

~~ALKOL~~

YOKSUNLUĞUNA NE İYİ GELİR ?

Alkol bağımlılığı tedavi sürecinde kişinin içki tüketme dürtüsünün bertaraf edilmesi önemlidir. Bu açıdan, pratikte bazı yöntemleri kişi uygulayabilir, bu yöntemler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Düşüncede yenilenme ile iletişim becerilerini arttırma, kendine telkin verme, tedavide verdiği emeği hatırlama

Alkolün vücuda ve sosyal hayatına verdiği zararı düşünme

Duş alarak ya da denize girerek suyun dinlendirici rolünden faydalanma

Meditasyon yaparak gevşeme egzersizlerini uygulama

Odağınızı değiştirecek aktiviteler yapma (spor, kitap okuma, bilgisayar okuma, film izleme, meşrubat içme vb.)

İçkiye yönelimi azaltacak iç yüzleşme ve konuşma yapma

İçki içme arzusunun anlık geçeceğini düşünme ve bu süre zarfından direnci koruma

BAĞIMLILIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri

Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beynin işlevlerini bozması

Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı

Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları

Kan pıhtılaşmasını engelleme

Karaciğerde ağır hasar



HAYATA VURULAN PRANGA: ALKOL BAĞIMLILIĞI



Alkol bağımlılığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütüne göre, alkol bağımlılığı, alkolün yinelenen bir biçimde veya sürekli kullanımından kaynaklanan kullanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

Alkolizm ya da alkol bağımlılığı, tekrar eden sık alkol tüketimi ile birlikte, alkol tüketimini durdurma veya kontrol etme yeteneğinin bozulmasıyla karakterize,

alkol alınmadığında da agresif duygusal durumun ortaya çıkmasıyla ilişkili bir durumdur.

BAĞIMLI OLMA



ÖZGÜR OL!

Bırakmak Mümkün!

Alkol iyileşebilen bir beyin hastalığıdır. Alkolü bırakmak zor olabilir, ancak bağımlılık üzerine uzman bir ekipten destek alarak bırakma sürecini daha detaylı öğrenebilir ve kolaylaştırabilirsiniz. Alkolü bıraktığınızda yaşadığınız ve gözlemlediğiniz iyileşmeler, bırakma sürecine bağlı kalmanızdaki motivasyonunuzu artıracaktır.

