

Jonasz: głód alkoholowy i co dalej

Data publikacji: 21.06.2020 9:00

Nie każda osoba, która spożywa alkohol zaraz jest uzależniona i powinna mówić o sobie „anonimowy alkoholik” czy „trzeźwiejący alkoholik” wszędzie gdzie się pojawi. Zasadą w środowisku osób trzeźwiejących jest aby w swoim towarzystwie tak się przedstawiać. Osobą trzeźwiejącą czy „alkoholikiem” - jeżeli sobie to uzmysłowimy - jest się do końca życia.



Fot: Pixabay.com

Każde uzależnienie jest chorobą nieuleczalną i do tego śmiertelną. Wiele razy, kiedy ktoś ze środowiska aa usłyszy, że ktoś z tej grupy zmarł, robi mu się ciężko na duszy. Uświadamia sobie, że mogło to spotkać również w tym momencie niego.

Osoba chcąca trzeźwieć, a nie jest zmuszona do trzeźwienia powinna głęboko to wszystko przemyśleć. Aspektów jest wiele. Czy się przyznać do problemu, czy zająć na mityng, pokazać się innym. Może dam sobie radę sam i po prostu „skończę z tym raz na zawsze”. Takich bohaterów jest mnóstwo, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie.

Odstawiamy kieliszek, kufel, fiolkę, ampułkę, maszynę czy internet na bok. Jest dobrze kilka dni, ale nas nosi. Nie wiemy gdzie wsadzić ręce, co mówić, jak się zachować. Obwiniamy wszystkich wokół nas, większość tematów nas denerwuje, popadamy w depresję i zastanawiamy się co jest powodem. Odpowiedź na to jest jedna: dopadł nas głód alkoholowy. Czy zawsze potrafimy go zdefiniować i z nim walczyć?

Nasz organizm jest tak stworzony, że aby funkcjonować musimy mu dostarczać energii w formie zazwyczaj produktów żywnościowych. Czasem jednak dostarczamy mu substancji toksycznych – nie zawsze alkoholu. Organizm w pewnym momencie stwierdzi, że ta substancja jest najlepsza dla niego (organizmu) i nic innego nie potrzebuje. W tym momencie stajemy się uzależnieni od właśnie tego środka. Jeżeli następuje przerwa w dostarczaniu tej substancji organizm zaczyna się o niego domagać. Taki proces nazywamy głodem alkoholowym.

Nie ma reguły, że głód alkoholowy osiąga tylko osób, które zaczynają trzeźwienie. Jest mnóstwo przypadków kiedy osoba trzeźwiejąca przez 15-20 lat „popłynie” głównie z racji głodu alkoholowego, który ją dopadł i pokonał. Od dawna wiadomo, że ludzie uzależnieni zachowują się nienormalnie nie tylko będąc pod działaniem danego środka chemicznego, lecz także wtedy, gdy go nie zażywają. Większości z nas – osób uzależnionych choroba ta kojarzy się tylko z objawami, występującymi w czasie picia lub zażywania. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że niektóre objawy choroby występują także w abstinencji. Objawy mogą stać się dokuczliwe podczas zdrowienia.

Poranek po suto zakrapianej imprezie, było tłuste jedzenie, a głowa wydaje się, że pęknie. Czy nie warto pomyśleć gdzie się znajduję i czy to tylko „kać” czy coś więcej.

AKTA