



Nekaterim se zasvojenost lahko razvije veliko prej ob manjših količinah zaužitega alkohola.



Zenske hitreje postanejo zasvojene.

## DRUŽINSKO

življenje je tako srečno, kot je srečen vsak njen posamezni član. To je topel in varen dom, ki pa je v primeru prekomernega pitja drugačen.

Če razmišljate o tem, da mogoče preveč pijete, je že velika verjetnost, da ste na pragu zasvojenosti.



## SVETUJEMO

V primeru zasvojenosti poiščite terapevta.

# IZGUBA NADZORA NAD POPITO KOLIČINO

**SPREGOVORIMO** Danes je martinovo, praznik vina, ko se alkohol promovira skoraj na vsakem koraku. Prav zato je treba v teh dneh spregovoriti tudi o odvisnosti od alkohola, zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcih.

**M**eja med prekomernim pitjem in odvisnostjo je zelo tanka.

Magistra zakonske in družinske terapije Dragica Erpič, iz društva Človeška toplina, ki organizira skupinska in individualna

srečanja za alkoholike in njihove svojce, pravi: »Nekateri lahko zelo dolgo časa preveč pijejo, pa ne postanejo zasvojeni, drugim se zasvojenost lahko razvije veliko prej ob manjših količinah zaužitega alkohola. Razlika je tudi med spoloma, ženske hitreje po-

## Samota ODNOSI IN ODVISNOST

Alkoholik ostaja vse bolj sam, prijatelji ga zapuščajo, kar v njem sproži še večjo potrebo po omami.

stanejo zasvojene. Razlog še ni popolnoma raziskan, vsekakor je to splet več dejavnikov. Vsekakor pa o zasvojenosti govorimo

takrat, kadar posameznik izgubi zmožnost kontrole nad popito količino alkohola.«

## POMOČ

Človek, ki je odvisen od alkohola, se mora tega najprej sam zavedati. Če ne želi pomoči, se tudi najverjetneje ne bo ozdravil.

Oblike zdravljenja, ki jih poznamo, so samopomočne skupine (anonimni alkoholiki), za hujše primere pa obstaja bolnišnično zdravljenje.

### ■ Bodite pogumni



Vsak človek, ki je zasvojen, je v globoki stiski in si na neki način želi, da bi našel način »odrešitve«.

# Zasvojenemu srčno stojte ob strani

**Vsak družinski član si mora priznati, da živi z alkoholikom.**

■ **Imate v družbi ali družini človeka, ki se zdravi?** Terapevtka Dragica Erpič iz društva Človeška toplina vam svetuje: »Vsak družinski član naj si čim prej in odkrito prizna, da živi z nekom, ki je odvisen od alkohola, in da potrebuje pomoč tako odvisnik kot tudi njegov partner ali drug član družine. Dobro je, da se najprej poskušamo pogovoriti znotraj družine, če je odvisnik pripravljen sodelovati, največkrat pa iz izkušenj vemo, da ta zanika, da bi

preveč pil. Zato je najbolje, da se posvetujemo s strokovnjakom ter na ta način poskrbimo za sebe in svojo psihično stabilnost.«

#### PODPORA

Dragica Erpič daje velik pomen družini. Ta lahko da izredno veliko podporo alkoholiku, ki je vključen v program zdravljenja. Svojci naj ga spremljajo, se zanj zanimajo, ga sočutno spodbujajo pri njegovih napredkih. Erpičeva pravi, da nikakor ne smete do njega postati pokroviteljski, ga nadzirati ali dvomiti o njegovi treznosti.



**Spogovorom s terapevtom si olajšate stisko.**



Dragica Erpič  
iz društva  
Človeška toplina

## Želja po alkoholu med prazniki močnejša?

**Situacijam, ki vas mamijo, se je treba izogibati.**

■ »Spopadanje s hlepenjem po alkoholu, ki je prisoten na vsa kem koraku, je lahko izredno težko, posebej za tiste alkoholike, ki so še na začetku svoje abstinence, ko šele poskušajo ustaviti željo po omami oziroma jo zmanjšati in si poiskati druge, bolj zdrave vire zadovoljevanja svojih notranjih potreb po umiritvi.

Vsi tisti, ki se zdravijo v skupinah, si bodo te svoje težave lahko med seboj zaupali in s skupnimi močmi lažje prešli krizo, ki preži v času praznikov. Vsak zase pa lahko naredi to, da se v začetku zdravljenja izogiba situacijam, v katerih je veliko propagande in točenja alkohola,« svetuje Dragica Erpič.



## SOLNE TERAPIJE SOLNE SOBE SALVITA KRANJ

Solna terapija je popolnoma naravna in varna metoda, ki ima odlične rezultate pri negi in higieni dihal in kože.

Solne terapije lajšajo izločanje sluzi in omogočajo lažje izkašljevanje.

Krepijo naše telo pred zunanji vplivi.



Član društva s preverjeno kakovostjo in usposobljenostjo kadra, z vsemi certifikati.

SOLNE SOBE SALVITA KRANJ  
Salvita d.o.o., Ljubljanska cesta 35a, Kranj

FB: Solne sobe KRANJ   
www.salvita.si, telefon: 040 295 928

Kupon za  
**10% POPUST**  
Izkoristite ga lahko do 30.11.2016  
Brez omejitve na kartici  
in kuponu