wiadomości

Jonasz: chcę i muszę walczyć

Data publikacji: 26.01.2020 9:00

Mąż, syn, córka, rodzic, przyjaciel... Alkoholizm jest chorobą, która sprawia, że osoba uzależniona traci kontrolę nad swoim życiem. Osoby, które z nim na co dzień żyją, zazwyczaj nie wiedzą jak pomóc alkoholikowi na początku jego trzeźwości. Pojawiają się różne pomysły ale większość z nich nie przynosi skutku.

Fot: Pixabay.com

Dla osoby uzależnionej od różnych substancji toksycznych chyba najlepszym sposobem jest terapia zamknięta w ośrodku terapii uzależnień. Sam przeszedłem taką terapię i na pewno nie był to czas stracony. Zarówno podczas spotkań grupowych w ciągu dnia oraz indywidualnych spotkań z terapeutą zrozumiałem jedną z wielu zasad: „Nie musisz nie pić tylko chcesz". Jeżeli ktoś namawia drugą osobę do czegoś nie do końca mu pasującego, a tej osobie brakuje odwagi żeby odmówić, to prowadzi to do dalszego uzależnienia.

Nie zawsze od razu taką uzależnioną osobę uda się wysłać na leczenie. Czasami trzeba przejść długą drogę do tego, aby on poddał się terapii. Można tez zrobić inne rzeczy, które również są potrzebne osobie uzależnionej aby zrozumiała, że jest chora i ma jakieś wsparcie u kogoś ze swojego najbliższego otoczenia, która nadal wieży w jego trzeźwość.

Wśród osób trzeźwiejących najważniejszymi zasadami są– „**w grupie siła**" oraz „**chcę być trzeźwy teraz i dziś"**. Wiele osób uzależnionych nie tylko od alkoholu ale również narkotyków, dopalaczy, leków czy narkotyków naprawdę zazwyczaj walczy ze swoim sumieniem i zadaje sobie pytanie: „**Czy ja nie mogę już przestać pić, ćpać czy nie chcę tego robić**". Każda osoba, która odpowie sobie na to pytanie „tak chcę" często małymi krokami stara się uciec od tego świństwa. Są jednak osoby, które pomimo przestróg bliskich oraz lekarzy nadal brną w tym nałogu i często tracą tym samym życie.

Najważniejszym w trzeźwieniu jest chęć przestania sięgania po substancję toksyczną. Osoba uzależniona jeżeli chce, to jest jej łatwiej ciągnąć ten wózek niż osoba, która tylko musi nie pić bo - „oni tego chcą" albo „dla świętego spokoju" żyje na „*dupościsku*" i często tego napięcia nie wytrzymuje i wraca do uzależnienia.

We współczesnym czasie nie każda osoba uzależniona potrafi przestać odstawić nałóg i żyć jak każdy z nas. Osoba taka, pomimo dużego parcia bliskich, próbuje łapać „wszystkie koty za ogony" wówczas pojawia się to magiczne zdanie „nie będę pił, tylko jedno piwo w sobotę". No i wracamy do punktu wyjścia.

Cała filozofia początku trzeźwienia osoby uzależnionej to pomoc komuś drugiemu. Można próbować, ale jeżeli ktoś taki „nie chce" to możemy stawiać największe budowle w jego imieniu, on zawsze postawi na swoim, czyli wróci do uzależnienia.

AKTA