



 Droga do trzeźwienia nie jest łatwa, jest bowiem jednocześnie drogą własnego rozwoju, odbudowywania relacji z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi, a także nauki od nowa własnych postaw. Dlaczego sama abstynencja może nie wystarczyć, by skutecznie poradzić sobie z nałogiem? O tym poniżej.

Definicję uzależnienia dobrze znamy - to silna potrzeba wykonywania pewnych czynności lub spożywania substancji. W przypadku alkoholizmu mamy do czynienia z uzależnieniem psychicznym oraz fizycznym. Alkohol działa na ośrodkowy układ nerwowy, zmniejszając niepokój, zahamowanie, poczucie winy. Obniża czujność, osłabia percepcję, osąd i koordynację ruchową. W dużych dawkach może powodować utratę przytomności, a nawet śmierć. [Alkoholizm](#) jest chorobą, która uszkadza mózg, wątrobę, serce i inne narządy. W Polsce wysokoprocentowe trunki spożywa nawet 90 proc. społeczeństwa powyżej 15. roku życia. Ponad 4,5 mln osób pije regularnie, a uzależnionych jest ponad 800 tysięcy.

Samodzielna próba zerwania z nałogiem zwykle kończy się niepowodzeniem. Stąd konieczność kilkudniowego pobytu na oddziale detoksykacyjnym, podczas którego dochodzi do oczyszczenia organizmu z toksyn, z jednoczesnym odbudowywaniem odporności i dostarczaniem energii. Osoby uzależnione od alkoholu, a także ich bliscy, którzy zazwyczaj stanowią spiritus movens / siłę napędową procesu leczenia, bardzo często pytają, czy sam detoks wystarczy. - To na pewno pierwszy krok w walce z uzależnieniem, ale nie jedyny - wyjaśnia dr n. med. Sławomir Wolniak, specjalista psychiatra, ordynator Kliniki Wolmed w Dubiu. - Bez odpowiedniej farmakoterapii oraz terapii utrzymanie abstynencji jest bardzo trudne. Jednym z objawów choroby jest bowiem [głód alkoholowy](#), skutkujący wzmożonym napięciem organizmu, drażliwością i niepokojem. Człowiek może oczywiście powstrzymać się od picia, ale uczucie ssania w żołądku go nie opuszcza, może też mieć koszmary senne. Rano budzi się z uczuciem, jakby pił dzień wcześniej. W jego odczuciu tylko alkohol może przynieść ulgę i poprawić samopoczucie. Tu pomocne są leki, które zmniejszają chęć napicia się alkoholu, łagodzą objawy tzw. „suchego kaca” oraz przedłużają abstynencję.



Jednak [abstynencja](#) osiągnięta w taki sposób, czyli wyłącznie za pomocą detoksu, może być czasowa, bo okazuje się, że wcale nie poprawiła jakości życia alkoholika. Napięcia i scysje w rodzinie nie minęły, stres w pracy i niewłaściwe relacje z przełożonymi także. – Wielu alkoholików zauważa, że chociaż przestali pić, to w ich życiu nie doszło do wielkich, pozytywnych zmian – mówi dr Wolniak. – Zaczynają rozumieć, że alkohol nie był jedyną przyczyną ich niepowodzeń, stanowił natomiast ucieczkę od wszelkiego rodzaju nieszczęść i niewłaściwych relacji z bliskimi. Abstynencja nie była lekarstwem. Co w takim razie może pomóc?

Droga do trzeźwienia nie jest łatwa, jest bowiem jednocześnie drogą własnego rozwoju, odbudowywania relacji z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi, a także nauki od nowa własnych postaw. Leczenie alkoholizmu polega na udziale w terapii – za pomocą sesji terapeutycznych dochodzi do wypracowywania skutecznych schematów zachowań i dokonywania poważnych zmian w psychice. – Wszystko odbywa się dzięki pracy własnej z terapeutą uzależnień, który korzysta z jednej z najskuteczniejszych i najczęściej stosowanych metod terapeutycznych – [Programu Dwunastu Kroków](#), wspieranej sesjami indywidualnymi i grupowymi. Zadaniem specjalisty jest wypracowanie u osoby uzależnionej nowych postaw, przyzwyczajień, a także budowanie pozytywnej relacji z samym sobą oraz innymi ludźmi – tłumaczy dr Wolniak. Jest to możliwe po uprzednim znalezieniu, wraz terapeutą, przyczyn uzależnienia i poznaniu jego [mechanizmów](#).

Terapia może się odbywać w systemie ambulatoryjnym lub stacjonarnym w ośrodku leczenia uzależnień, gdzie trwa minimum 4 tygodnie. Po jej zakończeniu chory powinien uczestniczyć w regularnych spotkaniach grupy [Anonimowych Alkoholików](#), by podtrzymać życie w trzeźwości.

Warto też pamiętać, że w utrzymaniu abstynencji i pokonywaniu głodu alkoholowego, w odniesieniu wyłącznie do fizycznej strony uzależnienia, bardzo pomocna jest dieta ograniczająca cukier, kofeinę i nikotynę. Istotne jest też wprowadzenie elementów zdrowego stylu życia, z ćwiczeniami fizycznymi w roli głównej, wyzwalającymi endorfiny, czyli „hormony szczęścia”. I to będzie zupełnie nowy aspekt życia osoby zmagającej się z chorobą alkoholową. Do tej pory stan zadowolenia, uczucie mocy i siły dawał jej alkohol. Teraz podobne informacje umysł powinien rejestrować doznając innych przyjemności, takich jak stan zakochania, dobre jedzenie, sukces zawodowy, czy właśnie regularnie uprawiany sport.