

# Etapy uzależnienia



Wiele osób zastanawia się jaka jest różnica pomiędzy nałogiem, a uzależnieniem. Nałóg z definicji to nasze szkodliwe przyzwyczajenie, które może mieć złe konsekwencje dla zdrowia w przyszłości. Najlepszym sposobem na walkę z nałogiem jest podjęcie się [terapii odwykowej](#). Uzależnienie natomiast wiąże się ze skutkami społecznymi, degradacją nie tylko zdrowia, ale życia rodzinnego i zawodowego. Jest niebezpieczne dla życia. Przyjrzyjmy się pokrótce jakie są etapy uzależnienia.

## **Etap 1 – picie towarzyskie**

Mało kto wie, że niepozorne picie z przyjaciółmi może być początkiem ciężkiej choroby. Osoba, która wkracza w uzależnienie odczuwa przyjemność płynącą z picia. Znacznie wzrasta wzrost tolerancji na alkohol.

## **Etap 2 – faza ostrzegawcza**

Tu także wiele sygnałów początkowo może nie budzić naszych podejrzeń. Osoba szuka coraz liczniejszych okazji do picia. Pośpiesza towarzystwo do szybszych kolejek. Po wypiciu pojawia się lepsze samopoczucie, odreagowanie od stresu. Widoczny jest brak umiaru, picie kończy się urwaniem filmu. Występują pierwsze próby picia w samotności, w ukryciu. Już w tym momencie najlepiej odwiedzić [prywatny ośrodek leczenia](#)

[alkoholizmu](#), w którym uzyskamy pomoc w walce z naszym problemem.

## **Etap 3 – krytyczny**

Osoba zaczyna mieć świadomość swojego problemu, dlatego pojawia się tzw. kac moralny. Składa liczne przysięgi abstynencji, dni bez alkoholu, by wrócić ze wzmocnioną siłą i znów pić. Uzależniony usprawiedliwia swoje picie, i często czuje pustkę. Wzrasta agresywność, pojawiają się nawet konflikty z prawem. Zaniedbuje nie tylko swój wygląd, ale także rodzinę i pracę.

## **Etap 4 – chroniczny**

Następuje degradacja życia społecznego oraz zawodowego. Głównym celem w życiu staje się alkohol, dlatego by go zdobyć, uzależniony ucieka się nawet do czynów przestępczych. Pojawiają się alkohole niekonsumpcyjne. Problemu nie stanowi picie w samotności, upijanie się rano. Zaczynają się poważne kłopoty ze zdrowiem – padaczka alkoholowa, wtórny analfabetyzm, różnego typu psychozy. To bardzo niebezpieczny moment prowadzący nawet do śmierci.

Pamiętajmy, że szybka reakcja może pomóc uniknąć tragicznych w skutkach konsekwencji.