

LEPIEJ ZA WCZEŚNIE, NIŻ ZA PÓŹNO ...

"Każdy musi osiągnąć swoje dno" mówią alkoholicy określając moment, w którym zdecydowali się na dokonanie zmiany w życiu. Nie ma jednak powodu, aby czekać z leczeniem do czasu, gdy dnem stanie się koniec życia. Każdy moment na uczciwą analizę swojego stosunku do alkoholu jest dobry. Płytsze dno to większa skuteczność i krótsze leczenie. W katalogu diagnoz medycznych termin "alkoholizm" od 1979 r. zastępują pojęcia: problemy alkoholowe lub nadużywanie oraz uzależnienie od alkoholu. Stopień nasilenia problemów może być łagodny, umiarkowany lub ciężki. Nawet jednorazowe wypicie alkoholu w nieodpowiednich okolicznościach może mieć fatalny skutek. Osoby nadmiernie pijące przypominają nieco osoby objadające się, które od czasu do czasu wchłaniają za dużo jedzenia. Szkody są, niewykluczone, ale mało prawdopodobne. Osoby ryzykownie pijące to te, które mogą po niewielkiej ilości alkoholu stać się zagrożone. Wystarczy zrobić to w nieodpowiednim momencie. Wyobraźmy sobie, że osoba po 2 piwach wsiada za kierownicę, rozpoczyna pracę pilota samolotu lub drwała używając piły łańcuchowej. Jednorazowe przedawkowanie alkoholu może zostawić jedynie zabawne wspomnienia lub zaowocować wydarzeniem zmieniającym życie jak np. ryzykowny seks (ciąża, AIDS itp.). Picciem szkodliwym nazywamy taki sposób picia, który przysparza problemów pijącemu i powoduje szkody wśród ludzi wokół.

Zestawienie 46 wydarzeń charakterystycznych dla pijących jest pomocniczym narzędziem, które pozwolić może na rozważenie decyzji o podjęciu terapii uzależnienia od alkoholu.

1. Miałem/am kaca albo źle się czułem/am po wypiciu alkoholu.
2. Było mi źle ze sobą z powodu picia.
3. Opuszczałem/am dni w pracy lub w szkole z powodu picia.
4. Rodzina, przyjaciele i znajomi martwili się lub skarżyli, że za dużo piję.
5. Jakość mojej pracy ucierpiała z powodu picia.
6. Moje umiejętności rodzicielskie ucierpiały z powodu picia.
7. Po wypiciu alkoholu miałem/am problemy z zaśnięciem, ze zdrowym snem, dręczyły mnie koszmary.
8. Usiadłem/am za kierownicą samochodu lub prowadziłem/am inny pojazd mechaniczny po dwóch lub więcej drinkach.
9. Z powodu picia brałem/am inne substancje, takie jak narkotyki.
10. Było mi niedobrze, wymiotowałem/am po alkoholu.
11. Czułem/am się nieszczęśliwy/a z powodu picia.
12. Z powodu picia nieregularnie jadłem/am.
13. Nie zawsze udawało mi się z powodu picia zrobić to, co miałem/am do zrobienia.
14. Miałem/am poczucie winy lub wstydu z powodu picia.
15. Kiedy piłem/am, robiłem lub mówiłem/am rzeczy, których się wstydę.
16. Kiedy piłem/am, moja osobowość zmieniała się na gorsze.
17. Kiedy piłem/am, mój nastrój zmieniał się na gorsze.
18. Kiedy piłem/am podejmowałem/am idiotyczne ryzyko.
19. Wpadłem/am w tarapaty z powodu picia.
20. Kiedy piłem/am lub brałem/am narkotyki, odzywałem/am się szorstko, nie zastanawiając się nad tym, że mogę kogoś zranić.
21. Kiedy piłem/am, byłem/am impulsywny/a a potem tego żałowałem/am.

22. Podczas picia wdawałem/am się w bójki.
23. Picie zrujnowało mi zdrowie.
24. Z powodu picia mam problemy finansowe.
25. Moje małżeństwo lub związek z osobą najbliższą ucierpiało z powodu picia.
26. Więcej palę, kiedy piję.
27. Mój wygląd fizyczny pogorszył się z powodu picia.
28. Przez picie skrzywdziłem/am kogoś z rodziny.
29. Straciłem/am przyjaciół lub zaszkodziłem/am związkowi z innymi ludźmi przez picie.
30. Mam nadwagę z powodu picia.
31. Moje życie intymne ucierpiało z powodu picia.
32. Straciłem/am zainteresowanie swoim hobby z powodu picia.
33. Sfera duchowa i moralna ucierpiały z powodu picia.
34. Z powodu picia nie żyję tak jakbym chciał/a.
35. Picie przeszkodziło mi się zmieniać i dojrzewać psychicznie.
36. Picie zniszczyło mi życie towarzyskie, reputację i popularność.
37. Za dużo wydaję albo straciłem/am za dużo pieniędzy z powodu picia.
38. Aresztowano mnie za prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu.
39. Miałem/am problemy z wymiarem sprawiedliwości (inne niż prowadzenie po alkoholu).
40. Zrujnowałem/am sobie małżeństwo lub bliski związek z powodu picia.
41. Jestem zawieszony w obowiązkach lub wyrzucony z pracy albo ze szkoły z powodu picia.
42. Straciłem/am znajomego lub przyjaciela z powodu picia.
43. Miałem/am wypadek podczas picia albo pod wpływem alkoholu.
44. Kiedy byłem/am pod wpływem alkoholu, doznałem/am urazu fizycznego, rany lub oparzenia.
45. Kiedy byłem/am pod wpływem alkoholu, kogoś zraniłem/am fizycznie.
46. Kiedy piłem/am lub byłem/am pod wpływem alkoholu, łamałem/am i niszczyłem/am przedmioty.

Jeżeli Twój wynik wynosi 20 lub więcej punktów czas rozważyć podjęcie terapii. Jeżeli mniej, warto przyjrzeć się stylowi używania alkoholu i jego przyjemnym oraz nieprzyjemnym konsekwencjom. Powodzenia

Opracowano na podstawie:

Picie kontrolowane: sposoby na umiarkowanie / William R. Miller, Ricardo F. Munoz; [tł. Krzysztof Mazurek] 2006. Wyd. "Parpa", Warszawa.

mgr Renata Nowak

Kierownik Oddziału Terapii Uzależnienia od Alkoholu