Jonasz: abstynencja czy trzeźwość

Data publikacji: 9.05.2020 8:00

Pierwszy krok programu „12 kroków” mówi, że przyznanie się do tego, że jestem zupełnie bezsilnym wobec alkoholowego nałogu, nie mam realnej kontroli nad moją wypijaną ilością i przestałem panować nad własnym życiem. To podstawa do tego żeby zacząć trzeźwo myśleć o swoim trzeźwieniu czy abstynencji.

Fot: pixabay.com

Tutaj pojawia się pytanie: : abstynencja czy trzeźwość. Zwykły śmiertelnik uważający się za smakosza „trunku z pianką” powie, że nie ma problemu. „Odstawię alkohol czy inny środek i będę żył jak normalny człowiek”. Inaczej sprawa wygląda z osobą uzależnioną. Nie chodzi tutaj tylko o alkohol, ale o narkotyki, leki, hazard, internet, sex, zakupy itp.

W tym miejscu pojawiają się nam np. dwa hasła: „Stop” i „Start”. „Stop” oznacza abstynencję, czyli zaprzestanie picia. Jednak to dopiero „start”, czyli trzeźwienie rozumiane jako proces psychiczny prowadzący do zmian w zachowaniu, przeżywaniu, w sposobach radzenia sobie z emocjami, zwiększeniu świadomości życia i wpływu na otoczenie oznacza nowy początek dla osoby wychodzącej z uzależnienia. Oba terminy są bardzo ciężkie ale również ważne aby zrozumieć na czym stoimy i do czego zmierzamy.

Abstynencja jest zawarta przede wszystkim w sferze fizycznej – Osoba uzależniona nie dostarcza organizmowi alkoholu bądź danej substancji psychoaktywnej, zachowuję trzeźwość w sensie fizycznym. Niekoniecznie musi być w niej zawarta chęć zaprzestania picia, czasami bywa odwrotnie – zaprzestanie jest przerwą w dalszym kontynuowaniu picia, brania itp. Przerwą spowodowaną konsekwencjami zdrowotnymi, namowami rodziny i nie ma zbyt wiele wspólnego z chęcią wprowadzenia długoterminowej zmiany sposobu swojego życia i całkowitej rezygnacji z bycia pod wpływem substancji psychoaktywnej.

Trzeźwienie to rozpoczęcie procesu wprowadzania zmian w różnych sferach życiowych. Trzeźwienie nie kończy się w momencie uzyskania jakiegoś stażu niepicia czy w momencie osiągnięcia pojedynczego celu, ukończenia terapii. To proces prowadzący do zmian w zachowaniu; zmian w przeżywaniu, w sposobach radzenia sobie z emocjami, zwiększeniu świadomości życia i wpływu na otoczenie. Oznacza również przewartościowanie własnego życia, budowanie często nowego świata wartości, ustalanie celów, szukanie drogowskazów życiowych.

Podstawowym warunkiem, aby mówić o procesie trzeźwienia, jest oczywiście abstynencja utrzymana przez dłuższy czas, stabilna. Samo odstawienie substancji psychoaktywnej, życie na „dupościsku” i udawanie przed innymi nie wystarcza. Należy mocno „uderzyć w stół”, czasem nawet w swoją twarz, opamiętać się i powoli trzeźwo myśleć z dnia na dzień stawiając sobie większe wyzwania. Codziennie nie musimy podnosić poprzeczki ale nowe wyzwania i plany są budujące podczas całego trzeźwienia.

Abstynent po prostu zazwyczaj nie pije, a trzeźwiejący oprócz tego pracuje nad sobą, swoimi uczuciami, emocjami, myślami, zachowaniem. Czasem na początku swojej nowej drogi warto się zastanowić nad tym do czego chcemy dążyć i jak dalej żyć. „Do zobaczenia w trzeźwości”

AKTA