

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 15 ● grudzień 1995 r.

- **Profilaktyka w szkole**  
– ankieta dla ucznia i nauczyciela
- **Profilaktyka w pracy**  
– „Armada” w Polsce
- **Falszywe mity o alkoholu**
- **Ewangelizacja według Ewangelii**  
– czyli o nauce miłości
- **7 zwyczajów dzięki którym**  
udaje się żyć
- **Poradnik świąteczny dla gości i gospodarzy**



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

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



## DRODZY CZYTELNICY

Oto zbliża się ku końcowi kolejny rok, który minął chyba jeszcze szybciej niż poprzednie lata. Będziemy podsumowywać aktualne plusy i minusy oraz sporządzać bilans „zysków i strat” (nie tylko w portfelu, ale w ogóle w naszym życiu). Życzę wszystkim PT Czytelnikom, aby towarzyszyła im w chwilach tego rocznego bilansu nuta pozytywnego myślenia i optymizmu, ale również i uczciwego realizmu.

Powiedział ktoś: „Fakt, że popełniam błędy, nie oznacza, że sam jestem błędem”, a inny ktoś powiedział: „Błąd uczciwie dostrzeżony jest już zwycięstwem”. Któż lepiej o tym wie od członków wspólnoty AA i Al-Anon? Przeczytajcie Państwo w tym numerze trochę więcej niż zwykle nadesłanych do nas wypowiedzi „prosto z mitingu”, nawiązujących właśnie do refleksji na temat zmiany osobistej.

Świąteczny nastrój sprzyja duchowej zadumie. Może ją pogłębić słowo nadesłane przez pastora Roberta D. Gamble'a, który w Letniej Szkole w Dębem prowadził „warsztat biblijny”. To o tym warsztacie uczestnicy potem do nas pisali m.in.: „Zawsze bałem się Boga, ale teraz zrozumiałem, że był to Bóg przez kogoś wymyślony, bo prawdziwy Bóg jest taki, jakiego ukazali nam pastor Gamble, ks. Wiesław i ks. Paweł: jest ON miłością” lub: „W czasie dyskusji biblijnej w Dębem po raz pierwszy poczułem, że mogę czerpać mądrości Boże niekoniecznie z ambony, tylko wprost z Pisma św. I czuję, że znajduję się wtedy bliżej Pana Boga. Czytam Pismo św. codziennie od powrotu do domu”.

Tekst ks. Marka Dziewieckiego pt. „Ewangelizacja według Ewangelii” ujmuje podobny temat w nieco inny sposób. Z góry cieszę się na radość, jaką sprawię tym artykułem uczniom i przyjaciółom Księdza Marka, których tak wielu sobie pozyskał w ciągu lat współpracy z członkami wspólnoty dwunastokrokowej, profesjonalistami w dziedzinie uzależnień oraz środowiskami trzeźwościami w naszym kraju.

Wierzę, że ten kolejny numer Arki dostarczy Czytelnikom inspiracji, wiedzy i zwykłej przyjemności z ciekawej lektury. Tym razem napłynęło sporo korespon-

dencji o wydarzeniach zagranicznych oraz felietonów o leczeniu, zdrowieniu i pomaganiu. Ja osobiście zajęłam się ostatnio bardziej intensywnie szukaniem sposobów na dobrą profilaktykę i w tym numerze dzielę się kilkoma własnymi doświadczeniami. Poza tym, proszę zawsze pamiętać, że to Państwo jesteście współtwórcami kolejnych wydań Arki. Ponawiam więc zaproszenie do współpracy.

A tymczasem,

ŻYCZĘ WESOŁYCH ŚWIĄT  
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

*Ewa Woydyłło*



Från vänster: *Lars Näsman* vd Sunds Defibrator AB, *Ulf Frölander* vd SCA Graphic Paper AB, *Helena Wennerqvist* personaldirektör Sundsvalls Kommun, *Gunnar Jonsson* rektor Västermalms skola, *Ola Karlsson* divisionschef Emhart Sweden AB, *Rune Oskarsson* sjukhusdirektör Medelpads hälso- och sjukvård, *Owe Linton* vd Sundsvalls Hamm AB, *Bengt Jonsson* vd GA Metall AB, *Tommy Andersson* personalchef Casco Nobel AB, samt bitr. platschef *Gunnar Forssèn* AMU-gruppen.



## „ARMADA” MENEDŻEROWIE NA RZECZ ZDROWEGO MIEJSCA PRACY

13 listopada 1995 r. odbyło się w Ministerstwie Pracy w Warszawie seminarium poświęcone założeniom i celom międzynarodowego stowarzyszenia menedżerów, dyrektorów i szefów przedsiębiorstw działających na rzecz profilaktyki nadużywania alkoholu i innych szkodliwych substancji wśród pracowników i ich rodzin. W seminarium wzięli udział m.in. przedstawiciele czterech zakładów pracy (z Raciborza, Brzegu Dolnego i Tarnowa), w których programy profilaktyczne są realizowane. Polska uczestniczy od trzech lat w międzyregionalnym projekcie kierowanym z Międzynarodowej Organizacji Pracy w Genewie, jako pierwszy kraj w Europie. Obok nas w pilotażu biorą udział: Egipt, Namibia, Meksyk i Sri Lanka.

Stowarzyszenie „Armada” skupia dyrektorów przedsiębiorstw należących do różnych sektorów gospodarki i ma charakter międzynarodowej sieci współpracujących ze sobą struktur. Celem jest upowszechnianie profilaktyki i organizowanie szkoleń kadry kierowniczej w dziedzinie monitorowania efektów pracy podwładnych.

Obecny na spotkaniu dr Sverre Fauske z Międzynarodowej Organizacji Pracy w Genewie przedstawił modelowy zarys „Armady” z miasta Sundsvalls w Szwecji. Ośmiu dyrektorów największych w mieście zakładów pracy tworzy grupę, która swoim autorytetem wspiera działania profilaktyczne prowadzone w ich przedsiębiorstwach, a także w całym lokalnym środowisku Sundsvalls.

W ciągu kilku lat istnienia „Armady” wszystkie badania i sondaże wykazują zmniejszenie negatywnych zjawisk w miejscu pracy, takich jak m.in. nieobecności i spóźnienia, liczba zwolnień lekarskich i wypadków oraz sankcji za naruszenie dyscypliny pracy. Jednocześnie odnotowano w tych przedsiębiorstwach wzrost efektywności pracy, którą w produkcji przelicza się na wartość czystego zysku, a w usługach na jakość relacji między klientem a instytucją.

Dr Fauske przedstawił prosty schemat kolejnych kroków, które wskazują drogę do tworzenia podobnych struktur „Armady” w Polsce:

### **Krok 1**

Liczący się w danym mieście zakład pracy wprowadza u siebie politykę prewencji nadużywania alkoholu (i innych substancji szkodliwych). Wiąże się to z odpowiednim przeszkoleniem kadry kierowniczej oraz rozpropagowaniem właściwej i ciekawie podanej informacji wszystkim pracownikom. Ważne jest wykorzystanie prostych ankietek „samodiagnostujących”, aby wszyscy mogli sami dokonać oceny własnych nawyków związanych z piciem (lub używaniem innych środków).

### **Krok 2**

Przez kontakty między zakładami pracy, inne większe przedsiębiorstwa wprowadzają u siebie podobne programy profilaktyki. Zaczyna się swoista współpraca między liczącymi się zakładami pracy.

### **Krok 3**

Ze strony tych zakładów, już włączonych do działań profilaktycznych i edukacyjnych, zostają skierowane ich wymagania dotyczące nowego podejścia do alkoholu do tych placówek i przedsiębiorstw, które są z nimi w jakiś sposób powiązane. A więc do: szkół przyzakładowych, kontrahentów, organizacji społecznych i miejskich lub gminnych, klubów sportowych itp.

### **Krok 4**

Ewaluacja (ocena) zjawisk społecznych związanych z używaniem alkoholu (oraz innych szkodliwych środków), w tym także zjawisk, które się z piciem

wiążą (np. liczba wykroczeń i przestępstw, wypadków drogowych, stan bezpieczeństwa publicznego, liczba konfliktów i agresji w rodzinach itp.). Ewaluacja dotycząca cech życia społecznego w danej społeczności może być wspierana przez przedsiębiorstwa zaangażowane w programy profilaktyczne.

Zainteresowanie wśród nielicznej wprawdzie, ale aktywnej grupy uczestników spotkania, było bardzo duże. Komisja Edukacji, która tym razem sponsorowała to seminarium, będzie się starała rozbudzać odpowiednie inicjatywy również w Rosji, Ukrainie, Kazachstanie i innych krajach Europy Wschodniej dzięki kontaktom i szkoleniom, jakie tam prowadzą nasi lektorzy. Pragniemy jednak również w Polsce ożywić podobne działania, po to by zakłady pracy i instytucje w naszym kraju również zaczęły funkcjonować jak zdrowe i sprzyjające człowiekowi środowiska pracy. A przy okazji, również ich ekonomiczna efektywność poprawi się, co zresztą powinno być głównym motywem zainteresowania profilaktyką przez zarządy spółek, dyrekcje i rady nadzorcze przedsiębiorstw. Na temat tak rozumianej profilaktyki odbyło się 14 listopada w siedzibie Fundacji ETOH spotkanie z kilkudziesięcioma pełnomocnikami ds. rozwiązywania problemów alkoholowych z różnych województw w Polsce.

*Ewa Woydyłło*

# ANKIETA DLA UCZNIA

## CO SĄDZISZ O PICIU ALKOHOLU?

Dlaczego niektórzy piją?

Dlaczego niektórzy nie piją?

Na czym polega ODPOWIEDZIALNE  
używanie alkoholu?

Na czym polega  
NIEODPOWIEDZIALNE  
używanie alkoholu?

## CO SĄDZISZ O NARKOTYKACH?

Jeżeli używasz, to dlaczego?

Jeżeli nie używasz, to dlaczego?

Wymień substancje, których spożycie  
powoduje ZMIANĘ NASTROJU lub  
STANU ŚWIADOMOŚCI.

## Jak rozumiesz termin UZALEŻNIENIE?

Od czego można się uzależnić?

Kto może się uzależnić?

Kto się nigdy nie uzależni?

Po czym poznasz, że jesteś ty sam lub  
ktoś kogo znasz już UZALEŻNIONY?

Co wtedy zrobisz?



Komisja Edukacji  
w Dziedzinie Alkoholizmu  
i Innych Uzależnień  
Fundacji  
im. Stefana Batorego

ALKOHOL  
NARKOTYKI  
NARKOTYKI



Oprac. Ewa Woydytło



# JAK ROZMAWIAĆ O ALKOHOLU I NARKOTYKACH Z DZIEĆMI?

Ewa Woydyłło

Gdybym pisała podręcznik na temat profilaktyki szkolnej dotyczącej szkodliwych substancji i zachowań zaczęłabym od kilku elementarnych stwierdzeń: „Straszenie jest nieskuteczne”; „Pogadanki nie zostawiają nic w pamięci”; „Statystyka nudzi”; „Teoria też”. Gdyby powyższe stwierdzenia nie były prawdziwe, już od dawna nie mielibyśmy żadnego problemu. Latami bowiem odbywało się niemal masowo straszenie, wygłaszanie pogadanek, cytowanie danych liczbowych i teoretyczne mówienie o najróżniejszych „aspektach” sprawy. No i co? I nic. Krzywa tymczasem rosla.

Zresztą nie udaje się tej krzywej zatrzymać nie tylko nam. W znacznie bogatszych krajach, wśród rzeszy specjalistów zagranicznych zajmujących się wychowywaniem i edukowaniem dzieci do zdrowego stylu życia, też wciąż brak naprawdę sprawdzonych i skutecznych metod. Spożycie alkoholu, palenie papierosów i używanie narkotyków wśród dzieci i młodzieży wzrasta i na Wschodzie i na Zachodzie.

Poszukiwania jednak trwają. Wierzę, że w końcu uda się pedagogom, psychologom, pracownikom socjalnym i lekarzom zaangażowanym w organizowanie profilaktyki szkolnej utrafić w potrzeby i możliwości najmłodszych i młodych ludzi tak, by zahamować tendencję do autodestrukcji, jaka wiąże się z używaniem alkoholu i innych środków. Prawdopodobnie nie będzie to jedna recepta dla wszystkich. Wypróbowane strategie będzie można łączyć, przedstawiać, mnożyć i modyfikować, tworząc z poszczególnych „modułów” złożone „programy”, uwzględniające za każdym razem specyficzne potrzeby i możliwości określonych środowisk, grup, podgrup, a nawet jednostek.

Wierzę, że z każdym pozytywnym doświadczeniem posuwamy się o krok bliżej do zwiększenia skuteczności. Wierzę również, że dzieląc się swymi pozytywnymi doświadczeniami z innymi poszukiwaczami dobrych metod profilaktyki szkolnej, umożliwiłoby sprawdzenie i ulepszenie własnych pomysłów. Z taką właśnie nadzieją za-



mieszczamy „Ankieta dla ucznia”, która została już wypróbowana w spotkaniach z dziećmi z różnych grup wiekowych, począwszy od kl. III szkoły podstawowej, a skończywszy na liceum. Ankieta ta nie jest oczywiście jedynym narzędziem profilaktyki. Stanowi jednak doskonały „otwieracz” tematu. W każdym razie porównując różne sposoby uaktywnienia młodych słuchaczy, ten wydaje się nam najskuteczniejszy. Ankieta można posługiwać się w rozmaity sposób:

- można ankietę rozdać dzień wcześniej, a nazajutrz na spotkaniu zachęcić uczniów do wypowiedzi i wokół nich prowadzić dyskusję, korygując fałszywe mity oraz przekazując informacje o faktach;

- można ankietę zebrać od uczniów i wcześniej poklasyfikować ich odpowiedzi, a następnie opierając się na wynikach, pozwolić uczniom, którzy wpisali trafne odpowiedzi, uzupełnić je własnymi argumentami i znanymi faktami;

- można wreszcie rozdać ankiety (lub wypisać kolejne pytania na tablicy) tuż przed lekcją i od razu „na gorąco” dyskutować z klasą na temat kolejnych punktów.

Z doświadczeń zebranych z różnych szkół (w tym Szkoły Amerykańskiej w Warszawie oraz prywatnego LO na Służewcu) wynika, że najlepiej przebiega spotkanie, jeżeli biorą w nim

udział także nauczyciele, dyrekcja, pedagog szkolny oraz inni pracownicy (np. sekretarki i panie z kuchni). Można rozmawiać w klasie, ale lepsza atmosfera panuje, gdy wszyscy zbiorą się w świetlicy, gdzie można usiąść w kółku. Można do zapisywania na tablicy różnych odpowiedzi uczestników (dzieci i dorosłych) poprosić jedno z dzieci. A więc - jak widać - dowolność sposobu korzystania z tego narzędzia jest spora. Z moich doświadczeń wynika, że takie spotkania przebiegają ciekawiej, jeżeli prowadzą je dwie osoby.

Jako następny wariant chciałabym wypróbować zorganizowanie dyskusji z tą ankietą tak, abym mogła ją poprowadzić z ...szkolnym pedagogiem, lub dyrektorem, lub np. nauczycielem wf. Intuicyjnie wyczuwam, że taki rodzaj identyfikacji szkoły (poprzez nauczyciela) mógłby mieć najlepszy wpływ na ciągłość obecności tych tematów w codziennym życiu szkolnym. Ta ankieta jest oczywiście tylko jednym elementem uruchamiania programu profilaktyki szkolnej i oczywiście nie spełni wszystkich ról i zadań. Potem jednak można wprowadzać kolejne działania nastawione na uczenie się umiejętności przydatnych do upowszechniania zdrowego stylu życia wśród najmłodszych.

Prosimy o listy od nauczycieli i instruktorów, którzy wykorzystają ankietę w swojej pracy z dziećmi i młodzieżą.

## Urzędnik i uzależnienie

Stefan Kardaszewski i Jerzy Radwański z komisji ds. przeciwdziałania alkoholizmowi warszawskiej gminy Centrum są zażenowani, gdy muszą tłumaczyć, że większość czasu zajmują im sprawy organizacyjne.

W każdej z 2500 gmin w Polsce, zgodnie z ustawą, powinna powstać komisja ds. przeciwdziałania alkoholizmowi.

Komisje i delegatury mają raczej organizować pracę innych, przekazywać do wykonania decyzje administracyjne, np. tak drastyczną jak eksmisja, dlatego mile widziani są w nich urzędnicy, nie lekarze i psycholodzy.

Każda rozmowa o planach kończy się przypomnieniem, że kasa jest pusta. Ostatnia nowelizacja ustawy o wychowaniu w trzeźwości nakłada na gminy obowiązek realizowania programów profilaktycznych. - Wspaniała rzecz, tylko za co? - pyta Jerzy Radwański. - Czekamy na kolejną już, dziesiątą nowelizację wspomnianej ustawy. Dzisiaj jest tak, że zyski ze sprzedaży alkoholu w gminie przejmuje budżet państwa, straty pozostają u nas. Każde 10 zł zysku ze sprzedaży alkoholu to 20 zł straty, wliczmy tu wszystkie dni nieprzepracowane przez osoby uzależnione, stłuczone przystanki, po prostu

wszystkie akty wandalizmu, straty szeroko pojęte.

Mówiąc o budżecie na 1996 rok członkowie komisji używają sformułowań - „myślę, że otrzymamy pieniądze”, „mamy nadzieję, że to pierwszy rok, w którym dostaniemy sensowną kwotę i sensownie ją wydamy”. Bo przecież w 1995 roku na działalność komisji nie przeznaczono ani złotówki. Trochę dostali z budżetu zdrowia, trochę z pomocy społecznej.

Brak pieniędzy rodzi frustracje. Zwrócili się do prezydenta Marcina Świącickiego z prośbą o wsparcie. Bo po co powoływać komisję, jeśli nie ma na nią pieniędzy? - W sprawie alkoholowej profilaktyki dość już było fikcji - buntują się urzędnicy.

- Od 1 stycznia gminy przejmują szkoły - przypomina Jerzy Radwański - będziemy mogli realizować w nich programy edukacyjne. Do tej pory każdy samorząd terytorialny myślał tylko w perspektywie swoich czterech lat. Może, dzięki ustawie warszawskiej, uda nam się spojrzeć dalej. Bo przecież ludzi nie interesuje to, że układ władzy w stolicy ciągle się zmienia. Oczekują pomocy.

Jednak, jak zapewniają w komisji, nie będzie żadnego rozdawnictwa. - Na

10 spraw, które do nas trafiają 8 udaje się rozwiązać już tu, w komisji. Informujemy o miejscach gdzie można otrzymać pomoc, jeśli ktoś chce się leczyć - mówi Jerzy Radwański.

Urzednicy mają sukcesy, trochę jak z pozytywistycznej nowelki. Około 30 ich klientów podjęło leczenie, członkowie komisji reagują, gdy dzwoni ktoś z alarmem o agresji i przemoc w rodzinie, a telefony dopadają ich po godzinach pracy. Mówią - trudno. Poinformowani przez izbę wytrzeźwień odwiedzają niektóre domy. Zgodnie ze swoimi uprawnieniami mogą występować o znalezienie dla dzieci rodziny zastępczej. To do nich należeć będzie budząca tyle emocji sprawa zezwoleń na sprzedaż alkoholu w dzielnicy. Ostateczną decyzję wydaje zarząd dzielnicy. Komisja ds. przeciwdziałania alkoholizmowi będzie pomocą, wzmocnieniem, dodatkową kontrolą. Sprawdzi ile jest punktów, jakie jest usytuowanie, czy jeśli ktoś ma zgodę na piwo, nie sprzedaje też czystej. Cofnięcie zezwoleń i odwołania też będą trafiać do nich.

Nie chcieliby być ścianą płaczu choć wiedzą, że tak jak teraz będą zdarzać się telefony od zrozpaczonych członków rodzin. Jerzy Radwański przedstawia taką modelową sytuację, w której na przykład pedagog szkolny pisze do nich prośbę o zajęcie się dzieckiem z rodziny uzależnionej. Komisja zwraca się do dzielnicowego punktu pomocy społecznej. Przeprowadzają wywiad środowiskowy, rozmawiają z

osobą uzależnioną, pomagają rozpocząć leczenie. W komisji będzie można znaleźć informacje o mitingach AA. Wiemy, że rola AA jest bezcenna.

Siedzimy w pokoju przy ulicy Niecałej, za oknem plac Teatralny i niezliczone punkty sprzedaży alkoholu, te które m.in. ma kontrolować komisja. Jerzy Radwański wyciąga z szuflady zarządzenie opatrzone numerem 172, które reguluje ich działalność. - Wydaje się, że to tylko kilka takich suchych stron - tłumaczy mi - ale musieliśmy najpierw stworzyć zasady pracy.

Komisja, czyli urzednicy. Zajmują się nie tym co szlachetne - terapią, bezpośrednią pomocą, leczeniem, ale decyzjami administracyjnymi: gdzie sklep z wódką, jaki podatek, kto do eksmisji. Jednak chcieliby, aby i ich praca serdecznie dotykała ludzi. - Jest sporo organizacji, także pozarządowych, które zajmują się, mówiąc najogólniej, przeciwdziałaniem alkoholizmowi - tłumaczy Jerzy Radwański - ale są jak wyspy, które mają ze sobą słaby kontakt. My im go umożliwimy.

Urzednicy i uzależnienie. Bardzo chcieliby wykazać, że tam gdzie jest potrzebna pomoc można się do nich zwrócić.

**Iwona Konarska**

Stołeczna komisja ds. przeciwdziałania alkoholizmowi mieści się przy ul. Niecałej 2, tel. 26-60-71 wew. 7854, w godz. 8.00-16.00.



## Uwierzyć w siebie

Parę lat temu, gdyby ktoś powiedział mi, że nie będę pić, a do tego jeszcze będę pomagać innym, którzy chcą zaprzestać picia - skierowałbym go do psychiatry.

Właśnie dokładnie tak to teraz wygląda.

Mam 33 lata, nie piję od przeszło 3 lat. Pracuję w miejskim ośrodku terapeutycznym i w Fundacji, której jestem współzałożycielem. Zajmuję się obecnie pracą z alkoholikami, szkoleniami grup zawodowych mających bezpośredni kontakt z ludźmi uzależnionymi. Studiuję na drugim roku Pedagogiki Pracy w Częstochowie, jestem absolwentem SPP, jak również innych treningów. Te trzy lata nie były łatwe, ale warte były poświęceń. Po zakończeniu terapii miałem różne pomysły na pracę zawodową (z wykształcenia jestem geodetą), jednak najbardziej mnie zainteresował pomysł pomagania innym.

Na początku towarzyszyły mi ogromne obawy czy sobie poradzę, co się stanie gdy nie będę mógł odpowiedzieć na jakieś pytanie, wkrótce jednak

praca bardzo mnie wciągnęła i okazała się owocna.

W 1992 r. powstała nasza Fundacja, której patronem stał się Rafał Chyliński - franciszkanin żyjący w XVIII w. - opiekun ubogich, chorych. Prochy naszego Patrona położone są w kościele w Łagiewnikach, około 10 km od centrum miasta. To miejsce było mi znane w okresie mojego picia. Przyjeżdżałem tam wierząc, że to miejsce i modlitwa pomogą mi wrócić do stanu trzeźwości. Prośby zostały wysłuchane. To miejsce jest dla mnie i innych bardzo ważne.

Obowiązków zawodowych przybywało. Czulem się przemęczony, nie umiałem sobie z tym poradzić. Praca, dom, jedzenie, spanie. Powoli niepicie stało się biernym stylem życia, opierającym się jedynie na pracy bez czasu wolnego. Nasunęło mi to myśl powrotu do swoich starych zainteresowań.

Zacząłem od sportu. Głównie wycieczki rowerowe, coraz dłuższe i przyjemniejsze. Sprawilem sobie piękny rower wyścigowy. W swoją II rocznicę pojechałem do Częstochowy. Bardzo często podczas tych krótkich wycie-



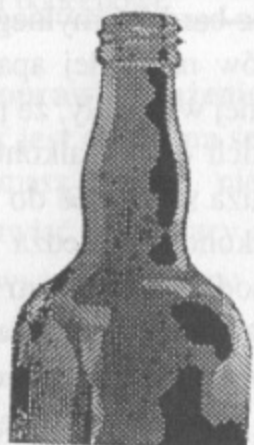
czek zacząłem rozmyślać o sensie życia. Doszedłem do przekonania, iż często droga do celu jest ważniejsza niż sam cel. Tak staram się patrzeć teraz na życie i świat.

Pływanie, malowanie, słuchanie muzyki (głównie jazz) dają mi możliwość odejścia i zebrania nowych sił do pracy. Często prowadząc grupy proponuję uczestnikom, aby spróbowali znaleźć sobie czas na przyjemności, na to z czego mogą się cieszyć, gdyż inaczej niepicie stanie się smutne i trudne. W 1994 roku zdałem egzamin na Pedagogikę Pracy w Częstochowie. Cieszę

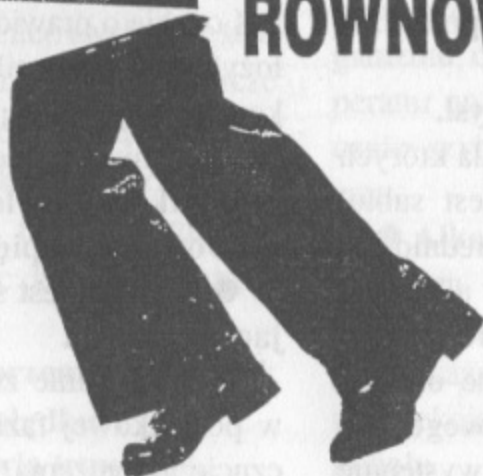
się, że studiuje właśnie tam, a nie np. w Warszawie czy w Łodzi. Jest pewien czar tego miejsca. Jasna Góra, piękny deptak, miła kompania, z którą jeżdżę się uczyć. Mogę powiedzieć śmiało, że przez ostatnie 3 lata więcej zrobiłem dla siebie i innych niż w całym swoim wcześniejszym życiu. Bardzo się cieszę, że mogę pomagać innym. Będąc małym chłopcem chciałem być lekarzem - w jakiś sposób to się spełniło.

Dziś wiem, że trzeba próbować, wierzyć w to co się chce zrobić, wierzyć we własne siły. I chyba najważniejsze, nie zrażać się niepowodzeniami.

*Zbigniew Sobczak*



**ZACHOWAJ  
RÓWNOWAGĘ**



ANTONI PISARSKI, lekarz psychiatra

Kierownik Miejskiego Ośrodka

Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łodzi

## Szerokiej drogi bez fałszywych przekonań

Wiadomo powszechnie, że dość trudno jest zmienić ludzkie zachowanie często ukształtowane fałszywymi poglądami na dany temat. Wiele z tych fałszywych poglądów dotyczy działania alkoholu na organizm człowieka.

Mity i fałszywe przekonania w tym zakresie wydają się być jedną z wielu przyczyn używania alkoholu w sytuacjach, w których nie jest to wskazane, a wręcz może być szkodliwe lub niebezpieczne.

Niektóre z nich, te najczęściej wymieniane przez kierowców, z którymi miałem okazję zetknąć się w trakcie prowadzenia programu dla kierowców, którym odebrano prawo jazdy za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu omówię poniżej.

● **Alkohol jest środkiem pobudzającym.**

● **Alkohol rozjaśnia umysł.**

Jedną z wielu przyczyn, dla których ludzie sięgają po alkohol jest subiektywne pobudzenie bezpośrednio po spożyciu niewielkich dawek alkoholu. Alkohol jest jednak „depresantem” - środkiem hamującym różne ośrodki centralnego układu nerwowego. Po spożyciu większych dawek występuje

efekt „hamulca hamulców” - uśpienie „wewnętrznego cenzora”, co sprawia, że człowiek zmienia wyobrażenia o sobie, zaczyna mieć trudności z realistyczną oceną sytuacji, jest np. zbyt pewny siebie.

● **Alkohol poprawia precyzję i szybkość ruchów.**

● **Alkohol wyostroża widzenie.**

Nic bardziej mylnego! Badania kierowców na czulej aparaturze diagnostycznej wykazały, że po spożyciu niewielkich dawek alkoholu czas reakcji wydłuża się o 50% do 100%.

Alkohol upośledza także zdolności akomodacji oka, a tym samym uniemożliwia prawidłową ocenę odległości i szybkie przystosowanie oka do zmieniających warunków oświetlenia. Tak jakbyś osobie o prawidłowym wzroku założył okulary o sile -1, -2 dioptrii i kazał precyzyjnie poruszać się w pomieszczeniu z porcelaną.

● **Alkohol jest lekarstwem na zderwienie, napięcie, lęk.**

● **Alkohol jest środkiem zmieniającym nastrój.**

Indywidualnie zmienne dawki dają w początkowej fazie subiektywne poczucie odprężenia, uspokojenia, „uś-

pienia” lęku. Lecz już po krótkim czasie symptomy powyższe powracają, często w znacznie większym nasileniu.

Zwróć uwagę na poniższe podobieństwa.

	Objawy lęku	Objawy kaca
1	drżenie	drżenia rąk
2	biegunka	biegunka
3	trudności w koncentracji uwagi	trudności w koncentracji uwagi
4	utrata łaknienia	utrata łaknienia
5	potliwość	potliwość
6	napięcie	-
7	bóle głowy	bóle głowy
8	palpitacje	tremor
9	zawroty głowy	-
10	zaburzenia żołądkowe	zaburzenia żołądkowe
11	zaburzenia oddechowe	-

● **Alkohol poprawia krążenie.**

● **Koniaczek jest dobry na serce.**

Jeżeli serce masz zdrowe, nie potrzebujesz poprawiać jego pracy alkoholem. Mity powyższe związane są ze znieczulającym działaniem alkoholu, a także z fałszywymi poglądami omówionymi wcześniej. Alkohol nie rozszerza naczyń wieńcowych mięśnia sercowego. Podnosi ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza akcję serca, używany w wyższych dawkach i stosowany przez dłuższy czas uszkadza mięsień sercowy powodując kardiomiopatię i arytmie serca.

● **Czysta z pieprzem pomaga jak ci „coś stanie na żołądku”.**

● **Alkohol ułatwia trawienie.**

Alkohol uszkadza błonę śluzową przewodu pokarmowego prowadząc do zaburzeń wchłaniania substancji niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, witamin - zwłaszcza

czy B1, białek. Obniża aktywność przewodu pokarmowego: żołądka i jelit.

● **Wódeczka rozgrzewa.**

Alkohol rozszerza naczynia powierzchniowe powodując przemieszczanie się krwi z narządów wewnętrznych i dając subiektywne poczucie „rozgrzewki”. Stan taki trwa krótko. Schłodzona krew przemieszcza się do wnętrza organizmu, co w warunkach niskich temperatur np. w zimie, prowadzi do znacznie szybszego ochłodzenia organizmu.

● **Alkohol wzmacnia odporność organizmu.**

Wiele badań, jak i praktyka kliniczna, wskazują na wzmożoną podatność na infekcję u osób nadużywających alkoholu.

Odporność komórkowa jest hamowana przez działanie alkoholu; przykładem może tu być wysoka liczba przypadków gruźlicy wśród uzależnionych.

● **Alkohol zwiększa wydolność i sprawność seksualną.**

Na temat wpływu etanolu na strefę seksualną krąży wiele fałszywych sądów, w tym również wyżej wymieniony.

Nawet niewielkie dawki alkoholu wywołują osłabienie erekcji u mężczyzn oraz zaburzenia ejakulacji. U osób pijących długotrwale (zarówno

mężczyzn, jak i kobiet) występują osłabienie popędu i obniżenie płodności. Na zakończenie chciałbym przytoczyć interesujące dla wszystkich prowadzących pojazdy zestawienie, które znalazłem w amerykańskiej broszurce „So you want to cut down your drinking”.

Cały numer 5/95 kwartalnika „Problem” poświęcony został tematyce picia alkoholu przez kierowców. Osoby zainteresowane mogą kontaktować się z Fundacją „Zdrowie-Trzeźwość”, Bełchatów, ul. Czapliniecka 44b p. 424.

BAC*	Jak się czujesz?	Jak się zachowujesz?
40	Zaczynasz czuć się zrelaksowany	Zwiększona szansa wypadku
60	Rozradowany	Oslabiony krytycyzm Możliwy wpływ na decyzję
80	Uczucie ciepła i dobrostanu	Częściowa utrata zahamowań i samokontroli. Zwolniony czas reakcji Zdecydowanie gorsze prowadzenie samochodu
100	Gadatliwość, podniecenie, wylewność	Zaburzenie kontroli impulsu
200	Wesołkowaty i zagubiony	Mowa zamazana. Może być agresywny
300	Po prostu pijany	Jąkanie, podwójne widzenie, utrata pamięci
		Możliwość utraty świadomości
		Prawdopodobna utrata świadomości, zgon nie jest niemożliwy
		Zgon jest możliwy
		Zgon jest prawdopodobny.

\* BAC - koncentracja alkoholu we krwi  
Wytnij tę tabelkę i noś przy sobie.

Przeczytaj nim wsiądziesz do samochodu nawet po „kropki” alkoholu.  
A teraz szerokiej drogi!



# PIGUŁKA NA ALKOHOLIZM

Kiedyś wpadłem na pomysł, aby gromadzić różne kurioza z dziedziny leczenia odwykowego. Największym rarytasem w bogatej kolekcji jest ogłoszenie proponujące anonimowe i komputerowe leczenie alkoholizmu. Pierwszy przymiotnik rozumiem ale jak podłączony byłby pacjent do komputera, nie potrafię sobie tego wyobrazić. Nie lubię krytykować. Osobiście wolę szukać pozytywów i rozwiązań, ale aby wybrać właściwe potrzebna jest rzetelna informacja, a tej nigdy za mało.

Wszak pieniądź nie cuchnie - stwierdził cesarz rzymski Wespazjan. W gazetach znajdziemy mnóstwo ogłoszeń specjalistów zza wschodniej granicy o różnych sposobach szybkiego, łatwego i przyjemnego pozbycia się problemów z alkoholem - bioenergoterapeuci, specjaliści od „kodirowki” i przyłączania baterijek do uszu. Czyżby na terenie byłego ZSRR zabrakło już alkoholiczków?

Nie brak też rodzimych cudotwórców. Od zagranicznych różnią się bardziej rozwiniętym zmysłem ekonomicznym - nie oferują 98 proc. wyleczenia po jednym spotkaniu za wiele milionów złotych ale równie egzotyczne sposoby na wytrzeźwienie lekkie, łatwe i przyjemne rozłożone na wiele spot-

kań. Zachwalają akupunkturę lub hipnozę. Anticole i Esperale doustne na dowolny okres.

Pytany o skuteczność takich metod odpowiadam przysłowiem mojej babci: „Za morzem wół po groszu ale kopa przewóz”. Tak już jest skonstruowana nasza psychika, że większość z nas z dwóch rozwiązań wybierze to, które wyda mu się prostsze lub szybciej przyniesie efekt. Podobnie ma się rzecz z wyborem metody leczenia uzależnienia. Jednorazowy, nawet bardzo kosztowny „zabieg” wydaje się być tańszy niż wielogodzinna terapia trwająca miesiące lub nawet lata. Alkoholik wybierze zawsze pierwszy sposób, bo myśli o szybkim odrobieniu strat a rodzina podtrzyma jego wybór, bo jest zmęczona jego piciem i pragnie odpocząć. Po drugie, nie trzeba się wywnętrzać, wynosić swoich brudów tak jak podczas terapii. To boli. Wstyd jest również ważnym składnikiem choroby i wpływa na wybór „cudownej” metody.

Nie twierdzą, iż są to metody absolutnie nieskuteczne. Czasami udaje się uzyskać poprawny obraz w źle odbierającym telewizorze uderzeniem pięścią w obudowę, ale czy można to opatentować jako metodę? Zdarza się, że chorzy korzystający z tych metod przez jakiś czas stronią od picia. Oso-

biście znam kilkanaście przypadków, że złożone publicznie i podpisane w kościele przyrzeczenie niepicia nawet przez rok zostało dotrzymane. Cóż kiedy potem pacjenci błyskawicznie „odrobili” wszystko z nawiązką.

Alkoholizm jest schorzeniem psychosomatycznym. Zaburzenia psychiki są tu dominujące, zaś „uczulenie” organizmu na alkohol jest tylko podłożem. Dusza jest dużo bardziej skomplikowana niż telewizor, tym bardziej więc nie sposób naprawić ją młotkiem. Psychika kształtuje się przez lata, a właściwie od przyjscia na świat. Jesteśmy przekonani, że Ziemia jest okrągła chociaż wzrok mówi nam że jest wprost przeciwnie. Zaczynamy zastanawiać się nad tym dopiero, gdy ktoś stwierdzi że jest inaczej. Tak jak działamy - automatycznie, nawykowo - podobnie też myślimy.

Równie mętne są informacje na temat różnych „medykamentów”. Idąc codziennie do pracy w jednej z podwarszawskich miejscowości przechodzę obok ośrodka zdrowia. Obok wejścia wisi tablica reklamująca różne zabiegi. Na końcu listy dwa razy większą czcionką, odblaskowymi literami - „ESPERAL”. To samo słowo w najróżniejszych kombinacjach zajmuje bez mała dwie szpalty w dodatkach ogłoszeniowych „Życia” i „Wyborczej”. Kolejny „sposób” na wytrzeźwienie szybkie łatwe i przyjemne. Dodajmy, że ogłoszenia takie byłyby ścigane



przez prokuratora w większości krajów świata - stosowanie Esperalu jest tam bowiem nielegalne.

Implantowany domięśniowo Esperal i podawany doustnie Anticol lub Antabus nie są lekami, ale paralekami. Ich głównym składnikiem jest substancja o nazwie disulfiram. Jej działanie

polega na wzmacnianiu szkodliwego, toksycznego oddziaływania alkoholu na organizm.

Preparaty oparte na disulfiramie nie działają przed wypiciem, lecz dopiero w chwilę po spożyciu alkoholu. Wcześniej działa tylko strach przed skutkami wypicia. Nie likwidują więc one chęci wypicia. Jak wiemy przymus działa dopóty dopóki wydaje się realna kara. Każdy człowiek długo pozbawiany zaspokojenia istotnych dla organizmu potrzeb, na przykład pragnienia albo jedzenia, gdy tylko otwiera się przed nim możliwość ich zaspokojenia czyni to nie zwracając uwagi na konsekwencje, ba nie pamięta, nie myśli o nich w danej chwili. Pije lodowatą wodę po długiej wędrówce nie bacząc na zaziębienie gardła itp. Zachłanne zaspokojenie głodu po długim okresie pozbawienia pokarmu może mieć skutek śmiertelny. W podobnej sytuacji znajduje się osoba uzależniona, która zdecydowała się na „zaszycie” Esperalu - nawet jeśli uczyniła to bez nacisku otoczenia - w jej psychice nadal istnieje silna potrzeba odurzania się alkoholem. Dopóki istnieje mniej lub bardziej realna groźba utraty życia alkoholik nie sięga po alkohol i odrabia wszystko w dwójnasób, gdy okres zagrożenia, o którym został poinformowany podczas zabiegu, mija. Tak dzieje się w najlepszym wypadku. Dużo częstszy jest fakt, gdy potrzeba doznania ulgi psychicznej jest tak wiel-

ka, że chory sięga po substancję zmieniającą nastrój przed upływem okresu zagrożenia. Powtarzanie zabiegu w tej sytuacji jest już tylko głupotą i stratą pieniędzy. Każde działanie ma jednak jakieś przesłanki świadome lub nie. Jeśli inicjatorem ponownego poddania się zabiegowi jest chory, jest to sypanie piaskiem w oczy otoczeniu byle uniknąć konsekwencji czynów popełnionych podczas ostatniego pijaństwa i odsunąć coraz realniejszą groźbę podjęcia intensywniejszych działań w celu ograniczenia picia. Jeśli inicjatorem są najbliżsi, są to działania prowizoryczne by odpocząć i zyskać na czasie, zazwyczaj połączone z lękiem i wstydem przed przyznaniem przed sobą, że oto mamy w domu alkoholika. To takie straszne słowo.

Wszystkie „cudowne” metody oferujące szybkie, łatwe i przyjemne „wyleczenie” są więc po prostu oszustwem. Nie zmieniają one sposobu myślenia i dlatego jeśli nawet dają jakiś efekt, to jest on powierzchowny i krótkotrwały. Programy terapeutyczne nastawione na zmianę zachowań i sposobu myślenia łączące profesjonalną wiedzę z filozofią i doświadczeniem Anonimowych Alkoholików wymagają czasu i wysiłku, ale skutkują przez lata, a bardzo często do końca życia.

*Antoni Pawłowski*



## SZCZEGÓLNIENIE GROŻNE POŁĄCZENIE: KOBIECY I LEKI

W Łodzi znajduje się kilka poradni odwykowych oraz dwa ośrodki dla osób uzależnionych od alkoholu. A co z terapią dla osób uzależnionych lub nadużywających leki? Najpierw należy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy taki problem w ogóle istnieje w skali naszego miasta i czy tego typu programy terapeutyczne mają rację bytu.

W tym momencie warto sięgnąć do badań, jakie były prowadzone w Polsce w 1992 r. przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Badaniem objęto 1000-osobową próbę kobiet w wieku 35-64 lat. Aż 25 proc. badanych przyjmowało benzodwiazepiny z relanium na czele, a 41 proc. tabletki od bólu głowy.

Skala tego zjawiska zbliża nasz kraj do krajów zachodnich. Wiekami szczególnie niebezpiecznym jeśli chodzi o możliwość uzależnienia od tego typu środków jest u kobiet okres menopauzy. Rozchwianie hormonalne, wzmożone napięcie, obniżony nastrój, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i problemami dnia codziennego to okoliczności stwarzające podatny grunt dla uzależnień.

Alkoholizm jest problemem bardziej widocznym, uzależnienie lekowe przebiega w ukryciu, często w zaciszu domowej łazienki.

Musimy pamiętać, iż Łódź jest specyficznym miastem. Wiele łódzkich kobiet jest naprawdę bezradnych. Zdesperowane, nie mogące znaleźć pracy, nie mające podstawowych środków na zaspokojenie potrzeb swoich i rodziny, samotnie wychowujące dzieci i „zbyt stare” (w wieku trzydziestu paru lat) aby otrzymać pracę, często sięgają po tabletkę lub alkohol, aby choć na trochę uwolnić się od napięcia i uciec od kłopotów. Środki uzależniające mają jednak to do siebie, że trzeba ich brać coraz więcej i więcej, aby uzyskać poprawę samopoczucia. I tak to się zaczyna. Nie mogę zasnąć, biorę proszek nasenny, rano pada deszcz, to na wszelki wypadek połknę dwie tabletki od bólu głowy, zdenerwowałam się w tramwaju, wyciągam z torebki relanium - oto częste powody zażywania środków uspokajających.

Takie uciekanie od kłopotów jednak ich nie rozwiązuje, problemów często przybywa, powodując z kolei wzmożoną potrzebę zażywania leków. A kiedy lek próbuje się odstawić, dołączają się objawy abstynencyjne, czyli drżenie, potliwość, lęk, niepokój i wzmożona drażliwość.

I tutaj potrzebna jest już profesjonalna pomoc. Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym „Uwolnienie” opracowała program dla osób uzależ-



nionych od leków i realizuje go od września 1995 r. Oto zarys programu:

### Podstawowe założenia

Uzależnienie lekowe atakuje i uszkadza 4 podstawowe sfery aktywności człowieka: biologiczną, społeczną, psychiczną i duchową. Istotą tej choroby stanowi zmiana tolerancji na leki i występowanie objawów abstynencyjnych. Chroniczność choroby objawia się nawrotami. Jest to proces 3-fazowy, obejmujący zmiany w sposobie myślenia, w sposobie zachowania i kończący się sięgnięciem po lek. Nawrót nie musi zakończyć się sięgnięciem po lek, może być wcześniej rozpoznany i zatrzymany. Takie rozumienie uzależnienia lekowego wymaga odpowiedniego leczenia. Ponieważ zaburza 4 sfery aktywności, konieczne jest zastosowanie podejścia interdyscyplinarnego.

Z uwagi na konieczność identyfikacji w procesie zdrowienia specjalnie podkreślamy rolę terapeutów rekrutujących się spośród zdrowiejących lekomanów po intensywnej terapii własnej.

Zarówno chorobę jak i zdrowienie traktujemy jako proces.

Sformułowaliśmy cele podstawowe dla pacjenta. Są to:

- a) zadbanie o zdrowie w sferze biologicznej,
- b) rozpoczęcie procesu identyfikacji z chorobą,
- c) rozpoczęcie i kontynuacja procesu akceptacji choroby,
- d) budowanie nowego stylu życia w oparciu o identyfikację i akceptację choroby oraz zmiany w systemie wartości,



e) nabycie umiejętności rozpoznawania oraz radzenia sobie z nawrotami choroby,

f) rozbudzenie potrzeby i motywacja do dalszego zdrowienia,

g) znalezienie społecznego wsparcia dla abstynencji.

Program składa się z następujących elementów:

#### I. Kontakt indywidualny z lekarzem

Ta część programu polega na badaniu i diagnozie lekarskiej oraz ustaleniu najbardziej optymalnego dla pacjenta sposobu odstawienia bądź ograniczenia zażywania leku (konieczna jest tu współpraca z oddziałami szpitalnymi, które mogą zapewnić detoksykację w koniecznych przypadkach).

#### II. Kontakt z psychologiem

Ta część programu służy rozpoznaniu i skonstruowaniu „mapy proble-

mów” pacjenta oraz opracowaniu dla niego i wraz z nim (lub nią) indywidualnego programu terapii. Program taki składa się z celów oraz zadań, które służą do ich realizacji. Pacjent otrzymuje program w formie pisemnej.

### III. Grupy edukacyjne

Proponujemy następujące tematy:

- a) istota uzależnienia,
  - b) „Koniec niewinności” - film,
  - c) psychologiczne mechanizmy uzależnienia:
    - mechanizm nałogowego regulowania uczuć,
    - mechanizm iluzji i zaprzeczeń,
  - d) zasady programu AA - 2 spotkania,
  - e) rola uczuć w życiu człowieka,
  - f) jak sobie radzić z przykrymi emocjami,
  - g) biologiczne mechanizmy uzależnienia lekowego,
  - h) rodzina dysfunkcyjna,
  - i) modlitwa o pogodę ducha,
  - j) proces zdrowienia,
  - k) zagrożenia w procesie zdrowienia
- nawroty.

### IV. Grupa programowa w oparciu o programy indywidualne

### V. Warsztaty rozwoju duchowego

Zajęcia prowadzone są w oparciu o autorskie procedury terapeutyczne o następujących tytułach:

1. Moja duchowość
2. Kim jestem
3. Pokochać siebie
4. Poczucie winy
5. Przebaczyć sobie i innym
6. Drabina do Pana Boga.

### VI. Warsztaty zapobiegania nawrotom picia

### VII. Grupy samopomocowe - Anonimowych Lekomanów (oparte na modelu „Pills Anonymous”)

Te zajęcia prowadzi w ośrodku zdrowiejący narkoman z USA (7 lat abstynencji).

Obserwacje poczynione po 2,5 miesięcznym okresie realizacji programu:

1. Pacjenci zgłaszający się z problemem lekowym stanowią bardzo zróżnicowaną grupę. Dotyczy to zwłaszcza tego okresu, w którym pacjent uzyskał dostęp do leku, od którego aktualnie jest uzależniony.

Część osób przyznaje, że po raz pierwszy zażyła lek z ciekawości (dotyczy to zwłaszcza młodzieży), bądź z uwagi na kryzys psychiczny, którego w owym czasie doświadczyli. Inni pacjenci zgłaszają, że cierpieli na nerwicę bądź depresję i zaordynowane przez lekarza leki po pewnym czasie doprowadziły do uzależnienia. Zgłosił się nawet pacjent z podejrzeniem choroby nowotworowej uzależniony od środków przeciwbólowych, bez zażywania których doświadcza ostrych ataków bólu.

2. Zgłaszające się osoby charakteryzują się niewiarą w pozytywne efekty leczenia i możliwości zaistnienia pozytywnych zmian w życiu. Mają zaniżone poczucie własnej wartości i tendencję do generalizowania drobnych niepowodzeń. Ma to związek z licznymi urazami doznanymi w okresie dzieciństwa, a także w dorosłym życiu (łącznie

z maltretowaniem i molestowaniem przez rodziców).

3. Pacjenci nadużywający leków są często niezdolni do samodzielnego przyjeżdżania do ośrodka (lęk przed wychodzeniem z domu).

Na zajęcia są często dowożeni przez rodzinę. W takiej sytuacji brak zgody rodziny na przywózienie pacjenta uniemożliwia kontynuowanie leczenia.

Zgodnie z założeniami terapii systemowej, partner może w nieświadomy dla siebie sposób być zainteresowany utrzymywaniem objawów u małżonka, a więc także przerwaniem terapii.

W związku z powyższymi obserwacjami uważamy za konieczne uruchomienie programu dla rodzin oraz wspomaganie programu grupowego większą liczbą terapii indywidualnej.

Intensywniejszej terapii oraz szczególnej uwagi wymagają zwłaszcza ci pacjenci, u których po ustąpieniu objawów związanych z uzależnieniem po-

wraca zaburzenie pierwotne (depresja, nerwica lękowa, itp.).

Uważamy, że temat uzależnień lekowych jest mało znany i wymaga popularyzacji. Poczyniliśmy już w tym kierunku konkretne starania w Łodzi.

Do końca '95 r. przeszkolimy 240 lekarzy POZ i wyposażymy ich w ulotki informacyjne o programie. Program przedstawimy w TV Łódź Program 3, oraz w radiu i lokalnych gazetach. Przeszkoliliśmy również pielęgniarki obsługujące punkty konsultacyjne w poradniach POZ. Te działania mogą się przyczynić do wzrostu liczby zgłaszających się pacjentów w roku 1996.

Prezentowany program jest dopiero pilotowany i wymaga on jeszcze wielu korekt. Niemniej jednak już teraz mogę powiedzieć, że praca z pacjentami lekowymi jest bardzo inspirującym i ciekawym wyzwaniem.

*Małgorzata Stańczyk*  
psycholog

## UWAGA ŁÓDŹ

Zgłoś się do nas, jeśli zauważysz, że:

- bierzesz więcej leków, niż to ci zalecił lekarz lub zwiększasz dawki środków, których zażywasz,
- próbujesz przerwać zażywanie środków nasennych, przeciwbólowych, uspokajających i to ci się nie udaje,
- bardzo dużo czasu i wysiłku poświęcasz na to, aby zdobyć dany lek,
- zażywasz nadal lek, chociaż wiesz, że ma to niekorzystny wpływ na Twoją pracę lub obowiązki domowe,
- powodujesz zagrożenie - np. prowadzisz samochód będąc pod wpływem leku,
- po odstawieniu leków pojawiają się objawy abstynencyjne: drżenie, potliwość, lęk, niepokój, napięcie,
- twoim sposobem radzenia sobie z objawami abstynencyjnymi jest zażycie nowej porcji leków,
- kiedy sięgasz po następną porcję leków masz poczucie winy.



Pastor Robert D. Gamble

## DYSKUSJA BIBLIJNA

Podczas mitingów AA dzieje się coś, czego nikt nie potrafi zdefiniować, ale co wydaje się niezbędne dla trzeźwości i powrotu do zdrowia. Proponuję warsztat dyskusyjny poświęcony Biblii, w którym uczestnicy - alkoholicy i niealkoholicy - będą mieli okazję przeżyć podobne doznania, jakie są udziałem uczestników mitingów.

Najpierw opowiem o pewnym zdarzeniu, nawiązującym do znaczenia mitingów w powracaniu do zdrowia. Otóż pewien dyrektor kierujący ośrodkiem rehabilitacji alkoholików dla duchownych słynął z magicznej trafności w odgadywaniu myśli swoich pacjentów oraz umiejętności przewidywania ich postępów. Nowo zatrudniony terapeutę nie mógł się nadziwić tym czarom, zapytał więc szefa, skąd u niego ta tajemnicza wiedza. Ten odrzekł: „Nie ma w tym czarów ani magii. Po prostu, kiedy ktoś przeszedł naszą kurację, a potem musi przyjść znów na leczenie, ponieważ zapil, zadaję tylko dwa pytania. Wtedy wydaje im się, że w magiczny sposób czytam w ich myślach. Pierwsze pytanie brzmi: „Kiedy przestałeś chodzić na mitingi?”\*

Jestem osobiście głęboko przekonany, że gdy ludzie usiądą razem i zaczną poważnie rozmawiać o swoim życiu - o problemach związanych z zachowaniem godności, o konfliktach dotyczących „siły wyższej”, o skłonności do samowoli - to sama ta poważna rozmowa pomaga lepiej rozwiązywać problemy, dokonywać zdrowszych wyborów, czyli w sumie zdrowiej i lepiej żyć. Dla alkoholika oznacza to zachowywanie trzeźwości. A dla innych... no właśnie, zastanówmy się, co mogłoby uczynić nasze życie zdrowszym?

Nie wszyscy wierzymy w Biblię w sensie religijnym. Wszyscy jednak możemy traktować ją poważnie. Wszyscy też możemy wiele się nauczyć z wypowiedzi innych osób. I niezależnie od naszych przekonań czy wątpliwości na temat Biblii, wspólna dyskusja nad jej treściami może nam pomóc zastanowić się nad naszym życiem. Właśnie temu chciałbym poświęcić ten warsztat.

Dyskutując nad wzbudzonymi przez wersety Biblii naszymi uczuciami, doświadczeniami lub niepokojami, będziemy przeżywać to, co zachodzi na mitingach AA, tyle że w innym kontek-



ście treściowym. Nasze dyskusje pozwolą nam wszystkim zrównać się, niezależnie od tego, czy ktoś jest powracającym do zdrowia alkoholiczkiem czy nie.

Według mnie, rozważania nad Biblią mogą być źródłem mądrości dla każdego. Nieważne jest też, od jakich fragmentów zaczniemy. Nie zamierzam dobierać wersetów, które odnosiłyby się jakoś specjalnie do uzależnień, na przykład wskazując, że coś „pasuje do alkoholizmu”, coś „jest za trudne” lub coś innego „zbyt nudne”. Zachowując pewną „neutralność”, proponuję czytanie Pisma św. jak to robię każdego dnia w moim kościele episkopalnym. W tym miesiącu czytamy fragmenty Ewangelii według św. Łukasza.

**Poniedziałek, Łukasz 6:** *Łuskanie kłosów w szabat; Uzdrowienie w szabat; Wybór Dwunastu; Napływ ludu; Błogosławieństwa; Przekleństwa; Miłość nieprzyjaciół; Powściągliwość w sądzie; Dwóch niewidomych; Obłuda; Drzewo i owoce; Dobra lub zła budowa.*

**Wtorek, Łukasz 7:** *Setnik z Kafarnaum; Młodzieniec z Nain; Poselstwo*

*Jana Chrzciciela; Świadeństwo Jezusa o Janie; Sąd Jezusa o współczesnych; Nawrócona grzesznica.*

**Środa, Łukasz 8:** *Śladem Jezusa; Przypowieść o siewcy; Cel i wyjaśnienie przypowieści; Zadanie uczniów; Prawdziwi krewni Jezusa; Burza na jeziorze; Uzdrowienie opętanego; Kobieta cierpiąca na krwotok; Córka Jaira.*

**Czwartek, Łukasz 9:** *Pierwsze wystąpienie Apostołów; Niepokój Heroda Antypasa; Powrót Apostołów; Pierwsze rozmnożenie chleba; Wyznanie Piotra; Pierwsza zapowiedź męki i zmartwychwstania; Warunki naśladowania Jezusa; Przemienienie Jezusa; Uzdrowienie epileptyka; Druga zapowiedź męki; Spór o pierwszeństwo; W imię Jezusa.*

**Piątek, Łukasz 10:** *Wystąpienie siedemdziesięciu dwóch; Biada nie pokutującym miastom; Radość Apostoła; Objawienie Ojca i Syna; Przywilej uczniów; Miłość bliźniego; Miłosierny Samarytanin; Marta i Maria.*

---

\*Drugie „magiczne” pytanie brzmiało: „Co jeszcze próbujesz ukrywać?”



# EWANGELIZACJA WEDŁUG EWANGELII

Głównym zadaniem Kościoła wszystkich czasów jest ewangelizacja. Zdajemy sobie sprawę, że w naszych czasach potrzeba nowej, intensywnej ewangelizacji ze względu na rozmiary laicyzacji a także ze względu na kryzys życia i wartości, który dotyka zwłaszcza ludzi młodych. Ci, którzy pragną owocnie włączyć się w tę pilną potrzebę ewangelizowania, **powinni najpierw sami konfrontować się z Ewangelią**. Nie chodzi tylko o to, by coraz lepiej dostosowywać do niej własne życie ale także własny sposób ewangelizowania! Ewangelia wskazuje nam nie tylko treści które mamy głosić ale także **sposób**, w jaki mamy to czynić.

Czym jest zatem **ewangelizacja według Ewangelii**? Polega ona na zanoszeniu Dobrej Nowiny do ludzi tej Ziemi, aby każdy mógł stawać się w Chrystusie nowym człowiekiem i abyśmy Jego radość mieli w sobie w całej pełni (por. J 17, 13). Ale w jaki sposób nieść tę Dobrą Nowinę człowiekowi naszych czasów? Pierwszym i najdoskonalszym **wzorem ewangelizowania jest dla nas sam Chrystus**. On po to przyjął ludzkie

ciało, aby mógł się z nami spotykać, aby mógł nas szukać, aby mógł na nas patrzeć, dotykać nas i z nami rozmawiać. Spotkanie z Nim oznaczało doświadczanie miłości. Ludzie **czuli się przez Chrystusa kochani i dlatego szli za Nim** nawet na pustynię, mimo że byli głodni i nie mieli ze sobą niczego do jedzenia. Dla człowieka miłość jest bowiem ważniejsza niż chleb. **Kto odkrył, że Chrystus go kocha, ten zaczął Go szukać i słuchać**.

**Chrystus ewangelizował najpierw miłością**. Czynił dobrze wszystkim: szedł do chorych, grzesznych i potępianych. Uzdrawiał, pocieszał, umacniał nadzieję. Później dopiero nauczał. Pierwszą zasadą ewangelizowania według Ewangelii jest zatem spotkanie się poprzez miłość. Dopiero wtedy, gdy człowiek czuje się przez nas kochany, będzie chciał słuchać naszych racji. Nie wystarczy więc, że ten, kto ewangelizuje, ma rację. **Najpierw musi kochać**. Odnosi się to do wszystkich ewangelizujących: do rodziców, księży, wychowawców, do grup formacyjnych.

Tak dobrze ilustruje tę zasadę ewangelizacja w rodzinie. Pierwszymi ewangelizatorami dla dziecka są jego rodzice. Jeśli dobrze wypełniają to zadanie, to najpierw stają się dla niego świadkami Bożej miłości. W ten sposób - i tylko w ten sposób! - stwarzają szansę, by dziecko przyjmowało z przekonaniem i radością także ewangeliczne prawdy. Ewangelizować to zatem najpierw **milczeć i kochać**. I to kochać nie w jakikolwiek sposób ale **tak, jak Chrystus nas pierwszy pokochał**.

Ewangelizowanie miłością powinno dokonywać się nie tylko w wymiarze indywidualnych spotkań lecz także **poprzez wspólnoty miłości**. Chrystusowa miłość powinna łączyć najpierw **tych, którzy głoszą Ewangelię innym ludziom**. I tu znowu wymownym przykładem jest rodzina. Otóż **pierwszym sposobem, poprzez który rodzice okazują miłość dziecku, jest miłość okazywana sobie nawzajem**. Jeśli kochają oni dzieci ale mają trudności, by kochać siebie nawzajem, to ich dzieci nigdy nie będą pewne miłości.

Ewangelia mówi nam wyraźnie: niezwykła siła oddziaływania pierwotnego Kościoła opierała się na wzajemnej miłości tych, którzy już uwierzyli w Chrystusa (por. Dz 4, 32-35). Z tego powodu „cały lud odnosił się do nich życzliwie. Pan zaś przymnażał im codziennie tych, którzy dostępowali zbawienia” (Dz 2, 47). Poganie przekonywali się bowiem, że ci, którzy już przyjęli

Ewangelię, stają się **zdolni do miłości większej niż ludzka miłość**. Sami są **szczęśliwi i potrafią kochać innych**: także słabych, chorych, biednych, uzależnionych. Nawet nieprzyjaciół. Każdy natomiast przejaw braku takiej miłości we wspólnotach kościelnych boleśnie blokuje proces ewangelizacji. Chyba o tym myślała Matka Teresa, gdy zapytana przez dziennikarza o to, co stanowi obecnie największą przeszkodę w ewangelizacji, odpowiedziała: „Ja i ty”.

Głoszenie Dobrej Nowiny dokonuje się zatem najpierw poprzez wspólnotę miłości wierzących i **zmierza do wprowadzenia ewangelizowanych we wspólnotę miłości z Chrystusem i Jego Kościołem**. Ewangelizacja osiąga zatem swą skuteczność dopiero poprzez udział ewangelizowanego w **Eucharystii i życiu sakramentalnym**. Jakże symptomatyczna jest w tym względzie obecna sytuacja polskiej młodzieży. Oto zdecydowana większość uczniów szkół średnich, uczęszczających na katechizację, sięga po alkohol. Bardzo wielu z nich pali papierosy a spora grupa także narkotyzuje się. Natomiast prawie nie ma takich zjawisk wśród młodych, którzy regularnie uczestniczą w Eucharystii i życiu sakramentalnym (por. badania CBOP pt. „Młodzież '94”, opublikowane w „Problemach Alkoholizmu”, styczeń 1995, s. VII).



**Ewangelizować to zatem kochać i wprowadzać we wspólnotę miłości.** Jednak to nie wystarczy, gdyż ludzka miłość jest niedoskonała, jest tylko obrazem Miłości. Boża Miłość zawiera w sobie zawsze prawdę i sprawiedliwość. Ludzka miłość - nie! Z tego właśnie powodu **Chrystus przyszedł, aby dać świadectwo prawdzie, która wyzwala.** Bez prawdy i jasnych zasad moralnych nasza miłość może okazać się słabością, pobłażaniem sobie, oszukiwaniem siebie, trwaniem w egoizmie. **Ewangelizacja rozpoczyna się zatem poprzez wspólnotę miłości ale dopełnia się poprzez wspólnotę prawdy.**

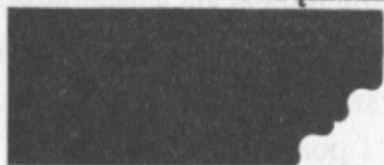
Głoszenie prawd Ewangelii jest konieczne i jednocześnie niezwykle trudne w naszych czasach. Argumenty osób ewangelizujących nie są bowiem oceniane według tych samych kryteriów co argumenty laickich „autorytetów”, czasopism czy programów telewizyjnych. Racje tych, którzy łudzą łatwym szczęściem i nie stawiają wymagań, wiele osób przyjmuje w sposób **naiwny i zupełnie bezkrytyczny.** Tymczasem Ewangelia obiecuje szczęście prawdziwe a więc trudne. Z tego powodu prawda Ewangelii staje się dla wielu **znakiem sprzeciwu, bo sprzeciwia się ich obecnemu postępowaniu.**

Zadaniem ewangelizatorów jest więc głosić całą prawdę **cierpliwie i w języku zrozumiałym dla ludzi naszych**

czasów. Zwłaszcza w kontaktach z młodzieżą, odkrywam jak bardzo zawierzili oni prorokom złudnego szczęścia. I jak łatwo znajdują argumenty, by uzasadnić własne złudzenia. Wielu twierdzi na przykład, że gdy się kochają, to mają wystarczającą podstawę do współżycia. Także przed ślubem. To jest złudzenie, gdyż **miłość, która nie respektuje zasad sprawiedliwości czy norm moralnych** lub która nie wyciąga wniosków z błędów i cierpień innych ludzi, **może być miłością szczerą ale nie może być miłością dojrzałą.** Współżycie przed ślubem jest wystawianiem miłości na próbę, gdyż dopiero ślub oznacza ostateczną i publiczną decyzję o wzajemnej miłości i wierności na zawsze. **Przed ślubem takiej decyzji jeszcze nie ma! Nie można kochać na próbę, tak jak nie można umierać na próbę,** jak tłumaczył Ojciec święty w czasie spotkania z młodzieżą w Paryżu. Ewangelizatorzy muszą zatem uczyć się sztuki ukazywania, że Ewangelia chroni człowieka przed nim samym, przed jego własnymi słabościami i złudzeniami.

Ewangelizować według Ewangelii to zatem spotykać się z samym sobą i z innymi tak, jak czynił to Chrystus: niosąc sobie i innym **całą prawdę z całą miłością.** Wtedy wszystko staje się nowe: Ziemia i człowiek.





# 7 ZWYCZAJÓW

(których warto się  
nauczyć, aby udawało  
się w życiu)

Co pewien czas pojawia się książka, dzięki której następuje zwrot w myśleniu o ważnych sprawach naszego funkcjonowania w świecie. Ci co czytają (i nawet ci co nie czytają, tylko oglądają telewizję), zaczynają nagle używać pojęć upowszechnionych dzięki nowemu bestsellerowi. Wszyscy interesują się nową ideą, dyskutują o niej w mediach, przy kolacji w domu, na seminariach w uniwersytetach i na ławkach w parku. Takim przebojem stała się w Ameryce książka psychologa Stephena R. Covey'ego o przydługim, acz wymownie reklamowanym tytule: „7 zwyczajów wysoce efektywnych ludzi. Skuteczna szkoła zmiany osobistej”.

Na prawie 400 stronach autor omawia zachowania i postawy prowadzące do osiągnięcia „wysokiej efektywności”. Chodzi mu przede wszystkim o efektywność w biznesie, ale nie tylko.

Mnie uderzyła prostota i uniwersalny wymiar rozważań nad wieloma zwyczajowymi zachowaniami oraz ich bezpośrednim związkiem z tym, czy efekty działań okazują się w końcu pozytywne czy negatywne.

**Zwyczaj 1: Bądź proaktywny** - okropne słowo, ale lepszego nie znajduję. Może więc: „aktywny”? Jednak nie. Oznaczałoby ono po prostu „działanie”, „czynienie”, podczas gdy w słowie „proaktywny” zawarta jest postawa zakładająca gotowość do akcji (w odróżnieniu od „reakcji”). Czyli nie tylko działam, ale w dodatku sama decyduję o tym, że w ogóle działam, w jakim kierunku, po co i jak działam, a nie tylko „reaguję” na czyjeś działania. W postawie proaktywnej tkwi zaprzeczenie zdawania się na los, okoliczności, uwarunkowania i to wszystko co wynika z zachowań innych ludzi.

Odwrotnością tej postawy jest determinizm nastawiony na szukanie usprawiedliwień i prowadzący w efekcie do swoistej bierności. Ponadto, człowiek proaktywny uznaje wolność wyboru oraz przyjmuje odpowiedzialność za swoje decyzje.

Covey zachęca do przyjrzenia się, na jakich sprawach wolimy się koncentrować: na tych, na które mamy wpływ, czy na tych, na które nie mamy wpływu? Ludzie, którzy zajmują się tym, czego nie mogą zmienić: np. innymi ludźmi, przeszłością, doznanymi po-

rażkami, tym ile mają lat, gdzie się urodzili, jakiego są wzrostu - niestety, nie są na ogół efektywni. Wszyscy natomiast mamy wpływ na to, czy wierzymy w dobro, czy odnosimy się do innych życzliwie, czy postępujemy szlachetnie, czy marnujemy czas, czy pozbawiamy się zabawy i odpoczynku, czy żyjemy uczciwie, czy jesteśmy mściwi - i tak dalej, i tak dalej. Skupienie na tym, co można zmienić, prowadzi do zwiększenia własnej efektywności.

**Zwyczaj 2: Miej wyraźnie określony cel działania.** Dotyczy to zarówno spraw szczegółowych, jak i ogólnych oraz zarówno zawodowych, jak i osobistych.

Covey sugeruje, by zatrzymać się na moment w rozpędzonym życiu i zastanowić się w ogóle nad jego celem. Można się zabawić, proponuje on, układając sobie mowę pośmiertną, jaką chcielibyśmy usłyszeć na własnym pogrzebie; a potem tak żyć, aby się do tego epitafium dopasować. Można sobie to zadanie ułatwić dzieląc życie na role, w jakich występujemy w rodzinie, w pracy, wśród znajomych i w świecie w ogóle. Określanie celów zaczynamy od spraw najważniejszych, przechodząc następnie do coraz mniej ważnych.

Cokolwiek robimy - chodzimy do szkoły, zakładamy rodzinę, pracujemy zawodowo, podtrzymujemy znajomości, czy nawet kompletujemy garderobę

i kupujemy kosmetyki - powinniśmy najpierw dobrze się zastanowić, co jest naszym celem, co chcemy osiągnąć. Po pierwsze ułatwia to niezbędną koncentrację i pozwala nie marnować energii na sprzeczne działania, a po drugie dopiero świadomość celu daje poczucie jego osiągnięcia, a więc efektywności i sukcesu.

**Zwyczaj 3: Zajmuj się najpierw tym, co uważasz za najważniejsze.** Covey proponuje specjalną matrycę, gdzie na osi pionowej umieszczamy sprawy „ważne” i „nieważne”, zaś na osi poziomej - sprawy „pilne” i „nie pilne”. Zauważył on, że najczęściej poświęcamy uwagę sprawom pilnym, zarówno ważnym, jak i nieważnym. Pod wpływem przeciążenia pilnymi sprawami, zestresowani i zmęczeni najczęściej uciekamy do zajęć „nieważnych” i „nie pilnych”. Dążąc do podwyższenia efektywności powinniśmy się raczej zajmować w pierwszej kolejności sprawami ważnymi - pilnymi i nie pilnymi, natomiast jak najmniej - sprawami nieważnymi.

Racjonalne wykorzystanie czasu ułatwiają następujące umiejętności: konsekwencja w dążeniu do obranego celu; zachowanie harmonii między różnymi rolami w życiu; delegowanie części obowiązków innym; jasne i bezpośrednie komunikowanie swoich potrzeb i oczekiwań oraz elastyczność wobec napotykaných trudności.

PILNE		NIE PILNE
W	I.	II.
A		
Ż	Kryzysy	Zapobieganie
N	Ważne problemy	Budowanie więzi
E	Zadania terminowe	Poszukiwanie nowych możliwości Planowanie, rekreacja
N	III.	IV.
I		
E	Telefony, nieproszeni goście	Głupstwa, drobiazgi w pracy i w domu
W	Poczta codzienna	Zaległa korespondencja
A	Pisanie sprawozdań	Gadanie przez telefon
Ż	Zebrania (niektóre)	Marnowanie czasu na nieciekawe zajęcia
N	Pilne sprawy, ważne dla innych	Przyjemności
E	Robienie tego, co lubią inni	

**Zwyczaj 4: Dbaj o to, by w konfliktach i negocjacjach obydwie strony były „wygrane”,** żeby nikt nie odchodził z poczuciem porażki. Takie podejście gwarantuje trwałość relacji i sprowadzenie do minimum zużycia energii na zemstę, wrogie rewanże, walkę i rywalizację. Wtedy całą energię można przeznaczyć na wzajemnie pożyteczną współpracę.

**Zwyczaj 5: Staraj się najpierw zrozumieć innych,** a dopiero w drugiej kolejności być zrozumiana. Postawa ta

kładzie nacisk na empatię, czyli wczucie się w położenie i racje drugiej strony. Ma to ścisły związek ze zwyczajem 4, nastawionym na wspólne wygrywanie, a nie pokonywanie innych. Covey twierdzi, że już samo zrozumienie argumentów „przeciwnika” często zmienia go w partnera.

Powiada on również, że w komunikacji między ludźmi stosuje się znane z fizyki prawo: im większy nacisk, tym większy opór. Skądinąd wiadomo, że im większy opór, tym trudniej się porozumieć.



**Zwyczaj 6: Twórczo współpracuj,** czyli bądź „synergiczny”. Jest to kolejne słowo wymagające komentarza, ponieważ brzmi dziwacznie, a nie ma polskiego odpowiednika. Chyba najlepiej oddają ducha tej idei słowa prezydenta Geорга Busha z jego przemówienia inauguracyjnego:

Niech mym przewodnikiem będzie  
nadzieja świętych:  
by w sprawach najważniejszych,  
umieć się zjednoczyć;  
w sprawach mniej ważnych - pielęg-  
nować różnorodność;  
a we wszystkich sprawach - być wspa-  
niałomyślnym.

Nic dodać, nic ująć.

**Zwyczaj 7: Dbaj o CAŁEGO SIEBIE,** bo przecież od stanu twego ciała, umysłu i ducha zależy zdolność do realizowania celów i kierowania swoim życiem zgodnie z twoim systemem wartości. Covey nawołuje do harmonii między poszczególnymi sferami.

Jeżeli chodzi o ciało, to proste: poczyń odpowiednie studia i sama zdecydуй, jak się odżywiać, jak odpoczywać i jak rozwijać swą sprawność fizyczną. Od tego, jak się czujesz fizycznie, zależy często motywacja do wszelkich działań.

Jeżeli chodzi o umysł, to trzeba znaleźć czas na rozmyślanie i zapisywanie tego, co wydaje nam się ważne.



Czytaj książki, które cię wzbogacają. Każdego dnia dowiedz się bodaj jednej nowej rzeczy, wtedy nie będzie straconych dni.

W sferze duchowej, jak zawsze, obowiązują stare mądre wskazówki: medytacja, mōdlitwa, obcowanie z przyrodą, inspiracja płynąca z poezji, muzyki, sztuki.

W sferze emocjonalno-społecznej, Covey proponuje zastosować do stosunków z innymi ludźmi analogię... bankową. Im więcej depozytów będziesz wkładać na swoje konto, tym większym kapitałem będziesz dysponować. „Depozytami” są wszystkie pozytywne działania przyjmowane przez otoczenie z zadowoleniem. Jeżeli zdarzy się nam zrobić komuś przykrość, z naszego konta ubędzie jakiś procent uzbieranego kapitału. Oczywiście powinno nam zależeć, aby nigdy nie zbankrutować i dlatego powinniśmy regularnie wkładać „pozytywne depozyty” na konto naszych rozliczeń z wszystkimi ludźmi, na których nam zależy.

*Ewa Woydyłło*

# ZABIERZCIE DZIECIOM PAPIEROSY

(powiedział w specjalnym oświadczeniu 10 sierpnia 1995 r. prezydent Clinton)

W marcu br. odbyła się w USA kampania pod hasłem: „Stop marketing of tobacco to children” - „Dość reklamowania tytoniu dzieciom”. Towarzystwa jej wystawa fotograficzna przedstawiająca m.in. 8 tysięcy twarzy osób zmarłych na choroby odnikotynowe. Te 8 tysięcy to liczba ludzi na świecie umierających każdego dnia z powodu palenia (rocznie - 3 miliony).

Kampania miała na celu podniesienie świadomości Amerykanów na temat palenia i jego skutków. A przecież akurat w USA w ciągu kilkunastu ostatnich lat nastąpił najwyższy spadek liczby palących. Mimo to jednak lekarze, politycy i działacze nie przestają propagować zdrowego sposobu życia.

Jedną z grup najbardziej dotkniętych nałogiem nikotynowym są - wstyd się przyznać - członkowie Polonii.

Angelika Kowalski zaczęła palić w wieku 13 lat. Namówili ją rówieśnicy na prywatce. Wszyscy palili - jakże więc mogła być wyjątkiem? Dzisiaj ma



16 lat. Wypala prawie paczkę dziennie. Większość jej znajomych również pali, a także dwaj bracia, rodzice, dziadek.

Angelika czuje się bezradna wobec nałogu i poszukuje pomocy. Jest ona jedną z wielu uzależnionych małoletnich palaczy w środowisku polskim w Chigaco.

Z myślą o młodzieży - a więc i również o Angelice Kowalski - prezydent Clinton powiedział: **Papierosy** oraz inne produkty tytoniowe są szkodliwe, prowadzą do uzależnienia, a mimo to są agresywnie reklamowane wobec naszej młodzieży.

Prezydent zaproponował więc następujące kroki:

1. Zakaz sponsorowania imprez sportowych przez koncerny tytoniowe.

2. Zakaz sprzedaży papierosów w automatach ulicznych.

3. Nakaz aby koncerny nikotynowe przeprowadziły kampanię edukacyjną zniechęcającą młodzież i dzieci do palenia (o wartości \$ 150 milionów).

4. Ograniczenie reklam w publikacjach czytanych przez młodzież.

5. Wprowadzenie federalnego prawa uznającego palenie przez nieletnich za wykroczenie karalne.

Przedstawiciele świata medycznego zdecydowanie poparli prezydenta, natomiast zainteresowane koncerny i inne grupy biznesu uznały je za zbyt radykalne. Prezydent jednak zaangażował swój autorytet w tę sprawę wierząc, że pomoże to opanować szerzący się w społeczeństwie zły obyczaj.

*Andrzej Mikołajczyk*

## ZJAZD „DZIECI” HORYZONTU

11 listopada br. odbyło się drugie spotkanie „dzieci”, a raczej „absolwentów” Ośrodka Terapeutycznego Klubu Abstynenta „Horyzont” w Krośnie Odżańskim.

Powtórne spotkanie rokuje utrwalenie się nowej tradycji w klubie z uwagi na duży udział uczestników. Uczestnikami spotkania byli trzeźwiejący alkoholicy, zdrowiejące żony alkoholików a także dojrzewające dzieci alkoholików, a więc wszyscy ci którzy w ciągu blisko czterech lat istnienia ośrodka uczestniczyli w różnych formach pomocy w AA, Al-Anon oraz terapii. Tematem przewodnim były sprawy rozwoju duchowego. Wykłady i dyskusje pod kierunkiem duchowych przewodników z Fundacji Stefana Batorego w Warszawie Staszki Adamik i Jurka Kulika, oraz psychologa Izabeli Sumińskiej, trwały do późnych godzin. W spotkaniu brali udział także terapeuci, prowadzący do tej pory swoje grupy, była więc okazja do wspomnień, refleksji i informacji o kolejach losu. Przybyli także „weterani” - pierwsi odważni uczestniczący w programie sprzed 7-8 lat, a więc jeszcze przed powstaniem ośrodka. Atmosfera spotkania sprzyjała refleksji mimo dużej liczby uczestników, przybyło bowiem 80 osób.

Program zjazdu obejmował wykłady „O duchowości” oraz spotkania w grupach, czynna była także przez cały czas księgarnia z publikacjami przydatnymi w trzeźwieniu.

Było więc ciasno, swojsko, ciepło i życzliwie.

*Izabela Sumińska  
Stefan Gwizdek*



# NAJLEPSZA SZEROKA OFERTA

II Międzynarodowa Konferencja „Hepatitis/AIDS/Toxicomanie” w Cannes (23 września - 2 października 1995 r.) zgromadziła ponad 300 osób z całego świata, głównie lekarzy. Zapewne dlatego niewiele uwagi poświęcono pracy psychoterapeutycznej z osobami zakażonymi i uzależnionymi.

Coraz bardziej upowszechnia się stosowanie metadonu w leczeniu narkomanii. Jest to lek zastępujący heroinę, co pozwala na zmniejszenie zapotrzebowania na nielegalne narkotyki kupowane przez uzależnionych na czarnym rynku. Przedstawiono wyniki badań, z których wynikają liczne korzyści związane z szerokim stosowaniem metadonu, na przykład:

- ograniczenie zakażeń HIV i żółtaczką B i C;
- spadek przestępczości związanej z handlem narkotykami i zdobywaniem środków na ich zakup;
- skrócenie o połowę czasu potrzebnego do podjęcia pierwszej próby terapii, który wynosi 5-6 lat od chwili rozpoczęcia zażywania narkotyków;
- metadon jest znacznie tańszy niż tradycyjna terapia.

Niestety w Polsce większość narkomanów stosuje w połączeniu z „kompotem” również barbiturany i benzodwu-

azepiny; metadon zaś jest środkiem blokującym jedynie receptory opiatowe.

Ponadto wiadomo, że przy wystarczająco wysokich dawkach metadonu, dobierana heroina nie daje pożądanego efektu. Należałoby sprawdzić, do jakiego stopnia jest to prawdziwe dla preparatu złożonego, zawierającego też inne substancje, do jakich należy polski „kompot”.

Proponowanie niskoprogowych programów metadonowych budzi też wątpliwości natury moralnej. Mianowicie, czy filozofia, która za tym stoi, nie jest przypadkiem usankcjonowaniem zażywania narkotyków i potraktowaniem tego faktu jako normę? Czy nie sprzedaje się klientom informacji, że istnieje pigułka na uzależnienie? I ostatecznie, czy zezwolenie lekarzom na przepisywanie metadonu prywatnym pacjentom nie stanie się przyczyną poważnych nadużyć?

Z drugiej strony, rozbudowanie oferty terapeutycznej o programy metadonowe wydaje się wskazane z uwagi na ogromną liczbę uzależnionych nie korzystających z tradycyjnych metod terapii oraz tych, którym poprzednie próby leczenia nie powiodły się.

Stworzenie na wzór holenderski sieci różnorodnych ofert (programów rehabilitacyjnych krótko- i długoterminowych, programów metadonowych wysoko- i niskoprogowych) wydaje się najlepszym rozwiązaniem.

*Małgorzata Mosiądz*  
psycholog

## DUSZA LUDZI ŚPI

Latem tego roku byłam na kursie lektorskim w Dębem. Chciałabym podzielić się wrażeniami (przy okazji „ostrząc” pióro dziennikarskie). Mam na imię Irena, mieszkam w Wilnie, pracuję w redakcji dziennika polskojęzycznego (jedyne go na Litwie) „Kurier Wileński”. Dzięki temu, że staram się naświetlić temat alkoholizmu w swojej gazecie, miałam okazję pojechać na te kursy. Pragnę podziękować organizatorom, pracownikom Fundacji za zaproszenie. Swoją drogą, jestem też bardzo wdzięczna jednemu z AA, który wytypował mnie na te kursy.

Sama jestem blisko związana z tym problemem, będąc córką alkoholików (matka zmarła, otruła się alkoholem etylowym, ojciec pije do dziś) i żoną alkoholika. W moim życiu były chwile, gdy byłam bliźutko spicia się. Teraz też istnieje takie zagrożenie, ale po kursach, po tym wszystkim co tam usłyszałam, zupełnie nie chce mi się pić.

O tym, co czułam podczas swego pobytu w Dębem mogę podowiedzieć, że cały czas chciało mi się płakać. Nad sobą. Gdzieś w zakątku serca, w podświadomości, zawsze bardzo kochałam ludzi i starałam się być dobra. Otrzy-



mywałam za to bolesne razy. Wyglądało tak, że nie chciano mojej dobroci i miłości. Z dnia na dzień pokrywałam się skorupą obronną i czułam się bardzo źle. Poza tym mąż - alkoholik. Czułam się winna, że on pije, że nie chodzi do pracy, że jestem złą żoną, że nie potrafię już go kochać jak kiedyś. Histerie, błagania, groźby, wspólne picie w ciągu tygodnia. Jak to bywa w takich przypadkach. Oczywiście, bez skutku. Nie chciało mi się żyć, ale mam córeczkę i dzięki Bogu, że dał mi siły wytrwać.

Po raz pierwszy poczułam ulgę po rozmowie właśnie z Anonimowym Alkoholikiem. Zrozumiałam wiele rzeczy, a najważniejsze, że jestem bezsilna. Chociaż, mimo to, cały czas automatycznie chciałam coś zmienić włas-

nymi siłami. Dowiedziałam się, że też jestem chora. Chora duchowo, ale trudno było z tym się pogodzić. Przy tym chciałam pomóc alkoholikom. Chociażby przygotowując w mojej gazecie kolumnę „Klub AA”. Pisałam przeważnie o tym jak czułam (robiąc przy tym błędy) i co czułam. Dopiero na kursach w pełni się przyznałam, że jestem uzależniona od wielu ludzi i czynników i porzebuję pomocy. Otrzymałam tę pomoc jako człowiek i jako dziennikarka. Pomyślałam jednocześnie, że takie kursy potrzebne są prawie każdemu człowiekowi, nie tylko alkoholikom. W naszych zmaterializowanych czasach dusza u ludzi śpi. U niektórych twardym

snem. Mój Anonimowy Przyjaciel na szczęście był obok, dał mi do zrozumienia, że teraz jest miejsce na wszystko co dobre.

Chcę też powiedzieć, że wróciłam z kursów inna niż byłam. Proszę Boga, by pomógł mi wytrwać, i nie wrócić do byłego stanu. Mój mąż zrozumiał mnie (chyba po raz pierwszy w życiu) i zgodził się, żebyśmy razem przechodzili „12 Kroków”. Nie wiem, czy wytrwa. W każdym bądź razie nic na siłę nie będę robiła.

Życzę Wam wszystkim jak największej zdrowia i pogody ducha.

*Irena Litwin*

## **FIRMA „AKURACIK”**

02-679 Warszawa, ul. Modzelewskiego 23 m 246

**LITERATURA NA TEMAT UZALEŻNIEŃ I ZMIANY OSOBISTEJ**

→ **PORADNIKI**

→ **POSZUKIWANE NOWOŚCI**

→ **KSIĄŻKI DLA KAŻDEGO**

**Przyjeżdżamy z książkami (na koszt firmy)  
na konferencje, kongresy, rocznice i inne duże imprezy.**

*Uwaga*

**JUŻ W GRUDNIU NOWY NAKŁAD PORADNIKA**

**TERENCE T. GORSKIEGO**

**„JAK WYTRWAĆ W TRZEŻWOŚCI”**



Saturnin Oset

## UCZEŃ CZARNOKSIĘŻNIKA

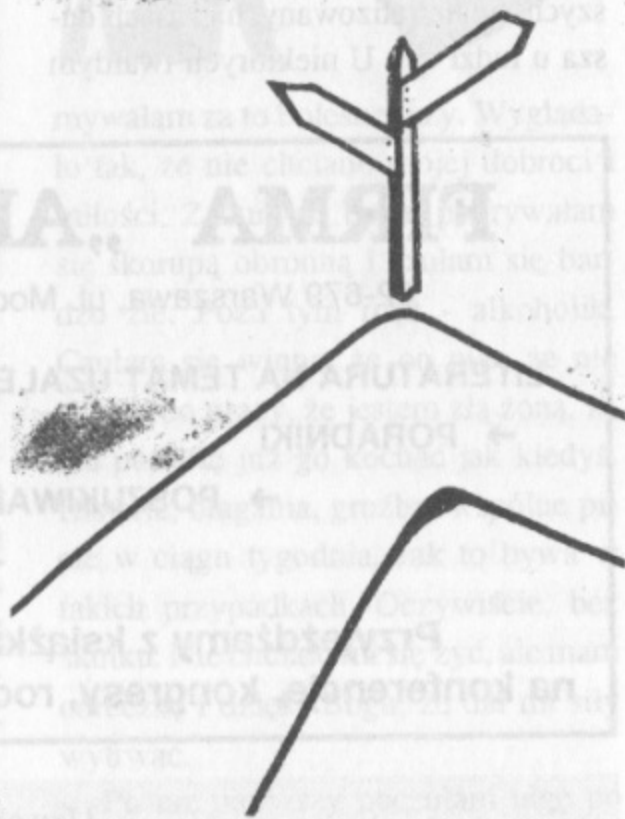
Bezbarwne nieco cierpkie w smaku  
było twoje zakłęcie  
Świat zawirował  
jak na obrazie Malczewskiego  
i ruszył z kopyta  
Czysta portofino koniak  
takie były imiona twojego zakłęcia  
Byłeś królem lasu  
geniuszem -----  
pchałeś z posad bryłę świata

Na próżno

Zmieniałeś miejsca i gatunki  
ludzi i sposoby  
Zadawałeś pytań tysiące  
i jedno  
Dlaczego

Ktoś podrzucił ci słowo  
podał dłoń  
Z blizn i siniaków  
układałeś odpowiedź

Bywają zakłęcia tylko w jedną stronę



# Jedenaste - nie zakazuj

Administracyjne zakazy jako sposób na alkoholizm nie były sukcesami. W USA pamiętamy okres prohibicji, w Szwecji do specjalnych książeczek wpisywano obywatelom zakup butelki, Gorbaczow pozamykał większość sklepów monopolowych, my mamy restrykcyjną ustawę o wychowaniu w trzeźwości i od paru miesięcy coraz częstsze zakazy spożywania alkoholu w miejscu publicznym.

Zakaz wprowadzono już w kilkunastu gminach w całym kraju - m.in. Szczecinie, Siedlcach, Krakowie (natychmiast zakazano picia na Plantach), Warszawie - Centrum, warszawskiej Białolece, Aleksandrowie Łódzkim. Przed Bożym Ciałem 1995 roku zmobilizowali się radni w Białymstoku, Łodzi i Toruniu. Przeważnie uchwały są podobne i „chronią” parki, skwery, ulice, place, ośrodki sportowe i oświatowe. Zakazem nie są objęte ogródki przy restauracjach i kawiarniach. Choć czasami właściciele muszą dostać z urzędu specjalne zezwolenie. Zazwyczaj wolno pić na ulicy w noc sylwestrową.

Odmiennego zdania byli radni Włocławka, którzy uznali, że „nie chcą administracyjnie ingerować w wolności obywatelskie”. Po długiej debacie zrezygnowano również z zakazu we Wrocławiu. Od uchwały odwiódł radnych sam komendant wojewódzkiej policji, który zapewniał, że przepisy o zakłócaniu porządku publicznego w zupełności mu wystarczają i nie chce nowych, bo „nie będzie sprawdzał, co kto ma w butelce”.

Choć zakaz budzi emocje, coraz więcej gmin decyduje się na podjęcie takiej uchwały. Decydują się choć wiedzą, że przepis najczęściej będzie martwy. Nie ma tylu policjantów, by mogli ścigać ludzi z butelkami.

Co skłania do takiej lawiny uchwał? Czy jest tak jak mówi Jerzy Mellibruda, szef Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, że choć zakaz nie zlikwiduje problemu, to na pewno zmniejszy obojętność wobec awanturujących się i pijących na ulicy? Po prostu nie było do tej pory odpowiednich przepisów umożliwiających

usuwanie pijących z miejsc publicznych. Zwolennicy dodają też, że prawo ma kształtować obyczaje. Przypomnę, że jedną z pierwszych gmin, która podjęła taką uchwałę w 1993 roku były Kęty w województwie bielskim. Sprawa trafiła aż do Sądu Najwyższego, który potwierdził, iż samorząd terytorialny miał prawo podjąć taką decyzję. W uzasadnieniu znalazło się parę ważnych argumentów: władze lokalne winny utrzymać porządek publiczny, a jego naruszeniem jest właśnie „grupowe spożywanie alkoholu”. W tym miejscu sąd powołał się na Konwencję Praw Dziecka, która zaleca, by najmłodszych chronić przed wszelkimi formami zgorzienia. Poza tym Sąd Najwyższy uznał, że wolności osobiste mogą mieć określone granice, są nimi reguły rządzące życiem całej zbiorowości. Upraszczając, popijający w parku muszą ograniczyć trochę swą wolność, by więcej jej miały bawiące się dzieci.

I wtedy właśnie, po wyroku Sądu Najwyższego, ruszyli inni.

Oto przykłady i wątpliwości. Warszawa, gmina Centrum. Za przyłapanie na picie pod chmurką grożą dwa miesiące więzienia, grzywna do 150 zł lub nagana. W gminach obrzeżnych można pić do woli więc sceptycy twierdzą, że chodzi tylko o ściągnięcie pieniędzy, bo więzienia i tak są zbyt przepelnione by przyjąć nowe osoby. Jakby w odpowiedzi, chcąc wykazać się, Straż Miejska narysowała specjalną mapę, na

którą naniesiono szczególnie trudne punkty. Przyrzekła intensywną kontrolę choć najpierw powinna wysłuchać kolegów z innego miasta. Oto Białystok, w którym zakazano picia wszystkiego z procentami w każdym miejscu publicznym. Jednak ci którzy sądzili, że wieczorem będzie bezpiecznie na białostockich Plantach, pomylili się. Okazało się, że Strażnicy Miejscy wyposażeni tylko w groźną uchwałę nadal niewiele mogą. Nie wolno im zaglądać do toreb, ani nawet legitymować, nie mogą wręczać mandatów, ani występować przed kolegium. Dziurę w prawie znalazły też sądy. Zarówno te w Białymstoku jak i w Olsztynie uchylają postanowienia o ukaraniu przez kolegia ds. wykroczeń. Twierdzą, że jest ustawa o wychowaniu w trzeźwości, ale w niej nie ma ani słowa o tym, by samorząd mógł wydawać takie zarządzenia. Koło zamyka się.

Pomińmy na razie sens takiego zakazu. Okazał się fikcją, bo poza nim nie zmieniono innych przepisów. Zakaz jest i nawet moralny fundament w postaci wykładni Sądu Najwyższego też, tymczasem brak ludzi i innych, „drobniejszych” przepisów uniemożliwia jego realizację. W niewielkiej (100 osób), ale symptomatycznej sondzie tygodnika „Wprost” byliśmy podzieleni. 45 proc. uważało, że należy zabronić picia alkoholu na ulicach, 39 proc. odpowiedziało - nie, 16 proc. nie miało zdania.



Jedyną zaletą jest szum wokół sprawy. Choć wolałabym, by radni zajęli się profilaktyką, może też sprzedają alkoholu na stacjach benzynowych, nie ulicznymi zakazami. Co gorsza, by je ominąć wystarczy najprostsza sztuczka - włożyć butelkę na przykład do papierowej torebki. Nikt nie ma prawa tam zajrzeć. A przecież nie po to jest prawo, by wywoływać śmiech z butelki.

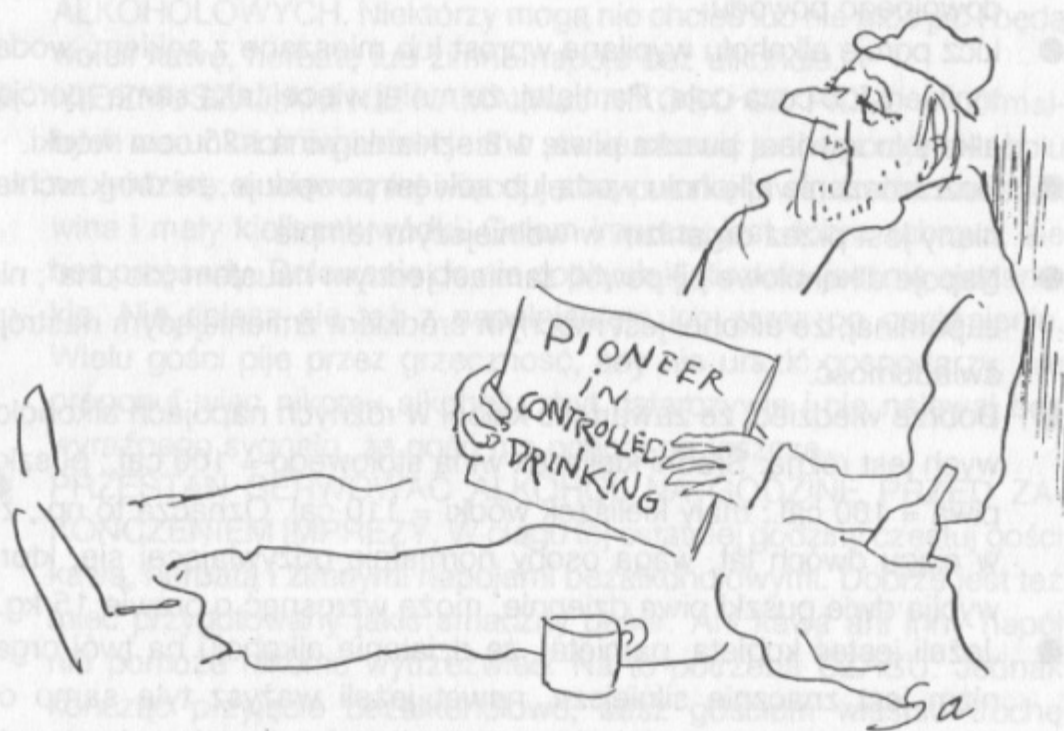
Wprowadzanie ulicznego zakazu jest już klęską. Pozostał szum, ale i przypomnienie, że po - oby rychlej -

kolejnej nowelizacji ustawy o wychowaniu w trzeźwości profilaktyka stanie się zadaniem gminy. Będą mogły tworzyć własne źródła jej finansowania. Gminy zyskują samodzielność i wolę, gdyż wyraża się ona w profilaktyce, nie w zakazach.

*Iwona Konarska*

Zapraszamy do dyskusji. To był jeden głos. Prosimy o następne.

Redakcja



**Pionier kontrolowanego picia**

# Bawmy się bezpiecznie

## Mały Poradnik dla Gości i Gospodarzy

### Wskazówki dla GOŚCI

- jak zmniejszyć ryzyko związane z pićm alkoholu

- Pamiętaj, że możesz NIE PIĆ i odpowiedzieć: NIE, DZIĘKUJĘ z dowolnego powodu.
- Licz porcje alkoholu wypijane wprost lub mieszane z sokiem, wodą, tonikiem lub coca-colą. Pamiętaj, że mniej więcej taką samą „porcję” alkoholu zawiera puszka piwa, 1/3 szklanki wina i 25 ccm wódki.
- Rozcieńczanie alkoholu wodą lub sokiem powoduje, że drink wchłaniany jest przez organizm w wolniejszym tempie.
- Napoje alkoholowe pij powoli zamiast jednym haustem „do dna”; nie zapominaj, że alkohol jest mocnym środkiem zmieniającym nastrój i świadomość.
- Dobrze wiedzieć, że zawartość kalorii w różnych napojach alkoholowych jest różna. Średni kieliszek wina stołowego = 100 cal.; puszka piwa = 160 cal.; mały kieliszek wódki = 110 cal. Oznacza to np., że w ciągu dwóch lat, waga osoby normalnie odżywiającej się, która wypija dwie puszki piwa dziennie, może wzrosnąć o prawie 15 kg.
- Jeżeli jesteś kobietą, pamiętaj, że działanie alkoholu na twój organizm jest znacznie silniejsze, nawet jeżeli ważysz tyle samo co większość mężczyzn. Jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, nie pij w ogóle, ponieważ alkohol może zaszkodzić twemu dziecku.
- Nie wsiadaj do samochodu ani na motocykl z kierowcą, który pił.
- Jeżeli decydujesz się pić alkohol, nie siadaj za kierownicą.

# Wskazówki dla GOSPODARZY

## - aby impreza nie zakończyła się tragicznie

- **ZAWSZE PODAWAJ JEDZENIE DO ALKOHOLU.** Smaczne przekąski nie tylko uświetniają każde przyjęcie, ale również zmniejszają szybkość wchłaniania alkoholu przez organizm. Najlepsze są potrawy wysokobiałkowe, takie jak sery, wędliny i mięsa, ponieważ pozostają w żołądku najdłużej.
- **MIEJ POD RĘKĄ KILKA MIAREK DO SERWOWANIA ALKOHOLU I PRZYGOTOWYWANIA DRINKÓW.** Na niezbyt „oficjalnych” przyjęciach goście będą zapewne obsługiwać się sami. Dobrze więc, żeby używali miarki zamiast nalewać „na oko”, zwłaszcza gdy będą mieszać alkohol z wodą lub z sokiem.
- **Przygotowując wcześniej własną mieszankę alkoholową, UŻYWAJ NIE GAZOWANĄ WODĘ LUB SOKI.** Organizm wchłania alkohol znacznie szybciej, jeżeli zmieszany jest z napojem gazowanym.
- **PRZYGOTUJ DLA SWOICH GOŚCI WYBÓR NAPOJÓW BEZ-ALKOHOLOWYCH.** Niektórzy mogą nie chcieć lub nie móc pić i będą woleli kawę, herbatę lub zimne napoje bez alkoholu.
- **NIE ZMUSZAJ ANI NIE NAMAWIAJ NIKOGO DO PICIA.** W normalnych warunkach organizm jest w stanie strawić jedną porcję alkoholu na godzinę: a więc mniej więcej jedną puszkę piwa, średni kieliszek wina i mały kieliszek wódki. Celem imprezy jest dobra zabawa, ale bez przesady. Dolewanie do nie dopitych kieliszków jest nie eleganckie. Nie spiesz się też z napełnianiem ich zaraz po opróżnieniu. Wielu gości pije przez grzeczność, aby nie urazić gospodarzy, nie proponuj więc nikomu alkoholu zbyt natarczywie i nie nalewaj bez wyraźnego sygnału, że gość ma ochotę na jeszcze.
- **PRZESTAŃ SERWOWAĆ ALKOHOL NA GODZINĘ PRZED ZAKOŃCZENIEM IMPREZY.** W ciągu tej ostatniej godziny częstuj gości kawą, herbatą i zimnymi napojami bezalkoholowymi. Dobrze jest też mieć przygotowany jakiś smaczny deser. Ani kawa ani inny napój nie pomoże nikomu wytrzeźwieć. Na to potrzeba CZASU. Jednak kończąc przyjęcie bezalkoholowo, dasz gościom właśnie trochę czasu, aby strawili wypity wcześniej alkohol.
- **JEŻELI KTOŚ Z GOŚCI JEST PIJANY LUB NIEZBYT SPRAWNY PO WYPITYM ALKOHOLU, ZORGANIZUJ BEZPIECZNY TRANSPORT DO DOMU LUB POZWÓL PRZESPAĆ SIĘ DO RANA.**



Jak w każdym numerze prezentujemy kolejne przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników mitingów opartych na Dwunastu Krokach. Żadnych z wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać wspólnocie AA i Al-Anon jako całości.

## PROSTO Z MITINGU

(amerykańskiego)

# JEDNA GWIAZDKA NA RAZ

*Gdy przestała wmawiać sobie, że Święta są zawsze nieudane, mogła się odprężyć i cieszyć swoją pierwszą udaną Gwiazdką.*

Okres Świąt Bożego Narodzenia zawsze był dla mnie okropny, jak zresztą dla wielu trzeźwiejących alkoholików. Pamiętam wiele świąt totalnie zrujnowanych przez mój alkoholizm, a wcześniej przez pijaństwo moich rodziców i innych krewnych. Jakoś tak się też składało, że w Boże Narodzenie odchodzili mężczyźni, z którymi aktualnie byłam związana, albo - jak to zrobił mój pierwszy exmałżonek - raz zostałam wyrzucona razem z walizką, poduszką, moimi pigułkami i moją wódką wprost na ulicę. Mój drugi ex-małżonek, też w Boże Narodzenie, wybił szybę w drzwiach własną pięścią, a potem chciał jeszcze wypróbować ten sam cios na mojej głowie.

Nawet kiedy przestałam pić, Boże Narodzenie nie było wcale miłsze. W

pierwszym roku trzeźwości nie otrzymałam ani jednej kartki z życzeniami, siedziałam sama jak palec w domu i żeby nie zwariować, zaczęłam malować framugi. Następne Święta spędziłam podróżując po Nowej Zelandii, ale akurat w Boże Narodzenie spadłam z roweru. No i tak to już było, co Boże Narodzenie, to jakaś przykreść.

W międzyczasie jednak trochę wciągnęłam się w program AA. Próbowałam, jak inni, stosować zasadę 24 godzin. Przy okazji czwartej trzeźwej gwiazdki zobaczyłam jednak, że ta zasada nie odnosi się do Świąt. Przecież żeby je jakoś sensownie spędzić, trzeba dużo wcześniej coś zaplanować, bo 24 godziny nie wystarczą.

Dobrze, że moja sponsorka powiedziała mi: „Rób plany, ale pamiętaj, nie planuj rezultatów”. W każdym razie znalazłam się tuż przed Świętami na jakimś mitingu i znów narzekałam, jaka to ja jestem nieszczęśliwa. Aż pewna uczestniczka, mająca zresztą mniej niż trzy miesiące trzeźwości, wstała i powiedziała: „Jak ja przyszłam do AA, to z góry martwiłam się o Zaduszki. Ty się martwisz o Boże Narodzenie. Może zamiast martwić się, powinniśmy sobie coś fajnego zaplanować”.

Inni też zaczęli mówić o swoich „złych dniach”, aż w końcu nagle uświadomiłam sobie, że cały mój strach przed kolejnymi Świętami gdzieś się ulotnił. I co się stało? Za kilka dni przeżyłam naprawdę pierwszą w życiu udaną i miłą Gwiazdkę. W tym roku będzie to już szóste Boże Narodzenie w moim trzeźwym życiu i teraz już się go nie obawiam. Będę obchodzić te Święta zgodnie z zasadą „Jedna Gwiazdka na raz”, nie martwiąc się na zapas i nie planując rezultatów.

*J.J., Tampa, Floryda*

Copyright (C) „AA Grapevine”, Inc.,  
reprinted with permission

## PROSTO Z MITINGU (Al-Anon)

# DZIEŃ Z ŻYCIA KOALKOHOLICZKI

Zdarzyło się to, gdy mój mąż nie pił już rok. Pojawił się pewien problem: czy jako żona alkoholika powinnam pić alkohol? Koledzy męża twierdzili, że dla nich nie ma to znaczenia, czy ich żony piją czy nie. Jednak mój mąż stanowczo uznał, że żona alkoholika nie powinna pić.

Długo nie mogłam się z tym pogodzić. Czułam żal do męża i zdziwienie, że może mieć tak jednoznaczną postawę mimo że sam przez tyle lat pił.

Przyszła dzień, kiedy miała się odbyć uroczystość pożegnania mego szefa z pracy. Powiedziałam mężowi o swoich obawach, że mogę nie sprostać jego oczekiwaniom. Mąż zapewnił mnie, że jakkolwiek postąpię, nie będzie miał pretensji.

Podczas „imprezy”, fakt że nie piję, wywołał najpierw lekkie zdziwienie wśród towarzystwa. Przy kilku pierwszych kieliszkach próbowano mnie namówić do picia, ale potem już nikt się tym nie interesował. Wieczór był dla mnie bardzo udany. Większość czasu spędziłam tańcząc. Nie miałam też problemów z rozmową z ludźmi, którzy pili. Byłam zadowolona z siebie, ale tylko do powrotu do domu. Bo gdy przyszłam, mąż nie chciał mnie w ogóle słuchać, tylko uznał z góry, że jestem pijana. Zastanawiałam się, jak mam mu udowodnić, że to nieprawda. Skończyło się tym, że przeplakałam całą noc w pokoju dzieciennym.

Nazajutrz, gdy mąż bez słowa wyszedł z domu, napisałam do niego list, zabrałam pięcioletnią córkę i wyjechałam na dwa dni w góry. Chodząc po górach miałam czas na uspokojenie się i przemyślenie wszystkiego.

Mineły trzy lata. Od tamtej pory nie piję alkoholu. To, co początkowo robiłam dla męża, okazało się dobre i dla mnie. Przekonałam się, że mogę żyć bez alkoholu, że nie jest mi do niczego potrzebny. Zrozumiałam jeszcze inną ważną rzecz: że ja i mój mąż jesteśmy

odrębnymi jednostkami. Że wciąż muszę pracować nad poznaniem siebie po to, aby umieć przekazywać swoje uczucia i oczekiwania. Uczę się też akceptować uczucia innego człowieka. Jestem szczęśliwa, że mogłam to przeżyć - aby zrozumieć.

*Zuzanna*

## **PROSTO Z MITINGU** **(historycznego)**

# **O rozwijaniu w sobie tolerancji (lub: O tolerancji)**

Przez 9 lat uczestnictwa w ruchu Anonimowych Alkoholików zaobserwowałem, że ludzie, którzy naprawdę poważnie i głęboko praktykują program AA, nie tylko zachowują trzeźwość, ale także rozwijają w sobie pozytywne cechy, a także postawy. Jedną z nich jest tolerancja.

Tolerancja może wyrażać się w różny sposób - przez okazywanie życzliwości i troski osobie, która dopiero rozpoczyna drogę duchowego rozwoju, przez zrozumienie dla tych, którzy nie mieli okazji otrzymać dobrego wykształcenia, a także wobec tych, których poglądy religijne są całkowicie odmienne od naszych. Z tolerancją kojarzy mi się obraz koła z promieniście rozchodzącymi się szprychami. Wszy-

scy zaczynamy od obręczy koła i zbliżamy się do miejsca przeznaczenia - każdy swoją drogą.

Twierdzenie, że jakaś droga jest lepsza od innych, jest tylko w tym sensie prawdziwe, że ta właśnie droga jest najodpowiedniejsza dla danej osoby. Taka jest ludzka natura, iż bez odrobiny tolerancji wierzymy, że znaleźliśmy najlepszą, czy choćby najkrótszą drogę. Bez pewnej dozy tolerancji mamy tendencję do zbytniego zadowolenia z siebie i do wywyższania się, a to oczywiście nie pomaga osobie, której staramy się pomóc. Może to być dla innych nieprzyjemne i bolesne. Przecież nikt z nas nie chce zrobić czegoś, co opóźni rozwój duchowy innego człowieka, a przyjęcie protekcyjnej postawy łatwo może ten proces zatrzymać lub spowolnić.

Efekt ubocznym tolerancji, jest większa wolność od (tendencji do) uporczywego trzymania się swoich uprzedzeń, a także upartego trwania przy swoich opiniach. Innymi słowy, tolerancja zapewnia otwartość umysłu, bez której nasze poszukiwania - duchowe, życiowe czy nawet naukowe - nie zostaną zwieńczone sukcesem.

Z tych właśnie powodów każdy z nas powinien dołożyć starań, aby rozwijać w sobie tolerancję.

*Dr Bob z Akron*

Grapevine, lipiec 1944

(Tłum. M. Prejzner)



## **COURAGE TO CHANGE, ONE DAY AT A TIME IN AL-ANON**

### **Medytacje Al-Anon na dzień 24 grudnia**

Pośród ustawicznego chaosu i dramatu w jakich żyje większość alkoholików, wielu członków ich rodzin i przyjaciół przestaje zwracać uwagę na to, co dzieje się z nimi samymi. Zawsze mają coś ważniejszego do zrobienia, zawsze przeszkadza im jakiś rozgrywający się właśnie kryzys. W Al-Anon uczymy się kierowania uwagi na własne postępowanie, myśli i uczucia. Należy nam się ta uwaga, potrzebujemy jej.

Ale zajmowanie się sobą nie polega na tym, że inni ludzie mogą nam chodzić po głowach, a my będziemy udawać, że niczego nie zauważamy lub że będziemy się na wszystko godzić. Nie oznacza to też, że już nam nie zależy na naszych najbliższych lub że przestaliśmy ich kochać.

Zajęcie się sobą i zwrócenie uwagi na siebie oznacza po prostu, że oceniając naszą sytuację w pełni realistycznie, zastanawiamy się nad tym, co MY możemy zrobić, a nie co powinni zrobić inni ludzie. Staramy się sami zmieniać, to co możemy, zamiast oczekiwać zmiany od innych. W rezultacie, wiele problemów można rozwiązać, a my zaczynamy skuteczniej kierować własnym życiem.

O czym dziś chcę pamiętać:

Dziś, jak się czymś zmartwię, najpierw spokojnie ocenię sytuację i zastanowię się jakie mam różne wyjścia. Nie będę czekać na to, że ktoś się zmieni, skupię się na sobie i na tym, co zmniejszy moje zmartwienie.

„Nikt nie zapewni ci spokoju, tylko sam możesz go osiągnąć”

**Ralph Waldo Emerson**

Amerykański filozof i poeta, XIX w.

## Podziękowanie

e F# H e  
Refren: Pragnę dziś podziękować Ci, Panie,

F# H e E  
Za to, że trzeźwo mogę żyć,

a F e  
Za całe dobro od Ciebie doznane

F# H e  
I nowe odkrycia, które zesłałeś mi.

e H7 e E  
Największe odkrycie, Panie, to życie,

a D G E  
Że może takie piękne być,

a D G C  
Że może cieszyć praca dla siebie, dla ludzi,

e H7 e E } bis  
Jeśli się dusza obudzi.

Refren: Pragnę dziś podziękować Ci, Panie ...

Znalazłem nadzieję - patrz: dziś się śmieję

I mogę spojrzeć każdemu w twarz.

Życie innego wymiaru dzisiaj nabiera } bis

I w duszy horyzont otwiera.

Refren: Pragnę dziś podziękować Ci, Panie ...

Życie zmieniłeś, gdy uwierzyłem,

Że mogę przecież inaczej żyć.

Ty mi pomogłeś, Panie, przez innych ludzi }bis

Nadzieję i wiarę rozbudzić.

Refren: Pragnę dziś podziękować Ci, Panie ...

W serce, co gniło - wróciła miłość  
W powrót której już wąpiłem.  
Myślę, że skoro uczucia znów tego doznałem } bis  
Wreszcie do niego dojrzałem.

Refren: Pragnę dziś podziękować Ci, Panie,

Za to, że trzeźwo mogę żyć,  
Za całe dobro od Ciebie doznane } bis  
I nowe odkrycia, które zesłałeś mi.

**JEŚLI CHCESZ PRZEŻYĆ CZTERY DNI W SPOKOJU**

**ZASTANOWIĆ SIĘ NAD SENSEM ŻYCIA  
PO CO ŻYJESZ I JAK ŻYJESZ**

**POROZMAWIAĆ I BYĆ WYSLUCHANY**

**PRZYJEDŹ NA CYKL MITINGÓW  
DZIENNYCH I NOCNYCH**

Miejszem naszych spotkań będzie Warmińsko-Mazurski  
Ośrodek Trzeźwości Ojców Jezuitów w Świętej Lipce  
(woj. olsztyńskie), w Domu Pielgrzyma

Pierwsze spotkanie odbędzie się w dniach 25-28 stycznia 1996 r.  
Wszelkie informacje i karty zgłoszeń można uzyskać pod adresem

**Edward Sonnak**  
**11-430 Korsze**  
**ul. Mickiewicza 17B/30**

**POMYŚL, I TY MOŻESZ POMÓC SOBIE I INNYM**



## Podziękowanie

### SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● Profilaktyka w zakładzie pracy – Ewa Woydyło .....	3
● Profilaktyka w szkole .....	6
● Urzędnik i uzależnienie – Iwona Konarska .....	8
● Między nami terapeutami – Zbigniew Sobczak .....	10
● Szerokiej drogi – bez fałszywych przekonań – dr Antoni Pisarski .....	12
● Pigułka na alkoholizm – Antoni Pawłowski .....	15
● Kobiety i leki – Małgorzata Stańczyk .....	18
● Dyskusja biblijna – pastor R.D. Gamble .....	22
● Ewangelizacja według Ewangelii – ks. Marek Dziewiecki .....	24
● 7 zwyczajów (do nauczania się) – Ewa Woydyło .....	27
● Nasi korespondenci	
– z Chicago (o paleniu) .....	31
– z Krosna Odrzańskiego (o udanym spotkaniu) .....	32
– z Cannes (o metadonie) .....	33
– z Wilna (o smutno-pogodnej historii) .....	34
● Uczeń czarnoksiężnika – Saturnin Oset .....	36
● Jedenaste: nie zakazuj – Iwona Konarska .....	37
● Bawmy się bezpiecznie .....	40
● Prosto z mitingu	
– Jedna Gwiazdka na raz .....	42
– Dzień z życia koalkoholiczki .....	43
– O tolerancji .....	44
● Medytacja Świąteczna .....	45
● Piosenka Marka „Podziękowanie” .....	46



## **FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO**

### **Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień**

Al. Ujazdowskie 33/35  
Warszawa, Telefon 622-1286 Fax 622-1280

---

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 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 (przewodniczący)

Adam Sokołowski, przedsiębiorca (dyrektor)

Adam Strzembosz, Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierbicki, profesor socjologii

Ewa Woydyłło, psycholog (koordynatorka szkoleń)