

Mësoni rreth përdorimit me rrezik të lartë të alkoolit

Çfarë është përdorimi me rrezik të lartë i alkoolit?

Përdorimi i alkoolit mund të jetë i lehtë, mesatar ose i rëndë. Konsumi i rëndë i alkoolit është¹:

 + 4 ose më shumë pije në ditë ose 8 ose më shumë pije në javë

 + 5 ose më shumë pije në ditë ose 15 ose më shumë pije në javë

Efektet dhe rreziqet e përdorimit të alkoolit

Alkooli mund t'ju bëjë të ndiheni të gëzuar ose të relaksuar, por mund t'ju bëjë të ndiheni edhe të distancuar ose të shëqëruar.

Konsumi i rëndë i alkoolit mund të shkaktojë ose të përkeqësojë problemet fizike, sociale dhe të shëndetit mendor, si:

- Dhimbje stomaku dhe të vjella
- Dëshirë për të pirë alkool
- Irritueshmëri ose ankth
- Përfshirje në situata të rrezikshme
- Rrezik për lëndim
- Mungesë në ngjarje të rëndësishme
- Sëmundje të mëlçisë ose zemrës dhe kancer

Të kuptuarit e varësisë dhe simptomave të tërheqjes nga alkooli

Njerëzit mund të zhvillojnë varësi nga alkooli, që do të thotë se trupi fillon të presë dhe të ketë nevojë për alkool çdo ditë; në të kundërt, ata do të përjetojnë simptoma të tërheqjes. Efektet e tërheqjes nga alkooli²:

- Dhimbje koke
- Ankth, nervozizëm ose irritueshmëri
- Vështirësi në fjetje
- Trazim stomaku
- Rrahje të shpejta zemre ose presion i lartë gjaku
- Djersitje e rëndë ose temperaturë e lartë trupi
- Tremor (dridhje) e duarve ose pjesëve të tjera të trupit
- Halucinacione
- Konvulsione
- Konfuzion dhe mosnjohje e vendndodhjes

Nëse një person ka varësi nga alkooli, ndërprerja e menjëhershme (heqja dorë "sot për nesër") mund të jetë e rrezikshme, mund të shkaktojë konvulsione dhe madje edhe vdekje. Tërheqja nga alkooli mund të shmanget duke pirë sasi më të vogla çdo ditë ose duke vizituar një ofrues kujdesi mjekësor të specializuar në trajtimin e varësisë nga alkooli.

Shkoni në repartin më të afërt të urgjencës ose telefononi numrin 911 nëse keni simptoma shqetësuese të tërheqjes nga alkooli.

Barnat në rast përdorimi alkooli

Ka barna që mund të ndihmojnë në reduktimin e përdorimit të alkoolit dhe dëshirës për të pirë. Disa barna mund të merren edhe nëse vazhdoni të pini alkool dhe nuk do t'ju shkaktojnë të përziera. Mësoni më shumë [këtu](#).

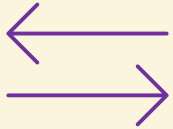
Flisni me një mjek për:

- Tabletat/injeksionet e naltreksonit (Vivitrol)
- Akamprosats (Campral)
- Disulfiram (Antabuse)
- Gabapentinë (Neurontin)
- Topiramats (Topamax)

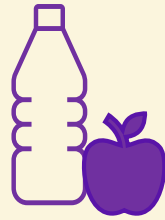
1: [Përcaktimi i niveleve dhe modeleve të konsumit të alkoolit - NIH](#)

2: [Tërheqja nga alkooli - Cleveland Clinic](#)

Këshilla për reduktimin e rrezikut nga përdorimi i alkoolit



Kaloni nga një pije e fortë te një më e lehtë, p.sh. nga alkooli i fortë te birra.



Hani një vakt të plotë para se të pini alkool dhe pini ujë midis pijeve.



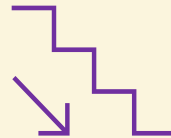
Filloni me sasi të ulëta, vazhdoni gradualisht. Lejoni hapësira kohe mes pijeve, hidhini pijet në gota ose pini një pije në orë.



Flisni me një ofrues kujdesi mjekësor në lidhje me barnat për të reduktuar përdorimin e alkoolit, siç është naltreksoni (Vivitrol).



Shmangni përzierjen e alkoolit me opioide, benzoidë ose droga të tjera. Vazhdoni të merrni barnat e nevojshme dhe flisni me një mjek për përzierjen e sigurt të tyre.



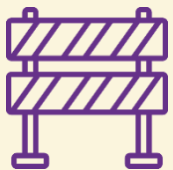
Reduktoni dozat gradualisht, në vend që të hiqni dorë "sot për nesër". Pini mjaftueshëm sa për të parandaluar simptomat e tërheqjes nga alkooli dhe pini një sasi më të vogël çdo ditë.



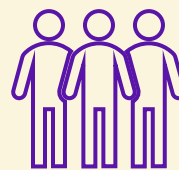
Caktoni objektiva dhe mbani shënim. Vendorsni paraprakisht numrin e pijeve që do të pini ose mbani shënim pijet tuaja.



Në rast dehjeje, shmangni njerëzit dhe vendet e rrezikshme si shkallët, rrugët dhe platforma e metrosë.



Vendorsni limite për veten. Shmangni pirjen e alkoolit me një person me të cilin e teproni. Prisni sa më vonë të jetë e mundur gjatë ditës para se të filloni të pini alkool.



Merrni në konsideratë programe mbështetëse si SMART Recovery.

Merrni kujdes shëndetësor

- **H+H ExpressCare:** Kujdes urgjent virtual për probleme mjekësore, duke përfshirë trajtimin e përdorimit të alkoolit dhe barnat. I disponueshëm 24 orë në 7 ditë të javës, në mbi 200 gjuhë. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Telefononi, dërgoni mesazh me tekst ose [vizitoni në internet](#). 24 orë në 7 ditë të javës për këshillim dhe lidhje me kujdesin mjekësor.