

**Alkohol
wsparcie i informacje**

Zapobieganie nawrotom i pomoc w radzeniu sobie ze zmianą



Relapse Prevention

Zapobieganie nawrotom – pomóż sobie sam

Co zrobić teraz, kiedy zdecydowałeś(-łaś) się przestać pić? Aż do tej pory alkohol był znaczącą częścią Twojego życia. Mógł mieć wpływ na Twój sposób życia, ludzi jakis poznałeś(-łaś) czy rzeczy jakie robiłeś(-łaś). Nadszedł czas aby dokonać zmian.

Poniżej przedstawione są pierwsze kroki jaki możesz podjąć na swojej drodze do wyzdrowienia:

- **Powiedz swojej rodzinie i przyjaciołom** o swojej decyzji rzucenia picia. Mogą oni różnie zareagować. Jedni mogą zachęcać Cię bardziej niż inni. Możesz usłyszeć : „Już to kiedyś słyszałem(-łam)” lub „parę drinków nie zaszkodzi”. Nie pozwól aby Cię to przygnębiło albo by ktoś przekonał Cię do drinka, kiedy znasz tego konsekwencje.
- **Określ kto spośród znajomych i członków rodziny może pomóc.** Wśród nich na pewno pojawią się osoby które będą wspierać Twoją decyzję o rzuceniu picia. Poproś przynajmniej jedną z nich o to, by Cię bezpośrednio wspierała. Jest to ktoś, kto może Cię wysłuchać i doda słowa zachęty kiedy masz trudności. Możesz również nawiązać kontakt z instytucjami. Informacje o kontakcie znajdują się na końcu tej broszury.
- **Unikaj pokus.** Zastosuj środki zapobiegawcze – upewnij się, że usunąłeś(-łaś) alkohol ze swojego domu, unikaj barów i sklepów z alkoholem, unikaj wizyt u znajomych, o których wiesz, że będzie podawany alkohol. Unikaj sytuacji, w których możesz być skuszony aby napić się alkoholu. Im więcej takich sytuacji i miejsc unikniesz, tym mniej prawdopodobne jest, że ulegniesz pragnieniu.

Twoje powody, żeby przestać pić

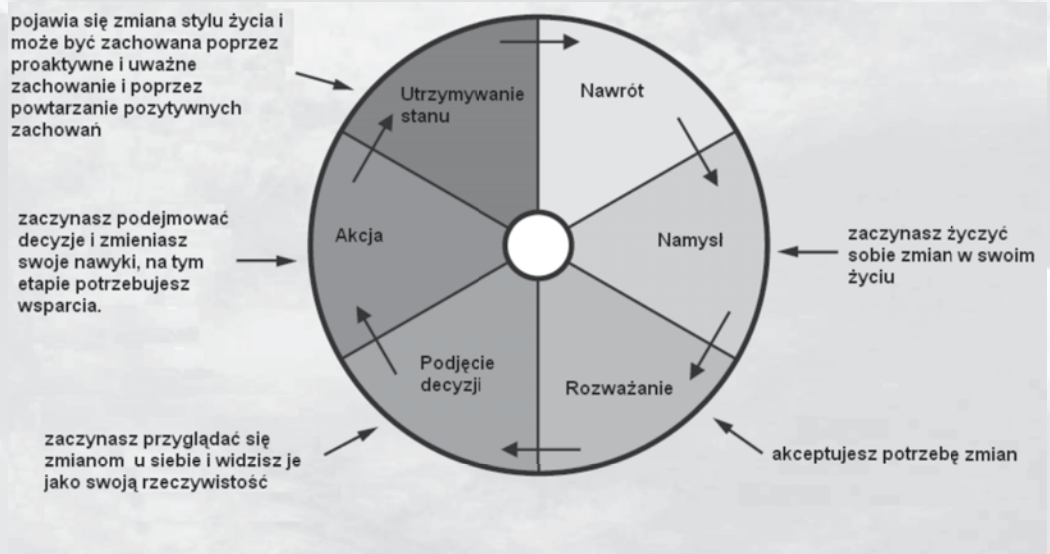
To bardzo ważne, abyś poznał(-ła) powody, dla których przestałeś(-łaś) pić. Aby pomóc sobie w ich określeniu i, spróbuj dokończyć poniższe zdania:

1. Powinienem(-am) przestać pić, ponieważ :

2. Co się stanie, jeżeli będę nadal pić ?

Zrozum mechanizm nawrot

Wielu ludzi uważa, że gdy wypiją jednego drinka, stracą kontrolę i nie będą mogli przestać dopóki nie „sięgną dna”. Ten pogląd jest nieprawdziwy – wielu ludzi przechodzi krótkoterminowe, drobne nawroty a jednak podejmują pozytywne kroki w kierunku wyzdrowienia... jest wiele etapów zmian...



Jest bardzo prawdopodobne, że będziesz mieć jasne chwile, gdzie będziesz mógł/mogła zdecydować, że chcesz przestać pić. Jest bardzo ważne aby w tych momentach działać natychmiast.

Napisz pozytywne oświadczenie o tym jak będziesz radził(-ła) sobie z nawrotami, gdy Ci się przydadzą. Na przykład:

“Widzę siebie w sytuacji, w której jestem z drinkiem, zdam sobie sprawę, że jest to złe i opuszczę sytuację..”

“Kiedy będę miał(-ła) nawrót, będę ze sobą szczerzy(-a), że jeżeli nie przestanę pić, zniszczę siebie i tych, których kocham.”

Jeżeli mam nawrót to ..

Użyj swojej grupy pomocy

Pomyśl o ludziach w Twoim życiu, którzy martwią się o Twoje samopoczucie i chcą Ci pomóc w wyzdrowieniu. Skontaktuj się z nimi w dowolny sposób i powiedz im o Twojej woli wyzdrowienia. Powiedz im czego od nich oczekujesz żeby zrobili, kiedy masz nawrót.

Być może uzgodnisz z zaufanymi osobami, że kiedy powrócisz do picia, będą oni wyrozumiali, zaakceptują sytuację i będą dla Ciebie dostępni, kiedy będziesz ich potrzebować. Możesz uzgodnić z nimi, że zadzwonisz do kogoś przed czy podczas nawrotu i porozmawiasz co ta osoba może dla Ciebie zrobić aby Ci pomóc. Spisz poniżej imiona trzech osób, które wspomogą Cię w leczeniu:

Imię	W jaki sposób mogą Cię wspierać

Radzenie sobie z pragnieniem picia

Pomimo, że fizyczne symptomy zespołu abstynencji powinny minąć w ciągu dwóch tygodni od odstawienia alkoholu, ciągle możesz odczuwać potrzebę wypicia. Nie musisz robić tego, co nałóg każe Ci robić. Możesz zauważyć pragnienie zanim mu się podporządkujesz.

Poniżej przedstawione są wskazówki, które mogą Ci pomóc:

- Odpręż się, biorąc głęboki oddech, wypuszczaj powoli powietrze i wyobraź sobie jak stres wychodzi z Twojego ciała.
- Zastanów się czym jest pragnienie, co się stanie jeżeli zaczniesz działać pod jego wpływem i jakie będą tego konsekwencje.
- Nie dopuszczaj do siebie myśli, że alkohol pozwoli Ci poczuć się lepiej. Przypomnij sobie złe strony picia.
- Zajmij się czynnościami, które zaangażują Twoje ciało i umysł aby oderwać się od pragnienia.
- Ugaś swoje pragnienie w zdrowy sposób. Jeżeli czujesz się spragniony, pij dużo wody lub soków owocowych albo zjedz swoje ulubione ciasto popijając gorącym napojem.
- Powiedz sobie, że jeżeli możesz się oprzeć pragnieniu teraz, będziesz również mógł w przyszłości. Pragnienie będzie mniej intensywne i będzie słabło w miarę upływu czasu.
- Pamiętaj, że pragnienie jest normalne i możesz dokonać wyboru aby mu nie ulegać.

Jakie są Twoje sytuacje wysokiego ryzyka?

Sytuacjami wysokiego ryzyka są takie, które powodują, że chcesz się napić alkoholu. Znalezienie się w sytuacjach wysokiego ryzyka nie jest przypadkowe, w rzeczywistości sami postępujemy tak, aby zostać wciągniętym w sytuację związaną z alkoholem.

Możemy nie być tego w pełni świadomi, jednak w naszej podświadomości podejmujemy decyzje, aby zaangażować się w sytuacje wysokiego ryzyka. Kiedy jesteśmy już w tej sytuacji, nie wiemy co zrobić. Mówimy, że to nie nasza wina i nic nie można było z tym zrobić.

Sytuacje wysokiego ryzyka są rzeczą indywidualną i każdy ma inne przykłady. Aby zidentyfikować Twoje sytuacje wysokiego ryzyka, najpierw przeczytaj poniższe przykłady i zaznacz te, które odnoszą się do Ciebie. Następnie opisz każdą sytuację.

Poniższe ćwiczenie pomoże Ci:

- mieć świadomość Twoich sytuacji wysokiego ryzyka
- Być świadomym(-mą) podejmowanych decyzji
- Działać szybko, kiedy znajdziesz się w sytuacji wysokiego ryzyka.

Przykłady sytuacji wysokiego ryzyka

Piłem(-am) kiedy...	Nigdy	Czasami	Często	Prawie zawsze
Czułem(-łam) się niepewnie w towarzystwie lub kiedy opowiadałem(-łam) o sobie czy wyrażałem(-łam) opinie				
Czułem(-łam) się zagrożony(-na), np. w trakcie sprzeczki, lub gdy musiałem(-łam) coś komuś uzasadnić				
Czułem(-łam) się naciskany(-na) i nie mogłem(-łam) się zrelaksować				
Czułem(-łam) się przygnębiony(-na), smutny(-na) lub znudzony(-na)				
Miałem(-łam) uczucie straty				
Czułem(-łam) się fizycznie przygnębiony(-na), źle, bolało mnie coś lub potrzebowałem(-łam) snu				
Moi przyjaciele lub ludzie z mojego otoczenia pili				
Chciałem(-łam) zapomnieć o zmartwieniach				
Chciałem(-łam) coś uczcić				
Zobowiązałem(-łam) się do zadań i terminów i czułem(-łam) się zestresowany(-na) i niespokojny(-na)				
Czułem(-łam) się niezręcznie odmawiając drinka, kiedy mi proponowano.				
Coś przypominało mi o piciu, np. mijając pub, reklamy, znanych ludzi czy miejsca				
Chciałem(-łam) udowodnić sobie i innym, że poradzę sobie z kilkoma drinkami.				
Chciałem(-łam) się dobrze bawić i dobrze czuć				
Chciałem(-łam) się dopasować				

Jeżeli zaznaczyłeś(-łaś) Często lub Prawie zawsze przy którejś sytuacji, pomoże Ci to sprecyzować Twoje powody do picia. Pomyśl teraz o konkretnych sytuacjach w Twoim życiu, które należą do wysokiego ryzyka i zapisz je poniżej.

Opis Twoich sytuacji wysokiego ryzyka

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Pomyśl i napisz poniżej, jak możesz sobie radzić w tych sytuacjach:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Jak powiedzieć „nie”?

Odmowa wypicia napoju alkoholowego nie należy do łatwych. Wszyscy znamy ludzi, którzy usiłują nas przekonać do napicia się, pomimo że wielokrotnie odmówiliśmy. Potrzeba wiele odwagi aby powiedzieć „nie” i wytrwać w tej decyzji. Bardzo pomocne jest ćwiczenie odpowiedzi na pytanie, „Co chciał(-ła) byś się napić?”

Przykładowymi odpowiedziami mogą być:

“Dla mnie nic. Nie piję alkoholu”

“Lekarz zabronił mi pić alkohol.”

“Czy mogę dostać szklankę wody mineralnej?”

Jeżeli ktoś nieustępliwy w stosunku do Ciebie, bądź twardy(-a) ale uprzejma! po prostu powiedz, że nie pijesz. Nie powinienes(-aś) wyjaśniać dlaczego, chyba że tego chcesz. Jeżeli czujesz, że ktoś zbyt mocno, niepotrzebnie Cię naciska, być może nadszedł czas, żeby wyjść.

Bardzo dobrze mieć wokół siebie ludzi, którzy będą Cię wspierać w leczeniu i unikać tych, którzy namawiają Cię do picia.

Łączenie Twoich problemów z piciem

Czy możesz zauważyć związek pomiędzy piciem a problemami w Twoim życiu? Spróbuj pomyśleć i zapisać aktualne problemy w Twoim życiu.

Być może masz problemy z przyjaciółmi, partnerem, rozbitym związkiem, problem w pracy lub problemy związane z pieniędzmi.

Nie śpiesz się i pomyśl o swoim życiu, o tym co może być poprawione lub czy jest coś co Cię martwi. Napisz o tym poniżej:

Przyjrzyj się temu co napisałeś(-łaś) i pomyśl czy którekolwiek z tych problemów mają związek z piciem? Istnieje wiele sposobów na nazwanie wielu negatywnych uczuć jakie masz bez użycia alkoholu. Jeżeli możesz rozwiązać problem związany z przyczyną picia, możesz znaleźć nowe, zdrowsze sposoby przeżycia swojego życia.

Dlaczego porady mogą pomóc ?

Korzystanie z porad może pomóc zauważyć prawdziwy problem jaki możesz mieć. Rozmowa o tym z kimś, kto rozumie i rozjaśnienie problem pomoże. Możesz również porozmawiać z doradcą o sposobach radzenia sobie z sytuacjami wysokiego ryzyka, dzięki czemu będziesz się czuć(-ła) pewniej na swojej drodze do wyzdrowienia.

Wyobrażanie tego, jak radzisz sobie z nawrotami

Aby pomóc sobie radzić w sytuacjach wysokiego ryzyka, bardzo użytecznym są wizualizacje czyli wyobrażenia sytuacji w których mógłby nastąpić nawrót. W pewnym sensie, tworzysz historię lub wyobrażasz ją sobie w głowie jak film.

Bardzo ważne jest aby odtwarzać wydarzenia w odpowiedniej kolejności – pomyśl o tym jaki byłby początek, rozwinięcie i zakończenie.

Pomyśl o sytuacji wysokiego ryzyka w której możesz się znaleźć w niedalekiej przyszłości. Spróbuj zobaczyć sytuację , tak jakby działa się w tej chwili.

Wyobraź sobie gdzie jesteś, gdzie są inni i co robicie. Pomyśl o następnej rzeczy, która się wydarzy i kontynuuj, aż dotrzesz do końca historii.

Po tym jak odtworzyłeś(-łaś) historię w swojej głowie, pomyśl o lukach w historii. Pomyśl o wszystkim co ominąłeś(-łaś) i upewnij się, że historia jest uporządkowana i niczego nie ominąłeś(-łaś).

Opisz teraz sytuację wysokiego ryzyka, odpowiadając na poniższe pytania:

1. Gdzie i z kim byłeś(-łaś)?
2. Co Ty robiłeś(-łaś) i co inni robili?
3. Co się stało?
4. Jak to się zakończyło?
5. Czy jest coś jeszcze, co mogłeś(-łaś) zrobić aby uniknąć nawrotów?

Jeżeli przytrafi się nawrót

To, co robisz po nawrocie jest bardzo ważne. Jeżeli to nastąpi, bądź dla siebie dobry i pozwól sobie kontynuować leczenie. Pozytywne nastawienie i nie obwinianie siebie są kluczowymi krokami do wyzdrowienia.

Jeśli doświadczyłeś(-łaś) nawrotu pomocne mogą być wskazówki:

1. Bądź ze sobą szczerą(-a). Przyznaj się do tego: „Jestem w nawrocie, jeżeli nie przestanę teraz, zmarnuję sobie życie i skrzywdzę bliskie mi osoby. Ten moment przerwy w picu nie będzie trwał wiecznie, więc muszę działać już w tej chwili.”
2. Wyjdź z tej sytuacji najszybciej jak możesz. Pamiętaj, że nie musisz tego nikomu wyjaśniać.
3. Skontaktuj się z wybraną osobą wspierającą Cię osobą albo kimś bliskim aby otrzymać wsparcie którego potrzebujesz i która pomoże Ci rozpocząć ponownie proces leczenia.
4. Odwiedź miejsce które pomaga Ci wspierać Twoją decyzję o zaprzestaniu picia alkoholu. To może być osoba zajmująca się uzależnieniami alkoholowymi, przyjaciel, członek rodziny lub spotkanie AA. Spróbuj to zrobić tak szybko jak to tylko możliwe, zaraz po nawrocie i zabierz ze sobą przyjaciela aby pomógł Ci to zrobić.

Twoje oczekiwania względem siebie

Twoje oczekiwania odgrywają ważną rolę w wyzdrowieniu. Faktem jest że oczekiwania które masz odnośnie **swojej zdolności do poradzenia sobie** z problemem bezpośrednio wpływają na rzeczywisty wynik. Ponadto, jeżeli oczekujesz że dobrze sobie poradzisz prawdopodobnie dasz sobie radę nawet w sytuacjach podwyższonego ryzyka. Jeżeli oczekujesz że poradzisz sobie źle, prawdopodobne jest, że tak też będzie.

Zatem proces wychodzenia z nałogu jest związany z wiarą w siebie, wierzeniem że możesz tego dokonać. To oznacza akceptowanie siebie za swoje mocne strony i błędy, a także za nawroty i posuwanie się do przodu.

Pozytywne dla wyzdrowienia zmiany i czynności

Kiedy już skończyłeś z piciem, może pojawić się pokusa, aby robić inne rzeczy, które są niezdrowe. Jedynym sposobem uniknięcia tego jest skupienie Twoich myśli na rzeczach, które są pozytywne i zdrowe.

Pomocne w kontynuowaniu Twojego sukcesu w wyjściu z nałogu będą następujące zmiany w Twoim życiu:

- **Porady**
Istotną częścią Twojego procesu wychodzenia z nałogu będzie rozmowa z pracownikiem poradni na regularnych spotkaniach. Badania pokazują, że im więcej czasu inwestujesz w poradnictwo podczas pierwszych dwóch lat tego procesu, tym bardziej jest prawdopodobne, że Ci się to uda.
- **Programy samopomocowe**
Istnieją programy samopomocowe, które mogą Cię wesprzeć. Są dostępne przez Twoją Agencję Alkoholową lub Agencję Anonimowych Alkoholików. To jest możliwość, aby stać się częścią grupy, związaną z innymi, dzielić swoje doświadczenia i otrzymać wsparcie w rozwiązywaniu swoich problemów. Im bardziej jesteś zaangażowany w grupę pomocy podczas procesu wychodzenia z nałogu, tym większa jest Twoja zdolność do uniknięcia nawrotu.
- **Dobra dieta**
Ważne jest aby spożywać trzy zrównoważone posiłki na dzień lub sześć regularnych, małych posiłków oraz suplementy witamin tak aby pomóc Twojemu ciału dojść do siebie. Zdrowa dieta pomoże Ci poczuć się lepiej i zwiększy możliwości wyzdrowienia. Zła dieta może spowodować depresję, niepokój, ostre wahania nastroju, złość i pragnienie. Zdrowe odżywianie może zmniejszyć Twój niepokój, wahania nastrojów i pomoże Ci poczuć się silniejszym.

- **Ćwiczenia**

30 minut ćwiczeń każdego dnia pomoże dojść do siebie Twojemu mózgowi i spowodować że poczujesz się lepiej. Szybkie chodzenie, jogging, pływanie i zajęcia areobiku są bardzo pomocne. Ćwiczenia to coś co możesz robić sam, jak również wraz z jedną z tych osób, które Cię wspierają w wyjściu z nałogu.

- **Zarządzanie stresem i relaks**

Im mniej jesteś zestresowany, tym większa szansa na wyzdrowienie. Jednym z najlepszych sposobów aby zredukować stres jest znalezienie każdego dnia kilku chwil ciszy aby zrelaksować się i pomedytować. Z czasem relaksowanie się będzie przychodziło Ci coraz łatwiej. Na dobry początek wypróbuj poniższe ćwiczenia medytacyjne.

- **Planuj swój dzień**

Ważne jest aby każdego dnia żyć z samoświadomością, brać odpowiedzialność za to co robisz oraz za konsekwencje Twojego zachowania. Aby być tego świadomym, każdego ranka poświęć czas na planowanie dnia i wieczorem znajdź chwilę na przeglądanie swoich postępów i ewentualnych problemów. Przykładowy rozkład dnia znajdziesz na stronie 9.

Znajdź czas aby pomyśleć o tych zajęciach. Czy są jakieś trudności, które mogą powstrzymać Cię przez robieniem ich regularnie. Jeżeli tak, to zapisz je poniżej:

Pomyśl o możliwych sposobach na przezwycięzenie tych trudności i zapisz je w tym miejscu:

Ćwiczenia medytacyjne i relaksacyjne

1. Usiądź w wygodnej pozycji ze stopami na podłodze a rękoma na kolanach. Zamknij oczy.
2. Rób wdech nosem. Bądź świadomy(-a) oddychania. Podczas wydechu, powiedz cicho do siebie „spokój”. Ponownie weź wdech mówiąc słowo „spokój”. Oddychaj swobodnie i naturalnie ale nie głęboko.
3. Jeżeli przyjdą Ci do głowy jakieś myśli, powoli skieruj się do słowa „spokój”. Jeżeli trudno jest Ci się skupić na słowie „spokój”, wyobraź siebie w jakimś przyjemnym miejscu, np. na plaży w ciepły i słoneczny dzień.
4. Wykonuj powyższe ćwiczenie przez ok. 10-20 minut.
5. Kiedy skończysz, siedź w ciszy przez kilka minut i otwórz oczy dopiero wtedy, kiedy jesteś na to gotowy(-a). Nie śpiesz się ze wstawaniem.

Relaksacja przez medytację – porady

Nie przejmuj się, jeżeli nie możesz się zrelaksować, na początku jest bardzo trudno nie rozkojarzyć się. Jeżeli coś rozproszy Twoją uwagę, postaraj się pozostać w spokojnym stanie umysłu i skieruj swoje myśli spowrotem na słowo „spokój”. Cicha i spokojna muzyka może w tym pomóc. Im więcej będziesz ćwiczyć tym łatwiej będzie oczyścić umysł i zrelaksować się.

Postaraj się robić to ćwiczenie raz lub dwa razy dziennie. Wskazane jest aby ćwiczenie wykonywać przynajmniej 2 godziny po posiłku gdyż trawienie wydaje się uniemożliwiać relaksację.

Twój plan dzienny

Każdego ranka zapisz swoje główne cele na dany dzień. Dodaj planowane przez Ciebie do zrealizowania zadania związane z leczeniem i inne codzienne czynności.

Dzień:

Data:

Cele na dzisiaj	Czynności związane z leczeniem
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Codzienne czynności	Rozkład dnia
	6:00-7:00
	7:00-8:00
	8:00-9:00
	9:00-10:00
	10:00-11:00
	11:00-12:00
	12:00-1:00
	1:00-2:00
	2:00-3:00
	3:00-4:00
	4:00-5:00
	5:00-6:00
	6:00-7:00
	7:00-8:00
	8:00-9:00
	9:00-10:00
	10:00-11:00

Notatki

Wieczorny przegląd

Czy dokonałeś (-łaś) dzisiaj postępu w osiąganiu swoich celów?

Tak / Nie / Nie wiem

Co osiągnąłeś(-łaś) ?

Czy zrobisz(-łaś) dzisiaj jakiś postęp w rozwiązywaniu swoich osobistych i zawodowych problemów?

Tak / Nie / Nie wiem

Czy doświadczyłeś(-łaś) sytuacji o podwyższonym ryzyku? Jeżeli tak, napisz krótko, jakie to były sytuacje i jak sobie z nimi poradziłeś (-łaś).

Tak / Nie / Nie wiem

Czy odczuwasz potrzebę, aby porozmawiać z kimś o dzisiejszych wydarzeniach? Co chcesz omówić i jakie są Twoje odczucia na ten temat? Z kim będziesz rozmawiać i jak to osiągniesz?

Tak / Nie / Nie wiem

Inne kwestie

W Twoim życiu mogą być inne problemy, których ta broszura nie obejmuje. Jakikolwiek inny problem masz, nie jesteś sam. Istnieją organizacje które mogą Ci pomóc. Uczyni pierwszy krok i porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym GP lub zadzwoń do Citizens Advice Bureau, którzy wskażą Ci oni organizacje, które mogą Ci pomóc. Są dostępne również książki o samopomocy. Dlaczego miałbyś do nich nie zajrzeć w miejscowej bibliotece lub online.

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
01592 206200



Tayside Council on Alcohol
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

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

www.drinkaware.co.uk