

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 błędów, które popełnia. Trzeba pamiętać, że w czynnej fazie choroby alkoholik traci wrażliwość na cierpienia Boga i ludzi, ale zachowuje jeszcze wrażliwość na własne cierpienia. Gdy ponosi konsekwencje picia, szczególnie z głodem, 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 wychodzić 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 zadziała wtedy drugi rodzic, którego warto do takiego działania zachęcić. Nikt nie dysponuje większym naciskiem niż ona czy mąż. Dziecko, także dorosłe, nie ma zwykle możliwości wystarczająco silnego oddziaływania. Ona czy mąż osoby z problemem alkoholowym może 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 zasady: „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 mężczyźnie w takim stanie to pomaganie mu, by trwał w nałogu i by wchodził w kolejne, jeszcze bardziej dramatyczne fazy uzależnienia. Po wytrzeźwieniu, mężczyzna sam ma się przekonać o tym, do jakiego stanu się doprowadził. A gdyby okazywał agresję wobec żony, ona powinna wzywać policję i – jeżeli to nie wystarczy – oddać sprawę do sądu, by skutecznie bronić się przed przemocą.

16. Czy mam spłacać długi mężczyźni alkoholika i czym to skutkuje?

Nigdy!

To byłoby tworzenie mężczyźnie komfortu kolejnego upijania się! To byłaby współpraca w złu. Lepiej dla mężczyźni-alkoholika, jeżeli pójdzie do więzienia za długi, niż miałby możliwość bezkarnego dalszego nieodpowiedzialnego życia, gdyż takie życie nieuchronnie prowadzi do przedwczesnej śmierci.

17. Dlaczego muszę wytrwać, aby przyjęło mnie do ośrodka odwykowego?

Z tego oczywistego powodu, że ludzie znajdujący się pod wpływem alkoholu nie mogą podejmować żadnych zobowiązań (na przykład, że będą uczestniczyć w terapii), ani nie mogą skorzystać z pomocy terapeutów. Terapia jest wyjątkowo ważna dla ludzi trzeźwych.

18. Czy alkoholizm i depresja są z sobą powiązane?

Oczywiście!

Już sam fakt sięgania po alkohol przez dzieci i młodzież, albo nadużywania alkoholu przez dorosłych, to znak, że ktoś jest w stanach głębokiego kryzysu, niepokoju czy wręcz depresji. Jeżeli nawet ktoś upija się, mimo że nie jest w depresji, to na skutek kolejnych cięgień picia z pewnością popadnie w depresję, która będzie usiłowała zagłuszyć w pełni przez ucieczkę od depresji w alkohol.

19. Jestem dzieckiem alkoholika. Jakie czekają mnie zagrożenia i czego muszę być świadomy?

Najczęstsze

zagrożenia to niepokój, bolesne skoki nastrojów, niewiara w siebie, trudności w uczeniu się, radości życia. Warto wtedy włączyć się w jakieś ruchy czy grupy formacyjne - dla młodzieży czy dorosłych – by mieć kontakt z ludźmi dojrzałymi i szczerymi. Warto też wtedy podjąć decyzję o życiu w abstynencji, gdyż to najlepszy sposób na uchronienie się przed powielaniem problemów alkoholowych, które ma ktoś z bliskich. Dobrą pomocą dla nastolatków jest włączenie się w grupy AI-Ateen, a dorosłych – w grupy DDD (Dorośe Dzieci Alkoholików). Niezwykle ważna jest też wtedy troska o pogłębianie przyjaźni z Bogiem, gdyż Bóg bardziej niż ludzie pomaga nam radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych.