

Koncentracja życia wokół picia

W pewnym momencie, często w sposób niezauważalny, alkohol zaczyna być w centrum uwagi osoby uzależnionej. Życie zostaje skoncentrowane wokół alkoholu. Możliwość komfortu picia staje się bardzo ważna - dlatego myśli, uczucia i działania koncentrują się wokół substancji uzależniającej. Prawdopodobnie planowałeś sobie okazje do wypicia, dobierałeś odpowiednie towarzystwo, które piło, prowokowałeś sytuacje w których mógł pojawić się alkohol. Inicjowałeś okazję. Swoją drogę w codziennym życiu planowałeś – często podświadomie w taki sposób aby móc zaopatrzyć się w ulubioną substancję. Następuje zawężenie repertuaru zachowań, związanych z piciem alkoholu do kilku schematów. Pojawia się postępujące zaniedbywanie swoich obowiązków a także alternatywnych form spędzania wolnego czasu poza piciem.

Postaraj się przypomnieć sobie sytuacje ze swojego życia w których faktycznie zauważasz objawy koncentracji na alkoholu. Postaraj się podać 5 konkretnych przykładów w jaki sposób Twoje życie koncentrowało się wokół alkoholu. Uwzględnij krótki opis sytuacji, przypomnij sobie co wówczas myślałeś, co czułeś, co zrobiłeś i jak to się skończyło.

Dobrze będzie jak opisziesz również swoje uczucia, jakie towarzyszyły Ci podczas tego ćwiczenia.

Próby kontrolowanego picia

Ponieważ choroba alkoholowa postępuje ale przychodzi w sposób trudny do zauważenia w pewnym momencie Twoje picie zmieniło swój charakter. Z pozornie niewinnego i towarzyskiego, stało się kompulsywne lub zaczęło mieć charakter nieustającego ciągu.

Możliwe, że zaczęło to być dla Ciebie zauważalne i postanowiłeś coś z tym zrobić. Przypomnij sobie sytuacje z własnego życia kiedy w reakcji na uwagi płynące z otoczenia lub z powodu własnych obaw, próbowałeś wprowadzić zmiany w swoim sposobie picia. Być może próbowałeś wprowadzać zmiany, wprowadzać okresy abstynencji, zmieniałeś ilość wypijanego alkoholu, jego rodzaj, pory i miejsce picia. Starłeś się udowodnić sobie i swojemu otoczeniu, że panujesz nad tym

Postaraj się podać 5 konkretnych przykładów swoich prób kontrolowanego picia.