

**ARGO**  
Z nami się uktada...

**ul. Okunin 124**  
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki

691 605 603 | salon.nowydwor@argoag.pl

**Imprezy Okolicznościowe i Konferencje w Hotelu Royal**

+48 608 550 099 | olga.snopkiewicz@royalhotel.pl | www.royalhotel.pl

ul. Szpitalna 93, Twierdza Modlin

**JORAPOL**  
Świat Glazury

PŁOŃSK  
ul. Targowa 56,  
tel. 661 221 122

prze zakupie płytek  
PROJEKT ŁAZIENKI GRATIS  
największy wybór płytek ceramicznych i armatury na Mazowszu

radaway

## JAK WALCZYĆ Z AGRESJĄ PO ALKOHOLU?

25 lipca 2023



Jest pewna choroba, która potrafi się dobrze ukryć. Niszczy zdrowie, rozbija rodziny, sprawia, że ludzie nie potrafią myśleć racjonalnie. Ta choroba nie wybiera. Dotyka mężczyzn, kobiety, młodzież. Pod powierzchnią pozornie zdrowego społeczeństwa jest ukryty problem alkoholowy, który trzyma w swoich szponach tysiące ludzkich istnień.

Przeczytaj ten artykuł, a dowiesz się, skąd biorą się nieprzewidywalne zachowania po alkoholu, jakie są objawy choroby alkoholowej oraz co możesz zrobić, by pomóc osobie borykającej się z alkoholizmem. Nawet gdy ta osoba za nic się do swego uzależnienia nie przyznaje.

- Alkohol a zmiana zachowania – przyczyny**
- Alkohol to substancja psychoaktywna. Wpływa w różnoraki sposób na mózg, co powoduje zmiany w zachowaniu, percepcji i funkcjonowaniu człowieka.
  - Alkohol wpływa na centralny układ nerwowy i hamuje jego aktywność. Skutek to osłabienia koncentracji, zmniejszenia zdolności poznawczych i koordynacji ruchowej.
  - Alkohol powoduje większe poczucie relaksu i zmniejszenie lęku, jednocześnie wpływa na spowolnienie reakcji i myślenia.
  - Alkohol wpływa na korę przedczołową, odpowiedzialną za podejmowanie decyzji, kontrolę impulsów i planowanie. Powoduje to, że osoby spożywające alkohol podejmują ryzykowne decyzje.
  - Długotrwałe i nadmierne picie alkoholu może prowadzić do zmniejszenia objętości mózgu, zwłaszcza w obszarach związanych z pamięcią, uczeniem się.
  - Alkohol zakłóca głębsze fazy snu i prowadzi do mniej regenerującego odpoczynku.

- Agresja po alkoholu – skąd się bierze?**
- Alkohol i przemoc to bardzo często spotykana para. Dlaczego tak się dzieje? To proste.
- Kontrola impulsów jest osłabiona. To, co nie byłoby problemem dla osoby trzeźwej, dla człowieka "pod wpływem" staje się problemem nie do opanowania.
  - Spowolnione myślenie nie pozwala znaleźć innego rozwiązania niż atak,
  - Wzrasta poziom pewności siebie, ofiara alkoholizmu zdaje się być "nadczołowiekiem". Ma wrażenie, że wszystko jej wolno.
  - Wzrost emocji po alkoholu wydobyla na światło dzienne obawy, frustracje, lęki. Te odczucia potęgują agresję.
  - Alkohol uszkadza na stałe korę mózgową, a co za tym idzie uszkadza też na zawsze umiejętność regulacji reakcji emocjonalnych. Skutkiem jest "agresja bez powodu"

- Objawy uzależnienia od alkoholu – jak rozpoznać chorobę?**
- Rozpoznanie uzależnienia od alkoholu może być trudne, ponieważ objawy mogą różnić się w zależności od osoby i stopnia zaawansowania choroby. Warto też pamiętać, że alkohol potrafi dobrze się ukryć w życiu uzależnionego. Czasem chowa się pod płaszczem ciągłych integracji w firmie. Czasami ukryty jest w szafce zmęczonej i rozgoryczonej żony i matki. Bywa też, że usypia zestresowanego szefa firmy czy sfrustrowanego nauczyciela. Alkohol to podstępny wróg. Na jakie objawy uzależnienia warto zwrócić uwagę?
- Potrzeba spożywania coraz większych ilości alkoholu,
  - Trudności w ograniczaniu picia mimo obietnic, że coś się zmieni.
  - Zaniedbanie znajomych, pracy, rodziny. Alkohol dominuje w myślach i działaniu osoby uzależnionej.
  - Nadmierne picie mimo konsekwencji.
  - Symptomy odstawienia – drgawki, zdenerwowanie, mdłości.

- Jak pomóc osobie z problemem alkoholowym?**
- Rozmowa – wsparcie i szczerą rozmowa potrafią działać cuda. Warto wysłuchać osoby z problemem. Należy wstrzymać się od krytyki czy osądzenia. Wsparcie emocjonalne będzie dla osoby uzależnionej bezcenne.
  - Zgłoszenie do AA – wspólnoty osób uzależnionych od alkoholu. Osoba z problemem nigdy nie jest tam sama. Ma sponsora, który wspiera i motywuje. Spotkania grupowe umożliwiają nawiązywanie relacji z innymi, którzy przeżywają podobne trudności. Program AA opiera się na doświadczeniach uczestników, stawianiu czoła prawdzie i przywróceniu równowagi w życiu.
  - Szukania profesjonalnej pomocy w ośrodkach leczenia uzależnień, na terapii psychologicznej lub linii telefonicznych dla osób uzależnionych.
  - Jeżeli nic nie działa a osoba uzależniona odmawia przyjęcia pomocy – być może pomocny będzie szok samotności. Bez rodziny. Bez pracy. Czasem dopiero spadnięcie na dno powoduje chęć do walki.

- Terapia psychologiczna – jak pomaga wygrać z nałogiem?**
- Pomaga osobom uzależnionym rozpoznawać sytuacje lub myśli, które mogą prowadzić do picia.
  - Uczy jak radzić sobie z trudnymi emocjami bez sięgania po alkohol.
  - Wspierają osoby uzależnione w budowaniu motywacji do życia bez alkoholu
  - Pomaga rodzinie zrozumieć alkoholizm i jego wpływ na życie całej rodziny. Terapeuta pracuje nad komunikacją i wsparciem dla osoby uzależnionej oraz osób współuzależnionych.
- Codziennie stykamy się z ludźmi, którzy borykają się z uzależnieniem od alkoholu. Jeżeli szukasz pomocy dla siebie lub kogoś na kim Ci zależy, to warto na początek zapoznać się z profesjonalnym materiałem. Musisz wiedzieć z czym się zmagasz. Dużo artykułów i pomocnych wskazówek psychologicznych znajduje się na stronie poradni psychologicznej Spokój w Głowie pod adresem: <https://spokojwglowie.pl/psycholog-warszawa/>
- Terapia psychologiczna dla osób z problemem alkoholowym jest procesem dostosowanym do sytuacji danej osoby. Jest to również proces długotrwały. Wymaga wiele samozaparcia i cierpliwości i siły. Osoby z problemem alkoholowym, powinny docelowo skonsultować się z profesjonalnym terapeutą, aby znaleźć odpowiednią formę pomocy.

Podziel się z innymi

Udostępnij! Podaj dalej!

Święto Policji w Centrum Szkolenia Policji

Utonięcie w Jeziorze Zegrzyńskim. Poszukiwania zakończono

## Informacje z Mazowsza

Informacje z Mazowsza 35

Kopij link

Obejrzyj w YouTube

## Reklama

**iParts.pl**

4 MILIONY CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH W JEDNYM MIEJSCU

SPRAWDŹ

**SZKOŁA PŁYWANIA SWIMTOM**

NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

**KONKURENCYJNE CENY!**

- ZAJĘCIA KOREKCYJNE W WODZIE
- DOŚWIADCZENI TRENERZY
- DOSKONALENIE PŁYWANIA
- TRENING SPORTOWY

**TRENERZY**

**TOMASZ**  
509-931-498

**AGNIESZKA**  
509-801-518

**BUDOWA DOMÓW USŁUGI BUDOWLANE**

**Piotr Mostowiec**  
tel.: 698 873 597

**NAUKA I PŁ**

**WIDZISZ TO?**

**INNI TEŻ TO WIDZĄ!**  
TU MOŻE BYĆ TWOJA REKLAMA

## Wirtualne Mazowsze 24

Ślubowanie młodych adeptów sztuki policyjnej

Policjanci udaremnili jazdę pijanemu kierowcy

Ściął znaki, bo jechał na „czolgiście”

Pożar w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Radomiu

Uderzenie w narkobiznes. Zatrzymano 4 osoby w tym pseudokibiców

## Pogoda

**Legionowo**  
Teraz, 02 grudnia, 21:00, Sobota

-1°C

11 km/h 0,1 mm

Jakość powietrza źródło: AIRLY

Dobra PM 2,5: 183% PM 10: 82%

Dzisiaj: -1°C Jutro: 0°C

Godzina po godzinie Na 16 dni

WŁADZE MIASTA ZAPRASZAJĄ NA

**Narodowe Święto Niepodległości**

10 LISTOPADA 2023

18:00 MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OJCZYZNY  
- PARAFIA PW. ŚW. JÓZEFA OBLUBIENCA NMP W LEGIONOWIE

19:00 PRZEMARSZ POD POMNIK PIŁSUDSKIEGO

19:30 UROCZYSTOŚCI PRZY POMNIKU

Uroczystości towarzyszące:  
11 listopada "Niepodległość do hymnu", godz. 12:00, pomnik marsz. J. Piłsudskiego  
Wspólne tańczenie polonaise, rondo Piłsudskiego  
"Festiwali Gęsiny", godz. 13:00 Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50b  
12 listopada "Legionowo – listopad 1918" – wykład dr. hab. Jacka Szczepańskiego w Muzeum Historycznym przy ul. Mickiewicza 23

**X. Festiwal Gęsiny**

11 listopada  
ARENA LEGIONOWO  
2023

12:00 Legionowo do Hymnu – Pomnik Piłsudskiego

12:10 Wspólny polonez – rondo Piłsudskiego  
Przemarsz pod Arenę

Arena Legionowo

13:00 "Największa w Polsce brylantowa plenerowa"  
Głuszc z gęsi – pokaz kulinarny z degustacją

14:00 "Wielki Małuch" – spektakl dla dzieci

15:30 "Koncert Niepodległościowy"  
Krzysztof Gwiżdża z chórem SP nr 8

Atrakcje:  
- miasteczko domowych rzemieł  
- stacjonarna gastronomiczna  
- potrawy regionalne  
- atrakcje dla dzieci  
- Fundacja PRODEVER

**INFORMACJE Z MAZOWSZA**