

Etapy wyzwalania się z nałogu alkoholowego

Proces wychodzenia z alkoholizmu to długa i złożona droga, na której można wyróżnić kilka charakterystycznych etapów. Te etapy odzwierciedlają zmiany biochemiczne zachodzące w mózgu osoby uzależnionej. Poniżej przedstawiamy opis czterech faz trzeźwienia, bazując na badaniach m.in. Bogdana T. Woronowicza:

I. Faza odwrotu (do 15 dni)

To pierwszy etap zmian w psychice osoby uzależnionej po rozpoczęciu terapii. Charakteryzuje się pogorszeniem nastroju, rozdrażnieniem, niepokojem i zmniejszeniem aktywności (zespół abstynencki). Pojawiają się też dolegliwości somatyczne związane z odtruwaniem organizmu.

II. Faza miesiąca miodowego (około 45 dni)

W tym etapie mózg generuje nadmierną ilość neuroprzekaźników, co powoduje znaczną poprawę nastroju, optymizm, wzrost aktywności i racjonalne myślenie. Trzeźwiejący alkoholik chętnie uczestniczy w terapii i wierzy w jej sens. Ważne jest, aby w tym czasie umacniać motywację do trzeźwości i rozwijać się osobiście, np. poprzez udział w grupach wsparcia, terapiach indywidualnych i zajęciach grupowych.

III. Faza muru (od 46. do 120. dnia)

Na tym etapie pojawia się dyskomfort fizyczny i psychiczny. Liczba neuroprzekaźników stopniowo się stabilizuje, co powoduje obniżenie nastroju. Osoba chora staje się coraz bardziej świadoma konsekwencji picia i musi zmierzyć się z koniecznością trwałej zmiany nawyków. Może to być bardzo trudny okres, a chory może bagatelizować zalecenia terapeuty.

IV. Faza stabilizacji (po 120 dniach)

Po 120 dniach od odstawienia alkoholu poziom neuroprzekaźników stabilizuje się. Osoba uzależniona uczy się żyć bez nałogu i radzić sobie z trudnymi emocjami. Nadal ważne jest uczestnictwo w terapii i dbanie o rozwój osobisty.

Należy pamiętać, że przebieg faz może się różnić u poszczególnych osób. Ważne jest, aby uzależniony otrzymał odpowiednie wsparcie psychologiczne i medyczne, które pomoże mu przetrwać ten trudny proces.

V. Faza rozwiązań: Adaptacja do nowego życia

Faza rozwiązań to kolejny etap transformacji w psychice osoby uzależnionej. Alkoholik podejmuje próby dostosowania się do utrwalonych zmian. Doświadcza realnego spojrzenia na otaczający go świat i odkrywa zalety trzeźwości. Niestety, w tym etapie może również pojawić się nuda i ryzyko nawrotu choroby.

Kluczowe aspekty fazy rozwiązań:

- **Adaptacja do trzeźwości:** Osoba uzależniona uczy się funkcjonować bez alkoholu, budując nowe nawyki i strategie radzenia sobie z trudnościami.
- **Realistyczne spojrzenie:** Chory zyskuje klarowną perspektywę na swoje życie i dostrzega negatywne konsekwencje nałogu.
- **Odkrywanie zalet trzeźwości:** Doświadcza poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, buduje relacje i odzyskuje kontrolę nad swoim życiem.
- **Zagrożenie nawrotem:** Nuda i monotonia mogą stać się czynnikami ryzyka powrotu do nałogu.

Profilaktyka nawrotu:

- **Uczestnictwo w terapii:** Ciągła praca terapeutyczna jest kluczowa w utrwalaniu trzeźwości.
- **Eliminacja niezdrowych nawyków:** Rozpoznanie i wyeliminowanie czynników sprzyjających nałogowi jest niezbędne do zapobiegania nawrotom.
- **Praca nad sobą:** Świadoma praca nad rozwojem osobistym, budowaniem zdrowych relacji i konstruktywnym radzeniem sobie z emocjami buduje fundamenty trwałej trzeźwości.

Faza rozwiązań to czas stabilizacji i budowania nowego życia bez nałogu. Wsparcie terapeutyczne i świadoma praca nad sobą są kluczowymi czynnikami w zapobieganiu nawrotom i osiągnięciu długotrwałej trzeźwości.