

FAZY POWROTU DO ZDROWIA

1. Leczenie odwykowe

- tworzenie planu zmiany swoich zachowań i próby konsekwentnego realizowania go krok po kroku
- uznanie swojej bezsilności wobec alkoholu, poddanie się i dopuszczenie wizji życia trzeźwego
- korzystanie z „podpórek farmakologicznych”
- wypracowanie motywacji do zachowywania abstynencji
- otwarcie się na informacje o chorobie alkoholowej i sposobach wychodzenia z nałogu
- leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i somatycznych
- detoksykacja, przerwanie ciągu, odtrucie organizmu

2. Rehabilitacja

- umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia, np. porady
- praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych, np. Anonimowi Alkoholicy, kluby abstynenta, kościelne ruchy trzeźwościowe
- troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną
- nawiązywanie kontaktów z rodziną, zachęcanie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej lub rodzinnej
- korzystanie z indywidualnych i grupowych form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie i rozwiązywania swoich problemów

3. samorealizacja

- twórcze wykorzystanie czasu wolnego
- uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich
- dbanie o integrację rodziny i tworzenie ciepłego klimatu dla wychowania potomstwa
- rekonstrukcja więzi rodzinnych i troska o odbudowanie uczuć i zaufania
- angażowanie się w pomaganie innym, potrzebującym pomocy

4. trzeźwość

- pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała, umysłu i ducha
- zmiana stylu życia