

Problemy z alkoholem - krótkie odpowiedzi na najważniejsze pytania

1. Co powoduje, że ludzie piją więcej niż powinni?

To, że są nieszczęśliwi i że nie radzą sobie z codziennym życiem. Czasem nie jest to ich wina, jak w przypadku nastolatków, których rodzice są uzależnieni i nie uczą swoich dzieci dojrzałej sztuki życia. Alkohol, podobnie jak inne substancje psychotropowe, na chwilę poprawia nastrój i dlatego jest tak chorobliwie atrakcyjny dla tych, którzy są smutni, a tym bardziej bezradni czy zrozpaczeni.

2. Czy alkoholizm jest dziedziczny?

Nie, wprost przeciwnie! To, co jest wrodzone i dziedziczne, to obrona przed alkoholem, gdy jest to substancja toksyczna, czyli trucizna dla organizmu. Po przekroczeniu określonej dawki, zwykle powyżej 6 czy 7 promili, człowiek umiera. Dziedziczne mogą być natomiast problemy życiowe, na przykład w rodzinach patologicznych i wtedy ktoś może się upijać dla "poprawienia" sobie nastroju nawet za cenę zatrucia organizmu i popadania w śmiertelne choroby.

3. Jak poznać, że jest się alkoholikiem?

Przez to, że taka osoba nie potrafi wypić niewielkiej ilości alkoholu i na tym poprzestaje. Ludzie, którzy nie mają problemów alkoholowych, mogą nie pić nic lub pić symbolicznie, czyli wznoszą jeden czy drugi toast. Natomiast alkoholicy albo nie piją nic, albo się upijają. Nie są w stanie już do końca życia odzyskać kontroli nad alkoholem. Ale mogą nie pić nic i wtedy stają się trzeźwymi alkoholikami. Zwykle nie jest to możliwe bez skorzystania z terapii i z wejścia do grup samopomocy, czyli do grup Anonimowych Alkoholików albo do Klubów Abstynenta.

4. Kiedy alkoholik nie może już sam sobie pomóc?

Gdy pojawią się mechanizmy choroby alkoholowej, bo wtedy sięganie po alkohol staje się odruchem, naogiem, czymś silniejszym od najszczerzych nawet decyzji, by już nie pić. Alkoholik to ktoś, kto śmiertelnie zakocha się w alkoholu (to zakochanie samo nie minie). To także ktoś, kto naogowo oszukuje samego siebie (system iluzji i zaprzeczeń), czyli uduzi się, że nie jest uzależniony i wmawia sobie, że picie alkoholu nie niszczy jego zdrowia, życia i relacji międzyosobowych.

5. Jeżeli widzę, że mój znajomy popija ukradkiem, to co mam mu powiedzieć?

Warto takiemu człowiekowi powiedzieć, że zaczyna wchodzić w śmiertelne uzależnienia i że w tej sytuacji najprostszą oraz całkowicie darmową formą pomocy jest wstąpienie się do którejś z grup Anonimowych Alkoholików albo do któregoś z Klubów Abstynenta.

6. Jeżeli od Taty/Mamy czuję ostatnio alkohol, to jak należy zacząć o tym rozmowę?

Warto podsunąć rodzicom jakąś dobrą książkę czy artykuł na temat problemów alkoholowych, albo napisać im list z podaniem informacji umieszczonych w tutaj zamieszczonych odpowiedziach. Rozmowa na żywo jest trudniejsza ze względu na silne napięcia emocjonalne, które pojawiają się wtedy po obu stronach.

7. Czy alkoholikowi można pomóc na chleb?

Nie, alkoholikowi nie wolno dawać pieniędzy pod żadnym pretekstem. Można mu dać chleb czy lekarstwo ale nie pieniądze na chleb czy na lekarstwo. Jedyną szansą na wyjście z choroby alkoholowej jest cierpienie alkoholika na skutek błądów, które popełnia. Trzeba pamiętać, że w czynnej fazie choroby alkoholik zatraci wrażliwość na cierpienia Boga i ludzi, ale zachowuje jeszcze wrażliwość na własne cierpienia. Gdy ponosi konsekwencje picia, szczególnie z godem, wtedy może – jak syn marnotrawny – zastanowić się i powiedzieć sobie prawdę, że jest alkoholikiem. A to konieczny punkt wyjścia do pokonania choroby.

8. Czy żebractwo i alkoholizm mają coś wspólnego?

Zwykle

się ze sobą wiążą, ale zdarza się żebractwo bez alkoholizmu. Najbardziej pomagamy żebrakom, gdy nie dajemy im nic za darmo, ale proponujemy, że za określony pracą, na przykład w ogródku, mogą otrzymać od nas określony zapłatę.

9. Czy pijanego człowieka można zawieźć do ośrodka antyalkoholowego?

Nie,

nie mamy takiego prawa. Tylko sąd może podjąć taką decyzję. Gdy widzimy pijanego na ulicy, powinniśmy wezwać policję. Podobnie, gdy pijany zakłóca spokój swoim bliskim, a tym bardziej gdy stosuje przemoc, krewni powinni zgłaszać sprawę na policję i wejść w kontakt z gminną komisją rozwiązywania problemów alkoholowych. Otrzyma wtedy potrzebną pomoc, w tym także materialną i prawną.

10. Czy istnieją jakieś środki farmakologiczne/lekarstwa na alkoholizm?

Nie!

Alkoholizm nie jest problemem medycznym, lecz psychicznym i duchowym. Można odtruć organizm alkoholika, ale tylko wtedy ma to sens, gdy odtrucie jest początkiem terapii. Wyjście z alkoholizmu wymaga zmiany sposobu życia, a nie przyjmowania jakiegoś lekarstwa.

11. Czy wychodząc z alkoholizmu muszę radykalnie skończyć pić, czy powinno to być stopniowe wychodzenie z nałogu?

Nie

da się wychodzić z alkoholizmu poprzez stopniowe zmniejszanie ilości czy częstotliwości picia. Działania tylko decyzja radykalna: dzisiaj nie piję! Trzeźwiejący alkoholicy każdego dnia ponawiają tego typu decyzję.

12. Czy można żyć z alkoholizmem, czy jest to choroba powodująca przedwczesną śmierć?

Jeśli

alkoholik nie podejmuje terapii, nie wchodzi w grupy samopomocy i nie zmienia filozofii życia, to musi przedwcześnie umrzeć. To jest choroba, która się nie zatrzyma, ale prowadzi do wchodzenia w coraz ostrzejszą fazę uzależnienia, aż do śmierci w końcu.

13. Podejrzewam, że jeden rodzic jest już alkoholikiem, co mam robić? Gdzie szukać pomocy?

Najlepiej,

jeśli stanowczo zadział wtedy drugi rodzic, którego warto do takiego działania zachęcić. Nikt nie dysponuje większym niż ona czy mężczyźni. Dziecko, także dorosłe, nie ma zwykle możliwości wystarczająco silnego oddziaływania. Ona czy mężczyźni osoby z problemem alkoholowym mogą otrzymać wystarczającą pomoc, jeśli włączy się w grupę Al-Anon czy zacznie uczęszczać na spotkania w Klubie Abstynenta.

14. Jak namówić alkoholika, aby się zaczął leczyć?

Nie

da się do tego namówić. Trzeba stosować mądrego, czyli zasadę: „ty się upijasz, ty ponosisz wszystkie konsekwencje i cierpisz!” Tylko osobiste cierpienie alkoholika może go skłonić do uznania swojego problemu i do przyjęcia pomocy ze strony specjalistów i/czy grup samopomocy.

15. Jeżeli mój przyjdzie do domu upojony alkoholem, to czy powinnam go przebrać i umyć?

Nie!

Pomaganie mężczyzom w takim stanie to pomaganie mu, by trwa³ w na³ogu i by wchodzi³ w kolejn±, jeszcze bardziej dramatyczn± fazê uzale¿nienia. Po wytrze¼wieniu, mój sam ma siê przekonaæ o tym, do jakiego stanu siê doprowadzi³. A gdyby okazywa³ agresjê wobec ¿ony, ona powinna wzywaæ policjê i – je¶li to nie wystarczy – oddaæ sprawê do s±du, by skutecznie broniæ siê przed przemoc±.

16. Czy mam sp³acaæ d³ugi mê¿a alkoholika i czym to skutkuje?

Nigdy!

To by³oby tworzenie mê¿owi komfortu kolejnego upijania siê! To by³aby wsp³praca w z³u. Lepiej dla mê¿a-alkoholika, je¶li pójdzie do wiêzienia za d³ugi, ni¿ mia³by mo¿liwo¶æ bezkarnego dalszego nieodpowiedzialnego ¿ycia, gdy¿ takie ¿ycie nieuchronnie prowadzi do przedwczesnej ¶mierci.

17. Dlaczego muszê wytrze¼wieæ, aby przyjêto mnie do o¶rodka odwykowego?

Z tego oczywistego powodu, ¿e ludzie znajduj±cy siê pod wp³ywem alkoholu nie mog± podejmowaæ ¿adnych zobowi±zañ (na przyk³ad, ¿e bêd± uczestniczyæ w terapii), ani nie mog± skorzystaæ z pomocy terapeutów. Terapia jest wy³±cznie dla ludzi trze¼wych.

18. Czy alkoholizm i depresja s± z sob± powi±zane?

Oczywi¶cie!

Ju¿ sam fakt siêgania po alkohol przez dzieci i m³odzie¿, albo nadu¿ywania alkoholu przez doros³ych, to znak, ¿e kto¶ jest w stanach g³êbokiego kryzysu, niepokoju czy wrêcz depresji. Je¶li nawet kto¶ upija siê, mimo ¿e nie jest w depresji, to na skutek kolejnych ci±gów picia z pewno¶ci± popadnie w depresjê, któr± bêdzie usi³owa³ zag³uszyæ w³¶nie poprzez ucieczkê od depresji w alkohol.

19. Jestem dzieckiem alkoholika. Jakie czekaj± mnie zagro¿enia i czego muszê byæ ¶wiadomy?

Najczêstsze

zagro¿enia to niepokój, bolesne skoki nastrojów, niewiara w mi³o¶æ, trudno¶ci w uczeniu siê dojrza³ej, radosnej sztuki ¿ycia. Warto wtedy w³±czyæ siê w jakie¶ ruchy czy grupy formacyjne - dla m³odzie¿y czy doros³ych – by mieæ kontakt z lud¼mi dojrza³ymi i szczê¶liwymi. Warto te¿ wtedy podj±æ decyzjê o ¿yciu w abstynencji, gdy¿ to najlepszy sposób na uchronienie siê przed powielaniem problemów alkoholowych, które ma kto¶ z bliskich. Dobr± pomoc± dla nastolatków jest w³±czenie siê w grupy Al-Ateen, a doros³ych – w grupy DDD (Doros³e Dzieci Alkoholików). Niezwykle wa¿na jest te¿ wtedy troska o pog³ebianie przyja¼ni z Bogiem, gdy¿ Bóg bardziej ni¿ ludzie pomaga nam radziæ sobie w trudnych sytuacjach ¿yciowych.