

FAZY NAWROTU, czyli jak alkoholik wraca do picia.

III. Powrót do picia.

Alkoholik nie wykonuje już żadnych działań związanych z leczeniem, coraz częściej natomiast z-uje konkretne zachowania związane z piciem. Zaczyna podzielać i stopniowo pogłębia w sobie przekonanie, że może kontrolować picie - nie jest alkoholikiem.

Typowe zachowania w tej fazie to np.

- używa żargonu pijackiego;
- odnawia kontakty z osobami i miejscami z czasów picia;
- pożycza innym pieniądze na alkohol;
- towarzyszy innym w piciu, polewa alkohol na przyjęciach, wznosi toast kieliszkiem z sokiem;
- zaczyna mieć coraz więcej kłopotów, konfliktów i trudności, nie widzi możliwości wyjścia z nich;
- działa chaotycznie, impulsywnie;
- nie wykonuje swoich podstawowych obowiązków;
- zaniedbuje swój wygląd zewnętrzny;
- jest bardzo zmęczony dotychczasowym trybem życia;
- zaczyna wyraźnie odczuwać chęć napicia się, ma sny alkoholowe;
- cierpi na bezsenność, śni mu się koszmary, ma objawy jak na kacu;
- **zaczyna pić.**

Typowe myślenie alkoholika w tej fazie to np.

- „nie piję już tak długo, może wyleczyłem się”;
- „ciekawe, co by było, gdybym się napił?”;
- „jedno piwo jeszcze nikomu nie zaszkodziło”;
- mam już tego wszystkiego dość, po co mi to wszystko”;
- nie mam innej możliwości”;
- wszyscy są przeciwko mnie, wszystko się obraca z- wko mnie”;
- „to wszystko wina mojej żony (sytuacji, złego leczenia itp.)”;
- „muszę się napić, jak się nie napiję, zwariuję”;
- „wypiję tylko jednego”.

Typowe uczucia w tej fazie to np.: euforia, rozpacz, apatia, duma, bezradność, poczucie mocy, żal, smutek, zniechęcenie.

Uczucia są bardzo silne, szybko się zmieniają i są trudne do zniesienia bez względu na to, czy są przyjemne, czy przykre. Stan emocjonalny jest dla alkoholika bardzo wyraźnym sygnałem zbliżającego się picia, ale nie widzi on już innego wyjścia.

Życie - Trzeźwienie

- izba wytrzeźwień, detoks;
- wizyta u terapeuty w celu analizy nawrotu;
- zaplanowanie i podjęcie na nowo leczenia.