

Praca z osobami będącymi pod wpływem alkoholu.

Uzależnienie – to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego albo psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Termin „uzależnienie” jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizmu), czy papierosów.

W szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosowany także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, seksu, masturbacji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych, czy też nadmiarowego korzystania z internetu.

Objawy uzależnienia

Uzależnienie od alkoholu jest powszechnym problemem, który dotyczyć może wielu osób wokół nas, a nawet nas samych. Często nadmierne picie jest jednak bagatelizowane i wydaje się, że łatwo będzie kontrolować je w przyszłości, a wszelkie symptomy uzależnienia nie są dostrzegane.

Podstawowe objawy alkoholizmu

Specjaliści ustalili sześć podstawowych objawów alkoholizmu, do których należą:

1. Silna potrzeba lub poczucie przymusu picia alkoholu.
2. Objawy abstynencyjne oraz picie alkoholu w celu ich złagodzenia lub zapobiegania alkoholowemu zespołowi abstynencyjnemu – subiektywne poczucie skuteczności takiego postępowania.
3. Upośledzona zdolność kontrolowania picia, trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, w zakończeniu picia lub z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu.
4. Koncentracja życia wokół picia.
5. Zmiana tolerancji na alkohol.
6. Picie alkoholu pomimo oczywistej wiedzy o jego szczególnej szkodliwości dla zdrowia.

Ustalone zostało, że występowanie u danej osoby **co najmniej trzech z tych sześciu objawów jest uzależnieniem** i w takiej sytuacji należy podjąć odpowiednie kroki, mające na celu ograniczenie picia i nie dopuszczenie do rozwoju nałogu.

Organizm szybko przystosowuje się do coraz większych dawek i przestaje uważać alkohol za substancję trującą, w związku z czym trzeba zachować największą ostrożność.

Inne niepokojące oznaki

Powyższe sześć objawów to nie jedyne niepokojące zjawiska, jakie towarzyszą nadmiernemu spożywaniu alkoholu.

Szczególną uwagę warto zwrócić wtedy, gdy dana osoba:

- pije w samotności i przed południem,
- pije „na odwagę” przed spotkaniami z innymi ludźmi albo walcząc w ten sposób ze stresem,
- chowa alkohol i kłamie w związku z jego spożyciem,
- robi długie przerwy abstynencyjne, które przerywa albo wraca do picia po ich zakończeniu,
- miewa tzw. urwane filmy, a więc nie pamięta fragmentów z poprzedniego dnia czy wieczora,
- ma świadomość nadużywania alkoholu i próbuje nad tym zapanować, wyznaczając sobie okresy abstynencji – jest to niepokojący objaw bez względu na to czy uda się wytrwać w postanowieniu, czy też nie.

Motywowanie do zmiany osoby uzależnionej

Skuteczne motywowanie wymaga, aby relacja pomagania oparta była na współpracy, akceptacji osoby, trosce o jej dobro i na założeniu, że to klient dysponuje motywacją do zmiany i zasobami, a zadaniem pomagającego jest ich wydobyć i wzmocnienie.

Relacja oparta na współpracy

Przyjmowanie postawy eksperckiej czy autorytarnej nie sprzyja motywowaniu. Dobra relacja pomagania musi opierać się na życzliwości, współpracy i akceptacji zdania klienta. Lepiej, aby miała ona charakter partnerski, gdzie osoba pomagająca rezygnuje z odruchu naprawiania, władzy, pouczenia, dążenia do realizacji z góry założonych celów, a stara się budować atmosferę, która zachęca klienta do refleksji. W takiej relacji klient nie czuje się oceniany, pouczany, obwiniany, nakłaniany do działania. Udziela o sobie ważnych informacji i sam szuka argumentów na rzecz zmiany (przekonuje sam siebie). Poprzez odzwierciedlenia swoich wypowiedzi, które słyszy z ust osoby pomagającej, dostaje potwierdzenie, że jest traktowany z szacunkiem, jest uważnie słuchany i dobrze rozumiany. W takiej atmosferze jest większa szansa na to, że klient, mówiąc i słuchając swoich wypowiedzi, znajdzie ważne

powody, dla których powinien zmienić swoje postępowanie i uświadomić sobie, w jaki sposób może to zrobić.

Akceptacja osoby – takiej, jaką ona jest

Brak aprobaty dla destrukcyjnych zachowań osoby nie przekreśla akceptacji dla niej, jej indywidualności i prawa do dokonywania życiowych wyborów. Akceptacja przejawia się zaufaniem do człowieka i jego możliwości zmiany, empatią, czyli dążeniem do zrozumienia perspektywy klienta – jego punktu widzenia, przeżywanych emocji, wyborów. Akceptacja to poszanowanie autonomii klienta, jego prawa do decydowania o sobie. Niezależnie bowiem od powodów, dla których klient powinien zmienić swoje postępowanie, należy pogodzić się z faktem, że ostateczna decyzja zawsze należy do niego i to on będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami zmiany lub jej zaniechania. Podkreślenie autonomii klienta wzmacnia jego wewnętrzną gotowość do działania i gotowość do wzięcia odpowiedzialności za swoje decyzje.

Intencją pomagania jest troska o dobro Klienta

U podstaw motywowania powinna leżeć troska. Pracując z klientem, osoby pomagające nie realizują swoich celów i potrzeb i nie stawiają na pierwszym miejscu celów instytucji.

Zadaniem pomagających jest „aktywne wspieranie dobra i najlepszych interesów drugiej osoby, stawianie na pierwszym miejscu jej potrzeb”. To nie znaczy, że cele osoby pomagającej i klienta będą zawsze takie same. Chodzi o to, że nawet jeśli ukierunkujemy klienta na zmianę, np. podjęcie leczenia odwykowego w oddziale dziennym, to mamy dobre intencje i nie robimy tego dlatego, że chcemy zapełnić w tym oddziale wolne miejsce, tylko dlatego, że dla klienta będzie to zdecydowanie najlepsza oferta. Oferta, która da mu potencjalnie największe szanse na poprawę funkcjonowania. Autentyczna troska o dobro klienta jest naczelnym drogowskazem w motywowaniu do zmiany. Pomaga rozwiązywać dylematy pojawiające się w sytuacji pomagania (związane z ukierunkowaniem na cele, z wyborem metod pracy, a także wynikające z relacji) i zmniejsza ryzyko nieetycznych zachowań osób pomagających.

Motywacja do zmiany nie jest dostarczona z zewnątrz

Praktyce pomagania często towarzyszy przekonanie, że motywowanie klienta polega na dostarczaniu mu z zewnątrz argumentów na rzecz zmiany, planu zmiany, metod działania i umiejętności, których mu brakuje. Taki punkt widzenia wynika z braku wiary w to, że ludzie

dysponują zarówno motywacją, jak i zasobami niezbędnymi do dokonania zmiany. W rzeczywistości jednak tylko osoba uwikłana w zachowania destrukcyjne może sama siebie przekonać do zmiany i zmobilizować siły do działania.

Nikt za nią tego nie zrobi.

To klient ma motywację, a zadaniem osób pomagających jest wydobycie jej, wzmocnienie i wsparcie klienta w działaniu. Przypadki wytrzeźwienia osób określanych „jako beznadziejni alkoholicy” świadczą o tym, że ludzie dysponują ukrytym potencjałem, który przy silnej motywacji potrafi odmienić ich życie nawet wtedy, gdy pomagający spisali ich już na straty. Skuteczne motywowanie nie jest zbiorem technik, które właściwie użyte przyniosą oczekiwany efekt. Skuteczne motywowanie to umiejętność budowania z klientem relacji, w której klient, ufając naszym intencjom i czując się z nami bezpiecznie, będzie gotowy stawić czoło bolesnym dysonansom, przekonać siebie do zmiany zachowania, uwierzyć w swoje możliwości, opracować i wdrożyć plan działania