

Godzinka na drinka



Koniec dnia kojarzy Ci się z otwarciem piwa lub nalaniem drinka?

Zagospodaruj ten czas, by nie myśleć o alkoholu. Obejrzyj film z rodziną, pograjcie razem w gry albo porozwiązujcie krzyżówki. Jeśli mieszkasz w pojedynkę, wyrob trzeźwe wieczorne rytuały, np. oglądanie seriali, rozmowy telefoniczne.

Godzinka - rodzinka



Gin i tonic



Zerwanie z nałogiem wymaga nie tylko uwolnienia się od substancji, ale także od pewnych czynności.

Brakuje Ci szklanki piwa na stole przed telewizorem?

Znajdź „trzeźwą” alternatywę. Jeśli lubisz sport, planuj aktywność wieczorem, a po biegach czy gimnastyce nalej sobie do szklanki napój izotoniczny. Możesz próbować też np. owocowych koktajli, herbat smakowych etc.

Izotonik



Kac i ból głowy

Wypoczęty i gotowy

Pamiętasz poranki po alkoholu? Ból głowy, niechęć do życia, plątaninę smutnych myśli? Kładąc się „na trzeźwo”, wstaniesz w dobrej formie i bez negatywnego nastawienia.

Ciężka sytuacja uzależnionych od alkoholu. Jak utrzymać abstynencję w czasie pandemii?

Niepewność, strach, brak wiary w siebie – tak swój stan po ogłoszeniu restrykcji związanych z pandemią koronawirusa opisuje Zuzanna. 36-latką, która jest w trakcie leczenia uzależnienia od alkoholu, poczuła, że w jednej chwili załamał się jej świat. Nowa, trzeźwa rzeczywistość budowana mozolnie od kilku miesięcy stanęła pod dużym znakiem zapytania.

Zuzanna zdecydowała się podjąć leczenie pod koniec ubiegłego roku. Jak sama mówi, od tego czasu żyła w swego rodzaju ochronnej bańce. – Tą ochroną były regularne spotkania z terapeutką uzależnień. Nawet jak coś mi nie szło, przychodziły gorsze chwile, miałam świadomość, że już jutro, czy pojutrze spotkam się z panią Marią i ona wszystko wyprostuje – tłumaczy Zuzanna. Wyjaśnia, że od listopada unika większych spotkań towarzyskich, zrezygnowała z zabawy Sylwestrowej i hucznie obchodzonych co roku w lutym urodzin. Bała się pokus, wołała nie prowokować sytuacji, które dotychczas stanowiły okazję do napięcia się jeszcze więcej, niż samotnie niemal co wieczór. Powoli dochodziły jednak z terapeutką do wniosku, że jest gotowa na pierwszą większą bezalkoholową imprezę (wieczór panieński siostry). Wtedy jednak pojawił się koronawirus. Niestety wraz z ogłoszeniem restrykcji ośrodek, w którym Zuzanna miała terapię, przeszedł w tryb pracy dyżurowej, a spotkania z terapeutami czasowo wstrzymano. W podobnej sytuacji znalazły się tysiące uzależnionych w całej Polsce.

Ze względów bezpieczeństwa w wielu miejscach praktycznie z dnia na dzień odwołano bezpośrednie wizyty u terapeutów uzależnień, oraz inne spotkania – np. anonimowych alkoholików czy grup wsparcia dla osób, które wspomagają terapię uzależnień. Według Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w skali kraju tego typu grup działa ok. 2,3 tys. Ich członkowie stracili oparcie, jakie dawał im kontakt ze specjalistą i osobami o podobnych doświadczeniach.

– Izolacja, brak kontaktów towarzyskich oraz zawieszenie bezpośrednich zajęć z terapeutami lub mityngów mogą znacząco utrudnić utrzymanie abstynencji. Należy jednak pamiętać, że uzależnieni nie zostali pozostawieni ze problemem sam na sam – wyjaśnia Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor PARPA.

– Osoby będące w trakcie terapii uzależnienia w poradni mają możliwość kontynuowania leczenia. Mogą odbywać wizyty online lub przez telefon – zaznacza.

Gdzie szukać wsparcia?

- Osoby objęte leczeniem powinny skontaktować się z poradnią i uzyskać szczegółowe informacje o możliwości zdalnego kontynuowania terapii. Listę placówek leczenia uzależnień można znaleźć pod tym adresem: <http://parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>.
 - Osoby, które nie miały możliwości rozpoczęcia leczenia, ale otrzymały już konkretny termin pierwszej wizyty, mogą odbyć ją telefonicznie lub online. Aby ustalić szczegóły, należy skontaktować się z daną placówką.
 - Przez większość dnia wsparcie można uzyskać na infolinii Anonimowych Alkoholików: tel. 801 033 242 (czynna codziennie w godz. 8:00-22:00).
 - Wspólnota AA prowadzi także mityngi online (m.in. za pośrednictwem Skype oraz Google Meet). Pełną listę oraz daty spotkań można znaleźć na stronie www.aa24.pl/pl/mityngi-on-line.
 - Platforma Helping Hand pozwala użytkownikom skorzystać z porady specjalisty za pośrednictwem czatu oraz wideorozmowy. Na czacie można także porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z uzależnieniem – to okazja do wspierania się i wymiany doświadczeń. Szczegóły pod adresem: www.hh24.pl.
- Rejestracji można dokonać anonimowo, a podstawowa wersja aplikacji jest darmowa.**
- Kontrolę nad uzależnieniem ułatwia także aplikacja Nałogometr 2.0 dostępna pod adresem: www.nalogometr.pl/pl/.

Wsparciem w utrzymaniu abstynencji może być także oglądanie filmów poświęconych tej tematyce oraz czytanie publikacji. Przydatne materiały znajdują się m.in. na stronach www.parpa.pl czy www.aa24.pl. W internetowych księgarniach można znaleźć także wiele książek ekspertów od terapii uzależnień.

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych