

## Kryteria uzależnienia wg ICD 10

- 1. Silna potrzeba picia (głód alkoholu)** poczucie, że „jeśli się nie napiję, to zwariuję”, wrażenie, że tylko „jeśli się napiję, to coś wymyślę”, drażliwość, nerwowość, napięcie połączone z chęcią natychmiastowego uwolnienia się od tych uczuć np. poprzez picie alkoholu; poczucie, że alkohol „cały dzień za mną chodzi”;
- 2. Upośledzona zdolność kontrolowania picia (utrata kontroli)** trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia albo problemy z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu, po wypiciu jednej dawki alkoholu ktoś traci kontrolę nad dalszym picciem;
- 3. Objawy abstynencyjne i picie w celu ich złagodzenia** objawy pojawiające się po zaprzestaniu picia, gdy poziom alkoholu we krwi spada poniżej poziomu tolerancji; drżenie mięśni, nadciśnienie, gwałtowne bicie serca, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, nastrój drażliwy lub obniżony, lęk i tzw. picie na kaca, klinowanie - picie następnego dnia po picciu;
- 4. Zmiana tolerancji na alkohol** w początkowym okresie picia podwyższa się, ktoś pije coraz większe ilości alkoholu, żeby osiągnąć ten sam efekt co kiedyś - tzw. mocna głowa, z czasem jednak ta ilość alkoholu może ulec obniżeniu, ktoś potrzebuje coraz mniej alkoholu, żeby się upić - obniżenie tolerancji;
- 5. Zawężenie repertuaru zachowań związanych z picciem** picie wg wzorca, ciąg albo abstynencja, częste upijanie się, okresy długotrwałego codziennego picia stałych dawek alkoholu, po którym następuje okres picia intensywnego itp.
- 6. Związane z picciem postępujące zaniedbywanie przyjemności, zainteresowań** ktoś traci umiejętności konieczne do trzeźwego życia, nie potrafi spędzać wolnego czasu na trzeźwo, rezygnuje z różnych działań, zachowań gdyż picie zabiera komuś coraz więcej czasu, picie staje się najważniejszą sprawą w życiu;
- 7. Picie pomimo wiedzy o jego szkodliwości** w pewnym momencie ktoś zaczyna zdawać sobie sprawę ze szkodliwości picia, często obiecuje sobie, że nie będzie już pił, lecz obietnic tych nie dotrzymuje, inne osoby mogą zwracać uwagę na czyjeś picie, lecz mimo tego, ktoś pije dalej, postępuje wbrew zaleceniom lekarza odnośnie picia, ktoś rzeczywiście chce przestać pić, lecz po jakimś czasie do picia wraca;

**Wystarczy rozpoznać trzy  
spośród siedmiu objawów uzależnienia,  
aby rozpoznać uzależnienie od alkoholu.**