

# ARKA

NR 4 ● październik 1992 r.

- **ALKOHOLIZM W MIEJSCU PRACY**  
Co możemy zrobić?
- **Po leczeniu — przed powrotem do pracy**
- **Prosto z mitingu — polskiego i amerykańskiego**



BIULETYN KOMISJI EDUKACJI W DZIEDZINIE ALKOHOLIZMU  
I INNYCH UZALEŻNIEŃ FUNDACJI IM. STEFANA BATOREGO



## DRODZY CZYTELNICY

W dniach 26-28 października 1992 r. w Popowie koło Warszawy Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień organizuje wraz z całą siecią Soros Foundation we Wschodniej i Środkowej Europie międzynarodowe sympozjum „Alkoholizm w miejscu pracy”.

Patronuje konferencji Międzynarodowa Organizacja Pracy, a przedstawiciel MOP i pomysłodawca tego przedsięwzięcia, p. Behrouz Shahandeh jest jednym z dyrektorów organizacyjnych i oczywiście uczestnikiem sympozjum.

Nasze spotkanie z lekarzami, działaczami związkowymi i delegatami ruchów obywatelskich zorganizowane pod auspicjami Fundacji Sorosa z 22 krajów postkomunistycznych ma na celu nawiązanie współpracy i zapoczątkowanie wymiany doświadczeń w dziedzinie rozwiązywania problemów społecznych, jakie powodują uzależnienia.

Niniejsze wydanie Arki poświęcamy więc tematyce związanej z sympozjum. Brakuje tu jednak konkretnych przykładów rozwiązywania problemów alkoholowych w miejscach pracy. Nie dlatego brakuje, byśmy nie chcieli ich zaprezentować, lecz dlatego, że takie programy właściwie jeszcze u nas nie istnieją. Tym zresztą między innymi różni się nasza część świata od Zachodu. W Niemczech, Skandynawii, krajach Beneluxu, w Wielkiej Brytanii, Francji, Hiszpanii i oczywiście w USA i Kanadzie, od dziesięcioleci rozwijają się służby zwane EAP — *Employee Assistance Programs* — Opiekuńcze Służby Pracownicze. Ich zadaniem jest kierowanie osób z problemem alkoholowym, a ostatnio coraz częściej także z ogólnymi problemami zdrowia psychicznego, do odpowiednich placówek terapeutycznych lub wprost do grup samopomocy AA, OA, NA\* itp.

Służby EAP mają wiele rozmaitych wariantów i form działania i niekiedy można sądzić, że przypominają coś w rodzaju zakładowej służby zdrowia. Tak jednak nie jest. Ich cechą jest bowiem odpowiednie przygotowanie kadry nadzorującej i kierowniczej do motywowania pracowników by zwracali się o pomoc specjalistyczną w przypadku naruszenia norm bhp lub obniżenia wydajności pracy.

Umiejętność ta może wydawać się banalna i prosta, choć wcale tak nie jest. Wymaga ona bowiem dodatkowej umiejętności: stanowczej, ale życzliwej konfrontacji opartej na faktach związanych z efektywnością i dyscypliną pracy. Konfrontacja jest w istocie interwencją ułatwiającą osobie z problemem decyzję, by zająć się poważnie problemem powodującym obniżenie sprawności zawodowej. Krótko mówiąc, w wyniku interwencji pracownik otrzymuje szansę nieutrącenia pracy pod warunkiem *z m i a n y*. W przypadku kogoś, kto nadużywa alkoholu, zmianą bywa najczęściej podjęcie leczenia. Tym sposobem, jak widzimy, miejsce pracy staje się silnym (i wczesnym!) źródłem motywacji do leczenia. I to jest *novum*, jakie Komisja pragnie wprowadzić do polskich przedsiębiorstw, fabryk, biur i instytucji — a więc wszędzie, gdzie zatrudnieni są ludzie, którzy mogą mieć problem z uzależnieniem.

Mamy nadzieję, że zamieszczone tym razem teksty — nieco obszerniejsze, ale za to w mniejszej liczbie — zainteresują państwa również ze względu na możliwość przekazania tej prostej wiedzy do środowisk pracowniczych w waszym mieście lub regionie. Komisja nasza — KEA, jak proponuje nas w skrócie nazywać dr Wojciech Oleksy z Krakowa — gotowa jest udzielić wszelkiej pomocy edukacyjnej tym dyrekcjom i kierownictwom przedsiębiorstw, które zechciałyby w swoich zakładach zorganizować pierwsze polskie EAP. Prosimy o listy na ten temat. I jak zwykle, oczekujemy na osobiste wypowiedzi „aowców”, „alanonki” i „alatinki” na temat doświadczeń w waszych programach 12 Kroków.

Ewa Woydyłło

\* Anonimowi Alkoholicy; Anonimowe Żarłoki; Anonimowi Narkomani — wszystkie te wspólnoty oparte są na pomocy ludzi z podobnym problemem oraz na programie powrotu do zdrowia ujętym w „12 Kroków i 12 Tradycji” — takim samym, jak najbardziej rozpowszechniony w Polsce program AA.

# ALKOHOLIZM

## W MIEJSCU PRACY

### Có możemy zrobić?

Alkoholizm wpływa szkodliwie na całe otoczenie. Nie tylko zaburza życie alkoholika i całej rodziny, ale również rzutuje na bliskich.

Zwierzchnicy nadzorujący mogą pomóc przetranszować ikoowazyć sygnały ostrzegające o tym, że ktoś z pracowników może mieć problem z alkoholem oraz wyznaczyć przestrzeganie norm



### DEAR READERS

An International Symposium „Alcoholism at the Workplace” will take place at Popowo near Warsaw on October 26-28, 1992. The event has been organized by the Commission of Education on Alcohol and Drug Addiction together with the East — East Program of the

Soros Foundation in New York and the entire network of the 22 Soros Foundations in East-Central Europe. We are grateful to the International Labour Organization for their sponsorship and, personally, to the ILO representative from Geneva, Mr. Behrouz Shahandeh, who was one of the initiators and directors of the organizing committee.

The Symposium will gather health professionals, Union representatives, and delegates of civic movement from various countries to open up cooperation and exchange of experiences in solving social problems resulting from alcohol and drug abuse.

This issue of ArkA has been entirely devoted to the subject of the Symposium. What is missing, perhaps, is specific examples of solving alcohol problems in the workplace. We have not ignored them; the fact is that such programs have not yet been established in Poland. This makes us different, among other things, from the West Germany, the Benelux, Great Britain, France, Spain and naturally, USA and Canada, have long ago developed services known as Employee Assistance Programs. Their task is to refer people with alcohol and drug problems to the professional treatment facilities and/or AA, OA, NA\* etc.

Although the EAP, in their variety of forms, may remind sometimes the traditional health care system, it is different. The EAP is based on the special training of supervisors prepared to motivate the troubled employee to seek professional help whenever safety or work effectiveness have deteriorated.

---

The ability to intervene may seem trivial or simple but the fact is, it requires a sophisticated training in assertive and friendly confrontation. It must be based on the concrete examples of neglecting safety standards or job performance of the employee. In a nutshell, in result of an intervention, the employee is offered a choice: he or she will not be fired if the positive change occurs. In case of a person abusing alcohol or other drugs, the change usually involves undertaking treatment. Thus, the workplace can become a strong (and early!) source of motivation to recovery from addiction. That is a *novum* we would like to introduce in the Polish companies, enterprises, industrial plants and institutions — everywhere where the employees might have a problem with drugs.

We hope that you will find our articles interesting and stimulating; they are this time somewhat larger but fewer, and they mostly deal with the topic of alcoholism in the workplace. We also hope that they will be easy to carry on to executives and supervisors in your town or region. Our Commission, from now acronymed „KEA” — as suggested dr Wojciech Oleksy from Cracow — will be more than happy to offer assistance in education and training to all those who will be willing to start up the first Polish EAP's. Please write to us. We shall also appreciate further correspondence from the members of AA, AL-Anon and Alateen, sharing with us their experiences from their 12 Step Programs.

*Ewa Woydylo*

---

\*Alcoholics Anonymus; Overeaters Anonymus, Narcotics Anonymus — all those fellowships are based on self-help among people who share the same problem; their recovery program is included in the „12 Steps and 12 Traditions”, most popular in Poland as the program of AA.

# ALKOHOLIZM

## W MIEJSCU PRACY

### Co możemy zrobić?

Alkoholizm wpływa szkodliwie na całe otoczenie. Nie tylko zaburza życie alkoholika i całej rodziny, ale również rzutuje na stosunki w miejscu pracy i efektywność samej pracy. Można więc powiedzieć, że alkoholizm wpływa szkodliwie na efektywność ekonomiczną przedsiębiorstw, a przez to obniża wydajność gospodarki w ogóle. Nie można obliczyć, jak wielu z nas i ile razy ucierpiało w ten czy inny sposób z powodu czyjegoś alkoholizmu. Najczęściej mówimy o tym w kontekście osobistych związków z alkoholikiem, rzadko zaś o wymiernych skutkach o charakterze społecznym lub gospodarczym.

Przykład wielu krajów zachodnich wskazuje, iż uświadomienie sobie niektórych spraw związanych z alkoholizmem w miejscu pracy i właściwe postępowanie wobec osób nadużywających alkoholu mogą skutecznie wpłynąć nie tylko na podniesienie efektywności pracy, ale również na szybsze skłonienie wielu ludzi z problemem alkoholowym do leczenia.

Zbyt wielu z nas ignoruje fakt, że alkoholizm istnieje. Jedni nie rozpoznają go, inni chronią nadmiernie pijącą osobę zamiast ją skonfrontować. Ignorowanie alkoholizmu nie jest jednak dla nikogo dobre; przynosi szkodę firmie, pracownikom oraz alkoholikowi.

### WŁĄCZMY SIĘ W ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

Od postawy każdego z nas wiele zależy.

Zwierzchnicy nadzorujący mogą pomóc przestając lekceważyć sygnały ostrzegające o tym, że ktoś z pracowników może mieć problem z alkoholem oraz wzmacniając przestrzeganie norm bhp i wymagań wobec wszystkich pracowników bez wyjątku.

Współpracownicy mogą pomóc przestając wykonywać pracę, której ktoś nie zrobił z powodów bezpośrednio lub pośrednio związanych z nadużywaniem alkoholu. Mogą oni również pomóc przestając kryć i usprawiedliwiać kolegów zaniedbujących swoją pracę. Przełamując znowę milczenia, każdy może się przyczynić do poprawy bezpieczeństwa w miejscu pracy i ułatwienia alkoholikowi decyzji prowadzącej do wyzdrowienia z alkoholizmu.

### Co możemy zrobić, aby pomóc?

Wprawdzie tylko profesjonaliści znający się na uzależnieniach mogą postawić alkoholikowi diagnozę i wskazać odpowiedni sposób leczenia, wszyscy możemy jednak uchronić swe miejsce pracy przed skutkami alkoholizmu. Po pierwsze, o chorobie alkoholowej trzeba dowiedzieć się przynajmniej tyle, aby móc ją rozpoznać i umieć radzić sobie z kimś dotkniętym tą chorobą. Po drugie, trzeba zrozumieć, że od postępowania otoczenia zależy w dużej mierze to, czy problem będzie się powiększał, czy też zostanie rozwiązany. I wreszcie, jeżeli ktoś pełni funkcję kierowniczą lub nadzorującą, powinien nauczyć się skutecznej interwencji.

## Co powinniśmy wiedzieć o alkoholizmie?

Alkoholizm polega na uzależnieniu od alkoholu wpływającym szkodliwie na funkcjonowanie alkoholika, rodziny, współpracowników i społeczeństwa w ogóle. Powinniśmy pozbyć się rozpowszechnionych mitów o alkoholizmie i nauczyć się rozpoznawać sygnały zwiastujące utratę kontroli nad alkoholem.

### Co można zrobić w miejscu pracy?

Rola kierownictwa polega na uwrażliwieniu się na sygnały ostrzegawcze, egzekwowaniu od wszystkich pracowników przestrzegania zasad bhp i norm pracy oraz nauczaniu się skutecznego interweniowania w sytuacjach wzbudzających niepokoje.

Rola współpracowników polega na tym, by nie wspomagać alkoholowego sposobu życia, a więc nie usprawiedliwiać, nie kryć ani nie wykonywać pracy za nikogo, kto zaniedbuje pracę z powodu nadużywania alkoholu.

### Obowiązki kadry kierowniczej

Chcąc chronić miejsce pracy przed skutkami alkoholizmu, kierownictwo musi być przygotowane do podjęcia działania w chwili rozpoznania problemu u kogoś z pracowników. Wymaga to jasnego określenia polityki kadrowej i norm bezpieczeństwa pracy, prowadzenia dokumentacji dotyczącej przestrzegania zasad bhp, dyscypliny i wydajności pracy pracowników, orientacji w dziedzinie odpowiednich placówek lecznictwa oraz umiejętności postępowania z pracownikami mającymi problem alkoholowy w sposób życzliwy lecz skuteczny.

## CO TRZEBA WIEDZIEĆ O ALKOHOLIZMIE?

### Alkoholizm jest szkodliwym uzależnieniem chemicznym

Alkoholizm jest chorobą, której ofiara staje się zależna od substancji chemicznej  $C_2H_5OH$ , czyli alkoholu. Choroba ta polega na stopniowym pogarszaniu się funkcjonowania fizycznego i psychologicznego oraz zachowań alkoholika. Alkoholizm nie jest słabością charakteru ani defektem moralnym; jest dotkliwą, postępującą, chroniczną chorobą, prowadzącą do przedwczesnej śmierci lub trwałego uszkodzenia mózgu. Z alkoholizmu można jednak wyzdrowieć pod warunkiem całkowitego zaprzestania picia.

### Fizyczne skutki picia

Alkohol działa na żywy organizm jak trucizna — zabija komórki. Dlatego właśnie wieloletnie picie może spowodować uszkodzenie organów wewnętrznych takich jak mózg, serce, wątroba lub trzustka. Chroniczny alkoholizm rujnuje również przewód pokarmowy oraz zakłóca sprawne funkcjonowanie naturalnego systemu odporności biologicznej zwiększając podatność na wiele chorób.

### Skutki psychologiczne

Alkoholicy mają uporczywą potrzebę uzasadniania swego picia; racjonalizacja pomaga skupiać się na przyczynach picia zamiast na jego skutkach. Wymaga to ciągłego manipulowania rzeczywistością i prowadzi do szczególnego rodzaju deformacji myślenia zwanego „myśleniem alkoholowym”. Najbardziej

typową jego cechą jest zaprzeczanie — zaprzeczanie, że alkohol powoduje problemy lub że problemem jest nadmierne picie.

#### **Wpływ alkoholu na zachowania**

Picie ma dominujący wpływ na zachowania alkoholików. Alkohol odgrywa coraz ważniejszą rolę w ich życiu; łączy ich z butelką głębokie przywiązanie, którego strzegą zazdrośnie przed całym światem. Boją się utraty alkoholu bardziej niż czegokolwiek innego. Poświęcają piciu coraz więcej czasu, pieniędzy, uwagi, zainteresowania. Zwykle odbywa się to kosztem rodziny i więzi z bliskimi ludźmi. Dla alkoholu potrafią kłamać, oszukiwać, deprecjować wartości. Picie staje się obsesją. Wielu alkoholików ryzykuje utratą rodziny, a także zdrowia i życia. Lecz mimo tych wszystkich strat, jakie alkohol wyrządza, alkoholicy nie mają nad nim kontroli.

#### **Zagrożenie zdrowia**

Alkoholików dotyczy zwiększone ryzyko zachorowań na chorobę wieńcową, nowotwory, zaburzenia psychiczne i wiele innych chorób. Trudniej ich leczyć, ponieważ nie mogą wyzdrowieć dopóki nadal piją. Jeżeli picie nie zostanie całkowicie powstrzymane, alkoholikom grozi przedwczesna śmierć spowodowana uszkodzeniem chorego organu; grożą im również częstsze i poważniejsze w skutkach tragiczne wypadki i samobójstwa oraz śmierć wskutek pospolitej infekcji.

#### **JAK ALKOHOLIZM SZKODZI?**

Alkoholizm jest chorobą nie uznającą żadnych granic. W odróżnieniu od

większości innych chorób, ta szkodzi nie tylko osobie chorej, lecz zaburza zdrowe funkcjonowanie systemów społecznych, w których żyją alkoholicy. Dotyczy to przyjaciół, rodziny, miejsca pracy i środowiska społecznego. Szkodliwy wpływ alkoholizmu daje się więc we znaki całemu otoczeniu.

#### **Jak alkoholizm szkodzi alkoholikowi?**

Poza normalnymi problemami, jakie przeżywają wszyscy ludzie, alkoholicy muszą dodatkowo radzić sobie z wieloma problemami spowodowanymi bezpośrednio przez nadużywanie alkoholu — a więc z kłopotami zdrowotnymi, rodzinnymi i zawodowymi. Alkoholizm stwarza swój własny świat męczarni — niepokoju, strachu, winy, złości, braku bezpieczeństwa, pretensji i uraz. Alkoholicy radzą sobie z tymi dokuczliwymi emocjami głównie za pomocą picia i zaprzeczania.

#### **Jak alkoholizm szkodzi rodzinie?**

Alkoholizm dotyka całą rodzinę. Nie tylko alkoholik jest chory, lecz z powodu choroby oddalają się od siebie poszczególne osoby oraz cała rodzina od innych ludzi. W każdej rodzinie alkoholowej powstaje specyficzna mieszanina zaniedbań, złości, podejrzeń, winy, strachu i krzywd, które stopniowo niszczą więzi utrzymujące rodzinę we wzajemnej bliskości. Alkoholizm jest nie tylko chorobą pijącego, jest chorobą całej rodziny.

#### **Jak alkoholizm szkodzi w miejscu pracy?**

Alkoholicy stwarzają wysokie zagrożenie bezpieczeństwa dla siebie i otoczenia; sami mają przeważnie wyższy od



przeciętej wskaźnik wypadków przy pracy. Ponadto, ich wydajność obniża się, natomiast absencja rośnie. Za wszystko to płaci przedsiębiorstwo w postaci kosztów nieobecności, usług medycznych i szkód materialnych. Dodatkowe koszty moralne wynikają z konfliktów wśród załogi na tle nierównomiernie rozłożonych obowiązków między pracownikami, wśród których znajdują się alkoholicy zaniedbujący swoją pracę.

#### **Jak alkoholizm szkodzi społeczeństwu?**

Alkoholicy częściej od innych uczestniczą w wypadkach drogowych, nieszczęśliwych wypadkach, pożarach, nadużyciach, a także w używaniu przemocy wobec dzieci i kobiet, przestępstwach, zabójstwach i samobójstwach. Ogólne koszty ludzkiego cierpienia są nieobliczalne. Alkoholizm kosztuje nasze społeczeństwo miliardy złotych w postaci kosztów medycznych, wypłat z tytułu rozmaitych odszkodowań oraz strat materialnych.

### **CO TRZEBA WIEDZIEĆ O ALKOHOLIZMIE?**

#### **Mity**

Większość ludzi tworzy swe przekonania o alkoholizmie na podstawie nieprawdziwych mitów. Zaciemniają one nasze myślenie i powodują, że nie możemy rozpoznać problemu tam, gdzie pojawia się on dotykając naszych znajomych, krewnych i kolegów w pracy. Trzeba więc odrzucić **mity** i poznać **fakty**. Dopiero wtedy nauczymy się wcześniej dostrzegać problem i odpo-

wiednio postępować, by zaradzić mu, zanim spowoduje on nieodwracalne skutki.

**Mit nr 1:** *Ależ on jest zbyt sympatyczny, aby być alkoholikiem.*

**Fakt:** Wielu alkoholików to przemili ludzie. Alkoholizm nie ma nic wspólnego z osobowością człowieka.

**Mit nr 2:** *Alkoholicy to ludzie z marginesu.*

**Fakt:** Nieprawda. Większość alkoholików to zwyczajni, godni szacunku ludzie. Zaledwie kilka procent alkoholików stacza się do przysłowiowego rynsztoka.

**Mit nr 3:** *On nie może być alkoholikiem, ponieważ potrafi długo nie pić.*

**Fakt:** Bardzo nieliczni alkoholicy piją nieustannie. Ważne jest to, co się dzieje z człowiekiem, gdy pije.

**Mit nr 4:** *On nie może być alkoholikiem, bo pije tylko piwo.*

**Fakt:** Alkohol to alkohol. Nie upijamy się winem, wódką czy piwem — upijamy się zawartym w tych napojach alkoholem.

**Mit nr 5:** *On nie może być alkoholikiem, bo pije wyłącznie po pracy.*

**Fakt:** Wielu alkoholików potrafi latami pić tylko w czasie weekendów i wieczorami po pracy.

**Mit nr 6:** *Nie może być alkoholikiem ktoś, kto nie zaniedbuje pracy.*

**Fakt:** Wielu alkoholików nie opuszcza pracy. Często fatalnie się czują i pracują nie najlepiej, ale są obecni.

**Mit nr 7:** *Porządna kobieta nie może być alkoholizką.*

**Fakt:** Alkoholizm jest chorobą demokratyczną, nie rozróżnia płci. Wiele kobiet cierpi na alkoholizm. A nawet, ze względu na szczególne cechy organiczne, kobiety uzależniają się szybciej od mężczyzn.

**Mit nr 8:** *Alkoholikiem nie może być ktoś bardzo młody.*

**Fakt:** Nieprawda. Można uzależnić się od alkoholu bardzo wcześnie. Nawet dzieci mogą być alkoholikami.

**Mit nr 9:** *Ona jest zbyt inteligentna żeby była alkoholizką.*

**Fakt:** Nie ma żadnego związku między ilorazem inteligencji a uzależnieniem od alkoholu.

**Mit nr 10:** *Ależ ona za dobrze wykonuje swoje obowiązki, aby była alkoholizką.*

**Fakt:** Wielu alkoholików to świetni pracownicy. Są wśród alkoholików profesjonaliści, osoby zajmujące kierownicze stanowiska i najlepsi fachowcy w swoich dziedzinach.

**Mit nr 11:** *Nigdy nie widziałem jej pijącej, ona nie może być alkoholizką.*

**Fakt:** Alkoholicy, a jeszcze częściej alkoholizki, potrafią utrzymywać swój nałóg w tajemnicy przed współpracownikami i znajomymi.

**Mit nr 12:** *Ona nie może być alkoholizką, ponieważ jej rodzina jest taka zgodna.*

**Fakt:** Wielu alkoholików ma rodziny, po których nie widać objawów destrukcji ani zaburzeń funkcjonowania.

## CO TRZEBA WIEDZIEĆ?

### Rozpoznawajmy sygnały ostrzegawcze: Bezpieczeństwo

Alkoholicy często powodują zwiększone zagrożenie bezpieczeństwa pracy, przez co narażają siebie i innych na wypadki. Jeżeli zauważymy u kogoś zachowanie polegające m. in. na stanie fizycznym lub psychicznym nieodpowiednim do podjęcia pracy, częste wypadki lub zagrożenie wypadkami przy pracy, należy uznać, że istnieją powody, by podejrzewać nadużywanie alkoholu.

### Nieodpowiedni stan fizyczny lub psychiczny

Alkohol jest środkiem należącym do grupy „depresantów”. W zwiększonych dawkach powoduje wyłączenie stopniowo coraz większej liczby funkcji układu nerwowego, pozbawiając osobę zdolności sprawnego myślenia, osądu i koordynacji. Alkoholicy w stanie upojenia lub „na kacu” nie mogą wykonywać swojej pracy w pełni odpowiedzialnie, bezpiecznie i wydajnie.

### **Zagrożenie innych pracowników**

Ponieważ alkoholizm zaburza normalne funkcje samego alkoholika, jego percepcję, pamięć, koncentrację i osąd, często dochodzi do spowodowania zagrożeń w całym miejscu pracy. Alkoholicy narażają siebie oraz współpracowników przez zaniedbanie norm bhp, nieostrożne posługiwanie się narzędziami i sprzętem lub podejmując zbędne ryzyko.

### **Częste wypadki**

Alkoholicy mają z reguły więcej wypadków przy pracy niż inni pracownicy. Częste upadki, większe lub mniejsze obrażenia, stłuczenia, rozlewanie płynów, uszkodzenia sprzętu lub narzędzi pracy przez pracownika mogą sygnalizować, że ma on problem alkoholowy.

### **Rozpoznawajmy sygnały ostrzegawcze: Wydajność**

Wydajność i efektywność pracy alkoholika zwykle ulega dużym wahaniom. Alkoholicy często spóźniają się lub są nieobecni, są zawodni w pracach terminowych, a z czasem jakość ich pracy wyraźnie się pogarsza. Jeżeli coś takiego zdarza się komuś raz, to można uznać, że miał „zły dzień”. Jeżeli zaś mamy do czynienia z dość regularnym powtarzaniem się takich sytuacji, jest to sygnał ostrzegawczy, że pracownik może mieć problem z alkoholem.

### **Nieobecności i spóźnienia**

Alkoholicy często wykazują regularność pod względem nieobecności lub spóźnień np. w poniedziałki, piątki, dni poświętne lub po wypłatach. Zdarzają się też prawidłowości co do przychodzenia później lub wychodzenia

wcześniej albo wydłużania przerw obiadowych. Również częściej niż inni pracownicy biorą oni zwolnienia lekarskie z powodu różnych dolegliwości.

### **Niepunktualność w wykonywaniu terminowych zadań**

Alkoholizm objawia się często w postaci niepunktualności, słabej koncentracji, trudności w rozumieniu poleceń, omyłkach, braku zdolności prawidłowej oceny sytuacji i nieskupieniu na szczegółach związanych z wykonywaną pracą. Te rodzaje niesprawności są często skutkiem nadużywania alkoholu i jego działania na ośrodkowy układ nerwowy.

### **Pogorszenie wydajności**

Picie w nadmiarze oraz wynikające z tego problemy pochłaniają większość uwagi alkoholika. Cierpi na tym praca. Wydajność pracy jest nierównomierna, a ogólna efektywność w miarę nasilania się uzależnienia zwykle się pogarsza.

## **ZOBACZ, JAKĄ ODGRYWASZ ROLĘ**

### **Nie bądź częścią problemu**

Mając do czynienia z pracownikiem cierpiącym na alkoholizm łatwo stać się współnikiem w jego chorobie. Nazywa się to **ko-alkoholizm** i polega na wspomaganie dalszego picia i ułatwianiu uniknięcia przykrych konsekwencji picia. Każdy powinien zastanowić się nad tym, jaką rolę odgrywa w życiu alkoholika. Można tak zmienić swoje postępowanie, by przestać przyczyniać się do pogarszania problemu.

### **Kadra kierownicza i nadzorująca**

Stajesz się ko-alkoholikiem wspomagającym dalsze picie zawsze, gdy ignorujesz objawy sygnalizujące istnienie problemu alkoholowego u swoich pracowników i lekceważysz potencjalne zagrożenie bhp lub wyraźne obniżenie czyjejs efektywności pracy. Jesteś współnikiem alkoholika, gdy przyjmujesz mętne i nie uzasadnione usprawiedliwienia nieobecności, spóźnień lub gorszej jakości pracy. Albo wówczas, gdy nie jednakowo traktujesz pracowników pod względem egzekwowania zasad dyscypliny pracy. A także wówczas, gdy pobłażliwie traktujesz lub pozwalasz na gorszą pracę niektórym pracownikom biorąc wzgląd na ich rzekome „kłopoty osobiste”.

### **Współpracownicy**

Przyczyniasz się do pogłębiania problemu alkoholowego kolegów, jeżeli kiedykolwiek wykonujesz za nich ich pracę. Oraz wtedy, gdy kryjesz ich błędy i omyłki. Również wtedy, gdy dajesz się nabrać na ich racjonalizacje i uzasadnienia związane z potrzebą picia zwłaszcza w sytuacjach, gdy narusza to zasady bhp lub stosunki w pracy. Jesteś ko-alkoholikiem ilekroć usprawiedliwiasz alkoholika za niewykonanie lub złe wykonanie obowiązków.

## **POMAGAJ W ROZWIĄZANIU PROBLEMU**

Możesz stać się częścią rozwiązania problemu alkoholizmu w miejscu pracy, jeżeli nauczysz się postępować skutecznie i właściwie zrozumiesz swoją rolę.

Pamiętaj, unikaj stawiania diagnozy alkoholizmu komukolwiek. Interesuj się tylko sprawami bezpieczeństwa i efektywności samej pracy. Diagnoza należy do profesjonalnych specjalistów w dziedzinie leczenia alkoholizmu.

### **Kadra kierownicza i nadzorująca**

Twoja rola jako zwierzchnika polega na zwracaniu uwagi na sygnały ostrzegawcze widoczne w dziedzinie bhp i wydajności pracy, a także na egzekwowaniu od pracowników norm i zasad obowiązujących w miejscu pracy. Nikomu nie pomagasz, ignorując niepokojące sygnały. Im szybciej alkoholik będzie zmuszony do przestrzegania zasad bhp i norm dyscyplinarnych, tym szybciej może on zwrócić się o pomoc w sprawie swego problemu.

### **Współpracownicy**

Twoja rola jako współpracownika polega na tym, by zawiadomić bezpośredniego zwierzchnika ilekroć wykonywanie twojej pracy jest narażone na zagrożenie bezpieczeństwa lub naruszenie dyscypliny pracy. Może się wydać okrutne i niekoleżeńskie zaprzestanie pomagania koledze, zwłaszcza zaprzyjaźnionemu, ale trzeba pamiętać, że konieczność ponoszenia konsekwencji picia zwykle powoduje przyspieszenie decyzji alkoholika, by ze swoim problemem zwrócić się do specjalisty.

## **OBOWIĄZKI KADRY NADZORUJĄCEJ**

### **Przygotuj się do działania**

Jako zwierzchnik lub nadzorca czyjejs pracy, masz jednocześnie obowiąz-

zek działania w razie naruszenia przepisów oraz udzielania pomocy osobom z problemami. Alkoholicy przywiązują dużą wagę do swojej pracy. Daje to zwierzchnikom doskonały argument w zmotywowaniu alkoholika do zapoczątkowania leczenia. Zwierzchnik może odegrać najważniejszą rolę motywującą alkoholika do zmiany, ale szansę łatwo zaprzepaścić, jeżeli nie będziesz odpowiednio przygotowany.

#### **Poznaj dokładnie zasady polityki kadrowej swego przedsiębiorstwa**

Zanim przystąpisz do działania, przestudiuj przepisy pracy i zasady radzenia sobie z czymś alkoholizmem lub innymi problemami; zapoznaj się też ze sposobami oceny stanu fizycznego i psychicznego pracowników oraz metodami udzielania pomocy w przypadkach wymagających interwencji lekarza lub innych specjalistów. Zasady i przepisy tworzą podstawę działania i zapewnienia, by interesy każdej ze stron zostały uwzględnione. Pomagają też one skupić się na sprawach związanych z wykonywaniem pracy i przestrzeganiem obowiązujących norm.

#### **Prowadź dokumentację dotyczącą przestrzegania bhp i efektywności pracy**

Jeżeli podejrzewasz problem u któregoś z pracowników, zacznij prowadzić dokładną dokumentację uwzględniającą wypadki, nieobecności, spóźnienia i inne niekorzystne zmiany. Odnotowane fakty — nie opinie! — stanowią najskuteczniejsze argumenty w rozmowie z alkoholikiem. One umożliwiają interwencję. Fakty pozwalają też skupić uwagę na tych sprawach, którymi jako

zwierzchnik masz prawo i obowiązek się zajmować — a więc sprawami dotyczącymi samej pracy, a nie stylem życia pracownika.

#### **Zapoznaj się z odpowiednimi placówkami i usługami leczniczymi**

Nie jesteś sam. Istnieje wiele możliwości pomocy pracownikom z problemem alkoholowym. Jeżeli twoje przedsiębiorstwo posiada komórkę konsultacyjną prowadzoną przez terapeutę odwykowego, to jest odpowiednia osoba, do której powinieneś skierować pracownika z problemem. Jeżeli nie ma u was nikogo takiego, dowiedz się, gdzie działają odpowiednie placówki. Można zaangażować w to lekarza zakładowego lub dział kadr pracowników — zależnie od okoliczności. Dobrze jest dysponować ulotkami informacyjnymi o punktach konsultacyjnych, telefonach i adresach miejscowej intergrupy Anonimowych Alkoholików, oddziału odwykowego, poradni itp.

## **PRZYSTĘPUJEMY DO DZIAŁANIA**

Rozmowa z pracownikiem mającym problem alkoholowy, zwłaszcza gdy jest nim ktoś, z kimś się przyjaźnisz — jest trudna i bolesna. Pamiętaj jednak, że osoba ta może zniszczyć swoje życie, jeżeli ktoś po drodze nie powstrzyma procesu destrukcji. Utrata wartościowego pracownika jest wielką stratą, dlatego spójrz na swoją interwencję jak na szansę dla tej osoby. Nie musi ona utracić pracy, jeżeli podejmie odpowiednie działanie mające na celu zaprzęs-

# ALCOHOLISM

## IN THE WORKPLACE

tanie picia. Można do tego doprowadzić postępując skutecznie i życzliwie zarazem.

### \* Skup się na bezpieczeństwie i efektywności pracy

Twoim obowiązkiem jest usuwanie problemów w pracy, a nie zajmowanie się czymś alkoholizmem. Zajmuj się więc jedynie tym, co dotyczy samej pracy.

### \* Nie stawiaj diagnozy

Zostaw diagnozę specjalistom. Wiele podobnych objawów może wynikać nie z alkoholizmu, lecz z innych problemów. Postawienie mylnej diagnozy może być krzywdzące.

### \* Zachowuj się dyskretnie

Przeprowadzaj rozmowę z pracownikiem w cztery oczy i bez świadków. Pozwoli to uniknąć upokorzenia, będzie dowodem twego szacunku dla pracownika i może go zachęcić do większej szczerości.

### \* Jasno sformułuj swoje oczekiwania

Wyraźnie określ czego chcesz od pracownika i jakie będą konsekwencje powtórzenia się problemów w pracy. W ten sposób odpowiedzialność za to, co się stanie z pracownikiem, zostaje przekazana w jego ręce.

### \* Okaż swoje zaniepokojenie

Niech pracownik odczuje, że o niego się troszczysz, że pragniesz jego poprawy i masz nadzieję, że zechce on nadal pracować po wyeliminowaniu niepokojących zaniedbań w pracy.

### \* Nie daj się manipulować

Pamiętaj, alkoholicy są święcie prze-

konani, że potrafią kontrolować picie. Nie przyjmuj usprawiedliwień i nie pozwól wmówić sobie, że nie masz racji. Pamiętaj o faktach zebranych przed rozmową. Ciebie interesuje to, co dzieje się w pracy, a nie uzasadnienia lub racjonalizacje dotyczące picia. Nie wdawaj się w spory — to byłoby zachowaniem ko-alkoholowym.

## JAK ZAPOCZĄTKOWAĆ POWRÓT DO ZDROWIA Z ALKOHOLIZMU?

Gdy pracownik powraca do zdrowia, korzyści są olbrzymie. Zaczyna się jego fizyczne i psychologiczne zdrowienie, a miejsce pracy staje się miejscem bezpiecznym dla wszystkich. Wzrasta też efektywność pracy. Rodzina i bliscy alkoholika także mają szansę poprawy swego życia. Atmosfera w miejscu pracy i wśród załogi ulega poprawie. Jak widzimy, każdy jest „wygrany”.

### Możesz przechylić szalę ku wyzdrowieniu

Przez rozpoznanie objawów alkoholizmu i powzięcie odpowiedniego działania, przechylasz szalę na stronę poprawy funkcjonowania pracowników i całego przedsiębiorstwa. Jeżeli alkoholik ma poczucie zagrożenia w pracy, łatwiej mu podjąć decyzję o leczeniu. Nikomu tak skutecznie nie udaje się wpłynąć na decyzję o leczeniu jak zwierzchnikowi w miejscu pracy. A także wiadomo, że skuteczność leczenia wzrasta niepomiaralnie, gdy miejsce pracy czuje się zaangażowane w efekty kuracji odwykowej.

### Wyzdrowienie jest możliwe

Pracownik, który pragnie zaprzestać destrukcyjnego picia, ma do dyspozycji wiele form pomocy. Można skorzystać z telefonu zaufania. Można podjąć leczenie w placówce stacjonarnej lub ambulatoryjnej. Również wspólnota Anonimowych Alkoholików oferuje pomoc przez uczestnictwo w spotkaniach grup AA w całym kraju. AA ułatwia odzyskanie trzeźwości w oparciu o wzajemną pomoc tysięcy trzeźwiejących alkoholików oraz program 12 Kroków, dzięki któremu na całym świecie trzeźwieją miliony ludzi.

### Z POWROTEM DO PRACY

Powrót do zdrowia dla alkoholika to wielka zmiana w jego życiu. Początkowy okres jest trudny. Alkoholik musi nauczyć się przeżywać bez alkoholu wiele trudnych chwil. Można mu pomóc wyciągając rękę do wsparcia, ale nie nadopiekuńczości czy kontroli.

Jeżeli dojdzie do nawrotu picia, nie traktuj tego jako oznakę niepowodzenia, lecz podejmij natychmiastowe dzia-

łanie mające na celu usunięcie kolejnego problemu w pracy. Atmosfera dbałości o bezpieczne i zdrowe stosunki w pracy sprzyja zdrowieniu z alkoholizmu, dlatego przede wszystkim dbaj o to, aby wszyscy pracownicy przestrzegali zasady bhp i wywiązywali się bez zarzutu ze swoich obowiązków.

### OD CIEBIE ZALEŻY ZMIANA

Czy jesteś majstrem, kierownikiem, dyrektorem, współpracownikiem, członkiem rodziny lub przyjacielem czy znajomym alkoholika — możesz pomóc zapoczątkować zmianę. Pomożesz, jeżeli przełamiesz zmoję milczenia, poznasz fakty na temat alkoholizmu i jego skutków w miejscu pracy, nauczysz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i podejmować odpowiednie działanie. Od ciebie zależy zmiana, która może uratować komuś zdrowie i życie. Możesz pomóc przywrócić chorego człowieka do pełni funkcjonowania w miejscu pracy, rodzinie i społeczeństwie.

*(Opr. E. Woydyłło, na podstawie: Krames Communications.)*



# ALCOHOLISM

## IN THE WORKPLACE

### What you can do

#### ALCOHOLISM: A SHADOW OVER THE WORKPLACE

Alcoholism is an illness which casts a shadow over everything it comes near. It not only affects alcoholics and their families; it encroaches upon their workplaces and society, as well. In the workplace, at least one out of four of us will come face to face with this problem at some time. And by learning what to do when that happens, supervisors and co-workers can remove the shadow as well as help tip the scales toward recovery for the alcoholic.

#### Don't Be Part of the Problem

A big part of the problem is that too many people ignore that alcoholism exists. Either they don't recognize it, or they deal with it by protecting, rather than confronting, the alcoholic. But ignoring alcoholism is a bad deal for everybody; it hurts the company, its workers, and the alcoholic.

#### Be Part of the Solution

You can make a difference. **Supervisors can help** by not ignoring the warning signs of alcoholism, and by enforcing safety and performance standards for all employees. **Co-workers can help** by not doing alcoholics' work for them, making excuses for them, or covering up their mistakes. By breaking the conspiracy of silence, you will protect your workplace and help the alcoholic toward the road to recovery.

### WHAT YOU CAN DO TO HELP

While you can't diagnose or treat alcoholism, you can take steps to protect your workplace from its effects. First, you will do well to learn about alcoholism so you are prepared to recognize and cope with it. Second, you should understand how the role you play can contribute to either the problem or its solution. And finally, if you are a supervisor, you need to learn how to take effective action.

#### Learn About Alcoholism

Alcoholism is a harmful chemical dependency that has a widespread impact on the alcoholic, his family, workplace, and society. By dispelling the myths and recognizing the warning signs, you will better understand what to do when it shows up in your workplace.

#### Understand Your Role

**The supervisor's role** is to be alert to warning signs, enforce safety and performance standards, and know how to act effectively. **The co-worker's role** is to not support the alcoholic's drinking through making excuses, covering up, or taking on part of the alcoholic's work.

#### The Supervisor's Responsibility

To keep alcoholism from affecting the workplace, supervisors must be prepared to take action when necessary. This requires knowing the company



# ALCOHOLISM IN THE WORKPLACE

policies, documenting employees' safety and performance, knowing the available resource network, and knowing how to deal with the alcoholic employee sensitively and effectively.

## LEARN ABOUT ALCOHOLISM

**Alcoholism is a harmful chemical dependency**

Alcoholism is an addictive disease in which the victim becomes dependent on a chemical — alcohol. The disease affects the alcoholic physically, psychologically, and behaviorally. Alcoholism is not a character weakness or moral shortcoming; it is an unrelenting, progressive disease which leads to death or brain damage. But recovery is possible by stopping drinking.

### Physical Effects

To the human body, alcohol is a **poison**; it kills cells. That's why heavy drinking over a long period of time can eventually destroy the vital organs including the brain, heart, liver, and pancreas. Chronic alcoholism also damages the digestive tract and interferes with the immune system, leaving the body vulnerable to many serious diseases.

### Psychological Effects

Alcoholics have a constant need to rationalize their drinking in order to explain away the problems it creates. That requires manipulating reality and leads to a type of distorted thinking known as **„alcohol-think.”** One of the most common forms of alcohol-think is

**„denial”** — denying that drinking is a problem, or that any of the problems in their lives are caused by their drinking.

### Behavioral Effects

Drinking dominates the behavior of alcoholics. They develop a personal relationship with it that they keep private and guard jealously. They give it their time, their money, and their attention, usually at the expense of family and friends. They lie for it, deceive for it, and think about it constantly. They even risk losing their families and their lives for it. And despite all the harm it causes them, they are unable to control it.

### Health Risks

Alcoholics have a greatly increased risk of heart disease, cancer, mental illness, and many other serious diseases. Furthermore, they don't recover the way other people do. Unless drinking is stopped, the eventual outcome is death — death from organ failure, death from accidents or suicide, death from cancer or common infectious diseases.

## THE IMPACT OF ALCOHOLISM

Alcoholism is a disease that does not respect boundaries. Unlike most other diseases, it afflicts not just individual people, but all the social systems alcoholics are a part of, as well. These include friendships, family, workplace, and community. The impact of alcoho-

---

lism is felt directly by one in every four Americans.

### **Impact on the Person**

In addition to the common everyday concerns we all have, alcoholics must also cope with the many problems caused by their drinking — health problems, family problems, job problems. Alcoholism creates its own world of anguish — anxiety, fear, guilt, anger, insecurity, and resentment. The way alcoholics deal with all this is through denial.

### **Impact on the Family**

Alcoholism has a way of bottling up an entire family. Not only does it make the alcoholic sick, it isolates family members from each other and from the world around them. Every family has its own mixture of neglect, anger, suspicion, guilt, fear, and abuse which erodes the bonds that hold the family together. Alcoholism is not just the drinker's disease, it is the whole family's disease.

### **Impact on the Workplace**

Alcoholics create excessive safety risks and have unusually high accident rates. Also, their performances decline and they are often absent or tardy. All this costs the company in down time, medical care, and property damage. In addition, alcoholism is often the cause of dissension in the workplace because co-workers have to fill in or cover up for the alcoholic.

### **Impact on Society**

Alcoholics are more often involved in traffic injuries and fatalities, accidents, fires, child and spouse abuse, homicides, and suicides. The cost in human suffering is incalculable. And alcoholism costs Americans billions of dollars every year in medical expenses, higher automobile insurance premiums, and property damage.

### **MYTHS**

Most of us believe things about alcoholism that aren't really true. These myths cloud our thinking and keep us from acknowledging alcoholism when it shows up among our friends and in our workplaces. By cutting through the **myths** and learning the **facts**, we can assure that these false notions won't prevent us from recognizing alcoholism and doing something about it.

**MYTH:** *But he's too nice to be an alcoholic.*

**FACT:** Lots of alcoholics are nice guys. Alcoholism has nothing to do with personality.

**MYTH:** *But alcoholics are all bums.*

**FACT:** Most alcoholics are ordinary, respectable people. Only about 3% are skid row bums.

**MYTH:** *But he's not always drunk.*

**FACT:** Few alcoholics are. It's what happens when they drink that counts.

**MYTH:** *But he only drinks beer.*

**FACT:** Alcohol is alcohol. It's not the type of beverage that matters, it's the alcohol in it.

**MYTH:** *But he only drinks after work.*

**FACT:** Many alcoholics schedule their drinking for weekends and after work.

**MYTH:** *But he seldom misses work.*

**FACT:** Many alcoholics rarely miss work. They may feel terrible but still show up.

**MYTH:** *But women can't be alcoholics.*

**FACT:** Alcoholism does not discriminate on the basis of sex. Many alcoholics are women.

**MYTH:** *But she's too young to be an alcoholic.*

**FACT:** Alcoholism can happen at any age. Even children can be alcoholics.

**MYTH:** *But she's too intelligent to be an alcoholic.*

**FACT:** There is no relationship between alcoholism and level of intelligence.

**MYTH:** *But she's got too good a job to be an alcoholic.*

**FACT:** Many alcoholics have good jobs. Many are professionals and executives.

**MYTH:** *But I never see her drink.*

**FACT:** Alcoholics often keep their drinking habits secret from co-workers and employers.

**MYTH:** *But she has such a nice family.*

**FACT:** Many alcoholics have nice families and are able to take care of them for a long time.



---

## **RECOGNIZE THE WARNING SIGNS: SAFETY**

Alcoholics often create excessive safety problems, which makes them hazardous to themselves and the entire workplace. If you see a pattern of behavior develop including unfitness for duty, safety risks, and frequent accidents, you have a good reason to suspect alcoholism.

### **Unfit for Duty**

Alcohol is a sedative. In greater and greater doses, it shuts down more and more of the nervous system, disabling the person's thinking, judgment, and coordination. Alcoholics who are drunk or hung over when they arrive at work are unable to carry out their job responsibilities safely and efficiently.

### **Increased Risk to Co-workers**

Because alcoholism impairs the person's perception, memory, concentration, and judgment, alcoholics often create safety hazards in the workplace. They endanger themselves and their co-workers by neglecting safety regulations, using equipment recklessly or improperly, or taking unnecessary risks.

### **Frequent Accidents**

Alcoholics usually have more accidents than other people. A pattern of accidents involving frequent falls, minor cuts and bruises, spills, breakage, or

damage to equipment may signal the presence of alcoholism.

## **RECOGNIZE THE WARNING SIGNS: PERFORMANCE**

Alcoholics' job performance typically fluctuates. They are frequently late or absent, they are unreliable, and their quality of work declines over time. Isolated lapses may be excused as „just one of those things”. But a pattern may be a warning sign of alcoholism.

### **Absenteeism and Tardiness**

Alcoholics often exhibit a pattern of absence which favors Mondays and Fridays, and the day after paydays and holidays. They may also frequently arrive late, leave early, and take exceptionally long lunch breaks. And they are often absent due to illness.

### **Unreliability**

Alcoholism often shows up as a pattern of missed deadlines, poor concentration, confusion about instructions, critical errors in judgment, and lack of attention to details of the job. All these are caused by the effect alcohol has on the nervous system.

### **Declining Performance**

Drinking — and the problems that drinking causes — occupy much of an alcoholic's attention. Their work frequently suffers. Their performance is inconsistent, and their work quality and output generally declines.

---

## **UNDERSTAND YOUR ROLE**

### **DON'T BE PART OF THE PROBLEM...**

In your dealings with an alcoholic employee, it's possible to unwittingly become a part of the problem. It's called **enabling** — and it happens whenever you make it easy for an alcoholic to continue drinking. By being aware of how you might be an enabler, you can avoid doing things that will contribute to the problem.

#### **Supervisors**

You are likely to be enabling an alcoholic employee's drinking whenever you ignore a pattern of warning signs involving safety or performance. Or when you accept repeated excuses for absence, tardiness, or poor performance. Or when you don't hold all employees responsible for their actions. Or when you ease off on an alcoholic employee's workload because of "personal" problems.

#### **Co-workers**

You are likely to be enabling alcoholic co-workers to continue drinking whenever you take up the slack in their performance by doing some of their work for them. Or when you cover up their mistakes. Or when you share in their denial and encourage their rationalizations. Or when you make excuses to others for them.

## **BE PART OF THE SOLUTION!**

You can be part of the solution to the problems of alcoholism in the workplace by knowing how to act effectively. Remember, it is important to keep your efforts focused on workplace issues of safety and performance, and refrain from diagnosing alcoholism. Diagnosis is a job for the professionals.

#### **Supervisors**

Your role as supervisor is to pay attention to warning signs in safety and performance, to enforce standards, and to hold employees accountable for their actions. You don't do anyone a favor by ignoring the signs of alcoholism in an employee. The sooner an alcoholic is made to deal with his or her safety or performance deficiencies, the sooner recovery is likely to begin!

#### **Co-workers**

Your role as a co-worker is to talk to your supervisor whenever performance or safety problems affect your job. It may seem harsh to stop rescuing and making excuses for someone, especially a friend, but you'll be doing everyone, including the alcoholic, a service.

## **THE SUPERVISOR'S RESPONSIBILITY**

### **BEING PREPARED TO ACT**

As the alcoholic's supervisor, you have both a responsibility to act and an opportunity to help. Alcoholics place a very high value on their jobs, which



gives supervisors a lot of leverage in getting them to enter a recovery program. You may be in a pivotal position to cause a major turnaround in your alcoholic employee's life. But the opportunity can be lost unless are prepared.

### Know Your Company's Policies

Before you take any action, study your company's policies regarding alcoholism and chemical dependency, fit-

ness for duty, and employee assistance. These policies will guide you in taking action, and assure that everyone's interests are protected. They'll also help keep you focused on the workplace issues.

### Document Safety and Performance

If you suspect problems with an employee, keep records of safety incidents and performance changes over time. The facts are your most effective

---

leverage with the alcoholic — your opportunity to intervene effectively. The facts also keep the attention focused where it belongs — on workplace issues.

### **Know Your Network of Resources**

You are not alone. There is plenty of help available to help you take action with an alcoholic employee. If your company has an employee assistance program (EAP), that is the place to start. If not, find out who in your company deals with alcoholism problems — the personnel department, or the company medical department. If you need additional advice and support, call your local office of the National Council on Alcoholism.

### **TAKING ACTION**

Dealing with an alcoholic employee can be difficult and painful, especially if he or she is your friend. Remember, though, this person is heading for self-destruction and that isn't good for anybody. Losing a valuable employee is a terrible waste, so you will be doing everyone a service by intervening before he or she gets fired. This can be done both sensitively and effectively.

#### **\* Focus on Safety and Performance**

Your responsibility is correcting the employee's work problems, not his or her alcoholism. Stay focused on the workplace issues.

#### **\* Don't Diagnose**

Leave diagnosis of alcoholism to the professionals. Many of the signs of alcoholism can be caused by other problems, and a misdiagnosis could be harmful.

#### **\* Be Private**

Talk to the employee face to face and in private. This avoids embarrassment, shows your respect, and encourages an open exchange of information and feelings.

#### **\* Clarify Expectations**

Be sure the employee knows what you expect and what the consequences will be if problems persist. This way the employee is responsible for his or her own future.

#### **\* Show Your Concern**

Let the employee know that you care — that you really want to see improvement, and that you are hoping for his or her continued service to the company.

#### **\* Don't Be Manipulated**

Remember, alcoholics sincerely believe they can control their drinking. Don't accept excuses or permit yourself to be talked out of your position. That would be enabling.

### **INITIATING RECOVERY**

When an employee recovers from alcoholism, the benefits are enormous.

Physical and psychological healing can begin. The workplace becomes safer for everyone, and productivity improves. The person's family, friendships, and work relationships can start on a new and healthier footing. And company morale and teamwork can return to their peak. Everybody wins!

### You Can Tip the Scales

When you recognize the signs of alcoholism and take appropriate action, you tip the scales toward recovery. When the alcoholic's job is on the line, the balance swings toward a solution to the problem for everyone. Few people are as successful in overcoming an alcoholic's resistance to treatment as the employer. And recovery rates are especially high when treatment is initiated in the workplace.

### Recovery Is Possible

For the employee who wants to stop drinking, there is a lot of help available. The National Council on Alcoholism is an excellent referral agency for treatment options. And Alcoholics Anonymous (AA) provides a very effective support system for helping people get sober, stay sober, and work out healthful patterns of living. Millions of alcoholics are recovering right now.

### BACK ON THE JOB

Recovery is a big transition for an

alcoholic. It's a period of emotional change and insecurity. You can lend a helping hand by supporting, but not overprotecting the person. If a relapse occurs, don't take it as a sign of failure, but act quickly to correct the job problem. A normal, stable work situation aids recovery, so expect work standards to be met and reward good performance.

### YOU CAN MAKE A DIFFERENCE

Whether you are a supervisor, co-worker, family member, or friend, you can help to initiate the alcoholic employee's recovery. You help by breaking the conspiracy of silence, by learning more about alcoholism and its effects on the workplace, by knowing the warning signs, and by taking appropriate action. You can make a **life-saving difference!** And you can help return a valued employee and friend back into a safe and productive worker.

*(KRAMES COMMUNICATIONS)*



Zamieszczony poniżej tekst należy do kolejnego zbioru „Wykładów psychologa na oddziale odwykowym”, jaki ukaze się wkrótce nakładem pracowni wydawniczej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Zbiór nosi tytuł „Zgoda na siebie” i stanowi kontynuację „Początku drogi” tej samej autorki.

### PRZED POWROTEM DO PRACY

W czasie kuracji odwykowej powtarzamy często, że trzeźwość zależy od zmiany „ludzi, miejsc i rzeczy”, czyli od tego wszystkiego, co wiązało się z poprzednim, alkoholowym stylem życia. Sami alkoholicy, a jeszcze częściej ich rodziny, chętnie obwiniają miejsce pracy — a ściślej, „kolegów z pracy” — za rozpicie się, wpadki i wszystko co najgorsze. Przynajmniej tak ciągle jest w Polsce.

Są jednak kraje, gdzie większość pacjentów na oddziałach odwykowych jest kierowana na leczenie przez konsultantów specjalnych służb pracowniczych z instytucji i przedsiębiorstw, w których pracowali. Pracodawcy pokrywają też na ogół bardzo wysokie koszty kuracji. Nie chcąc tych wydatków zmarnować, dbają więc o to, by pijaństwo lub jego skutki nie wpływały na stosunki w pracy i jej efekty.

Miejsce pracy może się stać znacznie wcześniej bodźcem do szukania pomocy przez ludzi mających problem al-

koholowy. W takiej atmosferze powrót do pracy po leczeniu odwykowym nie stanowiłby zagrożenia dla trzeźwości. Miejmy nadzieję, że jeżeli nie z humanitarnych, to z ekonomicznych powodów, u nas również pobłażliwy stosunek do pijaństwa, a ostracyzm wobec leczących się alkoholików, pewnego dnia całkowicie znikną. Wtedy ludziom mającym problem łatwiej będzie wcześniej zwracać się o pomoc, a potem z mniejszym strachem i wstydem — powracać do normalnego życia w społeczeństwie.

Na razie w Polsce pacjenci boją się powrotu do pracy, bo „tam wszyscy piją”. Niezależnie od tego, jak dalece opinia ta jest prawdziwa, jest ona wciąż rozpowszechniona. Powoduje wiele niepokoju zwłaszcza u osób, które znalazły się u progu trzeźwości.

Niektórzy podejmują leczenie w tajemnicy, wykorzystując dłuższy urlop lub fałszywe zwolnienie wydane przez lekarza z nie-odwykowego szpitala. Ci nie mieli dotąd w pracy żadnych większych nieprzyjemności i mogą żywić złudzenie, niekiedy uzasadnione, że w pracy nikt niczego się nie domyśla. Inni pacjenci wchodzi w trzeźwe życie na gruzach. Utracili pracę i to nie raz, mają za sobą dyscyplinarne zwolnienia, kary, nie rzadko również wyroki sądowe związane z kryminalną, alkoholową

przeszłością. Trzecią grupę stanowią na razie ci nieliczni, którzy podjęli leczenie „w zachodnim stylu” — dzięki szefowi z pracy, który w końcu powiedział: „Daję ci jeszcze jedną szansę — idź się leczyć”.

Każda z tych trzech grup będzie miała nieco inne problemy do rozwiązania w związku z powrotem do pracy. Bez względu jednak na to, czy kariera zawodowa została zachwiana i czy alkoholik podjął leczenie z powodu lub wbrew obyczajom panującym w miejscu pracy, każdy będzie musiał poradzić sobie z podobnymi sprawami już na trzeźwo, nie ulegając wpływowi otoczenia.

Oto pytania, z którymi borykają się pacjenci na leczeniu odwykowym: Kto wie o tym, że się leczę? Czy koledzy w pracy dziwią się, że mnie tak długo nie ma? Co o mnie mówią? Czy wiedzą, że jestem alkoholikiem? Czy ktoś mnie nie zobaczy, jak będę chodził na mityngi AA? Co powiem, jeżeli ktoś mnie wprost zapyta, po co tam chodzę? Co powinienem mówić? Kiedy? Komu? Co sobie ludzie pomyślą?

Zawsze trudno stawić czoła sytuacjom, w których spotykamy się z ludzką ciekawością, niedowierzaniem, niedyskretną dociekliwością, ingerencją w prywatne sprawy. Ale ludzie są ludźmi i lepiej na takie sytuacje przygotować się z góry, nie pozwalając się nikomu zaskoczyć. Dzieląc się tymi niepokojami z innymi alkoholikami, zwłaszcza na mityngach, gdzie jest wiele osób bardziej doświadczonych od nas można przygotować się na prawie każdą ewentualność. Mając zaś plan i przygotowane zawczasu odpowiedzi, łatwiej poradzimy sobie, gdy trudny moment nadejdzie.

**Przez pierwsze miesiące — nawet kilkanaście miesięcy — roztropnie jest ograniczyć do minimum godziny pracy.**

Zgodnie z wypróbowanym i prostym programem HALT, nadmierne przemęczenie i zaniedbanie witalnych potrzeb może spowodować nawrót choroby. Uwaga więc, nie bierzmy nadgodzin, pozwalajmy sobie na wypoczynek w weekendy, zrezygnujmy z pracy nocnej. Wiele osób może dodatkowo potrzebować czasu na rehabilitację fizyczną i leczenie rozmaitych zaburzeń zdrowotnych wynikłych z chronicznego nadużywania alkoholu.

Wszystkim zaś potrzebny będzie dodatkowy czas na uczestnictwo w mityngach AA („90 mityngów w 90 dni”), a może także w terapii pozwalającej uzdrowić stosunki rodzinne lub małżeńskie. Z tych względów warto rozważyć możliwość wynegocjowania odpowiednich warunków pracy, co może być niemożliwe bez szczerzej rozmowy z bezpośrednim zwierzchnikiem lub kimkolwiek, od kogo takie decyzje zależą. Oczywiście należy taką rozmowę przeprowadzić tylko wówczas, JEŻELI MOŻNA LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I WSPÓŁPRACĘ tej osoby. Jeżeli ktoś ma obawy co do intencji szefa, to musi szukać innych sposobów zadbania o odpowiednie warunki pracy dla siebie.

**Osobiście radzę pacjentom nie mówić o swoim problemie alkoholowym czy leczeniu odwykowym nikomu, KTO NIE MUSI WIEDZIEĆ.** Jeżeli ktoś przez kilka tygodni nie pokazywał się w pracy, normalne jest, że współpracownicy będą po powrocie pytać co się stało. Trzeba oczywiście uznać to zainteresowanie za naturalne. Ale nie ma powodu szczegółowo opowiadać o niczym. Wystarczy, gdy ktoś powie: „Byłem chory, ale już jest lepiej” lub „Miałem problemy, ale je załatwiłem”.

Jeżeli ktoś jest zbyt natarciwy i wypytuje o szczegóły, można grzecznie lecz stanowczo powiedzieć, że dalszej roz-

mowy na ten temat nie zamierzacie prowadzić. Jeżeli ktoś nawet nie był długo obecny, ale przestał pić ponieważ chodzi do AA lub leczy się w poradni odwykowej, koledzy w pracy mogą zauważyć zmianę i zwrócić na nią uwagę. W takim przypadku można powiedzieć: „Tak, trafnie spostrzeegliście. Przed tym piłem, ale miałem coraz więcej problemów. Dzięki Bogu teraz mam spokój”.

Ktoś mógłby spytać, czy nie jest to klasyczne owijanie w bawełnę. Czy program 12 Kroków nie jest programem bezwzględnej uczciwości, a więc także mówienia prawdy? Istotnie tak. Bezwzględna uczciwość jest podstawą trzeźwienia. Nie powinniśmy jednak mylić uczciwości z paplaniem każdemu naokoło wszystkiego co nas dotyczy. Można to niepotrzebnie przypłacić bardzo przykrymi konsekwencjami. Nie zapominajmy, że trzeźwość to również życie i poruszanie się w świecie realnym, czyli TAKIM, JAKI JEST, a nie jaki chcielibyśmy, aby był. Wciąż jest niezaprzeczalnym faktem, że wiedza o uzależnieniach jest w naszym społeczeństwie znikoma oraz że większość ludzi kieruje się przesądami, mitami i mylnymi wyobrażeniami. Odpowiedzialność za siebie, na której opiera się prawdziwa trzeźwość, musi iść w parze z roztropnością i rozważą także w stosunkach z ludźmi. Nie wywnętrzajmy się przed osobami, które mogą nie zrozumieć naszych zwierzeń. Rozmawiajmy o swojej chorobie tylko z tymi osobami w pracy, które muszą wiedzieć. Jeżeli nikt nie musi wiedzieć, nie mówmy nikomu.

Czasem wśród współpracowników znajduje się ktoś, z kim jednak warto

szczerze porozmawiać w nadziei, że osoba ta stanie się naszym sojusznikiem w sytuacjach krytycznych. Na przykład, gdy w pracy nadal się pije. Choć brzmi to dosyć makabrycznie, fakt ten zapewne całkowicie nie zniknie z naszego życia jeszcze dosyć długo. Dlatego warto przewidzieć i taką ewentualność. Rola sojusznika polegać może na poparciu odmowy wspólnego picia. Alkoholik powinien taką osobę wprost o to poprosić. Jemu samemu bowiem, zwłaszcza tuż na początku abstynencji, może się taka odmowa nie udać. Czyjeś zdanie w rodzaju: „Dajcie mu spokój, przecież on wam nie zabrania pić, tylko sam nie chce” — może zamknąć kłopotliwą dyskusję i ułatwić alkoholikowi uniknięcie zagrożenia.

Po powrocie do pracy alkoholik powinien też zwrócić uwagę na to, by **nie brać na siebie zrzuconych przez kolegów dodatkowych zadań**, co często się zdarza w wyniku spotęgowanego poczucia winy i wstydu za poprzednie zaniedbania. Koledzy mogą niefrasobliwie zacząć nadużywać gotowości do takiego „spłacania długów”. Alkoholik z początku potulnie się podda, a potem wszyscy się do tego złączą przyzwyczajając i z czasem trudno mu będzie wyegzekwować sprawiedliwy podział obowiązków. Lepiej więc od razu stanowczo zadbać o określenie zakresu obowiązków i wymagać respektowania go przez cały zespół. Zbytняя skwapliwość i perfekcjonizm obracają się niestety przeciwko delikwentowi. W pracy, tak jak i wszędzie indziej, trzeba nauczyć się realistycznie oceniać swoje możliwości i nie starać się nikomu przypochlebiać. Wystarczy, że będziemy kompetentni w tym zakresie,

jaki do nas należy, uprzejmi i dobrze wychowani, a przede wszystkim — trzeźwi.

**Jak to wszystko pogodzić: pracę, kontynuację terapii, mityngi AA, ruch na świeżym powietrzu i regularną rekreację, zdrowe odżywianie plus jeszcze czas dla siebie i rodziny? Czy normalny człowiek jest w ogóle w stanie zmieścić te wszystkie zajęcia w jednym dniu? Odpowiedź brzmi: tak, ale tylko przy starannym planowaniu.**

Pomocne jest planowanie ogólne na cały tydzień z rozpisaniem szczegółów na poszczególne dni. Dobrze jest zaopatrzyć się w kalendarz, w którym przewidziane jest miejsce na wpisy pod każdą datą. Analiza minionego tygodnia pozwoli na przyszły tydzień zrobić plan bardziej realistyczny. W ten sposób nauczymy się prawidłowo oceniać zarówno własne możliwości, jak i pojemność czasu. Pamiętajmy, że z niektórych elementów planu nie wolno nam rezygnować, a z niektórych wolno. Dobrze jest ułożyć sobie listę priorytetów na samym początku trzeźwienia i przedyskutować ją w grupie, z terapeutą, ze sponsorem w AA.

Niektórzy alkoholicy stwierdzają, że wraz z wytrzeźwieniem pojawia się u nich pragnienie zmiany całego życia, łącznie z dotychczasową pracą, zawodem, miejscem zamieszkania, a nawet żoną czy mężem. Czują się nagle silni i jak nigdy przedtem — pełni zapału i entuzjazmu. Chce im się urządzić sobie życie od nowa.

Nie ma w tych tęsknotach nic złego, niektóre można urzeczywistnić i staną się one istotnie motorem lepszego życia. Ale warto jednak zastosować mądrą

zasadę AA, by nie wprowadzać żadnych ważnych zmian w życiu podczas pierwszego roku trzeźwości. Co się odwlecze to nie uciecze — powiada znane przysłowie. Do przeprowadzenia wielu zmian w życiu, takich jak powrót na studia, zmiana kariery, zawodu czy miejsca pracy — przydatne jest między innymi pełne odzyskanie sprawności intelektu, pamięci i w ogóle zdrowia fizycznego. Na to jednak potrzeba czasu i trzeba się z tym liczyć. Łatwiej popełnić pochopny błąd, trudniej go cofnąć lub naprawić.

Najgorzej zapewne mają ci alkoholicy, którzy po kuracji zabiorą się dopiero do szukania pracy. Bo albo ją stracili z powodu picia, albo od dawna nie byli zdolni do prowadzenia produktywnego trybu życia. Dla nich wyłania się dodatkowe pytanie: Co mają pisać lub mówić o sobie składając podanie? Czy i kogo powinni informować o swojej chorobie, przebiegu leczenia, okresie abstynencji itd.? Jak sobie radzić, gdy nie mogą znaleźć żadnej pracy?

Przyjmując za pewnik, że w początkach trzeźwienia każdy alkoholik bardzo boi się poczucia odrzucenia, nie dziwmy się, że samo szukanie pracy jest już ogromnym zagrożeniem dla trzeźwości. Jeżeli ktoś w tej chwili nigdzie nie pracuje, niech się zastanowi, czy po kuracji koniecznie musi pójść do pracy. Niektórzy przerywają pracę na czas leczenia i z pomocą rodziny, opieki społecznej lub ze swoich oszczędności, mogliby jeszcze jakiś czas pozwolić sobie na absolutne skupienie się na programie powrotu do zdrowia. Gdy wejdzie im w krew nowy, trzeźwy sposób życia, być może łatwiej znajdą pracę,

a potem wytrwają w niej bez powrotu do picia.

Ale jeżeli ktoś decyduje się natychmiast szukać pracy, to warto powiedzieć kilka słów o tym, jak to robić. Rozmowy w „kadrach”, pisanie życiorysu, wypełnianie ankiet i odpowiadanie na oferty zawsze powodują stres. Fałszywa skromność i pomniejszanie swoich walorów — choć mogą wydawać się eleganckie — nie służą najlepiej. Ewentualny pracodawca powinien dowiedzieć się przede wszystkim o mocnych stronach kandydata. Trzeba więc nauczyć się mówić o swoich przymiotach i osiągnięciach raczej niż o dotychczasowych niepowodzeniach. O swojej chorobie i leczeniu trzeźwiejący alkoholik nie ma powodu mówić w ogóle, chyba że go ktoś o to wprost spyta.

Praca stanowi ważną część ludzkiego życia nie tylko jako źródło pieniędzy, znaczenia, władzy czy uznania, ale również ze względu na mniej wymierne sprawy, jak poczucie kompetencji, dumę z wykonania trudnych zadań, umiejętności pracy w zespole. W początkach trzeźwienia wiele osób tak nisko siebie ocenia, że duchowe wartości pracy często bywają całkowicie pomijane. Jedyne dostrzegalne walory, to zarobki, awans, podwyżka — czyli zewnętrzne dowody uznania. I od nich głównie zależy nastroj. Tymczasem wśród wielu korzyści płynących z trzeźwości znajduje się również szansa na przewartościowanie własnego stosunku do pracy. Można zacząć **LUBIĆ** robić to, co umiemy najlepiej i **CIESZYĆ SIĘ** przyjemnością, jaką sprawia spokojne, terminowe wypełnianie obowiązków.

Nigdy też za wiele przypominania, że człowiek nie jest tym **CO ROBI**, tylko tym, **KIM JEST**. Nikt nie jest tylko nauczycielem, oficerem, piekarzem czy kierowcą. Nasze inne role w życiu są nie mniej ważne i wszystkie razem składają się na pełny obraz naszej osoby. Każdy z nas jako rodzic, siostra czy brat, mąż lub żona, jako czyjś sponsor, ktoś, kto jest czyjś przyjacielem, a nawet przygodnym znajomym — też realizuje swój potencjał i przyczynia się do tworzenia obrazu własnej osoby. Nie są to mniej ważne od pracy aspekty życia. Dlatego samej pracy nie należy przeceniać, choć oczywiście odgrywa ona w życiu dorosłych ludzi jedną z najważniejszych ról.

## 12 KROKÓW z powrotem do pracy

**1. Nie bierz za dużo pracy.** Unikaj pracy po godzinach. Nadmiar obowiązków może się stać wygodną wymówką aby opuszczać mitingi AA. Alkoholicy w początkach zdrowienia mają skłonność do rzucania się w wir nadmiernej pracy po to, by jak najszybciej oddać długi z okresu picia, niekiedy z samotności lub po prostu z braku innych zajęć. Dodatkowa praca bywa też pretekstem do zaniebywania udziału w dalszej terapii lub wykonania zaleceń terapeutów.

**2. Z pomocą terapeuty zaplanuj dokładnie, na które mitingi i spotkania terapeutyczne będziesz uczęszczać.** War-

to uwzględnić takie mitingi, na które można dodatkowo pójść w porze obiadu lub po kolacji zamiast ryzykować nagłą pokusę napicia się.

**3. Jeżeli pracujesz na nocną zmianę, postaraj się przestawić na pracę w ciągu dnia.** Alkoholikowi w początkach zdrowienia łatwiej jest sięgnąć po kieliszek gdy nie ma wokół niego ludzi i gdy pracuje w samotności. Nieregularne odżywianie i sypianie o różnych porach może też przyczynić się do uruchomienia procesu nawrotu choroby.

**4. Nie pracuj na dwóch posadach.** Na początku zdrowienia mitingi oraz nowe interesujące zajęcia powinny stopniowo zastąpić dawne przyzwyczajenia.

**5. Traktuj pracę odpowiedzialnie i poważnie.** Spóźnienia (z powodu złej komunikacji, popsutego zegarka lub nagłej choroby psa), nieusprawiedliwiona nieobecność w pracy, DŁUUUGIE przerwy obiadowe oraz nagłe zniknięcia ze stanowiska pracy — nie ułatwiają odzyskania szacunku do siebie. Siebie nie sposób oszukać. Pracodawcy powinni zauważyć pozytywne zmiany w twoim zachowaniu i lepsze efekty twojej pracy.

**6. Bądź odpowiedzialny za właściwe gospodarowanie zarobionymi pieniędzmi.** Naucz się planować wydatki. Jeżeli dotąd tego nie zrobiłeś, otwórz teraz własne konto w banku. Zaczynij stopniowo oddawać zaległe długi.

**7. Miej zawsze przy sobie numer telefonu twojego sponsora z AA.** Dzwon do sponsora często, zwłaszcza w począt-

kach trzeźwienia. Dzwon regularnie, także wtedy, gdy nie masz żadnych problemów.

**8. Trzymaj u siebie w pracy egzemplarz Wielkiej Księgi.** Pozwoli to współpracownikom zorientować się, jaki masz problem, a ty będziesz mógł sobie poczytać w razie gdybyś sam spędzał przerwę lub jadł drugie śniadanie. (Jeżeli wolałbyś ukryć tytuł książki, możesz ją obłożyć kolorowym papierem).

**9. Bądź bardzo ostrożny ze zmianą pracy we wczesnym okresie zdrowienia.** (Zmiana środowiska dawnych pijących kolegów może jednak być wskazana.) Po 6 miesiącach dobrze przyjrzyj się, czy wykonywana praca naprawdę ci odpowiada. Szukanie pracy i przystosowanie do nowych warunków powoduje zwykle duży stres, wymaga więc pozytywnego nastawienia oraz silnego moralnego oparcia ze strony życzliwych ludzi.

**10. Utrzymuj częste kontakty z terapeutami i trzeźwymi ludźmi w pracy,** zorientowanymi w twoim problemie, którzy mogą się stać częścią twego systemu oparcia w procesie zdrowienia.

**11. Pamiętaj, że osoby te są po prostu trzeźwymi kolegami w miejscu pracy i że możesz do nich się zwracać ze swoimi sprawami.**

**12. Wyeliminuj negatywne kontakty i znajomości z osobami w pracy, z którymi kiedyś piłeś.**

## POWTÓRZMY JESZCZE RAZ:

1. OGRANICZAJ NADGODZINY
2. ZAPLANUJ MITINGI AA ZANIM POWRÓCISZ DO PRACY
3. PRACUJ NA DZIENNEJ ZMIANIE
4. NIE PRACUJ NA DWÓCH POSADACH
5. NIE SPÓŹNIAJ SIĘ, NIE OPUSZCZAJ PRACY, NIE WYCHODŹ NA DŁUGIE PRZERWY
6. UCZ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI W SPRAWACH FINANSOWYCH
7. NOŚ PRZY SOBIE NUMER TELEFONU SPONSORA — I KORZYSTAJ Z NIEGO!
8. MIEJ W PRACY EGZEMPLARZ WIELKIEJ KSIĘGI AA
9. BĄDŹ OSTROŻNY ZE ZMIANĄ PRACY W PO CZĄTKACH ZDROWIE NIA
10. KONTAKTUJ SIĘ REGULARNIE ZE SWOIM TERAPEUTĄ
11. TRZYMAJ Z WYGRANYMI (TO ZNACZY Z TRZEŻWYMI KOLEGAMI W PRACY)
12. UNIKAJ „KUMPLI OD KIELICHA”

Wg. Nancy C. Lipton, Elmhurst Hospital  
Halfway House — oprac. E. Woydyło



(Excerpt from our new book published with the Institute of Psychiatry and Neurology in Warsaw)

## BACK TO WORK

In the course of addiction treatment we often say that sobriety depends on changing „people, places and things”, in other words, everything that was tied to the earlier alcoholic life style. Alcoholics themselves and even more often their families, willingly blame work places and more particularly „buddies from work” for taking one to drink, accidents and the worst of everything. At least that’s still true in Poland.

However, there are countries where the majority of patients in addiction recovery units are directed there by consultants of special employee services from institutions and companies where they work. Employers in general also cover the very high treatment costs. Not wanting to waste these expenses, they try to ensure that drunkenness or its consequences not affect work relations.

Work sites can motivate to an earlier search for help by persons having alcohol problems. In this atmosphere, the return to work after detox will not impair with sobriety. Let’s hope, if not for humanitarian reasons, for economic ones, to find an accepting attitude to recovering people. Possibly the ostracism of recovering alcoholics will completely disappear some day. Then it will be easier for people having this problem to seek help earlier and lessen the fear and shame associated with returning to a normal life in society.

Some try to recover „in secrecy”, taking a long vacation or fake leave approved by a doctor from a hospital that is oriented to addiction treatment. There are others who previously had not great misfortunes and can live in illusion, sometimes justifiable that no one will suspect anything. Other patients come to recovery in ruins. They loose work often not just once, carrying burdens of disciplinary release, punishment, often from judicial criminal judgement tied to an alcoholic past. The third group is made up of those few who undergo recovery „in western style” — thanks to their boss at work who in the end said: „I will give you this one additional chance, — go to treatment”.

Each of these three groups will have different problems to solve concerning their return to work. However, without a doubt as to whether a professional career was shaken up and if the alcoholic undertook recovery at the insistence or against the customs at work, each must overcome similar problems in sobriety regardless of the environmental influences.

Therefore, the question patients in recovery struggle with: Who knows that I am in treatment? If colleagues at work will be surprised that I have been away so long? What will they say about me? Do they know I am an alcoholic? Will someone see me going to an AA meeting? What will I say if someone simply asks, why do I go there? What should I say? When? To whom? What do people think about me?



It is always difficult to stand up to these situations which result from human curiosity or indiscrete inquiry imposing into private lives. But people are people and it is better to prepare to such situations, not permitting anyone to surprise you. Sharing anxieties with other alcoholics, especially at meetings where there are many people more experienced than us, can help. Thus, having a plan and preparing answers in advance make it easier to cope when a difficult situation occurs.

In the first few months, maybe even longer, it is wise to limit work hours to a minimum. Excessive fatigue and not caring about basic needs can cause relapse. There is a warning not to take extra hours of work, allowing ourselves to rest on weekends, and resigning from night shift. Many people may also need time for physical rehabilitation and different kinds of health problems resulting from chronic alcohol abuse.

Everyone needs time to participate in AA meetings ("90 meetings in 90 days") and may require counseling to improve family and marriage relations. From these considerations it is worth weighing the possibility of renegotiating certain work conditions, which may not be possible without a frank discussion with a boss or anyone who makes decisions. Obviously, such a discussion should be carried out only **IF ONE CAN COUNT ON CONFIDENTIALITY AND COOPERATION** of this person. If someone has doubts of a boss's intentions, then he must find other ways to take care of himself at work.

Personally, I advise patients not to talk about their alcohol problem or tell anyone about treatment, **WHO DOESN'T NEED TO KNOW**. If someone doesn't show up for work for several weeks it's normal for co-workers to ask what happened after the person's returning to work. It is clearly necessary to acknowledge this interest. Still, there is no reason to go into details. It is sufficient if someone says: "I was sick but I feel better now" or "I had problems but they have been taken care of." Someone might ask, if this is not a classic form of denial. As 12 Step program is based on uncompromised honesty, shouldn't one tell the truth? In principle, yes. Uncompromising honesty is a basis of sobriety. However, we shouldn't confuse honesty with chatter to everyone around us about personal matters. This can lead to very regretful consequences. Let's not forget that sobriety is life and progress to a world of reality, or **EXACTLY THAT WHICH IT IS**, and not that what we would like it to be. The knowledge of addiction in our society is poor and the majority of people are controlled by exaggerations; myths and mistaken impressions are considered undeniable facts. Responsibility for oneself, grounded in sobriety requires going to groups with discrimination and balance in human relations. We do not talk about personal problems in front of people who cannot understand us. Talk about our problems should take place only with

co-workers who must know. If no-one has to know — don't tell anyone.

Sometimes among co-workers there is someone worth talking to on a more personal basis with the hope that person will become our ally in critical situations. For example, if people drink at work. Though it sounds gruesome this fact will not completely disappear from our lives for quite a while. For this reason, it's worth anticipating this possibility. The role of an ally can be for support to refuse drinking with others. An alcoholic should directly ask such a person for that. Therefore, such a refusal especially at the beginning of abstinence may not work out. A statement, "leave him alone", can put a stop to hurtful talk and help the alcoholic escape the threat.

After returning to work the alcoholic should be careful not to take on too many assignments by co-workers, which often happens due to intensified feelings of guilt and shame from earlier incompetencies. Colleagues can uncaringly begin to abuse readiness to "repay debts". In the beginning the alcoholic meekly gives in and later everyone gets used to this, so sometimes it is difficult for him to exact a just division of responsibilities. Excessive willingness and perfectionism will turn against the alcoholic. At work, as everywhere else, one must learn how to realistically evaluate one's potential. It is enough to be competent in what belongs to us, polite and well behaved and above all else — sober.

How to reconcile everything? Work, ongoing therapy, AA meetings, regular recreation, healthy nutrition plus more time for oneself and one's family. Is a normal person able, in general, to include all these activities in one day? The answer is yes, but only with the help of planning.

It is helpful to plan, in general, the whole week with specific schedule for each day. It is worth getting a calendar with enough room to write something for each date. Analysis of a prior week's activities allows making next week's plan more realistic. In this method we learn how to correctly value both our abilities and the time available. Remembering that certain elements cannot be abandoned and others can. It is a good idea to make a list of priorities at the beginning of sobriety and discuss them with a therapist or AA sponsor.

Alcoholics sometimes believe that along with sobriety must come dramatic changes of the entire life, including the job, career, house, and even husband or wife. They suddenly feel powerful and like never before — full of energy. They feel like starting life over again.

There is nothing wrong in these plans, some can be made real and become a fundamental drive to a better life. Still, it's worth applying the sound AA principle, to not make any drastic lifestyle changes during the first year of recovery. Stating a known proverb, what heals is not an escape. Full recovery

ry of intellectual performance, memory and general physical health is useful in undertaking many changes in life, such as returning to studies, career or professional changes or changing the place of work. For that time is necessary and one has to figure on that. It is easier to make a hasty mistake, more difficult to retract or correct it.

Certainly those alcoholics looking for a job right after detox have it the worst. Because they either lost job due to drinking or for a long time they were incompetent to a productive lifestyle. There emerges an additional question for them: What are they supposed to say or write in an application? Should they tell about their addiction and treatment, period of abstinence and so forth? What to do if they don't get the job?

Accepting the certainty that at the beginning of sobriety every alcoholic greatly fears the feeling of rejection, then it's not surprising that the search for a job is a threat to sobriety. If someone at this time hasn't worked anywhere, let him decide if he has to go to work after detox. Some interrupt work with time for recovery. Family help, social welfare, or savings could allow them for absolute concentration on the program of recovery. If a new sober lifestyle takes hold, it may be easier to find a job.

If someone decides to look for work right away it's worth saying a few words on how to do it. Discussions of employment, writing an outline, filling in

forms and answering offers always causes stress. False modesty and lowering one's worth can seem elegant but it is not the best idea. The future employer should know a candidate's strong points. Therefore, one has to learn how to speak of one's strengths and accomplishments rather than failures. A sober alcoholic has no reason, in general, to speak about his disease and recovery unless, perhaps, someone directly asks.

Work forms an important part of human life, not only as a source of income, meaning, recognition, but also a feeling of competence, pride from completing assignments, ability to work together. At the beginning of sobriety many persons have such low self-esteem, that the intellectual value of work is completely overlooked.

The only noticed values are earnings, advance, raise or external proofs of acknowledgement. Moods are largely dependent on them. At present, among the many benefits coming from sobriety, is the chance to re-evaluate one's work relations. One can begin by LIKING what we best know to do and REJOICING in the satisfaction of timely completion of responsibilities.

It is never too much to remember, that a person is not what HE DOES but who HE (OR SHE) IS. No one is just a teacher, officer, baker, or driver. Our other roles in life are not less important and everything put together makes up the full picture of a person. Everyone as a parent, sister or brother, husband or

wife, or as someone's sponsor, as someone's friend, or acquaintance — fulfils one's potential and creates his own portrait. These are not less important aspects of life than work. For this reason work alone should not be overvalued, though it clearly plays one of the most important roles in adult life.

## 12 STEPS BACK TO WORK

**1. Don't take on too much work.** Do away with overtime work. Excessive duties can become a comfortable excuse to not attend AA meetings. At the beginning of recovery alcoholics have a tendency to throw themselves into a whirl of excessive work in order to quickly pay back debts from the drinking years. Additional work can also be a pretext to not participating in ongoing therapy or carrying out therapeutic recommendations.

**2. With therapeutic help, make plans about AA meetings and therapy sessions you will participate in.** It's worth considering meetings that can be attended during lunch breaks and after supper instead of risking an unexpected temptation to have a drink.

**3. If you work on a night shift, try to get work during the day.** At the beginning of recovery it is easier for an alcoholic to reach for a drink if there are

no people around and if he works alone. Irregular eating and sleeping habits at different times can also cause a relapse.

**4. Don't take two jobs.** At the beginning of recovery meetings and new interesting activities should gradually replace prior habits.

**5. Treat work responsibly and seriously.** Lateness (due to transportation problems, a broken watch or continually sick dog), unjustified absence from work, LONG lunch breaks and sudden disappearances from one's desk — do not help one gain self-respect. Do not deceive yourself in this manner. Employers should notice positive changes in your behaviour and better work results.

**6. Manage your money responsibly.** Learn how to plan spending. Open your own bank account, especially at the beginning of sobriety.

**7. Always carry with you the telephone number to your AA sponsor.** Call your sponsor often, especially at the beginning of sobriety. Call a sponsor every day.

**8. Carry with you a copy of Big Book.** You will be able to read during breaks, if you are alone (if you prefer to hide the book's title, you can use a paper or plastic cover).

**9. Be careful in changing your job during early recovery** (however, avoid

ding your former drinking buddies can be beneficial). After 6 months take a look at yourself, does the work you perform really suits you? Looking for work and getting used to new work conditions usually causes great stress, requiring a positive outlook and strong moral support from friendly people.

10. **Maintain contacts with counselors and sober co-workers** aware of your problem, who can form a part of your support system in the recovery process.

11. Remember that **these persons are simply sober friends** at work and you can turn to them for help with your problems.

12. **Eliminate negative contacts and work acquaintances** with whom you used to drink.

#### REPEATING ONE MORE TIME

1. LIMIT OVERTIME
2. PLAN AA MEETINGS BEFORE YOU RETURN TO WORK
3. WORK A DAY SHIFT
4. DON'T HOLD TWO JOBS
5. DON'T BE LATE, DON'T LEAVE WORK AND DON'T TAKE LONG BREAKS
6. LEARN TO BE RESPONSIBLE IN FINANCIAL MATTERS
7. CARRY YOUR AA SPONSOR'S PHONE NUMBER AND USE IT

8. HAVE A COPY OF THE AA BIG BOOK AT WORK

9. BE CAREFUL ABOUT CHANGING WORK AT THE BEGINNING OF RECOVERY

10. MAINTAIN REGULAR CONTACTS WITH YOUR COUNSELOR

11. HOLD ON TO WINNERS (THAT MEANS SOBER FRIENDS AT WORK)

12. GET RID OF „DRINKING BUDDIES”

*(Tlumaczyl: Philip Stockle)*



# PROSTO Z MITINGU

Pragniemy prezentować doświadczenia i opinie uczestników AA oraz innych osób zainteresowanych programem AA. Za zgodą amerykańskiego miesięcznika „AA Grapevine Inc.” będziemy również zamieszczać wypowiedzi aowców zza oceanu. Żadnych opinii nie należy przypisywać wspólnocie Anonimowych Alkoholików jako całości.

## THAT FIRST DRINK

I was terrified when I walked into the rooms of Alcoholics Anonymous. I had been drinking for thirty years and the basis of my terror was the prospect of living — even one day — without alcohol. I admitted that I could no longer live a life *with* alcohol, but I could not yet imagine a life *without* alcohol.

My feet and the grace of God (both were essential in my case) kept me coming back into the rooms of AA and eight years ago I began a very happy life of sobriety.

But during that first year, in spite of my joy at not having to drink each day, there was a dark undercurrent that was subtle and troubling. I didn't talk about it; I'm not even sure that I understood it. I noticed that people talked about slips, an AA euphemism for picking up a drink. Those stories frightened me and I wondered if I would have a slip, if I would be „struck drunk”. Though I did not consciously want to drink again, in some sense I was waiting, waiting for my slip to happen, as if it were inevitable.

Then, one day as I sat in an AA meeting (note that I was *in* a meeting; there are no coincidences!) the antidote to my fears flashed through my mind: „I can't get drunk — and I can't have a slip — if I don't pick up the first drink today!”

The profundity and comfort of that simple message made me almost giddy. Indeed, there is real protection from a slip and absolutely no necessity or inevitability to it at all, as long as I keep the basic „Don't drink and go to meetings” in place in my life.

That revelation about slips and about my slip gave me a new freedom from fear of drinking that persists to this day. It's possible to drink again, but I don't *have* to drink again. I'm grateful for all the gifts including sobriety that I have received from Alcoholics Anonymous and most especially for the security and joy that I don't have to drink...today.

*P.L., New York, N.Y.*

Copyright (c) by the AA Grapevine, Inc; reprinted with permission.

## TEN PIERWSZY KIELISZEK

Byłem przerażony, gdy pierwszy raz znalazłem się na mitingu AA. Przez 30 lat piłem i źródłem mego przerażenia była perspektywa przetrwania — bodaj jednego dnia — bez alkoholu. Przyznałem, że nie mogłem już żyć z alkoholem, ale jeszcze nie mogłem sobie wyobrazić życia *bez* alkoholu.

Dzięki własnym nogom i łasce Boskiej (i jedno i drugie było w moim przypadku równie ważne) chodziłem na mitingi AA i tak oto osiem lat temu rozpoczęło się moje bardzo szczęśliwe życie na trzeźwo.

W ciągu pierwszego roku, pomimo wielkiej radości z niepicia każdego dnia, nie opuszczało mnie ponure, choć ledwie wyczuwalne uczucie. Nie mówiłem o nim, a nawet nie jestem pewien, czy w ogóle je rozumiałem. Słuchałem jak ludzie w AA mówili o wypadkach, określając tym eufemizmem powrót do picia. Napawało mnie to lękiem i zastanawiałem się, czy ja też będę miał wpadkę, gdy nagle mnie „zassie”. Mimo że świadomie wcale nie chciałem wrócić do picia, w jakimś sensie czekałem na ten moment, na własną wpadkę — tak, jakby była ona czymś absolutnie nieuniknionym.

I wtedy właśnie podczas pewnego mitingu (nic w życiu nie jest przypadkowe — zauważcie, zdarzyło się to na mitingu, na który jednak przyszedłem!) — nagle odkryłem cudowne antidotum na swój strach. Uświadomiłem sobie z wielką jasnością, że „nie upiję się — i nie będę miał wpadki — jeżeli dziś nie sięgnę po ten pierwszy kieliszek!”

Głębia i spokój tego prostego odkrycia przyprawiły mnie wówczas o zawrót głowy. Nagle doszedłem bowiem do wniosku, że przed wpadką można się uchronić i wpadka nie jest wcale nieuchronna ani konieczna pod warunkiem, że nie zapomnę o przestrzeganiu podstawowej zasady, aby „nie pić i chodzić na mitingi”.

To odkrycie na temat wpadek w ogóle oraz mojej własnej wpadki uwolniło mnie raz na zawsze od strachu przed zapiciem. Wiem, że zapicie jest możliwe, ale ja nie *muszę* tego robić. Jestem dziś wdzięczny Anonimowym Alkoholikom za wszystkie dary, jakie otrzymałem, łącznie z darem trzeźwości, ale najbardziej za poczucie bezpieczeństwa i radość, że nie muszę pić ...dzisiaj.

*P.L., New York, N.Y.*

## Miting w Podkowie Leśnej

Mam na imię Marek i jestem alkoholikiem.

Zanim dotarłem do AA przepiłem oje 22 lata życia. Piłem wszystko, aby było dużo i często. W życiu szukałem mądro-

ści, a posługiwałem się głupotą. Dziewięć lat ciężkiej pracy — wlotów i upadków złożyło się na to, aby dziś powiedzieć „że jestem szczęśliwy, że jestem ALKOHOLIKIEM”. Stał się Cud i Ja

dzisiaj nie piję. Odeszła gdzieś obsesja picia i myślenia o alkoholu. W to miejsce weszło coś, czego do tej pory nie znałem — a tym czymś była Wolność od nałogu. A razem z tym kace, trzęsienie rąk, omamy słuchowe i wzrokowe, poty zimno-ciepłe, przywidzenia oraz wszystkie „przyjemności”, które towarzyszą odstawieniu alkoholu. Pierwszy raz od przyścia do AA zacząłem przyglądać się jaki właściwie Ja jestem. Dzisiaj twierdzę, że od najmłodszych lat najpierw przy pomocy najbliższych a później za pomocą alkoholu budowałem swoje „Himalaje Pychy”. Pierwszy mój kontakt z AA był kontaktem z Pokorą. Program 12 Kroków jest wspaniałym programem na życie nie tylko dla mnie, myślę że dla każdego, kto chce podnieść jakość swojego życia. Ja najpierw stoczyłem się do rynsztoka, żeby móc być dzisiaj odpowiedzialnym Człowiekiem, który ma szacunek do siebie i innych. W AA uczę się zamieniać pychę na pokorę, złość na opanowanie, zło na dobro, szukania nadziei w beznadziei oraz akceptować rzeczywistość. Gdy piłem, bardzo dużo traciłem, jak przestałem pić, zaczynam bardzo dużo zyskiwać. Tu dowiedziałem się, że mam aż trzy dni życia — Wczoraj, Jutro i Dzisiaj. Czy jestem w stanie zmienić coś, co minęło? — Nie. Czy jestem w stanie przepowiedzieć jutrzejszy dzień? Nie. Mogę jednak przeżyć dzisiejszy dzień pogodnie i szczęśliwie, nie martwiąc się o jutro ani o wczoraj. Kiedy uwierzyłem w swoją Siłę Większą od mojej, to zacząłem trzeźwieć. Na początku tą Siłą Większą był drugi alkoholik, który nie pił jeden dzień — on miał już to doświadczenie, jak przeżył ten dzień bez

alkoholu — Ja nie, więc Go spytałem, w ten sposób zacząłem prosić o pomoc i dzisiaj Jestem Trzeźwy. Właśnie w AA zobaczyłem alkoholików, którzy jak i ja pili, teraz zobaczyłem ich jak trzeźwieją i tu narodziła się Nadzieja, że ja też mogę trzeźwieć, tu dano mi wybór — mogę być wolny i zaprzestać pić lub mogę iść pić dalej. Dano mi również prawo decydowania o sobie. Na dzisiaj Siłą Wyższą ode mnie — jest program AA, za który jestem bardzo wdzięczny. Dzisiaj właśnie dzięki niemu żyję, a moje życie nabrało takich barw, jakich nigdy dotąd nie miało. Teraz patrząc wstecz nie mogę pojąć, jak to się stało, że przez 22 lata picia byłem tak głupi, głuchy i ślepy — po prostu tego nie mogę pojąć, jedynym wytłumaczeniem tego stanu może być tylko PYCHA. Dzisiaj JESTEM SZCZĘŚLIWY, ŻE JESTEM ALKOHOLIKIEM, że nie piję i nie palę — co dla mnie parę lat wstecz byłoby nie do pomyślenia. I to tak jak w bajce — z upadłego pijaka przemieniłem się w CZŁOWIEKA, który szanuje innych i siebie.

Jaką wolność niesie POGODA DUCHA

Marek A.



**IF DRINKING HAS BECOME  
A PROBLEM CALL FOR HELP**

**487-5591**

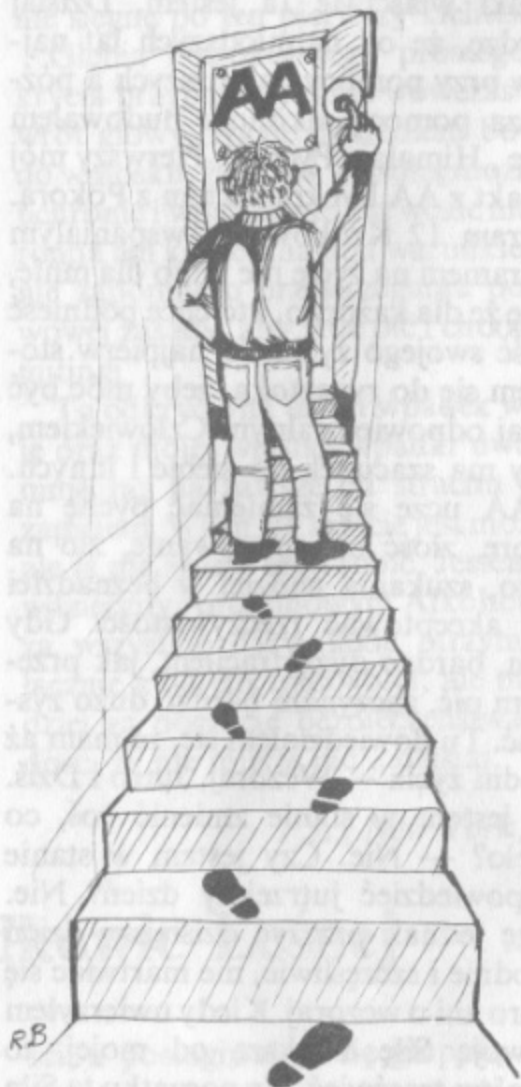
**ALCOHOLICS ANONYMOUS**

Starting in October, this message will appear in more than a thousand buses and streetcars in greater Toronto, Ontario, Canada. The transit project supervisors have listened to some experienced voices and got positive feedback. They moved forward, mindful of co-founder Bill W.'s clear observation that while we refrain from publicizing individual AA members, we do need to inform the public about AA itself. Otherwise, how will the suffering alcoholic know we're here?

Bill W. explained that public information takes many forms — the simple sign outside a meeting place that says „AA meeting tonight”; listings in local phone directories; distribution of AA literature; and radio and TV shows using sophisticated media techniques. Whatever the form, it comes down to „one drunk carrying the message to another drunk”, whether through personal contact or through the use of third parties and the media.

Printed in easy-to-read block letters, blue on white, plastic cards were produced at the cost covered by the transit company. But in fact, the money came together from donations from various groups and individuals in Toronto area.

*(From: Box 4/5/9: News and Notes from the General Service Office of AA, Vol. 38, No 4 August-September 1992)*



**JEŻELI PICIE  
STAŁO SIĘ PROBLEMEM ZWRÓĆ  
SIĘ O POMOC  
(tu telefon kontaktowy  
Anonimowych Alkoholików)**

Tej treści informacja została umieszczona 1 października w każdym z ponad tysiąca tramwajów i autobusów używanych w miejskiej sieci komunikacyjnej w Toronto w Kanadzie. Za informację tę nikt nie pobiera opłat. Należy ona do serii ogłoszeń publicznych, jakie ukazują się również w telewizji, radiu i prasie.

Zanim ogłoszenie dopuszczono do rozpowszechniania, autorytety z AA wypowiedziały się na temat jego zgodności z Tradycjami Anonimowych Alkoholików. Głównym argumentem przemawiającym za dopuszczeniem go do miejsc publicznych był fakt, iż nie narusza ono zasady indywidualnej anonimowości ani tradycji dotyczącej „przyciągania a nie reklamowania”. Nie zawiadamia ono o niczyjej przynależności do wspólnoty, lecz informuje o możliwości uzyskania pomocy.

Sam Bill W., inicjator ruchu Anonimowych Alkoholików pisał, że informacja publiczna przybiera różne formy.

Może to być wywieszka na drzwiach „Miting AA — godz. 20”; może nią być numer kontaktowy AA zamieszczony w książce telefonicznej; jest nią także rozpowszechnianie literatury aowskiej; a także programy radiowe i telewizyjne, filmy i seriale, za pomocą których trafia do odbiorców komunikat o możliwości uzyskania pomocy w AA. „Wszystko sprowadza się do tego, że jeden alkoholik niesie posłanie do drugiego alkoholika” — pisał Bill W. Można to robić rozmaicie — przez kontakt osobisty, wykorzystując środki przekazu lub za pośrednictwem innych osób.

System Transportu Miejskiego w Toronto zadbał o to, by napis był czytelny i umieszczony w miejscach przelotowych. Niebiesko-białe plastikowe tabliczki zostały wykonane na koszt przedsiębiorstwa komunikacji, ale tylko formalnie, bo faktycznie na jego konto wpłynęło wiele indywidualnych i zbiorowych wpłat przeznaczonych specjalnie na ten cel przez ofiarodawców.





## STEFAN BATORY FOUNDATION Commission of Education on Alcohol and Drug Addiction

Flory 9 \* OO-586 Warsaw \* Poland \* Phone (48-22)  
488-055 FAX (48-22) 493-561 Tlx 825-143 FBAT PL

Commission of Education on Alcohol and Drug Addiction of the Stefan Batory Foundation (founded in 1989) is the first non-profit private organization in Eastern Europe whose purpose is to bring from the West the most effective methods of treatment and prevention of alcoholism and other addictions.

### Goals of the Commission:

- \* Education and training of Polish professionals in chemical dependency by foreign specialists coming to Poland.
- \* Training of Polish professionals at treatment and training centers abroad.
- \* Education of Polish professionals other than counselors so that they could help alcoholics and addicts by facilitating their treatment. Professions targeted at include physicians and nurses, teachers and clergy, law enforcement and correction officers, parole and probation officers, judges and lawyers, employers, etc.
- \* Education of general public, to increase awareness of the disease, by means of lectures, taped talks, radio and TV programs, articles published in newspapers and popular magazines.
- \* Publication of books, brochures and training materials on chemical dependency and codependency.

The Commission seeks help of the institutions in which training could be provided, secures facilities for conferences and workshops, and selects professionals to be trained abroad. The Commission cooperates with newspapers, magazines, radio and TV stations, and publishing houses. We offer lectures, seminars and workshops to professionals, schools and colleges. To promote sense of responsibility for solving our own problems the Commission requires matching contributions from all assisted institutions and/or individuals.

### The Board:

Wiktoria Osiatyński, writer, associate professor of law  
Adam Sokołowski, businessman  
Adam Strzembosz, the Supreme Judge of Poland  
Zbigniew Wierzbicki, professor of sociology

### Staff:

Wiktoria Osiatyński, director  
Ewa Woydyłło-Osiatyńska, training director  
Aleksandra Borodin, administrative assistant



## FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO

### Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Flory 9 \* 00-586 Warszawa \* Tel. (48-22)

488-055 FAX (48-22) 493-561 lub 330-647. Tlx 825-143 FBAT PL

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji Stefana Batorego ma na celu przeniesienie do Polski z Zachodu skutecznych metod leczenia alkoholizmu i innych uzależnień oraz zapobiegania tym chorobom.

#### Cele Komisji:

- \* Szkolenie w zakresie teorii i praktyki polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w dziedzinie uzależnień chemicznych oraz terapii rodzin przez zagranicznych specjalistów, sprowadzanych w tym celu przez Komisję do Polski.
- \* Szkolenie polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w ośrodkach leczniczych i szkoleniowych za granicą.
- \* Edukacja polskich specjalistów w dziedzinach nie związanych bezpośrednio z leczeniem odwykowym (np. lekarzy), nauczycieli, duchownych, policji, personelu więzień, sędziów i przedsiębiorców tak, by potrafili pomagać uzależnionym, stwarzając motywację do leczenia oraz odpowiednie warunki powrotu do zdrowia.
- \* Prewencja i popularyzacja wiedzy na temat uzależnień w społeczeństwie.
- \* Wydawanie książek, broszur i materiałów szkoleniowych na temat uzależnień i współuzależnień.

Komisja współdziała z instytucjami powołanymi do leczenia alkoholizmu i uzależnień. Komisja współpracuje z prasą, radiem i telewizją oraz wydawnictwami. Oferuje wykłady, konferencje i seminaria dla przedstawicieli różnych zawodów, związanych z alkoholizmem i uzależnieniami, a także dla szkół i wyższych uczelni. Pragnąc upowszechnić poczucie odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów, Komisja nie wyręcza nikogo w realizacji obowiązków i wymaga od wspomaganych instytucji udziału finansowego lub rzeczowego we wspólnych przedsięwzięciach.

#### Członkowie Komisji:

Wiktor Osiatyński, publicysta, doktor nauk prawnych  
Adam Sokołowski, przedsiębiorca  
Adam Strzembosz, Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego  
Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

#### Biuro Komisji:

Wiktor Osiatyński, dyrektor  
Ewa Woydyłło-Osiatyńska, koordynator szkoleń  
Aleksandra Borodin, kierownik Biura Komisji



**SPIS TREŚCI — CONTENTS**

**ALKOHOLIZM W MIEJSCU PRACY**

Co możesz zrobić ..... 5

**ALCOHOLISM IN THE WORKPLACE**

What you can do ..... 15

Nasze książki: PRZED POWROTEM DO PRACY ..... 24

Our books: BACK TO WORK ..... 31

Prosto z mitingu (From AA meeting) ..... 37

Letter from Canada ..... 40

Korespondencja z Kanady ..... 41

**The Board:**  
Wiktoria Ostrowska, prezydent, lekarz nauk prawnych  
Adam Sokołowski, przewodniczący  
Adam Szymonowicz, Pierwszy Vice, socjolog  
Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

**Biuro Komisji:**  
Wiktoria Ostrowska, dyrektor  
Ewa Woźnyłło-Ostrowska, koordynator sekcji  
Aleksandra Borodina, kierownik Biura Komisji

## SZANOWNI PAŃSTWO,

Dziękujemy subskrybentom i zawiadamiamy wszystkich zainteresowanych, że dzięki wpłatom możemy nadal drukować ARKĘ.

Prosimy o kontynuowanie wpłat na dalsze numery ARKI po 15.000 zł na konto Komisji z dopiskiem: „WPLATA NA DZIAŁALNOŚĆ STATUTOWĄ KOMISJI”.

**BPKO S.A. V O/M Warszawa  
501145-9100578-139-79-1110**

WYDAWCA ZEZWALA NA PRZEDRUK NASZYCH ARTYKUŁÓW POD WARUNKIEM UMIESZCZENIA NASTĘPUJĄCEJ ADNOTACJI: „Przedruk z kwartalnika ARKA wydawanego przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego”