

Udruga za unapređivanje obiteljskog života
„PETKOM U PET“

Ljubica Uvodić-Vranić

ZA SVE ONE KOJI POČINJU PRESTAJATI

Osnovne informacije i preporuke (liječnim) alkoholičarima i članovima njihovih obitelji



Svi koji imaju problema s pijenjem alkoholnih pića, ako žele riješiti svoj problem, moraju naučiti nove riječi, nova pravila i držati se tih pravila. Sve što racionalno nauče pomaže im da riješe svoj problem. Mnogo pomaže emocionalni plan, stara ili nova ljubav ili barem bliskost s nekom osobom. Možemo se zaljubiti u nekoga ili u nešto, posao, hobi... Neki ljudi imaju religiozne osjećaje koji im pomažu u savladavanju problema.

Informacije i preporuke:

1. Alkoholičaru je važno postati svjestan da je osoba koja nema mogućnost kontroliranog pijenja.
2. Mnogim alkoholičarima je potrebna pomoć u rješavanju alkoholnog problema.
3. U Zagrebu postoje moderni odjeli za liječenje alkoholizma u KB»Sestre milosrdnice«, KB «Vrapče», i Psihijatrijskoj bolnici «Jankomir». Sve bolnice imaju stacionar, dnevnu bolnicu i ambulantno liječenje, a «Vinogradska» ima i vikend liječenje. «Vrapče» ima individualno, a ostale dvije bolnice obiteljsko liječenje.
4. Gotovo svi liječeni alkoholičari u Hrvatskoj, liječili su se u nekoj od bolnica, istovremeno se uključili i nakon toga nastavili obiteljski program u klubovima liječenih alkoholičara. U skoro svakoj mjesnoj zajednici grada Zagreba postoje KLA. U svim većim gradovima postoje klubovi, a u mnogim bolnicama izvan Zagreba i posebni odjeli za alkoholizam: Split, Rijeka, Osijek, Pula, Rab, Ugljan, Varaždin... Velika mreža klubova postoji u Slatini.
5. Članovi kluba liječenih alkoholičara sastaju se jednom tjedno na sat vremena. Korisno je da liječeni alkoholičar bude član Kluba i da dolazi na sastanke kluba zajedno sa svojom obitelji. Mnogi dolaze jednu, pet pa i više godina.
6. Da bi razumio svoj problem, alkoholičaru je potrebno da nauči smisao riječi: alkoholizam, alkoholičar, dipsoman, liječeni alkoholičar, mokri član, suhi član, apstinencija, recidiv, suhi recidiv, delirijum tremens, alkoholna ljubomora, alkoholna epilepsija, podrška okoline, klub liječenih alkoholičara, stil života, kvaliteta života....
7. Korisno je alkoholičaru pročitati poneku knjigu Vladimira Hudolina ili Branka Langa; naše knjige: Terapijska zajednica od Vladimira Hećimovića, Kako se dobro posvađati od Ljubica Uvodić-Vranić, te prijevode: Zašto je noć bila tako duga od Aimé Duvala, Opijanje – ljubavna priča od Caroline Knap, Pod vulkanom od Malcolma Lowryja, Tužna glava od Nicka Johnstone-a (uskoro izlazi) i druge.
8. Ono što alkoholičar nauči iz knjiga, važno je da primijeni u svom životu i životu svoje obitelji.
9. Dobro je i korisno pogledati neki film koji za temu ima liječenje alkoholizma kao na primjer: Kad čovjek voli ženu, Zovem se Bill W., Pod utjecajem, 28 dana, Barska mušica, Dani vina i ruža i mnoge druge.
10. Svaki ponedjeljak od 21 do 22 sata na II programu hrvatskog radija, alkoholičar koji se želi promijeniti, može slušati emisiju o liječenju alkoholizma tj. «biti član» Radijskog kluba liječenih alkoholičara Hrvatske. Naziv emisije je «Vi i vaše zdravlje». Emisiju može slušati sâm, u društvu, a može se i telefonom u nju uključiti.
11. U «Alkohološkom glasniku», dvomjesečniku, koji izdaje Savez klubova liječenih alkoholičara Hrvatske, Vinogradska cesta 29, Zagreb, mogu se naći zanimljive informacije o liječenju i rehabilitaciji alkoholičara.
12. Odlazak na liječenje je za većinu alkoholičara način izlaska iz krize. Kriza je obično na nekoliko planova: obiteljska, poslovna, zdravstvena. Alkoholičar je u opasnosti da izgubi, ili je već izgubio, bračnog druga. Možda će izgubiti ili je već izgubio posao. Značajno je oštetio zdravlje a neki su ugrozili i svoj život. Izgubio je vozačku dozvolu. Njegov ugled je pao. Napravio je neki veći ili manji prekršaj. Vjerojatno lagao. Varao. Nije se sjećao sebe ni svog ponašanja u pijanom stanju.

Često se u pijanom stanju ponašao onako kako se nikada ne bi ponašao dok je trijezan. I još mnogo toga se vjerojatno loše dogodilo ili će se dogoditi. Rijetko, gotovo nikad, alkoholičar nije došao na liječenje sam, svojom slobodnom voljom, bez pritiska iz svoje najbliže okoline.

13. Liječenje se odvija prvenstveno učenjem, promjenom stavova i poboljšanjem kvalitete života.

14. Liječenje lijekovima kod alkoholizma odvija se obično na početku liječenja i zauzima jedan dio liječenja. Vitamine i neke druge lijekove pripisuju liječnici po potrebi.

15. Mnogi alkoholičari podupiru svoju apstinenciju u prvoj godini uzimanjem antabusa (tetidisa ili disulfirama).

16. Alkoholičar očuva svoju apstinenciju mijenjajući svoje navike i svoje stavove.

17. Obitelj alkoholičara pomaže sebi i alkoholičaru mijenjajući međusobne odnose i navike pa alkoholičar «seli» iz do tada uobičajene neskladne kulture pijenja u novu, skladniju apstinencijsku kulturu.

18. Alkoholičar počinje liječenje postajući svjestan da je alkoholičar.

19. Mnogi alkoholičari pričaju o svom alkoholizmu i liječenju drugim ljudima kako bi time proširili krug apstinenata pa tako pomogli sebi i drugima. Govoreći o sebi i svom liječenju treba izbjegavati fraze tj. najbolje je govoriti svojim riječima o vlastitom iskustvu. Takvo objašnjavanje je često trnovit put. Lakše je apstinirati u okruženju koje zna što je alkoholizam i u kojem ima više apstinenata. Alkoholičar je zainteresiran da ne bude bijela vrana, nego da živi u društvu u kojemu je apstinencija od alkohola prepoznata kao dobar način života.

20. Alkoholičar postepeno postaje odgovoran sâm za sebe i za svoje zdravlje te apstinenciju pa sa svojom odgovornošću postaje sve više, ne alkoholičar, nego liječeni alkoholičar.

21. Apstinencija od alkohola obično počinje kao prisila. Često se bude prvo prisilni apstinent da bi se preživjelo, da bi se spasilo život, brak, posao... Kasnije se učenjem i mijenjanjem stavova postaje apstinent iz uvjerenja.

22. Liječeni alkoholičar je svjestan da do kraja svog života neće moći kontrolirano piti alkohol. Svako ponovno pokušavanje (umjerenog) pijenja odvest će ga u isti, ili vjerojatno još veći, problem od onoga u kojem je ranije bio.

23. U slučaju recidiva, tj. ponovnog pijenja nakon prestanka pijenja, liječeni alkoholičar i njegova obitelj će potražiti pomoć kako bi ponovno uspostavio apstinenciju tj. uzdržavanje od alkohola.

24. Pomoć recidivistu može pružiti obitelj, klub ili u težim slučajevima treba ponoviti liječenje u bolnici.

26. Liječeni alkoholičar je spreman pružiti pomoć kako bi prijatelj, koji je u recidivu, ponovno uspostavio apstinenciju tj. uzdržavanje od alkohola.

27. Liječeni je alkoholičar svjestan toga da pomažući drugome pomaže i sebi.

28. U kulturi pijenja u kojoj liječeni alkoholičar živi, svjestan je da je okružen izazovima, poticajima i nagovorima na pijenje pa mnogi ne zalaze, pogotovo u prvoj godini apstinencije, na mjesta gdje se pije alkohol.

29. Bolje je da liječeni alkoholičar ne proizvodi alkohol.
30. Bolje je da liječeni alkoholičar ne drži alkohol u kući.
31. Liječeni alkoholičar ne podržava pijenje kod svojih bližnjih.
32. Liječenom alkoholičaru je korisno družiti se s apstinentima jer takva «dugotrajna prijateljstva omogućavaju dugotrajnu apstinenciju».
33. Liječeni alkoholičar, obnavlja, nastavlja ili pronalazi nove sadržaje života, prati sportske i kulturne događaje, uključuje se u radni i zabavni život zajednice. Prema svojim uvjerenjima liječeni alkoholičari se uključuju i u vjerski život, a po svojoj slobodnoj volji se i politički opredjeljuje.
34. Liječeni alkoholičar odgaja vlastitu djecu u apstinencijskoj kulturi.
35. Liječeni alkoholičar komunicira sa svojom okolinom na druge načine, a ne posredstvom alkohola tj. razgovara, verbalno i neverbalno, nešto zajednički radi, družu se...
36. Liječeni alkoholičar se bori za sebe i nije ni agresivan ni podređen drugima.
37. Liječeni alkoholičar traži i zahtijeva ono što mu pripada kao slobodnom čovjeku.
38. Liječeni alkoholičar ima strpljenja za spore promjene koje se događaju kod njega i kod njegove okoline. On i njegova obitelj nastoje razriješiti stare nesporazume, okreću novi list i što manje se vraćaju na prošle, ružne događaje.
39. Liječeni alkoholičar uči zdravi način prehrane i života i to smatra jednim od svojih ciljeva.
40. Liječeni alkoholičar je svjestan da su emocije veoma važne, ponosan je na svoje emocije, ne stidi ih se pokazati i primiti.
41. Liječeni alkoholičar nastoji pronaći neki kreativni izraz svojih emocija.
42. Liječeni alkoholičar govori o svojim problemima da bi sebe rasteretio, a druge poučio. Pri tom bira sugovornike i zna da postoje i rizici nerazumijevanja.
43. Liječeni alkoholičar s drugima može podijeliti svoje osjećaje i tako prepoloviti tugu, a udvostručiti veselje.
44. Liječeni alkoholičar polako mijenja svoje stavove pa ne podržava više pijenje alkohola ni kao običaj ni kao način zabave.
45. Liječeni alkoholičar smatra da može svoje goste lijepo ugostiti bez alkohola.
46. Liječeni alkoholičar može napraviti slavlje i zabavu uz zdravu hranu i zdravo piće.
47. Liječeni alkoholičar ne podržava «rekreativno» ni povremeno opijanje ljudi koji nisu alkoholičari.
48. Liječeni alkoholičar je slobodan sâm odlučiti da li će svoje stavove prema alkoholu izraziti u užem ili širem krugu, svjestan da su KLA mali otoci okruženi kulturom pijenja.

49. Liječeni alkoholičar može svoj problem pijenja zadržati kao samo svoj problem, može ga dijeliti s liječnikom i obitelji, s članovima Kluba liječenih alkoholičara pa i šire, ako to želi. Mali broj ljudi uspije riješiti svoj problem sâm. Nekima je potrebna kraća pomoć u kojoj učestvuje manji broj ljudi. Nekima treba dugotrajnija pomoć u kojoj učestvuje veći broj ljudi.

50. Ima liječenih alkoholičara koji tek nakon više recidiva uspostave apstinenciju. Alkoholizam ima sličnosti i razlika od jedne do druge osobe. Svaki čovjek ima, naravno, svoje specifičnosti.

51. Liječeni alkoholičar često prevali put u rasponu od odbijanja do ignoriranja alkohola.

52. Liječeni alkoholičar je svjestan toga da neki ljudi ovisnost o alkoholu kombiniraju ili zamijene s nekom drugom ovisnosti kao što su: ovisnost o nekim lijekovima, kocki, nikotinska ovisnost, problemi s uzimanjem hrane: pretjerana mršavost ili debljina, stalno povraćanje... On sâm ne podržava ni jednu vrstu ovisnosti.

53. Liječeni alkoholičar ponekad ima još neke poteškoće osim problema s pijenjem. Uz stručnu pomoć treba vidjeti kojim redoslijedom rješavati koji problem i da li se nešto može paralelno riješiti. Naravno da rješavanje problema pijenja često pomogne u rješavanju i drugih problema.

54. Svaka osoba ima slobodu pijenja i slobodu ne pijenja. Ako posljedice pijenja ugrožavaju život i blagostanje same osobe ili drugih ljudi, to prestaje biti individualna sloboda. Pitanje je da li osoba može imati prava na takvu slobodu koja ima teške posljedice: zanemarivanje i maltretiranje djece, alkoholna psihoza, incest ...

55. Alkoholičari su za vrijeme dok su bili pod utjecajem alkohola znali ugroziti zdravlje i sigurnost sebe pa i drugih ljudi. Mnogo krivičnih djela su počinile osobe pod utjecajem alkohola. Sloboda bez odgovornosti nije sloboda nego neodgovornost i opasno ponašanje.

56. Liječeni alkoholičar ne treba dozvoliti da mu se ugrožava kvaliteta života i smanjuje njegovo ljudsko dostojanstvo «lijepljenjem etikete», jer se na taj način još i otežava rehabilitacija te organiziranje novog trijeznog života.

57. Liječeni alkoholičar zna da onaj koji sebe afirmira podcjenjujući drugoga, radi nešto loše i sebi i drugome.

58. Liječenom alkoholičaru je korisno njegovati zajedništvo i solidarnost s liječenim alkoholičarima i njihovim obiteljima, te čuvati svoj i njihov ugled i dostojanstvo.