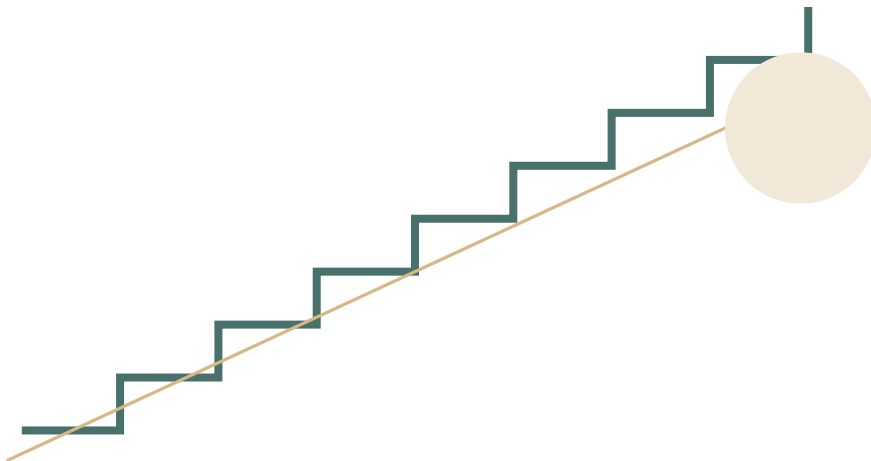


SOBER TEAM RR • E-BOOK EDUKACYJNY

Wejście i wyjście z piwnicy

Schody uzależnienia po naszymu



Dwanaście schodków w dół. Dwanaście możliwych kroków ku górze.

Przykładowy GPS dla osoby w kryzysie uzależnienia

SOBER TEAM RR

Tu się mówi prawdę, nie bajki.

Zanim ruszymy

Piwnica to metafora. Schody też. Nie są diagnozą, gotowym modelem choroby ani trasą, którą każdy musi przejść po kolei. Jedna osoba rozpozna siebie w pierwszym schodku, inna dopiero w kilku późniejszych. Ktoś ominie część opisów. Ktoś będzie jednocześnie szukał pomocy i wracał myślami do dawnego picia. Każda historia ma własny rytm.

Ta książka ma być przykładowym GPS: pomaga nazwać to, co może się dziać, podpowiada, gdzie szukać wsparcia i przypomina o bezpiecznym następnym kroku. GPS nie idzie za człowieka. Nie wie też wszystkiego o drodze. Dlatego traktuj te strony jak mapę do rozmowy ze specjalistą, lekarzem albo zaufaną osobą.

Piszemy przede wszystkim o alkoholu, bo to wokół niego powstały przekazane nam materiały. Część mechanizmów może przypominać doświadczenia osób używających innych substancji lub uciekających w zachowania, które przejęły nad nimi kontrolę. Każda substancja i każde zachowanie mają jednak własne ryzyka. W sprawie leków, narkotyków, hazardu czy innych problemów szukaj pomocy dopasowanej do konkretnej sytuacji.

Refleksje Janusza, Heńka, Haliny i Cześka są literackimi głosami Sober Team RR. Nie są cytataми z konkretnych osób ani opisem czyjegoś leczenia. Mają otwierać rozmowę, a nie udawać świadectwo. Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie stawia diagnozy, nie jest terapią i nie zastępuje porady medycznej.

Ważne zanim odstawisz

Jeśli pijesz dużo lub od dawna, nagłe przerwanie picia może wywołać zespół abstynencyjny, który bywa niebezpieczny dla zdrowia i życia. Zanim odstawisz alkohol, skontaktuj się z lekarzem lub placówką leczenia uzależnień, aby ustalić bezpieczny plan. Nie lecz objawów alkoholem ani lekami pożyczonymi od kogoś.

Drgawki, omamy, splątanie, utrata przytomności albo ciężki, szybko pogarszający się stan wymagają pilnej pomocy. Dzwon pod **112** lub **999**. Nie zostawiaj osoby w takim stanie samej.

Jak czytać tę mapę

Możesz czytać od początku, ale nie musisz. Zatrzymaj się tam, gdzie coś brzmi znajomo. Pod każdym schodkiem znajdziesz opis, krótką refleksję ekipy i pytanie do siebie. Odpowiedzi nie trzeba publikować ani nikomu pokazywać. Można je zapisać, zabrać na konsultację albo na razie zostawić dla siebie.

Część pierwsza pokazuje możliwe schodki w dół: od sytuacji, w których alkohol zaczyna pełnić ważną funkcję, po momenty, gdy zajmuje coraz więcej miejsca i szkody stają się trudne do ukrycia. To nie jest test. Pojedynczy schodek nie rozpoznaje uzależnienia, a brak któregoś z nich nie wyklucza problemu.

Część druga opisuje możliwe kroki ku górze. To propozycje, nie warunki zaliczenia. Możesz potrzebować leczenia medycznego, terapii, grupy wsparcia, pomocy dla bliskich albo kilku form naraz. Specjalista pomoże ocenić, co będzie bezpieczne i użyteczne dla Ciebie.

Część pierwsza

Dwanaście schodków w dół

Uzależnienie rzadko zaczyna się jak filmowa katastrofa. Czasem na początku wszystko wygląda zwyczajnie. Alkohol pojawia się przy stole, na imprezie, po pracy, w weekend. Z czasem może dostać kolejne zadania: rozluźniać, nagradzać, uciszać emocje, pomagać zasnąć. U części osób ten proces prowadzi do utraty kontroli i poważnych szkód. U innych historia wygląda inaczej.

Nie każdy, kto pije, uzależni się. Na ryzyko wpływa wiele czynników, a ocena problemu wymaga spojrzenia na całość: kontrolę, głód, skutki, zdrowie i sytuację życiową. Poniższe schodki to przykładowe doświadczenia, nie medyczna klasyfikacja ani przepowiednia.

Schodek 1

Pierwszy kieliszek i pierwsze skojarzenia

Pierwszy kontakt z alkoholem nie oznacza uzależnienia. Wielu ludzi wypija alkohol i nie rozwija zaburzenia. Ważne jest jednak to, czego człowiek zaczyna się z nim uczyć. Może kojarzyć go z dorosłością, wspólnym stołem, przynależnością do grupy, ciekawością albo chwilowym rozluźnieniem.

Na początku alkohol bywa tłem. Nikt jeszcze nie planuje, że będzie go potrzebować do odpoczynku czy rozmowy. Ale powtarzane skojarzenia mogą wpływać na późniejsze wybory. Jeśli każda ważna okazja ma ten sam dodatek, łatwo uznać go za część obowiązkowego zestawu.

Czesiek z kawiarni: „Pierwszy kieliszek nie pisze całej historii. Warto jednak wiedzieć, jaką rolę zaczyna dostawać w twoim życiu.”

Zatrzymaj się: W jakich sytuacjach alkohol pojawia się u mnie najczęściej? Co wtedy ma mi dać?

Schodek 2

Towarzyska odwaga

Niektórym alkohol na krótko zmniejsza napięcie i zahamowania. Łatwiej podejść, zagadać, zatańczyć albo powiedzieć coś, co na trzeźwo zostaje w gardle. Człowiek może pomyśleć: „Po alkoholu jestem bardziej sobą”.

Tyle że alkohol nie uczy rozmowy ani bliskości. Zmienia samopoczucie na pewien czas, a następnego dnia mogą pojawić się wstyd, niepokój lub kłopot z przypomnieniem sobie wieczoru. Gdy kieliszek zaczyna być przepustką do ludzi, rośnie obawa, że bez niego nie da się być swobodnym.

Janusz: „Jeśli kieliszek ma mówić za ciebie, z czasem możesz zapomnieć, że własny głos też tam jest.”

Zatrzymaj się: Czy zdarza mi się pić po to, żeby łatwiej być z ludźmi? Jak czuję się przed spotkaniem bez alkoholu?

Schodek 3

Alkohol jako przepis na dobrą zabawę

Spotkanie, urlop, mecz, koncert czy weekend mogą zacząć wydawać się niepełne bez picia. Alkohol przestaje tylko towarzyszyć zabawie. W wyobraźni zaczyna ją organizować. Pojawia się automat: impreza równa się alkohol, sukces równa się alkohol, odpoczynek równa się alkohol.

Nie każdy taki rytuał prowadzi do uzależnienia, ale warto zauważyć, czy bez alkoholu coraz trudniej znaleźć przyjemność. Gdy jedna rzecz staje się głównym sposobem świętowania, pozostałe sposoby mogą zniknąć z pola widzenia.

Heniek: „Grill bez piwa nadal ma ruszt, kiełbasę i ludzi. Czasem trzeba dać sobie chwilę, żeby to zauważyć.”

Zatrzymaj się: Co lubię robić, zanim alkohol stał się częścią tej sytuacji?

Schodek 4

Nagroda za trudny dzień

Alkohol może wyjść z imprezy i wejść do codzienności. Nie trzeba już wesela ani urodzin. Wystarczy ciężki dzień, wypłata, piątek albo chwila wolnego. Zdanie „należy mi się” potrafi brzmieć rozsądnie, zwłaszcza gdy człowiek jest zmęczony.

Problem zaczyna się wtedy, gdy alkohol staje się główną albo jedyną nagrodą i sposobem na odpoczynek. Wtedy łatwo przestać szukać innych form regeneracji. Warto spojrzeć nie tylko na to, co alkohol obiecuje, lecz także na rachunek, który przychodzi później.

Halina: „Po ciężkim dniu każdy chce odetchnąć. Dobrze mieć więcej niż jeden sposób, żeby złapać powietrze.”

Zatrzymaj się: Jak inaczej mogę zakończyć trudny dzień? Czy mam w tygodniu odpoczynek, który nie wiąże się z piciem?

Schodek 5

Lekarstwo na stres

Alkohol może służyć do tłumienia napięcia, lęku, smutku, złości, samotności albo problemów ze snem. Na chwilę zmienia odczuwanie. Źródło problemu jednak zostaje. U części osób picie pogarsza sen, nastrój i relacje, przez co po pewnym czasie trzeba radzić sobie z dodatkowym ciężarem.

Gdy alkohol staje się domyślną odpowiedzią na emocje, trudniej ćwiczyć inne sposoby radzenia sobie. Człowiek nie musi od razu wiedzieć, skąd bierze się jego ból. Może zacząć od zauważenia, co czuje i kiedy myśl o piciu robi się najmocniejsza. Terapeuta lub lekarz może pomóc ułożyć bezpieczny plan.

Janusz: „Znieczulenie potrafi uciszyć alarm. Nie naprawia tego, o czym alarm próbuje nam powiedzieć.”

Zatrzymaj się: Jaką emocję najczęściej próbuję zagłuszyć alkoholem? Co mogę zrobić, zanim zostanę z nią sam na sam?

Schodek 6

Bez alkoholu czuję się gorzej

Przy częstym picu człowiek może zauważać, że bez alkoholu jest rozdrażniony, niespokojny, gorzej śpi albo ma obniżony nastrój. Takie objawy mogą mieć różne przyczyny. Same w sobie nie rozstrzygają, czy ktoś jest uzależniony.

Przy fizycznej zależności ograniczenie lub przerwanie picia może wywołać objawy zespołu abstynencyjnego. Ich nasilenie bywa różne. Mogą to być między innymi drżenie, poty, nudności, niepokój i bezsenność, a w ciężkich przypadkach drgawki, omamy lub splątanie. Po długim i intensywnym picu odstawienie bez konsultacji medycznej może być niebezpieczne.

Heniek: „Jeśli ciało protestuje, to nie czas na konkurs, kto jest twardszy. To czas na telefon do lekarza.”

Zatrzymaj się: Czy po przerwie w picu pojawiają się u mnie objawy? Komu mogę o nich powiedzieć? Jeśli objawy są ciężkie, dzwoń pod 112 lub 999.

Schodek 7

Problemy? Alkohol pomoże

Konflikt? Samotność? Wstyd po poprzednim picu? Alkohol może stać się odpowiedzią na coraz więcej sytuacji. Wtedy powstaje zamknięty obieg: picie przynosi konsekwencje, konsekwencje podnoszą napięcie, napięcie staje się powodem do picia.

Nie każda trudność w życiu wynika z alkoholu. Jednocześnie warto sprawdzić, czy picie nie dokłada własnych problemów do tych, które już były. To rozpoznanie nie ma służyć oskarżaniu siebie. Ma pomóc zobaczyć, gdzie można przerwać obieg i jakiego wsparcia potrzeba.

Halina: „Kiedy to samo lekarstwo dokłada bólu, pora poszukać innego sposobu pomocy.”

Zatrzymaj się: Który problem próbowałem rozwiązać alkoholem? Co pogorszyło się po picu?

Schodek 8

Tracę kontrolę

Człowiek planuje dwa piwa, a kończy po wielu. Postanawia nie pić, a mimo to zaczyna. Mówi, że wróci wcześniej, ale zjawia się nad ranem albo nie wraca wcale. Powtarzające się picie dłużej lub więcej, niż się zamierzało, i nieskuteczne próby ograniczenia to ważne sygnały, którym warto się przyjrzeć.

Utrata kontroli nie musi oznaczać codziennego picia. Liczy się także głód alkoholu, czas poświęcony na picie i dochodzenie do siebie, zaniedbywanie ważnych spraw oraz kontynuowanie picia mimo szkód. Diagnozę stawia specjalista na podstawie szerszej oceny, nie wyglądu człowieka ani jednego epizodu.

Janusz: „Obietnica ma znaczenie. Ale jeśli zachowanie regularnie idzie w inną stronę, posłuchaj faktów.”

Zatrzymaj się: Czy moje plany dotyczące picia zgadzają się z tym, co naprawdę się dzieje?

Schodek 9

Życie zaczyna się sypać

Skutki picia mogą dotyczyć zdrowia, pracy, pieniędzy, relacji, bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości. Czasem bliscy zauważają zmianę wcześniej. Wstyd i strach przed oceną mogą wtedy pchać do ukrywania skali problemu.

Nie trzeba jednak stracić pracy, rodziny ani zdrowia, żeby zasłużyć na pomoc. Wystarczy, że widzisz, iż coś ważnego zaczyna się sypać albo że kolejna obietnica nie zmienia sytuacji. Im wcześniej porozmawiasz ze specjalistą, tym wcześniej można wspólnie ustalić, co dalej.

Heniek: „Nie musisz pokazać światu wszystkich strat, żeby mieć prawo poprosić o pomoc.”

Zatrzymaj się: Jaką konsekwencję najtrudniej mi dziś nazwać na głos?

Schodek 10

Alkohol zajmuje coraz więcej miejsca

W miarę narastania problemu planowanie picia, samo picie i dochodzenie do siebie mogą pochłaniać coraz więcej czasu. Rodzina, praca, zdrowie i zainteresowania schodzą na dalszy plan. Nie u każdego znikają te same rzeczy. Nie ma też jednej obowiązkowej listy strat.

Można dalej widzieć szkody i jednocześnie czuć przymus picia. To nie jest prosty test charakteru. Zaburzenia związane z alkoholem są problemem zdrowotnym, w którym można uzyskać profesjonalną pomoc. Rozmowa o leczeniu nie wymaga wcześniejszego przegrania całego życia.

Czesiek: „Nie musisz czekać, aż piwnica będzie pełna strat. Wystarczy, że widzisz, dokąd prowadzi ten kierunek.”

Zatrzymaj się: Co w moim życiu już ustępuje miejsca alkoholowi? Co chciałbym odzyskać najpierw?

Schodek 11

Izolacja i utrata nadziei

Bliscy mogą stawiać granice, odmawiać pożyczania pieniędzy albo przestać ratować przed skutkami picia. To boli. Granica nie musi oznaczać braku miłości. Czasem jest próbą ochrony siebie, dzieci albo domu przed chaosem.

Samotność, wstyd i obniżony nastrój trzeba potraktować poważnie. Mogą towarzyszyć problemowi alkoholowemu, ale nie zakładajmy, że alkohol jest jedyną przyczyną. Jeśli pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy albo ktoś nie czuje się bezpiecznie, trzeba szukać pilnej pomocy i nie zostawać z tym samemu.

Halina: „Granica nie musi być karą. Czasem to sposób, żeby w domu znów było bezpieczniej.”

Zatrzymaj się: Z kim mogę dziś porozmawiać bez udawania, że wszystko jest dobrze?

Schodek 12

Piwnica

Dla jednej osoby piwnica będzie stanem zdrowia, dla innej utratą ważnej relacji, porankiem, którego nie pamięta, albo zdaniem wypowiedzianym po raz pierwszy: „Nie kontroluję tego”. Nie ma jednego adresu dna. Nie trzeba też do niego dojść, żeby zawrócić.

W ciężkim problemie alkohol może już nie dawać przyjemności, a mimo to człowiek pije dalej. Mogą pojawić się poważne szkody i niebezpieczne objawy odstawienne. To moment na pomoc, nie na udowadnianie, że samemu da się wszystko opanować. Jeśli właśnie teraz ktoś ma drgawki, omamy, splątanie, traci przytomność lub gwałtownie słabnie, dzwoń pod 112 albo 999.

Heniek: „Jak jest ciężko, nie kombinuj sam z odstawianiem. Życie jest ważniejsze od dumy.”

Zatrzymaj się: Jaki jest jeden bezpieczny krok, który mogę zrobić teraz?

Dno nie jest warunkiem zmiany

W opowieściach o uzależnieniu często czeka się na wielkie „dno”, jakby człowiek musiał najpierw stracić wszystko, żeby jego problem był prawdziwy. To nie pomaga. Zmiana może zacząć się przy pierwszym niepokoju, po rozmowie z bliską osobą albo wtedy, gdy ktoś zauważy, że kolejne próby kontroli nie działają.

Jeśli rozpoznajesz siebie w kilku opisach, nie musisz sam rozstrzygać, czy „to już”. Możesz umówić konsultację w poradni leczenia uzależnień albo porozmawiać z lekarzem. Bliska osoba także może szukać pomocy dla siebie, niezależnie od tego, czy osoba pijąca jest gotowa na zmianę.

Janusz: „Nie trzeba dokopać się do samego dna, żeby odwrócić się w stronę schodów.”

Część druga

Dwanaście kroków ku górze

Wyjście nie polega na tym, że człowiek raz podejmuje mocną decyzję i od tej pory już nigdy nie czuje trudności. Droga może obejmować pomoc medyczną, psychoterapię, leczenie uzależnienia, grupę wzajemnego wsparcia, rozmowę z bliskimi i bardzo zwyczajne decyzje dnia codziennego. Nie ma jednej metody, która pasuje każdemu.

Poniższe kroki nie są programem terapeutycznym ani obowiązkową kolejnością. To przystanki, które pomagają uporządkować możliwy plan. Można zacząć od bezpieczeństwa, od telefonu po pomoc albo od rozmowy z kimś, komu się ufa. Można też wracać do wcześniejszych punktów.

Krok 1

Podejmuję decyzję o sprawdzeniu, co się dzieje

Decyzja nie musi brzmieć: „Od dziś wszystko będzie idealnie”. Może brzmieć: „Przestaną udawać, że nie widzę problemu. Sprawdzę, co się dzieje i zapytam o pomoc”. To już konkretny początek.

Jeśli pijesz dużo lub od dawna, zanim odstawisz alkohol, skonsultuj się z lekarzem. Bezpieczny plan jest ważniejszy niż samotna próba pokazania, że dasz radę. W sytuacji nagłej dzwoń po pomoc. Pierwszy krok ma prowadzić do bezpieczeństwa.

Czesiek: „Nie musisz dziś znać całej trasy. Wystarczy, że przestaniesz udawać, że nie widzisz schodów.”

Zatrzymaj się: Co konkretnie oznacza dla mnie pierwszy krok: telefon, wizyta, szczera rozmowa, a może wezwanie pomocy?

Krok 2

Proszę o pomoc

W Polsce do poradni leczenia uzależnień finansowanej przez NFZ można zgłosić się bez skierowania. Pomoc może być ambulatoryjna, dzienna albo stacjonarna, zależnie od potrzeb i oceny specjalisty. Poradnie udzielają też wsparcia bliskim. Nie musisz od razu wiedzieć, jaka forma będzie najlepsza.

Możesz zacząć od lekarza rodzinnego, poradni leczenia uzależnień lub rozmowy z Ogólnopolskim Telefonem Zaufania Uzależnienia. W chwili zagrożenia życia dzwoń pod 112 lub 999. Poproszenie o pomoc nie jest deklaracją, że już znasz wszystkie odpowiedzi. To sposób, żeby dowiedzieć się, co można zrobić bezpiecznie.

Heniek: „Telefon do poradni nie jest podpisaniem cyrografu. To rozmowa, po której będziesz wiedzieć więcej.”

Zatrzymaj się: Do kogo zadzwonię? Czy ktoś zaufany może usiąść obok, kiedy wykonam ten telefon?

Krok 3

Mówię prawdę o tym, co się dzieje

Na konsultacji pomaga konkret: ile i jak często pijesz, kiedy było ostatnie picie, co dzieje się po alkoholu, jakie były próby ograniczenia i czy po przerwie pojawiają się objawy. Nie musisz opowiadać wszystkiego każdemu. Specjaliście warto powiedzieć tyle, by mógł ocenić sytuację i zadbać o bezpieczeństwo.

Uczciwość nie jest po to, żeby się biczować. Ma pomóc zobaczyć, gdzie jesteś i jakie wsparcie będzie właściwe. Jeśli nie pamiętasz dokładnie, powiedz to. Jeśli wstyd Cię blokuje, możesz zacząć od zdania: „Trudno mi o tym mówić, ale chcę powiedzieć prawdę”.

Janusz: „Prawda nie jest wyrokiem. Jest mapą, na której wreszcie widać, gdzie stoimy.”

Zatrzymaj się: Jaki fakt o moim piciu najtrudniej mi powiedzieć? Komu muszę powiedzieć go najpierw ze względu na bezpieczeństwo?

Krok 4

Ustalam plan z profesjonalistą

Odstawienie, detoks i dalsze leczenie to różne sprawy. Detoks może pomóc bezpiecznie przejść przez ostre objawy odstawienne. Sam w sobie nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z uzależnieniem. Dalszy plan może obejmować terapię, konsultacje lekarskie, leki przepisane przez lekarza i wsparcie grupowe.

To, co będzie potrzebne, zależy od zdrowia, historii picia, innych problemów i warunków życia. Nie każdy potrzebuje pobytu w szpitalu. Nie każdemu wystarczy jedna rozmowa. Leki mogą być częścią leczenia, ale dobiera je lekarz. Nie zaczynaj ich sam i nie odstawiaj bez konsultacji.

Halina: „Plan nie musi być piękny na papierze. Ma być bezpieczny i do zrobienia w prawdziwym życiu.”

Zatrzymaj się: Jakie pytania chcę zadać lekarzowi lub terapeutce? Czego boję się najbardziej w pierwszym kontakcie?

Krok 5

Rozpoznaję swoje wyzwalacze

Wyzwalaczem może być pora dnia, konkretna trasa, wypłata, kłótnia, samotność, zmęczenie, nuda albo myśl „należy mi się”. Samo rozpoznanie wyzwalacza nie zawsze zatrzyma głód alkoholu. Daje jednak szansę przygotować reakcję, zanim pojawi się kryzys.

Przez kilka dni możesz notować: co się wydarzyło, co poczułeś, co pomyślałeś i co zrobiłeś. Nie po to, by prowadzić śledztwo przeciw sobie, tylko by zobaczyć powtarzalny wzór. Potem omów go z terapeutą, lekarzem lub osobą wspierającą.

Czesiek: „Nazwać «jest mi źle» to już więcej informacji niż «muszę się napić».”

Zatrzymaj się: Co zwykle dzieje się tuż przed myślą o piciu? Który moment dnia wymaga ode mnie planu?

Krok 6

Przygotowuję się na głód i trudną chwilę

Głód alkoholu może przychodzić falami. Nie jest rozkazem, ale potrafi być mocny. W trudnej chwili można odejść od miejsca, w którym łatwo kupić alkohol, zadzwonić do ustalonej osoby, napić się wody, zjeść coś, wyjść w bezpieczne miejsce albo skorzystać z wcześniej ustalonego planu kryzysowego. To przykłady na przeczekaanie chwili, nie zamiennik leczenia.

Ustal z wyprzedzeniem, gdzie szukać pomocy i czego nie robić. Nie prowadź po alkoholu. Nie mieszaj alkoholu z lekami ani innymi substancjami. Jeżeli głód lub stan zdrowia stają się trudne do opanowania, skontaktuj się ze specjalistą. W kryzysie nie musisz wymyślać całego planu od zera.

Janusz: „Jak głowa zaczyna handlować wymówkami, dobrze mieć numer do człowieka, który zna twoją prawdziwą cenę.”

Zatrzymaj się: Do kogo zadzwonię? Gdzie pójdę? Co usunę z zasięgu, żeby ułatwić sobie bezpieczną decyzję?

Krok 7

Uczę się odpoczywać i żyć bez alkoholu

Jeśli alkohol kończył dzień, pomagał zasnąć albo był nagrodą, po jego odstawieniu może pojawić się pustka. Nie musisz jej od razu wypełniać wielką pasją. Czasem pierwszym zadaniem jest zaplanować wieczór: posiłek, prysznic, krótki spacer, rozmowę, spokojny film, sen. Jeśli trudno zasnąć lub nastrój mocno się zmienia, powiedz o tym lekarzowi.

Nowa czynność nie zawsze od razu przyniesie ulgę. To nie znaczy, że nie działa. Regularne próby pomagają sprawdzić, co faktycznie służy Twojemu ciału i głowie. Dobry plan ma miejsce na odpoczynek, zwykłe obowiązki i proszenie o wsparcie.

Heniek: „Pierwsze spotkanie bez picia może być sztywne jak nowa koszula. To nie znaczy, że zawsze będzie uwierać.”

Zatrzymaj się: Co chciałbym odzyskać w swoim życiu? Jaki mały element dnia mogę zaplanować już dziś?

Krok 8

Wracam do ludzi po swojemu

Wsparcie innych może być ważne, ale nie każdy kontakt jest bezpieczny. Przez jakiś czas warto unikać miejsc i sytuacji mocno związanych z piciem. Można też poszukać grupy wsparcia, spotkać się z kimś, kto uszanuje Twoją decyzję, albo porozmawiać z bliskimi o tym, jak mogą pomóc.

Nie musisz wracać do wszystkich dawnych stołów. Bliskość nie oznacza zgody na presję. Możesz odmówić, wyjść wcześniej, przyjść z osobą wspierającą albo na razie nie iść. Jeśli czujesz zagrożenie, wybierz bezpieczeństwo.

Janusz: „Do ludzi wracaj w swoim tempie. Nie każdy stół musi być twoim stołem.”

Zatrzymaj się: Przy kim mogę być sobą bez alkoholu i bez presji? Które spotkanie na razie odłożę?

Krok 9

Odbudowuję zaufanie czynami

Po okresie picia bliscy mogą nie ufać od razu. Przeprosiny bywają ważne, ale nie zobowiązują drugiej osoby do szybkiego wybaczenia. Zaufanie odbudowuje się z czasem i przez powtarzalne zachowania: szczerość, dotrzymywanie ustaleń, leczenie i szanowanie granic.

Nie wszystko da się naprawić od razu ani samemu. Czasem odpowiedzialność polega na tym, by nie naciskać na pojednanie. Warto skupić się na tym, co możesz zrobić dzisiaj, a nie na tym, by dostać natychmiastowe potwierdzenie, że wszystko wróciło do normy.

Halina: „Zaufanie wraca po trochu. Nie trzeba go szarpać za rękaw i pytać, czy już wróciło.”

Zatrzymaj się: Jakim małym działaniem mogę dziś pokazać odpowiedzialność? Czy szanuję granice drugiej osoby?

Krok 10

Biorę odpowiedzialność bez samobiczowania

Wstyd mówi: „Jestem beznadziejny”. Odpowiedzialność pyta: „Co zrobiłem, jakie były skutki i co mogę teraz zmienić?”. To nie to samo. Przyznanie się do szkody nie oznacza, że trzeba siebie poniżać. Wybaczenie sobie nie kasuje konsekwencji, ale może pomóc przestać żyć wyłącznie w samopotępieniu.

Możesz naprawić to, co jest możliwe, i uszanować to, czego inni nie chcą albo nie mogą odbudować. Zmiana zachowania jest ważniejsza niż wymuszanie na kimś szybkiego „już dobrze”. Jeśli w relacji pojawiała się przemoc, bezpieczeństwo i pomoc specjalistyczna są pierwsze.

Heniek: „Możesz żałować tego, co zrobiłeś, i jednocześnie pracować nad tym, kim będziesz jutro.”

Zatrzymaj się: Co mogę naprawić? Czego nie mogę wymagać od innych?

Krok 11

Mam plan na trudniejsze dni i ewentualny powrót do picia

Warto znać własne sygnały ostrzegawcze: izolowanie się, narastające napięcie, rezygnowanie z konsultacji, wracanie do dawnych miejsc albo myśl „tym razem nic się nie stanie”. Plan na kryzys może zawierać numery do specjalistów i osób wspierających, bezpieczne miejsce oraz ustalone działanie na pierwszą godzinę.

Jeśli wróciło picie, nie ukrywaj tego przed osobą prowadzącą leczenie. To nie przekreśla całej pracy, ale jest sygnałem, by szybko zadbać o bezpieczeństwo i zaktualizować plan. Jeżeli po przerwaniu picia mogą wystąpić objawy abstynencyjne, skontaktuj się z lekarzem. Nie próbuj przechodzić ciężkiego odstawienia w samotności.

Janusz: „Plan awaryjny nie przynosi pecha. Daje ci numer, pod który możesz zadzwonić, kiedy głowa zacznie kombinować.”

Zatrzymaj się: Jakie są moje trzy pierwsze sygnały ostrzegawcze? Co zrobię, gdy je zauważę?

Krok 12

Idę dalej i korzystam ze wsparcia

Zdrowienie nie kończy się na jednej decyzji. Dla wielu osób ważne są dalsze konsultacje, terapia, grupa wsparcia, pomoc w sprawach zdrowotnych i uczenie się codziennego życia bez alkoholu. Potrzeby mogą się zmieniać, więc plan też może się zmieniać.

Nie musisz codziennie czuć się silny. Wystarczy, że wracasz do działań, które pomagają, i prosisz o wsparcie, zanim kryzys urośnie. Możesz dzielić się swoim doświadczeniem, ale nie musisz ratować wszystkich. Pomoc innym nie zastępuje dbania o siebie.

Czesiek: „Idę dalej nie dlatego, że już nigdy nie będzie trudno. Idę, bo wiem, gdzie szukać pomocy, kiedy zrobi się trudno.”

Zatrzymaj się: Co chcę robić regularnie, żeby dbać o swoje zdrowienie? Kto może mi przypomnieć, że nie muszę iść sam?

Część trzecia

Kiedy potknę się po drodze

W materiałach o trzeźwieniu czasem słysząc tylko dwie wersje: „udało się” albo „wszystko przepadło”. Życie rzadko jest tak równe. Część osób doświadcza powrotu do picia. Wtedy łatwo powiedzieć sobie: „Skoro już wypilem, mogę pić dalej”. To myśl, która może zwiększyć szkody.

Jeśli doszło do picia, najpierw zadbaj o bezpieczeństwo: nie prowadź, nie mieszaj alkoholu z lekami lub innymi substancjami, nie zostawaj sam, jeśli źle się czujesz. Jeśli stan jest nagły albo pojawiają się ciężkie objawy, dzwoń pod 112 lub 999. Potem jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem, terapeutą lub poradnią. Nie ukrywaj tego przed osobą, która pomaga Ci w leczeniu.

Wspólnie można sprawdzić, co wydarzyło się przed piciem, co pomogło albo nie pomogło i co trzeba zmienić w planie. Nie chodzi o znalezienie winnego. Chodzi o odzyskanie bezpieczeństwa i skorzystanie z doświadczenia. Potknięcie nie kasuje tego, czego już się nauczyłeś.

Refleksja ekipy: „Upadek mówi, że trzeba sprawdzić, co się stało. Nie mówi, że droga jest zamknięta.”

Głos bliskiej osoby

Jeśli czytasz tę książkę, bo ktoś bliski pije, możesz czuć zmęczenie, złość, strach i bezradność naraz. To zrozumiałe. Nie masz jednak pełnej kontroli nad decyzjami drugiej osoby. Możesz zachęcać do pomocy, mówić o skutkach, chronić dzieci i siebie, nie pożyczać pieniędzy na picie, nie kryć czyichś nieobecności i stawiać granice.

Granica powinna opisywać to, co zrobisz dla własnego bezpieczeństwa, a nie być groźbą, której nie możesz spełnić. Jeśli pojawia się przemoc lub zagrożenie, szukaj bezpiecznego miejsca i profesjonalnej pomocy. Poradnia leczenia uzależnień może udzielić wsparcia także bliskim. Nie musisz czekać, aż osoba pijąca będzie gotowa na leczenie.

Halina: „Możesz kochać człowieka i jednocześnie nie zgadzać się na chaos w swoim domu.”

Zatrzymaj się: Czego potrzebuję, żeby dziś poczuć się bezpieczniej? Z kim mogę o tym porozmawiać?

GPS na pierwsze 24 godziny

Jeśli jesteś w kryzysie, nie musisz rozwiązać całego życia naraz. Skup się na najbliższym bezpiecznym kroku.

1. **Sprawdź bezpieczeństwo.** Czy Ty albo ktoś obok jest nieprzytomny, ma drgawki, omamy, splątanie, problemy z oddychaniem albo gwałtownie słabnie? Dzwon pod 112 lub 999.
2. **Nie odstawiaj samotnie po długim, intensywnym piciu.** Skontaktuj się z lekarzem lub placówką leczenia uzależnień, zanim przerwiesz picie.
3. **Powiedz jednej osobie prawdę.** Możesz użyć prostego zdania: „Nie radzę sobie z piciem i potrzebuję, żebyś pomógł mi skontaktować się ze specjalistą”.
4. **Zrób jeden telefon.** Poradnia, lekarz, telefon zaufania albo osoba, która pomoże znaleźć właściwe miejsce.
5. **Nie prowadź i nie mieszaj substancji.** Jeżeli jesteś pod wpływem, zostań w bezpiecznym miejscu z trzeźwą osobą, jeśli to możliwe.

To nie jest plan medyczny. To przypomnienie, że nie musisz czekać na idealny moment ani mieć gotowych wszystkich odpowiedzi.

GPS na następny tydzień

Jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia, zaplanuj kolejne kroki z pomocą specjalisty. Zapisz termin konsultacji. Zanonotuj pytania o objawy, sen, zdrowie i możliwe formy leczenia. Wybierz osobę, do której zadzwonisz w trudniejszej chwili. Zadbaj o zwykłe rzeczy, które pomagają przetrwać dzień: jedzenie, wodę, odpoczynek i obecność drugiego człowieka.

Nie obiecuj wszystkim, że już nigdy nic złego się nie wydarzy. Umów się ze sobą na konkret: dziś zadzwonię, dziś pojadę na konsultację, dziś nie będę sam. Tak wygląda GPS w praktyce. Nie przewiduje całej trasy. Pomaga wybrać następny zakręt.

Słowa, które mogą pomóc zacząć rozmowę

- „Martwię się tym, jak piję. Chcę to skonsultować.”
- „Po przerwie źle się czuję. Potrzebuję oceny lekarza.”
- „Nie wiem, czy to uzależnienie, ale chcę porozmawiać ze specjalistą.”
- „Nie dam rady obiecać, że wszystko będzie dobrze. Mogę dziś wykonać telefon.”
- „Jestem bliską osobą i też potrzebuję wsparcia.”
- „Potrzebuję pomocy teraz. Boję się, że zrobię sobie krzywdę.”

Zakończenie

Schody zostają. Ty możesz wybrać kierunek

W drodze w dół łatwo uwierzyć, że jeszcze jest czas. W drodze w górę łatwo oczekiwać, że wszystko od razu wróci na miejsce. Jedno i drugie może rozmijać się z rzeczywistością. Zmiana wymaga wsparcia i czasu, a trudny dzień nie oznacza, że cała droga przepadła.

Nie każdy musi dojść do piwnicy, żeby zobaczyć schody. Nie każdy będzie wspinał się w tej samej kolejności. Można zatrzymać się wcześniej. Można potrzebować lekarza. Można zacząć od telefonu, od wizyty, od powiedzenia jednej osobie: „Nie daję rady”. Można też szukać wsparcia dla siebie, jeśli problem dotyczy kogoś bliskiego.

Nie musisz dziś widzieć całej trasy. Wystarczy zobaczyć następny bezpieczny stopień i nie iść na nim samemu.

Heniek: „Nikt nie musi wygrać wyścigu na schodach. Najważniejsze, żeby w kryzysie nie zostać samemu.”

Sober Team RR

Tu się mówi prawdę, nie bajki. Razem raźniej.

Gdzie szukać pomocy w Polsce

- **Nagłe zagrożenie życia lub zdrowia:** 112 albo 999.
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia:** 800 199 990, codziennie 16:00–21:00. Bezpłatna i anonimowa rozmowa dla osób z problemem uzależnienia oraz ich bliskich.
- **Kryzys emocjonalny:** 116 123 lub platforma 116sos.pl. W nagłym zagrożeniu życia dzwoń pod 112 lub 999.
- **Poradnia online dla osób używających substancji:** poradniauzaleznienia.pl – bezpłatne, anonimowe porady przez e-mail lub czat oraz baza placówek.
- **Poradnia leczenia uzależnień:** do poradni finansowanej przez NFZ można zgłosić się bez skierowania. Sprawdź aktualne placówki przez serwis pacjent.gov.pl lub infolinię NFZ.
- Jeśli pojawia się przemoc lub bezpośrednie zagrożenie w domu, najpierw zadбай o bezpieczeństwo swoje i dzieci. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112.

Godziny działania infolinii i zasady dostępu do świadczeń mogą się zmieniać. Przed publikacją w internecie warto sprawdzić aktualne informacje na stronach KCPU, pacjent.gov.pl i NFZ.

Źródła i sprawdzenie faktów

Treść merytoryczną sprawdzono 28 października 2026 r. Opis schodków jest metaforą edukacyjną Sober Team RR, a nie medycznym modelem przebiegu uzależnienia. Informacje o objawach, bezpieczeństwie odstawienia, kryteriach problemowego picia i możliwościach pomocy oparto na następujących źródłach:

1. **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**, „Substancje psychoaktywne a zdrowie” – informacje o uzależnieniu od alkoholu i objawach klinicznych: <https://kcpcu.gov.pl/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienia/substancje-psychoaktywne-a-zdrowie/>
2. **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism**, „Alcohol Use Disorder: From Risk to Diagnosis to Recovery” – objawy odstawienne, ryzyko nagłego odstawienia, leczenie i różne drogi zdrowienia: <https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities/core-resource-on-alcohol/alcohol-use-disorder-risk-diagnosis-recovery>
3. **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism**, „Treatment for Alcohol Problems: Finding and Getting Help” – formy leczenia i znaczenie dalszego wsparcia: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/treatment-alcohol-problems-finding-and-getting-help>
4. **Ministerstwo Zdrowia / pacjent.gov.pl**, „Leczenie ambulatoryjne dorosłych” – poradnie leczenia uzależnień, dostęp bez skierowania i wsparcie dla bliskich: <https://pacjent.gov.pl/leczenie-ambulatoryjne-doroslych>
5. **Ministerstwo Zdrowia**, „Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną?” – Telefon Zaufania Uzależnienia i pomoc w kryzysie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>
6. **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**, „Informacje dla mediów” – aktualne formy wsparcia i godziny działania telefonu: <https://kcpcu.gov.pl/dla-mediow/informacje-dla-mediow/>
7. **Ministerstwo Zdrowia**, „Sposób postępowania na miejscu zdarzenia” – numery alarmowe 112 i 999: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia>

Informacje o świadczeniach i telefonach pomocy mogą ulec zmianie. W razie potrzeby sprawdź je ponownie na stronach instytucji.