



የአልኮል ጠጭነት ህመም (AUD) የህክምና ሁኔታ ሲሆን የሚታወቀውም አስከሬ ማህበራዊ፣ የስራ፣ ወይም የጤና ችግሮችን እያስከተለም እንኳን አልኮል መጠቀምን ለማቆም ወይም ለመቆጣጠር የተዛባ ችሎታ ሲኖር ነው። አንዳንድ ሰዎች አልኮልን ያለአግባብ መጠቀም፣ የአልኮል ጥገኝነት፣ የአልኮል ሱስ እና በተለመደው ስሙ ሱሰኝነት ብለው የሚጠሩት ሁኔታዎች ያጠቃልላል። እንደ አእምሮ ህመም ታስቦ AUD መለስተኛ፣ መካከለኛ፣ ወይም ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። አልኮልን ያለአግባብ በመጠቀም የሚፈጠሩት ዘላቂ የአእምሮ ለውጦች AUD እንዲቀጥልና ግለሰቦችን ወደዚህ ሁኔታ ለመመለስ ተጋላጭ ያደርጋቸዋል። ችግሩ ምንም



እንኳን ከፍተኛ ቢመስልም ከባህሪ ህክምናዎች ጋር ማስረጃን መሰረት ያደረገ ህክምና፣ የጋራ ድጋፍ ቡድኖች እና/ወይም መድሃኒቶች AUD ያለባቸው ሰዎች እንዲያገግሙና አገግሙ እንዲቆዩ መርዳታቸው መልካም ዜና ነው። በብሄራዊ የዳሰሳ ጥናት መሰረት በ 2019 እድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ የሆኑ 14.1 ሚሊዮን አዋቂዎች <sup>1</sup> (በዚህ እድሜ ክልል ካሉ 5.6 ፐርሰንት <sup>2</sup>) AUD አለባቸው። ከወጣቶች መካከል በዚህ የጊዜ ገደብ ውስጥ እድሜያቸው ከ12–17 የሆኑ በግምት 414,000 ጎረምሳዎች <sup>1</sup> (በዚህ እድሜ ክልል ካሉ 1.7 ፐርሰንት <sup>2</sup>) AUD አለባቸው።

### በ AUD የመታመም እድልን የሚጨምሩት ምንድን ናቸው?

የአንድ ሰው በ AUD የመታመም እድል በከፊል የሚወሰነው አልኮልን በምን ያክል መጠን፣ በምን ያክል ጊዜ እና በምን ያክል ፍጥነት ይጠቀማል በሚለው ነው። በጣም ጠጭነት፣ አልኮልን ያለአግባብ መጠቀም \* እና ከባድ የአልኮል ተጠቃሚነት\*\*ን የሚያካትተው፣ በጊዜ ብዛት በAUD የመታመም እድልን ይጨምራል። ሌሎች መንስኤዎችም በAUD የመታመም እድልን ይጨምራሉ፤ ለምሳሌ፦

- **በትንሽ እድሜ መጠጣት።** የቅርብ ብሄራዊ የዳሰሳ ጥናት እድሜያቸው 26 እና ከዚያ በላይ ከሆነ ሰዎች መካከል ከ 15 አመታቸው በፊት መጠጣት የጀመሩ ሰዎች ለመጠጣት እስከ 21 አመታቸው እና ከዚያ በኋላ ከጠበቁ ሰዎች ይልቅ ባለፉት አመታት በ 5 እጥፍ AUD እንዳለባቸው ሪፖርት እንዳረጉ አግኝተዋል። በዚህ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች የመታመም እድል ከወንዶች ይልቅ ከፍ ያለ ነው።
- **የአልኮል ችግሮች የስነባህሪይ እና የቤተሰብ ታሪክ።** ስነባህሪይ፤ ወደ 60 ፐርሰንት የሚጠጋ በዘር ተላላፊ ስለሆነ፣ ሚና አለው፤ ቢሆንም እንደ ሌሎች ስር የሰደዱ የጤና ህመሞች በ AUD የመታመም እድል በአንድ ሰው በራሂዎችና አካባቢ መካከል ባለው መስተጋብር ተጽእኖ ይደርስበታል። የወላጆች የመጠጣት ልማዶች አንድ ልጅ አንድ ቀን በ AUD የመያዝ እድሉ ላይ ተጽእኖ ያደርጋሉ።
- **የአእምሮ ጤና ህመሞችና የስሜት ቀውስ አደጋ ታሪክ።** በጣም ሰፊ የሆኑ የስነልቦና ህመሞች—ጭንቀት፣ የድህረ አደጋ ጭንቀት ህመም እና የትኩረት ማጣትና የመቅበጥብጥ ህመምን ጨምሮ—ከ AUD ጋር አብረው ያሉና በ AUD የመታመም እድል መጨመር ጋር ተያያዥ ናቸው። የልጅነት የስሜት ቀውስ አደጋ ታሪክ ያላቸው ሰዎች ለ AUD ም ተጋላጭ ናቸው።

\* የአልኮል ሱስ እና ሱሰኝነት ብሄራዊ ተቋም (NIAAA) ከመጠን በላይ ጠጭነትን የሚገልጸው የደም አልኮል ክምችትን (BAC) ወደ 0.08 ፐርሰንት—ወይም 0.08 ግራም አልኮል በዴ.ሲ. ሊትር—ወይም ከዚያ በላይ እንዲሆን የሚያደርግ የአልኮል ጠጭነት ልማድን ነው። ለአንድ አዋቂ ደህ ልማድ የሚዛመደው፣ በ 2 ሰአት ውስጥ፣ 5 ወይም ከዚያ በላይ መጠጦች (ለወንድ)፣ ወይም 4 ከዚያ በላይ መጠጦች (ለሴት) መጠቀም ጋር ነው።

\*\* NIAAA ከባድ የአልኮል ተጠቃሚነትን የሚገልጸው ወንዶች ከ4 መጠጦች በላይ በማንኛውም ቀን እና ሴቶች ከ3 መጠጦች በላይ ሲጠቀሙ ነው።

## የ AUD ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች አንድ ሰው AUD እንዳለበት ለመገምገምና ህመሙ ካለ ደግሞ ምን ያክል አደገኛ እንደሆነ ለመወሰን የአእምሮ ህመሞች ምርመራ እና ስታትስቲክ መመሪያ፣ አምስተኛ እትምን (DSM-5)፤ መስፈርት ይጠቀማሉ። አደገኝነት አንድ ሰው በምልክቶቹ መሰረት በሚያሟላው መስፈርት—መለስተኛ (ከ2–3 መስፈርት)፣ መካከለኛ (ከ4–5 መስፈርት)፣ ወይም ከፍተኛ (6 ወይም ከዚያ በላይ መስፈርት) ይወሰናል።

የጤና እንክብካቤ ሰጪ የአንድን ሰው ምልክቶች ለመገምገም የሚከተሉትን ጥያቄዎች ሊጠይቅ ይችላል።

ባለፈው አመት፡-

- መጠጣት ካሰቡት በላይ ወይም ለረዥም ጊዜ እየጠጡ የነበረበት ጊዜ ነበርዎት?
- ከአንድ ጊዜ በላይ መጠጣት ለመተው ወይም ለማቆም አስቸኳይ ወይም ሞክረው ሳይችሉ ቀርተዋል?
- በመጠጣት ብዙ ጊዜ አሳልፈዋል? ወይም ታመዋል ወይም ከጠጡ በኋላ የሚመጡ ችግሮችን አሳልፈዋል?
- ሌላ ነገር ማሰብ እስከማይችሉ ድረስ መጠጥ በጣም ፈልገው ያውቃሉ?
- መጠጣት—ወይም በመጠጥ ምክንያት መታመም—በቤትዎ ወይም በቤተሰብዎ እንክብካቤ ላይ ብዙ ጊዜ ጣልቃ ሲገባ አግኝተውል? ወይም የስራ ችግሮች ፈጥሮብዎታል? ወይም የትምህርት ቤት ችግሮች?
- መጠጥ በተሰባዘነ ወይም ጓደኞችዎ ጋር እየፈጠረብዎትም እንኳን መጠጣት ቀጥለዋል?
- ለመጠጣት ሲሉ ለእርስዎ አስፈላጊ ወይም ትኩረት ሳቢ፤ ወይም ደስታ የሚሰጡዎት፤ ተግባራትን ትተዋል ወይም አቋርጠዋል?
- እየጠጡ እያለ ወይም ከጠጡ በኋላ እርስዎን የመጉዳት እድል በነበራቸው ሁኔታዎች (ማለትም መንዳት፣ መዋኘት፣ ማሸፍን መጠቀም፣ በአደገኛ አካባቢ መራመድ፣ ወይም ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት ማድረግ) ከአንድ ጊዜ በላይ ገብተው ነበር?
- የጭንቀት ወይም የፍርሃት ስሜት እየተሰማዎት ወይም ሌላ የጤና ችግር እየጨመረብዎት መጠጣትዎን ቀጥለዋል? ወይም ራስዎን ከሳቱ በኋላ?
- የሚፈልጉትን ውጤት ለማግኘት ድሮ ከሚጠጡት በላይ በጣም መጠጣት አለብዎት? ወይም የተለመደው የመጠጥ ብዛት ከዚህ በፊት ከነበረው ያነሰ ውጤት እንዳላቸው አውቀዋል?
- የአልኮል ተጽእኖዎች በሚቀንሱበት ጊዜ፤ ለመተኛት መቸገር፣ መንቀጥቀጥ፣ እረፍት ማጣት፣ ማቅለሽለሽ፣ ማላብ፣ የልብ መምታት፣ ወይም የሚያንቀጠቅጥ በሽታ የመሳሰሉ፤ የመጥፋት ምልክቶች እንዳሉብዎት አውቀው ነበር? ወይም የሌላ ነገሮች እንዳሉ ተሰምትዎታል?

ማንኛውም እንደዚህ አይነት ምልክቶች የስጋት መንሳኤ ሊሆኑ ይችላሉ። ብዙ ምልክቶች ሲታዩ የለውጡ አስፈላጊነት በጣም አስቸኳይ ይሆናል።

## ለ AUD የሚሰጡ ህክምና አይነቶች ምንድን ናቸው?

ለ AUD የሚሰጡ ብዙ በማስረጃ የተደገፉ የህክምና ዘዴዎች ይገኛሉ። አንድ መጠን ለሁሉም ተስማሚ አይደለም እናም ለአንድ ሰው ሊሰራ የሚችል አንድ የህክምና ዘዴ ለሌላ ላይሰራ ይችላል። ህክምናው በልዩ ፕሮግራሞች፣ በቴራፒስት እና በዶክተር በተመላላሽ እና/ወይም አልጋ ይዘው ሊሰጥ ይችላል።

## መድሃኒቶች

ሰዎች መጠጣት እንዲያቆሙ ወይም እንዲቀንሱና እንደገና መፈጠሩን ለመከላከል እንዲረዱ በ U.S. ምግብና መድሃኒት አስተዳደር ሶስት መድሃኒቶች አሁን ላይ ጸድቀዋል፡-naltrexone (የሚዋጥ እና ረዝም ጊዜ የሚቆይ በመርፌ የሚሰጥ)፣ acamprosate እና disulfiram ናቸው። እነዚህ ሁሉም መድሃኒቶች ሱስ የማያስይዙ ሲሆኑ ብቻቸውን ወይም ከባህሪ ህክምናዎች ወይም የጋራ ድጋፍ ቡድኖች ጋር አብረው ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

## የባህሪ ህክምናዎች

ፍቃድ ባላቸው ቴራፒስቶች የሚሰጡት የባህሪ ህክምናዎች፣ የአልኮል ምክር ወይም “የንግግር ህክምና” በመባል የሚታወቁት፣ የጠጫነት ባህሪን ለመቀየር ያለሙ ናቸው። አጭር ጣልቃገብነቶች እና የማበረታት ዘዴዎች፣ መነቃቃትን የሚፈጥሩ ለመቋቋም የሚረዱ እና እንደገና መፈጠሩን የሚከላከሉ ክህሎቶችን የሚያስተምሩ ህክምናዎችና በአስተሳሰብ ላይ የተመሰረቱ ህክምናዎች የባህሪ ህክምና ምሳሌዎች ናቸው።

## የእርስ በርስ የድጋፍ ቡድኖች

የጋራ ድጋፍ ቡድኖች መጠጣትን ለማቆም ወይም ለመቀነስ የአቻ ድጋፍ ይሰጣሉ። የቡድን ስብሰባዎች በብዙ ማህበረሰቦች ዘንድ፣ በትንሽ ወይም ያለ ምንም ወጪ፣ እየጨመረ የመጣውን የኦንላይን መገኘትን ጨምሮ — በአመቺ ጊዜ እና ቦታ ይገኛሉ። ይህ ማለት በተለይ እንደገና ወደ መጠጣት የመመለስ ስጋት ላለባቸው ግለሰቦች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ ማለት ነው። በጤና ባለሙያ ከሚሰጡ መድሃኒቶችና የባህሪ ህክምና ጋር ተደምሮ የጋራ ድጋፍ ቡድኖች ዋጋ የሚሰጠው የድጋፍ ተጨማሪ ደረጃ ሊሰጡ ይችላሉ።

እባክዎ ያስተውሉ፡- ከፍተኛ AUD ያለባቸው ሰዎች መጠጣት ለማቆም ከወሰኑ አልኮል የማቆም ምልክቶችን ለማስወገድ የህክምና እርዳታ ሊፈልጉ ይችላሉ። አልኮል የማቆም ምልክቶች ህይወትን አደጋ ላይ የሚጥል ሂደት ሲሆን ለረዥም ጊዜ በከባድ ሲጠጣ የነበረ ሰው በድንገት መጠጥ ሲያቆም ሊፈጠር የሚችል ነው። ለእነዚህ ምልክቶች መፍትሄ ለማምጣት እና ሂደቱን ደህንነቱ የተጠበቀና የቀነሰ ጭንቀት ያለበት ለማድረግ ዶክተሮች መድሃኒት ማዘዝ ይችላሉ።

## AUD ያለባቸው ሰዎች ማገገም ይችላሉ?

AUD ያለባቸው ብዙ ሰዎች በእርግጥ ያገግማሉ፤ ነገር ግን በህክምና ላይ ያሉ ሰዎች መካከል እንቅፋቶች የተለመዱ ናቸው። በጊዜ የባለሙያ እርዳታ መፈለግ ወደ መጠጣት መመለስን መከላከል ይችላል። የባህሪ ህክምናዎች ሰዎችን ወደ መጠጣት የሚመሩ ቀስቃሽ ነገሮችን፣ ለምሳሌ ጭንቀት፣ ለመከላከል እና ለማሸነፍ የሚያስችሉ ክህሎቶች እንዲያዳብሩ መርዳት ይችላሉ። ግለሰቦች ወደ መጠጣት እንዲመለሱ የሚያደርጉ ከፍተኛ ስጋቶች በሚኖሩበት ጊዜ (ለምሳሌ ፍቺ፣ የቤተሰብ አባል ሞት) መድሃኒቶች መጠጥ እንዳይጠጣ መርዳት ይችላሉ።

## እርዳታ ይፈልጋሉ?

በአልኮል አጠቃቀም ላይ ስጋት ከገባዎትና AUD እንዳለብዎት ማወቅ ከፈለጉ እባክዎ [Rethinking Drinking website](#)ን ይጎብኙ። ስለ አልኮል ህክምና አማራጮች ተጨማሪ ለመማርና በአቅራቢያዎ ያለ ጥራት ያለው እንክብካቤን ለመፈለግ እባክዎ [NIAAA Alcohol Treatment Navigator](#) ይጎብኙ።

- <sup>1</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.
- <sup>2</sup> SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860