordítunk a problémára, valamint specifikusan a problémás ivóknak és családtagjaiknak szóló kiadványt is készítünk
 - túlzott alkoholfogyasztás kialakulásának megelőzését célzó előadásokat tartunk
 - leszokást támogató klubszerű, öngyógyító csoportot kívánunk szervezni 14 hónapon át heti 1 alkalommal, az alábbiak szerint:

A csoport célcsoportja a leszokás gondolatát fontolgató és már valamilyen kezelés utáni absztinenciát elért szenvedélybetegek, valamint a problémás ivók, akik motiváltak alkoholfogyasztási szokásaik változtatásában.

Az alkoholfüggő betegek akut megvonásának kezelése nem tartozik csoportunk szakmai kompetenciájába. A szer fogyasztás csökkentése, elhagyása csak a gyógyulás első lépése, a legnehezebb feladat az absztinencia megőrzése, a relapszus elkerülése, a leépült társas kapcsolatok visszaépítése, a prioritások, célok megtalálása, újradefiniálása, az elérésükhöz szükséges erőfeszítésekhez szükséges energia megtalálása, szóval a túlzott alkohol fogyasztás okán dezintegrálódott élet újrászervezése.





Ebben a folyamatban nem szabad lebecsülni a különböző közösségek gyógyító erejét. Más, hasonló problémákkal küzdő emberrel való kapcsolattartás erősíti a gyógyulás iránti vágyat, a kölcsönös tapasztalatátadás segíthet a betegséggel való megküzdésben. A terápia hatásának kulcsa a beteg együttműködése.

Megfelelő motiváció hiányában a visszaesés valószínűségének esélye igen nagy. Tapasztalatok alapján az önsegítő programokba vont betegek gyógyulási aránya magasabb.

A csoport egyszerre kezelné a szociális közeg váltása miatt fellépő magányosságot, egyedüllét és meg nem értettség érzését, miközben a részvétellel rendszeresen lehetőség nyílik megerősíteni a józanság melletti elköteleződést.

A józan társak hitelességükkel pozitív mintaként segítik a döntésükben bizonytalankodókat. A csoport a kétheti találkozások alkalmával tematikusan foglalkozik bizonyos, szenvedélybetegség miatt különösen sérülékeny területeivel az életnek (az alkohol utáni vágyakozás megszüntetése, helyzetek, amelyek „veszélyesek”, mi a teendő visszaeséskor, a társas kapcsolatok, a nemet mondás, düh, stb.)

