

15.04
ŚWIATOWY
DZIEŃ
TRZEŹWOŚCI



Światowy Dzień Trzeźwości

Światowy Dzień Trzeźwości obchodzimy w Polsce corocznie 15 kwietnia.

To wydarzenie ma na celu promowanie trzeźwości, podnoszenie świadomości na temat alkoholu i wspieranie osób dotkniętych alkoholizmem.



Inne kraje obchodzą Dzień Trzeźwości 2 lub 3 października. Wiele krajów świętuje także cały kwiecień jako miesiąc "świadomości na temat alkoholu".

Skala problemu

Według danych WHO, z powodu alkoholu umiera corocznie 3 miliony osób. Spożywanie alkoholu powoduje także ponad 200 chorób i urazów.



Według raportu z 2023 roku przeprowadzonego przez OECD, 35% Polaków spożywało alkohol co najmniej raz w miesiącu, a co czwarty Polak pił go w sposób szkodliwy - powyżej 6 litrów alkoholu rocznie.

Alkohol

W produktach alkoholowych głównym składnikiem jest alkohol etylowy. Jest to substancja psychoaktywna - znacząco wpływa na funkcjonowanie naszego mózgu. Spożycie alkoholu zawsze jest szkodliwe dla naszego organizmu, niezależnie od spożytej ilości.



Spożywanie alkoholu:

- **działa niszcząco na wątrobę i może spowodować marskość wątroby;**
- **zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów;**
- **uszkadza układ odpornościowy;**
- **powoduje zaburzenia psychiczne.**

Alkoholizm



Uzależnienie od alkoholu nazywane jest alkoholizmem. Osoby cierpiące na alkoholizm często mają trudności w kontrolowaniu ilości spożywanego alkoholu. Mogą mieć silne pragnienie jego picia, nawet w obliczu negatywnych konsekwencji dla zdrowia, pracy czy też życia codziennego.

Alkoholizm jest chorobą, nie wyborem!
Osoba chorująca na alkoholizm nie jest w stanie przerwać nałogu bez pomocy i leczenia.

Objawy alkoholizmu

Alkoholizm jest złożoną chorobą, w której może wystąpić wiele objawów.

Najczęstszymi objawami są:



Trudności w samokontroli

Osoba uzależniona nie jest w stanie kontrolować spożycia alkoholu - nawet w obliczu konsekwencji.



Zwiększona potrzeba spożycia alkoholu

Osoba cierpiąca na alkoholizm musi pić go coraz więcej - jej organizm osiąga coraz to większą tolerancję na alkohol.



Objawy fizyczne i powikłania

Często występuje drżenie rąk, nudności i bezsenność. Brak koncentracji oraz frustracja.

Stereotypy

Istnieje wiele stereotypów dotyczących alkoholizmu, które zaburzają postrzeganie tej choroby. powoduje to często syndrom wyparcia u osób zmagających się z alkoholizmem.

Stereotypowy alkoholizm:

- ✗dotyka głównie mężczyzn;
- ✗powoduje agresję;
- ✗jest winą alkoholika - wystarczy przestać pić;
- ✗dotyka bezrobotnych i
- ✗niespełnionych zawodowo;
- ✗może rozwinąć się wyłącznie od wódki.

Prawdziwy alkoholizm:

- ✓może dotknąć każdego;
- ✓u każdego przebiega inaczej;
- ✓jest chorobą - osoba uzależniona nie jest w stanie przestać pić;
- ✓dotyka każdego, niezależnie od zawodu czy statutu materialnego;
- ✓rozwija się niezależnie od rodzaju alkoholu.