

FAZY NAWROTU, czyli jak alkoholik wraca do picia.

II. Jawne zaprzestanie leczenia

Alkoholik stopniowo coraz bardziej ogranicza, a następnie porzuca wszelkie działania związane z trzeźwieniem. Znanie, że nie potrzebuje już leczenia i wszystko jest w porządku, utrzymuje się, dopóki nie złamie podstawowych zasad abstynencji.

Typowe zachowania w tej fazie to np.

- unika rozmów na temat picia i trzeźwienia;
- traci kontakt z ludźmi związanymi z abstynencją (grupa AA, klub, poradnia). Ma wiele argumentów na usprawiedliwienie tego, że się już nie leczy;
- spotyka „przypadkiem” kolegę, z którym kiedyś pił, znajduje się w miejscu, gdzie kiedyś pił itp.;
- wspomina przyjemne sytuacje związane z piciem;
- ignoruje sygnały od innych ludzi, że coś nie jest w porządku;
- ogląda z zaciekawieniem wystawy sklepów z alkoholem;
- bardzo intensywnie pracuje - brak czasu na coś innego;
- jedną sprawę w życiu, najczęściej pracę, czyni najważniejszą i koncentruje się tylko na niej;
- podejmuje chybione decyzje;
- jest bardzo zmęczony, głodzi się lub przejada, niedosypia albo śpi za długo.

Typowe myśli w tej fazie to np.

- „nie trzeba się tak sztywno trzymać zaleceń, najważniejsze, żeby nie pić, w końcu jestem żywym człowiekiem”;
- ja im jeszcze udowodnię, muszę być twardy”;
- „życie w ramach to nie dla mnie, nie będę zmuszał się do czegoś na co nie mam ochoty”;
- „jestem odpowiedzialny, muszę zapewnić byt mojej rodzinie, muszę ciężko pracować”;
- „powiniem sobie poradzić sam”;
- „jak sam sobie nie pomogę, to nikt mi nie pomoże”;
- „nigdzie nie chodzę, a jednak nie piję”;
- „jak chcę, to mogę nie pić”.

Typowe uczucia w tej fazie to np.: irytacja, drażliwość, złość, smutek, zniechęcenie, niezadowolenie, przygnębienie itp. Dominują przykre emocje, uczucia są coraz bardziej intensywne i zmienne. Stan emocjonalny alkoholika jest dla jego otoczenia wyraźnym sygnałem, że dzieje się coś złego, zaczyna też być sygnałem dla samego alkoholika.

Życie - Trzeźwienie

- wizyta u terapeuty odwykowego;
- powrót do wcześniejszego planu leczenia (mitingi, poradnia, klub);
- tworzenie i realizowanie szczegółowego i realistycznego planu dnia;
- prowadzenie dzienniczka uczuć i bilansu tygodniowego;
- powrót do racjonalnego trybu życia (8-godzinny dzień pracy, 8-godzinny sen, trzy posiłki, czas na odpoczynek i kontakt z rodziną).