

Â

"Interwencja wobec osoby uzależnionej" - Wanda Sztander

Jak można jej/jemu pomóc przestać pić...

Wielu z nas zna beznadziejny trud przekonywania alkoholika do tego, by podjąć...Â, leczenie. Wiemy, Â¼e podejmujÂ...c temat leczenia naraÂ¼amy sięÂ™ na drwinÂ™, zÂ¼oÂ¼e, a nawet obelgi, by nie wspomnieć o Â¼elaznym repertuarze alkoholika, który stanowiÂ... przeprosiny iÂ obietnice poprawy. Wiemy, jak wiele energii poświęcajÂ... członkowie rodziny temu, by alkoholik pić, mniej, nie pić, wcale, coÂ¼ zrobić, ze swoim piciem, by poszedł, do lekarza. TrudnoÂ¼ polega na tym, Â¼e system iluzji i zaprzeczania, w którym Â¼yje alkoholik, uniemoÂ¼liwia mu realistyczne widzenie faktów w swego uzależnienia. W tym stanie rzeczy wypróbowano i udoskonalono pewne... metodÂ™, które... podpowiedziało Â¼ycie - metodÂ™ interwencji. Książeczka ta poświęcona jest opisowi tej metody.

Celem interwencji jest skłonienie alkoholika do podjęcia leczenia oraz

organizowanie pierwszego, owocnego kontaktu z pacjentem... leczenia uzależnienia,,.

Interwencja jest metodą..., która jeżeli jest dobrze przygotowana w 90 przypadkach na 100 doprowadza aktywnego alkoholika do leczenia. Uwaga! Nie mówi ona nic o skutkach leczenia, te ostatnie, bowiem zależą... od innych jeszcze czynników niż interwencja. Ci jednak, którzy znają... zamierzają z alkoholikiem wiedzieć... dobrze ile oddaliby za to tylko, by alkoholik podjął... jakiegokolwiek leczenie.

Interwencja jest pewną... akcją... przygotowywaną... przez osoby najbliższe alkoholikowi (członkowie rodziny, przyjaciele), a jej ukoronowaniem jest wspólna z alkoholikiem sesja, na której są... przedstawione fakty przemawiające... za koniecznością... leczenia. Sesja ta przygotowywana jest w tajemnicy przed alkoholikiem, aby zapraszać... go później na ową... sesję nie odkrywając kart przed spotkaniem. Można powiedzieć, że jest to działanie zaskoczenia. Takie działanie, chociaż wstępnie budzi w wielu osobach niechęć, związane jest z powszechnie znaną... prawdą..., iż alkoholik nie chce sądzić o faktach swojego uzależnienia, irytując się lub obracając...c wszystko w swoją stronę, kontratakując... czy też po raz kolejny obiecując... poprawę.

Przed wszystkim, czym interwencja jest:

- * Nie jest kolejną... awanturą... rodzinną... na temat nadużywania alkoholu.
- * Nie jest sesją... oskarżającą, i pretensji wobec osoby pijącej.
- * Nie jest okazją... do uśmierzania się na swój los.
- * Nie jest dyskusją... o tym, dlaczego alkoholik pije.
- * Nie jest konferencją... na temat, czy picie alkoholika jest normalne czy chorobliwe.
- * Nie jest podsumowaniem alkoholika w jego rolach społecznych i jak ich nie spełnia (jesteś zły ojcem, co z ciebie za pracownik).
- * Nie jest sesją... terapeutyczną - leczniczą... ani też diagnozą... uzależnienia.
- * Nie jest dyskusją... nad tym, czym jest, a czym nie jest alkoholizm.
- * Nie jest publicznym upokarzaniem alkoholika

Sesja interwencyjna jest konfrontacją.... Konfrontacja ta ma ona charakter rzeczowy, konkretny i podstawowo związany wobec osoby uzależnionej. Ma doprowadzić do decyzji o leczeniu i kontakcie z pacjentem... leczniczym....

RZECZOWOŚĆ zawiera się w tym, że mówimy o faktach i zachowaniach związanych z picciem nie zajmujemy się domniemaniami ani tym, co nie ma bezpośredniego związku z picciem osoby uzależnionej. Nie bawimy się, wiąc przytaczając liczby absencji w pracy, jeżeli nie wiemy, czy mają one rzeczowy i bezpośredni

zwi³...zek z piciem (m³wimy, wiTMc: bo by³,e³ pijany; bo by³,e³ na kacu), albo, je³li zgo³,a nie maj³... takiego zwi³...zku. Nie m³wimy te¹/₄ o intencjach alkoholika, (bo my³la³,e³, ¹/₄e ci ujdzie na sucho).

KONKRETNOŚĆ przejawia siTM w tym, ¹/₄e m³wimy o faktach bez stosowania uog³lnie³.. Nie m³wimy, wiTMc: Zrobi³,e³ awanturTM, lecz m³wimy:

Krzycza³,e³ tak g³,o³no, ¹/₄e obudzi³,e³ dzieci. Kasia rozp³,aka³,a siTM, a ty trzyma³,e³ mnie za rTMkTM i krzycza³,e³, ¹/₄e jak siTM nie uspokoi natychmiast, to j³... sam uspokoisz. Ci³...gn³...³,e³ mnie do ³/₄ka. Powiedzia³,e³ do mnie: ty jTMdzo i krzycza³,e³, ¹/₄e dzieci s³... nienormalne i maj³... to po matce. Ba³,am siTM wyrwa³ ¹/₄eby³ nie krzycza³, g³,o³niej. Ba³,am siTM o dzieci. Be³,kota³,e³ i ca³,y by³,e³ przesi³...kniTMty alkoholem.

Nie m³wimy te¹/₄: Za du¹/₄o pijesz ani: Jeste³ z³,ym ojcem. Przek³,adamy to na jTMzyk fakt³w np.: Przez ostatni tydzie³,, pi³,e³ bez przerwy, to ju¹/₄ trzeci taki d³,ugi ci³...g w tym roku. 2 - 3 dni³wki zdarzaj³... ci siTM regularnie, co dwa tygodnie. M³wimy: Obieca³,e³ zrobi³ w szkole listwy do dekoracji, lecz w sobotTM, gdy rodzice robili dekoracje, by³,e³ pijany.

»YCZLIWOŚĆ oznacza, ¹/₄e wszystko to dzieje siTM w atmosferze troski i mi³,o³ci dla alkoholika. Bo, jak kto³ piTMknie powiedzia³,: Prawda nie mo¹/₄e mie³ kształ³,tu kamienia, kt³ry rani. Musi by³ podawana z mi³,o³ci³..., tak, by cz³,owiek siTM na ni³... otwiera³, a nie zamyka³..

W sesji interwencyjnej bior³... udział, osoby, kt³re znaj³... z pierwszej rTMki fakty dotycz³...ce picia. Nie m³wi siTM w ¹/₄adnym razie o tym, co s³,yszeli³my od kogo³ innego. To mo¹/₄e by³ mimo wszystko plotka lub informacja grubo przesadzona. Dzia³,anie, kt³re musi przyj³... z zewn³...trz

Powiedzieli³my poprzednio, czym interwencja nie jest. A oto, czym interwencja jest:

* Interwencja jest dzia³,aniem z zewn³...trz.

* Interwencja jest pomaganiem osobie, kt³ra nie chce pomocy.

* Interwencja jest dzia³,aniem wbrew temu, co alkoholik my³li i czego pragnie w sprawie swego picia.

* Interwencja jest atakiem na obronę a nie na osobę alkoholika.

Alkoholik jest odgradzony od rzeczywistości obronami, pod postacią... systemu iluzji i zaprzeczania. On zawsze pije tyle, co wszyscy i zawsze poradzi sobie sam, gdy przyjdzie odpowiednia pora. Alkoholizm to coś więcej niż sam fakt nadużywania alkoholu. To także nietrzeźwe myślenie i nietrzeźwe widzenie rzeczywistości. Takie rozprężone i zmęczone życie uczuciowe. Choroba alkoholowa obejmuje ciało, psychikę i ducha. Niszczy wartości i dążenia, wprowadza chaos emocjonalny, produkuje myślenie całkowicie oderwane od rzeczywistości. Dlatego właśnie, że choroba jest tak rozległa, pomoc musi przyjechać z zewnątrz.

Istotą choroby alkoholowej jest nieodwracalna utrata kontroli nad piciem, co oznacza, że punktem wyjścia do zdrowienia jest całkowite odstawienie alkoholu. To bardzo trudne zadanie, do którego potrzeba sojuszników. Tego na duży szerszy metrum nie da się zrobić samemu. Do tego potrzebne jest poważne leczenie, w dobrej placówce, z odpowiednim programem lub zaangażowaniem się w program Anonimowych Alkoholików. Najlepsze efekty lecznicze daje połączenie psychologicznego programu leczenia z programem AA. Alkoholik broni się ze wszystkich sił, przed perspektywą... leczenia i właśnie, dlatego potrzebna jest interwencja. Nie znaczy to oczywiście, że bez interwencji żaden alkoholik nie podejmie leczenia. Tak nie jest. Świadczy o tym całe rzesze trzeźwych alkoholików, którzy poprzez uczestnictwo w ruchu Anonimowych Alkoholików, udział w ruchu klubowym, wstąpienie w szeregi katolickiego ruchu pod nazwą...: Krucjata Wyzwolenia Człowieka, czy też po prostu poprzez leczenie w ośrodku odwykowym odeszli od alkoholu i rozpoczęli trudny proces zdrowienia. W proporcji do tych, którzy nie zrobili tego, jest ich jednak niewielu. Chodzi o to, by nie czekać, na całkowitą korozję zdrowia i życia rodzinnego, która ostatecznie gdzieś tam i kiedyś wpłynie na myślenie alkoholika o leczeniu. Proces ten można przyspieszyć poprzez wzmożenie kryzysu.

Kryzys jest kluczowym pojęciem w przełamie między chorobą... a zdrowieniem. Trzeźwi alkoholicy mówią..., że alkoholik podejmuje leczenie, gdy białe picie przewyższa białe niepicie. Gdy koszty nadużywania alkoholu zaczynają być większe niż korzyści płynące z picia. Interwencja ma w swym założeniu proces ten wspomagać.

Jest jeszcze jeden powód kryzys ten przyspieszy?. Skutecznie przyspiesza leczenie w chorobie alkoholowej jak w każdej innej chorobie jest związana z jej zaawansowaniem. Wiadomo ogólnie, że im mniej zaawansowana choroba tym większe szanse wyzdrowienia. Jest to oczywiście statystyka, która nic nie mówi o losach pojedynczego człowieka.

MoÅ¼liwoÅć wyzdrowienia ma kaÅdy alkoholik niezaleÅ¼nie od wieku i stanu zaawansowania choroby.

Liczne Åwiadectwa o tym dajÄ... choÅby mitingi grup Anonimowych AlkoholikÃ³w. Z drugiej strony jednak, wiadomo powszechnie, Åe im mocniejsze i zdrowsze wiÄzy Å...czÄ... (jeszcze) alkoholika z rodzinÄ..., miejscem pracy, spoÅecznoÅciÄ..., w ktÃ³rej ÅyÅe, im mniej wiÄzy te sÄ... one zniszczone, tym

Åtwiej powrÃ³ciÄ. Nie trzeba wcale czekaÄ aÅ alkoholik osiÄgnie swoje dno moÅ¼na mu pomóc wczesniej przez interwencjÄ. W interwencji bierze udziaÅ, kilka osÃ³b. Najmniej dwie. Jedna osoba to stanowczo za maÅo, by przebiÄ siÄ poprzez system obronny alkoholika. Najbardziej optymalna liczba to 3 - 5 osÃ³b. MogÄ... w tym braÄ udziaÅ, dzieci, nie mniej jednak niÅ 8 10-letnie (zaleÅ¼nie od stopnia dojrzaÅoÅci emocjonalnej i moÅ¼liwoÅci intelektualnych, jak formuÅowanie myÅli itp.) To, co majÄ... do powiedzenia dzieci jest czÄsto najmocniej poruszajÄce obrony alkoholika i najbardziej skuteczne dla jego decyzji o leczeniu. Nie oznacza to, Åe naleÅy zmuszaÄ dziecko czy kogokolwiek innego do udziaÅu w interwencji, jeÅli jego lÄk lub niechÄ siÄ... zbyt duÅe. Warto oczywiÅcie przekonywaÄ, zachowujÄc zawsze zdrowÄ... granicÄ miÄdzy skutecznym przekonywaniem a gwaÅtem psychologicznym na drugiej osobie.

Tak, wiÄc w interwencji mogÄ... braÄ udziaÅ: wspÃ³Åonek, rodzice, dzieci, rodzeństwo, dalsza rodzina (w zaleÅ¼noÅci od tego, na ile znajÄ... z bezpoÅredniej obserwacji i udziaÅu incydenty i fakty zwiÄzane z piciem), sÄ...siedzi, przyjaciele, wspÃ³Åpracownicy, kierownik, nauczyciel. Wszystkie te osoby, jeÅli chcÄ... pomóc alkoholikowi przez przygotowanie interwencji, muszÄ... zaakceptowaÄ podstawowe fakty dotyczÄce choroby alkoholowej, mÃ³wiÄce o tym, Åe:

* Alkoholizm jest chorobÄ..., w ktÃ³rej Åadna normalna siÄ woli jest niewystarczajÄca do tego, by sobie z niÄ... poradziÄ. Kwestia nie leÅy w sile woli czy sÄboÅci charakteru, lecz w przebiegu i fazie choroby, ktÃ³ra staÅa siÄ udziałem danej osoby.

* WziÄcie do ust pierwszego kieliszka alkoholu redukuje owÄ... siÄ,Ä woli do zera, bowiem za sprawÄ... tego kieliszka uruchamia siÄ mechanizm biochemiczny tak, jak uruchamia siÄ program pralki automatycznej poprzez naciÅiecie guzika .

* Ofiara naÅogu rozwija efektywny system iluzji i zaprzeczania, ktÃ³ry jest na usÅugach uzaleÅ¼nienia, i ktÃ³ry uniemoÅ¼liwia osobie chorej rozpoznanie choroby.

* Sytuacja ta sprawia, że pomoc musi przyjść z zewnątrz, jeżeli nie chcemy czekać, aż alkoholik sięgnie dna, ryzykując, że przedtem umrze.

Ważne jest, by osoby biorące udział w interwencji akceptowały powyższe rozumienie choroby alkoholowej, bo to właśnie odsuwa agresję i pozwala wyrazić koncentrować się na alkoholiku, oddalając ten pokusę zajmowania się sobą i ubolewania nad swym losem.

Â

Co mówimy na sesji interwencyjnej

Na sesji mówimy o trzech sprawach:

Â

O tym, jakie zależności nam na osobie uzależnionej;

O incydentach i faktach związanych z piciem;

O tym, gdzie i kiedy ma on udać się po pomoc.

ZALEŻY NAM NA TOBIE...

Na początku każdego zestawu faktów przygotowanego do odczytania alkoholikowi

powiedzmy coś najbardziej serdecznego i szczerego, co tylko w tej sytuacji możemy powiedzieć, a co

racjonalnie nie jest prawdziwe. Nie chodzi o to, by manipulować kłamstwem czy mówić o uczuciach, których nie ma. Lecz jeżeli są..., możemy powiedzieć takie słowa:

- Janku, kocham cię bardzo i ogromnie zależy mi na tobie. Dlatego zdecydowałam się wziąć udział w tym spotkaniu, by powiedzieć ci, jak ostatnio wyglądasz nasze życie.

- Heniu, trudno mi mówić o miłości po tych latach pełnych bólu i upokorzeń. Wiem jednak, że chcę utrzymać nasze małżeństwo i nie chcę rozstania. Cię...gle jeszcze mam nadzieję na

normalną... rodzinę z twoim udziałem. Dlatego chcę ci powiedzieć bez żalu, co robisz i jak zachowujesz się ostatnio po alkoholu. Wierz, że to możemy zmienić.

- Zbyszku, wiele razy myślałam, by odejść. Widzę jednak, jak wiele znaczysz dla naszych dzieci, jakim wspierającym ojcem potrafisz być, gdy nie pijesz. Cenię twoje liczne zalety i

dostrzegam to, że jesteś dobrym człowiekiem. Nie możemy jednak iść tak dalej. Chcę ci powiedzieć, jak wyglądasz nasze życie, chcę przekonać cię o konieczności zmiany i dlatego

proszę.

- Mirku, myÅlÅ sobie, Å½e nie wszystko stracone, pamiÅtam wszystkie wspaniaÅe chwile, jakie mi ofiarowaÅ, miÅoÅ, ktÅ³ra byÅ, a miÅdzy nami, ktÅ³rÅ... pamiÅtam i do ktÅ³rej tÅskniÅ. Dlatego chcÅ ci

uzmysÅowiÅ, co dzieje siÅ w twoim i moim Å½yciu z powodu alkoholu. PosÅuchaj.

- Tato, bardzo ciÅ kocham i chcÅ, by byÅo miÅdzy nami tak jak kiedyÅ. Jak byÅem maÅy, pamiÅtam, Å½e byliÅmy razem w gÅ³rach i chodziÅem wszÅdzie z tobÅ... i kÅ...paliÅmy siÅ w

strumieniu. ByÅeÅ wesoÅy. ChcÅ, Å½eby znowu tak byÅo. I dlatego powiem ci, jak jest teraz.

- Basiu, ceniÅ twojÅ... fachowoÅ. JesteÅ fantastyczna w pracy i nie chciaÅbym zamieniÅ ciÅ z nikim na twoje miejsce. Ale nie moÅ¼e byÅ tak dÅuÅ½ej - chodzi o twoje picie i to, co dzieje siÅ w

zwiÅzku z tym w pracy.

I tak dalej.

Atmosfera miłości i życzliwości ma towarzyszyć całej sesji interwencyjnej od początku do końca, (ponieważ: prawda nie może mieć kształtu kamienia, który rani...).

OTO INCYDENTY I FAKTY...

Trzeba odróżnić, że co zrobił, od tego, że jaki jest; dokonać rozróżnienia między uczynkiem a człowiekiem. Sesja interwencyjna jest dla alkoholika jak spotkanie z reporterem

fotograficznym z jego życia. Mówimy o faktach, lecz nie o intencjach, o intencjach można dyskutować, o faktach nie. Nie mówimy, więc, że kto zrobił, nam na złość i specjalnie się upił.

Tego po pierwsze nie wiemy na pewno, po drugie to bardzo zachęca do dyskusji o intencjach. Mówimy tylko JAK się upił, i CO zrobił, lub powiedział. Dyskusja nie leży w interesie

interwencji, rozbija jej spójność i ukierunkowanie. Dyskusja łatwo może przeradzać się w awanturę. Alkoholik nie jest zaproszony na sesję, by dyskutować, lecz by wysłuchać. O to właśnie nie usilnie

cały czas go prosimy, mówić: Proszę, wysłuchaj nas do końca.

Oto, co możemy mieć do powiedzenia osobie uzależnionej:

- W ostatnim miesiącu tylko w niedziele był, trzeźwy. W pozostałe dni przychodzi z pracy wieczorem i zawsze czuł, że od ciebie alkohol.

- Pół roku temu przyszedł do mnie i przyznał się, że przepił pieniądze...długo, ale ona dała ci na piec ogrzewczy. Bagał o pożyczkę, bał się, że wróci do domu. Pożyczylem ci pożyczkę tej

sumy - więcej nie miałem. Nie oddał mi dotąd, chociaż miał oddać za miesiąc. Widział cię pijanego, co najmniej raz w tygodniu.

- Wiele razy w ostatnim roku przychodził do nas spać. Mówił, że może ci nie rozumie i pokłóci cię się. Zawsze był pijany, a ostatnim razem miał podarte ubranie i zgubił

gdzieś kurtkę. Raz znalazł w kredensie wino i wypił je w nocy.

- Od trzech tygodni naprawiasz telewizor. Obstawiasz się puszkami z piwem i naprawiasz kilka godzin dziennie. W tym czasie wyskakujesz po piwo. Telewizor jest rozgrzebany i nie ma

widoku na skoÅczenie robÅt. Usypiasz wieczorem po tym piwie na fotelu albo zwlekasz siÄ™ na tapczan w ubraniu. Ostatnio dwa razy zasikaÅ tapczan.

- Ostatnio, kiedy przychodzisz wieczorem pijany tak jak w piÄtek, dobierasz siÄ™ do mnie na siÄ i grozisz, Å¼e jak bÄdÄ siÄ™ opieraÅ, zrobisz awanturÄ i dostanÄ za swoje. GodzÄ siÄ™ ze strachu i

nie chcÄ, Å¼eby dzieci siÄ™ obudziÅy. CzujÄ do ciebie i do siebie coraz wiÄkszy niesmak. Nie godzÄ siÄ™ na tak... âmiÅoÅ; Twój oddech i twoje zachowanie sÄ dla mnie po prostu obrzydliwe.

PamiÄtam, Å¼e lubiÅam seks z tobÄ..., gdy nie piÅeÅ.

- JuÅ¼ drugi raz w tym miesiÄcu, gdy wróciÅem z pracy, spaÅaÅ na tapczanie, dzieci byÅy gÅodne, przestraszone. Ania powiedziaÅa, Å¼e upiÅa siÄ™ i nie mogÅa ciÄ dobudziÅ. W domu byÅo nie

posprzÄtane, nieposÅane ÅiÅ¼ka, niezmyte nawet po Åniadaniu talerze. Obiad byÅ, w poÅowie zrobiony.

- ObudziÅ mnie przedwczoraj o trzeciej w nocy, Å¼eby z tobÄ... rozmawiaÅa. ByÅa pijana i to, co mowiÅa, nie trzymaÅo siÄ kupy. Nie daÅ mi zasnÄ. To pierwszy raz zdarzyÅo siÄ dwa lata

temu i zdarza siÄ od czasu do czasu. Rano zachowujesz siÄ, jakby nic siÄ nie staÅo.

- Jak przyszli ostatnio moi koledzy do mnie i sÅ,uchaliÅ,my muzyki, wparowaÅ,eÅ, z butelkÄ... do pokoju i chciaÅ,eÅ, koniecznie nas począ™stowaÅ. ByÅ,eÅ, pijany i coÅ, mÅ³wiÅ,eÅ, bez sensu.

RozsiadaÅ,eÅ, siÄ™™ na tapczanie, a moi goÅ,cie siÄ™™ zmyli. ByÅ,o mi wstyd.

- Po imieninach twojej koleÅ¼anki nie przyszedÅ,aÅ, przez dwa dni do domu. Nie chodziÅ,em do szkoÅ,y, bo czekaÅ,em, Å¼e przyjdiesz lada chwila. Bardzo siÄ™™ o ciebie baÅ,em i nie wiedziaÅ,em, co robiÄ™.

Wieczorem zadzwoniÅ,aÅ, Å¼e nic siÄ™™ nie staÅ,o. MÅ³wiÅ,aÅ, beÅ,kotliwie, jak zawsze wtedy, gdy jesteÅ, pijana.

- Na targach nie zaÅ,atwiÅ,eÅ, najwaÅ¼niejszej transakcji. Nie przyszedÅ,eÅ, na umÅ³wione spotkanie z klientami - ja rozmawiaÅ,em z innymi. ZastaÅ,em ciÄ™™ w hotelu w pokoju. ByÅ,eÅ, pijany i uciekaÅ,eÅ, gdy mnie zobaczyÅ,eÅ,.

Opis ma być rzeczowy i konkretny. Unikaj sÅ, w „jak zwykle”, „oczywiście”, „moim zwyczajem”. Tworzą... one niepotrzebne... nuty™ pretensji. Unikaj nadmiernego mÅ³wienia o

sobie, swoim cierpieniu i wstydzie. Możesz o tym wspomnieć, lecz nie to jest tym razem główna... informacja....

Przygotowana lista faktów musi być napisana i odczytana. Są... do tego dwa ważne powody. Po pierwsze, w napięciu i emocjach spotkania można łatwo o czymś zapomnieć. Po

drugie, możesz mieć wielki pokusę osłabić swój komunikat mówiąc... coś ogólnego w miejsce drastycznych konkretnych lub wybuchnąć... Ale czy zadowolony.... Napisanie i odczytanie zapewnia

niezbędny... dyscyplinę.

CHCEMY, AŻEBYŚ SIĘ LECZYĆ ...

Przygotowanie informacji zawiera zebranie wiadomości o możliwościach leczenia. Trzeba w tym sprawić w około 1/4y trochę wysiłku. Trzeba powiedzieć alkoholikowi gdzie i kiedy ma się udać lub co

ma do wyboru. Warto zaoferowaÄ mu swoje towarzystwo (PÅjdÅ tam z tobÅ...). JeÅli twÅj alkoholik aktywnie pije, lepiej by podjÅ...Å, leczenie w specjalnym oÅrodku niÅ¼ zaczÅ...Å, od

AA. MogÅ... mu byÄ potrzebne specjalne warunki, bardziej sprzyjajÅce pierwszej fazie leczenia niÅ¼ mieszkanie w domu i chodzenie raz w tygodniu na mityng lub rozmowÅ w poradni.

SzukajÅc miejsca na leczenie nie kierujcie siÅ wyÅ,Åcznie nazwÅ... oÅrodka. SprawdÅcie, czy to dobre miejsce. Oferty terapeutyczne sÅ... nierÅwne. Chodzi o oÅrodek, ktÅry ma dobry program

lecniczy. Popytajcie o to ludzi profesjonalnie zwiÅzanych z leczeniem uzaleÅ¼nieÅ, i trzeÅwych alkoholikÅw. Unikajcie miejsc, ktÅre sÅ... przechowalniÅ... i oferujÅ gÅ,Åwnie terapiÅ

pracÅ..., a takÅ¼e takich, ktÅrych dziaÅ,alnoÅÄ jest nakierowana na anticol i esperal. JeÅli w waszym mieÅcie trudno o takie informacje, skontaktujcie siÅ z Instytutem Psychiatrii i Neurologii

w Warszawie lub z naszym Instytutem Psychologii Zdrowia i TrzeÅwoÅci. Musicie mieÄ przynajmniej jednÅ... dobrÅ... i realnÅ... ofertÅ leczenia, by mÅc powiedzieÄ: Jutro o

godzinie 14.00 jesteÅ umÅwiony na rozmowÅ i konsultacjÅ w oÅrodku z lekarzem. PomogÅ ci siÅ spakowaÄ, a Roman zawiezie ciÅ tam swoim samochodem. PamiÅtajcie, Å¼e wielu alkoholikÅw wstydzi siÅ podjÅ...Ä leczenie w miejscu swojego zamieszkania. Uznajcie to, poszukujÅc jakiegoÅ odlegÅego miejsca.

Jak Åatwo siÅ zorientowaÄ, filozofia interwencji brzmi: kuj Å¼elazo, pÅki gorÅce. Czasami ludzie chcÅ... na zakoÅczenie swojej listy postawiÄ u l t i m a t u m. Åona moÅ¼e

powiedzieć: Jeśli nie podejmiesz leczenia, wyprowadzę cię z dziećmi. Szef lub wspólnik może powiedzieć: Jeśli nie będziesz się leczyć, rozstajemy się. To zależy w tej chwili od ciebie.

Jeśli ktoś ma takie stanowisko, powinien je przedstawić, przy spełnieniu dwóch warunków w tym względzie:

1) ultimatum jest prawdziwe – ona naprawdę jest gotowa wyprowadzić cię (rozwieść).

2) ultimatum jest realne, to znaczy, ona ma gdzie wyprowadzić, wspólnik ma warunki finansowe, aby się rozstać.

W przeciwnym razie nie trzeba stawiać ultimatum. Pogratulacji bez pokrycia już byś. Zaczynaj mówić to, co myślisz i robić to, co mówisz!

OSTATNIE ZALECENIA

* Oczywiście sesja interwencyjna może mieć miejsce tylko i wyłącznie wtedy, gdy alkoholik jest trzeźwy. Trzeba w tym celu przygotować cię dobrze od strony organizacyjnej (kontakty, telefony).

* Miejsce interwencji: w miarę możliwości neutralne. Może to być pokój w biurze, mieszkanie brata, szpital - po odtruciu. W miejscu tym nie powinno być matczych dzieci ani niczego innego, co mogłoby zakłócić przebieg interwencji.

* Niezbędne są... próby - jak w teatrze przed przedstawieniem. Są... to dwa, trzy lub cztery spotkania, na których próbuje się swoich tekstów i uwzględnia uwagi sąuchających. Wszyscy dbają..., by na listach faktów znalazły się stwierdzenia konkretne i by ton wypowiedzi był, 4ycżliwy.

Próby są... dobrą... okazją... do wyrażenia żoćci, lku lub 4alu. To pomaga. Możemy wymieniać informacje o chorobie alkoholowej i wspomagać wzajemnie. Ważne, by odnaleźć ducha

wspólnoty i działania, którzy będą wspierać, wasze wysiłki. Powinniście zrobić prawdziw... próbę; niech ktoś z was poudaje alkoholika. Poczujecie wtedy atmosferę spotkania i

spróbujecie swoich reakcji na to, 4e alkoholik może żoćci się, pakać, prosić o przerwanie, obiecywać poprawę, przełamiewać się lub wyrażać pretensje. Nie wdawajcie się w 4adne zaczepki zmierzające do wywołania dyskusji. Róbcie swoje, prosząc go, by wysłuchał, was do końca.

* Dobrze będzie, gdy ktoś z was podejmie rolę przewodnika grupy. Ktoś najmniej zdenerwowany, kto w krytycznej chwili powie: Marysiu, nie wdawaj się w dyskusję. Karolu,

proszę, wysłuchaj jej do końca. Mario, bądź przy punkcie pi... tym - czytaj dalej. Jeśli czujecie się niepewnie, dowiedzcie się czegoś więcej o chorobie alkoholowej i jej leczeniu.

Możecie zwrócić się o pomoc w przygotowaniu interwencji do profesjonalisty, który zna te metody. Nie będzie on z wami na sesji końcowej, ale może uczestniczyć w spotkaniach przygotowawczych i wspierać was radami i informacjami. Sięgnijcie po obszerniejszą... literaturę na temat samej interwencji, choroby alkoholowej i wsparcia, uzależnienia

Nie zrażajcie się przeszkodami!

Na zakończenie warto dodać, że często zdarza się sytuacja, iż w czasie przygotowywania interwencji alkoholik sam zgłasza się na leczenie. Ten dziwny fakt może być umacniającym

poprządkaj... zmian... postaw i zachowań, członków rodzin wobec alkoholika. Zmieniaj... się bowiem najbardziej ci, którzy interwencję podejmują.... Zmienia się atmosfera, układ sił, rodzaj komunikatów, sposób patrzenia w oczy, pozycja ciała. Dlatego właśnie interwencja jest właśnie... zmieniającą się.