

CZY IÄ Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â W dniu 09.11.2019 r. w siedzibie POPLONU odbyÅ,y siÄ™ warsztaty na temat:

"JAK UTOÅ¼SAMIAMY SIÄ™ Z CHOROBÄ,, ALKOHOLOWÄ,,".

ZAGADNIENIA OMAWIANE NA ZAJÄ~CIACH WARSZTATOWYCH:

- MÄ³wienie o sobie â€Ž Jaâ€œ alkoholik

- Na jakim etapie toÅ¼samoci alkoholowej jestem?

- Czy kobietom trudniej utoÅ¼samiaÄ™ siÄ™ z chorobÄ... alkoholowÄ... ze wzglÄ™du na wstyd wobec spoÅ‚eczestwa?

-
- Wstyd nawet przed rodzinÄ....
-

Relacje rodzinne, spoÅ‚eczne

ETAPY TERAPEUTYCZNE SAMOŚCISIA ALKOHOLOWEGO

Co to jest terapia samościsia ?

-

Ja

-

Akceptacja siebie,

-

To kim jestem,

-

PrzynaleÅ¼noÅ™ do grupy,

-

To jaki/jaka jestem,

-

Jakiej narodowoÅ™ci jestem,

-

Do jakiej grupy religijnej naleÅ¼Ä™,

-

Do jakiej grupy zawodowej naleÅ¼Ä™,

Tożsamość - pojęcie tożsamości występuje w kontekście dwóch najważniejszych dla człowieka relacji: stosunku do siebie samego i stosunku do innych ludzi.

tożsamość społeczna – uświadomienie sobie wspólnych wartości i z grup..., w której jednostka żyje, poczucie przynależności do grupy i dostrzeżenie odrębności grupy.

tożsamość osobista – dostrzeżenie tego, co różni jednostkę od innych, powstawanie sądów na temat własnej osoby.

Tożsamość to składowa wielu naszych aspektów życiowych.

TEORIA RÓL SPOŁECZNYCH.

W życiu pełniemy różne role : jesteśmy synami , matkami , ojcami , siostrami , sąsiadami , uczniami, nauczycielami, synami, szefami, itd.

Świadomość pełnienia tych ról powoduje, że jesteśmy w stanie utrzymać abstynencję. Jeśli utrzymamy świadomość , że jeśli wejdziemy w rolę alkoholika, wówczas odpadną role społeczne.

– AKCEPTACJA SIEBIE JAKO OSOBY UZALEŻNIONEJ –

Praca nad zmianą... to samości alkoholowej.

Akceptacja samego siebie potrzebna jest każdemu, dlatego bardziej osobie uzależnionej? Ponieważ: słowo alkoholik w Polsce oznacza, że ktoś pije i błądzi.

Proces zmiany tożsamości alkoholowej musi w pewnym momencie prowadzić do zmiany definicji alkoholizmu. Można być alkoholikiem i nie pić, czyli potrzebna staje się akceptacja wizji „trzeźwego alkoholika”, oraz zdolność rozróżnienia dwu kategorii alkoholików – tych którzy piją... i tych którzy nie piją....

Istotą... procesu zdrowienia osoby uzależnionej jest sprawa rekonstrukcji tożsamości, czyli akceptacja siebie jako osoby uzależnionej. Jest to długi proces i u każdego trwa inaczej.

Pierwszy kontakt z problemem tożsamości alkoholowej to najczęściej kontakt z negacją
...,
najczęściej... siłą stwierdzeniem:

„Nie jestem alkoholikiem”

Stoi za tym przekonanie, że alkoholicy to degeneraci, ludzie słabi, przestępcy, upodleni ludzie.

Negacja jest zrozumiała, bo kto chciałby się tak czuć?

Negacja jest rozpaczliwą... próbą... obrony resztek poczucia własnej wartości i godności, lecz niestety sytuacja jego aktualnego życia temu przeczy.

Kolejnym etapem jest etap wahania:

Rozstanie się z negacją... budzi lęk, niepokój, obawę, ale pojawia się też myśl, że alkoholizm to choroba i że z tego rzeczy, które się ze mną... dzieją, to objawy choroby.

Jeśli takie myśli się pojawiają... w wiadomości zwiksza gotowość by zaakceptować własną... terapię.

Jeżeli zrozumiemy naturę procesu zmiany to samości, jeeli naprawd wystąpi szczerza nieprzymuszona chęć zmiany i pomimo czekających trudności, to będzie ona możliwa.

Trzeci obszar to rozważanie:

Pojawia się myśl: „Chyba jestem alkoholikiem”, „Jestem podobny do tych, którzy tak się nazywają...”

To porównanie jest potrzebne, odkrywamy wówczas różnice i podobieństwo ich do siebie. To naturalny proces zdrowienia

Czwarty obszar Potwierdzenie

"Jestem alkoholikiem i muszę o tym pamiętać do końca życia, ale mogłoby być szczerze, jeśli nauczę się żyć bez alkoholu i rozwiązywać na trzeźwo swoje problemy";

Jest dla mnie nadzieja, miejsce wśród innych ludzi, jestem gotowy korzystać z pomocy dla ludzi uzależnionych.

Świadomość własnych zalet i wad jest bardzo ważna. Pomaga nam budować

własnych siebie, nie przez pryzmat oczekiwań, innych, ale przez to jakimi chcemy być.

„PRACA NAD ZMIANĄ, TO SAMOŚCI ALKOHOLOWEJ”

Akceptacja choroby - (zespół, uzależnienia alkoholowego) nie następuje od razu z chwilą... postawienia diagnozy przez lekarza lub specjalistę, ponieważ jednym z głównych mechanizmów psychologicznych uzależnienia (kadego) jest:

Zaprzeczanie - Osoba uzależniona w trakcie leczenia przechodzi przez trudny proces zmiany tożsamości alkoholowej, który nie zawsze kończy się akceptacją... choroby, co z kolei prowadzi do jej nawrotu. Przyznanie, uznanie, a w efekcie akceptacja choroby daje szansę na pomyślne zdrowienie, za które odpowiedzialność spoczywa w rękach chorego. Bez akceptacji czy choćby uznania choroby nie można mówić o możliwości zdrowienia ponieważ nie można leczyć uzależnienia, którego chory nie przyjmuje do wiadomości. Uznanie siebie za alkoholika rozpoczyna proces zmiany tożsamości alkoholowej, która przebiega w następujących etapach:

*zaprzeczanie - "Nie jestem alkoholikiem - alkoholicy to są... degeneraci, przestępcy, są, a i upodleni ludzie, którzy muszą być leczeni, ze mną... jeszcze nie jest tak źle, jeszcze nie jestem na odwyku, nie straciłem rodziny, pracy, majątku itp.";

*wahanie - "Obawiam się, że jestem alkoholikiem - alkoholizm to jest choroba, te rzeczy, które ze mną... się dzieją, są... objawami choroby, jestem na odwyku, bo tutaj leczę... chorobę i może mi pomóc...";

*rozważanie - "Chyba jestem alkoholikiem - jestem podobny do tych, którzy tutaj nazywają... siebie alkoholikami, może bym alkoholikiem i nie piłem, jak się jest alkoholikiem to nie wolno pić do końca życia";

*potwierdzenie - "Jestem alkoholikiem i muszę o tym pamiętać do końca życia, ale mogłoby być szczerze, jeżeli nauczę się żyć bez alkoholu i rozwiązywać na trzeźwo swoje problemy";

* afirmacja - "Jestem dumny z tego, że jestem alkoholikiem i nie piję - mogę pomagać innym alkoholikom i lepiej ich rozumiem niż niejeden fachowiec";

* rozstanie - "Mam za sobą... ważny i trudny okres życia, udało mi się zapanować nad śmiertelną... chorobą... i mogę być z siebie dumny, nie będę już nigdy używał alkoholu, ale nie muszę stale o tym myśleć i nie będę już patrzył na siebie i na swoje życie z perspektywy alkoholowej".