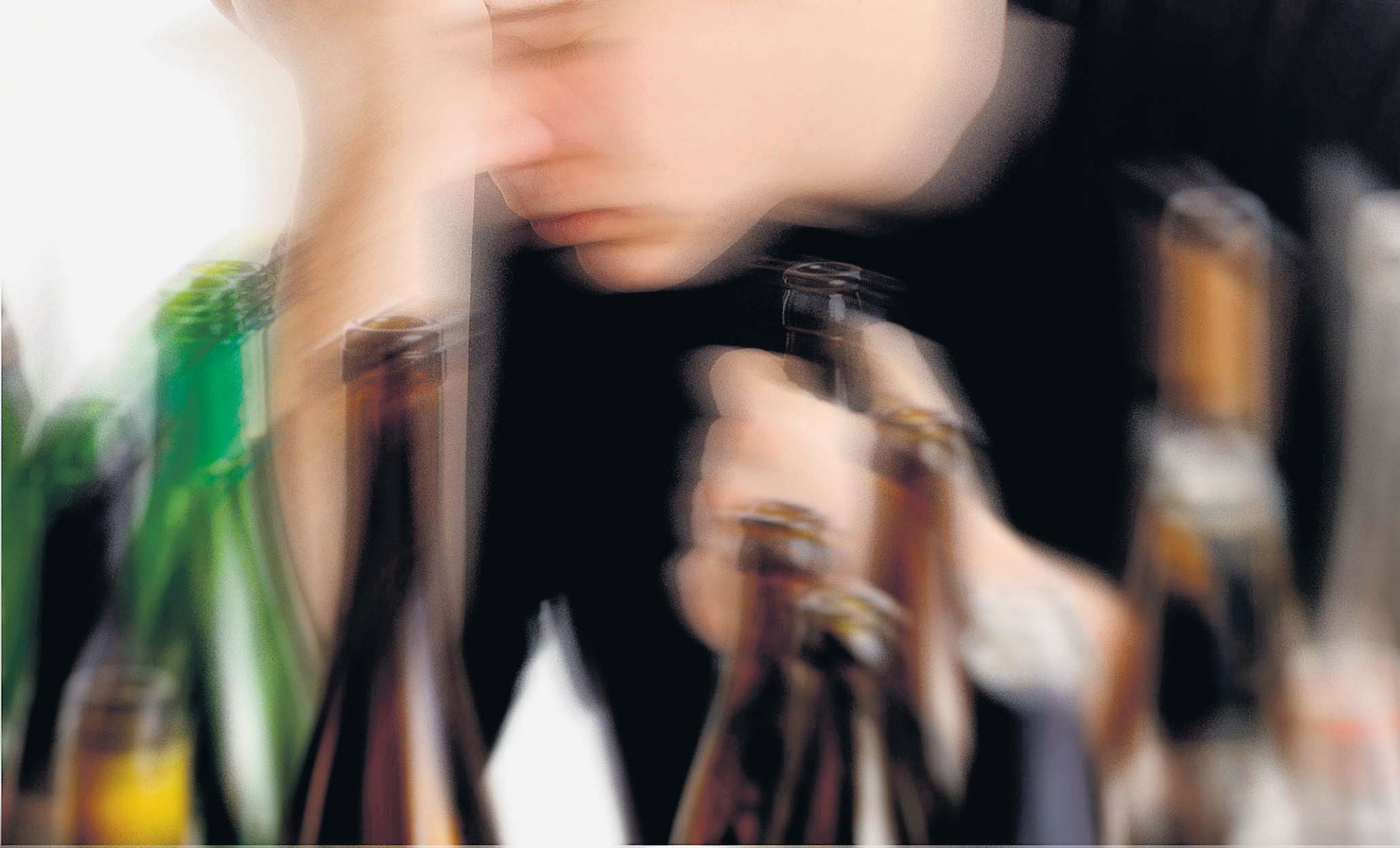


ALKOHOLIZM

Młoda Polska w alkoholowych oparach



PARTNER PORADNIKA



GMINA GRODZIEC



otwórz się

na pomoc

CORAZ WIĘCEJ NIELETNICH PADA OFIARĄ CHOROBY ALKOHOLOWEJ

Statystyki dotyczące spożycia alkoholu wśród młodzieży i dzieci są zatrważające. Można śmiało powiedzieć, że piją niemal wszyscy, wszędzie i w najróżniejszych okolicznościach. Okazji do wzniesienia kieliszka nie brakuje. Niestety, coraz więcej nieletnich wpada w pułapkę alkoholizmu, a negatywne trendy nasiliły się jeszcze w czasie pandemii. Przyjrzyjmy się temu, jak piją nasze dzieci i dlaczego.

Kiedy ostatni raz byłeś na weselu, na świętach u rodziny czy na urodzinach u znajomych, na których nie podawano alkoholu? Po tak zadanych pytaniach większość z nas stwierdzi, że alkohol w zasadzie zawsze towarzyszy naszym spotkaniom w czasie wolnym i uroczystościom. Ale przecież to nie jest problem, skoro ani ja, ani nikt z moich bliskich nie upija się i nie jest uzależniony od alkoholu. Czy jednak jest tak na pewno? Ostrożne szacunki Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) mówią o tym, że już około trzech milionów Polaków pije w sposób groźny dla zdrowia lub znajduje się poza granicą uzależnienia. Alkohol zbiera żniwo również wśród najmłodszych.

TYKAJĄCA BOMBA

Jak podaje PARPA, spożycie alkoholu w Polsce rośnie - od 30 lat systematycznie, krok po kroku, zbliżamy się do granicy spożycia 10 litrów czystego alkoholu rocznie na osobę. W tych badaniach jednostką przeliczeniową jest alkohol stuprocentowy, a dane przeliczone są w oparciu o liczbę wszystkich mieszkańców. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że czysta wódka ma moc 40 procent, wino to średnio około 12 procent, a piwo około 5 procent, nie trudno wyobrazić sobie, że owe 10 litrów czystego alkoholu to w przeliczeniu na faktyczne produkty ilość zatrważająca.

MŁODZI NA RAUSZU

Jeszcze bardziej niepokojąco brzmią dane mówiące o spożyciu alkoholu wśród nieletnich. Aż 84 procent dzieci w wieku 15-16 lat oraz 95 procent młodzieży między 17. a 18. rokiem życia przyznało się do picia alkoholu. Na pytanie o to, czy pili w ciągu miesiąca przed badaniem, przedstawiciele grupy młodszej odpowiedzieli twierdząco prawie w połowie przypadków, a grupy starszej w trzech czwartych. Trudno już więc mówić o tym, że spożycie alkoholu przez młodych ludzi to odosobnione przypadki, związane z dużymi imprezami, czy zdarzające się sporadycznie. Mówimy o zjawisku powszechnym, które coraz częściej przybiera groźną formę. Kilkanaście procent młodych ludzi przyznaje, że w ciągu ostatniego miesiąca upiło się



To przecież tylko jedno piwo!

Czy wiesz, że:

**30 ml wódki 40%,
100 ml wina 12%,
250 ml piwa 5%**

**zawierają tyle samo,
czyli 10 g czystego
alkoholu**

do utraty lub poważnego zaburzenia świadomości.

PRZYKŁAD IDZIEZ GÓRY

Alkohol towarzyszy dobrej zabawie, jest sposobem uczczenia sukcesów, pocieszenia się w smutku. Daje chwilę ucieczki przed problemami, jest kluczem do wejścia do grupy rówieśników. Powodów, aby się napić, nie brakuje. Jak podkreśla dyrektor PARP Katarzyna Łukowska, za problemem używania przez dzieci i młodzież substancji psychoaktywnych stoją także dorośli. Bo to my, czy to własnym

przykładem, czy też brakiem reakcji na alkoholowe wybryki młodych ludzi, tworzymy wokół dzieci alkoholowy klimat i atmosferę przyzwolenia.

PROFILAKTYKA NIE DZIAŁA

Na tym tle nie najlepiej wypadają również działania profilaktyczne. - Profilaktyka prowadzona w szkołach zazwyczaj opiera się na straszeniu, opowiadaniu tylko o najgorszych przypadkach, stąd zazwyczaj młodzież nie bierze tych spotkań na poważnie. Mówienie do nich, że ktoś po 20 latach picia zmarł, jest dokładnie tym samym, co

pokazywanie konsekwencji nieszanowania środowiska w perspektywie 200 lat. Ich to nie dotyczy! Oni myślą tu i teraz. I na tym trzeba się skupić. Pokazywanie im konsekwencji dotyczących każdorazowego spożycia alkoholu wydaje się być bardziej sensowne - mówi psycholog Maja Pisarek.

Czas więc spojrzeć na nasze najbliższe otoczenie przez pryzmat kieliszka. Na kolejnych stronach naszego dodatku podpowiemy, jak zmierzyć się z problemami alkoholowymi u dzieci, jak je rozpoznać i zrozumieć, a następnie, jak im pomóc.

Alkohol nie zna podziałów społecznych. OFIARĄ MOŻE PAŚĆ KAŻDE DZIECKO

Czy pijące dzieci to margines społeczny? Czy alkoholizm nieletnich to problem wsi, czy raczej dużych miast?

Czego młodzi ludzie szukają w alkoholu?

Pytamy Maję Pisarek, psycholog i psychotraumatolog, pracującą z młodzieżą

Redakcja: Kiedy słyszymy o pijanym nieletnim, mamy od razu przed oczami zaniedbane dziecko z tak zwanej patologicznej rodziny. Czy jest w tym młode ziarno prawdy?

Maja Pisarek: Jeśli chcielibyśmy odpowiedzieć na pytanie, jakie grupy dzieci i nastolatków są narażone na uzależnienie, to odpowiem: takie, które wyniosły to z domu. I oczywiście znajdują się dzieciaki, które doznały tak ogromnej krzywdy ze strony pijanego opiekuna, że za punkt honoru postawią sobie wieczną abstinencję. Ale uwierzcie mi. Takich mądrych młodych jest niewiele. Mamy więc zagrożone tereny wiejskie, gdzie alkohol od pokoleń jest elementem niemal kultowym. Ale mamy również środowiska wysoko wykształcone, gdzie celebrowane są wieczorne whisky lub „koniaczek”, jak i każda inna klasa, która zwyczajnie lubi „piwko” lub „winko”. Słowem – wszyscy.

R: Wiemy zatem, że alkohol niszczy egalitarnie, a czy można jednak wyróżnić pewne cechy wspólne grup najbardziej narażonych na chorobę alkoholową?

MP: Z pewnością młodzież z obniżoną samooceną, szukająca obniżenia napięcia w spożywanym alkoholu, będzie po niego częściej sięgać niż osoby z dużą świadomością siebie. Osoby, które mają pasję: trenują, malują, tańczą, także rzadziej będą szukać upojenia alkoholowego, ponieważ mają świadomość, w jaki sposób mogą się rozładowywać emocjonalnie i czują, że mają cel.

R: Alkohol towarzyszy nam, dorosłym, w wielu sytuacjach. Czy młodzi przejmują nasze nawyki?

MP: Jedną imprezka z alkoholem nikomu nie zrobi krzywdy, przecież wszyscy to wiemy. Dla czego więc specjaliści trąbią na alarm, żeby edukować, robić profilaktykę w szkołach, skoro wiemy, że to „taki czas”? Niestety, nasz kraj ma wysoko znormalizowane spożywanie alkoholu na każdą okazję. Trzeba opić zdaną maturę, egzamin, koniec roku szkolnego. Poznanie dziewczyny, zerwanie z chłopakiem, zaliczenie sprawdzianu

z matmy... W końcu trzeba opijać pierwszy czwartek tygodnia. Okazja zawsze się znajdzie, jeśli bardzo potrzebujemy uzasadnić picie.

R: Czy alkohol to tylko niebezpieczna rozrywka, czy dzieci też zapijają problemy i lęki?

MP: Spożywanie alkoholu u swego podłoża ma różne przyczyny. W dzisiejszych czasach raczej skłaniałabym się do opinii na temat redukcji lęku społecznego. Ostatnie statystyki dotyczą 2019 roku, co nijak nie pokazuje nam sytuacji pandemii, która miała niezwykle istotny wpływ na ilość spożywanego alkoholu. Dzieci, które na co dzień miały problemy w kontaktach z rówieśnikami, zostały w domach. Utrwaliły się ich przekonania dotyczące bycia osobą inną, niepasującą do rówieśników, odmienną. Powrót do szkoły wiosną 2021 roku mógł być niezwykle trudny dla tych osób, a funkcjonowanie w grupie mocno wykańczające. Alkohol faktycznie redukuje lęki, pozwala się rozluźnić. Niemniej nie uczy nowego, pożądanego zachowania ani nie pokazuje przyczyny stanu lękowego. Niska samoocena to kolejna przyczyna sięgania po alkohol. Kiedy jesteśmy pod jego wpływem, wydaje nam się, że jesteśmy bardziej atrakcyjni, ciekawsi, bardziej otwarci.

R: Czyli dziecko tak naprawdę płynnie i niezauważalnie przekracza tę granicę pomiędzy okazjonalnym kieliszkiem a uzależnieniem. I nagle musi zmierzyć się z poważną chorobą.

MP: To wcale nie jest takie oczywiste, żeby przyznać przed sobą samym, że jesteśmy uzależnieni od alkoholu. Jednym z największych problemów tej choroby jest uświadomienie sobie, że musimy szukać pomocy. Im wcześniej to wyłapiemy, im wcześniej nasze środowisko da nam sygnały, że jest niebezpiecznie, tym większa szansa na wyjście z tego obronną ręką. Im wcześniej trafimy pod opiekę psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, tym lepiej. Specjalistom łatwiej jest przyjrzeć się temu, jakie jest podłoże naszej potrzeby picia. Dużo szybciej będziemy mogli wyjść na prostą.



FOT. ARCHIWUM

Maja Pisarek

Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku psychologia kliniczna, psychotraumatolog, terapeuta zaburzeń dysocjacyjnych. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Stowarzyszeniu ProSocjal, podczas pracy interwencyjnej, prowadząc gabinet prywatny Okay psycholodzy i terapeuci i jako wykładowca Uniwersytetu Gdańskiego na kierunku Psychotraumatologia

Czy moje dziecko to alkoholik? Jak rozpoznać, że dziecko ma problem alkoholowy?

Uzależnienie od alkoholu tak samo objawia się u dorosłych, jak i u dzieci. Spełnienie trzech z sześciu podanych niżej objawów świadczy o uzależnieniu (za klasyfikatorem chorób i zaburzeń psychicznych ICD-10):

1. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).

2. Upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z picciem (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia do wcześniejszego poziomu, nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia).

3. Fizjologiczne objawy zespołu

abstynencyjnego, pojawiającego się, gdy picie jest ograniczone lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadszczerzenie, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka alkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie, drżenie) albo używanie alkoholu lub pokrewnie działającej substancji (np. leków) w celu złagodzenia takich objawów lub uniknięcia ich.

4. Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu (ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu), po-

trzeba spożycia większych dawek dla wywołania oczekiwanego efektu.

5. Z powodu picia alkoholu narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu przeznaczona na zdobywanie alkoholu lub jego picie, bądź uwolnienia się od następstw jego działania.

6. Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia (picie alkoholu, mimo że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane).

Codziennie z pewnością nie pijesz. Tylko w piątki i w soboty na melanżach. I czasami w tygodniu jakieś piwo. Czasem też w drodze ze szkoły, jeżeli wracasz razem z kumplami. Zagryzasz wtedy kebabem z sosem czosnkowym, rodzice nic nie wyczuwają. Jest dobrze, dobrze się bawicie. Facet w sklepie na ulicy obok zawsze żartuje, puszcza oko i nigdy nie pyta o dowód. Zresztą nikogo tak naprawdę nie obchodzi, że pijesz. Przecież i tak piją wszyscy.

BO KAŻDY KIEDYS ZACZYNAŁ

- Każdy kiedyś zaczynał - tak twój ojciec skomentował twój pierwszy pijany powrót do domu. Miałeś wtedy 14 lat, wróciłeś z urodzin kolegi z klasy. Matka się zdenerwowała, ale ojciec obrócił to w żart. Do dziś wspominają tę historię rozbawieni przy gościach. Ten pierwszy raz, kiedy ich syn wrócił pijany do domu, taki przestraszony. Nie wiedzą, że to był pierwszy raz, kiedy oni zauważyli. Bo wcześniej byłeś ostrożny. Jedno piwo i fajka przy garażach za szkołą. Czasem drugie w drodze z zajęć dodatkowych. Odkąd poruszasz się samodzielnie po mieście, rodzice pytają coraz rzadziej o to, co robisz. Jesteś samodzielny, nie muszą cię pilnować. Czasem coś wyczuwają, pytają. - Daj spokój mamo, jedno piwo, przecież to piątek, była impreza!

JEST CORAZ LEPIEJ

Piwo jest dobre na kaca. Nie robi już tak dobrze, a „zrobić” się trzeba. Więc najpierw jest befora, później impreza, a po niej afterka. Każdy coś przynosi, trochę się miesza, trochę popija. Któryś z kumpli ogłasza zawody. Macie po całej butelce czerwonego wina i jedno zadanie - wypić ją jak najszybciej duszkiem. Pamiętasz, jak matka z rozbawieniem kiedyś opowiadała, jak ojciec się założył, że wypije duszkiem pół litra czystej. Próbujesz najpierw z winem. Wtedy po raz pierwszy tracisz przytomność. Budzisz się koło koleżanki z klasy, której też urwał się film. Jest nadal nieprzytomna, na dżinsach widać ślady moczu. Wszyscy się śmieją, robią jej zdjęcia. Jest ci niedobrze i odczuwasz duszności. Wymiotujesz w łazience i usypiasz na podłodze pod muszlą klozetową.

JESTEŚ ZA GRANICĄ

Wracasz do domu dopiero rano. Na telefonie masz 12 nieodebranych połączeń. Rodzice. Robią ci awanturę. Obiecujesz poprawę. Obiecujesz, że nie będziesz pił więcej niż trzy piwa podczas jednej imprezy. Dwa wypijasz już o trzeciej po południu. Tłumaczysz rodzicom, że to na kaca. Masz już 16 lat. I jeszcze do ciebie nie dotarło, że już dawno przekroczyłeś granicę. Bo granica między okazjonalnym picciem alkoholu a chorobą alkoholową jest bardzo płynna i cienka.

Czy w tej historii rozpoznajesz siebie? A może swojego kolegę czy koleżankę? Jeżeli nie jesteś pewien, czy twoje nawyki alkoholowe umiejscawiają cię w niebezpiecznych rejonach uzależnienia, spojrz na ramkę na poprzedniej stronie i przeprowadź test szczęścia pytań.



Piję, bo się dobrze bawię, CZY PIJĘ, BO JESTEM CHORY?

Ile razy słyszałeś o tym, że alkohol szkodzi zdrowiu? A ile razy się tym przejąłeś? No właśnie. Parę razy zdarzyło ci się wprawdzie zwymiotować, czasem mocno kręci się w głowie, kac też może nie jest najprzyjemniejszy, ale mija po paru godzinach. Po co ta histeria! Przecież nie pijesz codziennie...

ALKOHOL KŁAMIE

Po wypiciu drinka czujesz, że jesteś zabawny, seksowny, popularny, odważny? Pomyśl o tym, ile razy oglądałeś na YouTube filmy z pijanymi osobami, które zachowywały się w kompromitujący sposób. Pamiętasz, jakie budziły w tobie uczucia? Podziw? Zazdrość? Czy może politowanie, zażenowanie albo odruch sztydzenia? A teraz pomyśl o tym, że oni wtedy czuli się zabawni, seksowni, popularni i odważni. Dokładnie tak jak ty. Bo alkohol kłamie, a raczej pozwala ci okłamywać samego siebie.

- Alkohol daje nam jedynie wrażenie zmiany. Zakłada nam maskę,

abyśmy czuli się bardziej otwarci, lecz faktycznie nie uczymy się nowych zachowań. Z czasem pojawiają się dodatkowe problemy: objawy odstawienne, narastający lęk w sytuacjach, kiedy nie spożyliśmy dawki alkoholu, natrętne myśli dotyczące spożycia, szukanie okazji. Koniec końców całe nasze myślenie zaczyna krążyć wokół jednego - kiedy znowu się napiję. Lęki narastają, a poczucie własnej wartości maleje. Czyli skutek uzyskujemy odwrotny - komentuje Maja Pisarek, psycholog.

Młodzi ludzie mają niższą od dorosłych tolerancję na alkohol, uzależniają się szybciej, a toksyczne działanie alkoholu sieje spustoszenie w roz-

wijającym się organizmie. Większość uzależnionych nie przyznaje się do choroby, nie chcąc rezygnować z chwilowej przyjemności, jaką daje alkohol, z poczucia przynależności do grupy.

Pamiętaj, że zawsze możesz przestać pić i zawsze możesz liczyć na pomoc. O tym, jak i gdzie ją znaleźć, przeczytasz na stronie 8.

Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć walkę o zdrowie i o lepsze, szczęśliwsze życie. Bo alkohol zaczyna cię zabijać już dziś, kawałek po kawałku.

Nic się nie stało?

Obszary zdrowia fizycznego i psychicznego oraz życia społecznego, na które wpływ ma spożycie alkoholu

- **Pamiętaj o tym, że uzależnienie od alkoholu to choroba**, która niszczy twoje zdrowie psychiczne i fizyczne, zakłóca twoje relacje z otoczeniem i powoli zabija twoją kondycję fizyczną i seksualną, twój potencjał intelektualny, sportowy, zawodowy.

- **Alkohol zaburza twoją ocenę sytuacji**, przez co przesuwasz granice i posuwasz się do zachowań, których nie zaakceptowałbyś na trzeźwo, a których wspomnienie lub - co gorsze - nagrania będą cię przesładować przez długi czas. Pod wpływem alkoholu również łatwiej padniesz ofiarą przemocy, nie zdołasz uchronić się przed kradzieżą czy niechcianymi czynnościami seksualnymi, czy nawet gwałtem.

- **Alkohol z drugiej strony może również wywołać agresję**, pod wpływem alkoholu nie masz kontroli nad własnym ciałem, nie kontrolujesz siły, z jaką kogoś popychasz, kopiesz czy szarpiesz. Bójka na imprezie może zakończyć się tragicznie dla ciebie albo dla drugiej strony.

- **Nawet jeżeli na razie jeszcze nie odczuwasz poważnych symptomów choroby alkoholowej, negatywne zmiany w twoim organizmie zaczęły już zachodzić**. Część z nich jest nieodwracalna, można jednak zahamować ich rozwój. Alkohol to substancja toksyczna, która wywołuje około 60 różnych chorób, niszcząc układ krążenia, przewód pokarmowy, układ odpornościowy i oddechowy.

- **Alkohol pogłębia stany depresyjne i lękowe**. Powoduje zmiany osobowości i zakłóca codzienne funkcjonowanie - bezsenność, brak równowagi emocjonalnej, niepokój, odepnięcie i amnezja to tylko niektóre przykłady działania alkoholu.

Już wiem. Jestem alkoholikiem. Jestem alkoholiczką. Co dalej? **TERAPIA**

Terapia uzależnienia od alkoholu to nie jest zabawa. To walka o lepsze życie, zdrowie i relacje z otoczeniem. Możesz liczyć na wsparcie profesjonalistów, ale wysiłek ponosisz sam. Będzie ciężko, ale jest o co walczyć. To trudny i długotrwały proces, który może uratować twoje życie. Dowiedz się, jakie formy może on przyjąć.

Pierwszym krokiem do podjęcia leczenia choroby alkoholowej jest właściwa diagnoza. Wykwalifikowany terapeuta uzależnień oceni, jak bardzo zaawansowana jest twoja choroba i jaka forma terapii będzie najskuteczniejsza w twojej sytuacji zdrowotnej i życiowej. Dlatego tak ważne jest, aby sięgnąć po fachową pomoc.

Na spotkanie można umówić się telefonicznie - pamiętaj jednak, by nie pić alkoholu na odwadę. Nawet jeżeli boisz się, że nie będziesz w stanie podołać rozmowie z terapeutą, na wizytę musisz stawić się trzeźwy. W Polsce działa blisko 500 bezpłatnych poradni leczenia uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia oraz liczne ośrodki prywatne. Z pewnością znajdziesz więc odpowiedni ośrodek w swojej okolicy.

PRZEBIEG I CEL TERAPII

Cykl terapeutyczny może być zaplanowany i przebiegać w różny sposób, w zależności od stanu i możliwości chorego. Czas trwania terapii to zazwyczaj od kilkunastu miesięcy do dwóch lat.

Niezwykle ważnym elementem wychodzenia z choroby alkoholowej

jest psychoterapia. Alkoholicy spotykają się na sesjach grupowych, prowadzonych przez terapeutów, które stanowią przeważnie większą część terapii. Oprócz tego osoba uzależniona odbywa serię spotkań w cztery czy z terapeutą. Jeżeli to konieczne, proces leczenia uzupełniony jest farmakoterapią, o włączeniu której decyduje zawsze psychiatra. Chory po zakończonym cyklu terapeutycznym powinien być w stanie samodzielnie wytrwać w trzeźwości, a w niektórych przypadkach ograniczyć picie do poziomu niestawiającego zagrożenia dla jego zdrowia.

Pamiętaj, że fizyczne objawy odstawienia alkoholu, o których piszemy poniżej, są wprawdzie bardzo nieprzyjemne, ale krótkotrwałe. Najwięcej czasu chory potrzebuje, aby nauczyć się radzić z codziennymi sytuacjami, stresem, lękami, trudnymi emocjami i problemami w inny sposób niż poprzez picie alkoholu. Część chorych kierowana jest na początku na leczenie szpitalne do oddziałów zamkniętych. Taki pobyt trwa, w zależności od stanu chorego, od kilku dni do dwóch tygodni. Celem jest

przeprowadzenie pacjenta przez najcięższy etap fizycznych objawów odstawiennych pod okiem lekarza i terapeuty. Tak przygotowany, „odtruty” pacjent kierowany jest na właściwą terapię.

TERAPIA STACJONARNA LUB AMBULATORYJNA

Terapia może być prowadzona w sposób stacjonarny lub ambulatoryjny. W pierwszym przypadku chory znajduje się przez kilka tygodni w całodobowym ośrodku odwykowym, w którym mieszka wraz z innymi chorymi i gdzie odbywa sesje terapeutyczne oraz uczestniczy w innych zajęciach grupowych. Jeżeli stan chorego na to pozwala, w ośrodkach możliwe są również spotkania z rodziną.

Kolejnym wariantem jest terapia w trybie dziennym, co oznacza, że chory mieszka wprawdzie we własnym domu, ale „dzień roboczy” spędza na intensywnych całonocnych sesjach terapeutycznych. W omówionych powyżej przypadkach chory pracujący czy uczący się otrzymuje zwolnienie lekarskie i nie ponosi żadnych kosztów pobytu w ośrodkach.

Ostatnim etapem takiej terapii (a w cięższych przypadkach jedynym) jest terapia w trybie ambulatoryjnym. Chory prowadzi swój tryb życia, mieszka w domu, chodzi do pracy, na studia czy do szkoły, a dwa lub trzy razy w tygodniu udaje się do ośrodka na sesje grupowe lub indywidualne.

DODATKOWE WSPARCIE

Niezwykle istotną rolę w procesie wychodzenia z nałogu i pozostania w trzeźwości jest uczestnictwo w spotkaniach grup Anonimowych Alkoholików czy innych inicjatyw zrzeszających niepijących alkoholików. Nawiązanie kontaktu z osobami o podobnych przejściach i problemach, wymiana doświadczeń, wsparcie emocjonalne w trudnych momentach są nieocenione, zwłaszcza po zakończeniu głównego procesu terapeutycznego. Odcięcie od kontaktu z ośrodkiem, rzucenie się na głęboką wodę jest dla wielu rekonwalescentów bardzo trudnym momentem, w którym nasila się ryzyko powrotu do nałogu. Dobrze w takich chwilach móc liczyć na zrozumienie, radę i wsparcie ze strony grupy.

Zdaniem eksperta. Jak przejść suchą nogą przez terapię, radzi Maja Pisarek, psycholog

Początki mogą nie być proste.

Objawom odstawiennym mogą towarzyszyć pocenie się, drżenie ciała, koszmary senne, bezsenność, rozdrażnienie. Na szczęście te objawy mijają dość szybko. W kolejnych dniach warto zapisywać sobie pozytywne objawy odstawienia alkoholu: uczucie wyspania, zwiększona energia do działania, lepsze odczuwanie smaków, zwiększona motywacja do realizowania pasji. Takie zapiski mogą pomóc w utrzymaniu abstynencji i pozytywnym nastawieniu się do nowego, zdrowszego stylu życia. W kolejnych dniach można dostrzec lepsze samopoczucie, ja-

sność umysłu, zwiększoną koncentrację.

W tej fazie należy pamiętać, aby nie wracać do starych przyzwyczajeń. Oczywiście jest, że początkowo nie będziemy wiedzieli, w jaki sposób zagospodarować czas, co ze sobą zrobić, jeśli nie pijemy wieczorem. Warto zaplanować ten czas ze swoim terapeutą lub kimś bliskim. Być może jest wokół nas osoba, która będzie nam w tym czasie towarzyszyła i motywowała do zmiany, to bardzo pomaga. Niektórym pomaga liczenie dni abstynencji, innym wrzucanie do skarbonki określonej kwoty, którą kie-

dy wydawali na alkohol. W momencie gorszego samopoczucia możemy zafundować sobie nagrodę, oczywiście bezalkoholową: maraton filmowy w kinie, sprzęt do ćwiczeń, jakąś elektronikę czy wizytę w salonie urody. Może dzięki temu zdamy sobie też sprawę, ile pieniędzy traciiliśmy na alkohol.

Warto też otaczać się ludźmi, którzy nie mają potrzeby sięgania po alkohol. Oni zazwyczaj mają wiele sposobów na spędzenie czasu, pokażą nam, w jaki sposób o siebie zadbać. Unikanie kontaktu z alkoholem w początkowej fazie leczenia jest bardzo ważne. Pokusa

napicia się jest dla osób uzależnionych bardzo dużym problemem, stąd ważne, aby unikali „zakrapianych” spotkań.

Ważne jest, abyśmy pamiętali, że nigdy nie jest za późno na zrezygnowanie z picia. Nie ma takiego momentu, kiedy jest to niemożliwe. Dlatego, cokolwiek by nie było mówione - nie poddawaj się! To ty decydujesz o jakości twojego życia. To ty możesz pokierować nim tak, aby było co wspominać przez wiele lat. To ty zdecydujesz, czy twoje życie będzie świadome, czy połowy z niego nie będziesz pamiętać.

Jestem twoim przyjacielem

Widzisz, że twój kolega czy koleżanka nadużywają alkoholu? Niepokoi cię to, ale nie wiesz, jak się zachować? Spokojnie, pomożemy ci mądrze pomagać.

● **Po pierwsze - właściwa diagnoza.** Jeżeli nie jesteś pewien, że osoba ta jest uzależniona od alkoholu, masz podejrzenia, ale boisz się z nią skonfrontować, porozmawiaj z kimś doświadczonym i życzliwym. Może to twoi rodzice, wychowawca czy szkolny pedagog? Jeżeli obawiasz się narobić koledze kłopotów w jego najbliższym otoczeniu, możesz udać się do ośrodków leczenia osób uzależnionych. Wcześniej zrób notatki, opisz dokładnie zachowania bliskiej osoby, które twoim zdaniem wskazują na problem alkoholowy. Doświadczony terapeuta pokieruje cię we właściwą stronę, powie, jak najskuteczniej pomóc, jak się zachować. Samodzielna interwencja u osoby, która nie przyznaje się do swojego problemu, może przynieść negatywne skutki.

● **Po drugie - życzliwe wsparcie.** A co jeżeli masz w swoim otoczeniu kogoś, kto jest świadomy swojej choroby i już podjął się terapii? Jeżeli chcesz mu pomóc, to przede wszystkim nie utrudniaj i nie przeszkadzaj. Jeżeli wybieracie się razem na imprezę, towarzyszyć mu w jego trzeźwości. Niech nie będzie jedynym niepijącym. Bądź po jego stronie, gdy nieświadomi sytuacji koledzy zaczną się z niego wyśmiewać. Nigdy nie opowiadaj o jego chorobie osobom trzeźwym, jeżeli uzależniony nie wyraził na to zgody. Jeżeli ze względu na to, że trudno mu odmówić alkoholu, zaczyna unikać wspólnych wyjść ze stałą paczką znajomych, spędź z nim trzeźwy czas we dwójkę. Niech nie ma poczucia żalu, że traci właśnie najlepszą imprezę miesiąca, walcząc samotnie z głodem alkoholowym. Namawiaj go na aktywność fizyczną - wspólne bieganie, treningi siłowe czy piłka pomagają przejść kolejny dzień w trzeźwości.

● **Po trzecie - zrozumienie.** Postaraj się dowiedzieć jak najwięcej o skutkach i stadiach uzależnienia, poczytaj o przebiegu terapii, o objawach odstawiennych. Im więcej będziesz wiedział, tym lepiej zrozumiesz zachowanie przyjaciela w potrzebie. Pamiętaj jednak, że to nie ty jesteś odpowiedzialny za to, czy osoba uzależniona złamie postanowienie i wróci do picia. Nigdy nie obarczaj się winą. Możesz tylko wspierać, nie wytrzeźwiejesz za swojego kumpla. To jego zadanie.



PO PIERWSZE - NIE ODRZUCAJ.

Jak mądrze kochać i jak pomagać dziecku z problemem alkoholowym

Informacja o tym, że nasze dziecko jest uzależnione od alkoholu, nie jest dla nas prosta. Ogrom poczucia winy, wyrzutów do siebie samego, do bliskich i dalszych osób, które - tak jak my - nie zorientowały się, że młody człowiek potrzebuje pomocy. Te emocje z pewnością nie są pomocne, choć wydają się być oczywiste w takiej sytuacji. Jak wesprzeć dziecko w wychodzeniu z nałogu?

Jedną z możliwości jest leczenie w ośrodku zamkniętym dla osób uzależnionych. Z jednej strony wydawać by się to mogło drastyczne, z drugiej zaś wiemy, że w najtrudniejszym okresie odstawiania alkoholu nasze dziecko będzie pod specjalistyczną opieką, a osoby znające dobrze temat uzależnienia pomogą mu szybciej stanąć na nogi. Kolejnym plusem jest fakt, iż w placówce zamkniętej dziecko ma dostęp do terapii zarówno indywidualnej, jak i grupowej. Niektóre ośrodki proponują także spotkania dla rodzin, co dodatkowo ułatwia proces terapeutyczny.

Nie zawsze jednak w naszej okolicy znajduje się taki ośrodek. Wtedy duża część odpowiedzialności za zorganizowanie leczenia spada na barki rodziny. Na początku najlepiej będzie uzbroić się w cierpliwość. Odstawienie substancji uzależniającej nie jest proste. Wymaga przetrwania objawów odstawiennych, takich jak wymioty, biegunka, drżenie, pocenie się, rozbicie emocjonalne, nadpobudliwość ruchowa czy silne rozdrażnienie. W tym okresie osoba trzeźwiąca może być dla rodziny bardzo przykra, może używać szantażu czy wyzwisk. Jest w stanie zrobić bardzo wiele, aby przerwać swoje cierpienie i dostać

dawkę alkoholu. To jest jeden z najbardziej nieprzyjemnych etapów, który warto przetrwać razem. Możemy także poprosić o wsparcie lekarza pierwszego kontaktu, który zdecyduje o włączeniu leków w tym okresie.

Choć zdaje sobie sprawę z tego, iż ten moment jest bardzo przykry dla rodziców, warto pamiętać, że nasze dziecko walczy właśnie z chorobą. Postarajmy się pochylić nad jego cierpieniem i nie dajmy się ponieść emocjom. Warto zmieniać się przy dziecku, aby jak najmniej odczuwać poirytowanie i złość. Jesteście mu Państwo bardzo potrzebni.

Kolejny etap to terapia. Psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień to osoby, które na tym etapie powinny przejąć opiekę nad młodym człowiekiem. Nie kończy się tutaj jednak rola rodziny. Każda osoba pijąca używa alkoholu z jakiegoś powodu. Prędzej czy później w trakcie terapii uda się to ustalić. Potrzeba wtedy dużo zrozumienia i wzajemnej akceptacji w rodzinie. Złość i wzajemne obwinianie w niczym nie pomoże. Raczej starajmy się uczyć rozwiązywać poszczególne problemy, a nie zapętlać się w kolejne. To etap, kiedy dziecko uczy się samoświadomości.

Warto razem z nim podążać tą drogą. Może spróbować poszukać sposobu na spędzanie razem czasu? Poszukanie pasji? Zajęcia głowy choćby na jakiś czas.

Starajmy się nie obwiniać dziecka za to, że znalazło się w takim miejscu, w jakim jest. Alkoholizm to choroba. Nikt z nas, sięgając po pierwsze piwo, nie ma w planie się uzależnić. Niestety, mechanizm tej choroby jest bardzo podstępny i nie jest łatwo zorientować się, kiedy zaczynamy mieć problem. Obwinianie, wypominanie, rozliczanie dziecka z pewnością nie będzie wspierające w jego leczeniu.

To, czego z pewnością warto się nauczyć, to rozmawiać. O tym, co czuje dziecko, jakiej pomocy potrzebuje. Czasem, w dobrej wierze, staramy się narzucać rozwiązania. Jednak często trudno nam trafić w potrzeby. Warto pytać wprost: Jak mogę Ci pomóc? Co mogę zrobić? Czego w danym momencie potrzebujesz? Oczywiście nie wolno nam pod żadnym pozorem podawać dziecku alkoholu, nawet gdy uzna to za jedyną rzecz, jakiej od nas oczekuje. Okażmy zrozumienie, w końcu do tej pory alkohol w jakimś stopniu przynosił ukojenie. Teraz natomiast uczymy

się żyć bez niego i radzić sobie w inny sposób.

Zdecydowanie warto pozbyć się z domu wszelkich wyrobów alkoholowych i razem z dzieckiem trwać w abstynencji. Nie organizujemy spotkań, na których może pojawić się alkohol, nie chodzimy z dzieckiem na tego rodzaju spotkania. To może być, szczególnie na samym początku leczenia, bardzo trudne i może spowodować przerwanie abstynencji. Choroba alkoholowa jest chorobą nieuleczalną. Oznacza to, że każdy, kto raz uzależnił się od tej substancji, pozostaje uzależniony przez całe życie. Jedynym sposobem na życie w zdrowiu jest zachowanie abstynencji.

Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez alkoholu. Przecież jest wszechobecny. Dlatego też wyobrażenie sobie na samym początku leczenia, że nigdy już nie napiję się żadnego alkoholu, może powodować ogromną frustrację. Zachęcam do niewybiegania tak daleko w przyszłość. Przetrawmy dziś. Dziś nie piję. Taka decyzja, podjęta na jeden dzień, nie budzi tak dużych emocji i daje szansę na wytrwanie w trzeźwości przez długi czas.

Maja Pisarek

**Alkohol w domu.
Jak rozważnie pić
przy dzieciach?
Czy pozwalać dziecku
próbować alkoholu?**

Alkohol jest praktycznie w każdym domu. Myślenie, że zniknie, byłoby na ten moment i przy tej świadomości Polaków utopijne. Życzyłabym sobie, aby imprezy odbywały się przy pysznym jedzeniu, a nie przy wszelkiego rodzaju trunkach. Ale w naszej rzeczywistości zachęcam do spożywania alkoholu z głową. Delektowania się lampką wina, a nie picia, aby się „zresetować”. Jeśli nasze dzieci zobaczą, że alkohol nie służy nam do tego, aby funkcjonować wśród znajomych, ale raczej bywa dodatkiem do spotkań, wierzę, że wyniosą z tego lepszą postawę niż z domów, gdzie alkohol nie dość, że pojawia się niemal codziennie, to bywa nadużywany.

Mózg rozwija się do 25. roku życia. Spożywanie alkoholu w tym okresie zawsze będzie powodowało szkody. Każdorazowe spożycie upośledza funkcję kory czołowej i przedczołowej. Prowadzi ono m.in. do zaburzeń pamięci świeżej, problemów z uczeniem i zapamiętywaniem nowych informacji, zaburzeń koncentracji uwagi, problemów z myśleniem abstrakcyjnym i wykonywaniem wielu zadań naraz, trudności z doprowadzeniem do końca podjętych zadań i aktywności, spadku motywacji i spontaniczności, upośledzenia zdolności do panowania nad emocjami i zachowaniem. Dotyczy to zarówno uzależnienia, jak i picia szkodliwego.

Zadajmy sobie więc pytanie, czy chcemy częstować nasze dzieci alkoholem i czy sami aby na pewno jesteśmy w stanie ponieść takie konsekwencje.

Gdy cierpi cała rodzina. WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Choroba alkoholowa ma destrukcyjny wpływ nie tylko na osobę chorą, ale na jej najbliższych. Negatywne skutki uzależnienia odczuwają dzieci pijących rodziców, partnerzy alkoholików, rodzice osób uzależnionych, przyjaciele i współpracownicy alkoholika. Choroba zatacza coraz szersze kręgi. Najbardziej cierpią najbliżsi.

Alkoholik funkcjonujący w rodzinie nie choruje sam i nie leczy się sam. Jego choroba determinuje jakość życia jego najbliższych, ma ogromny wpływ na ich kondycję emocjonalną oraz zdrowie psychiczne. Wielu partnerów osób pijących zmaga się z tzw. syndromem współuzależnienia. Osoby te najczęściej muszą przejąć odpowiedzialność za większość lub wszystkie aspekty funkcjonowania gospodarstwa domowego. Alkoholik w miarę rozwoju choroby skupia się coraz bardziej na swoim życiowym celu, czyli alkoholu, zaniedbując obowiązki domowe, służbowe oraz tracąc kontakt z bliskimi.

Współuzależnieniem nazywamy stan, w którym partner czy partnerka alkoholika zaczyna być jego współnikiem i niejako zakładnikiem. Osoby

współuzależnione koncentrują całą aktywność życiową i emocjonalną na swoim pijącym partnerze, pomagając mu ukrywać fakt choroby przed otoczeniem. Nie przyznają, że w ich domu jest problem alkoholowy, zacierają ślady i niszczą dowody destrukcyjnych działań i decyzji partnera, starając się utrzymać pozory szczęśliwej rodziny przed otoczeniem.

Z czasem taka sytuacja zaczyna ich coraz bardziej przytłaczać, ogrom fizycznych obowiązków, napięcie emocjonalne, poczucie samotności, żalu i braku nadziei sprawiają, że partnerzy osób pijących są bardzo nieszczęśliwi, a jednocześnie nie potrafią rozstać się z alkoholikiem. Zwłaszcza wtedy, gdy łączą ich dzieci, zobowiązania kredytowe, czy w sytuacji, gdy po prostu nie mają dokąd odejść.

Paradoksalnie postawa ta, zamiast pomagać alkoholikowi wyjść z choroby, jeszcze bardziej go w niej pogłębia. Dzięki swojemu współuzależnionemu partnerowi alkoholik może w cieplarnianych warunkach skupić się tylko na pić. Nie odczuwa zewnętrznej presji na wyjście z nałogu, skoro ma zapewniony komfort i bezpieczeństwo upijania się bez ponoszenia żadnych konsekwencji. Często jedyną drogą zarówno dla osoby współuzależnionej jak i dla alkoholika jest podjęcie terapii przez jedną i drugą stronę.

Jednak nie tylko choroba zmienia życie najbliższych. Podobnie jest w chwili, gdy alkoholik decyduje się na podjęcie leczenia. Jego decyzja wpłynie na szereg aspektów codziennego życia najbliższych. - Kiedy jeden z członków rodziny zmaga się z uzależ-

nieniem, dobrze byłoby, aby cały system rodzinny uczestniczył w terapii. Oczywiście, znając realia, nie zawsze jest to możliwe ze względu na finanse, możliwości dojazdu na spotkania. Uzależnienie ma ogromny wpływ na wszystkich w otoczeniu osoby pijącej. Mechanizmy, którymi rządzi się ta choroba, bezpośrednio przekładają się na relacje oraz na funkcje i role pełnione w rodzinie. Bardzo trudno jest nad tym pracować, nie mając szerszego oglądu sytuacji i będąc emocjonalnie związanym z osobą pijącą. Stąd tak ważne jest podjęcie terapii - mówi psycholog Maja Pisarek.

W trakcie terapii zmienia się cały tryb funkcjonowania rodziny. W domu nie może być alkoholu, nie prowadzimy bogatego życia towarzyskiego, unikamy pewnych rozrywek. A wszystko to w at-

mosferze napięcia, nierzadko strachu i olbrzymiego, niejednokrotnie przytłaczającego poczucia odpowiedzialności za zdrowie, życie i powodzenie terapii bliskiej nam osoby uzależnionej. Alkohol niszczy nie tylko pijącego, ale również najbliższe mu osoby.

Z myślą o rodzicach pijących dzieci i młodzieży, którzy zmagają się często nie tylko z wymienionymi powyżej problemami, ale również z poczuciem porażki wychowawczej, powstała **Pomarańczowa Linia**. **Pod numerem 80114 0068** znajdą oni wsparcie emocjonalne, porady i informacje o możliwościach leczenia dzieci.

A może to ty jesteś DDA?

DDA to skrót od określenia Dorosłe Dzieci Alkoholików. Określamy nim dorosłe dziś osoby, które wychowały się i wzrastały w rodzinach, w których obecny był problem alkoholowy.

Oczywiście każda z ich historii jest inna, jednak lekarze wyodrębnili pewną grupę zaburzeń osobowościowych i emocjonalnych, która łączy osoby z historią alkoholową w rodzinie. Wynika ona ze wspólnych dla tej grupy doświadczeń, z którymi DDA musiały się zmierzyć w dzieciństwie. Do najbardziej charakterystycznych należy poczucie braku oparcia i odrzucenia, funkcjonowanie w chaosie, brak możliwości planowania i przewidywania, stałe odczuwanie zagroże-

nia, napięcia, a także doświadczanie aktów przemocy.

Dzieci, skonfrontowane z tak brutalną rzeczywistością, wypracowują mechanizmy obronne, które pozwalają im przetrwać w niesprzyjającym środowisku. Dziecięce doświadczenia DDA mogą być bardzo różne, ale łączy je dojmujące poczucie wstydu, które spycha je do konieczności radzenia sobie z problemami samodzielnie. Niestety, te same mechanizmy, które pozwalają dziecku przetrwać w rodzinie

alkoholowej, w dorosłym życiu składają się na złożony zespół zaburzeń, zwany właśnie syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika.

Z jakimi problemami borykają się osoby z syndromem DDA w swoim samodzielnym, dorosłym życiu? Osoby te mają często problemy z samooceną i mają niskie poczucie własnej wartości, którym może zachwiać nawet drobne wydarzenie. Są w ciągłym pogotowiu emocjonalnym, co oznacza, że non stop odczuwają napięcie

i strach przed odrzuceniem. Mają problemy z odprężeniem się, odpoczynkiem, często cierpią na chroniczne poczucie bycia nieszczęśliwym. Mają również tendencję do spychania swoich potrzeb na drugi plan, stawiając na pierwszym miejscu wewnętrzny przymus zadowalania innych. Bywa również tak, że nawiązywanie bliższych relacji sprawia im trudność, bo boją się odrzucenia.

Syndrom DDA może mieć różne natężenie. Są osoby z historią spełnia-

jącą kryteria DDA, które jednak są szczęśliwe i potrafią funkcjonować bez przeszkód w życiu osobistym i zawodowym. Niestety, dla wielu osób syndrom DDA jest tak dużym obciążeniem, że bez odpowiedniej terapii trudno jest im się w pełni odnaleźć w rzeczywistości.

Jeżeli rozpoznasz u siebie syndrom DDA, wiedz, że osób takich jak ty są tysiące. Czas poszukać pomocy terapeuty, na przykład w placówce leczenia uzależnień.



GMINA GRODZIEC „OTWIERA SIĘ NA POMOC”



GDZIE SZUKAĆ POMOCY

GMINA GRODZIEC

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodźcu, ul. Główna 38, 62-580 Grodziec tel. (63) 246 31 40
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grodźcu, ul. Główna 17, 62-580 Grodziec tel. (63) 2485500

W KRAJU

- <https://116111.pl/napisz/>
Stowarzyszenie AKTYWNI PRZECIWKO DEPRESJI Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
Telefon 116 111 (czynny całą dobę)
- <http://www.liniadzieciom.pl/>
Telefon zaufania 800 080 222 Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli
- Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- <https://116111.pl>
Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Tel. 116 111 (czynny całą dobę)
- Ogólnopolski Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- Tel. 800 12 00 02 (czynny całą dobę) <https://www.niebieskaLinia.pl/> e-mail: niebieskaLinia@niebieskaLinia.info
- Pomarańczowa linia – program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol oraz zażywających narkotyki
Tel. 801 12 00 68 (czynny od pn. – pt. w godz. 14.00-20.00) e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl | <http://pomaranczowalinia.pl/>
- **800 121 212** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, (czynny przez całą dobę)
- **116 123** – Telefon Zaufania Dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (codziennie od 14.00 do 22.00)
- **801 033 242** – Infolinia Anonimowych Alkoholików (czynna codziennie w godzinach 8.00-22.00)
- **800 108 108** – Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich „Nagle Sami”
(czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00 – 20.00)
- **801 199 990** – Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania” (czynny codziennie w godz. 16-21)
- **800 676 676** – Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
(czynna: w poniedziałek w godz. 10.00 – 18.00, od wtorku do piątku w godz. 8.00 – 16.00)
- **800 190 590** – Infolinia wsparcia psychicznego w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta NFZ.
Zadzwoń pod bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta i poproś konsultanta o połączenie z psychologiem
(czynny całą dobę).
- **800 220 280** – telefon zaufania skierowany do osób w kryzysie psychicznym, związanym z epidemią koronawirusa Fundacji
Znajdź Pomoc, (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-20.00)