



Terapeuci uzależnień posługują się wieloma narzędziami i technikami w celu niesienia pomocy swoim pacjentom. Jednym z takich narzędzi jest dzienniczek głodu alkoholowego. O tym, czym jest i w jakim celu się go stosuje zapytaliśmy Anetę Półtorak, specjalistkę psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji. Terapeutka ukazuje liczne korzyści płynące z jego korzystania.

Redakcja: Czym jest dzienniczek głodu alkoholowego?

Aneta Półtorak: Gdy jesteśmy przeziębieni, często sięgamy po termometr w celu zmierzenia temperatury. Jeśli ta okazuje się wysoka - wtedy interweniujemy. Podobnie jest z dzienniczkiem głodu. To również jest narzędzie służące do monitorowania naszego stanu. Analogicznie do wspomnianego termometru - dostarcza informacji o osiągnięciu poziomu, w którym podejmujemy działania służące radzeniu sobie. Uzależnienie też jest chorobą, a żeby móc trzeźwieć (zdrowieć) potrzebne są narzędzia kontrolne. Mówi się, że nie można kontrolować swojego uzależnienia, ale można kontrolować swoje trzeźwienie. Dlatego wysoko zalecane jest posługiwanie się do tego celu dzienniczkiem głodu.

Do kogo skierowane jest to narzędzie?

Nie ma znaczenia, czy jest to osoba dorosła czy taka, która nie osiągnęła jeszcze pełnoletności. Bez znaczenia jest status społeczny. Jedynym wymogiem korzystania z dzienniczka głodu jest chęć wglądu osoby go wypełniającej w samego siebie i poddanie się refleksjom. Dzienniczek głodu alkoholowego zalecany jest szczególnie na początku trzeźwienia. [Mechanizmy uzależnienia](#) działają podstępnie, aby człowiek mógł dalej trwać w szponach nałogu. To narzędzie może być konfrontujące. Pokazuje wynik, a do osoby wypełniającej należy decyzja, co dalej z tym zrobi. Czy podejmie działania na rzecz radzenia sobie z głodem, czy wykaże się biernością w tym zakresie...

Warto wyjaśnić, że zanim pacjentowi wręczę taki dzienniczek głodu alkoholowego to najpierw edukuję, czym w ogóle jest głód substancji. Jakie ma symptomy, po czym dany



pacjent może poznać go u siebie.

Jak na dziennik głodu reaguja pacjenci?

Pacjenci zazwyczaj reaguja pozytywnie. Traktuja to narzedzie jako ogromna pomoc. Bywa czesto, ze omawiamy dzienniki w gabinecie. Analizujemy na ich podstawie, co dzieje sie w zyciu pacjenta. W jakich okolicznosciach glod pojawia sie najczesciej i co robic, aby jego pojawienie nie zwiastowalo siegniecia po alkohol czy narkotyki.

Jaka forme ma taki dzienniczek?

Czesto przedstawiony jest w formie tabeli, zawierajacej np. kolumne z poszczegolnymi objawami charakterystycznymi dla glodu substancji i wiersze zawierajace dni tygodnia. Raczej nie powinno byc problemem otrzymanie takiego gotowego dzienniczka w poradniach leczenia uzaleznien. Wpisujac w wyszukiwarke internetowa „dziennik glodu” mozna znalezc gotowe pliki do wydrukowania.

Jak prawidlowo wypelnic dziennik?

Nalezny przy wymienionych objawach postawic plus badz minus, w zaleznosci od tego, co danego dnia czujemy. Jesli tego dnia wystepuja „skoki napiecia” zaznaczamy plus (+), jesli ich nie zauwazyliśmy to minus (-).

Warto wziac pod uwage, ze tylko starannie wypelniony dzienniczek moze byc pomocny. Zanim rozpocznie sie jego wypelnianie, nalezy zrobic analize danego dnia, zastanawiajac sie nad swoimi odczuciami i wystepowaniem objawow na jego poszczegolnych etapach. Warto odpowiadac sobie szczerze, bo tylko w tym przypadku narzedzie jest skuteczne i pomocne.

Dziekujemy za rozmowe.

Aneta Poltorak: psychoterapeutka uzaleznien w procesie certyfikacji, pedagogozka i oligofrenopedagogozka.