

# Uzależnienie od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu

Data publikacji: 8.08.2017 9:15

"Boże użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego." To słowa krótkiej modlitwy odmawianej przez osoby uzależnione i trzeźwiejące na mitingach, terapiach, spotkaniach AA, w życiu codziennym.

□

Czym jest uzależnienie? Od czego można się uzależnić? Czy uzależnienie np. od alkoholu można wyleczyć i jak długo to leczenie trwa?

Uzależnić możemy się praktycznie od wszystkiego. Od napojów np. kawy, mocnej herbaty, Coca-Coli, papierosów, pracy, komputera, lekarstw, narkotyków, hazardu, alkoholu.

Wiele osób nawet nie wie lub nie chce wiedzieć o tym, że jest uzależnionym od jakiejś z tych używek lub nawet kilku naraz.

„Ja nie mam problemu z alkoholem, narkotykami”, „Jedno, dwa piwa dziennie po pracy to nie uzależnienie”, „To tylko tabletki uspakajające, nasenne”, „Przepraszam ja pije kontrolowanie, a nie jak te pijaczki” – często słyszymy takie odpowiedzi, gdy poruszany jest temat uzależnienia, a nie mówiąc o leczeniu uzależnienia.

Dobrze jest, gdy na czas uświadomimy sobie fakt: sam sobie z tym nie poradzę, potrzebuję pomocy innych. Ale co począć dalej? Do kogo się zwrócić, gdzie się zgłosić?

Wydaje mi się, że w naszym powiecie najlepszym rozwiązaniem są Poradnie Leczenia Uzależnień w Cieszynie przy ul. Menniczej i w Skoczowie przy ul. Katowickiej oraz Ośrodek Terapii Uzależnień (OTU) – Oddział Zamknięty - również na ul. Katowickiej w Skoczowie.

O tym właśnie Ośrodkiem chcę coś napisać, przybliżyć go. Panuje taki mit, że robią człowiekowi: pranie mózgu” i nic innego. Nie mogę się taką opinią zgodzić.

Cały okres terapii trwa dokładnie siedem tygodni. Nikt nie jest tam trzymany na siłę, o każdej porze można powiedzieć „Dziękuję, wychodzę” i spakować się do domu.

Na oddziale zamkniętym leczone są osoby z następującymi uzależnieniami: uzależnieni od alkoholu, uzależnieni od alkoholu i leków, uzależnieni od alkoholu i narkotyków, uzależnieni od alkoholu i hazardu. Ale jak to często bywa w życiu u osób trzeźwiejących następują tzw. zapicia i takie osoby również znajdują na oddziale i w poradni pomoc.

Cała terapia i leczenie oparte jest na intensywnej terapii grupowej i indywidualnych spotkaniach z terapeutami.

W trakcie pobytu w ośrodku każdy z nas uczy się rozpoznać u siebie głód alkoholowy, rozróżnić głód od klina po przepiciu, rozpoznawać i nazywać nastroje, poznaje programy „Halt” i „24 godziny” oraz jak z nich korzystać w swoim trzeźwieniu.

Podstawą jest to, by się otworzyć przed grupą, wyzalić, być szczerym w tym, co mówię, a zapewniam wówczas jest rażniej i wiele rzeczy i tematów rozumie się poprawnie, a co najważniejsze na trzeźwo.

Jedna z terapeutek mówi podczas warsztatów, że w ośrodku na terapii każdy otrzymuje narzędzia do pracy nad sobą, do trzeźwienia. Jednak jak z nich skorzystamy zależy tylko i wyłącznie od każdego z nas (uzależnionych) osobno.

Te przepracowane siedem tygodni można porównać do pobytu w żłobku, a teraz zaczynam rozszerzoną naukę w przedszkolu”

Najczęściej osoby opuszczające ośrodek mówią coś takiego: „Dopiero tutaj i teraz dotarło do mnie, że jestem osobą uzależnioną. Jest to choroba nieuleczalna, ale można z nią żyć i trzeźwieć”.

Zatem - „Do zobaczenia w trzeźwości”.

AKTA