

Faza muru - wyzwania na drodze do trzeźwości

Faza muru to jeden z etapów trzeźwienia, który pojawia się między 46. a 120. dniem abstynencji. Jest to czas szczególnie trudny dla osoby uzależnionej, dlatego w niniejszym artykule przyjrzymy się jej bliżej.

Charakterystyka fazy muru:

- **Konfrontacja z konsekwencjami picia:** W tym etapie osoba uzależniona boleśnie doświadcza negatywnych skutków swojego nałogu. Mogą to być problemy w relacjach z bliskimi, utrata pracy, problemy finansowe, a także choroby spowodowane długotrwałym nadużywaniem alkoholu.
- **Wzrost frustracji i lęku:** Poczucie przytłoczenia problemami i świadomość skali zniszczeń spowodowanych przez alkohol mogą prowadzić do frustracji, lęku i depresji.
- **Wzmocniona potrzeba sięgnięcia po alkohol:** Silne napięcie emocjonalne może stwarzać silną pokusę powrotu do nałogu.

Faza muru: bariera na drodze do trzeźwości

Faza muru to jeden z etapów wychodzenia z alkoholizmu, który dla wielu osób stanowi ogromne wyzwanie. Pojawia się ona między 46. a 120. dniem abstynencji i wiąże się z szeregiem specyficznych objawów.

Objawy fazy muru:

- **Spadek motywacji:** W tym etapie osoba uzależniona może odczuwać spadek motywacji do dalszego trwania w abstynencji. Pojawiają się wątpliwości co do sensu terapii i chęci zmiany.
- **Zaburzenia nastroju:** Faza muru często charakteryzuje się apatią, depresją, wahaniami nastroju i drażliwością.
- **Utrata zainteresowania:** Osoba uzależniona może tracić zainteresowanie dotychczasowymi aktywnościami, a także terapią i dalszym rozwojem.
- **Poczucie izolacji:** W tym etapie mogą pojawiać się silne uczucia samotności i izolacji od otoczenia.
- **Powrót do starych nawyków:** Istnieje ryzyko powrotu do starych nawyków i schematów myślenia, które sprzyjały nałogowi.

Jak przetrwać fazę muru?

Faza muru to trudny okres, ale z odpowiednim wsparciem można go przetrwać. Oto kilka wskazówek:

- **Rozpoznaj fazę muru:** Ważne jest, aby uświadomić sobie, że doświadczane objawy są charakterystyczne dla tego etapu zdrowienia.
- **Utrzymuj abstynencję:** Nawet jeśli motywacja jest słaba, kluczowe jest, aby nie wrócić do picia. Pamiętaj, że złe samopoczucie minie, a trzeźwość przyniesie długoterminowe korzyści.

- **Skorzystaj z pomocy terapeuty:** Psychoterapia i odwyk w ośrodku leczenia uzależnień mogą pomóc w przetrwaniu fazy muru i zbudowaniu fundamentów trwałej trzeźwości.
- **Otwórz się na innych:** Rozmowy z psychologiem, psychiatrą lub innymi pacjentami mogą zapewnić wsparcie i zrozumienie.
- **Ucz się o uzależnieniu:** Zdobywanie wiedzy o mechanizmach uzależnienia i jego wpływie na życie może pomóc w budowaniu motywacji do zmiany.

Pamiętaj, że faza muru jest tymczasowa. Z odpowiednim wsparciem możesz ją przetrwać i osiągnąć swój cel – życie w trzeźwości.

Podsumowanie:

Faza muru stanowi poważne wyzwanie na drodze do trzeźwości. Silne napięcie emocjonalne i świadomość negatywnych konsekwencji picia mogą prowadzić do nawrotu choroby. W tym etapie niezwykle ważne jest wsparcie terapeutyczne i bliskich, które pomoże osobie uzależnionej przetrwać ten trudny okres.