

# FAZY NAWROTU, czyli jak alkoholik wraca do picia.

## I. LECZENIE POZOROWANE

Alkoholik - mimo że podejmuje szereg działań związanych z leczeniem - w rzeczywistości się nie leczy. Ma przekonanie, że wszystko jest w porządku, udowadnia to sobie i innym.

**Typowe zachowania** w tej fazie to np.

- bywa na mityngach, w klubie, w poradni, postanawia jednak chodzić tam nieco rzadziej;
- zostaje w pracy codziennie trochę dłużej, przejmuje na siebie nowe obowiązki domowe i zawodowe;
- w miejscach związanych z trzeźwieniem (AA, klub) zaczyna pełnić różne funkcje: prowadzącego mityng, skarbnika, założyciela nowego klubu;
- angażuje się w pomoc innym osobom, zwłaszcza pijącym alkoholikom;
- jeszcze chodzi na mityngi AA, do klubu czy poradni, ale coraz rzadziej. Zdarza się, że przyszedł na z2-anie, jednak pomylił dzień lub godzinę;
- coraz częściej zdarza się, że jednego dnia łamie z2-dy HALT, a drugiego to nadrabia.

**Typowe myśli** w tej fazie to np.

- „nie ciągnie mnie do picia”;

- „świetnie sobie radzę, nie takie trudne to trzeźwienie”;

- „już nigdy się nie napiję”

- „odkąd nie piję w domu, wszystko jest w porządku”;

- „już nie wyglądam jak te lumpy, co stoją pod sklepem, jestem już innym człowiekiem”;

- „życie jest piękne, świat jest piękny, czuję się szczęśliwy, gdy widzę niebieskie niebo i trawę zieloną”.

**Typowe uczucia** w tej fazie to np. radość, spokój, zadowolenie, duma itp. Nie są one specjalnie intensywne, ani zmienne.

Stan emocjonalny nie jest więc sygnałem dla alkoholika, czy jego otoczenia, że dzieje się coś złego.

## Życie - Trzeźwienie

- wizyta u terapeuty odwykowego i opowiedzenie o ostatnim miesiącu trzeźwienia;
- rzeczenie się funkcji pełnionych w AA, klubie
- zaprzestanie pomocy innym osobom, zwłaszcza pijącym alkoholikom.