

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آموزش خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل



# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه‌های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- **تعریف الکل (۵ دقیقه)**

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# الکل چیست؟

\* الکل یک ماده شیمیایی بی رنگ است و تقریباً می تواند از هر چیزی که دارای مقداری قند باشد، تهیه شود.

\* میزان الکل مصرفی را با واحد پیمانه که معادل ۲۳ سی سی است می سنجند.

\* در مصرف الکل بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد و مصرف بیش از ۱۳ گرم در روز برای همه خطرناک است.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می کنیم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# الکل چگونه عمل می کند؟

- \* از لحاظ شیمیایی الکل جزء سستی زها محسوب می شود که فعالیت سیستم مرکزی اعصاب را فرو می نشاند.
- \* الکل در مغز باعث انگیزش ترشحات دوپامین در پیک های عصبی و در پی آن ترشح دوپامین، سرتونین و نوراپی نفرین می شود به دنبال آن مسیر پاداش مغز برای تولید احساس رضایتمندی فعال می گردد.
- \* الکل به سرعت در جریان خون حل میشود و بر قدرت تصمیم گیری تاثیر می گذارد.
- \* بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان میدهد و رهایی از آن مشکل است.
- \* برای کبد سالم دفع یک پیمانۀ الکل یک ساعت زمان می برد.
- \* هوای تازه، قهوه تلخ و دوش آب سرد کمکی به دفع الکل از بدن نمی کند.



# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

## کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- **تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)**

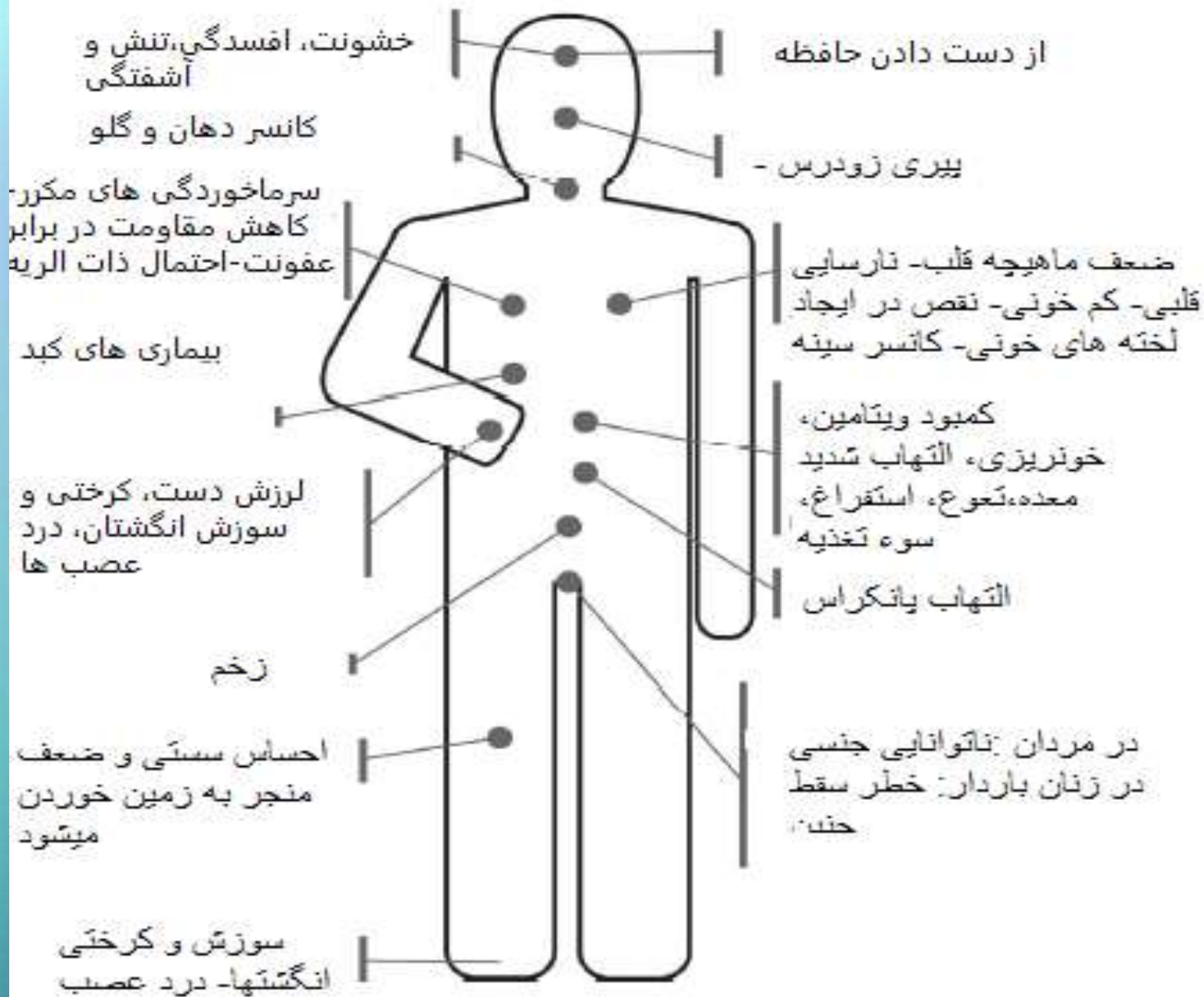
۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه‌های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)



# تاثیرات سوء مصرف الکل

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# چرا الکل مصرف می‌کنم؟

تعدادی از دلایل رایجی که مردم شروع به مصرف الکل می‌کنند در زیر آمده است.

ممکن است شما دلایل شخصی خودتان را داشته باشید و میتوانید آن‌ها را به آخر فهرست زیر اضافه کنید:

\* چون دوستانم الکل مصرف می‌کنند

\* چون باعث آرامشم می‌شود

\* شب‌ها کمک می‌کند که بخوابم

\* زمانی که از لحاظ اجتماعی به هم ریخته‌ام، آرامم می‌کند

\* بعضی وقتها که حوصله‌ام سر می‌رود این کار را می‌کنم

\* بدون الکل دچار تشویش و اضطراب می‌شوم

\* زیرا احساس سرحالی و نشاط نمی‌کنم

\* چون از حالت مستی خوشم می‌آید

\* چون کمک می‌کند تا برخی از مشکلات زندگی را که باعث ناراحتی و استرس است، فراموش کنم مثل بدهیها، ارتباط‌های

شخصی پردردسر و مشکلات کار

حال به این فکر کنید که در ترک و یا کاهش میزان الکلی که مصرف میکنید، چه مواردی می تواند موثر باشد.

تعدادی از مزیت‌های مصرف کم و یا عدم مصرف در جدول زیر طبقه بندی شده است. می توانید موارد دیگری که به نظر شما موثر هستند را نیز به آن اضافه کنید:

پول بیشتری برای خرج کردن خواهم داشت

کاهش وزن خواهم داشت

شب‌ها خواب بهتری خواهم داشت

صبح‌ها سر حال تر بیدار خواهم شد

احساس شادی و نشاط بیشتری خواهم داشت

کنترل بیشتری بر خود خواهم داشت

احساس سلامت و تندرستی بیشتری خواهم داشت

روابطم با خانواده و دوستانم بهتر می شود

احساس آرامش بیشتری خواهم داشت

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

**۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)**

۸- گزینه‌های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# علائم ترک الکل

ترک مصرف سنگین و طولانی مدت الکل می تواند علائم زیر را ایجاد کند:  
افزایش فعالیت اتونوم به شکل تعریق، تاکیکاردی، ترمور دستها، تهوع و استفراغ، توهم های گذرا، هذیان، بی خوابی، آژیتاسیون و اضطراب.

در وابستگی به الکل علائم ترک معمولا ۶ تا ۸ ساعت پس از آخرین مصرف آن شروع می شود و ۱۴ تا ۴۸ ساعت پس از آن نیز به اوج خود می رسد و نهایتا در طول ۷ روز از میان می رود.

نکته مهم: علائم ترک در افراد گاه متفاوت است.

در ۵ درصد از موارد حین ترک؛ فرد دچار اختلال شناختی و یا دلیریوم می شود.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- **گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)**

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)



# گزینه های جایگزین مصرف الکل

\* زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

\* یکی از روزهای هفته را که معمولاً الکل مصرف می کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

\* اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی ها لذت ببرید.

\* صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل مینوشید میتوانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

\* اگر نوشیدنی الکلی مصرف میکنید آن را با نوشیدنیهای غیرالکلی جایگزین کنید.

# ادامه...

\* آرام سازی و یوگا را امتحان کنید. نفسهای عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشردهای برای خود تنظیم کنید. خودتان را سرگرم کنید.

\* به طور منظم ورزش کنید.

\* برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید.

\* برنامه روزانه ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت.

\* تفریح و آرامسازی روزانه ضروری است.

\* سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

## کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می‌کنم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# آیا اعتیاد به الکل دارم؟

\* اگر الکلی هستید پس مصرف الکل شما پیوسته و فراوان است. مصرف پیوسته و فراوان الکل می تواند به بیماریهای مختلف منجر شود.

\* بیشتر مصرف کنندگان قهار الکل، تغذیه مناسبی ندارند. خصوصاً این افراد به اندازه کافی ویتامین ب ۱ دریافت نمی کنند. این ویتامین برای ترمیم سلولهای عصبی بدن و به خصوص سلول های مغزی ضروری است. مصرف فراوان الکل ویتامین ها را از بدن دفع میکند. و این منجر به آسیب سیستم عصبی میشود.

\* افراد الکلی در انجام فعالیت های ساده روزانه مثل بالا رفتن از پله ها دچار تنگی نفس میشوند و مدام احساس خستگی می کنند.

\* همینطور از آنجایی که الکل به سلولهای خونی بدن آسیب می رساند این افراد دچار کم خونی و نیز خیلی زود دچار کبودی می شوند.

\* از دیگر عوارض مصرف پیوسته و فراوان الکل، دیابت است. الکل به پانکراس که وظیفه تولید انسولین را دارد، آسیب می رساند. افراد الکلی بدون آنکه خودشان متوجه شوند به کبدشان نیز آسیب می رسانند.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۷ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف الکل (۵ دقیقه)

۴- نحوه عملکرد الکل (۵ دقیقه)

۵- تاثیرات سوء مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۶- چرا الکل مصرف می کنیم؟ (۵ دقیقه)

۷- علایم ترک الکل (۵ دقیقه)

۸- گزینه های جایگزین مصرف الکل (۱۰ دقیقه)

۹- آیا اعتیاد به الکل دارم؟ (۵ دقیقه)

۱۰- عوارض ناشی از مصرف الکل (۱۵ دقیقه)

# عوارض ناشی از مصرف الکل

## الکل و خودکشی:

اگر وابستگی به الکل ادامه یابد ریسک مرگ در اثر خودکشی به ۲۳ درصد می رسد.

## اختلالات خواب ناشی از الکل:

در صورت مصرف بیشتر از ۲ تا ۱ نوشیدنی در روز اختلالات خواب بروز می یابد.

## اختلالات اضطرابی و مصرف الکل:

اختلالات اضطرابی خود ریسک فاکتور مهم بروز الکلیسم هستند و در الکلیسم نیز اختلال استرس پس از سانحه، پانیک و سوشیال فوبیا بیشتر بروز می یابند. ۸۳ درصد بیماران حین ترک، دچار علائم پانیک می شوند و همچنین در ماه اول بعد از ترک، علائم مشابه سوشیال فوبیا بروز می یابد که به تدریج رفع می شود.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم