

Bardzo ważną rolę w tym procesie odgrywa najbliższe środowisko uzależnionego, jego kompetentna, w miarę szybka i stanowcza reakcja. Udzielanie kompetentnej pomocy, która stwarza alkoholikowi szansę na uznanie swego problemu i zmianę życia, wymaga nie tylko dobrej woli i osobistej dojrzałości osób z jego najbliższego otoczenia, lecz także zdobycia szczegółowych informacji na temat choroby alkoholowej. Dopiero po uzyskaniu tego typu kompetencji dana osoba może adekwatnie pomagać, czyli być tak obecna w życiu alkoholika i tak wobec niego postępować, aby stwarzać mu szansę na przezwycięzenie jego choroby. Optymalne warunki odzyskiwania trwałej trzeźwości pojawiają się wtedy, gdy podobnej pomocy udziela uzależnionemu szerszy krąg osób z różnych środowisk, oraz gdy czyni to w sposób długofalowy.

cdn.

s. Katarzyna Radczuk

---

☺ Kapelan jednego z naszych domów próbował przekonać jednego z mieszkańców do porzucenia okropnego zwyczaju przeklinania: „Słuchaj, spróbuj zmienić swoje postępowanie, masz taki brzydki język.” – „To sobie go pomaluję” – odpowiedział nieskonny do zmiany zachowania podopieczny.

---



## SŁOWO BOŻE

W niedawno wydanej posynodalnej adhortacji apostolskiej *Verbum Domini*, Ojciec Święty Benedykt XVI na nowo ukazuje wartość Słowa Bożego w życiu i misji Kościoła. Pisząc o roli Słowa Bożego w życiu osób konsekrowanych papież stwierdza, że życie to będąc naśladowaniem Chrystusa czystego, ubogiego i posłusznego staje się „żywą egzegezą słowa Bożego”. Egzegezą czyli objaśnieniem, wyjaśnieniem, interpretacją, komentarzem. Zastanawiając się nad rolą słowa Bożego w życiu i posłudze św. Brata Alberta od razu nasuwa się sformułowanie zawarte w projekcie *Konstytucji*, a wzięte wprost od św. Franciszka: „Pana naszego Jezusa Chrystusa Ewangelię (...) zachować przez życie w ubóstwie, w czystości i posłuszeństwie”. Radykalne zachowanie Ewangelii Jezusa Chrystusa stało się dla Brata Alberta motywem wszystkich jego poczynań, a zwłaszcza tych, które związane były ze służbą najuboższym. W ten sposób niewątpliwie był on „żywą egzegezą słowa Bożego”.

**W związku z nadchodzącymi świętami Bożego Narodzenia  
życzymy, aby życie każdego, każdej z nas  
było dla tych, których spotykamy  
swoistym objaśnieniem, wyjaśnieniem Ewangelii w codzienności.  
Niech Dzieciątko Jezus nam w tym błogosławi**

redakcja

---

Odpowiedzialni s. Agnieszka Koteja, a-koteja@tlen.pl [0-12/413-55-99]  
br. Marek Bartoś, bratmarek.alb@zakon.opoka.org.pl [0-12/42-95-664]

# Którędy



12  
(60)  
2010

## CHOROBA ALKOHOLOWA [CZ. I]

W pracy zaliczeniowej s. Katarzyna przedstawiła podstawowe informacje na temat choroby alkoholowej. Przy naszych furtach, w przytuliskach, kuchniach dla ubogich... lecz także w naszych rodzinach, wśród znajomych i bliskich mamy do czynienia z osobami uzależnionymi. Ufamy, że przypomnienie wiadomości na temat choroby alkoholowej pomoże nam rozumieć osoby cierpiące z jej powodu.

**S. KATARZYNA RADCZUK**

**Choroba alkoholowa –  
wybrane formy terapii**

praca na zaliczenie,  
WSFP „Ignacjanum”

„- Co ty tu robisz!

- Piję – odpowiedział ponuro Pijak.

- Dlaczego pijesz? – spytał Mały Książę.

- Aby zapomnieć – odpowiedział Pijak.

- O czym zapomnieć? – zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.

- Aby zapomnieć, że się wstydzę – powiedział pijak, schylając głowę.

- Czego się wstydzisz – dopytywał Mały Książę, chcąc mu pomóc.

- Wstydzę się, że piję – zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu”.

Alkohol towarzyszy człowiekowi przez całe jego życie, w życiu wielu ludzi stanowi on jeden z symboli używanych dla podkreślenia chwil ważnych, uroczystych czy radosnych. Dla jednych osób alkohol bywa znakiem przyjaźni i radości, dla innych jest synonimem cierpienia, zniewolenia i bólu. Sam w sobie nie stanowi dla człowieka zagrożenia w sposób automatyczny. Bardzo wiele zależy od tego jaką postawę wobec tej substancji przyjmie konkretny człowiek. Jest on jedynym stworzeniem na ziemi, które może skrzywdzić samego siebie. Jako istota wolna i rozumna, działając w sposób świadomy określa jakość swojego bytowania poprzez filozofię życia, którą się kieruje oraz poprzez decyzje, które podejmuje. Będąc jednak kimś ograniczonym i niedoskonałym w swojej świadomości i wolności, ryzykuje że będzie myśleć w sposób błędny i w błędny sposób będzie posługiwać się własną wolnością. Człowiek jest istotą wielowymiarową, doświad-

cza samego siebie wymiarze fizycznym i psychicznym, duchowym i społecznym, moralnym i religijnym. Wszystkie te wymiary wpływają na jego postawę wobec alkoholu. Można stwierdzić że człowiek sam dla siebie jest zagrożeniem.

Radykalną formą krzywdzenia siebie jest popadanie w różnego rodzaju uzależnienia. Jednym z nich jest uzależnienie od alkoholu – alkoholizm, zwany inaczej chorobą alkoholową. Choroba ta ma szerokie podłoże osobowościowe i społeczne. Każdy organizm jest inny i inaczej reaguje na różne dawki alkoholu, różna jest tolerancja tej substancji. Do przyczyn nadużywania alkoholu mających podłoże osobowościowe zaliczamy: problemy emocjonalne, trudności w pracy, w szkole, codzienne obowiązki czy relacje międzyludzkie. Bardzo ważne znaczenie ma też wymiar duchowy i moralny, dojrzałość i wrażliwość moralna. Moralność to zdolność człowieka do oceny ludzkich zachowań w kategorii dobra i zła. Duchowość natomiast to zdolność do zrozumienia siebie samego, odkrycia sensu ludzkiej egzystencji oraz wynikającej z tego hierarchii wartości. To także zdolność odkrycia, że na tej ziemi nie istnieje łatwe szczęście oraz że nie można bezkarnie respektować czy zaspokajać jakiegoś wymiaru ludzkiej rzeczywistości kosztem pozostałych wymiarów. Człowiek jako istota społeczna funkcjonuje w konkretnym środowisku. Żyje i działa w konkretnej sytuacji zewnętrznej, która może komplikować jego sytuację osobistą, w swoim postępowaniu jest zależny od całego kontekstu społecznego, ekonomicznego, obyczajowego i politycznego. Pokazuje to nam jak szeroki jest obszar po którym będziemy się poruszać mówiąc o chorobie alkoholowej i jej leczeniu – terapii.

### Alkoholizm

Według opinii wielu alkoholizm to stan zaawansowanej degradacji fizycznej, psychicznej, duchowej i materialnej będący konsekwencją nadużywania alkoholu przez długi czas. Alkoholik natomiast to osoba, która utraciła już wszystko: zdrowie, rodzinę, pracę, dom i która codziennie zatacza się na ulicy lub leży na ziemi w stanie upojenia alkoholowego. Stwierdzenia te świadczą o niewielkiej wiedzy posiadanej na temat tej choroby, mimo tak wielu publikacji upowszechniających ten problem. Stwierdzenia te odnoszą się do końcowej fazy choroby. Czasem nie uświadamiamy sobie jak wielu tzw. „porządnych ludzi” żyjących obok nas boryka się w ciszy własnych czterech ścian z tym problemem i własną bezradnością.

Termin „alkoholizm” (*alcoholismus chronicus*) został wprowadzony przez szwedzkiego lekarza Magnusa Hussa w 1849 r. Oznacza on stan, w którym człowiek kontynuuje spożywanie alkoholu, mimo iż powoduje to dokuczliwe skutki w różnych dziedzinach jego życia. Jest to choroba zaburzająca świadomość i wolność człowieka, charakteryzuje się ona konkretnymi przejawami i mechanizmami, oraz ma specyficzny przebieg. W 1956 r. alkoholizm został wciągnięty na listę chorób Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Uzależnienie od alkoholu jest chorobą niszczącą człowieka we wszystkich wymiarach jego człowieczeństwa i aktywności. Prowadzi do degradacji życia psychicznego, duchowego, moralnego i religijnego. Powoduje utratę wolności i odpowiedzialności. Zaburza więzi inter-

personalne oraz uniemożliwia normalne funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie. Ostatnim stadium jest degradacja fizyczna organizmu, która dla wielu osób staje się jedynym motywem skłaniającym do powstrzymania się od picia alkoholu. W zaawansowanym stadium choroby mamy do czynienia z głębokim kryzysem życia, ponadto pojawiają się poważne uszkodzenia mózgu, które czasem uniemożliwiają skuteczną terapię i powrót do trzeźwości. Alkoholizm jest chorobą chroniczną, w pewnych swych aspektach trwa do końca życia, w tym sensie jest chorobą nieuleczalną i nieodwracalną. Każdy uzależniony będzie do końca życia alkoholikiem, tzn. kimś kto nie potrafi spożywać alkoholu w sposób umiarkowany i kontrolowany. Możliwe jest jednak zachowanie abstynencji do końca życia, co pomoże powstrzymać chorobę alkoholową. Często mówi się, że to:

- ◆ choroba kontroli – alkoholik nie jest w stanie zapanować nad piciem, jest głuchy na wszelkie argumenty, ślepy na konsekwencje picia;
- ◆ choroba zaprzeczeń – człowiek ten stwarza system coraz większych iluzji i zaprzeczeń, by nie dopuścić do konfrontacji z dramatyzmem sytuacji;
- ◆ choroba emocji – alkoholik nie potrafi na trzeźwo radzić sobie z emocjami, szczególnie z lękiem. Im bardziej zaawansowane jest picie, tym więcej lęku, rozpacz, samotności, uczuć z którymi sobie nie radzi, wyrzutów sumienia, które coraz trudniej utopić w alkoholu.

Alkoholizm nie leczony staje się chorobą śmiertelną. By móc skutecznie leczyć należy postawić prawidłową diagnozę. Ważną umiejętnością jest nie tylko diagnozowanie już istniejącego uzależnienia, ale też rozpoznanie zjawisk i zachowań, które oznaczają początki alkoholizmu. Oprócz umiejętności rozpoznawania alkoholizmu oraz znajomości czynników, które powodują wchodzenie na drogę uzależnienia, jej podłoża (przyczyn), niezwykle potrzebna w naszym społeczeństwie jest znajomość podstawowych mechanizmów tej choroby, psychicznych, społecznych i fizjologicznych. Są to:

- uzależnienie emocjonalne
- zaburzony sposób przeżywania samego siebie
- manipulowanie samym sobą i innymi
- zespół abstynencyjny.

Na leczenie alkoholizmu i uzależnienia od alkoholu składa się detoksykacja oraz psychoterapia uzależnienia od alkoholu. Kompleksowe leczenie alkoholizmu, czyli leczenie ciała, duszy i umysłu daje efekt zalecenia choroby alkoholowej. Oznacza to, iż w przypadku nie stosowania profilaktyki zapobiegania nawrotom, choroba alkoholowa może ponownie ujawnić się w każdym, nawet najbardziej niespodziewanym momencie życia. Picie alkoholu uszkadza układ nerwowy, co powoduje zaburzenia myślenia i emocji. Niestety każda próba leczenia zaburzeń emocjonalnych i psychicznych bez podjęcia leczenia alkoholizmu skazana jest na niepowodzenie. Warunkiem odzyskania trwałej trzeźwości jest podjęcie abstynencji, a jednocześnie uczenie się dojrzałej filozofii życia, która umożliwi skuteczne rozwiązywanie przeżywanych problemów bez pomocy alkoholu.