



Terapia , leczenie

Alkoholizm jest chorobą, która – jak inne choroby - daje się diagnozować i leczyć. Nie leczona z pewnością będzie się dalej rozwijała prowadząc do coraz bardziej bolesnych konsekwencji zdrowotnych, emocjonalnych, społecznych i duchowych - nierzadko do śmierci.

O alkoholizmie mówi się, że to **choroba kontroli**, chorujący przestaje panować zarówno nad własnym piciem, jaki i nad zachowaniami z nim związanymi. Mówi się o uzależnieniu, że to **choroba myślenia** - osoby uzależnione nie potrafią samodzielnie w pełni dostrzec konsekwencji własnego picia, odgradzają się od docierających ze strony otoczenia przykrych sygnałów na temat ich picia. Bardzo bronią się przed nazwaniem swojego picia nałogowym, ponieważ przyznanie się do problemu oznaczałoby konieczność podjęcia decyzji o rozstaniu z alkoholem, a tego nie potrafią sobie wyobrazić. Mówi się wreszcie, że alkoholizm jest **chorobą emocji** – osoby uzależnione nie potrafią bez alkoholu poradzić sobie z własnymi uczuciami. Próbuąc zagłuszyć je alkoholem doprowadzają do eskalacji problemów i napięć, których nie są w stanie znieść. Sięgają ponownie po alkohol wpadając w pułapkę bez wyjścia, w „spirale śmierci”.

Jako osoba uzależniona od alkoholu **potrzebujesz innych ludzi by móc zacząć zmieniać swoje życie**. Ludzi, których cechują podobne doświadczenia, ale którzy dzięki pracy nad sobą dziś są trzeźwi, szczęśliwi, żyją pełnią życia.

<i>Etapy terapii</i>	<i>Działania</i>
Leczenie odwykowe	<ul style="list-style-type: none"> ❖ detoksykacja, przerwanie ciągu, odtruwanie organizmu ❖ leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i somatycznych ❖ budowanie świadomości problemu, otwarcie się na informacje o uzależnieniu i sposobach wychodzenia z nałogu ❖ wypracowanie motywacji do zachowania abstynencji ❖ korzystanie z Anticolu, Esperalu i innych ❖ uznanie swojej bezsilności wobec nałogu, "poddanie się" i dopuszczenie wizji życia trzeźwego ❖ tworzenie planu zmiany swoich zachowań i próby konsekwentnego realizowania go
Rehabilitacja	<ul style="list-style-type: none"> ❖ korzystanie z indywidualnych i grupowych form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie rozwiązywania swoich problemów ❖ nawiązywanie kontaktu z rodziną i zachęcenie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej i rodzinnej ❖ troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną ❖ dbanie o higienę psychiczną - umiejętne, konstruktywne rozładowywanie napięć psychicznych w sytuacji stresowej ❖ praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych, np. AA, AN ❖ umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia, np. porady indywidualne, maratony i obozy psychoterapeutyczne
Samorealizacja	<ul style="list-style-type: none"> ❖ angażowanie się w pomaganie innym, potrzebującym pomocy ❖ zmiana zainteresowań ❖ rekonstrukcja więzi rodzinnych i troska o odbudowę uczuć i zaufania ❖ uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich ❖ twórcze wykorzystanie czasu wolnego
Trzeźwość	<ul style="list-style-type: none"> ❖ zmiana stylu życia ❖ pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała, umysłu i ducha