

## ODCZAROWAĆ ODWYK

Proces zdrowienia w chorobie, jaką jest Zespół Uzależnienia od Alkoholu rozpoczyna się od podjęcia decyzji o zmianie. Nie wystarczy sama abstynencja od alkoholu i innych środków zmieniających świadomość. Odstawienie alkoholu u osoby uzależnionej następuje najczęściej w wyniku pogarszającego się samopoczucia fizycznego, psychicznego, braku środków. Czasami wymusza tę decyzję na pijącym rodzina, pracodawca, lekarz. Bywa, że początek abstynencji jest trudny i wymaga interwencji medycznej. Detoksykację organizmu zatrutego alkoholem prowadzą lekarze i pielęgniarki Oddziałów Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych tzw.: OLAZA. Jeżeli nie doszło do powikłań odtrucia trwa około 10 dni. Fizyczny stan osoby poprawia się i ten moment jest najlepszą okazją do podjęcia decyzji o rozpoczęciu procesu zdrowienia. Wymaga on od osoby uzależnionej cierpliwości, wsparcia, wielu umiejętności i czasu. Terapia podstawowa, która odbywa się w czasie 6 tygodniowego pobytu w Oddziale Terapii Uzależnienia od Alkoholu to okazja do uporządkowania wiedzy o swoim stanie zdrowia, zdobycia orientacji w etapie choroby, wytrenowania umiejętności odmówienia picia przede wszystkim sobie. To czas trudnej konfrontacji z błędnym myśleniem, z faktami, przed którymi dzięki picciu i zakłamywaniu rzeczywistości tak długo udawało się uciekać mimo szkód. Uświadomienie sobie właściwych rozmiarów problemu wymaga przebicia się przez misterny system obron, które ludzki intelekt wytwarza dla zaspokojenia głodu picia. Do tego nie wystarczą własne przemyślenia. Potrzebna jest zintegrowana siła wspomagająca zdrowienie, unieszkodliwiająca "pijane myślenie". Osoba, która przeszła proces odtrucia jest fizycznie "czysta" jednak nie myślimy jeszcze o niej jak o zdrowej. To co nazywamy zdrowieniem wymaga przemiany sposobu myślenia, działania, korzystania z zasobów. Właściwie wymaga to zmiany całościowej w stylu życia. Do takie próby przygotowują się pacjenci w trakcie 6 tygodniowej terapii w Oddziale, gdzie codziennie odbywają się zajęcia grup terapeutycznych, psychoedukacyjnych, konsultacje indywidualne. Ludzie uczą się jak rozumieć siebie i to co rzeczywiście zaszło w ich kontaktach z alkoholem. Zdobywają umiejętność rozpoznawania uczuć z uważnością na głód alkoholowy i jego różnorodne maski. Trenują prowadzenie trzeźwej, konstruktywnej rozmowy, uczą się mówić o sobie ale też słuchać w sposób rzetelny. Pracują nad odbudowaniem swojej odporności psychicznej, utraconej w trakcie picia. Próbują odnaleźć się w grupie osób, ucząc się udzielania sobie wsparcia ale też korzystania z niego. Uczą się korzystania z pomocy. Trenują umiejętność planowania zadań i rejestracji bodźców zagrażających zdrowieniu oraz interwencji w sytuacjach awaryjnych.

To wszystko odbywa się w warunkach do tego przystosowanych organizacyjnie i merytorycznie. Zakończenie 6 tygodniowej terapii stacjonarnej stanowi początek a nie koniec zdrowienia. Proces ten zapoczątkowany w Oddziale wymaga kontynuacji, wprowadzenia w codzienność zdobytych umiejętności. Ważne, aby nie pozostać wtedy bez wsparcia terapeuty, grupy, rodziny. Z tego względu Poradnie proponują ambulatoryjny system terapii after care, zapobiegania nawrotom czy sesje rodzinne wspomagające proces komunikacji i uzdrawiania relacji po wieloletniej destrukcji.

*mgr Renata Nowak*

*Kierownik Oddziału Terapii Uzależnienia od Alkoholu*