

ARKA

Nr 7 • wrzesień 1993 r.

- **Sprawozdanie ze stażu w Parkside**
- **Ludzie listy piszą**
- **Informacje dla kierowców**
- **Inne uzależnienia**



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

DRODZY CZYTELNICY



Niniejszy numer Arki ułożyliśmy głównie z materiałów zgromadzonych w ciągu wakacyjnych miesięcy lub jeszcze wcześniej. Uzbierały się różne tematy, naszym zdaniem znów interesujące. Sprawozdanie z Parkside Małgorzaty Sieczkowskiej stanowi kontynuację poprzednich tekstów tej autorki; również swoistym dalszym ciągiem są refleksje „prosto z mitingu” — choć za każdym razem dotyczą zupełnie innych spraw i zawierają wypowiedzi coraz to innych uczestników AA.

W numerze tym nie znajdziecie Państwo angielskich tłumaczeń wybranych tekstów. Uzgodniliśmy z naszymi zagranicznymi odbiorcami, że będziemy dla nich przygotowywać co jakiś czas specjalny numer składający się z najciekawszych artykułów drukowanych w polskiej Arce.

Zrobiło się więc od razu trochę więcej miejsca na różne nowe pomysły. Pragniemy mieć nadzieję, że Czytelnicy z przyjemnością przyjmą rubrykę „Ludzie listy piszą” zwłaszcza że składają się na nią fragmenty Waszych własnych osobistych tekstów, łącznie z wybranymi utworami poetyckimi.

Inną formę osobistej twórczości reprezentuje seria rysunków uczennicy liceum, Majki Stanisławskiej ze Świdnika, która pokazała w nich swoje wyobrażenie o różnych uzależnieniach.

Innemu autorowi, doktorowi Wojciechowi Oleksy, oprócz podziękowań za refleksje z podróży do Moskwy, również składamy gratulacje z okazji rozszerzenia edukacyjnej i prewencyjnej części działalności Wojewódzkiego Zespołu Przychodni Specjalistycznych i Medycyny Pracy w Krakowie (uff, nazwa równie przydługa co nazwa naszej Komisji...).

Korzystam z tej okazji, by wyrazić jeszcze raz swoje głębokie zakłopotanie i ubolewanie z powodu konieczności odmowy prawie 700 osobom w kraju, od których otrzymaliśmy zgłoszenia do Letniej Szkoły Poradnictwa w Jachrance. Nasze możliwości finansowe i lokalowe pozwoliły na zorganizowanie zajęć dla 100 osób, podczas gdy napłynęło z Polski i zagranicy w sumie aż 860 aplikacji. Chcielibyśmy w przyszłości organizować podobne spotkania edukacyjne i jeżeli tylko uzyskamy na nie środki, nawiążemy kontakt z wszystkimi, którzy dostali się w sierpniu.

Ewa Woydytło

SPRAWOZDANIE ZE STAŻU W OŚRODKU LECZENIA UZALEŻNIEŃ PARKSIDE - CHICAGO

CZEŚĆ 3

plenerowy
program
POWER

Ośrodek Parkside w Mundelein otoczony jest parkiem, a w nim znajdują się specjalnie zaprojektowane stanowiska do zajęć plenerowych, znanych pod nazwą POWER. Power dosłownie oznacza „siłę”, „moc” i jest skrótem od nazwy, którą można przetłumaczyć jako Parkside'owskie Plenerowe Doświadczenia w Trzeźwieniu. Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich sprawnych fizycznie pacjentów i odbywają się w kilkunastoosobowych grupach. Prowadzone są przez kilku odpowiednio przygotowanych instruktorów, którzy są specjalistami od przekładania programu 12 Kroków na język doświadczeń plenerowych.

„ściana”
(Power)

W ciągu leczenia podstawowego pacjent zwykle uczestniczy w dwóch programach Power. Pierwszy z nich proponuje niekonkurencyjne zabawy i zadania grupowe, pozwalające doświadczyć radości bycia z innymi ludźmi i uczące zdrowych sposobów doświadczania przyjemności. Program ten zawiera też zadania dla całej grupy, budujące postawę „my możemy”, „razem nam się uda”. Jednym z nich jest wspinanie się po płaskiej 3,5 metrowej wysokości ścianie. Kiedy moja grupa stanęła przed tą ścianą, większość osób patrzyła z niedowierzaniem na możliwość jej zdobycia. (Jakie to podobne do pierwszej postawy pacjenta wobec perspektywy trzeźwienia: „to niemożliwe”, „to za trudne”, „za dużo przeszkód”). Zadanie przekroczenia tej ściany było właśnie symbolem zmagania na drodze do trzeźwości. W pierwszej chwili kilka osób z mojej grupy porwało się na samodzielne zdobywanie ściany. Mimo wątpliwości w grupie, pozwoliliśmy im doświadczyć tego, bo właśnie doświadczanie jest celem programu Power. Widzieliśmy więc, jak „samotnicy” mobilizują siły i robią długi rozbieg, podchodząc czasem do połowy ściany i... nieuchronnie zsuwają się w dół, ponosząc fiasko w samotnej walce. Ciekawe, że porażka większość z nich dopingowała do następnych, iluzyjnych prób samodzielnego przedostania się na drugą stronę ściany — jeszcze większy rozbieg, większa mobilizacja, itd.

Instruktor komentował: „wiele osób próbuje przeróżnych sposobów poradzenia sobie samemu z chorobą, zanim trafią do grupy”. Po chwili jednak zaczęliśmy pracować nad tym zadaniem w grupie najpierw obmyślając sposób rozłożenia sił — kto ze względu na lekkość zostanie podniesiony jako pierwszy, a kto ze względu na wzrost będzie wciągany ostatni, itp. Zadanie wymagało aktywności wszystkich, wszyscy też musieli korzystać z pomocy innych i sami dawali wsparcie. Wszyscy przeszli na drugą stronę!

„liny na
wysokości”
(Power)

Jedynym w swoim rodzaju przeżyciem było uczestniczenie w ćwiczeniu „Liny na wysokości”. Ćwiczenie polegało na przebyciu specjalnego szlaku linowego rozciągniętego pomiędzy drzewami na wysokości 9 m nad ziemią. Przygotowywaliśmy się do tego godzinę, wysłuchując instruktora i ucząc się zakładać i obsługiwać specjalne pasy zabezpieczające, jak do wspinaczki wysokogórskiej. Z tym zabezpieczeniem zapiętym wokół pasa i ud i z dodatkową liną, która miała być później zaczepiona na linie bezpieczeństwa, byliśmy już gotowi do zadania. Wyruszyliśmy na małą polanę, gdzie pomiędzy rosnącymi w kręgu drzewami rozciągnięte były owe liny na wysokości. Najpierw trzeba było wejść po ukośnie wiszącej drabini na wysokość 9 metrów. Przyznam, że im było wyżej tym trudniej, ale na górze, na małej półce wokół drzewa, spotkałam instruktora, który powitał mnie radośnie i nagroził za przejście przez ten pierwszy etap. Spytał „co czuję” i zapewnił, że wszelkie przeżywane uczucia są w porządku. Pomógł mi zapiąć dodatkową linę z mojego zabezpieczenia na linie bezpieczeństwa, rozciągającej się około pół metra nad głową wzdłuż całego szlaku. Zapinając tę linę, a raczej nadzorując jak ja sama ją zaczepiam, powiedział: „Ta lina to twój sponsor! (jak w AA). W razie jakichkolwiek trudności na tym szlaku, pamiętaj, że nie jesteś sama, że masz sponsora. Korzystaj z niego! (dzwoń!). Wyciągnij rękę i złap się, kiedy poczujesz, że tracisz równowagę. (Proś o pomoc!) Śmiało zawiśnij na tej linie, kiedy poczujesz zmęczenie. (Bierz wsparcie od innych!)

Przede mną była wąska drewniana belka, prowadząca do następnego drzewa, pode mną kilkumetrowa przestrzeń... Stawiałam bardzo ostrożnie stopy, posuwając się powoli do przodu i czułam, jak błyskawicznie nadąża za mną — przesuwająca się na metalowych karabinkach — moja lina-sponsor. Cały czas też towarzyszyło mi wsparcie instruktora i dochodzący mnie z dołu doping grupy, która czekała na swoją kolej.

Dotarłam do drugiego drzewa i wiedziałam, że „to jest możliwe”, „mogę to zrobić”.

Do następnego drzewa szłam po dwóch równoległych linach, trzymając się wiszącej nade mną linki bezpieczeństwa.

Kolejnym etapem było przejście po wiszącym moście z linowymi poręczami. Most ugiął się i balansował przy każdym moim ruchu. Przesuwała się też cały czas, zaczepiona nade mną, lina-sponsor. W połowie drogi usłyszałam polecenie instruktora: „przejdź pod poręczą, zejdź z mostu i... zawiśnij w powietrzu na swoim zabezpieczeniu”(!) O ile dobrze zrozumiałam, mam nie opierać swoich stóp na linie, puścić poręcze i po prostu zsunąć się w dół, licząc wyłącznie na zamotane wokół mojego tułowia pasy i zaczepioną na stałe na górze linę — sponsora... Oj, jak trudno zrezygnować z kontroli!!!

Kiedy jednak — powoli — zrobiłam to wreszcie, nie tylko nie spadłam, ale poczułam niezwykłą swobodę, machając rękami i nogami. Odczułam też odprężenie i ulgę, że nie muszę wysilać własnych mięśni, aby być tu, gdzie teraz jestem. W tym czasie instruktor komentował: „To jest właśnie PODDANIE SIĘ (III Krok AA). Pozwól sobie to poczuć”.

Po chwili wróciłam na most i doszłam do półki przy ostatnim drzewie, skąd z pomocą kolejnego instruktora zjechałam na ziemię po ukośnie wiszącej linie. Na dole wpadłam wprost „w objęcia” grupy, która czekała na mnie i witała mnie z radością i dużym uznaniem.

Udział w tym ćwiczeniu był spróbowaniem „niemożliwego” i namacalnym przekonaniem się, że w grupie i przy zachowaniu pewnych zasad wszystko JEST MOŻLIWE.

„CO BYŁO OSOBIŚCIE KORZYSTNE I NIEKORZYSTNE?”

przyjaźnie

Podczas tego sześciomiesięcznego pobytu w USA poznałam wielu życzliwych i serdecznych ludzi. Z kilkoma osobami się zaprzyjaźniłam, utrzymuję z nimi korespondencję i z niektórymi jestem umówiona na spotkanie w Polsce.

kultura

Cieszę się, że mogłam poznać inną kulturę.

język
angielski

Znacznie lepiej rozumiem i mówię po angielsku. Przekonałam się już, że mogę czytać literaturę fachową w oryginale.

brak
własnego
Indywidualnego
Programu
Terapii

Na początku pobytu byłam zawiedziona, że nie byłam do-
słownie pacjentką, tzn. nie miałam swojego Indywidualnego
Programu Terapii i nie byłam rzeczywiście częścią społeczno-
ści pacjentów, a jedynie pozostawałam w roli obserwatora
pracy pacjentów, nie będąc jeszcze członkiem personelu. Z
doświadczeń bycia pacjentką na obozie terapeutycznym w
Strzyżynie, gdzie pracowałam nad swoim wybranym proble-
mem, wykorzystując I, II i III Krok programu AA wiem, że w
krótkim czasie daje to dogłębne zrozumienie tego, co dzieje
się później z pacjentami.

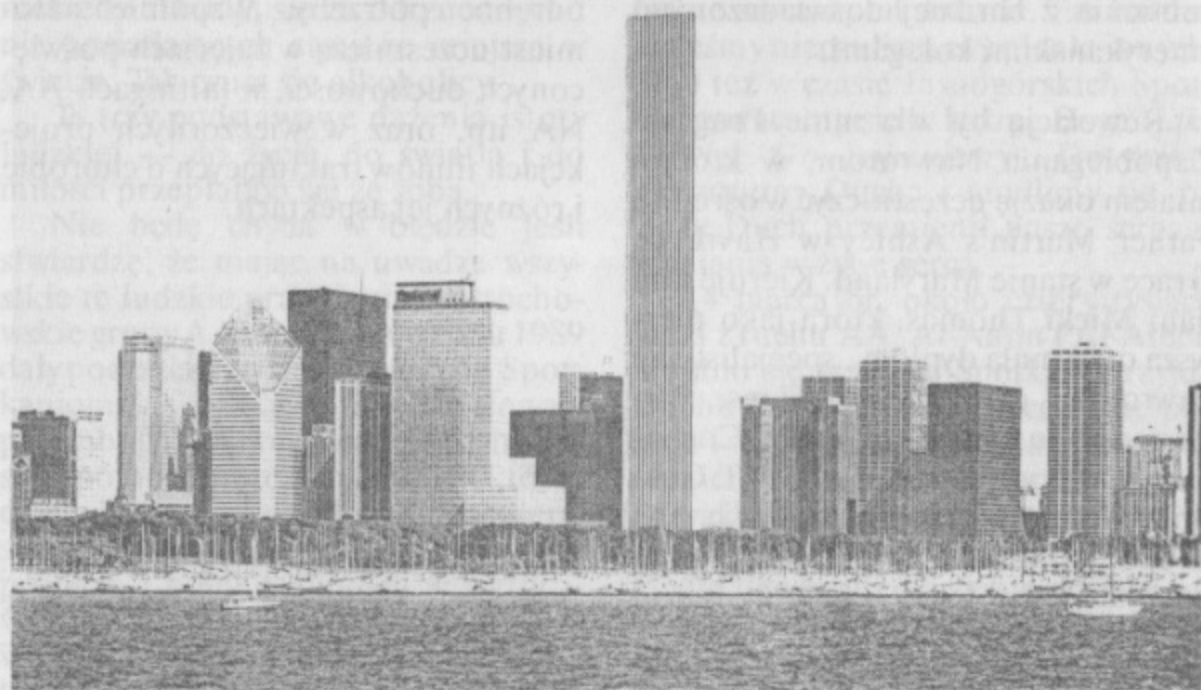
oddalenie
od rodziny

Sam czas trwania stażu był dla mnie uciążliwie długi. Czułam
dotkliwie oddalenie od rodziny.

ekstensywny
rodzaj
uczenia się

Muszę przyznać, że niezupełnie odpowiadał mi ten eksten-
sywny rodzaj uczenia się. Trudno było mi utrzymać wysoki
poziom koncentracji przez cały okres trwania stażu, a jedno-
cześnie — skoro już zdecydowałam się poświęcić pół roku na
rozwój zawodowy — wiele od siebie oczekiwałam.

Biorąc pod uwagę wszystkie dotychczasowe staże w jakich
uczestniczyłam, stwierdzam, że znacznie efektywniej uczę się
na krótkoterminowych, tematycznych warsztatach, prowa-
dzonych przez specjalistów.



NASI STYPENDYŚCI — 1993

Antoni Pawłowski, terapeuta w Ośrodku Terapii Uzależnień IPN

SPECJALNE PODEJŚCIE DO „NAWROTOWICZÓW”

Przed wyjazdem na staż terapeutyczny do USA miałem sporo obaw, że moja krótka praktyka oraz niewystarczający zasób wiedzy mogą uczynić mój pobyt bezowocnym. Jednakże wiedza uzyskana w szkole terapeutycznej zorganizowanej w ubiegłym roku przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień oraz odbyta w ramach kursu praktyka kliniczna, okazały się być solidną monetą. Były one znakomitą płaszczyzną porozumienia z bardziej doświadczonymi amerykańskimi kolegami.

Rewelacją był dla mnie Program Zapobiegania Nawrotom, w którym miałem okazję uczestniczyć w ośrodku Father Martin's Ashley w Havre de Grace w stanie Maryland. Kieruje nim pani Micki Thomas, która jako pierwsza otrzymała dyplom „specjalisty od nawrotów” (*Specialized Relapse Professional*) instytutu CENAPS Corporation, którym kieruje Terence T. Gorski*. On sam pierwsze badania nad nawrotami u osób uzależnionych rozpoczynał w Ashley.

Celowość specjalnego podejścia do pacjentów, którzy podejmują ponow-

nie leczenie wskutek przerwania procesu zdrowienia mogłem osobiście docenić, gdyż w tym samym ośrodku mogłem przyrzeć się też procesowi leczenia grupy pacjentów pierwszorazowych. Zastosowanie odmiennych podejść do obu grup pacjentów nie ogranicza się jedynie do pracy w oddzielnych grupach. Obie grupy otrzymują również inne pakiety materiałów edukacyjnych i uczestniczą w osobnych blokach wykładów uwzględniających odrębne potrzeby. Wspólnie natomiast uczestniczą w zajęciach poświęconych duchowości, w mitingach AA, NA itp. oraz w wieczornych projekcjach filmów traktujących o chorobie i różnych jej aspektach.

*T.T. Gorski jest współautorem wraz z M. Miller podręcznika zapobiegania nawrotom pt. „Wytrwać w trzeźwości” wydanego wspólnie przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. S. Batorego i Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

JASNOGÓRSKIE SPOTKANIA AA CZYLI DAR OBECNOŚCI

Tomasz Merton napisał kiedyś książkę „Nikt nie jest samotną wyspą”. Wychodzę więc z założenia, że świat wspólnoty, obecności, przyjęcia jest integralną częścią naszej istoty.

Wszyscy odczuwamy potrzebę życia, która wyraża się poprzez pragnienie wolności i niezależności, wzrastania, rozwijania się, tworzenia rzeczy pięknych i pragnienie akceptacji.

Do tych potrzeb dodajmy dążenie do światła. To ono, światło, nas pociąga, lubimy na nie patrzeć i doznawać ukojenia w harmonii, pokoju i pięknie.

Ale w sercu człowieka istnieje też pragnienie jeszcze potężniejsze — pragnienie by być zrozumianym, kochanym i by kochać. Każdy potrzebuje kogoś, kto byłby obok nas, z kim czujemy się bezpiecznie. W samotności grozi nam chandra, a nawet więcej — niepokój i lęk. A wiadomo co dzieje się z człowiekiem, gdy oładnie nim niepokój. Tak właśnie czują się ci, którzy niekiedy uważają się za odrzuconych i nie posiadających swojego miejsca w świecie. Tak czują się alkoholicy.

Te trzy podstawowe dążenia istoty ludzkiej — do życia, do światła i do miłości przeplatają się ze sobą.

Nie będę chyba w błędzie jeśli stwierdzę, że mając na uwadze wszystkie te ludzkie pragnienia częstochowskie grupy AA i Al-Anon w roku 1989 dały początek tzw. Jasnogórskim Spotkaniom AA. Mając na uwadze słowa z preambuły: „Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu” częstochowskie wspólnoty pomyślały, że dobrze być z innymi i rozmawiać nie tak, jak to wyraża Norwid: „zbyt popularnym afi-

szów językiem”, kiedy „gada się z każdym, lecz nie mówi z nikim”, lecz po prostu, jak człowiek z człowiekiem. Zapragnęły dialogu ze wszystkimi ludźmi z AA z całej Polski.

Słowo ma sens tylko wtedy, gdy jest przekazywane przez człowieka po to, aby przeniknąć do serca drugiego człowieka i pobudzić je do życia. Wiemy wszyscy, że po to, by mówić, potrzebny jest ktoś, kto nas wysłucha. I poprzez fakt słuchania następuje dzielenie się. W AA słucha się z miłością. Jasnogórskie Spotkania to dar wzajemnej obecności.

W przypadku wszelkich cierpień i trudności, gdy obok znajdzie się ktoś życzliwy, gdy można z nim porozmawiać, pojawia się jakby ciepły, rozgrzewający powiew. Nawet jeśli stracisz wszystkie dobra materialne, ale pozostanie ci przyjaciel, to masz to, co najważniejsze.

Ale jak być obecnym dla drugiego? Nasze serca są tak twarde. Tak bardzo jesteśmy nieczuli na cierpienia innych. Stąd też w czasie Jasnogórskich Spotkań zwracamy się w stronę Boga (*jakkolwiek Go pojmujemy*). Dotykamy płaszczyzny Ducha i modlimy się, by Boży Duch przemienił nasze serca z kamienia w żywe serca.

14 marca br, około cztery tysiące ludzi z ruchu AA, Al-Anon i Al-Ateen modliło się w czasie Spotkań: Przyjdź Duchu Boży, daj nam serce pełne pokoju i ciepła, aby mogło stać się schronieniem dla tych, którzy wciąż cierpią. Przyjdź, pomóż nam, abyśmy służyli jedni drugim naszą obecnością, tak jak kiedyś obecnymi dla siebie stali się założyciele wspólnoty AA Bill i Bob.

O. Ryszard Bortkiewicz

Jasna Góra

CHODZI O MŁODZIEŻ

Książka „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki” Timothy Dimoffa i Steve’a Carpera (w przekładzie Jana Piotrowskiego i Łukasza Ronikiera) pojawiła się na polskim rynku w chwili, gdy problem używania alkoholu i narkotyków przez dzieci i młodzież stał się bardzo aktualny. Jest to, jak dotychczas jedyna tego typu publikacja dostępna u nas, wreszcie wypełniająca dotkliwą lukę w polskich księgarniach. Książka zaadresowana jest do rodziców i wychowawców. Słusznie zresztą, bowiem to głównie oni zmuszeni są stawiać czoła temu problemowi.

Pozycja ta składa się z kilkunastu rozdziałów poświęconych teorii i praktyce zapobiegania narkomanii oraz samemu nadużywaniu przez młodzież środków zmieniających świadomość. W pierwszym rozdziale książki opisana jest obecna sytuacja dzieci i młodzieży w odniesieniu do narkotyków; autorzy skutecznie uświadamiają rodziców co do powszechności problemu. Kolejny rozdział poświęcony jest opisowi czterech kolejnych faz nadużywania narkotyków (są to: poznawanie stanu odurzenia, stan odurzenia jest przyjemnością, stan odurzenia staje się celem nadrzędnym oraz wreszcie stan odurzenia będący normą). W następnym rozdziale omówione są narkoty-

ki i ich kategorie. Następnie mowa jest o powodach skłaniających dzieci do sięgania po środki odurzające. Autorzy omawiają tu takie przyczyny eksperymentowania z narkotykami, jak ucieczka od problemów, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych lub ciekawość, czy też wpływ grupy rówieśniczej.

Potem opisane są przykłady zaprzeczania przez dzieci jakoby narkotyki stanowiły problem w ich życiu (np. „ciągle mi idzie nieźle w szkole”, „bawię się tylko w weekendy” itp.). W tym samym rozdziale autorzy pokazują, w jaki sposób nadmierna opiekuńczość ze strony rodziców może być destruktywna dla młodzieży. Równie szkodliwe mogą być takie uczucia rodziców, jak poczucie winy, strach, złość. Wszystkie te postawy mogą bowiem ułatwiać dzieciom branie narkotyków w praktyce, pomimo zupełnie odmiennych intencji opiekunów.

Następne pięć rozdziałów dotyczy „czerwonych sygnałów” — a mianowicie, poszlak wskazujących na możliwość nadużywania narkotyków. Te sygnały ostrzegawcze to nie tylko zmiany stanu fizycznego wskazujące na zażywanie narkotyków, ale również takie zdarzenia, jak spóźnianie się i nieuzasadnione nieobecności, wzrost wrogości i postaw agresywnych, zmiana środowiska rówieśniczego i niechęć do przedstawiania nowych kolegów rodzicom, zmiany nawyków jedzeniowych oraz rytmu snu i wstawania. Przejawy te powinny wzbudzić czujność rodziców i opiekunów.

Najważniejszy, ostatni, rozdział mówi o tym jak pomóc, a także o tym, co rodzice i opiekunowie mogą sami zrobić, by zapobiec uzależnieniom.

Dodatkowo, istnieje jeszcze w polskiej wersji suplement Marka Staniaszka „Polska scena narkotyczna”, odnoszący się zarówno do historii, jak i aktualnego stanu polskiego „podziemia narkotycznego”. Na końcu książki znajduje się słowniczek slangu narkotycznego obecnie popularnego wśród młodzieży.

Najbardziej wnikliwie zgłębnionym tematem w książce jest charakterystyka poszczególnych środków oddziałujących na świadomość człowieka oraz skutków ich działania — zarówno tych widocznych, jak i niewidocznych. Nieco mniej miejsca poświęcono na szczegółowe rady mogące pomóc tym z opiekunów, którzy wiedzą już, że ich dzieci mają problem.

Język, którym posługują się autorzy, jest prosty i przystępny. Wszelkie fachowe terminy są klarownie wytłumaczone i nie powinny sprawiać czytelnikowi kłopotu.

Zasadnicze niedopracowania tej książki to niedosyt pomocniczych rad dla rodziców i wychowawców młodzieży uzależnionej oraz nieco chaotyczna jej forma (słabe rozdzielanie tematów; powtórzenia merytoryczne). Brak indeksu utrudnia szybkie znalezienie potrzebnej informacji. Wady te nie zaciemniają jednak ważnych zalet tej publikacji.

Reasumując, książka Dimoffa i Carpera w przekładzie polskim przeznaczona jest dla wszystkich zainteresowanych tematem nadużywania narkotyków wśród młodzieży polskiej. Jej głównym celem jest nauczenie rozpoznawania tego problemu. Przyda się ona przede wszystkim temu, kto przypuszcza, że może istnieć problem i chciałby to sprawdzić. Sko-

rzysta z niej również każdy, kto pragnie nauczyć się tworzenia odpowiedniego otoczenia sprzyjającego zdrowemu (zarówno psychicznie, jak i fizycznie) rozwojowi dziecka. Dla tych, którzy już wiedzą, że problem istnieje, ta publikacja oferuje także listę poradni i organizacji, a także piśmiennictwa, mogących pomóc uzależnionemu i jego bliskim. Warto jednak pamiętać, że sama książka nikogo nie uleczy i nie zastąpi fachowej pomocy.

Ważna wydaje mi się refleksja nad myślą przewodnią tej książki, a zwłaszcza tej jej części, która dotyczy czynników skłaniających młodzież do sięgania po narkotyki. Jest nią wezwanie do rodziców i wychowawców, by poświęcali jak najwięcej uwagi dzieciom i wszystkim ich uczuciom oraz przeżyciom, nawet takim, które rodzicom wydają się błahe i nieważne.

N.O.

Timothy Dimoff Steve Carper

JAK ROZPOZNAĆ

czy

dziecko

sięga

po



NARKOTYKI

PROSTO Z MITINGU

Jak w każdym numerze, prezentujemy kolejne przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników spotkań AA, nadesłanych do Arki. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać wspólnocie AA jako całości.

WIĘCEJ ŚMIECHU

Tak, tak, to nie trawestacja ostatniego życzenia Goethego, ale spostrzeżenie, które uderza na mitingach w Stanach Zjednoczonych, gdzie miałem przyjemność być. Salwy śmiechu wybuchają nadspodziewanie często. Zazwyczaj inicjuje je osoba dzieląca się, z pogodną ironią i dystansem opowiadając o swoich niedojrzałych zachowaniach z okresu picia i towarzyszącego im infantylnego myślenia. Równie często sala wybucha śmiechem zanim jeszcze spiker skończy myśl, bowiem wszyscy domyślają się finału na podstawie własnych doświadczeń.

Długo zachodziłem w głowę jakaż jest przyczyna takiego stanu rzeczy? Początkowo składałem to na karb różnic kulturowych. W miarę jednak osvajania się z różnymi dialektami angielskiego doszedłem do przekonania, że wynika to z niezwykle ważnej, niedocenionej wprost roli sponsora. Niektórzy miewają ich nawet kilku. To z nimi załatwia się bolesne, przykre i wstydlive sprawy związane z piciem. Tym samym na mitingu jest więcej czasu na dodawanie sobie wzajemnie otuchy oraz do pracy nad programem w oparciu o odczytywaną literaturę.

Lecz najbardziej zachwyciło mnie

odpowiadanie sali na każdorazową prezentację mówców. Bardzo ciepło i raźnie robiło mi się na duszy, gdy w odpowiedzi na moje „My name is Antos and I am an alcoholic” ze dwie setki głosów odpowiadało „Hi Antosh”. Czułem wówczas siłę wspólnoty.

Antos P.

(Z Ameryki)

BĄDŹCIE

Mam na imię Krzysztof i jestem alkoholikiem.

Kiedy piszę te słowa mam pełną świadomość tego faktu.

Ale nie stało się to tak „bez walki”. Piszę „walki”, bo taką toczyłem przez kilka lat. Dziś nie wiem już z kim i o co walczyłem. Ale wiem, że nie chciałem pogodzić się z wynikami „testu baltimorskiego”, któremu się poddałem zanim pierwszy raz trafiłem na miting AA. Mogłem zgodzić się na to, że jestem nienormalny, ostatni s...syn, ale na Boga — nie alkoholik!

A był to okres w moim życiu, kiedy kończyłem się jako człowiek w straszliwym tempie. Mój umysł ogarnięty był tylko jedną myślą — jak się napić? Fi-

Z listu Genowefy „Jestem kobietą. Nie umiem obsługiwać siebie. Mam wrażenie, że ciągle skradam się wąskimi korytarzami, że biegnę przez las pochylając się pod drzewami, że uciekam, że coś bronię, że do kogoś biegnę (...)

Niedawno miałam sukerski miting. Strasznie się bałam, ale chciałam powie-

zycznie również przypominałem strzęp człowieka. I w takim stanie trafiłem na detoksykację do Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Było to 4 lata temu. Dwa dni wcześniej przewróciłem się na betonowy chodnik pod domem i moja twarz przypominała befszyk tatarski. Kiedy odpięto mnie wreszcie od kroplówek, biegałem po korytarzu Oddziału Odwykowego i nie mogłem znaleźć sobie miejsca. Czytałem wszystkie plakaty, informacje i wszystko co było pod ręką, łącznie z „instrukcją obsługi gaśnicy proszkowej”, która wisiała na ścianie.

I wtedy też, przypadek (!?) sprawił, że źle przeczytałem regulamin oddziału i wyszło mi, że muszę pójść na miting AA. Byłem w takim stanie, że zgodziłbym się na wszystko.

Kiedy zadano mi podstawowe pytania mitingu: czy mam problem z alkoholem i czy chcę przestać pić i dla świętego spokoju odpowiedziałem twierdząco, zwróciłem uwagę na małego, chudego faceta, który bardzo szybko i niewyraźnie mówił, strasznie przy tym gestykulując. Opowiadał o sobie niesamowite rzeczy. Mówił o padaczce, delirium, pobycie w więzieniu i innych rzeczach, które przeżył kiedy jeszcze pił. Na końcu powiedział, że z zawodu jest malarzem pokojowym. Po nim mówiła kobieta, która powiedziała o sobie, że jest ekspedientką w stoisku

z gorzałą, a po niej mówił emerytowany milicjant. Tego już było dla mnie za dużo. Do jakiej menażerii ja trafiłem?

Po mitingu dogoniłem tego chudego faceta i kiedy próbowałem wytłumaczyć mu, że mój pobyt na mitingu to nieporozumienie i przypadek, bo to o czym mówił jest mi obce i takich przeżyć nie miałem — on spojrzał na mnie i powiedział — „to pij Krzysz dalej — wszystko przed tobą”.

Jak ja go wtedy nienawidziłem!

Nie mogłem i nie chciałem identyfikować się z tymi ludźmi! Byłem od nich lepszy, mądrzejszy — inny!

Wtedy jeszcze nie dotarła do mnie ta prawda, że alkoholizm to choroba ciała, duszy i umysłu. Ja nie miałem duszy! Duszę ma żelazko!

I kiedy minął kac i umysł zaczął pracować w miarę sprawnie, po wyjściu z Instytutu upiłem się kolejny raz. I wtedy chyba odezwała się dusza. To wtedy usłyszałem tę kolejną prawdę, że alkoholik ma 4 wyjścia: przestać pić, trafić do kryminału, wylądować w szpitalu psychiatrycznym albo umrzeć.

Siedmiu ludzi musiało umrzeć, żeby uwierzył, że następnym mogę być ja. Ten siódmy był księdzem, był rok ode mnie młodszy i razem skończyliśmy „Sorbonę”. (Tak nazwałem Oddział Odwykowy w Instytucie Psychiatrii i

Neurologii.) Chyba nawet zdążyliśmy się zaprzyjaźnić. To Jego śmierć pozwoliła mi wygrzebać się z ostatniego (jak dotąd) „korkociągu”, który trwał 7 dni i tyleż nocy.

Wtedy to poczołgałem się (dosłownie i w przenośni) po raz pierwszy świadomie na miting, prosząc o pomoc. Wtedy też pierwszy raz usłyszałem tak ważne dla mnie słowa: siadaj, dobrze, że jesteś.

Bardzo wolno dochodziło do mojej świadomości, że po 20 latach poszukiwań, znalazłem swoje miejsce. To była moja „ziemia obiecana”. I tak zaczęła się ta przygoda, która trwa do dnia dzisiejszego.

Z taką samą determinacją, z jaką piłem 20 lat, próbowałem trzeźwieć. I strasznie mnie denerwowało, że efekty nie przychodzą od razu. Z czasem dopiero, kiedy „wyjąłem watę z uszu i włożyłem ją do ust”, dotarły do mnie te proste prawdy, że:

— muszę dać czas czasowi — a więc uczyć się cierpliwości i tolerancji

— mam szukać pogodnej strony dnia — a więc cieszyć się z rzeczy małych

— jeżeli nie będę pił, to nic gorszego mnie już w życiu nie spotka

— radości nikt mi nie da, ale i nie zabierze — mam ją w sobie

— muszę uwierzyć w program 12 Kroków, bo program to nie człowiek i nigdy mnie nie zawiedzie.

I długo by jeszcze te prawdy wymieniać.

Nie mogłem przez dłuższy czas słu-

chać, kiedy inni alkoholicy mówili o sobie, że „są szczęśliwi, że zostali alkoholikami”. Ja jeszcze do tego nie dorosłem — ale wiem jedno: już nie jestem z tego powodu nieszczęśliwy!

W AA dostałem tyle nadziei i prawdy, że mam znowu „serce do walki”.

Na nowo poznałem sens takich prostych słów jak: wiara, miłość, wdzięczność, prawda, szczerłość.

Tu nauczyłem się mówić o tym co czuję, a nie tylko o tym, co wiem. Tu znalazłem spokój i ukojenie.

Kiedy znalazłem odpowiedź na pytanie mojego sponsora — „po co piłeś?”, znalazłem również cel, dla którego dziś chcę trzeźwieć.

Kiedyś piłem a dzisiaj trzeźwieję, żeby już nigdy w życiu się nie bać!

I czuję, jak powoli moje lęki ustępują.

I chce mi się żyć — jestem strasznie zachłanny na życie!

Czasami jeszcze gdzieś się zapędzę, ale mam program, mam swoje mitingi i mam WAS, którzy czasami przypominają mi moje miejsce w szyku.

Usłyszałem kiedyś od Magdy na mitingu: „AA jest jak mafia — odejdziesz, zginiesz”. Ja to czuję. Chcę być w mafii.

Usłyszałem również kiedyś, że „lepsze jest wrogiem dobrego” — mnie dzisiaj jest dobrze. Nie będę niczego poprawiał. Oprócz siebie.

Mam prośbę do wszystkich przyjaciół w AA — b a d z c i e !!!!

Krzysztof

zwany Napoleonem

Ludzie listy piszą...

Z listu Genowefy: „Jestem kobietą. Nie umiem odnaleźć siebie. Mam wrażenie, że ciągle skradam się wąskimi ścieżkami, że biegnę przez las pochylając się pod drzewami, że uciekam, że coś ścigam, że do kogoś biegnę. (...)

Niedawno miałam spikerski miting. Strasznie się bałam, ale chciałam powiedzieć o sobie, pozbyć się tego, co jest we mnie, uwolnić się od przeszłości. Wyznać sobie i drugiemu człowiekowi. Poczułam ulgę, ale czas znowu zbiera kawałki mego rozbitego życia i dlatego piszę, bo znowu coś chcę powiedzieć. (...) Wiem na pewno, że TERAZ jestem OBECNA w każdym przeżyтым dniu. Mimo wszystko to nie są stracone dni i to, co w nich boli, boli łagodniej i już nie miotam się w takiej niecierpliwości jak kiedyś. Dzikość mego serca zmienia się w czułość, która rodzi wdzięczność. I czas koi tę nieustającą, nie rozpoznaną tęsknotę i myślę, że póki to wszystko nie zmienia się w rezygnację, to jest bezpiecznie”.

* * *
słońce rozpada się we mnie
noc zmienia się tylko w ciemność
świt budzi krzyk samotności
dzień jest ciężki jak ścięte drzewo

ja nie mogę być
snem łagodnym
nocą spokojną
dniem radosnym
pamięcią niebolesną

jestem obca
sama nie poznałam
jestem wygnana
sama wyгнаłam

jestem upokorzona
sama upokorzyłam
jestem niekochana
sama kochać przestałam

*
* *

wierzę w kroplę deszczu
która zmieni się w źródło
wierzę w różę
która będzie różą
wierzę w sen
który będzie snem
wierzę w serce
które będzie sercem
wierzę że ciało moje
dotknie promień światła

*
* *

dotknij mnie Panie
uwolnij od pustyni
i nieobecności
uwolnij od świtów
zrozpaczonych
uwolnij od ciszy
i milczenia
zabierz krzyk
drżącej dłoni
zabierz nocę
mokre od potu
i lodowate samopołudnia
gniewu
nie odtrącaj mnie Panie
jestem pokorna
jak malwa ukrzyżowana
na murze zmęczenia

Rybnik '91

Genowefa alkoholiczka

Z listu Wandy: „Jechałam do Strzyżyny pełna lęku o to, co będzie i pełna niepokoju o dzieci, które zostały w domu z wciąż pijącym mężem. (...) Bałam się nie znanego, ale wstyd był chyba silniejszy, więc nie zawróciłam. Właściwie sama nie wiem, czego się bałam, chyba ludzi! Jakże mało wiedziałam o sobie, jak bardzo czułam się samotna. Właściwie istniałam dla obowiązku istnienia. Zapomniałam, że jest jeszcze coś, do czego tak bardzo tęskniłam. Miłość. Właśnie w Strzyżynie, z męczennicy, zgorzkniałej, samotnej, użalającej się cierpiennicy powstała kobieta pełna wiary, nadziei i chęci do życia.(...)”

Pragnę podzielić się jeszcze jedną radością. Po powrocie ze Strzyżyny założyłam grupę Al-Anon, która jest żywa, a dziewczyny wspaniałe. Wciąż też piszę, a mój mąż nagrał moje wiersze na kasetę. Zapomniałam dodać, że doczekałam się chwili, kiedy mój mąż zapragnął żyć w trzeźwości.”

*

* *

Rozrzuciłeś Panie perły po świecie
Twardy but czy sandał je przyciska gniecie
A kiedy w błoto są całkiem wdeptane
Nie różnią się niczym od błota nie chciane
Ty Panie możesz uczynić te cuda
I tylko Tobie się na pewno uda
Że perła z błota wyjęta znów lśniaca
Od Twojej miłości i od jej gorąca
Znów pośród ludzi błyszcząc będzie jasno
Choć w normalności będzie jej tak ciasno
Choć zagubiona straci coś na blasku
Ty nie zostawisz jej już w tym potrzasku
Ty ją osłonisz od buta twardego
Bo w niej pokora, miłość, a brak złego.

Wanda

INFORMACJE DLA KIEROWCÓW

Przyjmuje się, że górna granica fizjologicznego (normalnego) stężenia alkoholu we krwi wynosi 0,03 ‰. Pochodzi on z procesów fermentacji zachodzących w przewodzie pokarmowym (głównie w jelitach) pod wpływem obecnych tam drobnoustrojów.

Według obowiązującego prawa:

1. Stan po użyciu alkoholu zachodzi wówczas, kiedy stężenie alkoholu we krwi wynosi powyżej 0,2 do 0,5 ‰.

2. Stan nietrzeźwości zachodzi wówczas, kiedy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5 ‰.

Ryzyko zagrożenia wypadkiem drogowym w zależności od poziomu alkoholu we krwi (wg Vamosiego):

zwiększa się 7 razy przy poziomie 0,3-1,0 ‰
zwiększa się 31 razy przy poziomie 1,0-1,5 ‰
zwiększa się 128 razy przy poziomie powyżej 1,5 ‰

Orientacyjne stężenie alkoholu we krwi mężczyzny o wadze ok. 70 kg., po upływie 1,5 godz. od spożycia:

piwa 300 ml - 0,3 ‰ wina (12%) 200 ml - 0,4 ‰ wódki (32%) 100 ml - 0,5 ‰
900 ml - 0,7 ‰ 600 ml - 1,20 ‰ 250 ml - 1,4 ‰
1500 ml - 1,32 ‰

Przydatne dla kierowców zestawienie przygotowała firma Citroen („Motor” 39/1992).

Kobiety - 55 kg poziom we krwi		konsumpcja	Mężczyźni - 75 kg poziom we krwi	
na czczo	po jedzeniu		na czczo	po jedzeniu
0,35‰	0,24‰	40 g whisky, gin, wódka (40 %)	0,21 ‰	0,14 ‰
0,28‰	0,20‰	150 g wina (11%)	0,16 ‰	0,11‰
0,26 ‰	0,19‰	250 g piwa (5%)	0,15‰	0,10‰

Różnica w stężeniu alkoholu we krwi mężczyzn i kobiet, pomimo spożycia tej samej ilości alkoholu, wynika z różnej zawartości płynów w stosunku do masy całego ciała (u kobiet stanowią ok. 60%, u mężczyzn - ok. 70%).

Eliminacja alkoholu z organizmu

Ilość gramów 100% alkoholu, jaka jest spalana w ciągu 1 godziny wynosi przeciętnie:

dla mężczyzn = 0,1 x waga (kg)

dla kobiet = 0,1 x waga (kg) - 1.

W oparciu o powyższe dane można określić minimalny czas, pomiędzy spożyciem alkoholu a momentem, kiedy stężenie alkoholu we krwi spadnie poniżej 0,2 promille

Ilość i rodzaj wypitego napoju alkoholowego	Czas, w godzinach i minutach, dla pijących o wadze		
	60 kg	70 kg	80 kg
0,5 l piwa lub 50 g wódki czystej albo 200 g (szklanka) wina	2.50	2.00	1.30
100 g wódki czystej	6.30	5.30	4.30
1 butelka wina	14.45	12.30	10.30
0,25 l wódki czystej	18.45	15.45	13.30
0,5 l wódki czystej	39.15	33.30	29.00

Są to jedynie dane orientacyjne. Dla wielu osób, ze względu na właściwości indywidualne, okresy te mogą być nieco dłuższe. Nawet po upływie określonego w tabeli czasu, alkohol nadal znajduje się w organizmie i upośledza jego sprawność. Z najnowszych badań wynika, że upośledzenie sprawności, które jest szczególnie ważne przy wykonywaniu czynności wymagających szybkich reakcji, precyzji oraz skupienia uwagi, ma miejsce również przez pewien czas po całkowitym wydaleniu alkoholu z organizmu.

Objawy występujące w zależności od stężenia alkoholu we krwi

Stężenia	Objawy
0,3-0,5* promille	upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu;
0,5-0,7 promille	zaburzenia sprawności ruchowej, wzmożona pobudliwość, gadatliwość a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji, z jaką może spotkać się kierowca;
0,7-2,0 promille	zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków, itp.) i pogłębiające się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej opóźnienie czasu reakcji; wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne; wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca.

2,0-3,0
promille

zaburzenia mowy (bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi (chód na szerokiej podstawie, chwieianie i przewracanie się), wzmożona senność; znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań (w większości przypadków trudno jest mówić o jakimkolwiek prawidłowym samodzielnym działaniu i wykonywaniu skoordynowanych ruchów).

3,0-4,0
promille

spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki.

powyżej
4,0 promille

głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodków — naczynioruchowego i oddechowego, możliwość porażenia tych ośrodków. STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA.

Poza, występującym po spożyciu alkoholu, obniżeniem jakości wszelkich reakcji na bodźce, szczególnie niebezpieczne dla kierowców są zaburzenia widzenia. W zależności od stężenia alkoholu we krwi zaburzenia te wyglądają następująco:

0,3‰

- oko dostrzega gorzej rodzaj i kształt przedmiotów ukazujących się w głębi pola widzenia, następuje obniżenie zdolności spostrzegania ruchomych źródeł światła.

0,4‰

- czas adaptacji oka do ciemności po olśnieniu światłem wydłuża się o 2/3.

0,5‰

- czas reakcji na nowe bodźce wzrokowe ulega opóźnieniu, zdolność dostrzegania ruchomych świateł obniża się o 1/3, pojawia się opóźnienie i osłabienie dostrzegania przedmiotów na obwodzie pola widzenia.

*Stosunkowo wysoki odsetek wypadków drogowych ma miejsce właśnie przy niskich stężeniach alkoholu we krwi.



HISTORIA PEWNEJ LEKCJI...

Działo się to w Moskwie, w grudniu 1986 roku. Dobiegał już końca mój miesięczny, naukowy pobyt w tym kraju. Jeszcze „jednolitym”, wielkim i groźnym Związku Radzieckim. Mimo srogiego grudnia czuło się odwilż. Również w dziedzinie polityki wobec uzależnienia alkoholowego w tym kraju. Przez miesiąc poznawałem tę politykę, jeszcze pełną gorbaczowowskich represji wobec pijących. Olbrzymie kolejki po wódkę, niemniej długie — po wszelkie środki chemii gospodarczej, które mogły być substytutem alkoholu spożywczego. Oddziały, leczące apomorfina alkoholików, igłorefleksoterapię (u nas nazywa się to akupunkturą). Oraz niezapomniane ŁTP czyli Leczebno-Trudowyje Profilaktory, gdzie niesfornego alkoholika przez nawet dwa lata przymuszano do „niepicia”. No i ta nauka, głównie genetyka, w której tak mocno szukano genu alkoholowego... Biochemia również stawała się coraz ważniejsza — jak bowiem skutecznie detoksyfikować uzależnionego od alkoholu, który non stop i coraz częściej pije płyn do mycia szyb, gdyż wódka w sklepach tylko na kartki. Zapobieganie nawrotom najczęściej prowadzone poprzez implantację disulfiramem po uprzedniej próbie DER (disulfiram-alkohol reaction). A więc sposoby niestety zna-

ne z naszego kraju. Ale poznałem też i nowości, na przykład oddziały odwykowe na terenie zakładów pracy, całe brygady trzeźwiejących (no może raczej nie pijących) alkoholików.

Pod koniec mojego pobytu poproszono mnie o „lekcję”, czyli po polsku - wykład na temat problemów związanych z uzależnieniami w Polsce. Było to dla mnie dość ekscytujące zdarzenie — „wykładałem” bowiem akademikom z tytułami profesorskimi, największym autorytetom narkologii moskiewskiej — Anochinej, Moskalenko, Iwańcowi... Ja młody, nieopierzony jeszcze psychiatra, ledwie z pierwszym stopniem specjalizacyjnym... Mój „opiekun” Jura zażartował kiedyś, że on (a był mniej więcej w moim wieku) musi jeszcze z dwadzieścia lat poczekać aż wyjedzie z kraju „no a jeszcze do Was, do Polski...” Tam jadą tylko z tytułami profesorskimi... Pocieszałem go, że może nie aż tak długo będzie czekał na wojaże naukowe, nie wiedząc, jak bardzo przyspieszy ich historia w najbliższym czasie. No i w trakcie rzeczony lekcji opowiedziałem kolegom rosyjskim o organizacji MONAR i o modelu terapii uzależnionych od leków a także o modelu minnesockim, który jest „niezawodny i bardzo twórczy” w leczeniu uzależnionych. Moje wystąpienie wywołało burzę, której spowo-

dowanie szczerze mówiąc, planowałem. Ileż wątpliwości wzbudziła Siła Wyższa, długo i dokładnie musiałem tłumaczyć pojęcie Boga, jakimkolwiek się go pojmuje... Akceptacja i pogodzenie się ze swoją chorobą wzbudziło ogromną dyskusję. Jak to pogodzić z naukowym dogmatem kontrolowania swoich uczuć i reakcji, emocjonalnych również, pytali rosyjscy naukowcy i psychiatrzy. Najwięcej pytań wzbudził opisany przeze mnie Ruch Anonimowych Alkoholików, Al-Anon i Al-Ateen. Słuchacze notowali sobie Kroki i Tradycje AA, które dzień wcześniej mozolnie tłumaczyłem na język rosyjski. Niepokój słuchaczy budziła w ich rozumieniu wysoka religijność i mistycyzm grup a raczej ich spotkań. Rozwiałem ich wątpliwości stwierdzeniem, że człowiek uważający za najwyższe wartości idee Lenina może sobie jego osobę, jeśli tylko chce, obrać za Siłę Wyższą... Najmniej oporów o dziwo wśród kolegów z Moskwy wzbudziła „rodzinnność” problemu alkoholowego i konieczność tworzenia sieci samopomocowej i terapeutycznej wobec rodziny pijącego czy pijącej. Moja lekcja trwała kilka godzin, dopiero po niej

uświadomiłem sobie, że mówiłem o sprawach chyba zbyt „rewolucyjnych”... Po moim powrocie niektórzy znajomi żartowali, że po tym, co powiedziałem, mogłem nie wrócić do Polski. Tak się na szczęście nie stało, ale radość moją wielką i satysfakcję spowodowała wiadomość w biuletynie HAZELDEN, który kilka miesięcy po powrocie ze Związku Radzieckiego dostałem codzienną pocztą...

Nie wierząc swoim oczom zobaczyłem, iż moi znajomi sprzed trzech miesięcy już nawiązali kontakt z tym, jak im go reklamowałem, najlepszym ośrodkiem leczenia uzależnionych w USA. Jeszcze przyjemniej mi jest, gdy słyszę, iż psychiatrzy i terapeuci z Caron już na dobre zdomowili się na Kropotkinskim Pierieułku, tworząc tam pierwszą w historii Rosji przychodnię minnesocką dla uzależnionych od alkoholu. Może więc dobry impuls na Wschód przyszedł z Polski, a ściślej z Krakowa? Aż trudno mi w to uwierzyć, ale dokładnie taka jest historia pewnej lekcji, którą poprowadziłem dla kolegów z Moskwy. Dobrze, że wtedy posiane ziarno, wzeszło.

Dr Wojciech Oleksy

ROZMOWA Z MAĆKIEM

PUBLIKUJEMY za zgodą zainteresowanych zapis rozmowy, jaką przeprowadziła studentka II roku psychologii z kolegą, który wzbrania się przed przyjęciem pomocy w sprawie swego dość ewidentnego problemu alkoholowego. Prosimy Czytelników o listy do Maćka. Może pomogą mu Państwo uzyskać potrzebną wiarę, ufność i wiedzę o jego problemie. Może ktoś przekona Maćka, że warto (i można) przestać pić, skoro alkohol najwyraźniej szkodzi mu nie wiadomo jak bolesne dno. Korespondencję do Maćka redakcja przekaże adresatowi z zachowaniem pełnej dyskrecji.

— Nie czujesz się niewyraźnie wiedząc, że tyle osób będzie to czytało?

— Nie.

— Czemu? Nie jest to dla ciebie stresujące?

— Czasami człowiek chce być w jakiś sposób zauważony, poza tym cieszę się, że będę z tobą rozmawiał.

— Zauważony? Czyżbyś czuł się niedowartościowany?

— Może w pewnym sensie, chociaż to nie jest tak.

— Czy dlatego tak chętnie sięgasz po butelkę?

— Teraz może tak — a przed tym to było trochę inaczej, lepiej, weselej.

— Jak? Możesz to opowiedzieć?

— To dziwne. Tak się zastanawiam — to było dość niedawno — jakieś 4-5 lat temu. Były wakacje. Byłem na obozie sportowym — jeszcze wtedy ćwiczyłem. I tak się zaprawialiśmy z kolegami. Zamiast ćwiczyć — piliśmy piwo. To było takie jasne piwo, w dodatku niepasteryzowane. Kupowaliśmy je w sklepie, do kanistrów po benzynie, chowaliśmy do namiotów — a ono stało w takim upale. Ale to dawało jeszcze lepszy efekt. Tyle tylko, że potem było nieprzyjemnie. No wiesz — jak to rano jest.

— Kac?

— Nie tylko. Bardziej gwałtownie to przechodziłem. Ale to było takie niewinne — to tylko piwo. Na dobre zaczęło się w kl. 4 LO.

— Wódka?

— Wódka? Jeszcze nie, ale to dlatego, że trafiłem w takie towarzystwo. Wiesz, łatwiej jest w grupie. Było nas 3. Z tym, że jak ktoś nie chciał pić — to i tak go reszta przymusiła. Takie były zasady. Zawsze po szkole szliśmy na piwo. Na początku było 1-2 potem doszliśmy do 5-7 butelek. Dużo gadaliśmy. Dobrze nam to szło po piwie.

— O czym?

— O czym? O wszystkim. Najpierw o szkole, potem o reszcie.

— Obgadywaliście po prostu?

— No nie — rozmawialiśmy sobie — potem były matury. To był temat — walczyliśmy go wszechstronnie. Ale prawie zawsze poruszaliśmy wątek naszej chwalebnej przyszłości — każdy dużo zmyślał, a kończyło się na tym, że wspólnie zakładaliśmy knajpę — taką odłotową, fantastyczną, z ekstra obsługą i towarem. Mieliśmy już nawet dla niej miejsce i nazwę. Fajnie było. Oczywiście każdy z nas miał kupę szmalu. Wiesz, to był zawsze rytuał. Najpierw kupowaliśmy piwo, a potem szliśmy do parku lub ogrodu i tam piliśmy. A zawsze jak wracałem, to kupowałem sobie zapiekankę — zawsze była oblesna.

— Późno wracałeś?

— Raczej tak. Gdzieś koło 22.00

— A co na to rodzice?

— Na początku patrzyli z przymrużeniem oka — no wiesz — poszedł sobie chłopak na piwo — to dobrze. Gorzej jakby nie chodził. Dopiero by ludzie gadali. Ale jak zacząłem co-

dziennie przychodzić zawiany — to zaczęli się wkurzać. Gadki o zdrowiu, o stracie forsy — a potem się już przyzwyczaili.

— A teraz?

— Obecnie wiesz, że nie piję, ale nie odstawajmy od tematu.

— Dobrze. Teraz też pijesz piwo tylko?

— Teraz nie piję! Ale zawsze wolałem piwo — jakoś było lżejsze i mogłem go więcej wypić. Wódkę zacząłem pić po maturze. Gdy dostałem 6 schlałem się tak, że wpadłem do fontanny. Po prostu film mi się urwał i nic nie pamiętałem. Tak się zaczęła wódka — ale nie lubię jej, wzrok mi po niej wysiada. Jak się dostałem na studia, to zacząłem przynosić na imprezy flaszki. Już nie wino czy piwo.

— Jak było na studiach? Też piłeś?

— Kiedy się dostałem byłem pod wrażeniem własnych możliwości, choć prawdę powiedziawszy wiedziałem, że musi mi się udać. Ale gdy opadła pierwsza gorączka — ogarnął mnie taki marazm, taka niechęć i potężna nuda. A ja chciałem czegoś nowego, innego, niesamowitego. Jakiegoś niezwykłego. Tak sobie wyobrażałem studia — a tu taka kłapa.

— Więc piłeś?

— No pewnie! Jeszcze kolegę wciągnąłem. Ale to już było nie to. Myślałem, że tamte czasy już nie wrócą. Żal mi tego. Było pięknie. I ta atmosfera! Wtedy czułem, że żyję.

— Teraz nie pijesz. Czy to stały stan?

— Przecież wiesz, że nie. Wiesz czemu teraz nie piję i wiesz czemu znów będę pił. Niedługo zrobi się ciepło — wszystko wróci. Zaczyna się od 1 kielonka — rozumiesz co mówię?

— Tak.

— To dobrze. A potem jest ich już 4-5 i tak do oporu, aż film ci się urywa.

— Czy wiesz czemu to robisz? Czemu w ten sposób? Przecież widzisz, co się z tobą dzieje?

— Nie wiem. Tak naprawdę, to nie wiem. Chociaż mogę się tylko domyślać. Nawet się trochę nad tym zastanawiałem.

— I?

— Tak ci na tym zależy?

— Żebyś wiedział.

— Dobra. Na początku — to chyba chciałem spróbować jak to jest. No wiesz — wszyscy pili — to ja też. Zawsze chciałem być na czele. To było piwo, wcale mi nie smakowało — przyszło z czasem. Potem piłem już sprawniej. Lepiej się po tym czułem, przełamywały się pewne bariery, łatwiej było mi mówić o przyszłości i w ogóle o wszystkim.

— A studia?

— Piwo przypominało mi szkołę. I wiesz strasznie źle się czułem na 1 roku.

— Tak?

— Byłem samotny, znudzony i przygnębiony. Ludzie są tacy snobistyczni. Myślą, że jak się dostali na studia, to się z nich robią poważni i kompetentni fachowcy.

— Co ci to daje?

— Picie?

— Tak.

— Sam nie wiem. Może mogę w nim utopić smutek, żal.

— Za czym?

— Wiesz, kiedy nie mogłem już trenować — to potem zauważyłem, że kiedy ja zatrzymałem się w rozwoju fizycznym — to inni, takie dupki garbate przegoniły mnie. To mnie ubodło. Za-

wsze chciałem być najlepszy — i byłem do czasu. Uciekałem w to, w czym nadal mogłem być pierwszy — w alkohol.

— Czy to było dobre wyjście?

— Chyba nie. Myślałem, że jak się pije — to wszystko się zapomina. A tu jak na złość przypominało mi się wszystko. Tyle tylko dobrego, że łatwiej mi było nawiązywać kontakty z kobietami. Jeszcze wtedy byłem nieśmiały.

— Alkohol dodawał ci odwagi?

— Tak, byłem bardziej pewny siebie. Łatwiej mi było podejmować decyzje, których nigdy bym nie podjął — na trzeźwo.

— Czy żałowałeś?

— Nie. Nigdy. Lubiłem to. Byłem bardziej wyluzowany, bawiłem się lepiej.

— A teraz?

— Wiesz, że mi to już nie wystarcza.

— Wiem, ale chcesz do tego wrócić.

— Chyba tak. Bądź co bądź jest to jeden z najprostszych sposobów spędzania czasu.

— W towarzystwie?

— Tak. Z ludźmi.

— Czyżbyś bał się być sam.

— Boję się samotności. Ten lęk chyba nigdy we mnie nie umrze.

Rys. Majka Stanisławoska



ALKOHOLIZM

Nie można nic bez alkoholu załatwić (ale za to siebie można...)

DRESZCZ STRESU

Ewa Woydyłło

Jeszcze nie tak dawno za osoby „uzależnione” uważano tylko alkoholików lub narkomanów. Prawdę mówiąc, skojarzenia z tymi przypadłościami były (i nadal często są) jak najgorsze — głównie dla tych, którzy nie wiedzą lub nie wierzą, że z uzależnienia można skutecznie wyzdrowieć. Pesymizm opuszcza wszakże tych, którzy na własne oczy zobaczą długo nie pijących alkoholików, odnoszących sukcesy w pracy, mających pogodne rodziny i żyjących pełnią życia w normalnym świecie. Takich właśnie, jakich najwięcej można spotkać na mitingach AA.

Coraz głębsza wiedza o mechanizmach psychologicznych i biologicznych uzależnień pozwala pojęciem tym obejmować kolejne zaburzenia. Do kategorii uzależnień zostały w latach 70. zaliczone w USA takie jednostki diagnostyczne, jak bulimia i anoreksja (zaburzenia łaknienia związane z obsesją odchudzania się), a następnie także różne rodzaje uzależnień nie-chemicznych.

U podłoża wszystkich chorobliwych uzależnień leży przemożne pragnienie doznania przyjemności i ulgi; tak silne pragnienie, że aż doprowadza ono do utraty kontroli i niekierowania własnym życiem zgodnie z wolą, rozumem i normami współżycia.





Na podstawie badań naukowych, praktyki klinicznej oraz potocznych obserwacji stwierdzamy, że człowiek może uzależnić się nie tylko od heroiny, alkoholu, kofeiny, nikotyny czy relanium. Groźnie, niewolniczo i destrukcyjnie można uzależnić się również od takich rzeczy jak seks, hazard, słodycze, aerobik, telewizja, a nawet religia i praca. Wszystko, co zakłóca harmonię, hamuje rozwój, nadmiernie pochłania energię i zdrowie oraz niszczy więzi międzyludzkie, można uznać za uzależnienie. I jeszcze, uzależnienie cechuje się tym, że mimo szkodliwych konsekwencji, człowiek nadal powtarza dane zachowanie.

Procesy biologiczne, chemiczne i psychologiczne różnych uzależnień są do siebie bardzo podobne pod względem zjawisk neurofizjologicznych zachodzących w mózgu. To właśnie one powodują, iż „uciekanie w przyjemność” może przyczynić się do wytworzenia nawyku, od którego z czasem coraz trudniej się wyzwolić. Nie tylko jednak przyjemność lub ulga stanowią cel tych obsesyjnych nawyków. Niektórzy lubują się w przeżyciach mających charakter ryzyka lub

zagrożenia. Tak jakby pociągało ich przeżycie osobliwej euforii czy dreszczyku w chwilach ekstremalnego stresu.

Uczeni zbadali, że uczucie uniesienia, jakiego doznają maniacy niebezpiecznych skoków z ogromnych wysokości (asekurowani tylko linką) czy stan euforii w chwili trafnego obstawienia numerków podczas gry w ruletkę są w sensie procesów neurochemicznych podobne do tego, co dzieje się w mózgu narkomana w stanie „haju”.

Dreszcz stresu towarzyszy również hazardzistom, którzy ryzykują niekiedy wszystkim, co mają. Zadłużają się, poświęcają każdą wolną chwilę grając o wielkie stawki i ocierając się o ryzyko całkowitej ruiny. Zresztą wcale nierzadko doprowadzają się do owej ruiny. A przy okazji, jak to w uzależnieniu, rośnie dystans od świata i osamotnienie. Najbliżsi nie mogą zrozumieć, co się z takim człowiekiem dzieje. On sam też nie może zrozumieć, ale odpędza wszelkie przebłyski zdrowego rozsądku wierząc wbrew wszelkiej logice, że „następnym razem uda się”. Tak samo, jak alkoholik, który uporczywie i bezpodstawnie wierzy, że „następnym razem wypije tylko kieliszek”.

Wraz z rozwojem wiedzy o uzależnieniach zwiększa się także w Polsce zainteresowanie sposobami radzenia sobie z wieloma z nich. W USA leczy się uzależnienia nie-chemiczne podobnymi metodami terapii w grupie jak alkoholizm. Bardzo ważną częścią leczenia jest zawsze przygotowanie do samodzielnego uczestnictwa w grupach samopomocowych nastawionych na dany rodzaj problemu tak, by po kuracji odwykowej pacjent mógł nabywać i utrzymywać umiejętności funkcjonowania bez swoich dawnych nawykowych „ucieczek”.

Ogromną rolę odgrywa też osobista pomoc i opieka sponsora z grupy czy to Anonimowych Hazardzistów (*Gamblers Anonymous*), Anonimowych Żarłoków (*Overeaters Anonymous*) czy Anonimowych Seksoholików (*Sexoholics Anonymous*). Na sponsora wybiera się zwykle osobę posiadającą więcej doświadczenia w życiu bez nałogu. Te samopomocowe wspólnoty (jest ich ponad 100 różnych rodzajów!) korzystają z idei programu Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AA. Powrót do zdrowia polega w przypadku każdego uzależnienia — chemicznego i nie-chemicznego — na odzyskaniu równowagi psychicznej, wzięciu w swoje ręce odpowiedzialności za własne życie, uporządkowaniu hierarchii wartości i odrodzeniu życia uczuciowego, więzi z ludźmi i odbudowaniu szacunku dla własnej osoby.

Poniżej podajemy prosty test pozwalający sprawdzić, czy gry lub pasje hazardowe przypadkiem nie wymknęły się spod kontroli. A dla poważnie zainteresowanych założeniem ruchu wzajemnej pomocy wśród osób z tym problemem, oto adres, pod którym można uzyskać dokładniejsze informacje i literaturę na temat specjalnego programu dla osób uzależnionych od hazardu:

GAMBLERS ANONYMOUS

National Service Office

P.O. Box 17173

Los Angeles, CA 90017

USA

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI: 20 PYTAŃ

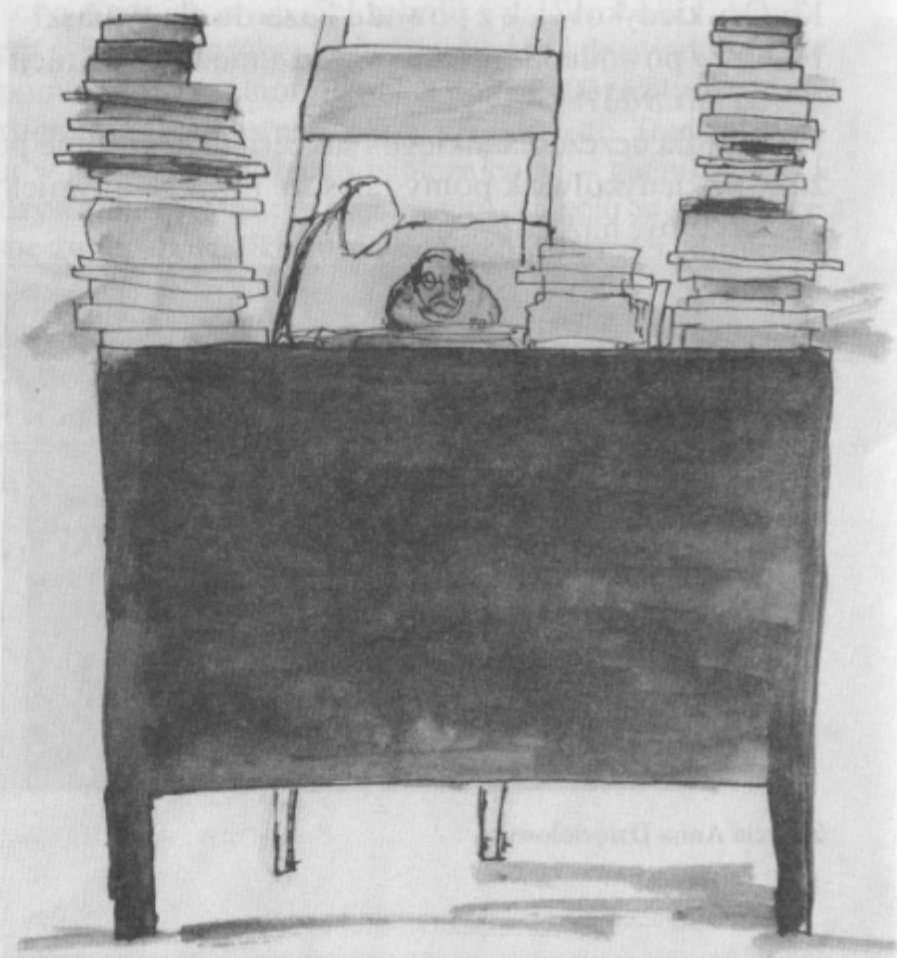
1. Czy kiedykolwiek brakuje ci czasu z powodu uprawiania hazardu?
2. Czy twoja rodzina staje się nieszczęśliwa z powodu hazardu?
3. Czy z powodu hazardu pogarsza się twoja reputacja?
4. Czy kiedykolwiek odczuwałeś wyrzuty sumienia z powodu hazardu?
5. Czy kiedykolwiek uciekasz się do hazardu w celu zdobycia pieniędzy potrzebnych do spłacenia długów lub załatwienia innych kłopotów finansowych?
6. Czy hazard obniża twoje ambicje? Lub wydajność w działaniu?
7. Czy po przegranej czujesz, że jak najszybciej musisz się odegrać?
8. Czy po wygranej czujesz silną potrzebę ponowienia próby kolejnej wygranej?
9. Czy często zaczynasz grać stawiając swoje ostatnie pieniądze?
10. Czy pożyczasz pieniądze na gry hazardowe?
11. Czy kiedykolwiek sprzedałeś coś w celu uzyskania pieniędzy na hazard?
12. Czy z trudem przeznaczylbyś swoje pieniądze przeznaczone na hazard w celu zrobienia jakichś normalnych zakupów?
13. Czy hazard przesłania ci troskę o byt twojej rodziny?
14. Czy kiedykolwiek grasz dłużej niż to wcześniej zaplanowałeś?
15. Czy hazard kiedykolwiek pozwolił ci „zapomnieć” o kłopotach lub zmartwieniach?
16. Czy kiedykolwiek popełniłeś lub myślałeś o popełnieniu nielegalnego czynu w celu zapewnienia sobie środków na hazard?
17. Czy kiedykolwiek z powodu hazardu źle sypiasz?
18. Czy z powodu kłótni, niepowodzenia lub frustracji ogarnia cię nagle potrzeba hazardu?
19. Czy dla uczczenia jakiegoś sukcesu idziesz sobie pograć?
20. Czy kiedykolwiek pomyślałeś, że przyczyną twoich najgorszych problemów może być hazard?





NARKOMANIA
*To również palenie
"trawki".*

PRACOHOLIZM
*Kiedy praca
zabiera człowieka i
nikt już nie jest
mu bliski.*



ANOREKSJA

Po prostu głódówka - byle tylko
chudnąć.



NIKOTYNIZM

Bez papieroska
nie ma relaksu,
rozrywki,
odpoczynku
(zdrowie własne
i cudze nie ważne!)





BULIMOREKSJA

Inaczej: odchudzanie na zmianę z obżarstwem.

Rysunki Majka Stanisławska



FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO
Komisja Edukacji w Dziedzinie
Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Flory 9 * 00-586 Warszawa * Telefon 488-055
FAX 493-561 Tlx 825-143 FBAT PL

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji im. 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, sprowadzonych 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 potrafiли 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

Ewa Woydyłło, psycholog

Biuro Komisji:

Wiktor Osiatyński, dyrektor

Ewa Woydyłło, koordynator szkoleń

Aleksandra Borodin, kierownik Biura Komisji

SPIS TREŚCI

• DRODZY CZYTELNICY	1
• SPRAWOZDANIE ZE STAŻU W PARKSIDE	2
• SPECJALNE PODEJŚCIE DO „NAWROTOWICZÓW”	6
• JASNOGÓRSKIE SPOTKANIA AA	7
• NASZE KSIĄŻKI:	
„Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki”	8
• PROSTO Z MITINGU	10
• LUDZIE LISTY PISZĄ	13
• INFORMACJE DLA KIEROWCÓW	16
• HISTORIA PEWNEJ LEKCJI	19
• ROZMOWA Z MAĆKIEM	21
• INNE UZALEŻNIENIA	24
• KWESTIONARIUSZ DLA HAZARDZISTÓW:	
czy masz problem?	27

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”