

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp | 2 |
| Objawy ostrzegawcze..... | 3 |
| Uzależnienie od alkoholu jako choroba | 4 |
| Dlaczego alkoholik pije? | 5 |
| Rodzina alkoholika | 7 |
| Jak różni się alkoholizm kobiet od alkoholizmu mężczyzn? | 10 |
| Jak leczyć chorobę alkoholową? | 11 |
| UPROSZCZONY SCHEMAT PROCEDURY ZOBOWIĄZANIA DO LECZENIA ODWYKOWEGO: | 12 |
| Anonimowi Alkoholicy i Bliscy alkoholików..... | 14 |
| Placówki..... | 17 |
| Bibliografia | 21 |



Wstęp

Alkohol jest dostępny pod każdą długością i szerokością geograficzną. Bywa spożywany z różnych pobudek i w różnych okolicznościach: jedni piją w samotności, często traktując go jako podstawowy środek uspokajający lub nasenny, inni z kolei najchętniej podczas spotkań towarzyskich. Nie istnieje żaden określony przedział czasu, w którym człowiek staje się alkoholikiem. Początkowo młodzi ludzie zapoznają się z alkoholem na prywatkach, urodzinach czy też przy innych, szczególnych okazjach (np. pijąc szampana z okazji jakichś rocznic, na balu sylwestrowym itp.). Potem często znajduje się czas na wypicie ukradkiem piwa, nawet jeśli nie ma się skończonych „ustawowych” 18 lat. Często nagrodą za pomoc przy jakiejś pracy okazuje się być wypicie jednego lub dwóch piw. Podczas spotkania ze znajomymi, jeśli chce się ich specjalnie ugościć, podaje się jakiś wykwintny alkohol, sam lub jako dodatek do posiłku. Alkohol jest więc jakby zapłatą, podkreśleniem doniosłości jakiegoś zdarzenia. Większość ludzi nie widzi w takim zachowaniu niczego zdrożnego czy nadzwyczajnego. Akceptowalną formą wypicia może być każda forma, a pretekstem — każda sytuacja.¹



¹ <https://warszawa.uzaleznienia.org.pl/przewodnik>

OBJAWY OSTRZEGAWCZE

Niebezpieczeństwo uzależnienia od alkoholu pojawia się w chwili, kiedy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania. Stopniowo, osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije z chciwością, wyprzedza kolejki, powtarzają się przypadki upicia, a także pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia. Wkrótce zaczyna być dumna z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol), ale jednocześnie pojawia się niepokój spowodowany trudnościami w odtworzeniu wydarzeń, które miały miejsce podczas picia (tzw. „urwane filmy”, „przerwy w życiorysie”). Osoby, które uprzednio piły wyłącznie w sytuacjach towarzyskich zaczynają pić samotnie i do tego w ukryciu. Coraz częściej powtarzają się przypadki prowadzenia samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu. Osoba „wchodząca” w uzależnienie stara się unikać rozmów na temat swojego picia, a później reaguje gniewem bądź agresją na sygnały sugerujące potrzebę ograniczenia picia oraz w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu. Kiedy zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, że jej picie różni się od picia innych osób podejmuje „ciche” próby ograniczania picia po to, aby udowodnić sobie, że jeszcze posiada kontrolę nad piciem alkoholu.²



² Informator Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Katowicach

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU JAKO CHOROBA

Uzależnienie od alkoholu jest definiowane w różny sposób. Niektórzy uważają je za zły nawyk, przejaw słabej woli, patologię społeczną, grzech. Część osób sądzi, że osoby uzależnione same fundują sobie swój los, że takiego dokonali wyboru. Myślą tak często same osoby uzależnione.

Wyżej wymienione poglądy są błędne lub tylko częściowo prawdziwe. Aby całościowo przyjrzeć się temu, czym jest alkoholizm, należy potraktować go w kategoriach choroby. Uzależnienie jest chorobą, gdyż można wyodrębnić określony, wspólny dla osób uzależnionych jej przebieg, skutki i objawy.

Choroba zaczyna się bez świadomości osoby uzależniającej się. Może ona rozwijać się u różnych osób w różny sposób, powoli lub gwałtownie. Zawsze jednak powoduje destrukcyjne skutki we wszystkich sferach życia (psychiczne, fizyczne, społeczne, duchowe).³

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą o charakterystycznych objawach:

- silna, nieodparta chęć napicia się alkoholu,
- utrata kontroli nad piciem,
- inna niż dawniej reakcja na alkohol,
- złe samopoczucie wynikające z nadużywania alkoholu leczone alkoholem,
- picie ciągami - przez kilka dni lub tygodni pijący nie trzeźwieje,
- utrata pamięci - brak możliwości odtworzenia w pamięci tego, co zdarzyło się po wypiciu,
- próby podejmowania abstynencji, zakończone nawrotami picia,
- po przerwaniu dłuższego picia pojawiają się - silny lęk, dreszcze, skurcze mięśni, pocenie się, nudności i wymioty.⁴



³ <https://klinika.osrodek-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-alkoholu/alkoholizm-rodzinie/>

⁴ Tamże

DLACZEGO ALKOHOLIK PIJE?

Mimo iż alkoholik zdaje sobie sprawę z tego, że nadmierne picie alkoholu jest szkodliwe, to jednak nie umie przestać. Dlaczego? Tak działa mechanizm uzależnienia. Silniejsze są oczekiwania, a jednocześnie potrzeba rozluźnienia, ulgi, zredukowania przykrych emocji po wypiciu alkoholu.



Objawy uzależnienia od alkoholu

Często pity alkohol oddziałując na mózg, sprawia, że alkoholik zaczyna mieć upośledzoną kontrolę ilości wypijanych trunków i często doprowadza do spożywania ich w nadmiernej ilości. Tym samym nie jest w stanie przewidzieć tego, czy po pierwszych łykach uda mu się zapanować nad dalszym piciem, czy też nie. Z czasem poza wewnętrznym przymusem codziennego wypicia alkoholu, zwiększaniem jego dawki, szukaniem okazji do picia, czy też spożywania alkoholu w samotności, pojawiać się zaczynają objawy zespołu abstynencyjnego. Niedostarczenie organizmowi substancji psychoaktywnej powoduje złe samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Zarówno psychiczne, jak i biologiczne objawy uzależnienia od alkoholu wpływają na to, że alkoholik nie kontroluje tego, co się z nim dzieje, kiedy nadmiernie pije, pomimo iż ponosi coraz większe szkody.

Do czego prowadzi długotrwałe picie alkoholu?

Wieloletnie picie powoduje, że organizm ulega coraz większemu wyniszczeniu. Nadużywany alkohol powoduje nieodwracalne zmiany w mózgu, uszkadza wątrobę, trzustkę, układ pokarmowy, krążenia, nerwy i oddechowy. Nie pozostaje również obojętny dla psychiki – u alkoholików występują zaburzenia pamięci, zmiany charakterologiczne, takie choroby jak psychoza, otępienie alkoholowe i inne.

Fazy picia alkoholu

W rozpoznaniu alkoholizmu pomóc może znajomość jego poszczególnych etapów uzależnienia, a są to:

- picie umiarkowane, towarzyskie, okazjonalne, nadużywanie alkoholu, łącznie z utratą pamięci lub świadomości tego, co się wydarzyło,
- symptomy głodu alkoholowego – potrzeba wypicia więcej i częściej, utrata kontroli nad piciem, czyli picie od jednego kieliszka do nieprzytomności, szukanie usprawiedliwień dla swojego picia,
- zaczynanie dnia od klina – ukojenie psychicznych i fizycznych dolegliwości picia,
- picie w samotności – niepotrzebne jest już tylko towarzystwo, aby się napić, utrata kontroli nad swoim zachowaniem, co skutkuje m.in. szukaniem okazji do kłótni, bójek, zwad,
- poszukiwanie alkoholu za wszelką cenę – psychiczne i fizyczne skutki uzależnienia, kac moralny, wyrzuty sumienia, poczucie obrzydzenia do samego siebie, coraz częściej pojawiające się napady lękowe,
- utrata jakichkolwiek hamulców w piciu – nie mają znaczenia już żadne usprawiedliwienia, alkoholik pije aż do wytrzymałości psychicznej i fizycznej,
- ostateczne rozstrzygnięcie losu alkoholika – śmierć z powodów zdrowotnych (marskość wątroby, delirium), samobójstwo lub odwyk.



Im wcześniej zostanie zdiagnozowany problem, tym większe szanse na skuteczne wyjście z nałogu i uniknięcie długotrwałych problemów ze zdrowiem fizycznym, ale i psychicznym. Wczesne rozpoznanie daje szansę na trzeźwość i rozpoczęcie nowego, satysfakcjonującego życia bez problemów – nie tylko u osób chorych, ale także ich bliskich.⁵

⁵ <https://klinika.osrodek-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-alkoholu/alkoholizm-rodzinie/>

RODZINA ALKOHOLIKA

Tak naprawdę na słabości alkoholika cierpią inni członkowie:

- czują się odpowiedzialni za picie,
- mają poczucie bezradności,
- nierzadko doświadczają przemocy psychicznej i fizycznej,
- obwiniają siebie,
- źle myślą o sobie,
- coraz więcej energii poświęcają na to, aby radzić sobie ze skutkami picia alkoholika,
- są sami z problemem,
- koncentrują swoje życie wokół alkoholika,
- wstydzą się swojej sytuacji rodzinnej.



Życie w zaprzeczeniu

Alkoholik zaprzecza swoim problemom z alkoholem, jego rodzina – początkowo również. Wszyscy członkowie rodziny odsuwają na bok jakiegokolwiek myśli związane z tym, aby zacząć szukać pomocy u specjalistów. Robią wszystko, aby chronić uzależnionego członka rodziny m.in. ze wstydu. Ograniczają więc jego kontakty z otoczeniem, wyręczają go w każdej możliwej sytuacji, aby tylko nie wydało się, że w ich rodzinie jest problem alkoholowy. Nie ma mowy o tym, aby kłótnie, awantury ujrzały światło dzienne. Tworzą swego rodzaju mur obronny, za którym jednak czują się coraz bardziej nieszczęśliwi i bezsilni. W tzw. fazie chaosu zaczynają wręcz tracić nadzieję na to, że rozwiążą ten problem. U dzieci zauważalne są już problemy emocjonalne. Z kolei współmałżonek akceptuje picie alkoholu męża czy żony i jeśli trzeba gdzieś go kryć z tego powodu, np. w pracy, robi to.

Koncentrując się nad tym, aby zmienić życie alkoholika, jego najbliżsi zapominają o własnych potrzebach, nie wspominając już o prawidłowym funkcjonowaniu rodziny, a zwłaszcza wychowaniu dzieci, pokazywaniu im właściwych wzorców rodzinnych, relacji między bliskimi osobami. Alkoholizm kształtuje postawy, działania: poddawanie się rytmowi życia alkoholika, nie pranie „rodzinnych brudów” na zewnątrz, nieświadome pomaganie w alkoholizmie – to część problemów jakie przysparza rodzinie nałóg.

Twarda polityka miłości

Jak sobie radzić z alkoholizmem w rodzinie?

Z pewnością trzeba przestać alkoholika kontrolować w zakresie picia oraz tego, gdzie, z kim i po co wychodzi. Należy zaprzestać chowania przed nim alkoholu, wylewania go, organizowania mu czasu, wyręczania go z codziennych obowiązków. Nie wolno dawać się zwodzić obietnicom składanym pod wpływem alkoholu, np. temu, że następnego dnia do domu wróci trzeźwy. Trzeba zakończyć brać konsekwencje za jego picie, uznając że przyszedł czas na to, aby sam zaczął je ponosić i przekonał się, jakie efekty przyniosło, ile rzeczy być może już nieodwracalnie stracił. To trudne, bo jeśli kogoś się kocha, to ciężko jest nagle przestać robić tyle rzeczy dla osoby uzależnionej i za nią. Ale to jedyna szansa na to, aby alkoholik szybciej wytrzeźwiał.



Odzyskanie kontroli nad własnym życiem



Osoby współuzależnione również potrzebują pomocy psychoterapeutów. Odzyskanie kontroli nad własnym życiem, ponowne dostrzeżenie swoich potrzeb, zadbanie o siebie – to cele jakie stawia się w terapii. Zadaniem specjalistów od uzależnień jest też pomoc w zrozumieniu zaistniałej sytuacji i roli osób współuzależnionych w niej. Skutkiem alkoholizmu w rodzinie są też DDA – Dzieci Dorosłych Alkoholików. To osoby, które często są bardziej podatne na uzależnienie od alkoholu. Nie wychowały się w tradycyjnym modelu rodziny, więc mają problem, żeby założyć własną. Ich doświadczenia w relacjach z bliskimi osobami, w okazywaniu uczuć, emocji są mocno zaburzone. To z kolei rodzi problem w tworzeniu własnych związków. DDA jako osoby współuzależnione również często potrzebują profesjonalnej pomocy także w swoim dorosłym życiu.⁶

⁶ <https://klinika.osrodek-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-alkoholu/alkoholizm-rodzinie/>

Mąż alkoholik

Wokół mężczyzny nadużywającego alkoholu najczęściej kręci się życie jego rodziny. Jest nieprzewidywalny, wprowadza chaos i brak poczucia bezpieczeństwa. Uruchamia to u najbliższych instynkt wiecznej kontroli w zakresie skutków swojej choroby. Żyje w świecie iluzji i zaprzeczeń, czyli w sposób selektywny postrzega fakty związane z nasilaniem się problemów związanych z piciem alkoholu. Pod wpływem występujących szkód w życiu oraz odczuwanych przykrych emocji, w osobie uzależnionej wyzwalają się mechanizmy obronne, które uniemożliwiają realną ocenę sytuacji. Mąż alkoholik minimalizuje więc problem i obwinia innych za niego. Potrafi w różny sposób tłumaczyć się, dlaczego nadmiernie pije lub też odwraca od siebie uwagę poprzez np. wszczynanie awantur czy wyszukiwanie problemów u innych.

Ponadto mąż alkoholik ma niestabilny obraz samego siebie. Kieruje nim mechanizm rozdwojania i rozpraszania Ja. Z jednej strony bowiem alkohol daje złudne poczucie mocy, dowartościowania samego siebie, a z drugiej – w okresach po picu samoocena osoby uzależnionej znacząco się obniża. To rozchwianie powoduje, że alkoholik ma problem, aby jednoznacznie odpowiedzieć sobie na pytania: kim jest i jaki jest?

Żona alkoholika

Pozostająca w związku z alkoholikiem kobieta często nieświadomie pomaga mu w nałogu. Tłumaczy jego zachowania przed najbliższymi, sąsiadami, w pracy. Ponosi konsekwencje materialne i inne, które mają miejsce np. w wyniku pijackich awantur. Daje się zwieść obietnicom ograniczenia lub nawet rzucenia nałogu bez leczenia czy ulega szantażom w tym zakresie. Żonie alkoholika często towarzyszy poczucie, że to jej wina, że ponosi odpowiedzialność za chorobę alkoholową, jest bezsilna w mierzeniu się z nałogiem męża.

Co może zrobić żona alkoholika?

Rozwój choroby alkoholowej jest procesem rozłożonym w czasie, jednak w miarę, jak się pogłębia, coraz trudniej jest z nim funkcjonować na co dzień. Co może zrobić żona alkoholika:

- zaakceptować chorobę – jest to niezbędne do tego, aby przestać się wstydzić za męża alkoholika i podjąć konstruktywne działanie zmierzające do specjalistycznego leczenia go z tej choroby,
- nie chronić – pomoc i wsparcie powinny polegać na ponoszeniu konsekwencji (wszelkich) za picie przez osobę uzależnioną, a nie przez jego najbliższych,
- nie próbować kontrolować picia – wylewanie alkoholu, chowanie czy odbieranie go może spowodować odwrotny skutek. Im mocniej alkoholik jest bowiem pod tym względem kontrolowany, tym bardziej jest zdesperowany, aby pić i zawsze znajdzie na to sposób. Rodzina nigdy nie będzie w stanie go w tym zakresie powstrzymać.⁷

⁷ <https://morawica.com.pl/galeriazdjec/6-ptwpaw12/detail/177-45.html?tmpl=component>

JAK RÓŻNI SIĘ ALKOHOLIZM KOBIEC OD ALKOHOLIZMU MĘCZYZN?

Najczęściej – dość pochopnie zresztą – uważa się, że kobiety są mniej podatne na alkoholizm. Oczywiście są biologiczne różnice związane z tolerancją na alkohol. Ta sama dawka alkoholu u kobiety doprowadza do wyższego jego stężenia we krwi niż u mężczyzny, ale też szybciej jest z niej usuwana.

Nie zmienia to jednak faktu, że to kobiety częściej cierpią zdrowotnie w związku z alkoholem. Badania dowodzą, że choć rzeczywiście ryzyko wystąpienia alkoholizmu jest większe u mężczyzn, jednak sam proces chorobowy przebiega u obu płci podobnie. Życie uzależnionych skupia się wokół picia, następują coraz większe problemy ze zdrowiem (zespół odstawienia alkoholowego) oraz pojawiają się problemy w życiu społecznym. Poza tym badania dowodzą, że odsetek osób uzależnionych z podziałem na płeć powoli się zmienia i ten problem coraz częściej dotyczy kobiet.

Mężczyźni, a alkohol...

W naszej kulturze picie bardziej przystoi mężczyznom niż kobietom. Oznacza to, że to samo zachowanie u kobiet i mężczyzn może być różnie postrzegane i oceniane (kobieta jest oceniana surowiej). Nie dość tego – mężczyzna, który potrafi więcej wypić, jest uważany za „prawdziwego mężczyznę”, łatwiej mu więc sięgać po alkohol. On też jest wystawiany częściej na próby i przy różnych okazjach namawiany do picia. Mężczyźni mają większą niż kobiety skłonność do lekceważenia oraz wypierania problemu, co w pewnym sensie związane jest z większym wstydem za utratę kontroli nad swoim życiem. Problemem jest dla nich również terapia, która wymaga dzielenia się swoimi uczuciami, a to dla mężczyzn z zasady jest trudne.

Kobiety, a alkohol...

U kobiet częściej występują problemy psychiczne związane z chorobą alkoholową (może ona przyczynić się do powstania lub pogłębienia depresji). Poza tym to właśnie problemy emocjonalne są zazwyczaj u kobiet (niż u mężczyzn) przyczyną sięgania po alkohol. Uzależnienie wywołuje silne poczucie winy, stąd większa skłonność do ukrywania problemu (kobieta – jeśli doprowadzi do jakiegoś zaniedbania z powodu alkoholu – jest za to krytykowana dużo ostrzej niż mężczyzna).

Ponieważ kobiecie mniej wypada upijać się, często zaczyna pić w samotności. Zdarza się nawet, że ani dzieci, ani mąż przez dłuższy czas nawet nie domyślają się problemu partnerki czy matki. Kobietom trudniej także znaleźć wsparcie w leczeniu, bo częściej niż mężczyźni spotykają się z odrzuceniem.⁸

⁸ Informator Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Katowicach

JAK LECZYĆ CHOROBY ALKOHOLOWĄ?



Przy długoletnim uzależnieniu od alkoholu, z ciągami alkoholowymi, pomocy można szukać tylko pod okiem specjalistów zajmujących się takimi przypadkami.

Zobowiązanie do leczenia odwykowego jest regulowane ustawą o wychowaniu w trzeźwości przeciwdziałaniu alkoholizmowi (art.24-35), która mówi, że: *„Osoby, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylają się od pracy albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny, kieruje się na badanie przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego.”*

Kto może złożyć wniosek o zobowiązanie do leczenia odwykowego?

- Najbliższa rodzina, ale również każda osoba, której nie jest obojętny los osoby mającej problem z nadużywaniem alkoholu, instytucja publiczna, np. ośrodek pomocy społecznej, policja, prokuratura, szkoła, zakład pracy itd. We wniosku do Komisji należy podać imię, nazwisko oraz adres wnioskodawcy, imię nazwisko, adres, datę urodzenia oraz imiona rodziców osoby nadużywającej alkoholu, a także uzasadnienie. Dodatkowo wnioskodawca może wskazać świadków w sprawie poprzez podanie imion, nazwisk oraz adresów świadków.

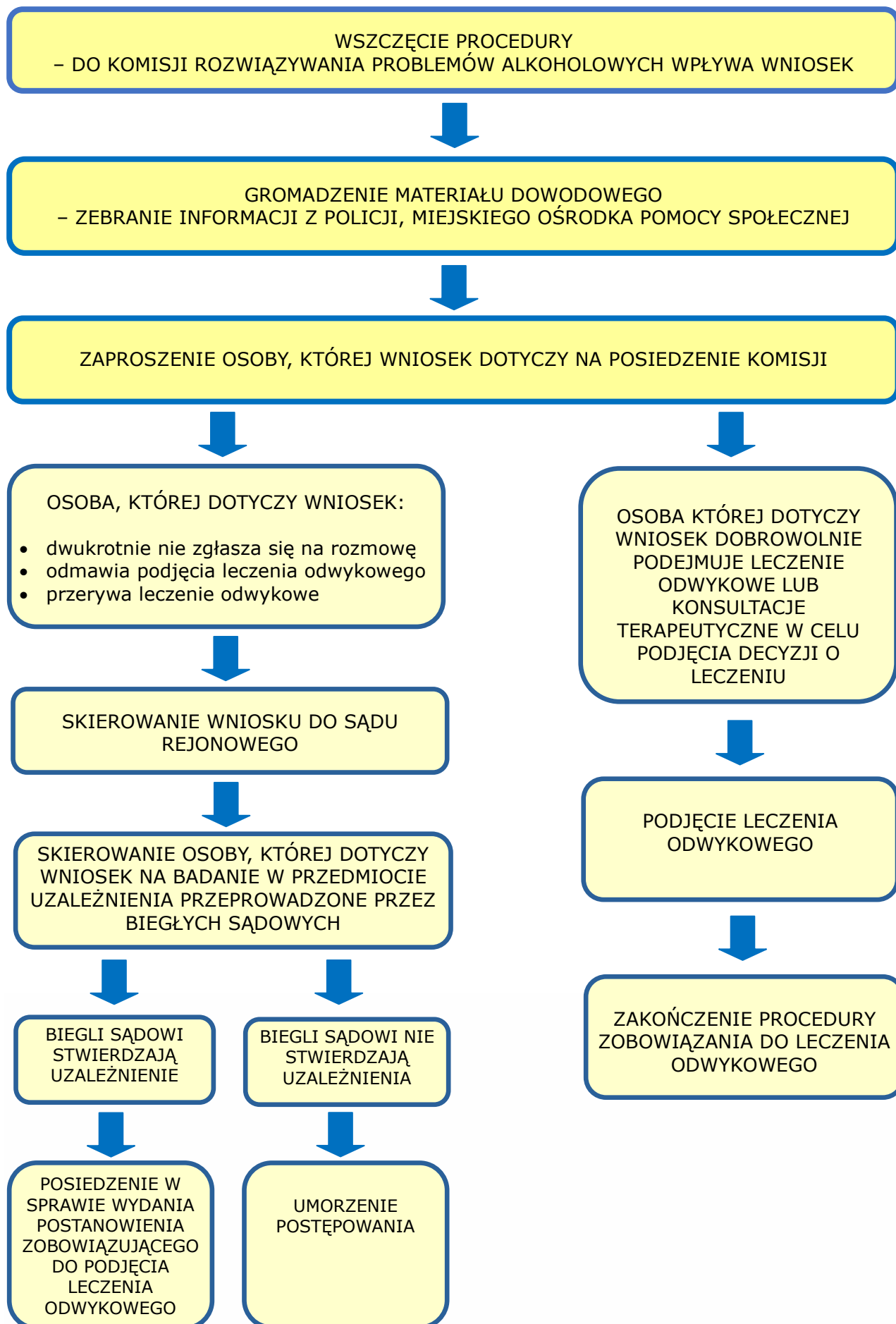
Gdzie złożyć wniosek?

- Wniosek należy złożyć do **Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ul. Niepodległości 4, 11-300 Biskupiec**

Ile wynosi opłata za złożenie wniosku?

- Złożenie wniosku jest **bezpłatne**, wszelkie koszty związane z wszczęciem postępowania ponosi Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

UPROSZCZONY SCHEMAT PROCEDURY ZOBOWIĄZANIA DO LECZENIA ODWYKOWEGO



Wiedząc, że **długotrwałe picie alkoholu**, poza szkodami psychicznymi i fizycznymi, prowadzi też najczęściej do utraty pracy, rodziny, dachu nad głową, problemów z prawem czy długów, im szybciej **alkoholik** podejmie **dobrowolne leczenie**, tym zwiększa swoje szanse na to, aby zmienić swoje życie.⁹



Ośrodek leczenia uzależnień to miejsce, w którym alkoholik może otrzymać odpowiednie, pełne wsparcie medyczne i psychologiczne w zakresie walki z nałogiem. Pierwszym etapem jest zazwyczaj detoks, czyli odtrucie alkoholowe. To kilkudniowy zabieg, podczas którego organizm alkoholika oczyszczany jest z toksycznych substancji. Ponieważ w związku z odstawieniem alkoholu może pojawić się zespół abstynencyjny zarówno o złagodzenie jego objawów lub ich całkowite wyeliminowanie, jak i o ogólne samopoczucie pacjenta dba zespół lekarzy, a także terapeutów. Aby poprawić ogólną kondycję fizyczną alkoholika, podaje mu się także elektrolity, sole mineralne, witaminy (przede wszystkim z grupy B). To działania, które mają na celu pozbycie się fizycznego przymusu picia. Po detoksie alkoholik może podjąć dalsze leczenie z psychicznego uzależnienia. Często terapeutami są tam także osoby, które same przeszły przez nałóg alkoholowy, a inne osoby uzależnione pomagają przetrwać ciężkie chwile.

Do Oddziału Terapii Uzależnienia są przyjmowani pacjenci uzależnieni od alkoholu lub z uzależnieniem mieszanym (tzn. alkohol + leki albo alkohol + narkotyki) oraz uzależnieni od hazardu. Przy przyjęciu do Oddziału Terapii wymagane jest co najmniej 10 dni abstynencji od alkoholu i co najmniej miesiąc abstynencji od narkotyków. Przyjmowani pacjenci powinni być w dobrym stanie ogólnym bez objawów abstynencyjnych. Przeciwwskazaniem do przyjęcia jest niewyrównany stan somatyczny lub psychiczny, ciężkie schorzenia somatyczne.

Na leczenie przyjmowani są pacjenci ubezpieczeni na podstawie aktualnego dowodu ubezpieczenia oraz pacjenci nieubezpieczeni uzależnieni od alkoholu na podstawie dowodu osobistego. Wymagane jest skierowanie do szpitala wydane przez lekarza rodzinnego, które jest ważne dwa tygodnie. W tym czasie należy uzgodnić termin przyjęcia (osobiście, telefonicznie lub pisemnie).

Czas pobytu na Oddziale Terapii Uzależnień to sześć tygodni.

Program terapii realizowany jest w ramach zajęć indywidualnych i grupowych.

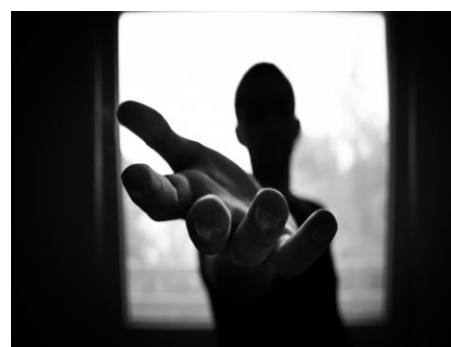
⁹ <https://klinika.osrodek-oaza.pl/oferta/uzaleznienie-od-alkoholu/alkoholizm-rodzinie/>

ANONIMOWI ALKOHOLICY

**Grupa „TU i TERAZ” w każdy wtorek o 18.00,
ul. Armii Krajowej 4, budynek LAZARUS, 11-300 Biskupiec**

Wspólnota ta otworzyła nową epokę samopomocy poprzez Program Dwunastu Kroków. Wielu uznaje Wspólnoty AA za jeden z fenomenów XX wieku. Zawarty w Dwunastu Krokach program zdrowienia opiera się na „zachowaniu jedności Wspólnoty poprzez Dwanaście Tradycji”. Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach.

Cele sformułowane w Dwunastu Krokach realizowane są przez poszczególnych członków grup w sposób indywidualny i często odmienny, a Kroki proponują jedynie kolejność przeprowadzania analizy własnych doświadczeń i dokonywania zmian. Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików wyznacza kierunek i etapy procesu zmiany. Jego przebieg jest bardzo zbliżony do procesu psychoterapii. Podobnie jak ona umożliwia zminimalizowanie lub usunięcie środkami psychologicznymi objawów choroby oraz uzyskanie korzystnych zmian w stanie zdrowia i zachowaniu.



BLISCY ALKOHOLIKÓW

**Grupa „Słoneczna Droga” Lazarus, poniedziałek, godz. 18:00
ul. Armii Krajowej 4A, 11-300 Biskupiec**

Samopomocowe Grupy Rodzinne Al-Anon przeznaczone są one dla tych, którzy mają emocjonalny związek z osobami uzależnionymi od alkoholu (żony, mężowie, rodzice, przyjaciele itp.) i cierpią z powodu ich picia. Programy Samopomocowych Grup Rodzinnych Al-Anon są adaptacjami programu Anonimowych Alkoholików — wykorzystują Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. Wspólnota Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) to inna opcja samopomocowych grup osób, które ukończyły 18 lat i są dziećmi alkoholików. W spotkaniach takich mają prawo uczestniczyć osoby w każdym wieku. Doświadczenia wyniesione z rodziny alkoholowej mocno rzutują na bliskie kontakty w życiu dorosłym. Można wyróżnić kilka typów Dorosłych Dzieci Alkoholików: wyobcowani, depresyjni, skrzywdzeni, uzależnieni, współuzależnieni, odnoszący sukcesy, z poczuciem niższości. Dla wszystkich spotkania są wręcz konieczne, aby mogli uwolnić się od koszmaru dzieciństwa.¹⁰

¹⁰ <https://warszawa.uzaleznienia.org.pl/przewodnik>

NA ZAKOŃCZENIE KILKA PODSTAWOWYCH WSKAZÓWEK, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ:

- Poznaj wszystkie fakty dotyczące alkoholizmu i zastosuj je praktycznie w swoim własnym życiu. Nie zaczynaj od alkoholika.
- Uczęszczaj na spotkania AA i Al-Anon, jeśli to możliwe udaj się do Poradni Zdrowia Psychicznego, Poradni Przeciwalkoholowej lub do kompetentnego doradcy, który ma doświadczenie w tej dziedzinie.
- Pamiętaj, że jesteś emocjonalnie zaangażowana. Zmiana twojego nastawienia oraz zrozumienie problemu może przyspieszyć zdrowienie.
- Zachęcaj alkoholika do wykonywania wszelkich czynności, które mogą być pozytywne w toku leczenia i współdziałaj w umożliwieniu ich wykonywania.
- Naucz się, że miłość nie może istnieć bez współczucia, dyscypliny i sprawiedliwości, oraz że przyjmowanie lub oferowanie jej bez spełnienia tych warunków, doprowadzi w końcu do jej unicestwienia.
- Łatwiej jest spisać listę tego, czego nie powinno się robić w stosunku do alkoholika, gdyż łatwiej jest zorientować się, dlaczego ciągle spotykają Cię niepowodzenia.
- Nie rób wykładów, nie praw kazań, nie łajaj, nie wygrażaj, nie kłóć się, bez względu na to czy jest pijany, czy trzeźwy. Nie wylewaj alkoholu, nie trać panowania nad sobą i nie ukrywaj konsekwencji spowodowanych jego pićciem. Być może czujesz się lepiej, kiedy tak postępujesz, ale sytuacja wskutek tego tylko się pogarsza.
- Nie trać panowania nad sobą, gdyż w ten sposób możesz jedynie zniszczyć siebie oraz wszelką możliwość udzielenia mu pomocy.
- Nie pozwól, by lęk skłonił Cię do zrobienia czegokolwiek, co alkoholik powinien zrobić sam dla siebie.
- Nie przyjmuj od niego żadnych obietnic, gdyż jest to metoda opóźniania cierpień. Nie zmieniaj również żadnych porozumień zawartych z alkoholikiem. Jeśli jakieś porozumienie zostało zawarte, to musi zostać spełnione.
- Nie pozwalaj okłamywać się alkoholikowi i nie udawaj, że mu wierzysz, gdyż w ten sposób zachęcasz go do dalszych kłamstw. Prawda często bywa bolesna, lecz musisz do niej dotrzeć.
- Nie pozwól alkoholikowi, aby Ciebie przechytrył, gdyż uczy go to unikania odpowiedzialności i prowadzi do utraty szacunku do Ciebie.

- Nie pozwól wykorzystywać się przez alkoholika, gdyż w ten sposób stajesz się współniczką w jego ucieczce od odpowiedzialności.
- Nie usiłuj postępować według niniejszych wskazówek tak, jakby były one znormalizowanymi przepisami. Jest to jedynie poradnik, który należy wykorzystywać rozważnie.
- Nie odkładaj na później uświadomienia sobie faktu, że alkoholizm jest chorobą postępującą, pogarszającą się w miarę picia. Zaczynaj już teraz uczyć się rozumieć i planować kurację.
- **NIE ROBIĆ NIC - TO NAJGORSZA DECYZJA, JAKĄ MOŻESZ PODJĄĆ.** ¹¹



¹¹ <https://boleslawiec.eu/przemoc/index.php/pelnomocnik-ds-uzaleznien/10-alkoholizm/19-poradnik-dla-rodziny-alkoholika>

PLACÓWKI

| Powiat | Nazwa placówki | Adres i telefon |
|-------------|--|---|
| bartoszycki | NZOZ "Szansa" Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia "Szansa" | ul. Marksa 10 11-200 Bartoszyce 89 762 14 07 nzoyszansa@gmail.com |
| braniewski | NZOZ "PULS" <ul style="list-style-type: none"> • Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia, • Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu | ul. Portowa 16 14-500 Braniewo 55 243 55 27 puls-braniewo@wp.pl |
| | SP Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ <ul style="list-style-type: none"> • Oddział Terapii Uzależnień • Oddział Detoksykacji | ul. Sanatoryjna 1 14-530 Frombork 55 621 63 60 szpital@szpital-frombork.pl |
| działdowski | NZOZ O.T.U i W. Dorota Joanna Reguła <ul style="list-style-type: none"> • Dzienny Oddział Terapii Uzależnień Dorota Joanna Reguła <ul style="list-style-type: none"> • Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia | ul. Rydygiera 6 13-200 Działdowo 23 697 29 82 dzialdowo@osrodek-dzialdowo.pl |
| elbląski | NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień "Szansa" Oddział Dzienny | ul. Żeromskiego 22 82-300 Elbląg 55 233 94 94 otuszansa@wp.pl |
| ełcki | "Pro-Medica", Mazurskie Centrum Zdrowia Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu | ul. Armii Krajowej 29/31 19-300 Ełk 87 610 20 37; 601 475 329 |
| | Ośrodek Terapii Uzależnień COTUA | ul. Mazurska 33 19-330 Stare Juchy 87 619 93 26 otu@otu.pl |
| | Ośrodek Terapii Uzależnień-OTU Sp z o.o. Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu | ul. Pułaskiego 21 19-300 Ełk 87 737 99 33 dzienny@otu.pl |

| | | |
|------------|--|--|
| giżycki | NZOZ Poradnia Terapii Uzależnień | ul. 1 Dyw. im. T. Kościuszki 9/1 11-500 Giżycko 87 429 99 36 gizela.frojman@gmail.com |
| | Szpital Psychiatryczny SP ZOZ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia COTUA <ul style="list-style-type: none"> Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia | ul. Warszawska 41A 11-500 Giżycko 87 428 40 30 wotuw@op.pl |
| iławski | Powiatowy Szpital im. W. Biegańskiego <ul style="list-style-type: none"> Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia | ul. Gen. Wł. Andersa 3 14-200 Iława 89 644 97 37 kancelaria@szpital.ilawa.pl |
| kętrzyński | NZOZ Krystyna Ignatowa Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Traugutta 3 11-400 Kętrzyn 89 751 16 01 kignatowa@wp.pl |
| lidzbarski | ZOZ Powiatowa Porania Specjalistyczna Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień od Alkoholu | ul. Akacjowa 7 11-100 Lidzbark Warmiński 89 767 31 25 |
| | ZOZ Powiatowy Ośrodek Terapii Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu | ul. Bartoszycka 3 11-100 Lidzbark Warmiński 89 767 22 71 zozlu-portal@wp.pl |
| m. Elbląg | NZOZ Centrum Odwykowo-Terapeutyczne | ul. Trybunalska 11 82-300 Elbląg 55 232 56 89 centrum-49@o2.pl |
| | NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień "Szansa" <ul style="list-style-type: none"> Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Żeromskiego 22 82-300 Elbląg 55 233 94 94 otuszansa@wp.pl |
| | Szpital Miejski Św. Jana Pawła II Oddział Detoksykacji | ul. Komeńskiego 35 82-300 Elbląg 55 239 46 18 ess@elblag.com.pl |

| | | |
|-------------|---|--|
| m. Olsztyn | NZOZ Przychodnia Psychoterapii Profilaktyki i Leczenia Uzależnień <ul style="list-style-type: none"> • Oddział Dzienny • Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Puszkina 13 10-295 Olsztyn 89 535 71 15 kotpiotr7@gmail.com |
| | WZLP <ul style="list-style-type: none"> • Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu • Dzienny Pododdział Terapii Uzależnienia od Alkoholu | Al. Wojska Polskiego 35 10-228 Olsztyn 89 678 52 82 m.plichtowski@wzlp.pl |
| | WZLP Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych | Al. Wojska Polskiego 35 10-238 Olsztyn 89 678 53 76 a.wasilewska@wzlp.org.pl |
| mragowski | NZOZ Przychodnia Specjalistyczna Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Królewiecka 58 11-700 Mrągowo 89 741 02 67 nzoops@onet.pl |
| niedzicki | NZOZ O.T.U i W. Dorota Joanna Reguła Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia | ul. Warszawska 10 13-100 Nidzica 89 625 65 66 nidzica@osrodek-dzialdowo.pl |
| nowomiejski | NZOZ O.T.U i W. Dorota Joanna Reguła Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia | ul. Grunwaldzka 3 13-300 Nowe Miasto Lubawskie 56 474 22 11 nowemiasto@osrodek-dzialdowo.pl |
| olecki | NZOZ Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu, Narkotyków i Współuzależnienia | ul. Nocznickiego 15 19-400 Olecko 87 520 45 91 poradnia.uzal.olecko@gmail.com |
| olsztyński | ZZOZ Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia | ul. Grunwaldzka 10 B 11-040 Dobrze Miasto 089/ 616 13 80 w.39 |
| ostródzki | NZOZ "Twoje Zdrowie EL" Poradnia Leczenia i Współuzależnienia od Alkoholu | ul. Warmińska 23 14-300 Morąg 89 757 22 41 twojezdrowie@home.pl |
| | NZOZ PULS Centrum Psychiatryczno-Odwykowe Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia | ul. Szkolna 1 14-100 Kajkowo 89 642 18 63 |
| | NZOZ PULS Jadwiga Wójcik Kruk - Dienne Centrum Psychiatryczne i Odwykowe Oddział Dzienny Terapii Uzależnień | ul. Szkolna 1 14-100 Kajkowo 89 642 18 63 puls-kajkowo@wp.pl |
| | Sopat NZOZ "Medical Center" Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Kościuszki 2 14-100 Ostróda 89 646 32 26 milmar12@wp.pl |

| | | |
|--------------|---|---|
| piski | Niepubliczny Ambulatoryjny ZOZ Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współzależnień | ul.Kopernika 8 12-200 Pisz 500 836 982 nazoz@wp.pl |
| szczycieński | SP ZOZ Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współzależnienia | ul. Kościuszki 20 12-100 Szczytno 89 623 16 81 ptuaiw@wp.pl |
| węgorzewski | Mazurskie Centrum Zdrowia Szpital Powiatowy PZOZ Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych | ul. 3 Maja 17 11-600 Węgorzewo 87 427 32 52 wew. 140 sekretariat@szpitalwegorzewo.pl |
| | SP ZOZ Szpital Psychiatryczny <ul style="list-style-type: none"> • Oddział Detoksykacji Alkoholowej • Poradnia Terapii Uzależnienia i Współzależnienia | ul. Bema 24 11-600 Węgorzewo 87 427 27 66 spspszozw@wp.pl |

Bibliografia

- L. Kapler, Poradnik lidera działań trzeźwościowych, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2008
- R.T. Potter – Efron, P.S Potter – Efron, Złość, alkoholizm i inne uzależnienia, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1994
- J.Kinney, G.Leaton, Zrozumieć alkohol, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1996
- M.Gossop, Nawroty w uzależnieniach, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1997
- http://al-anon.org.pl/wp-content/uploads/2018/01/58a6e90f2a305informatore_3_14.pdf
- <https://boleslawiec.eu/przemoc/index.php/pelnomocnik-ds-uzalezniem/10-alkoholizm/19-poradnik-dla-rodziny-alkoholika>
- <https://warszawa.uzalezniemia.org.pl/przewodnik>
- <https://klinika.osrodek-oaza.pl/oferta/uzalezniemie-od-alkoholu/alkoholizm-rodzinie/> Informator Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Katowicach
- <https://morawica.com.pl/galeriazdjec/6-ptwpaw12/detail/177-45.html?tmpl=component>
- https://alkoholizmpomoc.pl/leczenie/jak-pomoc-osobie-uzaleznionej-od-alkoholu/xhfe_umtt
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.