

Co zrobić aby ON nie pił?

Poradnik dla członków rodzin osób uzależnionych od alkoholu

„Mój mąż pije i chciałabym coś zrobić, ale on nie chce słyszeć o leczeniu” – tak często rozpoczynają rozmowę ze specjalistą zdesperowane partnerki osób uzależnionych.

Można skutecznie pomagać osobom uzależnionym. Podjęcie decyzji o terapii jest dużo trudniejsze niż podjęcie decyzji o pójściu do lekarza innej specjalności. Osoby uzależnione widzą rzeczywistość taką, jaka jest, ale gdy chodzi o ich picie, myślą jak „zaczarowane”, oceniają swoje picie jako „normalne”, nie widzą w nim problemu, trudno z nimi nawiązać sensowny kontakt.

Rodziny osób uzależnionych zadają sobie pytanie: jak doprowadzić do tego, aby osoba uzależniona się leczyła. Codzienny koszmar – awantury, przemoc, zaniedbywanie obowiązków – sprawiają, że wiele rodzin rozpada się lub żyje w nieustannym cierpieniu.

Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą chroniczną i potencjalnie śmiertelną, która skraca długość życia średnio o 15-22 lata, powoduje poważne problemy zdrowotne, negatywnie wpływa na psychikę i społeczne funkcjonowanie osób uzależnionych.

Uzależnienie – jak każda choroba – ma objawy, które umożliwiają jej rozpoznawanie. Nie ustępuje samo – musi być leczone, a warunkiem zdrowienia jest zachowanie całkowitej abstynencji.

Uzależnienie może zdiagnozować specjalista lub lekarz psychiatra z przychodni odwykowej. Członkowie rodziny nie mogą stawiać diagnozy osobie uzależnionej, jednak **warto, aby wiedzieli, kiedy należy poszukać porady specjalisty.**

Problemy z picciem zwiastują następujące sygnały:

- Picie codziennie lub regularnie kilka razy w tygodniu, zwłaszcza gdy zwiększa się ilość spożywanego alkoholu;
- Spożywanie alkoholu staje się nawykiem czy rytuałem, picie występuje zawsze w tych samych okolicznościach, np. co wieczór przed telewizorem dwóch – trzech piw;
- Powtarzające się incydenty upijania się;
- Stosowanie „kliny”, czyli „leczenie” alkoholem złego samopoczucia następnego dnia po picciu;
- Zaniki pamięci, tzw. „urwane filmy”, np. wieczorem pod wpływem alkoholu osoba pijąca coś mówiła, robiła, następnego dnia kompletnie nic nie pamięta;
- Zaniedbywanie obowiązków z powodu picia;
- Reagowanie złością, gdy bliscy próbują rozmawiać o konieczności ograniczenia picia;
- Podejmowanie prób kontroli picia;
- Obietnice abstynencji, które są regularnie łamane;
- Chowanie alkoholu, zabezpieczenie sobie zapasów;
- Kłamstwa w sprawie ilości wypitego alkoholu
- Planowanie imprez towarzyskich, spotkań, wakacji pod kątem możliwości picia;
- Picie w samotności;
- Łamanie zasad i norm przyjętych w środowisku z powodu picia alkoholu;
- Spożywanie alkoholu mimo narastających negatywnych konsekwencji picia (dotkliwych zatruć, agresji, kłótni rodzinnych, kłopotów finansowych, problemów z prawem itp.).

Co sprawia, że trudno jest zmotywować osobę uzależnioną do leczenia?

- W trakcie, gdy organizm człowieka jest pod wpływem alkoholu, pojawiają się silne, przyjemne doznania: uczucie ulgi i odprężenia. Zmiana nastroju pod wpływem alkoholu jest wręcz magicznie szybka. W miarę rozwoju uzależnienia coraz częściej abstynencja staje się źródłem rozdrażnienia i cierpienia, a picie alkoholu głównym, z czasem jedynym źródłem przyjemności.
- Zmniejsza się odporność na przykre emocje, gotowość do znoszenia stresu. Doświadczanie łatwiej, szybkiej zmiany nastroju nasila potrzebę ucieczki od przykrości. Osoba pijąca dużo zatracą zdolności do radzenia sobie z przykrymi emocjami bez alkoholu.
- Powodem utrudniającym podjęcie decyzji o leczeniu jest lęk, który aktywizuje perspektywa odstawienia alkoholu. Często w automatyczny sposób ten lęk zamienia się w złość, gniew. Osoby uzależnione reagują gniewem na myśl, że miałyby zostać pozbawione dostępu do alkoholu.
- W okresie nadużywania alkoholu zazwyczaj dochodzi do licznych problemów w pracy, w rodzinie, w relacjach z innymi ludźmi. Osoba pijąca ma obawy przed zmierzeniem się na trzeźwo z konsekwencjami swego picia.
- Głód alkoholowy (silne, subiektywne pragnienie picia) jest potężną siłą, która potrafi zagłuszać normalne, naturalne popędy, takie jak głód fizyczny, popęd seksualny, potrzebę bezpieczeństwa. Nieodparty przymus napicia się alkoholu jest najczęściej przyczyną łamania postanowień o abstynencji.
- Zespoły abstynencyjne przeżywane po odstawieniu alkoholu są bardzo przykre, towarzyszą im dolegliwości fizyczne (mdłości, drżenia mięśniowe, przyspieszone bicie serca, potliwość) i psychiczne (lęk, niepokój, bezsenność, niekiedy nawet omamy i urojenia). Wiele osób obawia się odstawienia alkoholu z powodu tych dolegliwości. Zespół abstynencyjny może być rzeczywiście groźny dla zdrowia, a nawet życia i niejednokrotnie wymaga interwencji lekarskiej.
- Silnie działające mechanizmy obronne pozwalają nie dostrzegać rozmiarów problemu alkoholowego. Osoba uzależniona często widzi swoje picie jako szereg osobnych zdarzeń, za każdym razem mających inny powód (spotkanie szwagra, załatwienie interesów, przemoknięcie na deszczu) lub też normalną, zwykłą w jego otoczeniu czynność (wszyscy tak pija). Reakcje rodziny ocenia jako przesadne, złośliwe, spowodowane ukrytymi motywami (*może żona chce się mnie pozbyć, żona miała ojca alkoholika, więc jest przewrażliwiona, buntują ją rodzice*). Mechanizmy obronne wspierają picie, które stało się dla osoby uzależnionej wartością naczelną.
- Kolejnym powodem, aby nie podejmować leczenia, jest istnienie negatywnych skojarzeń ze słowem „alkoholik”, jak często określa się osobę uzależnioną. Są one dość powszechne i ukazują „alkoholika” jako człowieka z marginesu, który brudny żebrze pod sklepem o dwadzieścia groszy. Takie rozumienie uzależnienia pozwala osobom pijącym zachować dobre samopoczucie i nie podejmować decyzji o zmianie: *nie stoję w bramie, mam pracę, nie pije taniego wina, ale drogi koniak, więc nie jest ze mną tak źle*. Jednocześnie powodują one wstyd i opór przed uznaniem, że jest się uzależnionym.
- Istnieje wiele negatywnych stereotypów na temat leczenia, np. że w placówce odwykowej spotykają się osoby zmarginalizowane społecznie, które są w nędzy, bezdomne, zaniedbane, itp., że w trakcie terapii osoby uzależnione są upokarzane, że leczenie jest nieskuteczne itd. One też zniechęcają do proszenia specjalistów o pomoc.

- Picie alkoholu, organizowanie okazji, zdobywanie środków na alkohol zabiera dużo czasu. W trakcie picia traci się niepijących przyjaciół, nie realizuje się swoich zainteresowań ani życiowych celów. Trzeźwienie wymaga zmiany stylu życia. Po alkoholu pozostaje pustka, którą nie wiadomo, jak wypełnić. Sama myśl o tak gruntownej zmianie może powodować gwałtowny lęk.

Terapia odwykowa pomaga w zmniejszeniu lęku przed rozstaniem się z alkoholem, w radzeniu sobie z głodem, z przykrymi emocjami, w nauczeniu się radzenia sobie w życiu bez alkoholu.

Co nie działa?

- Nie skutkuje perswazja – na drodze intelektualnej nie można nikogo przekonać, aby nie pił, gdyż procesy rozumowania są zakłócone. Głód alkoholowy jest silniejszy niż argumenty.
- Nie działa wymuszanie obietnic zaprzestania picia – osoba uzależniona może obiecać coś w danym momencie, ale kiedy odezwie się głód alkoholowy, to złamie obietnicę.
- Nie działa ani szantaż emocjonalny, ani awantura – u osoby uzależnionej pobudzone są silne emocje, w tym gniew lub poczucie winy, które stają się okazją do włączenia mechanizmów obronnych, a także usprawiedliwiają dalsze picie (*tak mnie zdenerwowałaś, że musiałem się napić*).
- Określenia *ty alkoholiku* – powodują nasilenie postaw obronnych, wystarczy powiedzieć: *Za dużo pijesz, masz problemy związane z nadużywaniem alkoholu*.
- Obrażanie – osoba uzależniona z łatwością się obraża, wynika to z jej mechanizmów obronnych, daje jej to pretekst do przerwania rozmowy i dalszego picia.

Czego nie robić?

- Nie rozmawiać z osobą, która jest pod wpływem alkoholu – żadne obietnice ani zapewnienia wypowiedziane przez osobę nietrzeźwą nie mają znaczenia;
- Nie łudzić się obietnicami dotyczącymi ograniczenia czy zaprzestania picia; kolejna próba kontroli potrwa prawdopodobnie kilka – kilkanaście dni i nie rozwiąże problemu uzależnienia;
- Nie grozić czymś, czego nie mamy zamiaru zrobić – to przestanie działać, gdy się okaże, że nie realizujemy zapowiedzianego działania, tylko stracimy wiarygodność;
- Nie krzyczeć – alkoholik czuje się usprawiedliwiony, ma powody do picia, bo ma „kłótniawą” rodzinę, może to również wywołać u niego atak agresji;
- Nie przyzwalać na picie – niektórzy kupują osobie uzależnionej alkohol do domu aby nie piła z kolegami; skutkuje to poczuciem pełnej akceptacji picia;
- Nie wylewać i nie chować alkoholu poza awanturą nic nie osiągniemy;
- Nie pić z alkoholikiem – niektóre żony piją, myśląc, że mąż wtedy mniej wypije; takie zachowanie sprawia, że mają w ręku mniej argumentów, tracą wiarygodność przy podejmowaniu interwencji, dodatkowo grozi to uzależnieniem;
- Nie chronić alkoholika przed skutkami jego nałogu – płacenie długów, kłamliwe usprawiedliwianie go w pracy dają możliwość komfortowego picia;
- Nie koncentrować się na alkoholiku i myśleniu o tym, czy się napije, czy nie – nic to nie zmieni, a nas kosztuje zbyt wiele; osoba uzależniona prędzej zacznie się leczyć pozbawiona uwagi otoczenia niż łajana, pouczana, skrzyczana, obdarzana nieustanną, choć negatywną uwagą;
- Nie zmuszać osoby pijącej do poddania się implantacji esparalu, który nie leczy uzależnienia, a stwarza bardzo poważne ryzyko szkód zdrowotnych.

Co działa?

W Polsce w leczeniu odwykowym zarejestrowanych jest ponad 200 tys. osób. Skoro jest ich tyle, to znaczy, że coś działa. Co?

- Informowanie – samemu trzeba zdobyć rzetelną wiedzę o uzależnieniu, aby nie opierać się na mitach czy ogólnikach;
- Stanowcze formułowanie komunikatów o własnych decyzjach – *jeśli nie zaczniesz się leczyć, rozstaniemy się, jeśli nie przestaniesz pić, wyprowadzę się do innego pokoju*;
- Konsekwentne stawianie wymagań i realizowanie zapowiedzianych konsekwencji braku działania – inaczej mówiąc: czyny a nie słowa;
- Zwinięcie parasola ochronnego nad uzależnionym – nie załatwianie za niego spraw, nie spłacanie długów, nie kładzenie go do łóżka itp.; pozwoli mu to na skonfrontowanie się z realnymi skutkami nałogu;
- Dbanie o siebie i dzieci – wycofanie nadmiernej uwagi pozwala odpocząć, a osobie uzależnionej poczuć konsekwencje picia; dbanie o własny interes polega m.in. na podjęciu pracy lub zmianie pracy na lepiej płatną, podjęciu kształcenia, czasem postaraniu się o zasiłek; może to oznaczać wizytę w ośrodku pomocy społecznej, czasem przeprowadzenie rozdzielności majątkowej, dowiedzenie się, jak można doprowadzić do eksmisji, zdobycie wiedzy o swoich prawach (skontaktowanie się z prawnikiem); zdobycie chociażby minimalnej niezależności materialnej daje dużo siły przy stawianiu wymagań;
- Nierobienie z picia osoby uzależnionej tajemnicy – nie należy milczeć na ten temat, chroniąc „dobre imię” osoby uzależnionej;
- Niezrywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi – osamotnienie sprawia, że rodzina czuje się coraz bardziej bezradna;
- Zapisanie się do grupy członków rodzin z problemem alkoholowym, spotykającej się w poradni odwykowej lub do grupy Al – Anon dla partnerów alkoholików – pomaga to zająć się sobą, daje dużo sił i wsparcia.

Co jeszcze można zrobić?

Można spisać kontrakt – sformułowanie na papierze wymagań i konsekwencji ich niedopełnienia, a także podpisanie ich przez obie strony może pomóc, pod warunkiem, że będziemy gotowi dotrzymać tego, co zapowiadamy.

Można wykorzystać sytuacje kryzysowe - chwile, gdy wystąpił drastyczny problem związany z alkoholem, np. uzależniony przepił święta i nie zauważył Wigilii – kac moralny wiąże się zazwyczaj z poczuciem winy i obietnicami poprawy. Nie należy ufać obietnicom. Należy natomiast przeprowadzić rozmowę, informującą o krokach, jakie podejmie rodzina, jeśli osoba pijąca nie uda się do specjalisty. Ważna jest tu czytelna informacja o tym, jak otoczenie odbiera problemy uzależnionego, że jest to choroba. Rozmowa powinna zakończyć się konkretnym ustaleniem – kiedy osoba uzależniona uda się do poradni. Dobrze jest od razu wręczyć słuchawkę telefoniczną, niech umówi wizytę, trzeba o wizycie przypominać, monitorować, pytać o realizację lub udać się razem do przychodni. Termin musi być jak najkrótszy – może tego samego dnia, może nazajutrz.

A oprócz tego...

Można samemu spróbować sprowokować kryzys przy pomocy rozmowy przeprowadzonej z osobą uzależnioną przez kilka bliskich jej osób. Muszą to być osoby mające do niej pozytywne nastawienie. Rozmowa taka musi wynikać z chęci ratowania osoby uzależnionej, nie informując jej o celu spotkania. Zaczynając należy podkreślić swoją troskę i chęć pomocy. Dalej przedstawia się fakty mające związek z piciem alkoholu. Muszą być to konkrety – np. w poniedziałek zamiast pójść z synkiem do lekarza, piłeś do późna w barze z kolegami, przepiłeś pieniądze na nowe meble itp. Nie mogą tam pojawić się ogólne zarzuty (*ty zawsze..., ty nigdy..., jesteś złym ojcem* itp.), pretensje, utyskiwania i obelgi. Nie można dopuścić do kłótni lub dyskusji z uzależnionym, dlatego potrzebny jest lider, ktoś, kto mając pewien autorytet, pokieruje rozmową. Taka rozmowa musi zakończyć się postanowieniem żądania, aby uzależniony zgłosił się do placówki leczenia uzależnienia i ewentualnie ultimatum, co znaczy, że jeśli osoba uzależniona nie uda się do poradni odwykowej, nastąpią określone konsekwencje – np. zagrożenie rozstaniem małżonków. Jeśli w rozmowie uczestniczy pracodawca, to może to być zagrożenie utratą pracy. Konsekwencje muszą być możliwe do zrealizowania. Interweniujący muszą być dobrze przygotowani do tej rozmowy – powinni wiedzieć, gdzie jest najbliższa placówka odwykowa, o jakiej godzinie i którego dnia pijący ma się tam udać, a także wskazane jest towarzyszenie osobie uzależnionej w pójściu do placówki. Opisaną powyżej interwencję można przygotować z terapeutą z placówki odwykowej, gdyż jest to metoda skuteczna, ale związana z dużym emocjonalnym kosztem, zarówno dla osób interweniujących, jak i dla osoby uzależnionej. Dlatego pomoc specjalisty i poradni są tu bardzo wskazane. Nie w każdym przypadku będzie możliwe przeprowadzenie takiego działania (np. niewskazane jest w przypadku osób o tendencjach samobójczych lub agresywnych).

Zobowiązanie do leczenia odwykowego

Istnieje też forma instytucjonalnej motywacji do leczenia odwykowego. Przy każdym urzędzie miasta i/lub gminy działa komisja rozwiązywania problemów alkoholowych. Do tej komisji można się zwrócić z wnioskiem o podjęcie działań zmierzających do orzeczenia zobowiązania do leczenia odwykowego. Jest to forma stosowania wobec osób uzależnionych, zakłócających porządek, demoralizujących nieletnich, powodujących rozkład życia rodzinnego. Komisja wszczyna zgodną z prawem procedurę zmierzającą do tego, aby sąd rodzinny orzekł wobec danej osoby zobowiązanie do leczenia odwykowego. Komisja wzywa osobę uzależnioną na rozmowę, motywując ją do podjęcia leczenia. Jeśli nie zgodzi się ona na to lub w ogóle nie przyjdzie na spotkanie, sprawa kierowana jest do sądu rodzinnego. Procedura ta ma swoje ograniczenia, ale w niektórych przypadkach bywa skuteczna.

Skąd wziąć adresy placówek odwykowych?

Najlepiej wchodząc na stronę internetową www.parpa.pl – lecznictwo odwykowe. Można też zapytać pracownika socjalnego w GOPS lub MOPS lub przedstawiciela gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych przy urzędzie gminy lub miasta. Darmowe porady prawnika są możliwe do uzyskania albo przy ośrodku pomocy społecznej albo w powiatowym centrum pomocy rodzinie. Jeżeli osoba pijąca jest agresywna wobec swoich bliskich, należy wzywać policję, szukać pomocy u rodziny, przyjaciół, zadzwonić do Ogólnopolskiego Pogotowia Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 0-801-12-00-02, aby dowiedzieć się, co zrobić, by ochronić siebie i swoje dzieci.

Pamiętaj!

Osoba uzależniona nie rozumuje logicznie – nie da się jej przekonać do leczenia, można wymóc określone działania.

Niezależnie od tego, co zrobisz, nie masz stuprocentowej gwarancji, że partner podejmie leczenie – zadbaj o dobro swoje i dzieci. Terapeuci placówek leczenia odwykowego potrafią pomagać również rodzinom osób uzależnionych, zgłoś się do nich po radę.

W przypadku podjęcia leczenia wiele rodzin odzyskuje spokój i harmonię.