



## Uzależnie

nie od alkoholu to choroba, na którą nie zapada się z dnia na dzień. Jej objawy nasilają się w miarę upływu czasu. Podobnie jak uzależnianie ma swoją dynamikę i przebiega etapami, tak samo zdrowienie jest długotrwałym procesem, który niekiedy może trwać latami. Z leczeniem nie należy jednak zwlekać, a rozpocząć je można na każdym etapie choroby.

Istnieją cztery etapy zdrowienia z uzależnienia od alkoholu.

Etap pierwszy: świadomość, rozpoznanie uzależnienia

To jeszcze moment, w którym osoba uzależniona sięga po alkohol. Najczęściej momentem przełomowym, rozpoczynającym proces powrotu do zdrowia, jest rozpoznanie uzależnienia. Jak pisze Ewa Włodarczyk: „Punktem przełomowym jest jakiś punkt zwrotny w życiu osoby, jakieś znaczące wydarzenie. Sięgnięcie dna, kapitulacja w postaci akceptacji utraty kontroli nad piciem alkoholu wyznaczają punkt, od którego zaczyna się przemiana”.

Etap drugi: przejściowy

Sprowadza się do przyjęcia do wiadomości realiów na temat choroby oraz przyznanie się do bycia osobą uzależnioną od alkoholu. Mówi się również, że to moment uznania swojej bezsilności wobec alkoholu / ograniczeń wynikających z uzależnienia i dopuszczenie wizji trzeźwego życia. W tej fazie osoba uzależniona zaczyna przełamywać izolację społeczną i poszukiwać pomocy w wyjściu z nałogu. Uczy się również stopniowo zastępować picie alkoholu innymi nawykami, otwierając się przy tym na informacje o chorobie alkoholowej. To też moment detoksykacji i odtruwania organizmu.

Etap trzeci: powrót do zdrowia

To kontynuacja fazy przejściowej. Na tym etapie ważne jest umacnianie się w dążeniu do trzeźwości i praca nad rozwojem osobistym, w tym również w grupach samopomocowych (Anonimowych Alkoholików, grupach wsparcia czy klubach abstynenckich). Jak pisze Ewa

Włodarczyk, osoba uzależniona od alkoholu „zaczyna stopniowo wracać do układów rodzinnych, towarzyskich i zawodowych, zmienia światopogląd, rozszerza dotychczasowe horyzonty i swoją świadomość, zaczynając inaczej postrzegać siebie i świat zewnętrzny oraz doświadczając wsparcia ze strony innych”. Bardzo ważne na tym etapie jest dbanie o higienę psychiczną, w tym o umiejętne i konstruktywne rozładowywanie napięć w sytuacjach stresowych. Można powiedzieć, że ten etap cechuje bardzo intensywny wgląd w siebie i zaangażowanie w działania, które pomagają wypełnić pustkę po alkoholu.

#### Etap czwarty: trzeźwość

To czas, w którym są utrwalane zachowania abstynenckie. Osoba uzależniona uczy się „życia na trzeźwo” w różnych sytuacjach towarzyskich. Dbą o doskonalenie rozwoju emocjonalnego, duchowego oraz troszczy się o relacje z innymi. Na tym etapie odzyskuje też zaufanie innych i zaufanie do samego siebie. Docelowo następuje całkowita zmiana stylu życia i pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała, umysłu i ducha.

Jak podkreśla Stefania Brown „trzeźwienie to trwająca w czasie ciągłość ruchu i zmian”.

#### Pierwsze miesiące leczenia

Bohdan T. Woronowicz zwraca uwagę na jeszcze jedną zależność widoczną szczególnie w pierwszych miesiącach leczenia, a mianowicie zależność między zmianami biochemicznymi w mózgu a przebiegiem procesu zdrowienia. Ten czas można podzielić na 5 faz.

1. Faza odwrotu ( 0-15 dni) - widoczne są: spadek nastroju i aktywności, rozdrażnienie i niepokój,
2. Faza miesiąca miodowego (16-45 dni) - poprawa nastroju, wzrost aktywności, optymizm, racjonalne myślenie,
3. Faza muru (46-120 dni) - ogólny dyskomfort fizyczny i psychiczny, spadek nastroju i aktywności, trudności w koncentracji,
4. Faza przystosowania (4-6 miesięcy),
5. Faza rozwiązań (6-12 miesięcy).

Dwa ostatnie etapy to głównie zmaganie się z problemami wcześniej ukrytymi „pod powłoką” alkoholu. Dominującym uczuciem jest często znudzenie swoim funkcjonowaniem „na trzeźwo”.

Czytaj też: [Jak rozwija się uzależnienie? Fazy choroby alkoholowej](#)

Źródła:

Plakat edukacyjny „Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu oraz etapy zdrowienia z programem terapii”, op. Paweł Kołakowski i Jerzy Drabik

Bohdan T. Woronowicz, „Na zdrowie”, Wyd. Media Rodzina, Parpamedia, 2008

Ewa Włodarczyk, „[Od uwikłania w uzależnienie od alkoholu do ustawicznego zdrowienia](#)”, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, 2016