

# W PUŁAPCE UZALEŻNIENI

BADANIA PAŃSTWOWEJ AGENCJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH WSKAZUJĄ, ŻE POLACY PIJĄ CORAZ WIĘCEJ ALKOHOLU, A STATYSTYKI SĄ WRĘCZ ZATRWAŻAJĄCE. DLATEGO PRACOWNICY DZIAŁU SZKOLEŃ I BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH Z ZWP, W SKŁAD KTÓREGO WCHODZĄ MIĘDZY INNYMI: PSYCHOLOGI, PSYCHOTERAPEUCI I INTERWENCJI KRYZYSOWI, POSTANOWILI DZIAŁAĆ. POSTAWIONO NA PROFILAKTYKĘ, EDUKACJĘ, A CO NAJWAŻNIEJSZE - POMOC OSOBOM UZALEŻNIONYM. DO CZEGO MOŻE DOPROWADZIĆ UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU, O TYM W ROZMOWIE Z WITOLDEM BUCHMANEM, CERTYFIKOWANYM SPECJALISTĄ TERAPII UZALEŻNIENI.

## Z jakimi problemami spotyka się pan najczęściej w swojej pracy?

Problematyka z jaką zgłaszają się ludzie do gabinetu jest wszelaka. Bywa, że ludzie zgłaszają się z bezpośrednią świadomością, podejrzeniem, że ich sposób używania np. alkoholu jest niepokojący i chcieliby przyjrzeć się właśnie tej kwestii. Jednak spora część ludzi trafia z objawami, które niekoniecznie od razu wiążą z problemowym używaniem. Takimi objawami nierzadko są np. wybuchy emocji, lęki, problemy w relacjach z najbliższymi. Dopiero z czasem okazuje się, że jest to powiązane ze sposobem używania przez nich alkoholu.

## Dlaczego ludzie piją alkohol i czego ludzie szukają w spożyciu alkoholu?

Czy to jest alkohol, czy też inna substancja zmieniająca nastrój, czy to jakieś zachowanie mechanizmy są takie same. Alkohol jest legalny, łatwo dostępny i wpisany niejako w naszą kulturę. W zasadzie ludzie spożywają go na uroczystościach, dla świętowania sukcesu a także topią smutki w trudnych chwilach, jak również piją z nudy. To nie alkohol jest problemem, ale to jakie funkcje on spełnia w życiu. Regularne picie z czasem powoduje stopniową degradację życia. To łatwy sposób rozluźnienia i relaksu. Niestety często bywa, że ktoś kto regularnie z niego korzysta i wpływa na swoje emocje w ten sposób zatracając naturalną i zdrową umiejętność radzenia sobie z takowymi właśnie emocjami, a emocje i uczucia, także te przykre, to przecież nieodłączna część naszego życia. Z czasem wykształcają się psychologiczne mechanizmy uzależnienia,



Witold Buchman - Psychoterapeuta, Certyfikowany Specjalista Terapii Uzależnień Prowadzi prywatny Gabinet Psychoterapii „Lepsze Życie” w Żorach, [www.lepszeyzycie.info.pl](http://www.lepszeyzycie.info.pl)

które napędzają nałóg. Tyle, że jest to rozłożone w czasie i jest procesem, dlatego niełatwo się zorientować, że dzieje się coś niepokojącego. W międzyczasie jakieś sukcesy, utrzymywana praca, rodzina jeszcze w komplecie – to wszystko rozmywa jeszcze niedawno dostrzegane straty i picie, mniej czy bardziej intensywne, dzieje się dalej i tak to się kręci.

## Kiedy kończy się kontrolowane spożywanie alkoholu, a zaczyna uzależnienie?

**Czy jedno piwo po pracy lub alkoholowe imprezy co weekend, to coś złego?** Używanie alkoholu nie musi mieć negatywnych skutków. Nikt nie staje się osobą uzależnioną w jednej chwili. To choroba, która rozwija się w czasie. Tyle, że ten czas u każdego może mieć inną długość. Niewątpliwie im młodsza osoba sięga po alkohol, tym bardziej wzrasta prawdopodobieństwo uzależnienia. Uczciwa obserwacja siebie i informacje

które napędzają nałóg. Tyle, że jest to rozłożone w czasie i jest procesem, dlatego niełatwo się zorientować, że dzieje się coś niepokojącego. W międzyczasie jakieś sukcesy, utrzymywana praca, rodzina jeszcze w komplecie – to wszystko rozmywa jeszcze niedawno dostrzegane straty i picie, mniej czy bardziej intensywne, dzieje się dalej i tak to się kręci.

które napędzają nałóg. Tyle, że jest to rozłożone w czasie i jest procesem, dlatego niełatwo się zorientować, że dzieje się coś niepokojącego. W międzyczasie jakieś sukcesy, utrzymywana praca, rodzina jeszcze w komplecie – to wszystko rozmywa jeszcze niedawno dostrzegane straty i picie, mniej czy bardziej intensywne, dzieje się dalej i tak to się kręci.

ją do życia, tyle tylko, że najczęściej dzieje się to dość wolno, tak wolno, że ludzie są przekonani, iż już nad tym panują. Takie przekonanie często okazuje się zgubne w skutkach. Pierwszy kieliszek czy piwo, po czasie jest jak lokomotywa. Lokomotywa rusza powoli, ale potem trudno ją zatrzymać. Jest takie powiedzenie, że zabija lokomotywa, a nie kolejne wagony. Siegnięcie po alkohol nawet po długim czasie niepicia może okazać się bombą z opóźnionym zapłonem. Czy picie weekendowe to problem? Determinantem są tutaj ponoszone koszty. Używanie alkoholu tylko w weekend również może niszczyć życie. Jedno piwo po pracy może być dla wielu ludzi bardzo przyjemną formą odetchnięcia po niej. Warto jednak pamiętać, że może stać się to nawykiem, a siła nawyku jest ogromna. Nawyki przechodzą w konieczność i po jakimś czasie okazuje się, że ktoś nie wyobraża sobie, żeby tego piwa po pracy nie wypić, a to już bardzo niepokojące.

## Jakie są sygnały ostrzegawcze pojawiającego się uzależnienia?

Sygnały mogą być różne, ale takie najczęściej przytaczane to z całą pewnością szukanie okazji do picia, organizacja życia i czasu tak, żeby można było się napić, informacje płynące od najbliższych, pogorszona relacja z nimi, narastające problemy ze zdrowiem, zatracenie dawnych form przyjemności niezwiązanych z picciem. Do tego dołączać się mogą tzw. objawy absty-

nencyjne tzn. obserwowane u siebie niegdyś nienaturalne dla siebie podenerwowanie, zaburzony sen, nadmierne pocenie się w nocy, biegunki i wymioty. Ponadto, szkody w postaci ryzykownych zachowań, a nazajutrz poczucie winy „moralny kac”. Ktoś, kto szuka okazji do picia, organizuje życie tak, żeby mógł się napić, traci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu, obserwuje szkody z powodu używania alkoholu, a pomimo świadomości szkód sięga nadal po niego może się poważnie o siebie niepokoić.

## Jakie konsekwencje emocjonalne, poznawcze i społeczne niesie ze sobą uzależnienie od alkoholu?

Konsekwencje z powodu picia mogą być różnorakie i występować na różnych obszarach życia. Stopniowo i niepostrzeżenie zmienia się obszar emocjonalny, poznawczy i społeczny osoby uzależnionej. Zmienione postrzeganie świata, rozmycie ambicji, zatracanie kontaktu z własnymi uczuciami, unieważnianie ich, upośledzenie umiejętności radzenia sobie z nimi na trzeźwo musi w końcu zaowocować katastrofą. Degradacja więzi rodzinnych, sponiewierane poczucie własnej wartości, straty moralne, prawne i zdrowotne. Alkohol to dobry rozpuszczalnik, rozpuszcza farby, kleje... a często całe rodziny.

## Jak zmotywować osobę uzależnioną do leczenia?

Oto jest pytanie. W związku z tym, że substancja czy zachowanie stają się stop-

niowo i płynnie częścią życia i wprowadzane są na continuum życia, osoba uzależniona zwykle sama nie dostrzega szkodliwych konsekwencji picia, a jeśli już je dostrzega, to nie łączy ich z tymże właśnie piwem. Jest to zasługa mechanizmów, które sprytnie podtrzymują skrzywione postrzeganie osoby, która spętana została chorobą. Podczas, gdy otoczenie widzi ewidentne szkody powstałe wskutek picia tej osoby ta obwinia innych, racjonalizuje i minimalizuje straty, co pozwala jej łagodniej na siebie spoglądać i nadal sięga po alkohol, który okazuje się już nieodłącznym elementem życia. Członkowie rodziny często z dobrymi intencjami, aczkolwiek niezgrabnie, próbują taką osobę zachęcić do wizyty w gabinecie. Robią to, diagnozując tego kogoś, grożąc i szantażując. Takie działania raczej budują opór w osobie uzależnionej nie pozwalając na wykonanie kroku w tym kierunku, a raczej ucieczkę w kolejne picie, to pogłębia problem. Umiejętne wsparcie sprzyja podejmowaniu decyzji o zmianie. Nie pomagają zwykle moralizowanie, etykietowanie, upokarzanie i zwracanie uwagi na forum. Oczywiście istnieją sytuacje, gdzie należy reagować radykalnie (szczególnie jeśli zagrożone jest zdrowie czy życie kogoś, np. ktoś stosuje przemoc), jednak warto zacząć od postawy szacunku i dialogu z pozycji troski. Warto przytoczyć kilka faktycznych sytuacji, które są niepokojące, ale polecam powstrzymać się od oceniania, choć to trudne. ■

Przypominamy, że w ZWP JSW SA dla wszystkich pracowników i ich rodzin dostępni są wykwalifikowani psychoterapeuci i psycholodzy, którzy bezpłatnie udzielają pomocy. Wszystkich, którzy potrzebują porady, rozmowy czy wsparcia zachęcamy do kontaktu: tel. 539 677 682 od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 15.00.

Zapewniamy anonimowość.