



*FENIX*

*Psychoterapia Uzależnień*

*mgr Katarzyna Bosowska*

---

# Uzależnienie od alkoholu podstawowe informacje

---

[www.fenixpsychoterapia.prv.pl](http://www.fenixpsychoterapia.prv.pl)

E-mail: [fenixterapia@op.pl](mailto:fenixterapia@op.pl)

Wpis do ewidencji działalności gospodarczej nr 14344/2007 z dnia 28.11.2007 Prezydent miasta Wodzisław Śląski



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

### **ALKOHOLIZM JEST CHOROBA**

- **pierwotną**, co oznacza, że nie jest skutkiem jakichś innych chorób, a jest chorobą, która powstała w wyniku picia alkoholu w jakimś w miarę długim czasie, jest przyczyną wielu innych chorób
- **postępującą**, co oznacza, że rozwija się i coraz bardziej niszczy umysł, ciało, duszę osoby uzależnionej, pojedyncze epizody picia wydłużają się do wielodniowych ciągów. Zmienia się osobowość pijącego, pojawiają się różne dolegliwości fizyczne i psychiczne
- **przewlekłą**, chroniczną, co oznacza, że nie powstaje z dnia na dzień (idziemy spać zdrowi, a wstajemy chorzy) i gdy ktoś na nią zachorował, (to jest chory do końca życia, pijąc lub nie pijąc. Nie pijąc, trzeźwiejąc możliwe jest z nią życie.

### **JEST CHOROBA ŚMIERTELNA, GDY NIE JEST LECZONA!**

**ALKOHOLIK** - osoba uzależniona od alkoholu pije inaczej, niż chciałaby, mimo to w pewnym okresie swojego życia pełnej świadomości, iż pije inaczej, nie może, nie potrafi zrezygnować z picia. I to jest najbardziej tragiczna istota uzależnienia.

**ALKOHOLIZM** to choroba, w której zatracą się swój instynkt samozachowawczy, jest procesem samozniszczenia - niszczy ciało, psychikę, kontakty społeczne i sferę duchową. Prowadzi do przedwczesnej śmierci! Utrzymując trzeźwość można z nią nauczyć się żyć.



## **OBJAWY CHOROBY ALKOHOLOWEJ**

### **1. UPOŚLEDZENIE KONTROLI NAD PICIEM:**

- Trudności w kontrolowaniu ilości wypitego alkoholu, trudności w zakończeniu picia, jak i rozpoczynanie picia w różnych sytuacjach, mimo postanowienia o nie piciu

### **2. OBJAWY ABSTYNENCYJNE I KLINOWANIE:**

- Fizjologiczne objawy odstawienia alkoholu występujące na drugi, trzeci dzień, z czasem objawy wydłużały się do kilkunastu dni, po przerwaniu picia lub zmniejszeniu ilości wypijanego alkoholu, tworzyły tzw. Zespół abstynencyjny. Objawy zespołu abstynencyjnego to: poranne drżenia rąk, czasem całego ciała, nadmierne pocenie się, brak apetytu, biegunki, wymioty, bóle mięśni, nadmierne rozdrażnienie, agresywność, stany lękowe, lęk przed przechodzeniem przez ulicę i niepokój, zaburzenia snu, czasami koszmary, w zaawansowanej fazie alkoholizmu mogą występować psychozy alkoholowe, padaczka czy „delirium tremens”. Objawy łagodzi wypicie alkoholu, tzw. klina.

### **3. ZMIENNA TOLERANCJA NA ALKOHOL:**

- Zmienna tolerancja na alkohol polega na konieczności picia coraz większej ilości alkoholu, w celu uzyskania pożądanego efektu, np. ulgi i picie coraz większych ilości alkoholu bez wyraźnych objawów upicia się lub upicie się mniejszymi dawkami alkoholu

### **4. GŁÓD ALKOHOLU:**

Odczuwanie ogromnej chęci wypicia alkoholu, niemożność skupienia się na tym, co aktualnie jest wykonywane, odczucie, że dłużej nie wytrzyma się bez wypicia alkoholu, pragnienie wypicia alkoholu za wszelką cenę. Pragnienie to narastało w miarę upływu czasu, odczuwane jako narastające napięcie, niepokój, rozdrażnienie z jednoczesnym przeświadczeniem, że tylko wypicie alkoholu da ulgę

### **5. PICIE MIMO JASNYCH INFORMACJI O JEGO SZKODLIWOŚCI DLA PIJĄCEGO:**

- Picie alkoholu pomimo uzyskanych informacji od lekarza, że dolegliwości, które występują, są konsekwencjami picia alkoholu oraz otrzymania jasnych informacji, by nie pić alkoholu pod jakąkolwiek postacią

### **6. POSTĘPUJĄCE ZANIEDBYWANIE ALTERNATYWNYCH DO PICIA ZAINTERESOWAŃ, ŹRÓDEŁ PRZYJEMNOŚCI:**

Poświęcanie coraz więcej czasu na picie, poszukiwanie okazji do picia, planowanie picia, budowanie usprawiedliwień dla picia, myśli krążyły wokół picia. Na dalszym planie pozostały zainteresowania, cele, rodzina, dbanie o odżywianie, przychodzenie do pracy, zajmowanie się dziećmi, itp.



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

## **CZY JUŻ JESTEM UZALEŻNIONY OD ALKOHOLU?**

Przyjrzyj się swojemu picciu i odpowiedz na następujące pytania i zakreśl prawidłową odpowiedź: **TAK** lub **NIE**. „Tak” zakreśl, jeżeli przynajmniej raz w życiu tego doświadczyłeś.

Czy kiedykolwiek czułeś, że **powinieneś** ograniczyć swoje picie? **TAK** **NIE**

Czy kiedykolwiek, ktokolwiek zwracał ci uwagę z powodu twojego picia? **TAK** **NIE**

Czy kiedykolwiek czułeś się winny z powodu picia alkoholu? **TAK** **NIE**

Czy kiedykolwiek wypiełeś na pusty żołądek? **TAK** **NIE**

Jeśli zakreśliłeś co najmniej dwie odpowiedzi na „Tak”, to świadczą one, że już jesteś uzależniony od alkoholu. Podane w kwestionariuszu zachowania pojawiły się po jakimś czasie picia, gdy byłeś już uzależnionym od alkoholu.

**Co teraz czujesz, o czym myślisz, może z niedowierzaniem patrzysz na to, jak sobie odpowiedziałeś, może tłumaczysz sobie, że źle zrozumiałeś te pytania?**

Może teraz po chwili zastanowienia zechcesz jeszcze raz zaryzykować i sprawdzić, jak to jest: jestem uzależniony czy nie? Jesteś gotów zaryzykować, przecież nikt tego nie widzi. A więc... Przeczytaj poniższe pytania.

Przeczytaj poniższe zdania. Jeśli to, co jest napisane, jest tobie w jakimś stopniu bliskie, znane, to zakreśl odpowiedź **TAK**:

1. Nie potrafisz po wypiciu małej ilości alkoholu powstrzymać się od dalszego picia alkoholu, pijesz, nie liczy się wtedy nic i nikt, upijasz się mimo swoich postanowień, by wypić tylko ten jeden toast. Nie liczysz się z obietnicami, że nie wypijesz więcej, że nie upijesz się. Obiecywałeś to sobie i innym. Przysięgałeś, że już nigdy nie będziesz pić. Czasami udawało się tobie nie upić lub nie pić, było to w niektórych ważnych dla ciebie sytuacjach i wtedy byłeś dumny, że się nie upiłeś, że dotrzymałeś danego słowa, lecz przez dłuższy czas nie potrafisz tak pić. Rozpoczynając picie nie potrafisz przewidzieć ile wypijesz, kiedy skończysz picie, co zrobisz, gdy będziesz pijany mimo swoich autentycznych chęci. **TAK** **NIE**

2. Po dniach picia, kiedy przestawałeś pić alkohol, zaczynałeś trzeźwieć, odczuwałeś przykre dolegliwości jak: drżenie rąk, nadmierne pocenie, przemienne uczucia gorąca i zimna, wymioty, nie potrafiłeś jeść, miałeś wstręt do jedzenia, miałeś bóle i skurcze mięśni, nie mogłeś spać, miałeś koszmary, łatwo wpadałeś w złość. Miałeś wzmożone pragnienie, nieprzyjemny smak w ustach, czasem biegunki, często odczuwałeś lęki. Stan taki mógł trwać początkowo jeden, dwa dni, później wydłużał się do kilku dni a nawet kilku tygodni. Dobrym sposobem na poprawę tego stanu było picie klina, wypicie alkoholu, co dawało krótką poprawę samopoczucia, gdy mijało działanie alkoholu, znowu pojawiły się różne dolegliwości, które, znowu „leczyłeś” piciem alkoholu. **TAK** **NIE**



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

3. Zauważyłeś, że od pewnego czasu wypijałeś więcej alkoholu nie upijając się, co czasami budziło zazdrość innych, podziwiali twoją mocną głowę. jednocześnie zauważyłeś, że musisz wypić więcej, by poczuć się lepiej. Dawniej ten sam efekt dobrego samopoczucia uzyskiwałeś mniejszą dawką alkoholu. A może zauważyłeś, że znacznie mniej wypijasz i jesteś pijany, nic nie pamiętasz. Tłumaczyłeś to sobie, że za szybko polewali, że było zbyt ciepło, że byłeś zmęczony, że mieszały alkohole, że... **TAK NIE**

4. Przeżywałeś silną chęć wypicia alkoholu, jednocześnie czuleś narastający niepokój, napięcie, obawę, że dłużej bez wypicia nie wytrzymasz i myślałeś, że tylko wypicie alkoholu może przynieść ulgę. Chęć wypicia szczególnie silnie pojawiała się po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu oraz w sytuacjach przebywania z osobami pijącymi, bycie w miejscach, gdzie jest alkohol, oglądanie reklam alkoholu. Szczególnie dotkliwie odczuwałeś napięcie, zdenerwowanie w sytuacjach dla siebie trudnych, gdy miałeś kłopoty, konflikty, wtedy odczuwałeś szczególne pragnienie, chęć picia, nosiło cię, myśląc o wypiciu alkoholu uznawałeś, że to jedyny sposób na poprawienie swojego samopoczucia. **TAK NIE**

5. Piłeś bagatelizując ostrzeżenia lekarskie, byś nie pił alkoholu, bo jest dla ciebie szkodliwy i jest przyczyną różnych twoich dolegliwości, czasami mówiłeś, że pije więcej od ciebie i piłeś dalej. Piłeś mimo informacji o jego szkodliwości, nie wierzyłeś w to. Nie zatrzymały twojego picia kłopoty w pracy, konflikty z otoczeniem, straty finansowe, łzy twoich najbliższych, czasami ich groźby. **TAK NIE**

6. Zauważyłeś, że wypity alkohol zmienia twoje samopoczucie, problemy stają się mniejsze, świat wydaje się bardziej kolorowy, i odkryłeś jak łatwo to uzyskać, wystarczy tylko wypić, czasem myśląc o wypiciu alkoholu za jakiś czas zmieniał się twój nastrój, twoje samopoczucie. Jednocześnie coraz więcej czasu poświęcałeś na picie, planowanie, kiedy będziesz pił. Jednocześnie coraz mniej czasu poświęcałeś rodzinie, swoim zainteresowaniom, swojemu rozwojowi, mniej dbałeś o siebie. Coraz trudniej dogadać się tobie z niepijącymi. Zabawa, spotkanie bez alkoholu jest mało ciekawe, nudzisz się tam. Coraz więcej czasu poświęcasz na myślenie o alkoholu, gdzie się napić, za co, jak wytłumaczyć swoją nieobecność w pracy, itp. Twoje życie skupia się coraz bardziej wokół picia alkoholu. Picie alkoholu staje się twoją miłością. **TAK NIE**

Jeśli odpowiedziałeś co najmniej trzy razy „Tak”, to wynik taki świadczy o twoim uzależnieniu od alkoholu.

### **JESTEŚ CZŁOWIEKIEM UZALEŻNIONYM - ALKOHOLIKIEM**

Warto byś zgłosił się na konsultację i podjął odpowiednie leczenie, by uratować swoje życie.



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

## JAK WIDZI SWOJE PICIE OSOBA UZALEŻNIONA?

Typowe sposoby zniekształcania rzeczywistości to:

**proste zaprzeczanie** - zaprzeczanie oczywistym faktom (nie jestem alkoholikiem, nie jestem pijany, mimo iż pije przez kilka dni, nie może ustać na nogach, bo jest tak pijany),

**minimalizowanie** - przyznawanie się tylko do pewnej części (wypiłem dwa piwa, a że i pół litra wódki, to tego jakby nie było),

**obwinianie** - przenoszenie odpowiedzialności za picie na inne osoby, okoliczności, sytuacje (to przez ciebie piję, gdybym go nie spotkał, to bym nie wypił, gdybym nie mieszkał w takiej dzielnicy, gdzie wszyscy piją, spiłem się, bo mieszały alkohole),

**racjonalizowanie** - uzasadnianie, tłumaczenie własnego picia, (musiałem się wkupić w nowej pracy, wypiłem, bo bolał mnie żołądek, jak tu nie wypić za zdrowie, nie mogłem odmówić kierownikowi, miał urodziny, gdybym nie pił, to mogli pomyśleć, że jestem kapusiem, wypiłem, bo mnie zdenerwowała),

**intelektualizowanie** - mówienie o uzależnieniu, nadużywaniu alkoholu, jakby to nie dotyczyło siebie, wykorzystywanie wyrwanych z kontekstu zdań po to, by pić dalej (alkoholicy to ludzie z marginesu, picie jest zalecane na poprawę krążenia, czytałem, że był alkoholikiem i umie teraz pić kontrolowanie),

**odwracanie uwagi** - zmiana tematu rozmowy w celu uniknięcia mówienia o picciu (jak wychowujesz dzieci, znowu hałasują sąsiedzi, jak ty wyglądasz)

**fantazjowanie** - nierealistyczne wyobrażenia na temat picia (jedna setka mi nie zaszkodzi, mogę przestać pić, kiedy zechcę, piwo bezalkoholowe mi nie zaszkodzi, już nie piję tak długo, więc mogę się napić, nic mi to nie zrobi),

**koloryzowanie wspomnień** - ubarwianie przeszłości, dopisywanie, czego nie było (byłem wodzirejem zabawy, byłem wspaniałym ojcem, mimo że piłem, z kim ja to nie balowałem),

**marzeniowe planowanie** - tworzenie naiwnych wizji własnego życia, działań, w oderwaniu od aktualnej sytuacji (zrobię karierę, pokażę wszystkim, na co mnie stać, kiedy tylko coś postanowię, to będę to mieć).

Wszystkie te działania powodują zniekształcenie widzenia problemów powstałych w wyniku picia i dają komunikat, nie jest tak źle z moim picciem. Zniekształcenia te, kiedy powstaną wraz z dalszym picciem, dobrze się zakorzeniają, a później rozrosną na inne dziedziny życia nie związane z picciem alkoholu, co bardzo utrudnia trzeźwienie, dlatego tak ważne jest, by twoje myślenie było konfrontowane z rzeczywistością, a tego można dokonać przy pomocy innych ludzi, np. w grupie, czy na mityngu AA



## **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

**Uzależnienie się od alkoholu jest procesem trwającym wiele lat. Dla jednych to kilka lat picia, dla innych kilkanaście, a jeszcze inni uzależniają się po kilku miesiącach picia.** Nim dojdzie do uzależnienia, występują pewne zmiany w sposobie picia, zmiany pewnych zachowań, które mogą być sygnałami wskazującymi na możliwość uzależnienia się od alkoholu i są one nazywane sygnałami ostrzegawczymi.

**A oto lista takich sygnałów ostrzegawczych, wskazująca na możliwość uzależnienia się od alkoholu, gdy osoba nie zaprzestanie dalszego picia:**

- Picie alkoholu mimo pojawiających się szkód spowodowanych piciem alkoholu
- Picie z rana alkoholu, czyli klinowanie, często na czczo po picciu poprzedniego dnia
- Picie jednorazowo więcej niż 11 wina
- Codzienne wypijane 2 piwa lub 50 gram wódki
- Pojawiające się trudności w przypominaniu sobie, co się **robiło**, "**co się działo poprzedniego dnia**, będąc pod wpływem alkoholu
- Picie samotnie
- Picie alkoholu w celu doznania ulgi
- Picie coraz więcej alkoholu bez wyraźnych objawów upicia się
- Jazda samochodem pod wpływem alkoholu lub bycie w pracy **pijanym**
- Unikanie rozmów na temat picia alkoholu
- Nakłanianie przez inne osoby, by ograniczyć picie



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

## ZABURZENIA WYSTĘPUJĄCE W ALKOHOLIZMIE

### URWANY FILM

Powtarzające się w czasie picia luki w pamięci, niemożność przypomnienia sobie, co się robiło, jak się zachowywało w trakcie picia, po wypiciu nawet małej dawki alkoholu. Byłeś często zdziwiony, zaskoczony tym swoim zachowaniem, gdy inni opowiadali to, co wtedy robiłeś.

### CIĄG ALKOHOLOWY

To bycie pod wpływem alkoholu przez co najmniej 48 godzin, nie na pokaz, nie pod naciskiem otoczenia. Wraz z rozwojem uzależnienia ciągi picia wydłużały się, a przerwy w piciu skracały się. Ciąg może trwać kilka dni, tygodni, miesięcy. W tym czasie są dni, w których jest się w stanie głębokiego upicia i są dni, w których nie było picia, lecz stale w tym ciągu jest się pod wpływem alkoholu, nie jest się trzeźwym.

### SYSTEM ILUZJI I ZAPRZECZEŃ

- Stanowcze zaprzeczanie swojemu uzależnieniu od alkoholu, pomniejszanie negatywnych skutków picia alkoholu, obwinianie innych za picie, porównywanie się do innych, fantazjowanie, co do zaprzestania picia, przyznawanie się do wypicia tylko pewnej ilości alkoholu, zapominanie przykrości związanych z piciem.

### NAWRÓT PICIA PO OKRESACH ABSTYNENCJI ^

- Po dłuższych okresach nie picia pogorszenie samopoczucia, które kończyło się kolejnym piciem.

**Podejmując leczenie, zatrzymujesz rozwój alkoholizmu, lecz nigdy nie będzie tak, byś przez leczenie nauczył się picia kontrolowanego.**

Czego często chcą osoby uzależnione podejmując leczenia? Myślą one o nauczaniu się picia kontrolowanego.

**Osoby uzależnione tracą raz na zawsze umiejętność picia alkoholu w sposób bezpieczny, dla siebie i otoczenia, tracą raz na zawsze umiejętność picia kontrolowanego!!!**





## Fazy rozwoju uzależnienia

**FAZA PICIA TOWARZYSKIEGO** jest to etap picia na drodze do uzależnienia, w której znajduje się każdy, kto pije i nie jest uzależniony od alkoholu. Jest to picie akceptowane przez daną kulturę, grupę społeczną. Potencjalny kandydat do uzależnienia odkrywa łatwość zmiany swojego samopoczucia przez wypicie alkoholu, wymyśla okazje, powody do picia, , wzrasta jego możliwość wypicia coraz większej ilości alkoholu bez upicia, alkohol potrzebny jest do chwilowej zmiany swoich uczuć z nieprzyjemnych na przyjemne, zaczynają się pierwsze problemy w wyniku picia, które są bagatelizowane.

**FAZA OSTRZEGAWCZA** jest to etap picia alkoholu, w którym pojawiają się objawy zwiastujące rozwój uzależnienia, częste szukanie okazji do picia, inicjowanie wypijanych kolejek, ponaglanie do picia, łączywe picie, pojawia się niepokój o alkohol, czy nie zabraknie go, zabieranie alkoholu na zapas, wypijanie alkoholu przed imprezą. W związku z pićm pojawia się poczucie winy i wstyd, za swoje zachowanie po upiciu, za swoje słowa, gesty. W domu unikanie rozmów o pićm, wybuchanie złością, gdy ten temat zostanie poruszony, gwałtownie rośnie tolerancja na alkohol, coraz więcej można wypić. Następuje stopniowe trwanie kontroli nad pićm, następują coraz bardziej regularne upicia. Osoba pijąca ma trudności w odmawianiu picia, jak i z zaprzestaniem picia. Rozwijają się psychologiczne mechanizmy uzależnienia. Nasz potencjalny kandydat do uzależnienia już się nim staje nie wiedząc o tym.

**FAZA KRYTYCZNA** jest to etap picia, w którym narastają gwałtownie powody, okazje do picia, narasta niepokój o alkohol i gwałtowne jego poszukiwanie, chowanie na zapas na drugi dzień, na tzw. klina. Pojawiają się ciągi dwu, trzy dniowe. Po zaprzestaniu picia pojawiają się przykre dolegliwości tzw. objawy abstynencyjne. Koncentracja życia na pićm. Następuje pełna utrata kontroli nad pićm alkoholu, jeden wypity kieliszek wywołuje całą reakcję picia następnych, prowadzi to do upijania się To okres szukania okazji do picia, wynajdywania alibi dla picia. Alkoholik myśli, jak usprawiedliwić picie, jak naprawić straty powstałe przez picie, jak uniknąć przykrych konsekwencji picia, jak maskować negatywne skutki picia. Następuje zaniedbywanie rodziny, częste, gwałtowne kłótnie, awantury w domu, w małżeństwie, zaniedbywanie wyglądu, kłopoty w pracy. Picie w pracy, nieobecności w pracy, czasem zwolnienia dyscyplinarne. Następuje pogorszenie stanu zdrowia, liczne konflikty z najbliższym otoczeniem, konflikty z prawem. Następuje obniżenie tolerancji na alkohol, upijanie się mniejszymi ilościami alkoholu, co powoduje wzrost tłumaczeń, co było przyczyną upicia się. Pojawia się wstyd, poczucie winy spowodowane nadmiernym pićm i jego skutkami. Następuje wzrost agresywnych zachowań, spadek wizerunku siebie, co staje się powodem dalszego picia.

**FAZA CHRONICZNA** jest to etap picia, w którym narastają wymienione objawy, obniża się bardzo tolerancja na alkohol, bardzo mała dawka alkoholu powoduje upicie się. Następują ciągi wielotygodniowe, wielomiesięczne, następuje wyniszczenie organizmu, pojawiają się różnego rodzaju powikłania zdrowotne. Następuje odrzucenie przez środowisko rodzinne, najbliższe otoczenie, następuje psychodegradacja i wyniszczenie organizmu. W tym etapie picie staje się jedynym celem w życiu. Alkoholik krąży w magicznym błędnym kole, w którym następują po sobie okresy długotrwałego opilstwa, kac gigant, przerwy krótkie w pićm i ponowne picie, i znowu długotrwałe opilstwo... Następuje osłabienie procesów myślowych. Pojawiają się myśli, próby samobójcze, czasem przez zapicie się. Pojawiają się psychozy alkoholowe. Następuje śmierć poprzez wyniszczenie organizmu pićm alkoholu



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

## **ANONIMOWI ALKOHOLICY**

Ruch samopomocowy. Anonimowi alkoholicy to wspólnota osób uzależnionych od alkoholu, która powstała w 1935 r. w Stanach Zjednoczonych. Podstawowym założeniem tego ruchu jest to, że drugi alkoholik może najlepiej pomóc alkoholikowi, by trzeźwieć.

### **Program AA zawarty jest w 12 krokach:**

- przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem,
- uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie,
- postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek go pojmujemy,
- zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny,
- wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów,
- staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru, zwróciliśmy się do niego w pokorze, aby usunął nasze braki,
- zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadość uczynić im wszystkim,
- zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych,
- prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów,
- dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie jego woli wobec nas oraz siłę do jej spełnienia,
- przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Istotą programu AA jest przeżycie 24 godzin bez wypicia alkoholu, gdy kończy się 24 godziny to kolejne postanowienie, by w tych 24 godzinach nie napić się alkoholu, i tak dzień po dniu...

Program ten zwany „programem na 24 godziny” nakłania do życia na tu i teraz, czyli życie terażniejszością, a nie tym co było i nie tym, co ma przyjść, przyszłością. Zdrowiejący alkoholik mówi każdego dnia „dzisiaj się nie napiję i tak planuje swój kolejny dzień, a wieczorem dziękuje Bogu za kolejny przeżyty dzień na trzeźwo.



FENIX

Psychoterapia Uzależnień

mgr Katarzyna Bosowska

## PROGRAM HALT

We wspólnocie AA na podstawie doświadczeń **wielu trzeźwiejących** alkoholików, powstał program HALT. Jest to skrót od pierwszych liter angielskich słów

Hungry	głodny
Angry	zły
Lonely	samotny
Tired	zmęczony

Co ten program mówi?

**Mówi stop! Zatrzymaj się!** Jesteś w sytuacji, w której łatwo możesz sięgnąć po alkohol! Zmień to, co robisz źle! W trakcie trzeźwienia zwróć uwagę, by nie dopuścić do tego, by być:

**Głodnym** - nie dopuszczaj do tego, byś przez dłuższy czas był głodny, głód wywołuje napięcie, rozdrażnienie, pogorszenie stanu fizycznego, co może wywołać chęć wypicia. Pragnienie alkoholu jest jakby większe, gdy jesteś głodny, dlatego warto zadbać o regularne odżywianie, jedz śniadanie, obiad, kolację, o stałych porach, noś stale przy sobie coś do zjedzenia. **Złym** - aby rozładować swoją złość, bardzo często alkoholicy pili alkohol, by rozładować tą złość. W trakcie zdrowienia, a zwłaszcza w początkowym okresie, zbyt gwałtowne mogą być reakcje na wydarzenia, sytuacje. Jest dużo złości, gniewu, euforii, gromadzone i tłumione latami, alkoholik w początkowym okresie zdrowienia nie potrafi radzić sobie z nimi. Często uczucia złości, gniewu, mogą wywołać chęć wypicia, by rozładować tą złość. Dlatego warto uczyć się innych sposobów radzenia sobie ze złością, by nie dopuścić do jej nagromadzenia przez pisanie dzienniczka uczuć, uprawianie sportów, spacerów, hobby, kąpiele, rozmowa, modlitwę, medytację. **Samotnym** - często po zaprzestaniu picia alkoholik doznaje uczucia osamotnienia. Gdy pił, miał dużo kolegów, gdy zaprzestał picia, unika kontaktów z osobami, z którymi pił, nie znalazł jeszcze nowych kolegów, znajomych i często jest sam w domu biadoląc, użalając się nad sobą, jaki jest biedny, gdy nie pije, nie ma znajomych, nie ma z kim porozmawiać, czuje się opuszczony. Przychodzą wtedy wspomnienia z okresu picia, kiedy miał dużo „kolegów”, myśli o nich, a czasem zadaje sobie pytanie „czy warto mi nie pić i przeżywać samotność?” Wtedy zaślepiony wraca do pijących, bo człowiek długo nie może być sam, nie widzi jednak innej możliwości poszukania sobie nowych znajomych w grupie np. AA, jak tylko powrót do pijących kolegów. **Zmęczonym** - u progu trzeźwienia alkoholicy mają dużą potrzebę naprawiania tego, co przez lata picia zaniedbali, podejmują się dodatkowej pracy, by spłacić długi, by udowodnić, że nie pijąc poprawia się ich sytuacja finansowa, remontują, naprawiają, przyjmują nowe obowiązki, z których nie potrafią się wywiązać, za to wszystko płacą ogromną cenę - przemęczeniem fizycznym, niechęcią, niepokojem, nieodłącznym ich towarzyszem jest stały brak czasu, co wywołuje frustracje, poczucie bezsensu, zniechęcenie, pojawiają się myśli, by się napić, pojawia się głód alkoholu i często kończy się to piciem. Myśl o wypiciu alkoholu pojawia się częściej wtedy, gdy jest się przemęczonym, bo alkohol jest środkiem znieczulającym, tłumia odczucie zmęczenia.



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

## **CZYM JEST ALKOHOL?**

**Alkohol a właściwie alkohole to związki chemiczne o prostej budowie. W czystej postaci są cieciami lżejszymi od wody, bezbarwnymi, łatwo rozpuszczają się w wodzie, o charakterystycznym zapachu i piekącym smaku. Niektóre są silnymi truciznami.**

$C_2H_5OH$  zwaną etanolem jest bardzo aktywną substancją.

### **ROZRÓŻNIAMY:**

**ALKOHOL ETYLOWY** uzyskiwany na drodze fermentacji produktów roślinnych jest przeznaczony do picia. Otrzymany produkt jest mocno zanieczyszczony, poddawany wielokrotnym procesom destylacji jest oczyszczany i uzyskuje większą zawartość alkoholu czyli moc. Popularny bimbler jest bardzo szkodliwy ze względu na zanieczyszczenia.

**ALKOHOL METYLOWY** uzyskiwany jest syntetycznie lub przez destylację drewna, stosowany jest jako rozpuszczalnik, wyglądem nie różni się od alkoholu etylowego. Jest silną trucizną. Wypicie powyżej 30 gramów tego alkoholu może być śmiertelne.

**DENATURAT** zawiera duże ilości trującego aldehydu octowego. Używany jest do celów technicznych, w przemyśle technicznym jest barwiony w celu odróżnienia od alkoholu etylowego. Związki toksyczne odkładają się w organizmie i nie są z niego wydalane, picie denaturatu powoduje gromadzenie się tych związków w organizmie i trwałe uszkodzenie wewnętrznych narządów, może również powodować śmierć.

**Każdy kufel piwa - 250 g**

**każda lampka wina - 100 g zawiera 10 g czystego alkoholu**

**Każdy kieliszek wódki - 25 g**



FENIX

Psychoterapia Uzależnień

mgr Katarzyna Bosowska

---

Alkohol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie. Jest doskonałym znieczulaczem i usypiaczem. Po wypiciu alkoholu następuje chwilowe pobudzenie, ożywienie, gadatliwość, wyzwolenie niektórych zachowań tłumionych na trzeźwo. Następuje znieczulenie bólu, zmęczenia, chwilowe rozgrzanie organizmu, by w późniejszym czasie upośledzić funkcjonowanie mózgu, co prowadzi do utraty równowagi, braku koordynacji ruchowej, śpiączki, zatrzymanie procesów życiowych.

Alkohol działa szkodliwie na wszystkie narządy i tkanki, na cały organizm człowieka, jego ciało i umysł, zmienia sposób myślenia, zniekształca widzenie rzeczywistości, powoduje zaburzenia koordynacji ruchowej, upośledza kontrolę własnych zachowań. Osoby pijące nadmiernie żyją krócej od kilku do kilkunastu lat, częściej chorują, mają powikłania i wydłuża się ich okres leczenia.

**Alkohol wypity niemal natychmiast dostaje się do krwi i jest rozprowadzany po całym organizmie.**

Alkohol pity często, latami, podrażnia błonę śluzową i może być przyczyną różnych stanów zapalnych przełyku. Występują często zaburzenia w funkcjonowaniu żołądka, trzustki. Dochodzi do ostrego zapalenia trzustki, co może być powodem cukrzycy. Alkohol przyczynia się do powstania wrzodów żołądka czy dwunastnicy. Nadmierne picie alkoholu uszkadza wątrobę, najczęściej powoduje jej stłuszczenie, pijąc dalej dochodzi do nieodwracalnych zmian - marskości wątroby.

Alkohol osłabia mięsień sercowy, zwiększa ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, powoduje nadciśnienie. Osoby nadużywające alkoholu mają obniżoną odporność na różne infekcje. Uszkodzenia układu nerwowego to przede wszystkim zmiany zwyrodnieniowe w komórkach i włóknach nerwowych.

U znacznej liczby osób nadużywających alkoholu powstają różnego typu psychozy, jak psychoza korsakowa, paranoja alkoholowa, przewlekła halucynozja, otępienie alkoholowe, padaczka alkoholowa. Najczęściej spotykaną psychozą jest delirium tremens. Występuje u osób uzależnionych po zaprzestaniu picia. Nadużywanie alkoholu powoduje zmianę osobowości, charakteru osoby pijącej



**FENIX**

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

## CO UŁATWIA TRZEŻWIENIE?

Utrzymanie trzeźwości ułatwi tobie przestrzeganie następujących zasad zaleceń, co robić, czego unikać. **Trzeźwość to działanie! Zalecenia dla tych, którzy chcą żyć w trzeźwości:**

- Nie trzymaj alkoholu w domu
- Sprzeciwiaj się przynoszeniu alkoholu do twojego domu przez innych
- Nie przyjmuj i nie dawaj alkoholu w prezencie
- Nie chodź w miejsca, w których piłeś
- Unikaj ludzi, z którymi piłeś
- Nie chodź do barów, kawiarni i innych miejsc, gdzie podaje się alkohol
- Nie chodź na spotkania rodzinne, gdzie na pewno będzie alkohol
- Nie pij piwa bezalkoholowego i szampana bezalkoholowego
- Nie zażywaj leków, w skład których wchodzi alkohol
- Nie jedz cukierków, lodów, ciast, innych potraw, które zawierają alkohol lub w trakcie ich przygotowywania był użyty alkohol
- Poinformuj swojego rejonowego lekarza o swoim uzależnieniu od alkoholu
- Nie używaj środków kosmetycznych z zawartością alkoholu
- Odżywiaj się regularnie, staraj się być najedzony, będziesz odczuwał mniejszą chęć do napicia się alkoholem
- Gdy odczuwać będziesz chęć napicia się alkoholem np. piwa, bo jest gorąco, to pij dużo płynów jak, woda mineralna, soki owocowe, herbaty ziołowe
- Ogranicz picie mocnej herbaty i kawy
- Zadbaj o to, by w twoim odżywianiu nie zabrakło warzyw i owoców, ryb, ciemnego pieczywa
- Unikaj nadmiaru cukru i słodczy, i picia nadmiernych ilości kawy, napojów gazowanych
- Jeśli palisz, rzuć palenie
- Stosuj codzienną gimnastykę, spacer, bieganie lub inne ćwiczenia dotleniające
- Staraj się spać 6-8 godzin oraz staraj się kłaść i wstawać o stałych porach
- Stosuj poranne planowanie dnia i wieczorny obrachunek, dokonuj analizy dnia
- Ucz się radzić ze swoim stresem w sposób konstruktywny
- Unikaj nudy, miej jakieś zainteresowania
- Unikaj przepracowywania się, stosuj częste przerwy
- Noś stale przy sobie adresy i numery telefonów poradni, trzeźwiejących alkoholików, grup AA, gdzie odbywają się mitingi AA w najbliższym otoczeniu, gdzie mieszkasz
- Mów o tym, co z tobą się dzieje



## ALKOHOLIZM W INTERNECIE

<http://www.parpa.pl/> - Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

<http://www.woloizol.com.pl/> - Wojewódzki Ośrodek Lecznictwa Odwykowego w Gorzycach

<http://www.pixelriot.pl/strony/otul/> - Poradnia Terapii Uzależnień w Wodzisławiu Śląskim

<http://www.anonimowi-alkoholicy.org.pl/> - Strona główna Anonimowych Alkoholików

<http://www.aa.org.pl/regiony/index001.php> - Wykaz mitingów AA

<http://www.fenixpsychoterapia.prv.pl> – Fenix Psychoterapia Uzależnień Wodzisław Śląski



*FENIX*

**Psychoterapia Uzależnień**

**mgr Katarzyna Bosowska**

---

Opracowano na podstawie " Czy jestem uzależniony od alkoholu? – mały poradnik"  
Wydany przez Ośrodek Terapii Uzależnienia od alkoholu i Współuzależnienia w Wodzisławiu Śląskim

---

[www.fenixpsychoterapia.prv.pl](http://www.fenixpsychoterapia.prv.pl)

E-mail: [fenixterapia@op.pl](mailto:fenixterapia@op.pl)

Wpis do ewidencji działalności gospodarczej nr 14344/2007 z dnia 28.11.2007 Prezydent miasta Wodzisław Śląski