

LECZENIE ALKOHOLIZMU

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

<https://medjol.pl/leczenie/alkoholizmu>



ALKOHOLIZM:

czytaj strona 6: http://parafia.rabka.swmm.eu/wiadomosci/Wiadomosci_2021-10-31.pdf

<https://www.fronda.pl/a/leczenie-uzaleznienia-od-alkoholu,168280.html>



Zdjęcie ilustracyjne - ambrozino / Shutterstock

Alkoholik choruje na utratę kontroli nad piciem. W programie 12 kroków AA, który jest jednym z najlepszych od wielu lat, zaczyna się od kroku pierwszego, w którym człowiek uznaje swoją bezsilność wobec alkoholu. I żegna się z nim. Nie na całe życie, ale na jeden dzień! Codziennie rano alkoholik podejmuje decyzję, że dziś nie pije. A jutro? Nikt z nas nie wie, czy rano wstanie, co się wydarzy. Jeśli dostanę tę łaskę od Boga i wstanę następnego dnia, będę Mu wdzięczny. Powiem – dzisiaj znowu nie piję.

Tak już do końca życia. Ale ważne jest dzisiaj — program ma 24 godziny.:

<https://www.onet.pl/informacje/kai/czasem-ksiaz-jest-tak-przycnieciony-ze-z-wiary-niewiele-zostaloy1ly7q6,30bc1058>



Obejrzyj w YouTube

<https://youtu.be/VerkY1GC008> . <https://otu.pl/>

PKP (trasa: Olsztyn – Elk – Białystok).
PKS (trasa: Elk – Stare Juchy – Giżycko)

Ośrodek Terapii Uzależnień Stare Juchy
ul. Mazurska 33

19-330 Stare Juchy k.Elku

tel./fax:
+48 87 619 93 26
+48 87 619 93 27

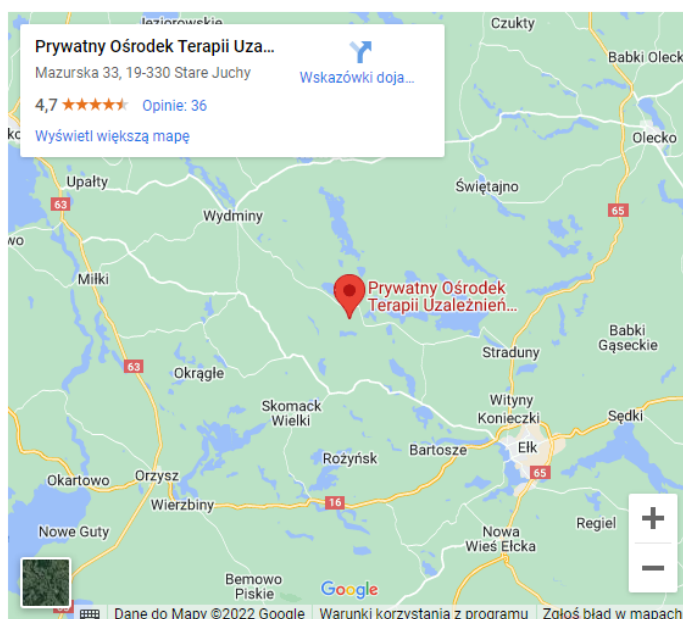
e-mail: otu@otu.pl
administracja@otu.pl

Kontakt do oddziału dziennego:

Ośrodek Terapii Uzależnień Oddział Dzienny Elk

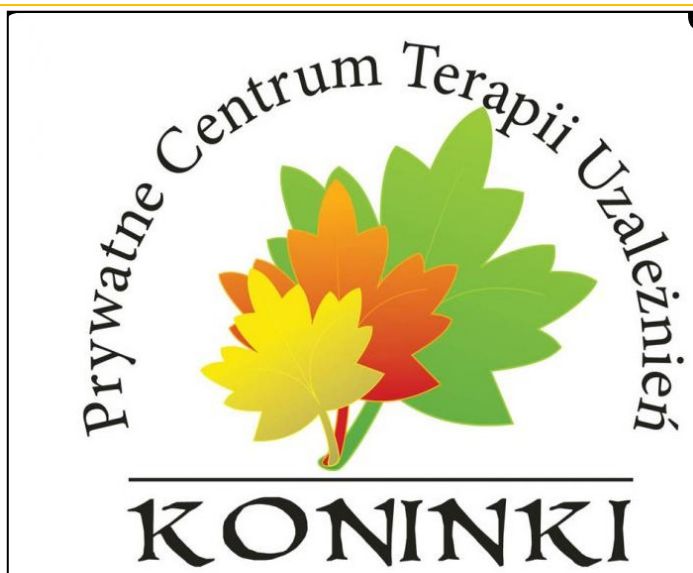
ul. Wojska Polskiego 53 (wejście w podwórzu)

tel./fax +48 87 737 99 33
(w godz. 9.00 -16.00 od poniedziałku do piątku)
e-mail: dzienny@otu.pl



<https://otu.pl/oferta/terapia/> . <https://otu.pl/warsztaty/>

<https://otu.pl/blog/> . <https://otu.pl/>



<https://koninki.pl/oosrodku.html>

Poręba Wielka 480, 34-735 Niedźwiedź,
woj. Małopolskie

tel.: [+48 18 331 72 50](tel:+48183317250)

tel.: [+48 18 331 97 36](tel:+48183319736)

tel.: [+48 18 331 97 37](tel:+48183319737)

tel.: [+48 533 724 499](tel:+48533724499)



Nasze centrum to profesjonalnie i merytorycznie przygotowana oferta dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Praca nad powstaniem tej, prawdopodobnie jedynej w Europie ze względu na program, placówki trwała wiele miesięcy. W powstaniu programu terapeutycznego brał udział cały zespół terapeutów, a także trzeźwiejący alkoholicy, narkomani, lekomani, którzy, jak nikt inny, wiedzą, co im pomogło wyjść z nałogu. Nasza oferta jest kompleksowa, ponieważ program terapii obejmuje również opieką całą rodzinę osoby uzależnionej.

<https://koninki.pl/leczenie-alkoholizmu.html>

<https://koninki.pl/leczenie-narkomanii.html>

<https://koninki.pl/leczenie-lekomanii.html>

<https://koninki.pl/leczenie-uzaleznienia-hazard.html>

<https://koninki.pl/leczenie-uzaleznienia-dopalacze.html>

<https://koninki.pl/leczenie-uzaleznienia-multimedia-komputer-internet.html>

<https://koninki.pl/leczenie-uzaleznienia-zakupoholizm.html>

<https://koninki.pl/leczenie-uzaleznienia-od-nikotyny.html>

<https://koninki.pl/leczenie-nowe-uzaleznienia.html>

Typowe symptomy fonoholizmu



„Uwaga! Fonoholizm”: 1 na 3 nie wyobraża sobie życia bez tego urządzenia. Co 4 zawróciłby do domu, gdyby zapomniał wziąć ze sobą komórkę. Pierwszym symptomem problemu to kompulsywne sprawdzanie telefonu po chwili jego milczenia. Zastanowić powinno nas zachowanie użytkownika, który co chwilę sprawdza, czy nie dostał wiadomości lub czy nie rozładował baterii. Poza tym fonoholik często nie potrafi wyłączyć czy wyciszyć telefonu w okolicznościach, które tego wymagają, wysyła masę niepotrzebnych wiadomości i nosi przy sobie dodatkową baterię – podkreśla specjalista. Gdy nie ma przy sobie aparatu, staje się niespokojny i nerwowy oraz generalnie preferuje kontakt telefoniczny od bezpośredniego.

Nie dziś. W mojej alternatywnej rzeczywistości nie mam dziś smartfona.

Myślę jednak - "co może się stać?". Przecież świat się nie zawali, jeśli przez godzinę będę odcięty od Internetu. Pewnie nawet nikt nie zauważy. Po śniadaniu szybkie zakupy, więc kolejne pół godziny z dala od łączności z Siecią. Ale to nic. Przecież nie robię nic na tyle ważnego, żeby brak kontaktu ze mną przez pół godziny miał na cokolwiek wpływ. Gdy wracam do domu i podnoszę pokrywę laptopa, okazuje się, że jednak coś przegapiłem. Służbowy Slack wręcz dymi od powiadomień, w tym kilku naprawdę ważnych. Na mailu czeka informacja, że dzwonił do mnie kurier, bo czekał pod domem z przesyłką, której oczekiwałem od dłuższego czasu i była mi pilnie potrzebna. Nadrabiam zaległości służbowe i dopiero wtedy decyduję się spojrzeć w swoje media społecznościowe. W końcu! Zaglądam tam dopiero wtedy, gdy mam na to ochotę, a nie gdy piknie mi powiadomienie w telefonie.



1. Czym jest fonoholizm?

Fonoholizm to uzależnienie od telefonu komórkowego. Zjawisko to jest rozpoznawane od niedawna, wykazano jednak, że nałóg ma podobny przebieg, jak w przypadku alkoholu, papierosów czy narkotyków. Fonoholik, czyli osoba uzależniona, non stop sprawdza powiadomienia, wchodzi na ulubione portale, mimo że robiła to chwilę temu.

Oto Adrian.

Adrian lubi pisać smsy.

Kiedy Adrian spotyka się ze znajomymi to chowa telefon i nie używa go aż do czasu kiedy się rozejdą do domów.

Bądź mądry.

Nie używaj telefonu jak jesteś w towarzystwie.



facebook.com/badzjakoni

2. Objawy fonoholizmu

- nierozstawanie się z telefonem,
- trzymanie telefonu w ręce lub w zasięgu wzroku,
- częste sprawdzanie powiadomień i ulubionych stron,
- korzystanie z telefonu podczas jazdy samochodem,

- przerywanie rozmowy z kimś, by odebrać wiadomość,
- wychodzenie ze spotkania w celu odebrania telefonu,
- regularne robienie zdjęć selfie i publikowanie ich,
- wykonywanie codziennych obowiązków z telefonem w dłoni,
- ukrywanie przed innymi korzystania z telefonu,
- odczuwanie przymusu sprawdzenia telefonu,
- nieustanna gotowość na odebranie telefonu czy odpisanie na wiadomość,
- odczuwanie lęku i zdenerwowanie na skutek przerwy korzystania z internetu,
- poczucie bezpieczeństwa uzależnione od bycia online,
- lęk przed zaległościami w internecie,
- szukanie zasięgu w telefonie za wszelką cenę,
- brak zgody na zabranie lub wyłączenie telefonu.

3. Negatywne skutki fonoholizmu

Fonoholizm sprawia, że inne czynności, obowiązki, a nawet dotychczasowa pasja nie ma takiego znaczenia jak kiedyś. Osoba uzależniona robi wszystko, by jak najwięcej czasu przeznaczyć na korzystanie ze smartfona kosztem edukacji, pracy, przygotowania posiłku czy zadbania o siebie.

Stopniowo ogranicza kontakty w świecie rzeczywistym i woli prowadzić rozmowy przez internet. Nie zauważa utraty wagi, zmęczenia, spożywania niezdrowych pokarmów, wypadania włosów i innych symptomów.

Fonoholik bardzo rzadko oddaje projekt na czas, ma nieskończenie wiele wymówek, jest zdekoncentrowany i niespokojny. Ma ogromne trudności z organizacją czasu wolnego, unika aktywności fizycznej, izoluje się od osób, z którymi miał kontakt na co dzień.

Zaprzestanie korzystania z telefonu skutkuje natomiast pojawieniem się objawów odstawiennych, takich jak lęk, pogorszenie nastroju, natłok myśli, marzenia senne o smartfonach, a także celowe lub mimowolne ruchy palców, imitujące pisanie na klawiaturze. <https://portal.abczdrowie.pl/fonoholizm>

4. Leczenie uzależnienia od telefonu

Uzależnienie od telefonu powinno być traktowane podobnie jak w przypadku alkoholu czy narkotyków. Walka z nałogiem jest bardzo trudna, wymaga czasu, cierpliwości i ogromnych pokładów silnej woli. Pierwszym krokiem jest zrozumienie swojego problemu i chęć zmiany. W takiej sytuacji ogromnie ważne okażą się rozmowy face-to-face, propozycje aktywności ruchowej, próby przypomnienia o dawnej pasji lub szukanie nowego hobby.

Duże znaczenie może mieć ustalenie godzin, w których dozwolone jest korzystanie z telefonu. Normy powinny być przygotowane w taki sposób, by osoba uzależniona miała coraz więcej czasu na życie w świecie realnym.

Po kilku tygodniach bez jakiegokolwiek poprawy uzasadnione będzie skorzystanie z pomocy specjalisty z dziedziny [psychoterapii](#).

Podczas spotkań pacjent będzie mógł uzmysłwić sobie przyczynę wystąpienia nałogu i pomoże w pokonywaniu codziennych trudności.

Nie czekaj na wizytę u lekarza. Skorzystaj z konsultacji u specjalistów z całej Polski już dziś na [abcZdrowie Znajdź lekarza](#).



Psychocare/Zaburzenia behawioralne/Fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu – dlaczego takie niebezpieczne?

Fonoholizm to uzależnienie behawioralne polegające na patologicznym używaniu telefonu komórkowego. Tego rodzaju uzależnienie może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Skutki fonoholizmu mogą powodować problemy ze snem, z koncentracją i symptomy świadczące o ogólnym przemęczeniu organizmu. Fonoholizm może prowadzić do rozwoju chorób o podłożu psychicznym takich jak depresja. Z powodu fonoholizmu cierpią dzieci i dorośli w różnym wieku. Co przyczynia się do rozwoju problemu? W jaki sposób objawia się fonoholizm? Czy istnieje skuteczny sposób na walkę z uzależnieniem?

Uzależnienia od telefonu – leczenie. Czy fonoholizm można leczyć? Można, a nawet **trzeba leczyć.**

<https://www.znanylekarz.pl/choroby/fobia-spoleczna/krakow> . <https://www.oferteo.pl/terapia-uzalezniennowotyarg>

Terapia Iwonicz - Prywatny Ośrodek Terapii Uzależnień

Terapia Uzależnień w: Iwonicz-Zdrój
Całodobowy



O NAS

Pomożemy Ci pokonać nałóg i odzyskać pewność siebie. Oferujemy komfortowe warunki i dyskrecję, przede wszystkim zaś wsparcie naszych specjalistów - osób, które od lat zajmują się leczeniem osób uzależnionych.

Leczymy wszelkie formy uzależnień:

- alkoholizm,
- narkomanię,
- uzależnienie od hazardu,
- uzależnienie od leków,
- uzależnienie od internetu,
- zakupoholizm,
- seksoholizm,

Stosujemy autorski program terapii opracowany przez wybitnych ekspertów – praktyków. Program został opracowany w oparciu o wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i kliniczne podczas pracy z osobami uzależnionymi. Główne cele jakie stawialiśmy sobie podczas tworzenia programu to: skuteczność terapii, dostosowanie do indywidualnych potrzeb i uwzględnienie specyfiki różnych osobowości. <https://terapia-iwonicz-prywatny-osrodek-terapii-uzaleznień.business.site/>

Pomóż lub daj sobie pomóc

Prywatny Ośrodek Terapii Leczenia Uzależnień Dezyderata

W naszym prywatnym ośrodku terapii leczenia uzależnień Dezyderata znajdziesz kompleksową opiekę, wyspecjalizowaną kadrę i dobre zaplecze, które pomagają skutecznie wyjść z nałogów. Lokalizacja ośrodka leczenia uzależnień nie jest przypadkowa. Znajdujemy się w uzdrowskim mieście Rabka Zdrój. Zapewniamy transport dla pacjentów z Krakowa, Tarnowa, Zakopanego czy Katowic.



<https://dezyderata.com/> . <https://dezyderata.com/podcasty/>

Alkoholizm - leczenie i skutki uzależnienia

Alkoholizm powoduje problemy rodzinne oraz trudności w środowisku zawodowym. W wielu krajach, istnieje niestety przyzwolenie społeczne na jego nadużywanie.

Wpływ alkoholizmu na rodzinę. Problem współuzależnienia – film: https://youtu.be/QLWeuYec_fE

Jakie są objawy alkoholizmu? Czy jestem uzależniony od alkoholu? - Dezyderata - Leczenie uzależnień: https://youtu.be/i_72lwX0m2s

OŚRODEK PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ, "DEZYDERATA" SP. Z. O.O. ul. Zaryte 25, 34-700 Rabka Zdrój
tel: (+48) 530 940 354 Kuba Marcol . tel: (+48) 574 271 441 Andrzej Górak . tel: (+48) 515 268 322 Michał Świerczek



Ośrodek leczenia uzależnień "Terapie od zaraz"

"Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty Twojego życia"

Oferta

Terapie od Zaraz to certyfikowany prywatny ośrodek leczenia alkoholizmu i patologicznego hazardu. Tutaj znajdziesz pomoc w swojej największej życiowej walce o zdrowie i powrót do normalnego życia. Zgłaszając się do nas wykonujesz pierwszy, najważniejszy krok na drodze do trzeźwości i zerwania z nałogiem. Ośrodek odwykowy dla alkoholików pomoże Ci zrozumieć swoją chorobę, pokonać słabości, nauczymy alternatywnych metod walki ze stresem, zmęczeniem i negatywnymi emocjami.

Alkohol dla wielu osób staje się sposobem na przełamanie rutyny, odprężenie i relaks. Blokowanie negatywnych emocji to główny powód, dla którego człowiek zaczyna sięgać po kieliszek coraz częściej. Niestety efekt oderwania od problemów i bez troski jest krótkotrwały, a chwile trzeźwości znowu wzmagają poczucie przygnębienia, bezsilności i nerwowości. Wkrótce okazuje się, że jedno piwo czy drink to za mało i sięgamy po więcej. Osoba uzależniona przestaje radzić sobie z codziennym funkcjonowaniem bez alkoholu. Podstawowym problemem stojącym na przeszkodzie w skutecznym leczeniu jest nieprzyznawanie się do uzależnienia. Alkoholik bagatelizuje swój stan, nie słucha próśb ani rad swoich bliskich, podporządkowując nałogowi całe swoje życie. Ośrodek terapii dla alkoholika często okazuje się jedynym rozwiązaniem dla uratowania zdrowia, rodziny i kondycji psychicznej osoby uzależnionej.

Ośrodek leczenia alkoholizmu i hazardu Terapie od Zaraz to miejsce, w którym znajdziecie profesjonalną opiekę medyczną i psychoterapeutyczną.

Założyciel i właściciel ośrodka - Waldemar Borowski

Ośrodek Terapii Uzależnień Terapie od Zaraz
Grzechynia 647
34-220 Maków Podhalański

woj. małopolskie

Telefon: [606 693 391](tel:606693391)

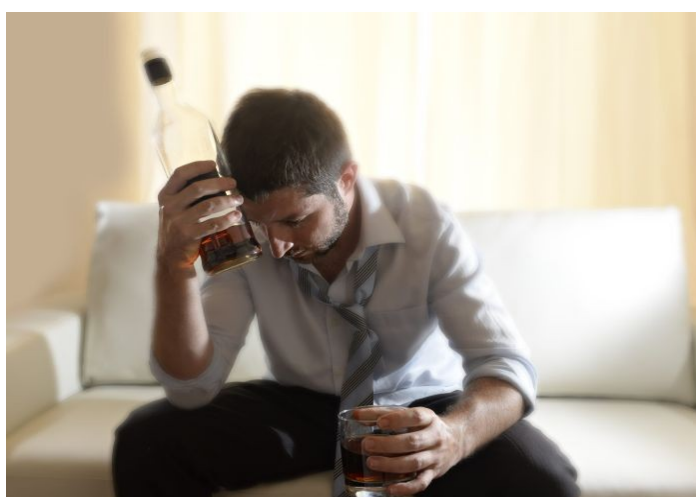
E-mail: terapia@terapiiodzaraz.com.pl



Alkoholizm to dość częsta przyczyna rozpadów związków oraz obniżenia poziomu życia społecznego oraz zawodowego.

Spis treści:

- [Co to jest alkoholizm?](#)
- [Dlaczego alkoholik wraca do picia?](#)
- [Typy osobowości alkoholika](#)
- [Alkoholizm przyczyny](#)
- [Statystyki alkoholizmu](#)
- [Alkoholizm a odwyk](#)
- [Alkoholizm objawy](#)
- [Skutki alkoholizmu](#)
- [Alkoholizm w ciąży](#)
- [Leczenie alkoholizmu](#)



Uzależnienie to stan, w którym człowiek weń uwikłany traci wolność decydowania o sobie. Zwykle traci on możliwość logicznego myślenia. Wyjaśnienie na powrót do picia alkoholu jest następujące: otóż jeżeli cenię sobie wolność, a nagle stwierdzam, że jestem w sytuacji zniewolenia, do której w dodatku sam doprowadziłem, to albo muszę uznać swoją nieudolność, demoralizację i porażkę, albo wyperswadować sobie, że wcale tej niezależności nie utraciłem. Właśnie w obronie dobrej, czy choćby znośnej opinii o sobie powstaje i rozrasta się mechanizm zaprzeczania. Ten system przekonań zapewnia osobie uzależnionej pozorny spokój, podtrzymuje jej wew. przekonanie, że nie jest alkoholikiem. Osoba ta z czasem sama zaczyna wierzyć we własne konfabulacje. Ten zbiór usprawiedliwień – wielokrotnie powtarzany – nabiera dla niej cech prawdy obiektywnej, włącza się w jej wizję świata. Iluzja i kłamstwo tworzą schron dla osoby uzależnionej, pozwalając wierzyć, że każde działanie, ze spożywaniem alkoholu włącznie, jest uzasadnione, oczywiste w jej sytuacji.

Typy osobowości alkoholika:

- pierwszy z nich cechuje nieśmiałość i wysoki poziom lęku,
 - drugi to typ pewny siebie, pełen energii, który po spożyciu alkoholu wykazuje tendencje do zachowań aspołecznych (nie jest to normą, ale agresywna postawa u osób nałogowo spożywających alkohol jest zjawiskiem dość powszechnym).
- Uzależnienie od alkoholu prowadzi do nieodwracalnych zmian w organizmie.

Młodzi naśladują nie tyle ludzi dorosłych, co nieco starszych kolegów czy koleżanki. Obserwuje się coraz powszechniej niebezpieczne zjawisko powstawania grup młodzieżowych, w których zaczyna

panować specyficzny tryb życia. Częścią tego stylu jest alkohol, który prowadzi do alkoholizmu. Jeżeli chodzi o osoby dorosłe, to zaszło wiele znaczących zmian w portrecie alkoholika. To już nie 40-50 letni ludzie o niskim wykształceniu, statusie materialnym i społecznym. Dzisiejszy pacjent placówki odwykowej to często człowiek wykształcony i dobrze sytuowany.

- DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) – co to znaczy, relacje i terapia

Specjalistycznego leczenia odwykowego wymaga coraz więcej kobiet i nastolatków. Cierpią na zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, czy stany lękowe.

Schemat powstawania i narastania uzależnienia od alkoholu:

1. Pierwszy z nich to picie towarzyskie. Etap ten może trwać od kilku miesięcy do około dwu. Charakteryzuje się „skłonnością” do napojów wysokowych, noszącą znamiona socjologiczne. Osoba nadużywająca alkoholu próbuje w ten sposób uciec od rzeczywistości, złagodzić lęki.
2. Drugi etap to tzw. faza ostrzegawcza. Jej początek sygnalizują: niespotykane dotąd zachowania i poczucie winy w ich wyniku, rozwój tolerancji alkoholowej, coraz częstsze luki w pamięci. Na tym etapie osoba uzależniona jest jeszcze w stanie ukryć przed otoczeniem swoje problemy alkoholowe. Zależnie od środowiska, jakie otacza alkoholika faza ta może trwać od 6 miesięcy do nawet 5 lat.
3. W fazie trzeciej, krytycznej, następuje utrata kontroli nad ilością spożywanego alkoholu. Już pierwszy kieliszek powoduje niekontrolowany popęd w kierunku sięgnięcia po kolejny. W tej fazie alkoholicy podejmują liczne próby okresowej abstynencji, zmiany modelu picia, okoliczności spożywania alkoholu, a nawet zmiany otoczenia. Nieudane próby kontroli nad pićm stanowią początek wchodzenia w alkoholizm. W fazie krytycznej następuje zwykle zerwanie więzi towarzyskich i rodzinnych. Codzienne picie staje się oczywistością, trwale zakorzenionym w świadomości nawykiem. Tak rozpoczyna się czwarte stadium uzależnienia – faza chroniczna.
4. Na tym etapie tolerancja alkoholu gwałtownie spada. Alkoholik upija się natychmiast. Podkreślić należy, iż do zaspokojenia głodu alkoholowego służyć mu może wszystko, pod warunkiem, że zawiera ETOH – alkohol etylowy. Pojawiają się coraz głębsze zmiany w organizmie alkoholika. Lęki, drżenia i tym podobne przypadłości powodują, że nawet będąc trzeźwym alkoholik nie jest w stanie wykonywać prostych czynności. Systemy racjonalizacji przestają spełniać swoje funkcje. Alkoholik staje w obliczu trudnej decyzji. Czasami podejmuje terapię.

Uzależnienie od alkoholu ma opłakane skutki:

- psychiczne i fizyczne schorzenia u pijących i ich otoczenia,
- demoralizacja dzieci i młodzieży skutkująca poważnymi problemami wychowawczymi, a także nieposzanowanie zasad prawa, skutkujące wzrostem liczby przestępstw wykroczeń,
- zjawiska typu narkomania, próby samobójcze czy samobójstwa,
- postępujące zjawisko rozpadu życia rodzinnego, zakłócenia w kontaktach sąsiedzkich.

Przykładami chorób związanych z pićm są: marskość wątroby, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, problemy związane z układem krążenia, takie jak powiększenie i niewydolność serca, czy też z układem oddechowym.



Alkohol szkodzi nie tylko osobie, która go spożywa, są konsekwencje dla jej dzieci. Od chwili poczęcia dziecka alkoholizm znaczy swój ślad w rozwoju jego organizmu. Istnieje Alkoholowy Zespół Płodowy, która wyraża się poprzez: zaburzenia rozwoju, zaburzenia funkcji mózgu, opóźnienie umysłowe, zaburzenia psychologiczne. Są też moralne deformacje. Często zaniedbuje ono naukę, czy nawet wkracza na drogę przestępstwa. Bywa, że staje się uzależnione od narkotyków czy bierze przykład z rodzica i sięga po alkohol, zaczynając od piwa a kończąc na napojach wysokoprocentowych.

Leczenie alkoholizmu jest procesem długotrwałym i w pełni możliwym do zrealizowania jedynie przy współpracy chorego.

Pierwszą fazę leczenia stanowi detoksykacja, inaczej odtrucie, uwolnienie organizmu od toksyn alkoholowych. Jest to zarazem faza sprawdzająca siłę postanowień trzeźwiejącego alkoholika. Wiele osób już na tym etapie kończy terapię, nie chcąc do niej wracać.

Po odtruciu konieczne jest wsparcie psychoterapeuty. Psychoterapia alkoholików spełnia funkcje podtrzymujące i rekonstruujące.

Terapia społeczna jest zasadniczą terapią ułatwiającą „przywrócenie” alkoholika społeczeństwu. Niekiedy chorego poddawanego psychoterapii wspiera się jeszcze dodatkowo lekami ułatwiającymi odrzucenie alkoholu, hamującymi psychiczne lub somatyczne powikłania (benzodwuzepaminy, neuroleptyki).

Dowiedz się więcej:

[Badanie GGTP](#)

[Niebezpieczne połączenia, czyli leki kontra alkohol](#)

[Marskość wątroby - przyczyny, objawy i leczenie](#)

[Poziom amylazy - badanie wskazane przy nadużywaniu alkoholu](#)



byly uzalezniony - 2021.10.19 -

Palilem papierosy /20 dziennie. Pytanie :po co pale i co to mi daje??? Doszedlem do wniosku ,ze glupota.Szkodze zdrowiu ,wydaje pieniadze,zasmiecami srodowisko !!! Czyli idiota!! Papierosy rzucilem natychmiast ,w ciagu sekundy i nie pale juz 53 lata. Pilem alkohol systematycznie ,a w pewnym momencie b. duzo ,/skutek problemow w malzenstwie/ 2 but.0.7 wodka dziennie ,nie bedac pijanym!!! Ktoregos dnia ,gdy wychylalem kolejna malpke ,syn spytal: **Tato ,czy Ty musisz pic???** Napoczeta butelke wyrzucilem i od tamtej pory ,nie wzialem alkoholu do ust.W kazdej postaci / 17 lat/. Mam dalej dobry humor,potrafie sie bawic,barek w domu jest pelny/dla gosci/. Jak się chce ,to można,,,trzeba tylko mieć szacunek ,przed samym sobą!!!!

<https://www.fronda.pl/a/leczenie-uzaleznienia-od-alkoholu,168280.html>

Leczenie uzależnienia od alkoholu: Mechanizm uzależnienia, czy to od alkoholu, narkotyków, czy nikotyny i hazardu, zawsze wygląda w podobny sposób. Osoba uzależniona stopniowo przekracza pewne granice. Niezauważalnie dla siebie coraz bardziej uzależnia się od używki, aż w końcu nie jest w stanie bez niej normalnie funkcjonować. Uzależnianie się od alkoholu może trwać całymi miesiącami, a nawet latami, w zależności od tego, jaki kto ma organizm. Dlatego też wychodzenie z uzależnienia nie może trwać tydzień czy dwa. Należy naszykować się na to, że leczenie alkoholika potrwać może nawet 2 lata. Podstawowym celem leczenia jest uwolnienie się od konieczności sięgania po alkohol w sytuacjach stresujących i nerwowych, ale nie tylko. Jak wygląda leczenie uzależnienia od alkoholu w praktyce?

Jak wygląda rozwój choroby alkoholowej? Choroba alkoholowa jest podstępna i destrukcyjna. Niszczy życie zarówno osoby, która jest uzależniona od alkoholu, jak i osób z jej najbliższego otoczenia, które często nazywane są współuzależnionymi. Problem ten dotyka i mężczyzn i kobiety, choć częściej alkoholikami są jednak panowie. Nie jest tak, że pije tylko margines społeczny. Często z alkoholizmem mamy do czynienia wśród dobrze sytuowanych, młodych ludzi czy tych piastujących wysokie stanowiska w korporacjach i instytucjach. Osoba uzależniona od alkoholu musi uświadomić sobie, że ma problem i wyrazić chęć pozbycia się go, zanim trafi do ośrodka leczenia uzależnień. Nie można jej zmusić do leczenia, dopóki swoim zachowaniem nie naraża innych osób na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia. Alkoholizm postępuje stopniowo, w różnym tempie wciągając w uzależnienie dane osoby, które dotyka. Początkowo doświadczają one niemal niezauważalnych sygnałów

utrąty kontroli nad swoim picie. Sięgają po alkohol coraz częściej, w wielu różnych sytuacjach, także i po to, by odreagować codzienny stres. W efekcie piją nie tylko na imprezach, ale i bez okazji, a niekiedy też samotnie. Kończy się to całkowitym załamaniem się życia alkoholika, w różnych jego aspektach. Czas trwania poszczególnych etapów choroby alkoholowej może być różny, w zależności od uwarunkowań dotyczących konkretnej osoby. Jedni są bardziej podatni na popadanie w uzależnienia, a inni muszą przez dłuższy czas nadużywać napojów wysokowych, by odczuć uzależnienie i efekty odstawienne, przy pozostawaniu w abstinencji choćby przez kilka dni.

Leczenie w ośrodku zamkniętym: Jeśli choroba alkoholowa daje się już mocno we znaki, a chory zdaje sobie sprawę ze swojego stanu, można mu pomóc w zamkniętym ośrodku leczenia uzależnień. Przy pierwszym kontakcie z nim pacjent jest diagnozowany przez znajdujących się w nim lekarzy oraz terapeutów. Na podstawie diagnozy stanu chorego poczynionej przez lekarza, można zaplanować leczenie alkoholizmu. Najczęściej takie leczenie prowadzone jest w zamkniętym ośrodku odwykowym, gdzie organizowany jest detoks alkoholowy. Detoksykacja musi uwzględniać to, w jakim ogólnym stanie zdrowotnym znajduje się chory. Jak pracuje jego układ krążenia, układ oddechowy czy jak wypadają badania neurologiczne w jego przypadku. Detoks to inaczej odtrucie alkoholowe, czyli oczyszczenie organizmu alkoholika z alkoholu i toksyn, które nagromadziły się w nim w wyniku nadmiernego spożywania alkoholu. Podczas przeprowadzania detoksu alkoholowego możliwe jest wystąpienie u pacjenta zespołu abstynencyjnego, który przejawia się w bólach głowy, drzeniu kończyn, złym samopoczuciu, występowaniu lęków i tym podobnych. Jeśli pacjent odbywający w ośrodku leczenia uzależnień odwyk alkoholowy zgłasza takie skutki uboczne detoksu, mogą one być łagodzone poprzez leczenie farmakologiczne. Ich zniwelowanie wspiera wytrwanie w terapii. Proces prowadzący do odtruwania organizmu z toksycznych substancji i alkoholu może potrwać nawet kilkanaście dni. Później w programach terapeutycznych stosowana jest terapia behawioralna poznawcza. Łączona jest psychoterapia indywidualna z terapią grupową, gdzie w grupie wsparcia łatwiej jest alkoholikom utrzymać postanowienie o abstinencji. Terapeuci moderują takie grupy i ułatwiają uczestnikom otworzenie się na terapię. Dzięki pozostawieniu chorego w zamkniętym ośrodku można skutecznie odgrodzić go od życia zewnętrznego i czyhających tam na niego różnych pokus. W pierwszym etapie leczenia i odwyku jest to bardzo ważne i pożądane.

Podstawowe cele leczenia alkoholizmu: W ośrodkach terapii uzależnień alkoholizm uznawany jest za chorobę, podobnie jak WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) stoi na stanowisku, że uzależnienie od alkoholu jest jednostką chorobową. Pacjenci znajdujący się w takich centrach leczenia uzależnień są pod stałą opieką ze strony personelu medycznego, terapeutów i personelu wspomagającego. Celem podjęcia leczenia uzależnienia od alkoholu jest zachowanie trwałej abstynencji przez pacjenta. Musi on uwolnić się od przemożnej potrzeby sięgania po alkohol za każdym razem, gdy dzieje się coś w jego życiu – w wyniku stresu, obniżonego nastroju lub wręcz przeciwnie, w sytuacjach pozytywnych, radosnych dla uczczenia ważnych chwil. Jednak abstynencja alkoholika nie jest jedynym celem podejmowanej terapii

(sprawdź także <https://medjol.pl/leczenie/alkoholizmu>).



ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIEŃ W OSTRÓWKU KOŁO WARSZAWY

Tuż za Warszawą jadąc w stronę Stolicy Polskich Sądowników w malowniczej miejscowości Ostrówek, pośród lasów i sadów, zlokalizowany jest nasz Ośrodek Terapii Uzależnień NZOZ MEDJOL.

Terapeuci dążą przy pracy z osobami uzależnionymi od alkoholu do tego, by poprawiła się kondycja zdrowotna ich podopiecznych. Chodzi tu o poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Pracują z alkoholikami tak, by ci nauczyli się rozwiązywania problemów emocjonalnych, społecznych i osobistych bez konieczności picia alkoholu. Muszą sobie uświadomić, że uzależnienie nie prowadzi doniczego dobrego, a chwilowe zapomnienie o problemach przepłacają kaczem – fizycznym i emocjonalnym.

Do niedawna ośrodki leczenia uzależnień dążyły głównie do tego, żeby pacjent kończący terapię zachowywał całkowitą abstynencję, ale obecnie dopuszczalne są i inne standardy leczenia tego uzależnienia.

Choć abstynencja jest najbardziej zalecanym efektem leczenia, to jednak dopuszczalne są inne programy terapeutyczne ukierunkowane na ograniczenie spożywania alkoholu oraz redukcję szkód, jakie powoduje picie wysokoprocentowych trunków w nadmiernych ilościach.



FAS do końca życia . Z FAS nie da się wyleczyć

Alkohol to neurotoksyna, która uszkadza mózg płodu

Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu w ciąży

Rozszczep podniebienia, deformacje stawów, zniekształcone narządy płciowe — to skutki FAS . Nie ma dwóch takich samych osób z FAS



Zespół Fas - Alkohol w ciąży: <https://detoksfenix.pl/zespol-fas/>

<https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,mamie-zdarzalo-sie-wypic-alkohol-w-ciazy--bartek-do-dzis-zmaga-sie-z-fas,artykul,05868467.html>

Wino: <https://www.hellozdrowie.pl/wieczor-bez-wina-to-nie-wieczor-sprawdz-co-sie-dzieje-z-twoim-organizmem-gdy-po-kieliszek-siegasz-codziennie/>

Piwo: <https://portal.abczdrowie.pl/pijesz-codziennie-piwo-lekarz-ostrzega-narazasz-sie-na-wiele-groźnych-chorob>

jak-poznac--ze-przekroczyles-prog-alkoholizmu-- piec-wczesnych-sygnalow--jeden-kluczowy



Alkoholizm nie uderza bez ostrzeżenia, on potrzebuje czasu — czasami lat. W problemy alkoholowe ludzie wpadają z różnych przyczyn. Na ogół jednak zaczyna się tak samo — od okazjonalnego picia. Granica, która dzieli towarzyskie sięganie po kieliszek i uzależnienie jest bardzo cienka. Jak wobec tego rozpoznać wczesną fazę alkoholizmu? Oto pięć sygnałów ostrzegawczych, w tym jeden charakterystyczny.

SPIS TREŚCI:

- [1. Tak rozwija się uzależnienie od alkoholu. Cztery krytyczne etapy](#)
- [2. Alkoholizm na wczesnym etapie — kiedy przekraczasz wrota nałogu](#)
- [3. Jak rozpoznać ostrzegawczą fazę alkoholizmu? Ważne sygnały](#)

Ludzie popadają w alkoholizm z różnych powodów. Dla niektórych alkohol to sposób na złagodzenie trudnych emocji, w tym dużego stresu i lęku. Dla innych kieliszek może być środkiem ułatwiającym nawiązywanie kontaktów z ludźmi. Wiadomo też, że na rozwój uzależnienia wpływa środowisko (zwłaszcza rodzina), geny (uwaga: predyspozycje genetyczne nie gwarantują, że rozwinie się uzależnienie), niektóre cechy osobowości. Wiadomo też, że ryzyko alkoholizmu rośnie u osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego (np. z depresją czy zespołem stresu pourazowego).

Można więc powiedzieć, że przyczyny alkoholizmu mają indywidualny charakter. Więcej, trudno jest (jeśli w ogóle) znaleźć osoby, które popadły w uzależnienie z identycznych powodów.

Choć źródła uzależnienia od alkoholu są tak różne (podobnie jak tempo, w jakim się rozwija), sama choroba przebiega według pewnego schematu. Mówi się o czterech etapach alkoholizmu (uwaga: nie są one regułą, przedstawiają raczej typowy przebieg tego nałogu). Są to faza przedalkoholowa, ostrzegawcza, krytyczna i przewlekła, w której pojawiają się już wielodniowe ciągi alkoholowe. Pokażemy, co dzieje się z człowiekiem, który wszedł w tę drugą fazę, czyli wczesne stadium alkoholizmu.

O wczesnym stadium alkoholizmu (zwanym też fazą zwiastunową lub ostrzegawczą) można mówić, gdy ludzie zaczynają regularnie upijać się, czasami do momentu aż "urwie im się film". Jak zauważają specjaliści ośrodka Peace Valley Recovery, "zachowanie takie może być oznaką zbyt daleko posuniętych eksperymentów z alkoholem, zwłaszcza w przypadku

nastolatków lub młodych dorosłych". Jeśli jednak osoby te kontynuują to zachowanie i piją dalej, "przekraczają pewien punkt, wykazują oznaki wczesnego stadium alkoholizmu" — przestrzegają.

Czym tak naprawdę jest upijanie się? Peace Valley Recovery przypomina, że u kobiet stan ten charakteryzuje się spożyciem ok. czterech drinków w ciągu dwóch godzin, w przypadku mężczyzn to pięć drinków spożytych w tym samym czasie. Dodajmy jeszcze, że standardowy drink zwykle definiuje się jako:

1. 12 uncji (czyli 0,36 l) zwykłego piwa (5 proc. alkoholu)
2. 5 uncji (około 150 ml) wina (12 proc. alkoholu)
3. 1,5 uncji (45 ml) destylowanego spirytusu (około 40 proc. alkoholu)

"Jeśli jest to normalna ilość dla twoich bliskich, nadszedł czas, by poważnie przemyśleli swoje nawyki. Cieszenie się uczuciem nagłego upojenia alkoholowego i picie w celu jak najszybszego upicia się jest niebezpieczne i może wskazywać na głębszy problem" — ostrzegają eksperci Peace Valley Recovery.

Warto zauważyć, że osoby w ostrzegawczym stadium alkoholizmu wcale nie muszą pić codziennie, a nawet co tydzień. Nadal jednak często sięgają po alkohol (regularne picie w nadmiarze) i nie wyobrażają sobie dobrego czy relaksującego wieczoru bez kieliszka w ręce. We wczesnym stadium alkoholizmu chodzi nie tylko o regularne upijanie się. Eksperci zwracają uwagę na dość typowy sygnał.

Uważa się, że ta ostrzegawcze stadium uzależnienia zaczyna się w momencie, gdy u spożywającego alkohol pojawiają się luki w pamięci (czyli wspomniany już "urwany film", czyli tzw. palimpsesty alkoholowe). Człowiek, nie może przypomnieć sobie, co wtedy robił ani co się działo.

Jak czytamy na psychologia.edu.pl, "dla diagnozy uzależnienia ważne jest powtarzanie się takich sytuacji oraz fakt pojawiania się ich nawet po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu". Zdarza się, i to nierzadko, że pijące osoby, żartują sobie z tego, że "urwał im się film" i obiecują, że ograniczą spożycie trunków. Niedługo potem sytuacja się jednak powtarza.

Podsumowując, oprócz luk w pamięci oznakami wczesnego stadium alkoholizmu są:

- 1. Regularne spożywanie trunków**
- 2. Koncentracja na alkoholu/ szukanie i tworzenie sytuacji do wypicia/ picie po kryjomu**
- 3. Trudności z kontrolowaniem ilości wypijanego alkoholu**
- 4. Obietnice ograniczenia lub zaprzestania picia i problemy z ich dotrzymaniem (poczucie winy z powodu picia).**

Pomoc możliwa jest na każdym etapie alkoholizmu. Jak przypominają specjaliści ośrodka leczenia uzależnień Peace Valley Recovery, "nie ma powodu, by czekać, aż poczujesz, że twoje picie jest wystarczająco problematyczne, aby rozpocząć leczenie. Możesz poprosić o pomoc zawsze, gdy zdasz sobie sprawę, że zaszło to za daleko".

[znaki--ze-masz-osobowosc-nalogowca--cztery-ryzykowne-cechy,
jestes-osoba-odpornia-psychicznie--12-pytan-ci-to-pokaze](#)



picie-w-czasie-ciazy-zmienia-strukture-mozgu-dziecka

Naukowcy: picie w czasie ciąży zmienia strukturę mózgu dziecka



JEDYNY SPOSÓB NA UZALEŻNIENIA (Jeżeli siła woli nie działa)

<https://www.youtube.com/watch?v=NG29-4zyn0E>



Jak wyjść z uzależnienia?

<https://www.youtube.com/watch?v=7eQi-y9Er9c> . <https://youtu.be/re1IN2CNPam> . <https://www.youtube.com/watch?v=J00lcEZRIQ>



Wiestaw Jindriczek w Garbowie - 9 marca 2019

Narkoman i Nawrócenie: https://youtu.be/wQ_1LDTPzTE

A

Bog zapłać za piękne świadectwo. No właśnie, pięknie powiedziane w jaki sposób się żyje bez Bożych przykazań. Jak łatwo się stoczyć.



Byłem na dnie

https://www.youtube.com/watch?v=tfIjo2Mya_I



Sposób, jak uwolnić się od każdego uzależnienia. WOLNOŚĆ od papierosów, alkoholu, czy narkotyków.

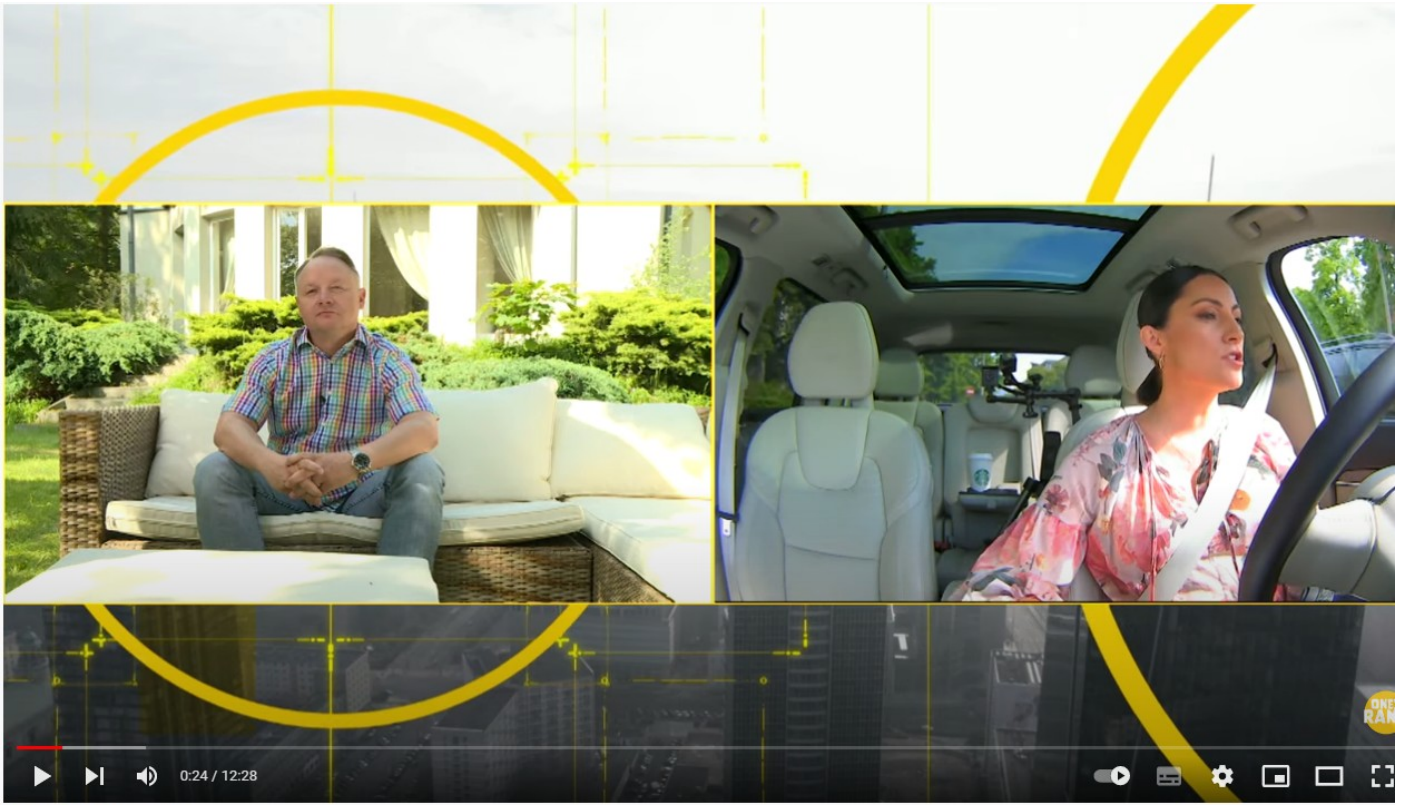
<https://www.youtube.com/watch?v=FA1i9PcrD30>



[CNN#089] Nie pij wody!

<https://www.youtube.com/watch?v=4IagWCDAYAM>

Dziękuję za ten odcinek, już wiem dlaczego miałam zawsze problem w trwaniu przy Bogu, bo nie karmiłam się Słowem Bożym tylko jakimś badziewiem, do tego doszło życie w grzechu... Zobaczymy jak mi pójdzie teraz z Langustą i Pismem Świętym. Jestem tu od miesiąca, więc jeśli możecie pomódlcie się za mnie o wytrwałość w życiu z Bogiem :)



#terapia #nałóg #uzależnienie

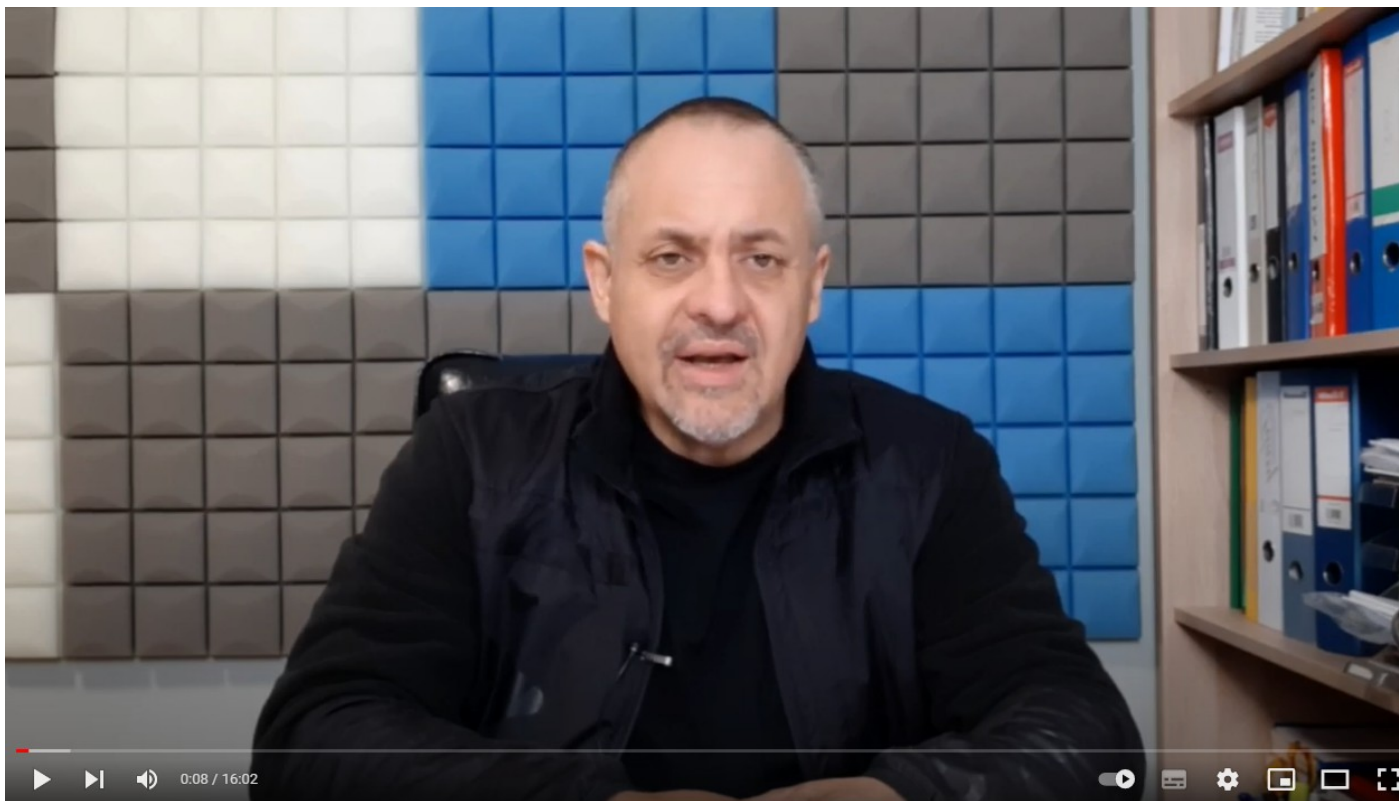
Jak poradzić sobie z nałogiem? Radzi terapeuta, właściciel kliniki leczenia uzależnień

<https://www.youtube.com/watch?v=6opEc3C1x4>



#4 Obalamy Mity: Czy można wyjść samemu z uzależnienia? | dr n. med Włodzimierz Szyszkowski

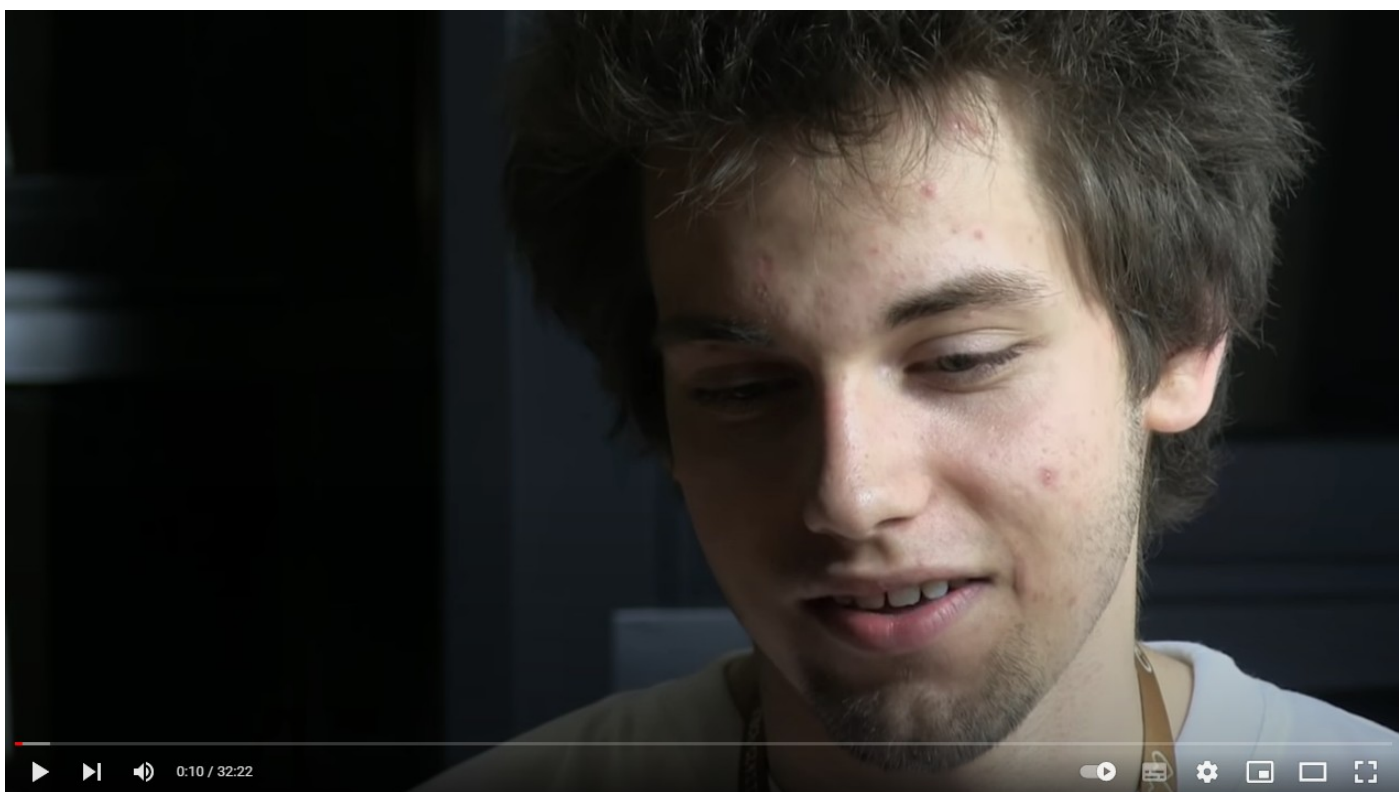
<https://www.youtube.com/watch?v=OT7MkNdMgYQ>



#alkohol #narkotyki #Wasilewski

UZALEŻNIENIE OD MARIHUANY! THC objawy konsekwencje narkotyk nie używka!

<https://www.youtube.com/watch?v=5OwwCW2wKmM>



Rzucić narkotyki? To jest możliwe! - świadectwo Jakuba

<https://www.youtube.com/watch?v=SBycnHeFi2o>



"NARKOTYKI I MÓZG - OPIOIDY: OD PRZYJEMNOŚCI DO UZALEŻNIENIA" - FILM DOKUMENTALNY - LEKTOR PL [DDK]

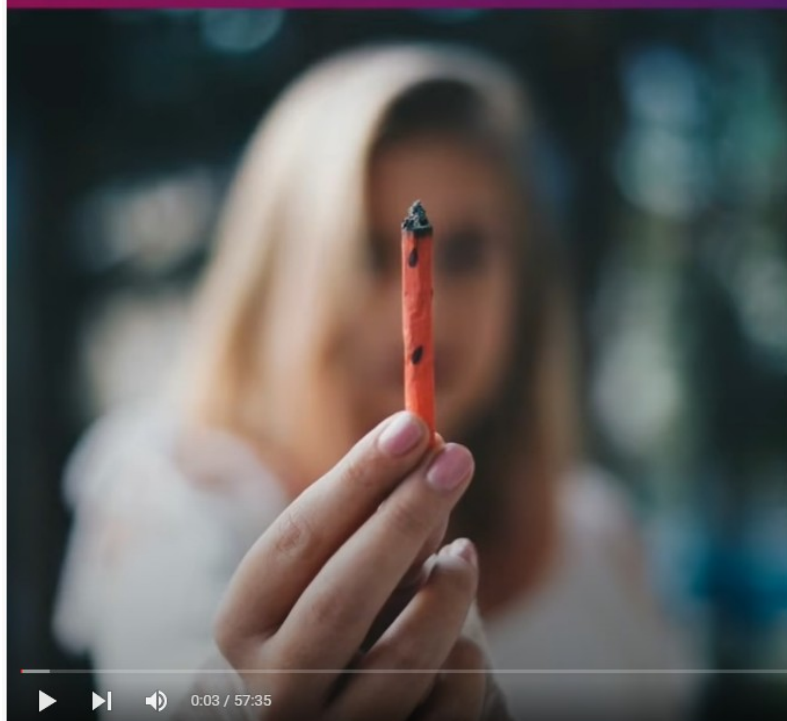
<https://www.youtube.com/watch?v=L87krjh8hRw>

 STREFA PSYCHE
UNIwersytetu SWPS

UZALEŻNIENIE

Uzależnienie od konopi – objawy, skutki, leczenie

Alicja Binkowska
Joanna Flis



#uzależnienie #konopie #marihuana

Uzależnienie od konopii - objawy, skutki, leczenie - Alicja Binkowska, Joanna Flis

<https://www.youtube.com/watch?v=vwaa-XZoi4>

grzech-i-wspolczesna-magia-tego- nie-wiesz-o-antykoncepcji



(Oprac. PCh24.pl)

„Para, która za pomocą współczesnych środków *farmakei* celowo zamyka akt małżeński na dar nowego życia, uprawia nowoczesną formę magii polegającą na uzyskaniu kontroli nad naturą... Całe Pismo Święte, zarówno Starego i Nowego Testamentu, ukazuje Boga jako Pana życia i śmierci. Stwarzanie nieśmiertelnych dusz jest wyłączną boską prerogatywą. Z wielu biblijnych fragmentów na ten temat warto przywołać zaledwie niektóre: *„Patrzcie teraz, że Ja jestem, Ja jeden, i nie ma ze Mną żadnego boga. Ja zabijam i Ja sam ożywiam, Ja ranię i Ja sam uzdrawiam, że nikt z mojej ręki nie uwalnia”* (Pwt 32, 39),

„Ty masz władzę nad życiem i śmiercią: Ty wprowadzasz w bramy Otchłani i Ty wyprowadzasz (Mdr 16, 13).

„A człowiek zabije wprawdzie w swojej złości, lecz nie przywróci ducha, który uszedł, ani duszy więtej nie uwolni” (Mdr 16, 14).

„Podobnie jak Ojciec ma życie w sobie, tak również dał Synowi: mieć życie w sobie samym. Przekazał Mu władzę wykonywania sądu, ponieważ jest Synem Człowieczym. Nie dziwcie się temu! Nadchodzi bowiem godzina, w której wszyscy, którzy spoczywają w grobach, usłyszą głos Jego: a ci, którzy pełnili dobre czyny, pójdą na zmartwychwstanie życia; ci, którzy pełnili złe czyny – na zmartwychwstanie potępienia” (J 5, 26 – 29).

„Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, uprawianie bałwochwalstwa, czary, nienawiść, spór, zawiść, wzburzenie, niewłaściwa pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne. Co do nich zapowiadam wam, jak to już zapowiedziałem: ci, którzy się takich rzeczy dopuszczają, królestwa Bożego nie odziedziczą (Gal 5, 19 – 21).

„Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, uprawianie bałwochwalstwa, ANTYKONCEPCJA, nienawiść, spór, zawiść, wzburzenie, niewłaściwa pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne. Co do nich zapowiadam wam, jak to już zapowiedziałem: ci, którzy się takich rzeczy dopuszczają, królestwa Bożego nie odziedziczą”(Gal 5, 19 – 21). *„nie będziesz sporządzał napojów trujących; nie będziesz spędzał płodu, ani zabijał nowonarodzonego”* (Didache 2, 2).

Zarówno w antykoncepcji, jak i w aborcji występuje podobna logika: ja jestem panem swojego ciała (swojego życia), to ja decyduję o życiu! To ja lepiej od Boga wiem, co dla mnie jest dobro, a co jest zło...

Tatuaze to znamie bestii? Witold Gadowski: znaczymy sie tak, aby wykazac, do kogo przynalezymy, komu oddajemy hold



(źródło: YouTube / GadowskiTV)

<https://pch24.pl/tatuaze-to-znamie-bestii-witold-gadowski-znaczymy-sie-tak-aby-wykazac-do-kogo-przynalezymy-komu-oddajemy-hold/>

„Jako chłopiec usiłowałem wydrapać sobie na ramieniu i zabarwić atramentem kotwicę. Wydawało mi się, że to takie męskie i pełne przygody. Skończyło się porządym laniem i wycieraniem niewczesnego rysunku ze skóry pumeksem. (...) Wtedy panowała zgodna opinia: tatuaze wskazują na kompromitującą przeszłość, i raczej nikt ich publicznie nie odsłaniał”.

Publicysta opisuje swoją podróż do Kopenhagi sprzed kilku lat podczas której zwrócił uwagę na tysiące młodych ludzi „ozdobionych” wymyślnymi tatuazami.

„Pomyślałem sobie, że może duńska młodzież zapadła na jakąś mentalną chorobę, która przejawia się w masowym szpeceniu ciała.

Polsce na pewno to nie grozi, u nas są zupełnie inne standardy – pocieszałem się.

„Minęło kilka lat i przyglądam się polskiej ulicy. Tatuaż idzie tu za tatuazem; dłonie, ręce, ramiona, uda, łydki, ba... szyje, a nawet twarze poznaczone są rozmaitymi symbolami i wizerunkami. Przyznam, że jestem już tak zacofany, iż za każdym razem zastanawiam się nad tym, co też każe tym młodym (czasem też starszym) ludziom tak się oszpecać, naznaczać...”.

„Gdyby człowiek miał tak wyglądać, to przecież Pan Bóg tworzyłby nas już *od nowości* tak porysowanymi. (...)

Paradoksem masowej mody na tatuowanie się jest fakt, że z każdym kolejnym tatuazem wtapiamy się w tłum tak samo wyglądających lalek”, wskazuje. „Tatuowanie się było kiedyś oznaką istnienia w plemiennych kulturach. W miarę rozwoju cywilizacji tatuaze schodziły jednak na społeczny margines.

Czyżby zatem dzisiejsza formacja społeczna się uwsteczniała?”, dodaje autor Tygodnika „Niedziela”.

W ocenie publicysty tatuaze są niczym znamię bestii.

„Znaczymy się tak, jak nas nasz Ojciec nie poznał. Po co?

Aby wykazać, do kogo przynależymy, komu oddajemy hołd!

Kiedy twoje dziecko tatuuje sobie na ciele pierwszy obrazek, usiądź i porozmawiaj z nim, rozeznaj, czego mu brak, co wyparło jego wrodzone wartości!

Uważacie, że to głos kogoś nawiedzonego, kogoś, kto nie zgodził się na nowoczesny obraz stworzenia?

Tak? No, to wyjdźcie na słoneczną ulicę i zapytajcie mijających was wytatuowanych ludzi, co oznaczają te napisy i obrazy na ich ciałach...

Już wiecie? To przeczytajcie ten tekst jeszcze raz”, podsumowuje Witold Gadowski.



- W tych krajach lepiej zakryć tatuaże. Inaczej mogą grozić nam poważne konsekwencje

https://www.google.com/search?q=Tatua%C5%BCe+w+tych+krajach+lennie+zakry%C4%87&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi4n7uOnpv5AhUMgosKHfjtA0wQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=933&dpr=1#imgrc=b67f4aJZCisZPM

.Toksyczny-tatuaz

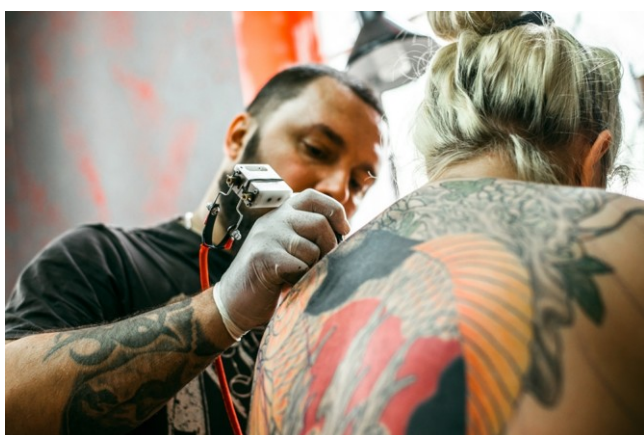


<https://rhea.com.pl/najbardziej-toksyczne-kosmetyki-na-swiecie-n-21.html>



-czy-warto-robic-sobie-tatuaz

Przede wszystkim pamiętaj, że tatuaz cię definiuje. Jest piętnem - trwałą częścią twojej osoby, która pozostanie na całe życie. Czy to jest tylko parę ziarenek barwnika? Czy ma tylko to znaczenie, które ty sobie pomyślałeś? Jak inaczej można go odczytać? Co mówi o tobie?



.zakazany-tusz

Wiele składników tuszów, używanych dotychczas do wykonywania tatuażu, zostało zakazanych od stycznia 2022 roku na terenie UE. Badania wykazały, że niektóre ze składników mają działanie toksyczne.

Chce być kosmitą:



Odciał sobie uszy i nos, a ciało pokrył tatuażami. Powód? Chce być kosmitą: [Odciał sobie uszy i nos, a ciało pokrył tatuażami. Powód? Chce być kosmitą \(msn.com\)](https://www.msn.com)

Niektórzy ludzie już od wczesnego dzieciństwa mają poczucie, że urodzili się w złym ciele. To sprawia, że czują się uwięzieni i pragną się z niego uwolnić i wreszcie być sobą. Po latach udręki wielu z nich często decyduje się na terapię hormonalną i zmianę płci. Są też ludzie, którzy nie utożsamiają się z żadną płcią, a nawet tacy, którzy nie czują przynależności do rasy ludzkiej. Do takich osób zalicza się m.in. Anthony Loffredo, który pragnie w jak największym stopniu upodobnić się do kosmity. W tym celu poddał się serii drastycznych modyfikacji ciała, ale to dopiero początek jego przemiany. Anthony Loffredo chce być kosmitą. Odciał sobie uszy i nos. Anthony Loffredo jest znany w Sieci jako Black Alien, czyli Czarny Kosmita. Prowadzi też konto na Instagramie o nazwie @the_black_alien_project, które obserwuje już ponad 347 tys. osób. Anthony pokazuje na nim, jakim zabiegom modyfikacji ciała poddał się do tej pory, a było ich całkiem sporo.

Praktycznie całe ciało 32-letniego Francuza, włącznie z głową i twarzą oraz gałkami ocznymi, jest pokryte czarnymi tatuażami. Ponadto Czarny Kosmita usunął sobie nos oraz uszy, a także górną wargę. Zdecydował się też na zabieg wszczepienia implantów podskórnych, co zmieniło kształt jego czaszki, a także na rozszczepienie języka. A to dopiero początek, ponieważ Anthony planuje dalsze modyfikacje, tym razem kończyn, palców i tyłu głowy. Jak wyznał w rozmowie z mediami, chce usunąć skórę i zastąpić ją metalem.:

[Odciał sobie uszy i nos, a ciało pokrył tatuażami. Powód? Chce być kosmitą \(msn.com\)](https://www.msn.com)

Czytaj też: [Cara Delevingne dokonała modyfikacji ciała! Skaryfikacja uszu to odważna decyzja](#)



Lauren Wasser nigdy nie porzuciła swojej pasji \ Fot. Melodie Jeng/Getty Images

**[przez-tampony-doznala-wstrzasu-toksycznego-stracila-
obie-nogi-dzis-zlota-modelka-zmienia-swiat-mody/#nie-sadzilam-ze-swiat-mody-
kiedykolwiek-mnie-zaakceptuje](#)**

**[zespol-wstrzasu-
toksycznego-i-tampony--historia-lauren-wasser](#)**

SPIS TREŚCI

1. „Nie sądziłam, że świat mody kiedykolwiek mnie zaakceptuje”
2. Modelka ze złotymi nogami
3. Czym jest zespół wstrząsu toksycznego (TSS)?
4. Jakie są przyczyny TSS?
5. TSS a profilaktyka

SPIS TREŚCI

1. Świadomie używasz więcej niż jednego tamponu
 2. Trzymasz tampony luzem w torebce
 3. Nie sprawdzasz, co ile wymieniać tampon
 4. Nie myjesz rąk przed włożeniem tamponu
 5. Używasz tamponów tylko o jednej chłonności
 6. Nie zmieniasz tamponu po wizycie na basenie
 7. Nie sprawdzasz daty ważności
 8. Aplikujesz za płytko
 9. Używasz tamponów przy wydzielinach
 10. Używasz tamponów non stop
-

MEDIA

Czytaj także:

http://parafia.rabka.swmm.eu/wiadomosci/Wiadomosci_II_2022-09-04.pdf



POWOŁANY (CALLED) 2022 - FILM NA CZASY OSTATECZNE



Polecamy film „Powołany”

<https://youtu.be/Zoos1qXlINM> ,

świadcstwo: https://youtu.be/wQ_1LDTPzTE ,

a także: https://youtu.be/Qel_wvJDPa0

http://parafia.rabka.swmm.eu/wiadomosci/Wiadomosci_II_2022-09-04.pdf

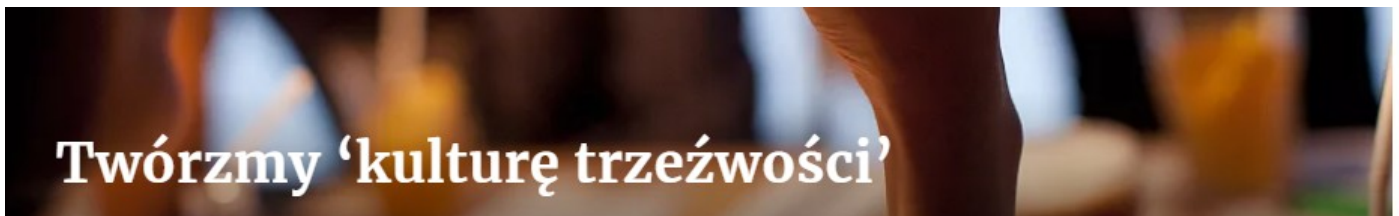


<https://www.fakt.pl/wydarzenia/polska/trojmiasto/johnny-o-czym-jest-film-historia-jana-kaczkowskiego-i-patryka-galewskiego/e1j26ek>



Czy osoba uzależniona od alkoholu, narkotyków lub pornografii, może zawrzeć ważny sakrament małżeństwa?

tworzmy-kulture-trzezwosci



Twórzmy 'kulturę trzeźwości'

inteligentne-zycie/dziecko/mity-a-prawda-o-wychowaniu-seksualnym



Mity a prawda o wychowaniu seksualnym

narcyzm-i-narcystyczne-zaburzenie-osobowosci

1. Trudności związane z poczuciem „Ja”: silny egocentryzm, nadmierna potrzeba podziwu ze strony innych osób (i wahania samooceny zależne od ilości tego podziwu), częste fantazje dotyczące swojej wielkości i sukcesu, unikanie faktów sprzecznych z tymi fantazjami oraz napady niepewności na swój temat, zakłócające poczucie wielkości i uprzywilejowania.
2. Trudności w relacjach z innymi: brak empatii w stosunku do innych ludzi oraz powierzchowność relacji, przeżywanie silnej zazdrości oraz wiążące się z tym często dewaluowanie osiągnięć i wartości innych osób, poczucie bycia kimś lepszym, a także trudności związane z wchodzeniem w zależność w relacjach.
3. Trudności związane z systemem wartości: ograniczona zdolność do przeżywania smutku i żałoby, przewaga poczucia wstydu nad poczuciem winy oraz związane z tym poważne wahania nastroju; czasem również zachowania o charakterze antyspołecznym i pasożytniczym przy braku wyrzutów sumienia.

4. Stałe uczucie pustki i nudy: przewlekły stan nudy oraz wewnętrznej pustki prowadzący do poszukiwania silnych bodźców emocjonalnych, często wywoływanych także przez używanie substancji psychoaktywnych.

narcyzm-sprzysja-uzależnieniu

Zgodnie z najnowszą klasyfikacją Światowej Organizacji Zdrowia w podkategorii zaburzeń związanych z nałogowymi zachowaniami znalazły się dwa uzależnienia od czynności: zaburzenie związane z uprawianiem hazardu oraz z graniem w gry. Jednak, jak tłumaczą autorzy omawianej publikacji, do pewnego stopnia kategoria ta została „otwarta” poprzez dodanie do niej podkategorii zatytułowanej „inne specyficzne zaburzenia związane z nałogowymi zachowaniami”. „Do tej grupy część ekspertów proponuje włączać dodatkowo uzależnienie od pornografii, od zakupów oraz od portali społecznościowych” - mówią PAP badacze z UG.

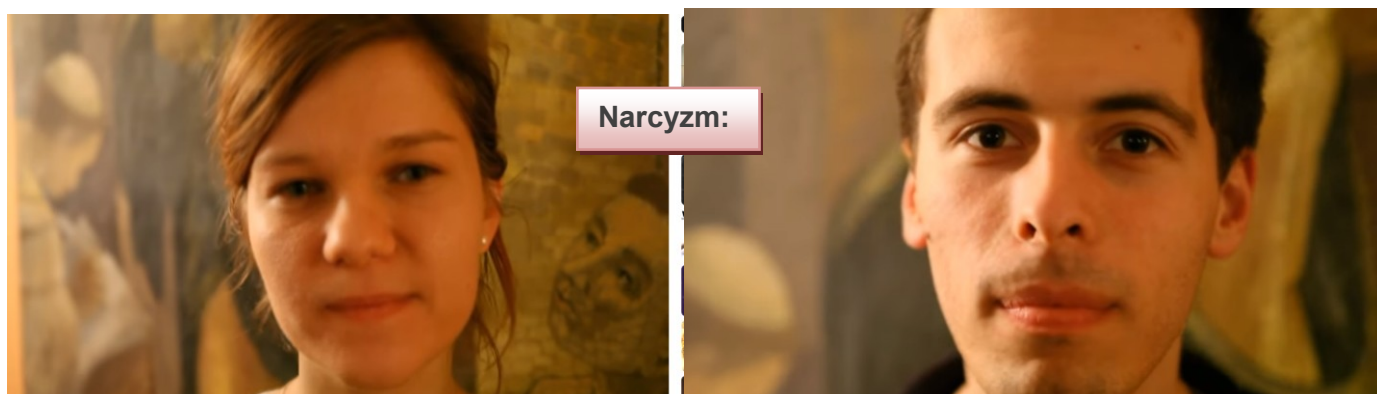
Osoba narcystyczna w związku małżeńskim

Typ osobowości narcystycznej może doprowadzić do tego, że osoba nie będzie w stanie tworzyć związku partnerskiego i spełniać obowiązków małżeńskich wskazanych w prawie kanonicznym, zwłaszcza w zakresie budowania relacji na zasadzie równości i szacunku.

Osoba narcystyczna lekceważy i oszukuje partnera, wykazuje się brakiem lojalności i jest niegodna zaufania. To z kolei może stać się przyczyną tzw. rozwodu kościelnego.

Zagadnienia istotne z punktu widzenia prawa kanonicznego

Istotny jest poziom zaburzenia. Lekkie dysfunkcje nie będą istotne z punktu widzenia prawa kanonicznego. Natomiast jeśli osoba boryka się z ciężkim zaburzeniem osobowości, może zaistnieć sytuacja, że małżeństwo zostanie uznane za nieważnie zawarte.



Demony współczesności: Narcyzm (Liturgia.pl): <https://youtu.be/MOiktsZREVO>

jak-uwolnic-sie-od-pornografii-oto-trzy-skuteczne-sposoby



"Uzależnienie od pornografii to epidemia. Nie można inaczej tego ująć, skoro czterdzieści milionów Amerykanów regularnie ogląda pornografię, a co sekundę ogląda ją ponad dwadzieścia osiem tysięcy". Jak uwolnić się od tego nałogu? Sam Guzman w książce "Katolicki dżentelmen" mówi o trzech sposobach walki z pornografią.

Kiedy jest się uwikłanym w sieć uzależnienia, łatwo odczuwać beznadzieję. Jednakże bez względu na to, co zrobisz, nie wierz w kłamstwo, które mówi, że już nigdy się od tego nie uwolnisz. To nieprawda. Wrogiem jest rozpacz. Odrzuć ją. Z Bożą łaską możesz stać się wolny od pornografii. Podejmij zobowiązanie, aby pokonać ten grzech raz na zawsze. Skoncentruj na tym celu całą swoją energię i wykorzystaj wszelką broń, jaką masz do dyspozycji.

Wreszcie zawierz się w pełni naszemu Panu,
Jezusowi Chrystusowi,
który jest w stanie ci pomóc.

Wołaj do Niego, jak niewidomy żebrak w Ewangelii:

Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!

(Łk 18,38)

i nigdy nie zapominaj, że On może cię uzdrowić i wybawić.

3 skuteczne sposoby

na uwolnienie się

od pornografii:

1. Odpowiedzialność przed drugą osobą

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić w walce z pornografią, to odpowiadać przed kimś za realizację podjętych zobowiązań związanych z postanowieniem zerwania z uzależnieniem. Oczywiście opowiadanie komuś o swoich zmaganiach może być krępujące, ale równocześnie jest uwalniające i ogromnie pomocne. Przerzywa cykl wstydu i osłabia siłę uzależnienia. Co więcej, osobiście jestem zdania, że uwolnienie się od pornografii bez bycia przed kimś odpowiedzialnym jest niemożliwe. Jednym z najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów pozostawania odpowiedzialnym przed drugą osobą jest korzystanie z przeznaczonego do tego oprogramowania. Mając świadomość, że ktoś inny będzie widział, jakie odwiedzasz strony, mocno motywuje do pozostania czystym. Istnieje szereg dobrych programów, które do tego służą, ale jednym z najbardziej popularnych jest **Covenant Eyes**. Jeśli poważnie myślisz o pokonaniu uzależnienia od pornografii, zainstaluj to lub podobne oprogramowanie na swoich urządzeniach.

2. Wyzwanie niebieskiej etykiety

Mówiąc o motywacji, czasami potrzebujemy trochę negatywnego wzmocnienia, aby ją podtrzymać. To właśnie tutaj pojawia się Wyzwanie Niebieskiej Etykiety (**Blue Label Challenge**). To prosty konkurs rozgrywający się pomiędzy przyjaciółmi: rzucasz przyjacielowi wyzwanie, aby nie korzystał z pornografii, a jeśli mu się nie uda, kupuje ci coś na tyle drogiego, żeby go to zabolalo. I odwrotnie - jeśli tobie nie uda się trzymać z dala od pornografii, ty musisz kupić coś przyjacielowi. Dla niektórych osób ewentualność bycia lżejszym o pięćdziesiąt dolarów jest wystarczającą motywacją, aby pozostać czystym. Dla innych może to być butelka whisky z niebieską etykietą, wartą kilkaset dolarów. Konsekwencje nie muszą być nawet finansowe. Może to być jakiś inny rodzaj fizycznego wysiłku, związany na przykład z bieganiem czy

robieniem pompek. Chodzi o to, że kiedy wisi nad tobą taka dojmująca konsekwencja wyboru danego zachowania, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że następnym razem, gdy będziesz kuszony do oglądania pornografii, ulegniesz. To świetne przypomnienie tego, że pornografia kosztuje - na krótszą i dłuższą metę.

3. Zmuszanie mózgu do innego myślenia

Jak wspomniałem wcześniej, neurobiologia dowodzi, że nasze mózgi są plastyczne i można je wyćwiczyć. Poprzez powtarzanie działań możemy nauczyć się postępować w określony sposób. Dobra wiadomość jest taka, że kilka grup wykorzystało już to nowe odkrycie w walce z pornografią. **Purity is Possible** (www.purityispossible.com) wykorzystuje neurobiologię, psychologię i filozofię do przerywania cyklu pożądania. Program **Fortify** (www.joinfortify.com) wykorzystuje techniki zaczerpnięte z neurobiologii, aby pomóc ludziom zerwać z pornografią. A jeśli szukasz bardziej osobistego podejścia, skorzystaj z: **Freedom Coaching** (www.freedom-coaching.net), sesja pomagają w zrozumieniu nałogu oraz postrzeganiu innych w zdrowy sposób. **Fragmenty książki Sama Guzmana "Katolicki dżentelmen".**



Nota o książce

Sam Guzman pokazuje, że katolicki dżentelmen nie może być bożonarodzeniowym i wielkanocnym „katolikiem od święta”, traktującym wiarę jak bufet, przy którym zamawia się przekonania pasujące do określonego stylu życia. Powinien postępować w zgodzie z prawdą objawioną przez Chrystusa Pana.

Dzisiaj, kiedy – jak nigdy dotąd – kwestionuje się nawet samo znaczenie bycia mężczyzną, warto na nowo postawić pytanie o to, kim jest mężczyzna i jak ma nim być. Autor w zwięzłych rozważaniach zajmuje się różnymi aspektami męskości, w tym m.in.: wychowaniem, życiem duchowym, tradycją.

39, 90 zł :

<https://wydawnictwowam.pl/prod.katolicki-dzentelmen.33689.htm?sku=91826>

Nie jesteś sam

Od ponad 20 lat Covenant Eyes pomogło ponad milionowi ludzi wejść na ścieżkę życia wolnego od pornografii. **Zapoznaj się z poniższym scenariuszem**, który rezonuje z Tobą, **aby dowiedzieć się więcej.**



https://learn.covenanteyes.com/not-alone/?_ga=2.257093899.1873768455.1670608787-85076494.1670608787

“

"Zmienił moje życie. Uzyskanie CE na moich urządzeniach było bardzo istotną częścią mojego powrotu do zdrowia po uzależnieniu od porno..."

– Członek Przymierza
Oczy

“

„...Covenant Eyes pomogło mi pozostać na właściwej ścieżce i po raz pierwszy w naszym małżeństwie dało mojej żonie pewność siebie. To błogosławieństwo posiadania tego oprogramowania!”

– Członek Przymierza
Oczy

“

„Uwielbiam tę aplikację... Covenant Eyes zapewnia mi odpowiedzialność, a to daje mi spokój. Dziękuję za to, co robisz; to najważniejsza aplikacja, jaką mam!”

– Członek Przymierza
Oczy



Zostań członkiem teraz!

- ✓ **100% poufne**
Wiemy, że to delikatna sprawa. Nie martw się, jedynymi osobami, które będą o tym wiedzieć, są osoby, które zaprosisz do wspólnej podróży.
- ✓ **Bezpieczny i pewny**
Wszystkie zrzuty ekranu są szyfrowane przy użyciu 256 bitowego szyfrowania AES (to samo szyfrowanie co Twój bank) i wysyłane przez HTTPS. Nigdy nie wysyłamy niewyraźnych zrzutów ekranu.
- ✓ **Gwarancja zwrotu pieniędzy**
Nasza usługa pomoże Ci w drodze do uwolnienia się od pornografii, ale jeśli nie spodoba Ci w ciągu 30 dni, zwrócimy Ci pełny zwrot pieniędzy. [Dowiedz się więcej](#).

Zapisz się teraz



Odkryj na nowo radość spędzoną z rodziną dzięki Digital Detox.

Zaczynaj

https://learn.covenanteyes.com/digital-detox-stay-home-edition/?_ga=2.84015641.1873768455.1670608787-85076494.1670608787

Czy wiesz, że dzieci w wieku od 8 do 18 lat spędzają przed ekranami średnio 7,5 godziny dziennie?*

Technologia ma wiele zalet, ale może też powstrzymać nas od prowadzenia zdrowych rozmów i tworzenia głębokich więzi z naszymi dziećmi. Dlatego stworzyliśmy **Digital Detox**. To 7 dni e-maili zaprojektowanych, aby pomóc Ci ponownie połączyć się jako rodzina w zabawny i łatwy sposób.

Oto, co otrzymasz...

FAKTY TECHNICZNE

Każdego dnia będziesz otrzymywać istotne fakty, statystyki lub cytaty ekspertów, które pomogą Ci zrozumieć cyfrowy świat, z jakim stykają się Twoje dzieci, i pomóc im w dokonywaniu mądrych wyborów online.

ROZPOCZĘCIE ROZMÓW

"Jak ci minął dzień?" "Dobrze." Wiemy, że czasami rozmowa z dziećmi może być niezręczna. Aby Ci pomóc, otrzymasz kilka zabawnych i łatwych wstępów do dyskusji, które pomogą Ci płynnie rozmawiać.

ZAJĘCIA RODZINNE

Czas spędzony z rodziną powinien być przyjemnością dla wszystkich. Otrzymasz praktyczne pomysły na gry i zajęcia na świeżym powietrzu, które możesz robić jako rodzina, aby wspierać wartościowe kontakty.

[Dołącz do wyzwania Bezpieczna cyfrowa rodzina](#) . [Rozpocznij Nowennę](#)

[Dołącz do odnowionych ślubów](#) . [Dołącz do Overcome Porn](#)

[Pobierz „Sprzymierzeni”](#) .

Czy korzystanie z pornografii będzie miało długoterminowy wpływ na moje życie?

Krótką odpowiedź brzmi: tak. Coraz więcej badań ujawnia, że pornografia szkodzi naszym mózgom, ciałom i związkom. Pornografia zmienia kształt naszych mózgow, zmniejsza motywację, hamuje koncentrację i zwiększa problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja i lęk. Jest również stałym czynnikiem przyczyniającym się do rozwodów, hamuje intymność, ułatwia przemoc ze strony partnera i w inny sposób utrwala rozpad związku. Podsumowując, jakkolwiek krótkotrwała przyjemność, jaką może zaoferować pornografia, znacznie przeważa nad negatywnymi długoterminowymi skutkami dla naszego dobrego samopoczucia. To po prostu nie jest tego warte.

Dlaczego tak trudno jest rzucić pornografię?

Pornografia jest trudna do rzucenia, ponieważ atakuje trzy główne domeny naszego życia: naszą biologię, naszą psychologię i nasze relacje społeczne. Z biologicznego punktu widzenia porno uwalnia silny koktajl neurochemikaliów związanych z przyjemnością, motywacją i połączeniem emocjonalnym, kiedy go oglądamy. Według psychiatry Normana Doidge'a „neurony, które odpalają razem, łączą się ze sobą”, a badania pokazują, że powtarzająca się ekspozycja na pornografię szybko zmienia nasze ścieżki neuronowe. 1. Nasze mózgi są przeprogramowane, by pragnąć więcej porno, i wkrótce uzależniamy się od następnego porno birbantka.

Z psychologicznego punktu widzenia porno ma jeden główny czynnik: wstyd. Wstyd, przekonanie, że nie jesteśmy godni miłości i przynależności, może doprowadzić nas do pornografii. Pornografia pomaga nam na chwilę zapomnieć o bólu, ale częste korzystanie z pornografii oznacza, że szukamy bardziej ekstremalnych treści i wkrótce oglądamy rzeczy, które wcześniej uważaliśmy za odrażające. Ta spirala w dół zwiększa nasz wstyd, a im gorzej się czujemy, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziemy szukać pornografii. Tworzy się błędne koło.

Wreszcie pornografia wpływa na nasze relacje społeczne. Pornografia izoluje nas od związków, które są dla nas najważniejsze. Wycofujemy się z intymności z naszym partnerem, więzi z naszymi przyjaciółmi, a nawet izolujemy się od współpracowników. Im bardziej czujemy się samotni, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziemy szukać pornografii, aby zapomnieć o naszej izolacji, a cykl trwa.

Jednak tak potężna jak pornografia, jest jednak nadzieja. Sięganie po pomoc może być jedną z najpotężniejszych rzeczy, jakie robisz, ponieważ przerywa cykl wstydu i izolacji oraz otwiera drzwi do uzdrowienia.

• Co to są Oczy Przymierza?

Covenant Eyes to najbardziej zaufana nazwa w Accountability. Czym jest odpowiedzialność? To potężny sposób, aby pomóc nam osiągnąć nasze cele, takie jak rzucenie pornografii. Odpowiedzialność oznacza zaproszenie zaufanego przyjaciela (lubimy nazywać go sprzymierzeńcem) do naszej walki i poprzez sensowne rozmowy uzdrowienie cyklu wstydu i izolacji, który sprawia, że wracamy do pornografii.

Praktycznie rzecz biorąc, Covenant Eyes monitoruje Twoje urządzenia i wysyła Twojemu sojusznikowi bezpieczny, poufny raport o aktywności na ekranie Twojego urządzenia. Gdy nasz potężny algorytm sztucznej inteligencji wykryje pornografię, zostanie to wyróżnione w raporcie. Następnie ty i twój sojusznik rozmawiacie o tym, co się stało, zapewniając zachętę i wsparcie, aby utrzymać cię wolnym od pornografii.

Odpowiedzialność może początkowo wydawać się przerażająca, ale w rzeczywistości jest to najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy sposób na przezwycięzenie pornografii. Przeczytaj więcej o tym, jak działa odpowiedzialność [tutaj](#). Zaufało nam ponad milion ludzi, którzy rzucili pornografię. Dlaczego nie ty?

• Czy użycie Covenant Eyes nie ujawni mojego problemu innym?

Covenant Eyes bardzo poważnie traktuje Twoją prywatność. Masz pełną kontrolę nad tym, komu udostępniasz raport odpowiedzialności. Ponadto każdy zrzut ekranu aktywności Twojego urządzenia jest rozmazany na Twoim urządzeniu i wysyłany na nasze serwery za pośrednictwem połączenia zabezpieczonego szyfrowaniem na poziomie banku. Żadne niezamazane zrzuty ekranu nie są nigdy wysyłane do nas ani do nikogo innego. Twój Sojusznik będzie mógł zobaczyć, czy oglądałeś pornografię i uzyskać ogólne pojęcie o Twojej aktywności w Internecie, ale nigdy nie będzie mógł czytać Twoich e-maili, sprawdzać wyciągów bankowych ani żadnych innych poufnych danych. Twoja prywatność jest chroniona od początku do końca!

nie-uwolnisz-sie-od-pornografii-jesli-nie-odpowiesz-sobie-na-to-pytanie



Nie uwolnisz się od pornografii, jeśli nie
odpowiesz sobie na to pytanie

uzależnieni-od-pornografii-w-internecie



Uzależnieni od pornografii w internecie

porno-w-sieci-diagnozowac-czy-reagowac



Porno w sieci: diagnozować czy reagować?

oglądanie-pornografii-prowadzi-do-zdrady



Oglądanie pornografii prowadzi do zdrady

filtrowanie-pornografii-w-sieci-sie-nie-uda

Zdrowie to nie tylko nieobecność choroby, ale przede wszystkim stan dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego.

• alzheimer



Choroba Alzheimera jest postępującym schorzeniem wynikającym z **degeneracji komórek nerwowych**. Prowadzi do obniżenia sprawności umysłowej, nazywanego też demencją lub starczym otępieniem. Procesy te nie są normalną częścią starzenia się organizmu, a ich źródłem są w dużej mierze nawyki związane ze stylem życia.

Do tej pory badacze wiązali nadzieję na znalezienie sposobu leczenia alzheimera z mechanizmem powstawania złogów białkowych w mózgu – tzw. **płytek beta-amyloidowych zawierających białka tau**. Dziś wiadomo, że choć ich obecność jest objawem choroby, nie stanowi jej przyczyny.

Gdy z mózgu pojawiają się już złogi typowe dla choroby Alzheimera, jest za późno na terapię – proces ich tworzenia trwa bowiem nawet 20 lat. Dlatego tak ważne jest działanie na przyczyny rozwoju zmian.

Zamiast na blaszkach amyloidu naukowcy skupili uwagę na **procesach zapalnych w układzie nerwowym**, które prowadzą do ich powstawania. Zdaniem Rudolpha Tanzi, profesora neurologii z Uniwersytetu Harvarda, do niszczenia neuronów w bezpośredni sposób przyczynia się **stres oksydacyjny, czyli nadmiar wolnych rodników w organizmie**. Dlatego tak ważne jest, by tłumić go za pomocą odpowiedniej diety i prozdrowotnych nawyków, zmniejszając jednocześnie zagrożenie innymi chorobami cywilizacyjnymi.

Rozwój demencji nie jest normalnym elementem starzenia się, a jej najczęstsza postać – choroba Alzheimera nie musi być tak częsta, jak obecnie. Dowiedz się, co jest jej przyczyną i dlaczego kobiety są bardziej zagrożone tym schorzeniem neurodegeneracyjnym niż mężczyźni. Sprawdź 5 najważniejszych czynników chroniących przed alzheimere, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby, opóźnić pojawienie się jej objawów, a nawet zatrzymać postępowanie zmian w mózgu.



alzheimer
demencja
pamięć

Alzheimer da się zatrzymać lub opóźnić! Skuteczne sposoby profilaktyki rozwoju i postępu objawów choroby Alzheimerera polecane przez naukowców

Jedną z podstaw profilaktyki choroby Alzheimerera jest stała stymulacja intelektualna Cathy Yeulet/123RF

Ryzyko rozwoju choroby Alzheimerera jest wyższe u kobiet. Naukowcy sądzą, że znają przyczynę tego stanu rzeczy. **Białko tau** odkładające się z złożeń mózgowych u chorych z alzheimerem rozprzestrzenia się w organizmie jak infekcja od jednego neuronu do następnego, tworząc rodzaj sieci. Naukowcy z Vanderbilt University Medical Center odkryli, że **sieć ta jest inna u mężczyzn i kobiet**.

Ponieważ mózgi kobiece charakteryzują się większą liczbą połączeń między różnymi ich rejonami niż te męskie, zmiany neurodegeneracyjne łatwiej przenoszą się do innych części układu nerwowego. Może to wpływać również na większą szybkość rozwoju choroby u pań, choć z drugiej strony kobieca biologia działa też ochronnie.

Jak wynika z doniesień University of California w San Diego, **mózgi kobiet łatwiej kompensują zmiany powstałe na skutek uszkodzeń**, a ma to związek z szybszym metabolizmem glukozy. Dzięki temu panie łatwiej zachowują **pamięć werbalną** we wczesnych stadiach choroby alzheimerera. Z drugiej jednak strony fakt ten może wpływać na jej **późniejszą diagnozę**, gdy straty tkanki nerwowej będą już zaawansowane.

Chociaż naukowcy badający chorobę Alzheimerera podkreślają znaczenie prawidłowego snu dla zmniejszenia zagrożenia demencją, badania naukowe nie zachęcają do sięgania po **środki nasenne**. Na postawie badań pacjentek z amerykańskiego stanu Utah ustalono, że z ich zażywaniem przy braku zaburzeń snu wiąże się prawie **4-krotnie większe zagrożenie alzheimerem** niż u pacjentek nie korzystających z pomocy farmakologicznej. U mężczyzn ryzyko to było ok. 3,6 razy większe.

Najważniejszego odkrycia dokonano w amerykańskim badaniu przeprowadzonym w ramach Health and Retirement Study. Udowodniono, że u kobiet pracujących zawodowo alzheimer rozwija się wolniej. W porównaniu z tymi, które będąc w średnim wieku nie zarabiała na życie, **u pań aktywnych zawodowo choroba rozwijała się nawet dwa razy wolniej** niż u tych, które nie pracowały.

Zobacz także:

- [Immunologia w walce z demencją](#)
- [Powstał test wykrywający chorobę Alzheimerera we krwi!](#)

Etapy:

I. chory gubi różne rzeczy, zapomina, gdzie je odłożył, nie pamięta, co robił przed chwilą, ale ze szczegółami opowiada o dzieciństwie, nie potrafi przyswoić sobie nowej wiedzy, nie wie, gdzie się znajduje, trwa zwykle od dwóch do pięciu lat.

II. najdłuższy, trwa od dwóch do 12 lat, pamięć i możliwości poznawcze jeszcze się pogarszają. Chory przestaje czytać, nie pamięta imion najbliższych, nie ma ochoty się ubierać czy myć, coraz mniej mówi. Dochodzi do tego podejrzliwość w stosunku do bliskich, czasami nawet agresja, chory ma omamy i urojenia, z powodu zaburzeń równowagi zdarzają się upadki.

III. ostatni etap choroby (od roku do trzech lat) to niemożność wykonywania prostych czynności, niezrozumienie mowy, aż w końcu niezdolność do jedzenia i załatwiania się, brak jakiegokolwiek kojarzenia, kłopoty z połykaniem; chory nawet nie może się przewrócić na bok – nie rozumie, jak to zrobić.

<https://www.tygodnikprzeglad.pl/alzheimer-nowy-lek-nowa-nadzieja/>

Leczenie: <https://www.neuro-care.pl/baza-wiedzy-i-opinie-pacientow/metody-leczenia-choroby-alzheimera>

Siemianowice Śl. Szpitalna 6: <https://www.neuro-care.pl/poradnie-i-centra/centrum-leczenia-choroby-alzheimera>

Centrum Dobrej Terapii, ul. Miłkowskiego 7/U1 oraz 9/U3, Kraków.: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/kontakt/>

Jedynie Zdrowie: ul. Żabiniec 66/2 Kraków (na przeciwko Biedronki), Jedynie w Polsce urządzenie biorezonansowe: <https://www.moment.pl/twoi-salon-5e06d3a4-9ea0-41d8-babd-89b2183b3b60>

Najważniejsze są trzy rzeczy: zdrowa dieta, ruch i ćwiczenie umysłu. **Dieta:** należy ograniczyć do minimum spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans, a także cukrów prostych i słodczy, powinno się jeść mniej mięsa i nabiału, a znacznie więcej warzyw, owoców, kasz, pełnoziarnistego pieczywa.

Dziennie powinno się spożywać 15 mg witaminy E, i to raczej w pożywieniu (jest w orzechach, nasionach, pełnym ziarnie, warzywach liściastych) niż w kapsułkach, a także ok. 2,4 mg witaminy B12. Z preparatów multiwitaminowych lepiej wybierać te, które nie zawierają żelaza ani miedzi. Skonsultować to z lekarzem:

<https://www.tygodnikprzeglad.pl/alzheimer-nowy-lek-nowa-nadzieja/>

- przypominaj seniorowi o szczotkowaniu zębów minimum dwa razy dziennie, rano i wieczorem, najlepiej o stałych porach, np. od razu po śniadaniu i po kolacji - osoby z otępieniem lubią systematyczność,
 - asystuj seniorowi przy myciu zębów,
 - pomagaj mu nałożyć pastę,
 - po każdym posiłku namawiaj go do płukania jamy ustnej wodą,
 - zwróć uwagę, aby z taką samą starannością jak przednie senior mył tylne zęby,
 - jeśli uda ci się namówić seniora na używanie szczoteczki elektrycznej – tym lepiej. Jest szansa, że umyje zęby dokładniej. Wybierz nakładkę z okrągłą główką, ponieważ ich kształt pozwala w pełni objąć całą powierzchnię zęba i łatwiej dociera do przestrzeni międzyzębowych,
 - pamiętaj, że szczoteczkę oraz końcówki szczoteczek elektrycznych należy wymieniać co 2-3 miesiące, a także po każdej infekcji gardła, przeziębieniu, grypie czy infekcji jamy ustnej,
 - znajdź dentystę przyjaźnie nastawionego do chorych z otępieniem i zadbaj o regularne, wizyty.
-

Na alzheimera choruje w Polsce 300 000, w 2050 liczba ta ma przekroczyć 1 mln. **Do tej pory leczono tylko objawy choroby, ale nie likwidowano przyczyny.** Dopiero teraz naukowcy odkryli, jak to zrobić. Jest więc światło w tunelu. Mamy w końcu lek na alzheimera? Myślę o solanezumabie i gantenerumabie.

https://malwina-aisha.care/dom-to-uczucie-cykl-warsztatow-on-line/?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofRCF0fTeiCncF6mpqPBgeQ_CFCVinHgU-X7Vz9BctmWKLJdz9XyV9lhoCrfcQAvD_BwE · https://drsulik.pl/stymulacja-tms/?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofRNJ7q-DdQCU6Lka08DtIUJXnXpwaiCCMD2z7QPKdMmildgpSkUhfpxoCU6AQAvD_BwE

• schizofrenia

Opaska na rękę z danymi:

<https://icestripe.pl/>

Kogo powiadomić



W leczeniu stosuje się leki przeciwpsychotyczne. Leki te mogą zaburzać wydzielanie prolaktyny skutkując podwyższeniem jej stężenia we krwi powyżej wartości prawidłowych (> 20ng/ml u kobiet i > 16ng/ml u mężczyzn). Najważniejsze objawy hiperprolaktynemii to: **u kobiet:** nieregularność wcześniej regularnych miesiączek, powiększenie i bolesność piersi, mlekotok, zmniejszenie popędu płciowego (libido), stopniowy wzrost masy ciała, **u mężczyzn:** spadek libido i inne zaburzenia seksualne (np. zaburzenia erekcji), ginekomastia (powiększenie gruczołów sutkowych), mlekotok, zmniejszenie masy mięśniowej, zmniejszona ilość lub ruchliwość plemników. **Postępowanie:** Po rozpoznaniu hiperprolaktynemii lekarz może podjąć decyzję o: dołączeniu leku obniżającego poziom prolaktyny (np. bromokryptyna, kabergolina, chinagolid), obniżeniu dawki aktualnie stosowanego neuroleptyku i dołączeniu drugiego leku, przeciwpsychotycznego stwarzającego mniejsze ryzyko wzrostu poziomu prolaktyny, zamianie jednego leku przeciwpsychotycznego na inny.:

<https://www.centrumdobreiterapii.pl/materialy/schizofrenia-i-choroba-afektywna-dwubiegunowa-hiperprolaktynemia-w-przebiegu-farmakoterapii/>

Leczenie schizofrenii – co pacjent powinien wiedzieć:

Poniżej przedstawiono podstawowe i przydatne informacje na temat farmakoterapii stosowanej w schizofrenii. Podstawą leczenia schizofrenii są **leki przeciwpsychotyczne**. Optymalny lek przeciwpsychotyczny to taki, którego przyjmowanie zapewnia redukcję nasilenia lub powoduje ustąpienie: objawów wytwórczych (urojenia, omamy, dziwaczność zachowań i wypowiedzi), objawów negatywnych (wycofanie społeczne, brak spontaniczności, abulia, anhedonia, bladeść afektu, zaniedbywanie siebie i kontaktów z innymi), objawów afektywnych (depresja, objawy euforii i drażliwości), zaburzeń poznawczych (zaburzenia koncentracji, pamięci, funkcji wykonawczych itp.). **Leki przeciwpsychotyczne można podzielić na dwie grupy: leki I. generacji, neuroleptyki typowe lub klasyczne (np. haloperidol, flupentiksol, zuclopentiksol, perfenazyna, perazyna, promazyna, chloropromazyna), II. generacji – aripiprazol, kwetiapina, olanzapina, kłozapina, risperidon, amisulpryd, paliperidon, ziprazidon, sertindol).**

Leki te, poza skuteczną redukcją objawów wytwórczych, lepiej od leków typowych zmniejszają nasilenie objawów negatywnych, afektywnych i zaburzeń poznawczych. W leczeniu schizofrenii stosuje się też niekiedy dodatkowe, uzupełniające leki nie będące neuroleptykami. Leki te (w przeciwieństwie do neuroleptyków) stosuje się zazwyczaj (choć nie zawsze) krótkoterminowo: przeciwdepresyjne, uspokajające, nasenne, stabilizatory nastroju. Leki przeciwpsychotyczne **nie mają działania uzależniającego!**

Leki przeciwpsychotyczne nie działają doraźnie – oznacza to, że stan pacjenta nie poprawia się po zażyciu pojedynczej czy kilku tabletek, a ustąpienie ostrych objawów choroby czy też efekt zapobiegający nawrotom jest rezultatem wielodniowego lub wielotygodniowego, stopniowego rozwijania się działania leku. Leki przeciwpsychotyczne brane nieregularnie, z przerwami lub doraźnie nie mają działania terapeutycznego lub to działanie mogą utracić – **należy je stosować regularnie** i ściśle według wskazań lekarza. Leki przeciwpsychotyczne stanowią niezbędną podstawę terapii schizofrenii, ale ich zastosowanie nie jest wystarczające – konieczne jest również uwzględnienie innych czynników takich jak: wystrzeganie się alkoholu i narkotyków (z marihuaną i dopalaczami włącznie), regularny tryb życia z uporządkowanym, ustalonym rytmem dnia i nocy (kładzenie się do łóżka i wstawanie o mniej więcej stałej porze, wystrzeganie się „zarywania nocy”), unikanie stresu, regularne wykonywanie badań lekarskich w celu wykrycia chorób i zmian mogących negatywnie wpłynąć na przebieg schizofrenii, samoobserwacja i zgłaszanie się do psychiatry w przypadku pojawienia się jakichkolwiek niepokojących objawów mogących wskazywać na nawrót choroby,

Dbłość o dietę i zdrowie fizyczne (regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny, dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby, owoce morza) i inne nienasycone kwasy tłuszczowe (warzywa, oliwa z oliwek); unikanie nadmiaru słodczy, białego pieczywa i tłuszczów zwierzęcych) pozwala na skuteczniejsze zapobieganie nadwadze, zaburzeniom metabolizmu glukozy, chorobom serca i zespołowi metabolicznemu. Ryzyko rozwinięcia się tych schorzeń jest u pacjentów ze schizofrenią, z wielu przyczyn podwyższone i częściowo związane ze stosowaniem niektórych leków przeciwpsychotycznych. Poza tym wyżej wymienione zmiany dietetyczne mogą pozytywnie wpłynąć na skuteczność leczenia psychotropowego.

Podstawowym celem leczenia chorych na schizofrenię jest umożliwienie im prowadzenia jak najbardziej satysfakcjonującego życia, z możliwością powrotu do społeczeństwa. Zdrowie chorego należy rozpatrywać w kontekście wszystkich jego aspektów, zarówno psychicznych jak i fizycznych. Plan terapii powinien być indywidualizowany tak, aby obejmował interwencje terapeutyczne i świadczenia rehabilitacyjne poprawiające funkcjonowanie pacjenta. Optymalne leczenie farmakologiczne schizofrenii należy łączyć z oddziaływaniami psychospołecznymi. Cele terapii powinny obejmować poprawę zdolności funkcjonowania oraz jakości życia chorego i minimalizowanie niekorzystnego wpływu choroby i leczenia na pacjenta i jego rodzinę.:

<https://www.centrumdobreiterapii.pl/materialy/schizofrenia-jak-leczyc-skutecznie/>

• [choroba Parkinsona](#),

CHOROBA PARKINSONA I UPADKI

Jednym z podstawowych objawów choroby Parkinsona są zaburzenia chodu oraz postawy ciała. Na te pierwsze składają się: chód drobnymi krokami z szuraniem stopami po podłożu, zmniejszenie lub zaniknięcie balansowania kończynami górnymi, nagłe zastygnięcia pojawiające się szczególnie... »

OBJAWY ZAAWANSOWANEJ CHOROBY PARKINSONA

W zaawansowanej chorobie Parkinsona oprócz typowych objawów ruchowych w postaci spowolnienia ruchowego, sztywności mięśni, drżenia i zaburzeń chodu pojawić się mogą inne objawy takie jak fluktuacje ruchowe i dyskinezy. Fluktuacje ruchowe polegają one na skróceniu czasu działania... »

CHOROBA PARKINSONA – PRZYCZYNY I LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Przyczyny choroby Parkinsona nie są one w pełni znane, ale zidentyfikowano niektóre procesy prowadzące do rozwoju tej choroby. Jeden z takich procesów prowadzi do zwyrodnienia białek wchodzących w skład komórek nerwowych oraz do powstania złożeń wewnątrzkomórkowych (tzw. ciało... »

CHOROBA PARKINSONA – ZABURZENIA NEUROPSYCHOLOGICZNE

James Parkinson, lekarz który jako pierwszy opisał zespół objawów wchodzących w skład tzw. drżączki porażnej (później nazwanej od jego nazwiska chorobą Parkinsona) twierdził, że w przypadku pacjentów cierpiących na to schorzenie „zmysły i intelekt pozostają niezaburzone”. I... »

CHOROBA PARKINSONA – ZABURZENIA PSYCHICZNE

Pacjenci z chorobą Parkinsona cierpią na różne objawy pozamotoryczne, które często mają charakter zaburzeń psychicznych. Psychozy Częstość występowania objawów psychotycznych w przebiegu choroby Parkinsona (ChP) waha się w granicach od 20 do 40%, a ryzyko ich wystąpienia w ciągu... »

U stomatologa zdiagnozujesz demencję!

Otępienie to jedna z tych chorób, której wczesna diagnoza i terapia w znacznym stopniu zahamowuje tempo rozwoju choroby, a co za tym idzie poprawia jakość życia pacjenta. Towarzystwo Alzheimer's Society informuje, że paradoksalnie, pierwszą osobą, która może zdiagnozować demencję jest nie neurolog, lecz... dentysta. Zdziwieni?

Terapia otępienia wymaga współpracy specjalistów: Stomatolog, przyjmując niekiedy rolę lekarza pierwszego kontaktu, może rozpoznać pierwsze symptomy demencji u pacjenta. Już podczas przeglądu jamy ustnej może zaobserwować nie tylko pierwsze objawy próchnicy czy paradontozy, ale także – co zaskakuje - demencji. W jaki sposób? Odpowiedź jest zaskakująco prosta – po złym stanie jamy ustnej. Bowiemy wiele osób z otępieniem bardzo często nie jest w stanie prawidłowo dbać o higienę zębów, co może być cenną informacją dla kolejnych lekarzy z punktu widzenia procesu diagnostycznego choroby.

- Pierwsze objawy demencji mogą być nieoczywiste dla laika. Zaczynać się może od umiarkowanych problemów z pamięcią, zagubieniem w codziennych czynnościach, spadkiem koncentracji czy huśtawkami nastroju – objawy te możemy złożyć na karb roztargnienia, bagatelizować i nie szukać pomocy. Jednak jako że większość z nas stomatologa odwiedza regularnie, to właśnie on może dostrzec niepokojące symptomy. Zaniedbane zęby lub dziąsła nie muszą sugerować lenistwa czy braku czasu, ale właśnie zaburzenia zdolności poznawczych i wynikające z nich narastające trudności z codziennymi czynnościami, za którymi może stać demencja - komentuje dr n. med. Gabriela Kłodowska-Duda z kliniki Neuro-Care w Katowicach.

Naukowcy twierdzą, że wczesne stadia choroby i zaburzenia czynności poznawczych mogą sprawiać, że pacjent będzie miał problemy z informowaniem m.in. o stanie zdrowia jamy ustnej. Stomatolog po zaobserwowaniu nietypowych zachowań pacjenta powinien go skierować do lekarza rodzinnego lub specjalisty neurologa, co znacznie przyspieszy proces diagnostyczny i efekty terapii farmakologicznej. Dobry stan zębów i dziąseł to również istotna korzyść dla pacjenta z demencją, wpływa na jego poczucie własnej wartości i komfort, rzutuje na relacje międzyludzkie oraz właściwe odżywianie się. Choroby zębów i dziąseł oraz dyskomfort z nimi związany mogą dodatkowo pogorszyć psychiczny stan chorego na demencję.

Brytyjska organizacja wzywa do większej integracji pomiędzy stomatologami i lekarzami innych specjalizacji, co może skutkować szybszą diagnozą i lepszym życiem dla samego chorego.

- W miarę jak choroba postępuje, pacjent często zapomina o wykonywaniu rutynowych czynności, traci zainteresowanie lub wolę ich wykonywania. Dlatego tak ważne jest – szczególnie na dalszym etapie rozwoju choroby - wsparcie bliskich i opiekunów, którzy pomagają w codziennych czynnościach i przypominają o odpowiedniej, regularnej higienie, porach posiłków, braniu leków oraz wizytach u lekarza. Choroba wymaga kompleksowej opieki, stąd tak ważna jest współpraca lekarzy wielu specjalności. Wczesne wykrycie otępienia ma duże znaczenie, ponieważ pozwala wcześniej łągodzić towarzyszące mu objawy już od wczesnego stadium – przekonuje neurolog.: http://fmb.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=129:u-stomatologa-zdiagnozujesz-demencje&catid=2&Itemid=101

Clexane: zapobiega powiększaniu się istniejących zakrzepów krwi i formowaniu się nowych zakrzepów we krwi pacjenta.: <https://apteline.pl/clexane-4000-im-40-mg-04-ml-roztwor-do-wstrzykiwan-10-ampulkostrzykawek>