

Uzależnienie od alkoholu



Uzależnienie od alkoholu jest zaburzeniem psychicznym, którego podstawowym objawem jest koncentracja na spożywaniu alkoholu i ciągła lub nawracająca potrzeba picia. To choroba wyniszczająca organizm i prowadząca do zmian w psychice, które mają negatywny wpływ na relacje z innymi ludźmi i codzienne funkcjonowanie. Utrudnia racjonalne myślenie i wytwarza w umyśle człowieka system iluzji i zaprzeczeń, które podtrzymują uzależnienie i odcinają człowieka od rzeczywistości.

Większość osób uzależnionych bagatelizuje problem i próbuje racjonalizować swoje picie. Mówią o odreagowaniu stresu, napięcia, zmęczenia, chęci dodania sobie odwagi. Kiedy bliscy wskazują na problem, osoby uzależnione zaprzeczają, wskazują inne osoby pijące więcej lub częściej – „to oni, nie ja”. Prawdziwy alkoholik to dla nich osoba z marginesu społecznego. To często powtarzany mit, gdyż przeważająca większość (ponad 90%) osób uzależnionych to tzw. porządni obywatele posiadający pracę i rodzinę. Wielu uzależnionym długo udaje się zachowywać pozory, utrzymywać pracę, dobre relacje rodzinne i towarzyskie. Z czasem jednak uzależnienie doprowadza nieuchronnie do destrukcji wielu aspektów życia.

Warto jednak wiedzieć, że alkoholizm nie jest tożsamy z nadużywaniem alkoholu.

Osoba nadużywająca alkoholu może wprawdzie stracić kontrolę podczas picia, ale zwykle zdaje sobie sprawę z problemu i nie ma oznak fizjologicznego uzależnienia od alkoholu.

Jak rozpoznać uzależnienie od alkoholu?

Alkoholizm jest początkowo trudny do oceny nie tylko przez osoby postronne, ale i samego uzależnionego.

Wiele objawów alkoholizmu jest widocznych dopiero po dłuższej obserwacji. Są jednak sygnały, które nawet bez przebywania z alkoholikiem na co dzień pozwalają rozpoznać uzależnienie.

- **Uczucie głodu alkoholowego.** W okresie absencji występują nieprzyjemne doznania podobne do głodu i przymusu picia.
- **Utrata kontroli nad piciem.** Uzależniony nie umie powstrzymać się od sięgnięcia po alkohol, a gdy zacznie pić, nie może przerwać.
- **Koncentracja życia wokół alkoholu.** Uwaga uzależnionego koncentruje się wokół okazji do picia.
- **Zmiana tolerancji na alkohol.** Osoba pijąca staje się bardziej odporna na działanie alkoholu i musi wypijać coraz więcej.
- **Regularne „klinowanie”.** Uzależniony „leczy” złe samopoczucie wynikające z nadużywania alkoholu alkoholem.
- **Ciągi alkoholowe.** Osoba pije przez kilka dni lub nawet tygodni, właściwie nie trzeźwiejąc.
- **Zaburzenia pamięci i świadomości.** Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe” – człowiek nie jest w stanie odtworzyć, co się z nim działo po wypiciu.
- **Nawroty picia po okresach abstynencji.** Uzależniony czasami próbuje udowodnić, że potrafi zapanować nad piciem, ale kończy się to niepowodzeniem.
- **Objawy abstynencyjne.** To drażliwość, lęk, drżenie kończyn, skurcze mięśni, pocenie się, nudności, wymioty, zaburzenia świadomości, a nawet majaczenie.

Jak postępować, kiedy partner pije?

Nie osłaniaj go. Nie szukaj usprawiedliwienia dla jego picia, nie chroń go przed skutkami nadużywania alkoholu. Ważne, by poniósł konsekwencje.

Wybierz właściwy czas na rozmowę. Najlepiej porozmawiać wkrótce po tym, jak pojawił się problem wynikający z picia. Rozmowę zacznij, gdy jest trzeźwy, panuje względny spokój i możecie porozmawiać na osobności.

Mów o konkretnych. Powiedz mu, że martwi cię, że tak dużo i często pije. Odwołuj się do konkretnych przykładów, gdy jego picie spowodowało problemy.

Powiedz mu o konsekwencjach. Możesz np. odmówić wspólnych wyjść na przyjęcia, ale też powiedzieć, że odejdziesz. Przedstaw to jako formę ochrony ciebie i dzieci. Mów tylko o tym, co będziesz w stanie zrealizować.

Poszukaj miejsc, gdzie można uzyskać pomoc. Dowiedz się o dostępnych formach uzyskania pomocy. Jeśli partner wyrazi chęć, zadzwoń i umów go na spotkanie. Możesz mu towarzyszyć na pierwszej wizycie.

Zadzwoń do przyjaciela. Jeśli partner odmawia przyjęcia pomocy, poproś kogoś, aby z nim porozmawiał. Najlepsza do tej rozmowy byłaby osoba, która miała problem z nadużywaniem alkoholu. Ważne, aby go nie oceniała i okazała, że mu na nim zależy.

Niektórym osobom uzależnionym nie udaje się pomóc inne mają długie okresy niepicia, ale zdarzają im się epizody alkoholowe, ale są też tacy, którym udaje się zerwać z nałogiem.

Zobowiązanie do leczenia odwykowego

Jeśli nie udało ci się zmotywować partnera do leczenia, możesz wystąpić do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych z prośbą o wdrożenie procedury zobowiązania go do leczenia odwykowego.

Komisja powinna wezwać twojego partnera na rozmowę i poinformować o konsekwencjach takiego zachowania. Specjaliści będą nakłaniać go do leczenia oraz wskazać placówki, gdzie może uzyskać pomoc. Jeśli będzie zaprzeczał, iż jest uzależniony mogą skierować go na badanie przez biegłego.

Komisja może wystąpić do sądu z wnioskiem o zobowiązanie męża do leczenia odwykowego. Wydając postanowienie, sąd może ustanowić nadzór kuratora. Jeśli mąż nie stawia się w zakładzie lecznictwa odwykowego, może zostać tam przymusowo doprowadzony.

Powinnaś jednak wiedzieć, że procedura zobowiązania do leczenia odwykowego nie ma charakteru przymusu prawnego. Przymus można zastosować tylko na etapie doprowadzania partnera na badanie przez biegłego, na rozprawę w sądzie i do zakładu leczniczego. Nie ma możliwości zatrzymania go w zakładzie wbrew jego woli.

Jeśli twój partner trafi do zakładu lecznictwa odwykowego, będzie tam motywowany do podjęcia leczenia oraz terapii. Skuteczność terapii pacjentów, którzy dobrowolnie zdecydowali się na podjęcie leczenia jest wyższa niż u tych, którzy są zobowiązani do leczenia sądownie.

Jeśli partner stosuje przemoc, nie miej złudzeń, że jeśli przestanie pić to będzie to równoznaczne z zaprzestaniem stosowania przemocy.



Sprawdź, jaki wpływ na twoje życie ma alkoholizm partnera

Postaw krzyżyk przy każdym pytaniu, które opisuje twoje zachowanie.

- ☐ Czy poddajesz się rytmowi picia alkoholu przez partnera lub „schodzisz mu z drogi”?
- ☐ Czy przejmujesz część obowiązków partnera lub przekazujesz je innym, bo nie możesz na nim polegać?
- ☐ Czy rezygnujesz z własnych planów, bo nie możesz polegać na partnerze i wstydzisz się jego ewentualnych wybryków?
- ☐ Czy zdarza ci się kontrolować partnera poprzez szperanie po kieszeniach, podsłuchiwanie rozmów, czytanie sms-ów, przyprowadzanie go z barów do domu?
- ☐ Czy pomagasz partnerowi, nie dopuszczasz do tego, aby ponosił konsekwencje swego picia, wyręczasz go w załatwianiu codziennych spraw?
- ☐ Czy wycofujesz się z dochodzenia swoich racji dla świętego spokoju, aby uniknąć kłótni?
- ☐ Czy często martwisz się tym, co inni myślą o tobie i przedkładasz te opinie nad własne?
- ☐ Czy czujesz się upokorzona, kiedy twój partner źle się zachowuje?
- ☐ Czy masz problem z powiedzeniem NIE, kiedy partner lub inni proszą cię o pomoc?
- ☐ Czy tolerujesz niewłaściwe zachowania partnera, obelgi, a nawet przemoc i jednocześnie masz poczucie winy i małej wartości?
- ☐ Czy zdarza ci się pić wspólnie z partnerem, aby zatrzymać go w domu?
- ☐ Czy rezygnujesz z pomocy, własnej kariery, zainteresowań, aby nie drażnić partnera?

Jeżeli na kilka pytań odpowiedziałas twierdząco – jest to sygnał, że problem choroby alkoholowej twojego partnera ma duży wpływ na twoje życie.

Zadbaj o siebie

- Nie daj się zwodzić. Każdy alkoholik wypiera problem z nadużywaniem alkoholu i wierzy, że potrafi się kontrolować. Tak nie jest.
- Przestań się obwiniać. Próba przerzucenia odpowiedzialności za picie na innych to stała taktyka osób uzależnionych. Pamiętaj, że nie ty jesteś winna, że on pije.
- Spójrz prawdzie w oczy. Przyjmij do wiadomości, że twój partner jest chory. To on musi chcieć pomocy. Nie powstrzymuj go przed wyjściem z domu pijąc z nim. Ta taktyka może i ciebie doprowadzić do nałogu.
- Poszukaj wsparcia. Nie jesteś odosobniona i zdana tylko na siebie. Poszukaj w najbliższej okolicy grupy wsparcia dla siebie i dzieci. Pomagają one członkom rodziny uświadomić sobie, że nie są odpowiedzialni za picie osoby uzależnionej i zachęcają do troszczenia się o siebie.
- Dbaj o bliskie związki z innymi. Nawet wtedy, gdy w domu dzieje się źle i wszystko wydaje się beznadziejne, warto pielęgnować przyjazne stosunki z dziećmi, członkami rodziny i przyjaciółmi.
- Masz prawo odejść. Jeżeli twój partner odrzuci możliwość podjęcia leczenia, masz prawo go opuścić lub zażądać, by on się wyprowadził. Ratuj siebie i dzieci, nie pozwól, aby alkoholizm partnera zdominował twoje życie i podporządkował je całkowicie jego nałogowi. Bądź konsekwentna, może to zadziała na niego motywująco i zacznie się leczyć.

