



Singurătatea, factor de risc în consumul problematic de alcool

Psih. clinician principal Alina Neagoe



Singurătate - solitudine

Delimitări conceptuale

- Singurătatea se referă la experiența subiectivă de a fi deconectat sau izolat din punct de vedere social.

Deși nevoia noastră de a ne conecta este înăscută, mulți dintre noi ne simțim adesea singuri.

Singurătatea este starea de suferință sau disconfort care rezultă atunci când percepem un decalaj între dorințele de conexiune socială și experiențele reale ale acesteia.

Chiar și unii oameni care sunt înconjurați de alții pe tot parcursul zilei – sau sunt într-o căsnicie de lungă durată – încă experimentează o singurătate profundă și omniprezentă. Cercetările sugerează că singurătatea reprezintă amenințări serioase la adresa bunăstării, precum și a sănătății fizice pe termen lung.

Care este diferența dintre singurătate și solitudine?

Solitudinea sau timpul petrecut singur nu este în mod inerent negativ și poate fi chiar reparatoriu sau avantajos în multe moduri. Cercetările sugerează că motivele pentru care oamenii aleg să fie singuri contează – ei pot face acest lucru pentru a se relaxa, a crea sau a reflecta, mai degrabă decât pentru a evita alți oameni.



Singurătate, sănătate și bunăstare

O serie de rezultate nefavorabile au fost legate de singurătate.

- Asocierea cu simptomele depresive și alte forme de boli mintale,
- Singurătatea este un factor de risc pentru boli de inimă, diabet de tip 2 și artrită.
- Oamenii singuri au, de asemenea, de două ori mai multe șanse de a dezvolta boala Alzheimer, sugerează cercetările.
- Starea de singurătate cronică poate declanșa răspunsuri fiziologice adverse, cum ar fi producția crescută de hormoni de stres, poate împiedica somnul și poate duce la slăbirea imunității.
- Singurătatea este asociată cu o alimentație nesănătoasă, obiceiuri nocive (dereglarea somnului, fumatul și băutura în exces, sau sedentarism, autoîngrijire deficitară)

Singurătatea și consumul de alcool

Singurătatea și consumul de alcool pot fi interconectate și se pot influența reciproc în diferite moduri.

În timp ce singurătatea nu provoacă în mod direct alcoolismul, ea poate contribui la dezvoltarea și exacerbarea tulburării legate de consumul de alcool.

Singurătatea îi poate determina pe indivizi să caute alinare în alcool. Când oamenii se simt izolați sau deconectați, pot apela la alcool ca un mecanism de adaptare pentru a amorți durerea emoțională, a atenua plictiseala sau a umple un gol din viața lor. Alcoolul poate oferi sentimente temporare de relaxare, euforie și încredere socială, care pot atenua temporar suferința singurătății. Cu toate acestea, aceste efecte sunt de scurtă durată și pot duce la un cerc vicios al dependenței de alcool.

Singurătatea și consumul de alcool

Mecanism de adaptare: Singurătatea aduce adesea sentimente de tristețe, gol și lipsa conexiunii sociale.

Facilitare socială: Alcoolul poate acționa ca un catalizator social și poate ajuta indivizii să se simtă mai confortabil în situații sociale.

Auto-medicație: Ei se pot baza pe alcool pentru a-și amorți sentimentele de singurătate și pentru a umple golul conexiunii sociale pe care o percep

Factori de risc: Singurătatea este considerată un factor de risc pentru dezvoltarea alcoolismului. Atunci când indivizii se simt izolați și deconectați, pot fi mai predispuși să se implice în comportamente riscante, inclusiv consumul excesiv de alcool.

Cercul vicios: Singurătatea îi poate determina pe indivizi să bea, iar consumul excesiv de alcool îi poate îndepărta și mai mult de interacțiunile sociale semnificative.



Consumul de alcool problematic

Semnale de alarmă

- 1. Frecvență și cantitate crescută.** Aceasta include consumul zilnic de alcool sau angajarea în episoade de consum intens de alcool.
- 2. Pierderea controlului:** Dacă o persoană bea în mod constant mai mult decât și-a propus sau consideră că este dificil să se oprească de la băutura odată ce începe, aceasta sugerează o pierdere a controlului asupra consumului de alcool.
- 3. Responsabilități neglijate:** Când începe să își neglijeze responsabilitățile și obligațiile, cum ar fi lipsa de la serviciu sau de la școală, neîndeplinirea angajamentelor sau neglijarea relațiilor personale, din cauza consumului de alcool, ar putea fi un semn al consumului problematic de alcool.



Consumul de alcool problematic

Semnale de alarmă

4. Simptome de sevraj: Dacă o persoană se confruntă cu simptome fizice sau psihologice de sevraj atunci când încearcă să reducă sau să înceteze consumul de alcool, cum ar fi iritabilitate, anxietate, neliniște, greață sau tremur, poate indica dependența de alcool.

5. Toleranță crescută: Dezvoltarea unei toleranțe înseamnă a avea nevoie de mai mult alcool pentru a obține efectele dorite. Dacă cineva trebuie să consume în mod constant cantități mai mari de alcool pentru a experimenta același nivel de intoxicație, poate fi un semn de băutură problematică



Consumul de alcool problematic

Semnale de alarmă

6 **Consumul de alcool ca mecanism de adaptare:** Utilizarea alcoolului ca mecanism principal de adaptare pentru a face față stresului, dificultăților emoționale sau pentru a scăpa de probleme este îngrijorătoare.

7. **Interferență cu viața de zi cu zi:** Dacă consumul de alcool începe să interfereze cu diferite aspecte ale vieții unei persoane, cum ar fi relațiile, munca, hobby-urile sau finanțele, poate indica consumul problematic. Acestea pot include relații tensionate, pierderea locului de muncă, dificultăți financiare sau o scădere a bunăstării personale.

Posibile soluții

- Este esențial să abordați pacientul cu empatie și îngrijorare dacă observați aceste semnale de alarmă.
- Încurajați-i să caute ajutor de la un profesionist din domeniul sănătății, medic psihiatru, psiholog, un consilier în adicții sau grupuri de sprijin specializate în probleme legate de alcool.
- Intervenția și sprijinul timpuriu pot juca un rol esențial în abordarea problemelor legate de consumul de alcool și în prevenirea altor daune.
- Prevenirea persoanelor singure să se orienteze către consumul problematic de alcool implică abordarea cauzelor fundamentale ale singurătății și oferirea de alternative mai sănătoase pentru a face față absenței legăturilor sociale semnificative

.

Posibile soluții

Creșterea gradului de conștientizare cu privire la riscurile legate de alcool:

- Educați persoanele singure despre riscurile potențiale și consecințele negative ale consumului problematic.
 - Furnizați informații despre efectele asupra sănătății fizice și mintale ale consumului excesiv de alcool și despre modul în care acesta poate exacerba și mai mult sentimentele de singurătate și izolare.
 - Oferiți resurse și sprijin: informați-i pe indivizi cu privire la resursele de sprijin disponibile pentru ei, cum ar fi liniile de asistență, centrele de tratare a dependenței sau grupurile de sprijin.
 - Furnizați informații despre resursele comunității locale, specializate în abordarea problemelor de singurătate, sănătate mintală și dependență. Încurajați-i să caute ajutor profesional dacă se luptă cu singurătatea sau cu preocupările legate de alcool.
 - Încurajați alegerea unui stil de viață sănătos: promovați un stil de viață echilibrat care include exerciții fizice regulate, alimentație adecvată și somn suficient.
- Angajarea în obiceiuri sănătoase poate avea un impact pozitiv asupra bunăstării generale și poate oferi o bază pentru a face față mai bine singurătății și stresului..



Întrebări? Discuții

“The most terrible poverty is loneliness, and the feeling of being unloved.” – Mother Teresa