

Wprowadzanie zmian w procesie trzeźwienia

1. Wprowadzanie w życie konstruktywnych zmian jest oznaką postępu i rozwoju osobistego człowieka.

Każda zmiana, która może przybliżyć Cię do podstawowego celu jaką jest trzeźwość jest zmianą pozytywną. Pamiętaj o tym, że abstynencja to tylko początek drogi. Przez długi okres nadużywania substancji uzależniających zmieniło się wiele w Twoim postrzeganiu świata. Musisz na nowo poukładać swój system wartości. Stąd tak niezbędne prowadzenie szerokich zmian w Twoim życiu

2. Aby wprowadzić zmianę w swym życiu należy ją zaplanować i podjąć decyzję o jej realizacji za wszelką cenę

Musisz skrupulatnie zaplanować sobie zmianę. Postawić sobie konkretny i mierzalny – realny do osiągnięcia cel. Zaplanuj sobie co chcesz osiągnąć za miesiąc za dwa lub trzy. Postaw sobie granicę i rozplanuj ścieżkę dotarcia – zaplanuj co musisz zrobić aby cel został osiągnięty.

3. Największą barierą do wprowadzenia zmiany w swym życiu jestem ja sam.

Będąc pod wpływem substancji uzależniających jesteś jak samochód z zaciągniętym hamulcem ręcznym albo łódź z kotwicą (a prawidłowo z dryfkotwą 😊). Ciągniesz za sobą blokadę, która nie pozwala Ci się rozwinąć. Musisz sobie uświadomić, że jesteś największą blokadą w rozwoju samego siebie. Zaczynij małymi krokami – od planowania każdego kolejnego dnia.

4. Planowanie jest czynnością służącą zdrowieniu.

Zaczynij od bardzo szczegółowego planu na każdy dzień. Przygotuj sobie wieczorem wszystko co chcesz zrobić następnego dnia. Nie planuj z dużym wyprzedzeniem – oczywiście chyba, że masz jakieś wydarzenia czy plany już istniejące – uwzględnij je. Jednak na początku koncentruj się na jednym – następnym dniu. Rozplanuj wszystko dokładnie i trzymaj się tego, nie omijaj punktów planu, nie planuj nierealnych do realizacji celów. Na koniec każdego dnia podsumuj swój plan – jeżeli znajdują się czynności, których nie dało się zrealizować przełóż to a kolejny dzień ale potraktuj priorytetowo.

Bardzo ważne jest aby planować rozsądnie – nie nazbyt ambitnie. Przesadnie rozbudowany plan dnia – nierealny do wykonania będzie źródłem frustracji – czyli przyniesie efekt odwrotny do zamierzonego.

5. W zdrowieniu pomagają porady doświadczonych osób.

Właśnie dlatego jesteśmy razem – ja to wszystko przeszedłem na własnej skórze i wyciągnąłem wnioski. Służę pomocą 😊

6. W zdrowieniu pomaga przestrzeganie programu HALT i 24 godzin.

A zatem, w myśl Programu HALT:

HUNGRY

NIE BĄDŹ GŁODNY – starajmy się nie wychodzić z domu bez zjedzenia czegoś. Trzeźwi alkoholicy z doświadczenia twierdzą, że pokusa na kieliszek zwielokrotnia się gdy jesteśmy głodni, wtedy też często bywamy źli. Organizm człowieka jako laboratorium biochemiczne bardziej domaga się dla alkoholika alkoholu, gdy żołądek jest pusty. A zatem jeżeli nie można już z różnych przyczyn zjeść przed wyjściem śniadania – wypij przynajmniej herbatę, szklankę wody mineralnej, **soku** lub mleka, specjaliści zalecają zjeść też coś słodkiego. Wówczas zapotrzebowanie na alkohol znacznie słabnie.

ANGRY

NIE BĄDŹ ROZGNIIEWANY – gniew jest naturalnym uczuciem. Jednak zbyt duży poziom złości zaburza w nas funkcjonowanie. Ten stan psychiki jest w większości powodem sięgnięcia po kieliszek aby osiągnąć odprężenie. Przeciwnieństwem gniewu jest wyciszenie, spokój. Spróbuj przeżyć każdy dzień dobrze i nie próbuj załatwiać za wiele spraw bo stąd prosta droga do rozniewania, stresu i być może kieliszka. Pamiętaj, że doskonałym lekarstwem na gniew jest miłość – także do zwierząt.

LONELY

NIE BĄDŹ SAMOTNY – samotność nie jest najlepszym stanem dla alkoholika w jego drodze trzeźwienia; od samotności bliska droga do frustracji, złości, napięcia, rozżalenia. Jako przeciwwagę dla samotności stawia się grupy wsparcia, innych alkoholików z dłuższym stażem trzeźwienia. Między innymi jednym z najważniejszych symptomów nawrotu choroby alkoholowej jest izolacja, samotne uciekanie w świat marzeń, unikanie kontaktów, czucie nieuzasadnionych urazów do innych ludzi. Dlatego za wszelką cenę należy unikać bycia samotnym. Zadzwoń! Pogadaj!

TIRED

NIE BĄDŹ ZMĘCZONY – trudno oczywiście nie być zmęczonym, ale chodzi o to aby stanu tego nie przedłużać. Istotne jest unikanie zmęczenia fizycznego, ale również psychicznego. Doświadczenie uczy, że alkohol na krótko usuwa zmęczenie. Daje pozorne uczucie lekkości, a wnioski o jego "uzdrawiającym" i "krzepiącym" działaniu prowadzą na manowce. Alkohol działa znieczulająco – stąd złudzenie, że usunął nasze zmęczenie. Tylko naturalny wypoczynek – spacer, relaks umysłowy i fizyczny, sen – dają efekty. Dlatego HALT jest programem, który dobrze jest zapamiętać i wcielać w nasze trzeźwiejące życie. Musisz nauczyć się takiego życia wśród ludzi, byś mógł traktować ich błędy bez popadania w stan rozdrażnienia. Musisz nauczyć się zachowywania równowagi uczuciowej zarówno w sukcesach jak i niepowodzeniach, ponieważ miłe i nieprzyjemne emocje mogą stanowić dobrą wymówkę do wypicia jednego kieliszka. Musisz wypracować w sobie dojrzały światopogląd i nauczyć się postępować zgodnie z zdrowym rozsądkiem a nie z negatywnymi emocjami. Odprężać się umysłowo i fizycznie w sposób naturalny, bez uciekania się do narkotyzującego działania alkoholu.

