

**Alkohol**  
**wsparcie i informacje**

# **Wsparcie dla innych** i pomoc dla samego siebie

Looking after Others

Celem tej ulotki jest przekazanie Ci informacji o tym jak zauważyć oznaki problemu alkoholowego, jak pomóc osobie która ma taki problem oraz o tym, jakich zmian można dokonać oraz kogo można poprosić o wsparcie.

## **Rozpoznanie problemu alkoholowego**

Kiedy ktoś ma problem z alkoholem, często to jego partner, rodzina lub przyjaciel jako pierwszy go dostrzega. Osoba która pije alkohol często nie jest gotowa na to aby poradzić sobie z problemem.

Rodziny lub przyjaciele osób uzależnionych od alkoholu mogą o nich powiedzieć:

*„Stara się ukryć jak dużo wypija”*

*„Ukrywa alkohol w domu”*

*„Nie potrafi przestać pić, nawet jeśli reszta ma już dosyć i przestała”*

*„Kiedy pije nigdy nie pamięta co się działo poprzedniego wieczora”*

*„Kupuje dodatkowe drinki między kolejkami”*

*„Obiecuje że z tym skończy, ale znowu kończy się na pić”*

*„Potrafi wypić mnóstwo alkoholu i nie wygląda na pijanego”*

## **Inne sygnały ostrzegawcze wskazujące na problem alkoholowy**

Starając się dostrzec u kogoś problem alkoholowy, należy zwrócić uwagę na to co się zmieniło, na przykład zachowanie, zwyczaje lub wygląd osoby. Pewne sygnały mogą stanowić:

- Niespokojne noce i budzenie się z koszmarami sennymi
- Brak dbałości o higienę osobistą
- Brak udziału w rodzinnych aktywnościach
- Zaczepne kłótnie
- Słowne groźby lub nadużywanie przemocy fizycznej
- Niszczenie mebli lub tłuczenie okien
- Zaborcze i zazdrosne zachowania

## **Oznaki które wskazują, że osoba nadużywająca alkoholu stara się kontrolować otoczenie**

Osoba nadużywająca alkoholu może stać się ekspertem w powodowaniu tego, że czujesz się przygnębiony i zły. Może używać dygresji, na przykład zmieniając temat rozmowy na inny niż o alkoholu. Niektórzy uzależnieni używają nawet groźby typu: „Jeżeli nie dasz mi spokoju, rzucę pracę/ zostawię Cię/ będę pić więcej”.

## **Mity na temat alkoholu**

Ludzie często wyobrażają sobie osobę z problemem alkoholowym jako kogoś kto długotrwale nadużywa alkoholu, taką która sięgnęła dna, jest bez pracy, ma trudności w relacjach z otoczeniem lub problemy z policją. To nie zawsze jest prawda. Poniżej kilka faktów:

- Jeden na czterech mężczyzn i jedna na dwanaście kobiet są zagrożone problemem alkoholowym
- Większość osób mających problem z alkoholem ciągle pracuje i mieszka ze swoimi rodzinami
- Wielu z nich nie pije każdego dnia tygodnia
- Zaczynanie dnia od picia nie jest powszechne
- Nie trzeba wiele aby popaść w problem z alkoholem - młodzi ludzie są tak samo nim zagrożeni jak i starsi, długotrwale pijący alkohol
- Ludzie często mogą zmienić swoje przyzwyczajenie do alkoholu bez pomocy z zewnątrz
- Ludzie mający problem z alkoholem mogą to zmienić sami, ale część z nich może pomóc kontrolowanie lub ograniczanie ich picia
- Problemy alkoholowe mogą sięgać od małych, krótkotrwałych, aż po poważne i długotrwałe

Istnieje wiele broszur informacyjnych na temat alkoholu, które możesz uzyskać od lokalnych instytucji.

## Wpływ na rodzinę

Jedną z najtrudniejszych rzeczy z jaką możesz się zmierzyć jest bycie przyjacielem lub członkiem rodziny osoby mającej problem alkoholowy. Możesz przechodzić huśtawkę nastroju- od zaprzeczania, zażenowania, aż po żmartenie i inne.

Jakiegokolwiek są relacje członków rodziny w stosunku do osoby z problemem alkoholowym, większość zauważy jak alkohol wpłynął na:

- sposób w jaki osoba nadużywająca alkoholu odnosi się do członków rodziny
- atmosferę rodzinną
- poczucie zaufania które miałeś(-łaś)

Jeśli rozpoznasz że ktoś bliski Tobie może właśnie doświadcza problemu z alkoholem, pomocne może się okazać porozmawianie o tym z kimś w tajemnicy. Mając kogoś kto Cię wysłucha i zrozumie przez co przechodzisz może on sprawić, że zaczniesz widzieć wszystko inaczej.

## W jaki sposób możesz pomóc

Czasami trudno poprosić o pomoc jeśli ktoś nam bliski ma problem z alkoholem. Przyczyna może być taka, że nie dostajesz wystarczająco dużo wsparcia od ludzi wokół Ciebie.

*“Wydaje mi się, że zasadniczo próbuję nie dopuścić tego do swoich myśli, ponieważ nie mam nikogo z kim mógłbym (mogłabym) o tym porozmawiać”.*

Przydatna może być rozmowa z kimś, kto ma zawodową wiedzę i nie jest osobiście zaangażowany w problem alkoholowy, na przykład, lekarz rodzinny albo konsultant do spraw alkoholu. Podzielenie się z kimś tym problemem może przynieść Ci ulgę i więcej pozytywnego nastawienia.

Wielu ludzi mówi, że największą pomocą była rozmowa z kimś, kto dał im swobodę w mówieniu o ich problemach w taki sposób, że czuli się oni zaakceptowani i odczuwali wsparcie.

## Konsultant ds. uzależnień od alkoholu

*„Mój konsultant pomógł mi zobaczyć, że jestem osobą, która ma swoje prawa i może robić te rzeczy”*

Otrzymanie zapewnienia, że jest to poważny problem alkoholowy może pomóc Ci przezwyciężyć Twój lęk o własną ocenę sytuacji. To daje Ci pewność aby stanąć z problemem twarzą w twarz i doprowadzić do rozwiązania problemu

*„Otrzymane wsparcie dało mi siłę, aby pomóc partnerce w jej problemie z alkoholem”.*

Rozmowa z konsultantem do spraw uzależnień od alkoholu pomoże Ci określić jak obecnie radzisz sobie z sytuacją i ustalić nowe sposoby zmagania się z nią.

*„Rozmowa z konsultantem pomogła mi pozbyć się „ciężaru”*

Teraz kiedy już postawiłeś pierwszy krok i szukasz pomocy, osoba z problemem alkoholowym może również rozważać szukanie pomocy.

## Sposoby na radzenie sobie z problemem alkoholowym

Istnieje wiele sposobów dzięki którym można poradzić sobie z osobami mającymi problem z alkoholem. Możesz czuć, że robisz ze swojej strony wszystko co potrafisz, ale mimo to zmierzasz donikąd.

*„Daję radę jeden dzień, jednocześnie, nie myślę o przyszłości”.*

Pomocne może okazać się spojrzenie na metody które wykorzystują inni ludzie, aby poradzić sobie z kimś kto ma problem alkoholowy. Czy identyfikujesz się z którymś z poniższych sposobów na radzenie sobie?

| Działania    | Związane z nimi uczucia                                                                                       | Przykładowe zachowanie                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontrolne    | Zaniepokojony, odpowiedzialny, wykończony. „Musi być coś co mogę zrobić”                                      | Obserwowanie i sprawdzanie każdego ich ruchu. Staranie kontrolowania pieniędzy przez przetrzymywanie i dawanie im kieszonkowego.                    |
| Emocjonalne  | Zły, zraniony, zdezorientowany. „To niesprawiedliwe”.                                                         | Zarzucanie jej/jemu o to ile pije, oskarżanie jej/jego o niekochanie lub pozostawienie.                                                             |
| Unikające    | Urażony, zgorzkniały. „Lepiej się rozstańmy”                                                                  | Unikanie, schodzenie z drogi, opuszczanie pokoju kiedy ona/on pije.                                                                                 |
| Tolerancyjne | Zmartwiony, bezsilny, winny. „Może to moja wina, ona/on jest w niebezpieczeństwie jeśli jej/jemu nie pomogę”. | Dawanie pieniędzy nawet jeśli wiesz, że będą one wydane na alkohol. Nadstawianie się za niego/nią na przykład sprzątanie bałaganu jaki narobił(-ła) |
| Bezczynne    | Przerażony, zdesperowany, obojętny. „Nie wiem co mam robić, nie chce o tym myśleć”                            | Bycie zbyt przerażonym żeby zrobić cokolwiek. Akceptowanie sytuacji jako części życia, której nie da się zmienić.                                   |

| Twoje działania | Związane z nimi uczucia                                                                                        | Przykładowe zachowania                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Asertywne       | Silny, spokojny. „Muszę być twardy(-da) aby pomóc. To prawda że ona/on powinien/powinna wiedzieć co ja czuję”. | Wyjaśnianie, że ich nadużywanie alkoholu martwi Cię i to musi się zmienić                            |
| Wspierające     | Kocha jego/ją, optymistyczny. „Nigdy nie stracę dla niego/niej nadziei”.                                       | Staranie się zaangażować jego/ją w wydarzenia rodzinne lub sprawić by ona/on czuł/a się doceniany/a. |
| Niezależne      | Niezależny: „Mam swoje problem w życiu i nie mogę się jeszcze kimś zajmować”                                   | Nie czekanie na niego/nią, gdy cała rodzina wychodzi. Stawianie siebie na pierwszym miejscu.         |

## Jak pomóc zrozumieć, że mają oni problem z alkoholem

Trzeba pamiętać, że ludzie prawie zawsze muszą podejmować decyzje sami za siebie. Jest to prawdą w wielu dziedzinach życia. Jest bardziej prawdopodobne, że człowiek podejmie dobrą decyzję, jeżeli czuje, że jest to jego/jej decyzja niż rozkaz od kogoś innego. Przesłuchiwanie, rządanie czy proszenie nie pomogą.

Zwykle osoby z problemami alkoholowymi, nie zdają sobie z tego sprawy, często zaprzeczają i mogą mieć postawę obronną. Bardzo pomocnym jest, jeżeli nie bedziesz ich przez to osądzać.

*„Czuję się pełen(-na) wątpliwości, kiedy poczuję alkohol, ponieważ potrafi być bardzo przekonujący”*

Nie pozwól pijącemu przekonać cię, że nie ma problemu, powodując, że uwierzysz iż jest to Twój problem. Jeżeli picie powoduje problemy, to odpowiedzialność zawsze spoczywa na osobie, która pije.



Należy pamiętać, że różne rzeczy działają na różne osoby – każda sytuacja jest inna. Dobrym pomysłem jest równoczesna rozmowa z doradcą, w momencie kiedy pomagasz osobie z problemami alkoholowymi.

Najbardziej pomocną rzeczą jaką możesz zrobić dla osoby pijącej jest uświadomienie jej że musi sobie pomóc. To nie jest proste zadanie, ale następujące kroki mogą Ci w tym pomóc.

- **Wczesna interwencja**

Czasem można zauważyć problem alkoholowy wcześniej, wtedy gdy to jest jeszcze „psychologiczne uzależnienie”, w przeciwieństwie do „uzależnienia psychicznego”.

Jeśli otrzymasz pomoc na tym wczesnym etapie uzależnienia, może to znacznie zwiększyć szanse długotrwałego wyzdrowienia i braku symptomów nawracania. Jeżeli osoby nadużywające alkoholu poradzą sobie z problemami które leżą u podstaw picia i otrzymają pomoc już na tym etapie, być może będą nawet potrafiły pić alkohol ponownie w przyszłości i kontrolować to.

- **Planuj z wyprzedzeniem**

Przed rozmową z osobą mającą problem z alkoholem zrób plan. Znajdź w Twoim otoczeniu trzy lub więcej ośrodki leczenia, tak aby dać mu/jej możliwość dokonania wyboru. Przemyśl w jaki sposób podejdziesz do tematu i co powiesz.

Spróbuj nie oskarżać lub winić. Postaraj się nie obwiniać pijącego, gdyż przyjmie postawę obronną.

- **Nie „umożliwiaj” picia**

Wiele osób, nie zdając sobie sprawy, pozwala na ciągłe picie, na przykład: szukanie wymówek czy usprawiedliwiania, bycie zbyt wybaczącym czy chodzenie do miejsc w których podawany jest alkohol – puby czy restauracje. Wszystkie z tych rzeczy pogłębiają problem z alkoholem.

- **Używaj zdań typu „ja” i zadawaj pytania otwarte**

Używanie zdań w stylu „Martwię się o Ciebie”, „Chciałbym Ci pomóc” czy „Czuję, że” jest bardziej otwarte i mniej powodujący konfrontacje niż „Martwisz mnie” czy „Potrzebujesz pomocy”

Częścią procesu umożliwiającego uświadomienia sobie problemu z alkoholem przez osobę uzależnioną jest rozmowa bez konfrontacji. Zadawanie otwartych pytań (pytań które nie prowadzą tylko do odpowiedzi „tak” lub „nie”), takich jak: „Jak Ci się wydaje, ile pijesz?” lub „Co sprawiłoby, żebyś przestał(-ła) pić” są pomocne.

- **Skupiaj się na pozytywach**

Postaraj się być optymistyczny(-na) kiedy rozmawiasz o problemie z alkoholem, podaj pozytywne strony rzeczy płynące ze zrezygnowania z picia alkoholu.

- **Otrzymuj wsparcie od rodziny lub przyjaciół**

Bardzo często siła tkwi w liczbie i jeżeli jest wiele osób w otoczeniu pijącego, które martwią się o niego/nią, może to spowodować że zacznie on/ona szukać pomocy. Bardzo ważne jest aby podejść do pijącego w odpowiedni sposób, pokazując zmartwienie i miłość a nie obwiniać, krytykować czy osądzać.

- **Bądź przygotowany na opór**

Wiele osób z problemami alkoholowymi zaprzecza, że mają problem. Zanim z nimi porozmawiasz, zastanów się, czemu mogą się oni sprzeciwiać i jak nad tym popracować. Pomyśl o sposobach radzenia sobie z ich oporem.

- **Negocjuj**

Być może będziesz musiał(-ła) dać trochę aby w zamian za to, zgodzili się skorzystać z pomocy z ich problemami alkoholowymi, na przykład: Kiedy przyjdą na jedno spotkanie z konsultantem, zaproponuj, że coś dla nich zrobisz. Możesz również zaoferować swoje towarzystwo na następnych konsultacjach.

- **Okazuj empatie**

Empatia jest zdefiniowana jako: „siła zrozumienia i wyobrażenie sobie odczuć innej osoby.” Jeżeli potrafisz utożsamić się z pijącym to wraz z upływem czasu on(ona) zrozumie to. Wyczuje oni, że jego(ją) rozumiesz. Na skutek tego zaufają Ci i się otworzą.

- **Miej jeden cel**

Postaraj się nie skupiać na alkoholu, ale miej jeden cel: upewnić się, że pijący porozmawia z kimś o swoim problemie, na przykład z konsultantem.

- **Znajdź zajęcie**

Znalezienie przyjemnego zajęcia może pomóc wam obojgu. Można na przykład pójść do kina, teatru, na zakupy, na kawę, pojechać poza miasto czy pójść do parku.

### **Jak się czujesz?**

Możesz doświadczyć takich uczuć jak gniew, beznadziejność, panika, frustracja, poczucie uwięzienia w sytuacji czy poczucie odpowiedzialności. Uczucia te są naturalne i zrozumiałe. Nie powinienieś(-naś) czuć się winna swoich reakcji w stosunku do pijącego. Jeżeli czujesz, że nie ma wyjścia z sytuacji, są pozytywne działania, które możesz przedsięwziąć.

### **Sześć sposobów na dbanie o siebie**

Pamiętaj, że jedyną osobą, którą możesz zmienić jesteś Ty. Jeżeli zmienisz się pozytywnie, relacje z innymi osobami również się zmienią.

Poniższe sześć kroków jest sposobem na radzenie sobie, gdy żyjesz z kimś uzależnionym od alkoholu.

1. **Przestań brać odpowiedzialność za pijącego.** Jeżeli będziesz ułatwiać picie osobie uzależnionej, powstrzyma Cię to od osiągnięcia bardziej pozytywnego miejsca w życiu.
2. **Nie pozwól aby pijący znęcał się nad Tobą fizycznie czy psychicznie.** Pozwalanie na znęcanie się spowoduje, że będziesz czuć gniew i będzie to miało negatywny wpływ na Twoją samoocenę i ogólne samopoczucie.
3. **Zaznaj życia poza uzależniającym związkiem.** Jeżeli czujesz się odizolowany(-na) w związku z osobą pijącą, nadszedł czas aby z tym zerwać. Zajmij się rzeczami, które Ciebie interesują. Zaslugujesz aby przeżyć swoje życie w sposób, który uczyni Cię szczęśliwym(-wą).
4. **Znajdź i pielęgnuj nowe znajomości.** Zacznij poznawać nowych ludzi i odnów stare znajomości z przyjaciółmi czy rodziną. Organizacje takie jak Al-Anon mogą być doskonałym miejscem na zawieranie nowych znajomości, które dadzą Ci siłę i zrozumienie.
5. **Bądź zdrowy(-wa).** Dbaj o swoje zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie poprzez zdrową dietę, regularne ćwiczenia i dobrą higienę osobistą.
6. **Dokonuj codziennych zmian.** Upewnij się, że stosujesz pozytywne zmiany w praktyce. Zajmie to trochę czasu ale będzie na prawdę warto w późniejszym rozrachunku.

## **Bezpieczeństwo Twoje i osoby pijące**

Jeżeli czujesz ryzyko fizycznej przemocy, musisz podjąć odpowiednie kroki poprzez telefon na policję, czy natychmiastową ucieczkę od niebezpieczeństwa. Równocześnie, jeżeli pijący jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie zagrożenia życia, powinieneś (-naś) zadzwonić do doktora lub po karetkę.

## **Rodzaje dostępnej pomocy**

Gdy tylko osoba pijąca rozpozna, że ma problemy z alkoholem, ma możliwość udania się do poradni, grupy samopomocowej, na przykład Al-Anon i uczestnictwo na zajęciach w centrach odwykowych.

## **Jaka pomoc jest dostępna dla Ciebie**

Dostępne są poradnie w Tayside Council on Alcohol i Fife Alcohol Support Service - adres i dane kontaktowe dostępne są poniżej

„Wsparcie z TCA na prawdę mi pomogło”

„To było bardzo pomocne aby porozmawiać z kimś, kto na prawdę rozumie przez co przechodzę”

## **Kinship care**

Kinship care to termin używany do opisanie układu, gdzie dziecko lub młoda osoba jest pod ciągłą opieką dziadków, cioc, wujków, sióstr, braci lub przyjaciół rodziny.

Opiekunowie kinship wkraczają aby opiekować się dzieckiem w czasie rodzinnego kryzysu, gdzie rodzic lub rodzice nie mogą zagwarantować właściwej opieki potrzebnej dzieciom. Czasami może to być zaplanowane i uzgodnione z całą rodziną. Bardzo często jednak zdarza się to w wyniku kryzysu lub konkretnego incydentu i nie jest zaplanowane, często towarzyszą temu spotęgowane emocje i rozpacz.

Opieka na dziećmi, na pełny etat, tymczasowo czy doraźnie, jest wyczerpująca fizycznie i emocjonalnie, stresująca i trudna finansowo. Wielu opiekunów kinship czuje, że otrzymują ograniczoną pomoc i martwią się nie tylko o dzieci, którymi się opiekują ale również o rodziców tych dzieci.

Istnieje wsparcie od wielu instytucji włącznie z TCA i Centrum Opiekunów w Angus (Angus Carers Centre) i regionie Tayside... prosimy o kontakt w celu uzyskanie więcej informacji.

## **Citizens Advice**

Biuro Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau – CAB) udziela darmowych i poufnych usług dla opiekunów kinship. Mogą pomagać wszystkim opiekunom w bezstronnych i darmowych poradach włączając”

- Porady dla opiekunów poprzez lokalne biura CAB i darmową infolinię
- Porady i informacje o dostępnych dodatkowych zasiłków i wybierając najlepszą opcję (better off calculation)
- Reprezentowanie w sądach
- Sprawdzenie w lokalnych urzędach stanu dziecka
- Udzielanie jednorazowych odpowiedzi
- Każdy opiekun uzyska indywidualną poradę pod względem finansowym i praktycznym
- Dostęp do szerokiej gamy usług dostępny jest przez CAB Szkocja

Aby uzyskać dostęp do powyższych usług przyjdź do lokalnego biura CAB lub zadzwoń na infolinię pod numerem: 0844 576 2955.

Wsparcie i porady wspomniane w tej broszurze są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

**Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:**



Fife Alcohol Support Service  
[www.fife-alcohol-support.org.uk](http://www.fife-alcohol-support.org.uk)  
01592 206200



Tayside Council on Alcohol  
[www.alcoholtayside.com](http://www.alcoholtayside.com)  
01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

### **Inne informacje i pomoc są dostępne poprzez następujące organizacje**

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji  
[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

Al-Anon  
[www.al-anonuk.org.uk](http://www.al-anonuk.org.uk)  
National Helpline: 0845 76 97 555

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)