

PICIE

pod kontrolą

Dr William R. Miller

Dr Ricardo F. Muñoz

Tytuł Oryginału: Controlling Your Drinking.

Tools to Make Moderation Work for You. Second Edition.

Copyright © The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.
72 Spring Street, New York, NY 10012
www.guilford.com

Prawo autorskie © 2017 dla polskiej edycji – Ministerstwo Zdrowia i Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Wszelkie prawa zastrzeżone

Publikacja współfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Tłumaczenie:

Mateusz Jastrzębski

Redakcja językowa:

Adam Bukowski

Redakcja merytoryczna:

Dr Jolanta Celebucka



Wydawnictwo:

Fundacja Dolce Vita

email: mateusz@pario.pl, www.fundacjadolcevita.pl

Skład i łamanie:

Tomasz Mazur – „Attyla” s.j.



Druk i oprawa:

Drukarnia „Attyla” s.j., 22-400 Zamość

ul. Partyzantów 61, tel./faks 84 639 12 13, 84 627 19 16

e-mail: biuro@attyla.eu

www.attyla.eu

ISBN 978-83-942233-4-2

Przedmowa do wydania polskiego

Przekazujemy do rąk czytelników drugie wydanie książki Williama Millera i Ricarda Munoz „Picie pod kontrolą”. Mimo, że w intencji autorów jest to poradnik do samodzielnego ograniczania picia alkoholu, to może on być również bardzo przydatny dla terapeutów uzależnień pomagających pacjentom zmniejszać ilość spożywanego alkoholu.

Publikacja zawiera nie tylko porady, ale również wyniki badań efektywności proponowanych strategii ograniczania picia. Okazuje się, że pracując z tym poradnikiem w domu lub realizując jego wytyczne z terapeutą, można oczekiwać, że ponad 60% osób osiągnie poprawę wzoru picia, w tym 24% zdecyduje się na abstynencję.

Mamy nadzieję, że książka Millera i Munoz oraz zalecenia do realizacji programów ograniczania picia alkoholu, opublikowane na stronie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl, przyczynią się do poszerzenia oferty placówek leczenia uzależnień o programy nakierowane na redukcję spożywania alkoholu i problemów wynikających z picia.

Jadwiga Fudała

kierownik działu leczenia
odwykowego i programów medycznych
PARPA

Krzysztof Brzózka

dyrektor PARPA

Docenić samokontrolę

„Książka ta, bez niepotrzebnego oceniania, pomoże rozwiązać problemy z alkoholem. Nie ma tu gotowych recept i rozwiązań. Znajdziemy za to wiele przydatnych i praktycznych strategii, których można użyć, wybierając te, które najlepiej odpowiadają naszym potrzebom”.

Anne M. Fletcher, autorka *“Inside Rehab and Sober for Good”*

„Jasno, zwięźle, bez krytyki i w sposób praktyczny podaje fakty, które są często naginane w ferworze gorącej debaty na temat terapii uzależnienia od alkoholu. Przedstawia narzędzia pomagające skutecznie ograniczyć spożywanie alkoholu, jak również strategie radzenia sobie z najczęstszymi wyzwaniami”.

Publishers Weekly

„Drugie wydanie tej książki jest jeszcze lepsze od poprzedniego. Pomagając czytelnikom przezwyciężyć problemy alkoholowe o własnych siłach, książka ta jest odpowiedzią na palącą potrzebę. Do tego jest ona oparta na dowodach naukowych, które wskazują, że praca nad sobą jest skutecznym sposobem na wyzdrowienie. Wyczekiwana alternatywa w sferze, w której osoby mające obawy co do swojej konsumpcji alkoholu nie mają wielu wyborów”.

*Dr Linda Carter Sobell i dr Mark B. Sobell,
członkowie American Board of Professional Psychology,
Center for Psychological Studies, Nova Southeastern University*

„Autorzy dostarczają wspaniałych wskazówek i porad. Wiele tu praktycznych narzędzi i technik dostępnych dla każdego. Pozycja godna polecenia”.

Library Journal

„Doktorzy Miller i Muñoz proponują łatwe do stosowania podejście dla ludzi, którzy obawiają się, że spożywają zbyt dużo alkoholu. Przedstawione tu narzędzia do osiągnięcia wstrzemięźliwości w kwestii picia podparte są wieloma dowodami. Przykłady przytoczone w książce obrazują, jak można osiągnąć każdy z celów programu. Każdy kto zmagał się z ograniczeniem picia alkoholu zyska dzięki przeczytaniu tej książki i zastosowaniu się do jej prostych, rzetelnych porad”.

*Dr Katie Witkiewitz, Department of Psychology,
University of New Mexico*

Inne książki autorstwa Williama R. Millera

Dla czytelników

“Quantum Change:
When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives”
William R. Miller i Janet C'de Baca

Dla specjalistów

„Dialog Motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie”
William R. Miller i Stephen Rollnick
Wyd. WUJ, Kraków, 2014

„Wywiad motywujący w opiece zdrowotnej”
Stephen Rollnick, William R. Miller i Christopher C. Butler
Wyd. Academica SWPS, Warszawa, 2010

„Dialog Motywujący w terapii problemów psychologicznych”
*Pod red. Hala Arkowitza, Henny A. Westry, Williama R. Millera,
i Stephena Rollnicka*
Wyd. WUJ, Kraków, 2017

Pionierom:

*Sydowi Lovibondowi, Markowi i Lindzie Sobellom
oraz Alanowi Marlattowi*

–WRM

*Clarze Luz i Luisowi Alberto
oraz Patowi, Rodrigowi i Aubrey*

–RFM

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	3
Przedmowa	11
Podziękowania	13
CZĘŚĆ I WSTĘP	
1 Myślenie o piciu	17
2 Po co się zmieniać?	27
3 Czy ograniczenie jest dla Ciebie?	38
CZĘŚĆ II GDY PIJESZ	
4 Zaczynamy	55
5 Samoobserwacja	78
6 Przejąć kontrolę	91
7 Zwolnij	95
8 Odmawianie alkoholu	105
9 Stały postęp	110
10 Idziemy dalej	124
CZĘŚĆ III ZANIM WYPIJESZ	
11 Rozpoznawanie wyzwalaczy	131
12 Miejsca	134
13 Ludzie	139
14 Dni i godziny	144
15 Uczucia	148
16 Inne wyzwalacze	154
17 Podsumowanie: Zanim wypijesz	160

CZĘŚĆ IV	ZAMIAST ALKOHOLU	
18	Relaks	170
19	Rozmowy z samym sobą	179
20	Przyjemne zajęcia bez alkoholu	186
21	Radzenie sobie ze złymi nastrojami i depresją	192
22	Obraz samego siebie	207
23	Dobry sen	217
24	Uważność	225
25	Radzenie sobie z lękiem i niepokojem	235
26	Bycie asertywnym	248
27	Relacje z innymi	256
28	Żyjąc „jak gdyby”	256
CZĘŚĆ V	JAK CI IDZIE?	
29	Jeśli umiar nie wystarcza	273
30	Źródła pomocy	283
ANEKS A	Powody do niepokoju	292
ANEKS B	Wykaz problemów związanych z alkoholem	299
ANEKS C	Tabele oceny zawartości alkoholu we krwi	302
Krok dalej – polecane źródła		319
Bibliografia		325
Przypisy		333
O autorach		336

Przedmowa

To, jak ludzie postrzegają picie alkoholu i związane z tym problemy, znacznie zmieniło się od momentu publikacji pierwszej książki na temat kontrolowania spożywania alkoholu, która wyszła w roku 1976. W tamtych czasach, zarówno w sferze profesjonalnej jak i prywatnej, uważało się, że istnieją tylko dwa rodzaje ludzi na świecie: alkoholicy i „nie-alkoholicy”. Założenie było takie, że jeżeli jesteś alkoholikiem, oznacza to, że nie jesteś w stanie kontrolować swojego picia, jeśli zaś nie jesteś alkoholikiem – możesz pić ile chcesz i nie masz się czym martwić. Innymi słowy, „alkoholicy” nie umieją kontrolować swojego picia, a pozostali ludzie nie muszą! Obecnie, cztery dekady później, mamy już o wiele większą świadomość zdrowotnych i społecznych konsekwencji picia dużych ilości alkoholu. Zdajemy sobie również sprawę z ryzyka, jakie niesie za sobą nawet pojedynczy epizod spożycia zbyt dużej ilości alkoholu. Prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu wciąż pozostaje dużym problemem, ale staje się coraz mniej akceptowane społecznie, a liczba będących tego skutkiem wypadków śmiertelnych zmniejszyła się w USA o połowę. Lekarzom zaleca się zadawanie rutynowych pytań w kwestii spożywania alkoholu przez pacjentów i doradzanie osobom uzależnionym lub nadużywającym alkoholu zmniejszenia spożycia do poziomu niskiego ryzyka. Picie alkoholu stało się tak samo istotną kwestią zdrowotną jak cholesterol, ciśnienie krwi, aktywność fizyczna i masa ciała. Co interesujące, średnie spożycie alkoholu w Ameryce spadło o połowę od momentu, w którym osiągnęło ono szczyt w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku.

Dla wielu ludzi, którzy sami borykali się z nadużywaniem alkoholu, wciąż najłatwiej jest po prostu całkowicie z niego zrezygnować i nie są w tym osamotnieni. Obecnie, około jedna trzecia osób dorosłych w USA nie pije w ogóle. Jak przedstawiono w Rozdziale 3, jesteśmy również w stanie z większą dokładnością przewidzieć komu uda się ograniczyć picie alkoholu. Ostatecznie, Twoją decyzją pozostaje co zamierzasz zrobić w kwestii własnego picia alkoholu. Mamy nadzieję, że książka ta pomoże w dogłębnym przemyśleniu tej sprawy.

Informacje i porady, które przedstawiamy podparte są serią długich badań klinicznych, które rozpoczęły się w latach siedemdziesiątych. Naszym celem było znalezienie lepszego sposobu, by pomóc ludziom w kontrolowaniu spożywania alkoholu i zapobieganiu problemom zdrowotnym i społecznym z tym związanym. Próbowaliśmy zarówno skomplikowanych, jak i prostszych metod i przez 20 lat prób losowych odkryliśmy, że osoby badane zmniejszyły swoją konsumpcję alkoholu o około połowę. Historie, które przeczytasz w tej książce są wypadkową doświadczeń wielu z tych ludzi, choć wszystkie cechy charakterystyczne zostały zmienione i wiele anegdot jest składową typowych doświadczeń, z którymi stykaliśmy się wielokrotnie. Na szczęście, prostsze metody działały równie dobrze jak te bardziej skomplikowane (i kosztowne). Była jeszcze jedna niespodzianka – jako warunek porównania, zawsze włączaliśmy w badanie grupę, która po pierwszej konsultacji otrzymywała kopię tej książki i była odsyłana do domu, by dalej pracować we własnym zakresie. Skuteczność kontrolowania picia w ich przypadku była porównywalna z tą u osób pracujących z terapeutą. Z perspektywy czasu nie powinno to być zaskakujące, ponieważ, ostatecznie, zmiana jest samodoskonaleniem i wymaga pracy nad sobą.

Dlatego też cztery dekady później wciąż zmieniamy i uaktualniamy tę książkę, będącą opartym na dowodach narzędziem samopomocowym dla osób chcących kontrolować swoje picie. Oczywiście, nie gwarantujemy sukcesu w każdym przypadku, a samo przeczytanie tej książki również niewiele pomoże. W kolejnych rozdziałach znajdziesz nasze najlepsze rady dla tych, którzy chcą kontrolować swoje spożycie alkoholu. Jesteś jedyną osobą, która może zdecydować, czy i w jakim stopniu podejście to będzie skuteczne w Twoim przypadku.

Podziękowania

Tworząc pierwszy poradnik, mający na celu pomoc osobom zainteresowanym w ograniczaniu spożywania alkoholu, opieraliśmy się na pracy wielu kolegów po fachu, których badania zwiększyły naszą wiedzę na temat samokontroli. Nasze najwcześniejsze badania kliniczne, które poprzedziły wydanie naszej książki w 1976 roku, zostały zainspirowane pionierską pracą Syda Lovibonda w Australii, a także Rogera Voglera oraz Marka i Lindy Sobell w Stanach Zjednoczonych. Robert Hall, Edward Lichtenstein, G. Alan Marlatt, John Marquis, Peter Miller i Peter Nathan wspierali nas, zachęcali do dalszych badań i dzielili się z nami swoją wiedzą ekspercką. Martha Sanchez-Craig przeprowadziła staranną serię badań klinicznych w Kanadzie, które trwały w czasie jej trzydziestoletniej kariery badawczej. Wielu naszych kolegów, w tym Lynn Alden, Tim Baker, Gerard Connors, Nick Heather, Reid Hester i Ian Robertson, wniosło w to zadanie swoją wiedzę i ważne badania naukowe. Studenci psychologii na Uniwersytecie Nowego Meksyku, w tym Cheryl Taylor, Louise Baca, Lloyd Crawford, Kay Buck Harris, Rick Graber, Mark Joyce, Michael Markham, Dan Matthews, Martha Tinkcom i JoAnne Cisneros West przez lata również przyczynili się znacząco do tych badań. Harold Delaney, Lane Leckman i Edward Reyes wnieśli krytyczny konserwatyzm do naszej metodologii i analiz, by mieć pewność, że nasze ustalenia nie były przesadzone lub wprowadzające w błąd.

Kadra edytorska The Guilford Press, w tym Kitty Moore, Chris Benton i Jim Nageotte, bardzo pomogła nam w produkcji technicznej i udoskonaleniu naszej pracy. To ogromna przyjemność pracować

z tak pomocnymi i kompetentnymi ludźmi, którzy, jak jej autorzy, angażują się w opracowanie książki by była ona czytelna i efektywna.

Ogromne dzięki!

Część I



WSTĘP

1



Myślenie o picciu

Wielu ludzi pije alkohol i większość z nich nigdy nie doświadcza poważnych szkód lub problemów z tego wynikających. Jednak duża część w pewnym momencie swojego życia odkrywa, że ich picie stało się ryzykowne lub problematyczne, w związku z czym decydują się ograniczyć picie lub całkowicie przestać pić. Niektórzy odkrywają, że, by tego dokonać, potrzebują pomocy, kierują się więc ku specjalistom lub zaczynają uczęszczać na grupy wsparcia, jak na przykład Anonimowi Alkoholicy. Innym udaje się ograniczyć lub rzucić picie na własną rękę.

Być może czytasz tę książkę, ponieważ zastanawiasz się czy nie pijesz zbyt dużo i nie powinieneś się ograniczyć. Problemy związane z alkoholem rzadko pojawiają się z dnia na dzień. Zazwyczaj kumulują się one niepostrzeżenie miesiącami, latami. Rodzina i bliscy zaczynają się niepokoić dużo wcześniej niż osoba pijąca. Wnioskując z naszych czterech dekad badań, jeżeli zastanawiasz się (lub osoba Ci bliska) czy przypadkiem nie pijesz zbyt dużo, najprawdopodobniej masz powody do obaw.

Książka ta krok po kroku przeprowadzi Cię przez proces podejmowania decyzji jaką ilość alkoholu chcesz pić i pomoże osiągnąć ten cel. Oferowane przez nas metody to najlepsze, jakie znamy, sprawdzone w badaniach sposoby na ograniczenie spożywania alkoholu. Przedstawiamy również propozycje, jak postępować, jeśli masz trudności z utrzymaniem umiaru, włączając w to opcję całkowitej rezygnacji ze spożywania alkoholu.

Nadmierne picie, nieodpowiedzialne picie, szkodliwe picie i uzależnienie od alkoholu

Dlaczego tak dużo czasu mija zanim ludzie zdadzą sobie sprawę z tego, że piją za dużo i zaczynają coś z tym robić? Naszym zdaniem, jedną z przyczyn jest etykieta „alkoholika”. Kiedy to pojęcie pojawiło się wiek temu, wraz z nim zrodziło się przekonanie, że albo jest się alkoholikiem albo nie. Jeżeli nim jesteś, to nie możesz nic z tym zrobić, oprócz całkowitego rzucenia alkoholu. Jeśli zaś nie jesteś alkoholikiem, nie masz się czym martwić i możesz pić ile zechcesz. Ponadto, „alkoholik” to bardzo ciężka do oderwania etykieta niosąca za sobą silne piętno społeczne. Ludzie się jej boją i często wolą znieść wiele poważnych konsekwencji swojego nadużywania alkoholu, niż przyznać się do bycia alkoholikiem. W konsekwencji, nie podejmują oni żadnych kroków ku poprawie swojego stanu do momentu, w którym sytuacja staje się już bardzo poważna.

JAK MYŚLISZ

Jaki odsetek kobiet i mężczyzn w Ameryce nie pije obecnie żadnego alkoholu w ciągu typowego miesiąca? Jak szacujesz?

_____ % mężczyzn w Ameryce nie pije w ogóle

_____ % kobiet w Ameryce nie pije w ogóle

Spróbuj zgadnąć! Odpowiedź na stronie 25.

Taki był mniej więcej obraz alkoholizmu w świadomości społeczeństwa w czasach, gdy idee zawarte w niniejszej książce ujrzały światło dzienne w 1976 roku. Idąc za takim tokiem myślenia, nie miałyby one zastosowania dla nikogo – jeśli jesteś alkoholikiem, jest już za późno na umiar; jeśli nie jesteś alkoholikiem – nie ma potrzeby ograniczania picia. Tak właśnie podsumować można ówczesny pogląd na sprawy związane ze spożywaniem alkoholu.

Obecnie wiemy już wiele więcej na temat tego, w jaki sposób nadużywanie alkoholu przyczynia się do pogorszenia zdrowia fizycznego, psychicznego, duchowego oraz sytuacji w rodzinie. Dla zainteresowanych, Aneks I pokrótce przedstawia najnowsze badania naukowe, mówiące o zagrożeniach związanych ze spożywaniem alkoholu. Dziś

bardziej widoczne jest to, jak wielu ludzi doświadcza osobistych szkód spowodowanych piciem. Ci, którzy wpisują się w powszechny stereotyp alkoholika, stanowią zaledwie niewielką mniejszość na tle ogółu związanych z alkoholem problemów zdrowotnych i społecznych. Są oni jedynie czubkiem ogromnej góry lodowej.

W każdym razie, nie mamy zamiaru skupiać się tutaj na żadnych „łatkach”, etykietkach, określeniach. Nie mamy do zaoferowania żadnego sprytnego testu, który powie Ci czy jesteś lub nie jesteś alkoholiczkiem. Chcemy pomóc Ci obiektywnie spojrzeć na swoje picie i na to, jak może ono wpływać na Twoje życie.

Nadmierne Picie

Być może, najprostsze pytanie to po prostu – *czy pijesz zbyt dużo?* Przy stosunkowo małym spożyciu alkohol nie wywołuje szkodliwych efektów u większości ludzi i może nawet przynieść pewne korzyści zdrowotne. Jednakże, picie ponad te bezpieczne limity skutkuje zazwyczaj gwałtownym wzrostem ryzyka wystąpienia zdrowotnych i społecznych problemów. Jeżeli Twoje spożycie alkoholu przewyższa owe limity bezpieczeństwa, można je określić jako „ryzykowne” lub „niebezpieczne”, nawet jeśli nie doświadczyłeś jeszcze żadnych znaczących negatywnych konsekwencji. Preferujemy wyrażenie „nadużywanie alkoholu”, jako że jest ono podobne do „przejadania się”. „Nadużywanie alkoholu” dotyczy jedynie stopnia i ilości pitego alkoholu i nie jest równoznaczne z występowaniem jakichkolwiek problemów, szkód czy uzależnienia. Odnosi się ono zarówno do osoby, która w dzień powszedni wypija sześciopak niskoprocentowego piwa między powrotem z pracy a pójściem spać, kobiety wypijającej butelkę wina raz czy dwa razy w tygodniu lub kogoś, kogo dzienną dawką jest pięć wysokoprocentowych drinków (np. typu whisky).

Więc, jak dużo to za dużo? Amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (National Institutes of Health) rekomendują limit jednej porcji dziennie dla kobiet i dwóch porcji dziennie dla mężczyzn¹ (w rozdziale 4 wyjaśnione zostało, co oznacza „jedna porcja”). Dalszą, ogólną rekomendacją jest, by nie spożywać alkoholu codziennie, lecz dać organizmowi odpocząć od alkoholu przynajmniej jeden lub dwa dni w tygodniu.

Wow! Tylko jedna do dwóch porcji dziennie? Może się to wydawać bardzo mało. Jednak te medycznie rekomendowane wytyczne mają swoje konkretne podstawy. W przypadku większości problemów opisanych w Aneksie I, limity bezpieczeństwa są nie wyższe niż zero, jedna lub dwie porcje dziennie. Zaś powyżej tego poziomu ryzyko wystąpienia raka, nadciśnienia, udaru czy chorób serca znacząco wzrasta – im więcej porcji alkoholu dziennie, tym wyższe ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych².

Są to, oczywiście, wartości uśrednione. Większość ludzi, którzy uprawiają hazard traci pieniądze, zaś bardzo niewielu wygrywa. Dlatego właśnie kasyna są taką żyłą złota. Podobnie, im bardziej nadużywasz alkoholu, tym większe prawdopodobieństwo, że „przegrasz”, popadając w poważne fizyczne, emocjonalne lub społeczne kłopoty.

Nadużywanie
alkoholu skraca życie
o 10 do 15 lat.

Niewielu ludzi ma szczęście i stają się tym wujkiem lub ciocią, bohaterem czy dziadkiem, który pił jak szewc (lub palił dwie paczki papierosów dziennie, jadał cheeseburgery z bekonem i jajka smażone na maśle) latami i umarł dożywając późnej starości. Zdarza się to. Jak każdy specjalista od ubezpieczeń na życie dobrze wie, przewidywane statystyki śmiertelności są dla nas wszystkich przytłaczająco dokładne, choć trudniej jest przewidzieć długość życia jednej konkretnej osoby. Tak jak palenie czy przejadanie się, nadużywanie alkoholu skraca życie średnio aż o 10 do 15 lat i może znacznie obniżyć jakość życia przez niepełnosprawność, choroby przewlekłe, upośledzenie umysłowe, a także szkody wyrządzone rodzinie i bliskim.

Jednym z problemów jest to, że te różne możliwe skutki podlegają zasadom prawdopodobieństwa. Nie jest pewne, że jeżeli będziesz nadużywać alkoholu, zaszkodzi Ci to lub spowoduje przedwczesną śmierć. Ale *może* się tak stać. Jeśli miałbyś pewność, że ten następny drink Cię zabije, najprawdopodobniej nie wypiłbyś go, ale to nie takie proste. Długotrwałe intensywne picie (lub palenie czy przejadanie się) będzie miało drastyczne konsekwencje dla niektórych ludzi, negatywne konsekwencje dla większości i nieodczuwalne dla kilku. Ponieważ nie ma możliwości by przewidzieć z całą pewnością, do której z tych kategorii zaliczasz się właśnie Ty, jest to kwestia podjęcia decyzji – czy godzisz się na ryzyko wystąpienia u Ciebie możliwych konsekwencji picia alkoholu.

Nieodpowiedzialne picie

Niektóre szkody nie potrzebują lat nadmiernego picia, mogą wystąpić przy okazji pojedynczego epizodu spożycia zbyt dużej ilości alkoholu. Wiele z nich wynika z tego, że dana osoba wypija zbyt dużo zważywszy na okoliczności. To, co może być rozsądną ilością w jednym przypadku, może mieć tragiczne skutki w innym. Mówiąc prosto – jest to głupie picie.

Klasycznym przykładem jest picie przed prowadzeniem samochodu. Nawet stosunkowo niewielkie ilości alkoholu mogą w znacznym stopniu osłabić percepcję, umiejętność dobrego osądu sytuacji, uwagę i inne funkcje umysłowe, mające kluczowe znaczenie dla bezpiecznej jazdy. Problem tkwi w tym, że ciężko jest prawidłowo postrzegać lub adekwatnie ocenić

Czasem zaszkodzić może nawet pojedynczy epizod nadmiernego spożycia alkoholu.

sytuację, gdy twoje postrzeganie i osąd są zaburzone. W Stanach Zjednoczonych prawna granica określająca jazdę w stanie nietrzeźwości została obniżona w ostatnich latach z z 1,5‰ do 1‰, a obecnie do 0,8‰ (promila). Nawet w przypadku tych najniższych stężeń występuje widoczne osłabienie skomplikowanych umiejętności potrzebnych do bezpiecznego prowadzenia pojazdu. W innych krajach nielegalna jest jazda już od 0,2 lub 0,3‰ [przyp. red. w Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy wynosi, nieprzekraczalnie 0,2‰ we krwi. Gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi więcej niż 0,2‰ i mniej niż 0,5‰ (lub obecność w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³), określa się to jako stan po użyciu alkoholu. Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (a w wydychanym powietrzu jest go więcej niż 0,25 mg w 1 dm³), wówczas jest to stan nietrzeźwości]. Dowody naukowe pokazują zmniejszenie śmiertelności wypadków spowodowanych przez upośledzenie zdolności kierowania pojazdem związane ze spożyciem alkoholu, gdy wprowadzane są niższe limity.

Jedyny naprawdę bezpieczny poziom alkoholu we krwi podczas prowadzenia pojazdu wynosi *zero*. Nasza rada jest taka, byś, jeżeli masz zamiar prowadzić, planował jakiegokolwiek picie alkoholu tak, by został on *całkowicie* usunięty z organizmu, nim włączysz silnik.

Kierowanie pojazdem nie jest jedyną czynnością, która może być niebezpiecznie zaburzona nawet przez niewielką ilość alkoholu. W poszukiwaniu choinki, jeden z naszych absolwentów wyruszył w góry uzbrojony w piłę mechaniczną. Nie czuł, aby wypite po drodze dwa piwa wpłynęły na niego w jakikolwiek sposób, ale przez niewielki błąd w ocenie cudem uniknął odcięcia sobie palców u stóp. Pilotowanie samolotu, pływanie, prowadzenie łodzi, jeżdżenie na nartach czy używanie narzędzi elektrycznych – to tylko kilka przykładów czynności, w których picie alkoholu jest niebezpieczne. Wystarczy jedna okazja, by wydarzyła się tragedia, a gazety są ich pełne każdego roku.

Szybkie picie, takie które występuje w grach i zabawach alkoholowych czy otrzęsinach – to kolejny przykład głupiego picia. Unieumożliwia ono prawidłowy osąd ile alkoholu to za dużo i prowadzi do podejmowania niepotrzebnego ryzyka.

Niestety, nieodpowiedzialne picie może przybrać jakąkolwiek formę z nieskończonej ilości możliwości. Picie przed i podczas niektórych społecznych sytuacji niesie za sobą potencjalne ryzyko. Na przykład, znacząca większość gwałtów na randkach wydarza się, gdy jedna lub obie osoby są pod wpływem alkoholu. Podobnie jest z innymi formami przemocy fizycznej. Pod wpływem alkoholu ludzie są generalnie bardziej skłonni do podejmowania ryzyka i do mówienia lub robienia rzeczy, których nie zrobiliby w stanie trzeźwości. Czasem są to rzeczy obarczone długotrwałymi konsekwencjami, wstydem i poczuciem winy. Lecz, znów – jest to kwestia prawdopodobieństwa. Szanse, że zwykły wieczór z alkoholem będzie miał tragiczny w skutkach koniec są zazwyczaj dość małe. Problemem jest to, że wystarczy jeden przypadek nieodpowiedzialnego picia, by zmienić czyjeś życie na zawsze.

W przypadku szybkiego picia występuje bardzo duże ryzyko śmierci z powodu zatrucia alkoholowego. Możliwe jest wypicie ilości alkoholu, która powoduje zatrzymanie oddechu, a ryzyko zwiększa się, gdy alkohol łączony jest z narkotykami lub lekami. Dawka śmiertelna zależy od kilku czynników i jest ona o wiele mniejsza dla dzieci i młodzieży.

Szkodliwe Picie

Trzecim pytaniem, jakie powinienes sobie zadać (poza tym ile pijesz i w jakich potencjalnie ryzykownych sytuacjach pijesz) jest stopień, w jakim alkohol może już teraz powodować problemy lub w inny sposób szkodzić Tobie i ludziom wokół Ciebie. Zakres problemów związanych z alkoholem, które zbierają się latami jest pokaźny. W Rozdziale 3 oraz w Aneksie B wymieniliśmy część z nich. Jeżeli nie jesteś pewien czy powinienes zmienić coś w sposobie swojego picia, szczerza samoocena przy pomocy tych kwestionariuszy pomoże Ci określić, w jaki sposób picie może powodować u Ciebie szkody (obecnie lub w przyszłości). W Aneksie B zawarte są również informacje, które pomogą Ci porównać się z innymi osobami, które zwróciły się o profesjonalną pomoc ze swoim problemem alkoholowym. Jeżeli zaś sam już wiesz, że spożywanie alkoholu jest problematyczne dla Ciebie lub osób w Twoim otoczeniu, nie ma konieczności, byś czytał Aneks B.

Szkodliwe picie może być czasem nazywane również „problemowym piciem” lub „nadużywaniem alkoholu”, terminy, które mogą przeszkadzać w uczciwym spojrzeniu na samego siebie. W przypadku pierwszego, ludzie mają czasem trudność w przyznaniu, że „mają problem z alkoholem”. Jest mniej istotne czy zasłużyłeś na takie określenie, ale raczej co się dzieje w Twoim życiu w kwestii spożywania alkoholu i co, jeśli w ogóle, zamierzasz z tym zrobić. „Nadużywanie” alkoholu brzmi zarówno dziwnie i moralizująco. Wolimy określenie „szkodliwe picie”, ponieważ opisuje ono dokładnie to, co się dzieje – jest to picie, które powoduje szkody.

Uzależnienie od alkoholu

Na koniec, pojawia się uzależnienie od alkoholu. Niektórzy ludzie myślą, że jest to brak możliwości odstawienia alkoholu bez doświadczenia zespołu abstynencyjnego – drgawek, wzmożonej potliwości, przyspieszonej akcji serca, itp. Dla jasności – oczywiście, można fizycznie uzależnić się od alkoholu w ten sposób, lecz nałóg alkoholowy to coś znacznie więcej niż tylko symptomy odstawiennicze. Wiele uzależnionych od alkoholu osób nie ma drgawek czy nudności, gdy przestaje pić.

W najszerszym znaczeniu, uzależnienie jest procesem, w którym substancja (w tym przypadku alkohol) stopniowo zajmuje coraz

więcej miejsca w Twoim życiu. Spędzasz coraz więcej czasu kupując alkohol, pijąc go i dochodząc do siebie po spożyciu. W konsekwencji, ludzie i aktywności, które zajmowały niegdyś Twój czas zaczynają stopniowo znikać. Spędzasz coraz więcej czasu z osobami, które dużo piją i coraz mniej czasu w miejscach, gdzie nie ma alkoholu. Być może idea zabawy bez alkoholu sprawia, że czujesz się niekomfortowo lub jest ci jakoś „niewygodnie”. Nie jesteś pewien jak mógłbyś sobie poradzić w pewnych sytuacjach bez alkoholu, na przykład, gdy chcesz zasnąć lub czujesz się sfrustrowany lub smutny. Od czasu do czasu podejmujesz próbę ograniczenia lub rzucenia picia, ale zazwyczaj szybko wracasz do starego schematu picia. W skrócie – alkohol powoli staje się centralną częścią twojego życia.

Słowo o nazewnictwie

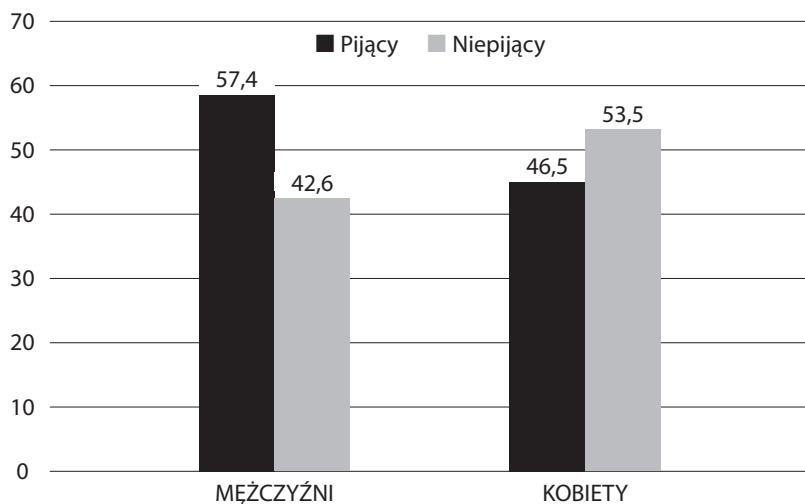
Niektórzy ludzie reagują tak negatywnie na określenia typu „pijący” czy „alkoholik”, że unikają uczciwej oceny swojej sytuacji. Jeśli jeszcze nie zauważyłeś, staramy się nie używać takich określeń w stosunku do ludzi. Mówimy o szkodliwym lub problemowym *picciu*, ale nie o szkodliwych czy pijących w sposób problemowy ludziach. Może się to wydawać drobną różnicą, ale nie jest. Szufladkowanie ludzi może być bardzo negatywne i może przeszkodzić w zmianie. Szczera analiza własnego picia może być trudna, jeżeli myślisz, że musiałbyś się nazwać „alkoholikiem”. Gdy prosimy osoby pijące, żeby opowiedziały nam o problemach, jakie mieli z powodu alkoholu, zazwyczaj wymieniają nam długą listę, lecz te same osoby zapytane „czy jesteś alkoholikiem” odpowiedzą przecząco. Przyjrzenie się własnemu zachowaniu nie musi powodować wstydu lub poczucia winy. Zachęcamy, byś nie przejmował się określeniami, ale skupił na tym, co naprawdę dzieje się w Twoim życiu w związku z alkoholem.

Co robić?

Jeśli masz problem z alkoholem, jednym z rozsądnych rozwiązań jest całkowite zaprzestanie jego spożywania. Podobnie jak z paleniem, wielu ludzi stara się powstrzymywać od picia alkoholu. Czasem jest to najmańdrzejsze i nawet najłatwiejsze wyjście.

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU

W corocznych badaniach populacji Stanów Zjednoczonych „obecnie pijący” definiuje się jako każdy, kto wypił co najmniej jeden napój zawierający alkohol w ciągu ostatniego miesiąca. W ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci współczynniki te zmieniły się stosunkowo niewiele. Poniżej znajduje się procentowe przedstawienie sytuacji w roku 2010.



Źródło: U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Office of Applied Studies, National Survey on Drug Use and Health.

W przypadku osób, których wątroba została zniszczona przez picie lub chorobę, dalsze spożywanie alkoholu może zagrażać życiu i abstynencja w tym wypadku jest najmądrzejszym wyjściem. Tym, którym udało się już przezwyciężyć problem z piciem dzięki całkowitej abstynencji, również zdecydowanie zaleca się dalszą wstrzeźliwość. Mimo wszystko jest to najlepsza metoda, by mieć pewność, że alkohol nie wyrządzi nam żadnej krzywdy. Około jednej trzeciej dorosłych Amerykanów nie pije w ogóle (zob. Rozdział 4), a prawie połowa pije mniej niż raz w miesiącu.

Jednak nie każdy, kto nadużywa alkoholu postanawia całkowicie z niego zrezygnować. Tak jak umiarkowanie, abstynencja może być bardzo wymagająca. Nawet po zakończeniu leczenia, którego celem była abstynencja, średnio trzy na cztery osoby zaczynają po jakimś czasie znów pić³. Inni po prostu woląby kontynuować spożywanie alkoholu, jeżeli mogliby to robić w sposób bezpieczny. Z tych oraz innych powodów, ludzie starają się ograniczyć i kontrolować swoje

picie, zamiast całkowicie wyeliminować alkohol. Rozdział 2 ma na celu pomóc Ci zdecydować czy ograniczenie picia jest Twoim wyborem, zaś Rozdział 3 zawiera pytania, na które możesz sobie sam odpowiedzieć, co pomoże Ci określić jakie jest prawdopodobieństwo, że ograniczenie będzie w Twoim przypadku skuteczne. Książka ta została napisana specjalnie dla osób, które chcą wypróbować metodę ograniczenia picia i ma ona pomóc osiągnąć poniższe cele:

1. Zrozumieć jak alkohol wpływa na ciało oraz umysł i kiedy ryzyko uszczerbku na zdrowiu staje się poważne.
2. Nauczyć się rozpoznawać czynniki, które mogą wpływać na nadużywanie alkoholu i w jakim stopniu picie przejmuje kontrolę nad Twoim życiem.
3. Zrozumieć jakie korzyści czerpiesz ze spożywania alkoholu, które mogą przeszkadzać w skutecznym ograniczaniu lub całkowitym zaprzestaniu picia.
4. Dowiedzieć się co możesz zrobić zanim sięgniesz po alkohol i, gdy już pijesz, by zapobiec nadmiernemu spożyciu i związanym z tym szkodom.
5. Nauczyć się nowych sposobów na osiągnięcie korzyści, jakie przynosi Ci teraz picie alkoholu.

Wróćmy do tego w dalszej części.

2



Po co się zmieniać

Wiele osób, które sięgnęły po tę książkę ma ambiwalentny stosunek do picia i jest to całkiem normalne. Lubimy pewne aspekty alkoholu, innych nie. Pierwszym krokiem do zmiany jest podjęcie decyzji czy w ogóle chcemy coś zmieniać.

Na początek proponujemy stworzyć listę własnych powodów „za i przeciw”. Nie zostawiaj tego w sferze myślenia – użyj pustej tabelki na następnej stronie i spróbuj to naprawdę zrobić.

Po lewej stronie stwórz listę argumentów za tym, by kontynuować picie w takiej formie, w jakiej robiłeś to do tej pory. Może się wśród nich znaleźć to, co lubisz w alkoholu i piciu, rzeczy, które mogą Cię ominąć, jeżeli ograniczysz lub zrezygnujesz z niego. To jedna szala wagi – powody, by nie redukować ilości spożywanego alkoholu.

Po prawej stronie utwórz drugą listę – negatywnych aspektów Twojego picia. Tu może się przydać kwestionariusz z Aneksu B, który stanowi spis rzeczy, które czasem przytrafiają się ludziom w związku z nadużywaniem alkoholu. Twoja lista powinna zawierać tylko te rzeczy, które mają znaczenie dla Ciebie lub osób Tobie bliskich. Jeżeli miałbyś skutecznie uargumentować ograniczenie spożywania alkoholu przez Ciebie, co byłoby najbardziej przekonującym argumentem? Przykładowa lista pewnej osoby została przytoczona na stronie 29.

Jakie rzeczy spisałeś na swoich dwóch listach? Pamiętaj, że rzeczy, które lubisz w alkoholu nie muszą być pozytywnymi przyjemno-

ściami. Alkohol może być ucieczką od problemów i pozwalać o nich zapomnieć lub uwolnić się od swoich zahamowań (np. przełamanie nieśmiałości). Podobnie, Twoje powody by ograniczyć picie nie muszą być jedynie „złymi” rzeczami, których chcesz uniknąć, ale mogą uwzględniać pozytywne aspekty, które mogą wynikać ze zmiany w sposobie picia. Twoja lista może zawierać również punkty mniej racjonalne. Czasem picie jest nieracjonalne i wynika z emocji. Spisz co tylko przychodzi Ci do głowy.

Porównanie za i przeciw

Argumenty za tym, by kontynuować picie w takiej formie jak do tej pory	Powody, by ograniczyć lub w ogóle przestać pić

Jest to jeden z punktów w tej książce, które mogą sprawić, że poczujesz niechęć lub skrupowanie. To całkowicie naturalne. Szczera analiza własnej relacji z alkoholem powoduje u wielu osób chęć zamknięcia książki, odwrócenia się od sprawy, a nawet sięgnięcia po szklankę. Oczywiście, to Ty decydujesz w jakim tempie i jak daleko zajdziesz. Chcemy tylko powiedzieć, że jeżeli stworzenie tej listy lub wykonanie któregoś z późniejszych kroków z tej książki jest dla Ciebie niekomfortowe – to naprawdę normalne. Ponadto, to uczucie dyskomfortu nie oznacza, że musisz zrezygnować.

To całkowicie normalne by czuć dyskomfort przy analizie własnego picia.

Porównanie za i przeciw

Argumenty za tym by kontynuować picie w takiej formie jak do tej pory	Powody by ograniczyć lub w ogóle przestać pić
Pomaga mi się zrelaksować i zresetować po całym dniu	Czułbym się lepiej następnego dnia rano
Jestem na rauszu	Czasem mam problemy z zapamiętywaniem rzeczy
Zapominam o zmartwieniach	Byłoby to dobre dla mojego zdrowia na dłuższą metę
Przebywam z przyjaciółmi	Moje życie zawodowe czasem na tym cierpi
Lubię smak alkoholu	Moja rodzina martwi się, że za dużo piję
Zbyt ciężko jest się odzwyczaić	Poprawiłoby to moją samoocenę

Mówi się, że odwaga nie jest brakiem dyskomfortu, lecz raczej stawianiem kolejnych kroków mimo tego dyskomfortu.

Teraz, zakładając, że Twoja lista jest już zrobiona, wraz ze wszystkimi pozostałymi aspektami, które się z tym łączą – na ile *ważne* jest dla Ciebie dokonanie zmiany w sposobie picia? Określ to na skali od 0 do 10.

Jak ważne to jest?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
W ogóle nieważne								Niezwykle ważne		

Istnieje duża szansa, że nie wybrałeś zera, jako stopnia ważności. W przeciwnym wypadku nie czytałbyś tej książki. Dlaczego więc wybrałeś taką liczbę, a nie mniejszą lub zero? Wypisz powody, dla których wybrałeś właśnie tę liczbę.

Teraz daj sobie drugą ocenę. W jakim stopniu *wierzysz*, że jeżeli *zdecydowałbyś się* ograniczyć spożywanie alkoholu, to udałoby Ci się zredukować picie i utrzymać je na umiarkowanym poziomie.

**W jakim stopniu wierzysz, że jesteś w stanie ograniczyć
spożywanie alkoholu, gdybyś się na to zdecydował?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
W ogóle nie wierzę								Wierzę całkowicie		

Na koniec, w jakim stopniu wierzysz, że, jeżeli zdecydowałbyś się zrezygnować z alkoholu, to mógłbyś przestać pić i pozostać abstynentem?

**W jakim stopniu jesteś pewien, że możesz przestać pić,
jeżeli tak zadecydujesz?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
W ogóle nie wierzę								Wierzę całkowicie		

Nawet najlepsze rady „jak się zmienić” nic nie dadzą, jeżeli Ty sam nie zdecydujesz, że jest to dla Ciebie ważne i wykonalne. Czy Twój stopień ważności jest wystarczająco wysoki, by warto było podejmować wysiłek? Jeżeli mieści się on w dolnej granicy (np. 3 i mniej), co mogłoby sprawić by się zwiększył? Oto kilka argumentów, które mogłyby zwiększyć ważność zmiany dla niektórych osób.

- „Gdyby przydarzyła mi się jakaś naprawdę negatywna rzecz, np. utrata pracy”
- „Gdybym zaczął pić również rano”
- „Jeżeli zdarzyłoby mi się stracić przytomność”
- „Gdybym widział, że krzywdzę swoją rodzinę”
- „Gdybym został aresztowany”

Jak Twoja pewność? Czy myślisz, że mógłbyś ograniczyć picie, gdybyś się tego podjął? Być może porady i wiedza zawarta w kolejnych rozdziałach pomogą Ci zwiększyć swoją pewność lub przynajmniej dać Ci jaśniejszy obraz tego, co się z tym łączy. Jeżeli Twoja pewność (wiara, że się uda) jest na tym etapie niska, dobrze byłoby, gdybyś powrócił do tej skali po przeczytaniu całej książki i sprawdził czy być może Twoja pewność się nie zwiększyła. Czy myślisz, że masz większe szanse na sukces na dłuższą metę ograniczając czy rezygnując całkowicie z alkoholu? Ludzie podają wiele odpowiedzi na to pytanie:

- „Jestem raczej przekonany (8), że mógłbym przestać, jeśli wiedziałbym, że muszę, ale nie jestem zbyt pewny (4), że byłbym w stanie ograniczyć, choć chciałbym”.
- „Nie uważam abym mógł przestać pić do końca życia (2), jestem też zaledwie odrobinę bardziej pewny, że byłbym w stanie ograniczyć (3)”.
- „Naprawdę uważam, że mógłbym pić z umiarem (9)”.
- „Już kiedyś próbowałem ograniczyć, więc jestem trochę zniechęcony (5), nie aż tak pewny jak kiedyś. Może to mi pomoże. Jeśli nie, wiem, że zawsze mogę po prostu przestać (10).

Rezultaty tego programu

Cokolwiek zdecydujesz się zrobić, pomyśl o tym jak o eksperymencie. Wypróbuj ten nowy sposób na życie i zobacz jak się czujesz, jak on na Ciebie działa. Możliwe, że Twoje własne doświadczenie wpisze się w jeden z pięciu wzorów:

1. **Stabilne ograniczenie.** Niektórzy ludzie odkryli, że ograniczenie picia im służy i że, gdy już uda im się zmniejszyć ilość

spożywanego alkoholu, nie jest to dla nich trudne. Mogą wypić drinka lub go zostawić. Alkohol przestaje mieć dla nich tak duże znaczenie. Nie czują stałej potrzeby kontrolowania swojego picia. Są dni kiedy nie piją w ogóle, kiedy indziej wypiją drinka lub dwa bez ochoty czy potrzeby wypicia więcej. Ich picie nie stwarza problemów dla nich i ich otoczenia i czują się oni komfortowo gdy ograniczają spożycie alkoholu.

2. **Całkiem dobre ograniczenie.** Podobnie jak w grupie „stabilnego ograniczenia”, osoby te dość mocno ograniczają swoje spożycie alkoholu. Wciąż zdarzają się dni, gdy wypiją zbyt dużo, a od czasu do czasu mają problem związany z piciem, lecz nie tak poważny jak przedtem.
3. **Katorżnicze ograniczenie.** Inni stopniowo zmniejszają ilość spożywanego alkoholu, ale utrzymanie tego pod kontrolą jest dla nich wieczną walką. Czują jakby balansowali na linie, z której mogą w każdym momencie spaść. Są w stanie to zrobić, ale jest to dla nich ogromna praca i wysiłek, a z czasem wcale nie jest łatwiej. Piją mniej, ale tak naprawdę chcieliby więcej. Na dłuższą metę, ludzie ci uznają, że nie jest to warte takiego wysiłku i rezygnują z alkoholu w ogóle. Jeżeli przypadkiem zdarzy im się coś wypić, zazwyczaj nie wpadają w ciąg, lecz wracają od razu do bycia osobą niepijącą dzień czy dwa później.
4. **Bezsensowne ograniczenie.** Są osoby, którym udało się ograniczyć picie i nie było to dla nich ogromnym wysiłkiem. Nie widzą one jednak sensu w piciu małych ilości alkoholu. Wcześniej piły by się upić, a gdy ograniczyły ilość spożywanego alkoholu, odkryły, że picie alkoholu straciło dla nich sens. Podobnie jak z osobami z grupy „stabilnego ograniczenia”, alkohol nie miał dla nich większego znaczenia i, tak jak osoby z grupy „katorżniczego ograniczenia”, przestawały one spożywać alkohol w ogóle. Zmniejszając jego ilość do momentu, w którym picie nie miało już sensu przestawały pić całkowicie. Porównywalnie, nawet gdy zdarzyło im się napić, zazwyczaj wracały od razu do stanu niepicia w ciągu kilku dni. Przypominało im to jedynie o bezsensowności picia małych ilości alkoholu.

5. **Ograniczenie „przynajmniej-próbowaleś”.** Istnieje też grupa osób, które naprawdę próbowały ograniczyć alkohol, ale bez rezultatów. Zmniejszały jego ilość i udawało im się utrzymać ten stan przez kilka dni lub tygodni, ale po jakimś czasie wracały do starych nawyków. Dzięki temu, że naprawdę próbowały, ale mimo najlepszych metod samokontroli nie udało im się ograniczyć ilości spożywanego alkoholu, mogły zrozumieć, że kontrolowanie picia nie jest dla nich dobrym wyjściem. Wybrały więc całkowitą abstynencję, by uniknąć szkodenia sobie i innym.

Wszystkie te rezultaty są pozytywne. Jeżeli czytasz tę książkę, prawdopodobnie masz nadzieję osiągnąć stan stabilnego lub w miarę dobrego ograniczenia picia. Osoby z grup 3, 4 i 5 mają tendencje do przechodzenia na całkowitą abstynencję, lecz z różnych powodów. Ci z grupy 3 rzucają picie, ponieważ ciężko jest im utrzymać umiar. Osobom z grupy 4 umiarkowanie po prostu nie pasuje, nie widzą w nim sensu, zaś te z grupy 5 próbowały ograniczać, ale okazało się, że nie potrafią.

Niepokojąco często zdarza się, że autorzy poradników przedstawiają bardzo optymistyczne twierdzenia i nakręcają czytelników obietnicami o tym, jak łatwo osiągną sukces jeżeli tylko posłuchają ich rad. Chcielibyśmy przedstawić Ci różową wersję wydarzeń, ale najbardziej zależy nam na tym, by przedstawić Ci uczciwy obraz tego, czego możesz się spodziewać, w oparciu o badania i rozmowy z uczestnikami naszego programu po 3 do 8 lat po jego ukończeniu⁴. By zapewnić jak największy stopień obiektywności włączyliśmy do naszego zespołu uzupełniającego psychiatrę, który był wysoce sceptyczny w kwestii możliwości pomocy ludziom w ograniczeniu spożywania alkoholu. Nasze konkluzje były bardzo ostrożne, oparte na konsensusie wypracowanym z naszym sceptycznym kolegą w kwestii rezultatów, jakich doświadczyli uczestnicy badania. Wyniki dotyczące stabilnego ograniczenia nie były ani tak wysokie, jak się spodziewaliśmy, ani tak niskie, jak przewidywał nasz konsultant. W ciągu 12 miesięcy przed badaniem porównawczym:

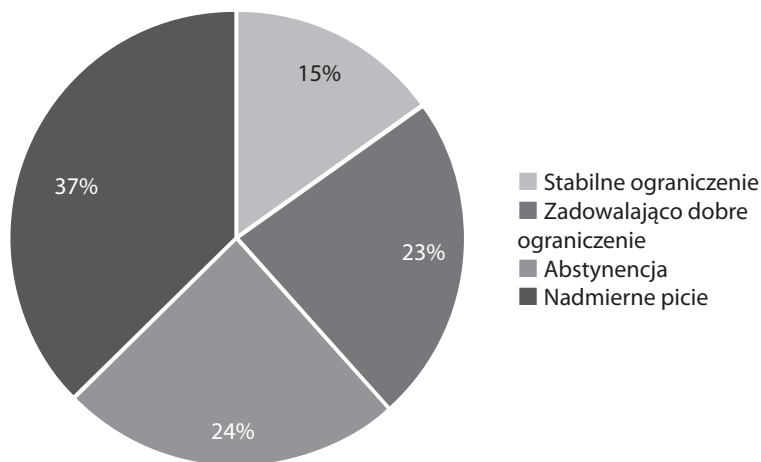
- Jedna na siedem osób (15%) utrzymała stan stabilnego umiarkowania przez okres roku (pijąc poniżej 3 porcji alko-

holu dziennie, średnio 10 standardowych porcji tygodniowo), bez żadnych związanych z alkoholem problemów lub oznak uzależnienia.

- Kolejnym 23% osób udało się uzyskać „całkiem zadowalający umiar”, ograniczając picie o dwie trzecie lub więcej (pijąc średnio około 14 standardowych porcji tygodniowo), lecz raz na jakiś czas doświadczali one pewnych związanych z alkoholem problemów.
- Jedna na cztery osoby (24%) utrzymywała całkowitą abstynencję przez okres przynajmniej roku. Były to głównie osoby, dla których ograniczenie było zbyt trudne, bezsensowne lub niemożliwe do utrzymania.
- To pozostawia 37% tych, którzy po roku w dalszym ciągu pili dużo lub szkodliwie.

Co jeśli mógłbyś przewidzieć, w której grupie będziesz? Rozdział 3 może pomóc Ci zawczasu oszacować jakie masz szanse, na utrzymanie umiaru i brak problemów w sięganiu po alkohol. Rozważ swoje opcje biorąc pod uwagę informacje z kolejnych dwóch rozdziałów i zdecyduj co chcesz zrobić. Jeżeli postanowisz dać sobie szansę i spróbować ograniczyć alkohol, zrób to z pełnym przekonaniem. Jeżeli wypróbujesz ten program i okaże się, że należysz do tej grupy, która mimo wysiłku kontynuuje nadmierne spożywanie alkoholu, zawsze możesz wybrać abstynencję i poszukać pomocy by tego dokonać. Jak już podkreślaliśmy wcześniej, istnieje wiele różnych sposobów na poradzenie sobie z problemowym piciem^{5,6}. Jeżeli jeden nie działa w Twoim przypadku, oznacza to tylko tyle, że *ten jeden* nie działa. Spróbuj czegoś innego. Część V tej książki jest poświęcona w szczególności osobom z ostatniej grupy, które mają problem by ograniczyć picie alkoholu i potrzebują dodatkowej pomocy, by zdecydować się, osiągnąć i utrzymać stan abstynencji.

REZULTATY PROGRAMU PO ROKU



Osobista refleksja

W czasie studiów, w latach sześćdziesiątych postanowiłem nie pić. I tak już miałem zwyczaj subtelного odmawiania palenia marihuany na imprezach, gdy zdałem sobie sprawę, że alkohol obarczony był jeszcze większym ryzykiem, więc doszedłem do wniosku, że picie również nie ma dla mnie sensu. Na początku myślałem, że powinienem wytłumaczyć dlaczego nie piję przy okazji różnych wydarzeń towarzyskich. Potem zdecydowałem, że nie jest to konieczne, zwłaszcza gdy okazało się, że moje tłumaczenie było często interpretowane jako krytyka tych, którzy pili. Nie było to moim zamiarem, więc przestałem się usprawiedliwiać. Wkrótce uświadomiłem sobie, że większość ludzi nawet nie zauważała, że i tak nie piłem alkoholu! Postanowienie by nie pić jest czymś osobistym i czasem łatwiej jest być mu wiernym, gdy nie usiłuje się go uzasadniać.

—RFM

Pułapka, której należy się wystrzegać to oczekiwanie perfekcji. Większość ludzi nie zmienia się całkowicie za pierwszym razem. Postanowienia noworoczne często się nie udają, ponieważ gdy tylko nowa zasada zostanie złamana, osoba poddaje się. Ludzie, którzy usiłują całkowicie zrezygnować z alkoholu mogą wpaść w tę pułapkę – gdy wypiją jednego drinka (lub o jednego za dużo), mówią „No i zrobi-

Nie daj się złapać w pułapkę perfekcji.

łem to! Przerwałem program. Zawaliłem swoją szansę. Cały postęp stracony”. Badając ponad 8000 uczestników, którzy byli leczeni w związku z problemem alkoholowym⁷, na początku usunęliśmy wszystkich tych, którzy nie pili w ogóle przez okres roku (24%). Niektórzy mogliby uznać pozostałe 76% za „porażkę” programu, ponieważ nie przestali oni pić całkowicie. Jednak ludzie ci ograniczyli swoje spożycie alkoholu średnio o 87% (średnio od 7 do 10 porcji standardowych alkoholu w tygodniu), a ich problemy związane z alkoholem zmniejszyły się o 60%. Nie przestawaj próbować tylko dlatego, że nie jesteś idealny.

Narzędzia samokontroli

Ludzie mówią czasem o silnej woli, jakby zwykłe postanowienie abstynencji lub umiarkowanego picia wystarczyło. Potem, gdy napotykają trudności i piją więcej, niż planowali, czują się jak słabeusze. Być może próbowałeś już niejednokrotnie ograniczyć picie przy pomocy samej silnej woli i okazało się to trudne. Może inni, lub Ty sam, mówili Ci, że powinieneś być w stanie po prostu się zdecydować i zrobić to.

Proponujemy inne podejście, w którym stosuje się zestaw narzędzi, które mają pomóc osiągnąć zamierzone cele. Możesz myśleć o nich jak o zestawie umiejętności przydatnych do samopomocy czy samokontroli. Książka ta jest skrzynką z takimi narzędziami – metodami, które okazały się być przydatne dla innych ludzi w ich wysiłkach w kontrolowaniu swojego zachowania (w tym wypadku picia). Zarządzanie sobą to nie tylko chęć czy postanowienie, ale i robienie. Kolejne części tej książki opisują trzy szerokie zestawy narzędzi do samozarządzania, których możesz użyć. Gdy zapytaliśmy ludzi, którym się udało skorzystać z tej książki, jak to zrobili, zazwyczaj odpowiadali, że wybrali mały zestaw narzędzi, które sprawiały wrażenie jakby mogły zadziałać w ich przypadku i zastosowali je w praktyce. Czytanie o narzędziach nie załatwia sprawy, to odpowiedni dobór i użycie narzędzi daje możliwość zmiany.

- **Kiedy pijesz.** Jednym z ważnych kroków ku ograniczeniu jest zmiana tego co robimy, gdy pijemy – zmiana sposobu picia. Ponieważ większość problemów z alkoholem łączy się

z nadmiernym piciem, jedną z rzeczy, które można zrobić jest zmiana *tempa* picia. Może być to trudniejsze, niż się wydaje, ponieważ picie bardzo szybko staje się nawykiem, który rządzi się swoimi prawami. Być może nie jesteś świadomy tego jak szybko pijesz, po prostu to robisz. Część II tej książki pokaże Ci kilka metodycznych sposobów jak świadomie spowolnić tempo spożywania alkoholu.

- **Zanim wypijesz.** Drugim sposobem na zwiększenie swojej samokontroli jest zrozumienie tego, co sprawia, że sięgasz po alkohol. Jest to przeanalizowanie sytuacji w których pijesz i tego, co dzieje się chwilę przed tym zanim zaczniesz. Niektórzy ludzie piją więcej, gdy są z konkretnymi osobami lub w określone dni tygodnia, czy o określonych porach dnia. Inni przesadzają z piciem, gdy odczuwają pewne emocje: stres, smutek, złość, radość. Część III tej książki nauczy Cię sposobów planowania i ograniczania Twojego picia poprzez zrozumienie i zmianę czynników, które je wywołują.
- **Zamiast alkoholu.** Wielu ludzi pije (i nadużywa alkoholu) z powodu korzyści, jaki im daje. Niektóre z nich są oczywiste (rausz), ale inne są bardziej subtelne. Część IV książki pozwoli Ci nazwać pozytywne skutki, których oczekujesz od alkoholu. Gdy zrozumiesz na co masz nadzieję w związku z alkoholem, możesz znaleźć alternatywne sposoby na osiągnięcie tego samego. Przypuśćmy, że używasz alkoholu by się zrelaksować, zasnąć lub poczuć się lepiej. Są to pożądane przez Ciebie stany, lecz jeśli alkohol jest jedynym sposobem, który masz by je osiągnąć – jesteś w potrzasku. Część IV może być przydatna, zarówno jeżeli Twoim celem jest ograniczenie picia jak i abstynencja. Alternatywy dają Ci wolność wyboru w kwestii alkoholu i stanowią trzecią ścieżkę do samokontroli.

3



Czy ograniczenie jest dla Ciebie?

Nie ma jednego podejścia, które byłoby dobre dla wszystkich. Dieta, która jednej osobie może pomóc bezpiecznie schudnąć może być nieskuteczna lub niebezpieczna dla innej. Leki bez recepty lub na receptę mogą być dobroczynne, lecz użyte w nieodpowiedni sposób mogą być szkodliwe lub nawet śmiertelne. Podobnie, istnieje obecnie wiele różnych sposobów radzenia sobie z problemem z alkoholem, a metoda opisana w tej książce jest tylko jednym z nich. Dobra wiadomość jest taka, że możemy wybierać spośród wielu skutecznych alternatyw. Rozdział ten stworzony jest by pomóc Ci ustalić czy podejście opisane w tej książce ma szansę zadziałać w Twoim przypadku, bazując na dostępnych obecnie badaniach.

Badania nad ograniczeniem

Jedno z pytań, które należy zadać brzmi – komu najlepiej udaje się osiągnąć i utrzymać stan umiarkowanego spożywania alkoholu? Wiele badań skupiło się na tej kwestii i odpowiedź wydaje się konsekwentna – osobom, które podejmują działanie w momencie gdy ich problem z alkoholem i uzależnienie od niego są stosunkowo *mniej poważne*, przychodzi to łatwiej. Ogólnie mówiąc, ci, którzy mają większe szanse skutecznie ograniczyć picie alkoholu, to osoby, które:

- Doświadczyły już wystarczająco dużo problemów z alkoholem, by zaniepokoić się swoim piciem, ale nie wywołało ono jeszcze *poważnego* kryzysu.
- Zdają sobie sprawę z tego, że mają problem z alkoholem, ale nie uważają się za alkoholików (choć czasem mogą się zastanawiać).
- W ich rodzinach poważne problemy z alkoholem i uzależnienie występowały rzadziej.
- Borykały się z problemami wynikającymi ze spożywania alkoholu przez mniej niż 10 lat.
- Nie były fizycznie uzależnione od alkoholu (tzn. są w stanie wytrzymać tydzień lub dwa bez alkoholu lub środków uspokajających i nie odczuwają przy tym nieprzyjemnych fizycznych objawów zespołu abstynencyjnego).

Obejmuje to wiele typów osób, poniżej kilka przykładów:

- **Joseph.** Ten mężczyzna w średnim wieku nie pił przez dwa miesiące, ponieważ jego rodzina była bardzo zaniepokojona tym, jak dużo pił. Mimo, że wcześniej pił on dość dużo, nie odczuwał żadnego dyskomfortu (symptomów odstawienia), kiedy nagle przestał. Miał dobrą pracę i nie doświadczył tak naprawdę żadnych większych kłopotów związanych z piciem, poza tymi w domu. „Wiem, że wrócę do picia”, mówił. „Kiedy tak się stanie, chciałbym utrzymać to na umiarkowanym poziomie i mieć pewność, że nie przesadzę”.
- **Ruth.** Ruth była w szoku, że została aresztowana za jazdę pod wpływem alkoholu po kilku piwach. Jej imię i zdjęcie ukazało się w gazecie i była zawstydzona. „Nie czułam się pijana, – mówiła – czułam się całkowicie normalnie, ale kiedy wykonano testy, okazało się, że miałam dwukrotnie przekroczony dozwolony limit alkoholu. Nie chcę już nigdy przez to przechodzić.
- **C.J.** „Nie jestem pewien co mam robić”, mówił nam ten dwudziestoparolatek. „Wiem, że piję o wiele za dużo. Myślałem, że wyrosnę z tego po studiach, ale tak się nie stało i skończyłem ryzykując i robiąc rzeczy, których nigdy nie zrobiłbym

na trzeźwo. Ale nie widzę możliwości, bym mógł nie pić do końca życia!”.

- **Chris.** „Teraz, gdy jestem już żonaty, myślę, że muszę przystopować”, powiedział nam ten nowożeniec. „Kiedyś jeździłem do Meksyku z przyjaciółmi i świetnie się tam bawiliśmy. Uwielbiam imprezować. Kiedyś będziemy mieli dzieci i będę musiał zmienić swoje przyzwyczajenia, ale nie jestem jeszcze gotowy, by zrezygnować z zabawy”.
- **Frank.** Przed emeryturą Frank nigdy tak naprawdę nie pił dużo. Nagle zaczął mieć dużo wolnego czasu. „Moja praca była całym moim życiem i poza nią nie robiłem prawie nic. Teraz, kiedy jestem w domu sam, spędzam czas sącząc wino aż zasnę. Kiedy lekarka zapytała mnie ile piję, a ja powiedziałem jak jest naprawdę, zaleciła abym przyszedł i z wami porozmawiał”.

Istnieją również pewne istotne kwestie praktyczne, które należy wziąć pod uwagę. Odradzamy picie nawet niewielkich ilości alkoholu:

- Jeżeli jesteś lub możesz być w ciąży, ponieważ alkohol jest niebezpieczny dla dziecka od pierwszych dni od poczęcia i nie jest znany bezpieczny limit spożycia alkoholu w ciąży.
- Jeżeli cierpisz na pewne choroby (takie jak na przykład choroba wątroby czy wrzód żołądka), które mogą się zaostrzać przy spożyciu jakichkolwiek ilości alkoholu. Twój lekarz pierwszego kontaktu powinien to ocenić. Jeżeli nie przeszedłeś w ostatnim czasie szczegółowego badania lekarskiego, mocno zalecamy abyś takie wykonał zanim zaczniesz ten program.
- Jeśli masz tendencję do utraty kontroli nad swoim zachowaniem (np. bywasz agresywny czy gwałtowny) gdy pijesz nawet małe ilości alkoholu.
- Jeżeli prowadzisz pod wpływem alkoholu. Nawet jeden epizod jazdy po spożyciu alkoholu może zakończyć życie Twoje lub kogoś innego.
- Jeżeli przyjmujesz leki uspokajające, tabletki nasenne lub jakiegokolwiek inne leki, które mogą być niebezpieczne w połączeniu z alkoholem. Zapytaj swojego farmaceuty!

- Na koniec, praktyczna rada – jeżeli udało Ci się skutecznie powstrzymać od alkoholu przez rok lub więcej, rekomendujemy abyś trzymał się abstynencji.

Dwa testy samooceny

Dzięki naszemu badaniu kontrolnemu nad osobami, które próbowały tej metody samokontroli (z pomocą terapeuty albo niniejszej książki), jesteśmy w stanie przewidzieć w przypadku których osób ograniczenie

Możesz zawczasu ocenić jakie są szanse, że ograniczenie przyniesie pożądaną skutek.

nie będzie skuteczne. Daliśmy dwa szeroko stosowane kwestionariusze osobom, które rozpoczynały nasz program treningu samokontroli.

Możesz porównać własne odpowiedzi z tymi, których udzielili uczestnicy i sprawdzić swój wynik na skali. Wnioskując na podstawie punktacji, możemy dać Ci szacunkowe porównanie szans na sukces w przypadku ograniczenia spożywania alkoholu i abstynencji. Przewidywania te konstruowane są na podstawie doświadczeń osób, które wcześniej próbowały tego podejścia.

Test MAST

Pierwszy kwestionariusz składa się z 24 pytań i znany jest jako MAST[®] (The Michigan Alcoholism Screening Test). Jest to szeroki zestaw pytań, zaprojektowanych by wykryć (ale nie diagnozować) problemy związane z alkoholem. (Badanie przesiewowe jest procesem mającym na celu sprawdzenie prawdopodobieństwa występowania problemu, podczas gdy diagnoza jest potwierdzeniem występowania problemu). Odpowiedz na pytania szczerze, zaznaczając kółkiem Tak lub Nie przy każdym pytaniu.

MAST

1	Czy uważasz się za osobę pijącą normalnie?	Nie 2	Tak 0
2	Czy kiedykolwiek obudziłeś się rano po wieczorze z alkoholem i uświadomiłeś sobie, że nie pamiętasz części wydarzeń?	Nie 0	Tak 2

3	Czy którykolwiek z członków Twojej rodziny (żona, mąż, rodzice, etc.) martwi się lub narzeka na Twoje picie?	Nie 0	Tak 1
4	Czy jesteś w stanie bez problemu przestać pić po drinku lub dwóch?	Nie 2	Tak 0
5	Czy czasem czujesz się źle z powodu tego, że pijesz?	Nie 0	Tak 1
6	Czy Twoi przyjaciele i rodzina uważają, że jesteś osobą pijącą normalnie?	Nie 1	Tak 0
7	Czy zawsze jesteś w stanie przestać pić, gdy zechcesz?	Nie 2	Tak 0
8	Czy uczestniczyłeś kiedyś w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?	Nie 0	Tak 5
9	Czy wdawałeś się w bójkę po alkoholu?	Nie 0	Tak 1
10	Czy picie kiedykolwiek spowodowało problem z Twoim partnerem (mężem/żoną)?	Nie 0	Tak 2
11	Czy Twój partner (lub inna bliska osoba) kiedykolwiek zwrócił się do kogoś o pomoc, w związku z Twoim picciem?	Nie 0	Tak 2
12	Czy kiedykolwiek straciłeś przyjaciela czy partnera z powodu swojego picia?	Nie 0	Tak 2
13	Czy kiedykolwiek miałeś problemy w pracy z powodu swojego picia?	Nie 0	Tak 2
14	Czy kiedykolwiek straciłeś pracę z powodu swojego picia?	Nie 0	Tak 2
15	Czy kiedykolwiek zaniedbałeś swoje obowiązki, rodzinę lub pracę przez dwa lub więcej dni z rzędu, ponieważ piłeś?	Nie 0	Tak 2
16	Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się pić przed południem?	Nie 0	Tak 1
17	Czy kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie problemy z wątrobą?	Nie 0	Tak 2
18	Czy kiedykolwiek po intensywnym picu doświadczyłeś drżenia rąk lub ciała, słyszałeś głosy lub widziałeś rzeczy, których tak naprawdę nie było?	Nie 0	Tak 2
19	Czy kiedykolwiek zgłosiłeś się do kogoś o pomoc w kwestii alkoholu?	Nie 0	Tak 5

20	Czy kiedykolwiek trafiłeś do szpitala z powodu picia?	Nie 0	Tak 5
21	Czy kiedykolwiek byłeś pacjentem szpitala psychiatrycznego lub oddziału psychiatrycznego szpitala ogólnego?	Nie 0	Tak 2
22	Czy kiedykolwiek odwiedziłeś klinikę zdrowia psychicznego lub poszedłeś do lekarza, pracownika socjalnego, osoby duchownej po pomoc z problemem emocjonalnym?	Nie 0	Tak 2
23	Czy kiedykolwiek zostałeś aresztowany za zachowanie pod wpływem alkoholu (oprócz prowadzenia pojazdu)?	Nie 0	Tak 2
24	Czy kiedykolwiek zostałeś zatrzymany za jazdę po pijanemu lub za jazdę po spożyciu alkoholu?	Nie 0	Tak 2

Źródło: Selzer, M. L. (1971). The Michigan Alcohol Screening Test: The quest for a new diagnostic instrument. *American Journal of Psychiatry*, 127(12), 1653–1658. Prawa autorskie (1971) – Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne; <http://ajp.psychiatryonline.org>. Cytowane za zgodą.

Teraz dodaj wszystkie punkty z odpowiedzi, które zaznaczyłeś. Na przykład, jeżeli odpowiedziałeś „Tak” na pierwsze pytanie, daj sobie 2 punkty, jeżeli odpowiedziałeś „Nie” – dodaj zero punktów za pytanie numer 1. Twoim wynikiem jest łączna suma wszystkich punktów z odpowiedzi, które zaznaczyłeś.

Skala uzależnienia od alkoholu

Drugi kwestionariusz – ADS (Alcohol Dependence Scale)⁹ został specjalnie skonstruowany, by ocenić nasilenie uzależnienia od alkoholu u danej osoby. Uzależnienie nie oznacza jedynie fizycznego uzależnienia. Uzależnienie od alkoholu to system, w którym życie danej osoby staje się coraz bardziej skoncentrowane wokół i zależne od picia. Ponownie odpowiedz na pytania szczerze (dla samego siebie) zaznaczając kółkiem jedno pole przy każdym z pytań. Zrób to teraz.

1	Ile wypijeś, gdy ostatnio piłeś?	Wystarczająco, by być na rauszu lub mniej 0	Wystarczająco, by się upić 1	Wystarczająco, by stracić przytomność 2
2	Czy często masz kaca w niedzielę lub poniedziałki rano?	Nie 0		Tak 1

3	Czy doświadczyłeś drgawek gdy trzeźwiałeś (drżące ręce, ogólne roztrzęsienie)?	Nie 0	Czasem 1	Prawie za każdym razem, gdy piję 2	
4	Czy czujesz fizyczne dolegliwości, gdy pijesz (wymioty, skurcze żołądka)?	Nie 0	Czasem 1	Prawie za każdym razem, gdy piję 2	
5	Czy kiedykolwiek doświadczyłeś majaczenia alkoholowego – tj., widziałeś, czułeś, słyszałeś rzeczy, których nie było; czułeś się bardzo niespokojny, nerwowy i nadmiernie podniecony?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
6	Czy potykasz się, jąkasz i płaczesz, gdy pijesz?	Nie 0	Czasem 1	Często 2	
7	Czy czułeś nadmierne ciepło i potliwość (gorączkowe), gdy piłeś?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
8	Czy w rezultacie picia widziałeś rzeczy, których nie było naprawdę?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
9	Czy panikujesz na myśl, że mógłbyś nie mieć czego się napić, gdy będziesz tego potrzebował?	Nie 0		Tak 1	
10	Czy w rezultacie picia doświadczyłeś urwanych filmów (nie pamiętałeś co się działo, mimo że nie byłeś nieprzytomny)?	Nie 0	Czasem 1	Często 2	Prawie zawsze, gdy piję 3
11	Czy nosisz ze sobą butelkę lub masz ją gdzieś pod ręką?	Nie 0	Czasami 1	Zazwyczaj 2	
12	Czy po okresie abstynencji (niepicia) wracasz z powrotem do nadużywania alkoholu?	Nie 0	Czasem 1	Prawie zawsze 2	
13	Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy straciłeś przytomność w rezultacie spożywania alkoholu?	Nie 0	Raz 1	Więcej niż raz 2	
14	Czy po okresie picia doświadczyłeś drgawek, konwulsji?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
15	Czy pijesz w ciągu dnia?	Nie 0		Tak 1	
16	Czy po ciężkim piciu miałeś problemy z koncentracją, byłeś rozkojarzony, Twoje myśli były chaotyczne i nie logiczne?	Nie 0	Tak, ale tylko przez kilka godzin 1	Tak, przez dzień lub dwa 2	Tak, przez kilka dni 3

17	Czy doświadczyłeś przyspieszonego bicia serca w rezultacie picia?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
18	Czy prawie ciągle myślisz o piciu i alkoholu?	Nie 0		Tak 1	
19	Czy po alkoholu słyszałeś dźwięki, których tak naprawdę nie było?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
20	Czy doznawałeś dziwnych i przerażających wrażeń po alkoholu?	Nie 0	Raz czy dwa 1	Często 2	
21	Czy w rezultacie picia miałeś wrażenie, że coś po Tobie chodzi (robaki, pająki)?	Nie 0	Raz 1	Kilka razy 2	
22	Czy kiedykolwiek „urwał Ci się film”? (straciłeś pamięć)	Nigdy mi się to nie zdarzyło 0	Urywał mi się film na mniej niż godzinę 1	Urywał mi się film na kilka godzin 2	Miewałem urwany film z całego dnia lub dłużej 3
23	Czy próbowałeś ograniczyć picie i Ci się nie udało?	Nie 0		Tak 1	
24	Czy pijesz szybko, dużymi łykami?	Nie 0		Tak 1	
25	Czy po jednym lub dwóch drinkach zazwyczaj potrafisz przestać?	Nie 1		Tak 0	

Źródło: Horn, J., Skinner, H. A., Wanberg, K., i Foster, F. M. (1984). *The Alcohol Dependence Scale (ADS)*. Toronto, Ontario, Canada: Centre for Addiction and Mental Health. Prawa autorskie (1984) należą do Centre for Addiction and Mental Health i Harvey'a A. Skinnera. Cytowane za pozwoleniem.

Gdy skończyłeś już wypełniać kwestionariusz ADS, podlicz swoje punkty. Dodaj punkty znajdujące się pod odpowiedziami. Na przykład, jeżeli odpowiedziałeś „Nie” na pytanie numer 3, nie dodawaj żadnych punktów do sumy, ale jeżeli odpowiedziałeś „Czasem”, to dodaj 1 punkt do swojego łącznego wyniku, zaś jeśli odpowiedziałeś „Prawie za każdym razem, gdy piję” dodaj 2 punkty. Twój całkowity wynik to suma wszystkich Twoich punktów z 25 pytań.

Co mówią Ci Twoje wyniki?

Kwestionariusz MAST jest stosunkowo dobrym wskaźnikiem skali problemów związanych z alkoholem. Według autora skali, wynik 5 i powyżej wskazuje prawdopodobny powód do niepokoju. Osoby szukające profesjonalnego leczenia w związku z problemem alkoholowym często mają wynik 20, choć występują duże wariacje.

Kwestionariusz ADS, z drugiej strony, wskazuje stopień w jakim rozwinęło się u danej osoby uzależnienie od alkoholu. Podobnie, większość osób rozpoczynających leczenie uzależnienia ma wynik 20 lub więcej punktów na tej skali, z szerokim zakresem odchylenia. Autorzy skali proponują następujące interpretacje¹⁰.

Zakres wyniku	Znaczenie
1-13	Niski poziom uzależnienia od alkoholu
14-21	Umiarkowany poziom uzależnienia od alkoholu
22-30	Znaczący poziom uzależnienia od alkoholu
31-47	Wysoki poziom uzależnienia od alkoholu

Daliśmy oba te kwestionariusze osobom, które rozpoczynały program samokontroli opisany w tej książce. Później śledziliśmy ich postępy przez 8 lat i ustaliliśmy, komu udało się utrzymać umiarkowany sposób picia, a kto zrezygnował z alkoholu całkowicie. Te dwie grupy (ograniczający i abstynenci) mieli bardzo różne wyniki w obu kwestionariuszach. W nadziei, że informacja ta będzie dla Ciebie przydatna w czasie podejmowania Twojej własnej decyzji, zamieściliśmy podsumowanie w tabelkach poniżej. Oczywiście, jak w przypadku wszystkich badań, niektórzy uczestnicy kontynuowali nadużywanie alkoholu w okresie badań kontrolnych.

Jeszcze jedno odkrycie z naszych badań jest warte wspomnienia. W naszej pracy badawczej, ludzie byli losowo przydzielani do dwóch grup, z których jedna pracowała nad sobą stosując instrukcje z tej książki, zaś druga otrzymała te same wytyczne programowe na cotygodniowych spotkaniach z terapeutą, trwających od 6 do 18 tygodni. Odkryliśmy, że ci którzy posługiwali się niniejszą książką jako bazą do samopomocy odnieśli taki sam sukces jak ci pracujący z doradcą. Ich uśrednione wyniki były podobne do tych przytoczonych wyżej.

Co teraz?

Doszedłeś do momentu, w którym musisz podjąć decyzję. Na podstawie Twoich powodów by dokonać zmiany w sposobie jaki pijesz (Rozdział 2) i tego, czego dowiedziałeś się tu o swoim prawdopodo-

bieństwie odniesienia sukcesu w ograniczeniu lub abstynencji – co zamierzasz zrobić? Jeżeli zdecydujesz, że abstynencja jest najlepsza i chciałbyś otrzymać pomoc w rezygnacji z alkoholu, w rozdziale 30 przedstawiamy dobre metody leczenia i inne źródła. Może także przydać Ci się materiał z Części IV („Zamiast alkoholu”), który opisuje niezwiązane z alkoholem sposoby na osiągnięcie tego, co ludzie mają nadzieję uzyskać dzięki alkoholowi. Jeżeli zaś postanowiłeś, że chcesz spróbować metody ograniczenia spożywania alkoholu, czytaj dalej. Sposoby opisane w tej książce są tym, co mamy najlepszego do zaoferowania w kwestii umiarkowania w piciu. Jeśli myślisz, że jesteś w stanie zachować umiar w piciu zrób co w Twojej mocy aby to osiągnąć¹¹.

Jeżeli metody tu opisane zadziałają w Twoim przypadku, nauczysz się tego, co powinieneś wiedzieć. Jeśli zaś przypadkiem dowiesz się, że ograniczenie nie jest dla Ciebie, to, czego się nauczysz wciąż będzie przydatne i pomoże ci ustalić dalszy plan działania.

Poniżej przytoczyliśmy decyzje osób, które pojawiły się już wcześniej.

Pomimo tego, że Joseph pił bardzo dużo, z kwestionariusza MAST wyszedł mu średni wynik, a z ADS niski. Stronił on od alkoholu przez dwa miesiące, lecz wiedział, że nie chce pozostać abstynentem, więc postanowił wypróbować program ograniczania.

Wyniki kwestionariusza MAST a ograniczenie spożywania alkoholu

Osoby, które uzyskały taki wynik w kwestionariuszu MAST	Wykazały dane rezultaty w kwestii abstynencji i ograniczenia
Niski 0 – 10	Osoby te miały największą szansę, by ograniczyć spożywanie alkoholu bez problemów (bądź z niewielkimi). Rzadziej przestawały pić całkowicie, choć jedna na sześć zdecydowała się rzucić alkohol.
Średni 11 – 18	Osoby z tej grupy miały podobne szanse na osiągnięcie stanu abstynencji jak i umiarkowanego picia oraz spożywania alkoholu nieobarczonego problemami. Inne osoby z tej grupy ograniczały picie stopniowo, ale wciąż doświadczaly pewnych problemów.

Wysoki	19 – 28	Ta grupa wykazywała największe prawdopodobieństwo abstynencji. Tylko 1 na 12 osób utrzymała stan ograniczonego i bezproblemowego spożywania alkoholu. Większość jednak pokonała problem z alkoholem przez jego całkowite odstawienie.
Bardzo wysoki	29 i wyżej	Osoby należące do tej grupy miały największe trudności. Każdy, komu udało się przezwyciężyć problem z alkoholem, dokonał tego przez całkowite powstrzymanie się od spożycia. W naszych badaniach, nikomu, kto miał tak wysoki wynik, nie udało się ograniczyć picia i pić bezproblemowo.

Wyniki kwestionariusza ADS a ograniczenie spożywania alkoholu

Osoby, które uzyskały taki wynik w kwestionariuszu MAST		Wykazały dane rezultaty w kwestii abstynencji i ograniczenia
Niski	0 – 14	Osoby te miały największą szansę, by ograniczyć spożywanie alkoholu bez problemów (bądź z niewielkimi). Rzadziej przestawały pić całkowicie, choć 1 na 12 zdecydowała się rzucić alkohol.
Średni	15 – 20	Osoby z tej grupy miały podobne szanse na osiągnięcie stanu abstynencji, jak i ograniczenia picia i spożywania alkoholu nieobarczonego problemami. Inne osoby z tej grupy ograniczały picie stopniowo, ale wciąż doświadczaly pewnych problemów.
Wysoki	21 – 27	Osoby z tej grupy dwa razy częściej wybierały całkowite powstrzymanie się od spożywania alkoholu niż ograniczenie picia. Tylko 1 na 5 osób utrzymała stan ograniczonego i bezproblemowego spożywania alkoholu.
Bardzo wysoki	28 i wyżej	Każdy, komu udało się przezwyciężyć problem z alkoholem, dokonał tego przez całkowite powstrzymanie się od spożycia. W naszych badaniach, nikomu, kto miał tak wysoki wynik, nie udało się ograniczyć picia alkoholu ani pić bezproblemowo.

Na drugim roku studiów C.J. wypełnił oba kwestionariusze i był zaskoczony wynikami – bardzo wysoki w kwestionariuszu MAST i wysoki w ADS. Ojciec C.J.’a miał bardzo poważne problemy z al-

koholem i zmarł na raka trzustki, gdy miał około 50 lat. Było to bardzo trudne, ale biorąc pod uwagę okoliczności, C.J. zdecydował, że najlepiej zrobi jak będzie się trzymał z daleka od alkoholu. Wyzwaniem było oczywiście dla niego ułożenie relacji na nowo – jak mieć przyjaciół, bawić się i mieć satysfakcjonujące życie, gdy alkohol stanowił jego centralny punkt. Pracowaliśmy z C.J.’em, by pomóc mu dokonać zmiany, stosując niektóre z metod opisanych w Części IV.

Frank miał wynik między Josephem i C.J.’em w obu kwestionariuszach – wysoki w MAST i średni w ADS. Patrząc na statystyki, miał on większe szanse, by poradzić sobie z problemem odstawiając alkohol, ale Frank już niejednokrotnie próbował całkowicie przestać pić i nigdy mu się to nie udawało. Program ograniczania picia oferował nowe opcje i Frank zdecydowanie chciał to wypróbować.

Osobista refleksja: chęć kontra wybór

Mam cukrzycę typu 2 i czasem ludzie pytają mnie – „Czy możesz zjeść deser?” Zaraz po mojej diagnozie, miałem ogromny problem z tym, że „nie mogę jeść żadnych słodczy”. Buntowałem się przeciwko tej idei – „nie mogę”. Potem uzmysłowiłem sobie, że mogę jeść słodczy (mam taką możliwość), czasem chciałem, ale wybieram niejedzenie słodczy, ze względu na moje własne zdrowie. Ten sposób myślenia jest uwalniający. Jest to przeciwwaga do myślenia, że jest się ograniczonym lub pozbawionym czegoś i użalania się nad sobą. Nikt, poza mną, za mnie nie decyduje. Wybieram, by być ostrożnym w kwestii tego co jem, ponieważ chcę jak najdłużej utrzymać zdrowie.

Doszedłem do wniosku, że to samo dotyczy picia. Myślenie „nie mogę pić” dobrze działa dla niektórych, ale inni czują potrzebę buntowania się przeciwko niemu. Kolega, z którym kiedyś pracowałem, postanowił przestać pić, by chronić swoją rodzinę. „Więc to chcesz zrobić?” – spytałem. „Nie – odpowiedział – to nie jest to, co chcę zrobić, to jest to, co zrobię, ponieważ jest to słuszne”. Nie trzeba nawet chcieć zmiany, by jej dokonać!

—WRM

Część II



Gdy pijesz

Jeżeli doczytałeś do tego momentu, zakładamy, że jesteś gotowy zabrać się do roboty lub przynajmniej rozważyć sposoby, jakimi mógłbyś ograniczyć spożywanie alkoholu. Rozdziały w Części II oferują praktyczne metody ograniczenia picia. Jest to, oczywiście, jedynie jedna strona medalu. Następne części mówią o tym, co robić zanim będziesz pił (Część III) oraz co robić zamiast picia (Część IV). Tu uwaga skupia się na zmianie modelu picia.

Niektórzy ludzie piją regularnie, ale w granicach rozsądku. Wypijają mniej więcej taką samą ilość alkoholu w większość dni. Mogą oni nie widzieć swojego picia, jako czegoś co jest poza ich kontrolą. Problemem jednak jest to, że ilość alkoholu, jaką spożywają jest zbyt duża. Im bardziej uzależniają się od alkoholu, tym większym wyzwaniem jest zredukowanie jego ilości do umiarkowanego poziomu, który nie powoduje problemów.

Inni ludzie przesadzają z alkoholem cyklicznie. Piją zbyt dużo w zbyt krótkim czasie i potem muszą liczyć się z konsekwencjami. Ryzyko, które ponoszą nie dotyczy aż tak bardzo tego, ile alkoholu spożywają dziennie, ale tego w jaki sposób piją w określonych okresach czy sytuacjach. Pomiędzy tymi momentami, mogą oni pić z umiarem lub w ogóle. Oczywiście, istnieje jeszcze grupa osób, które zarówno przesadzają z alkoholem na co dzień, jak i miewają okresy bardzo intensywnego picia.

Niezależnie od tego, w jaki schemat się wpasowujesz, niniejsza część przedstawia sposoby, które mogą pomóc Ci ograniczyć picie. Celem jest zredukowanie Twojego picia poniżej poziomu, który powoduje krzywdę oraz zagraża Tobie lub innym.

Eksperyment z wolnością

Ludzie są dość podatni na przyzwyczajenia – rozwijają wzorce zachowań, które stają się mniej lub bardziej automatyczne. Nadmierne spożywanie alkoholu tak właśnie działa, staje się nawykiem, który realizowany jest bez większego zaangażowania świadomości. Dużo miejsca w Części II poświęcone jest temu, jak zmienić zakorzeniony nawyk i zastąpić go nowym automatycznym wzorem zachowania obejmującym umiar w spożywaniu alkoholu. Jednym ze sposobów na dokonanie takiego przejścia jest świadome zerwanie ze starym przyzwyczajeniem przed ustanowieniem nowego.

Choć może się to wydawać dziwne, jednym z dobrych sposobów, by odpowiednio zacząć ograniczanie spożywania alkoholu jest zrobienie sobie chwilowego odpoczynku od alkoholu. Niektórzy ludzie uznali za bardzo pomocne, by przed rozpoczęciem programu, spróbować nie pić alkoholu przez okres dwóch tygodni. Istnieje kilka konkretnych powodów, by to zrobić:

1. Przełamuje to stare nawyki związane z piciem i stawia Cię na dobrej pozycji startowej, zanim zaczniesz się uczyć nowych.
2. Jest to sprawdzony sposób, o ile nie stosujesz żadnych leków wspomagających odstawienie (jak np. środki uspokajające, nasenne), by ustalić czy nie jesteś *fizycznie* uzależniony od alkoholu (zob. następna część).
3. Pokazuje to, że jesteś w stanie wytrzymać przez dłuższy okres czasu bez alkoholu.
4. Pomaga Ci to odkryć w jaki sposób inne aspekty i sfery Twojego życia związane są z piciem oraz zidentyfikować w jakim stopniu możesz być *psychicznie* uzależniony od alkoholu.
5. I w końcu, być może poczujesz, że lubisz ten stan i postanowisz kontynuować abstynencję.

W pewnym sensie jest to eksperyment z wolnością, by zbadać na ile jesteś wolny, by móc kontrolować własne picie.

Wiele osób rozpoczynających ten program samokontroli było chętnych by wypróbować wakacje od alkoholu¹². Prawdziwie umiarkowane picie przecież polega na zwiększaniu liczby dni i godzin abstynencji. Jeżeli czujesz, że idea odstawienia alkoholu nawet na dwa tygodnie spotyka się z Twoim wewnętrznym oporem, ten eksperyment z wolnością może być dla Ciebie *tym bardziej* istotny.

Wybór oczywiście należy do Ciebie. Nie jest to jednak *konieczny* pierwszy krok. Jeżeli zdecydujesz się nie zaczynać od dwutygodniowego okresu niepicia i tak możesz skorzystać ze wszystkich poniższych metod. Mimo wszystko polecamy spróbować – jest to eksperyment z wolnością.

Fizyczne uzależnienie od alkoholu

Alkohol jest substancją zdolną do wytworzenia silnego uzależnienia fizycznego. Jeżeli spożywasz duże ilości alkoholu przez pewien okres czasu, Twój organizm może wymagać obecności alkoholu, by normalnie funkcjonować. Jeżeli poziom alkoholu w organizmie nagle się zmniejsza, bądź dopływ alkoholu zostaje odcięty całkowicie, może to spowodować negatywną reakcję organizmu trwającą kilka dni. Proces ten nazwany został zespołem abstynencyjnym, a negatywne odczucia i reakcja ciała to symptomy odstawienia. Uzależnienie i odstawienie powodują naprawdę duże cierpienie. Niektórzy ludzie stają się fizycznie uzależnieni od alkoholu szybko, inni piją latami i nie wykazują poważniejszych objawów odstawienia, gdy przestają.

W każdym wypadku, powinieneś przygotować się na możliwość, że Twoje ciało zareaguje negatywnie, gdy zaczniesz ograniczać picie. Jeżeli fizyczne uzależnienie jest silne, odstawienie alkoholu może być o wiele bardziej niebezpieczne niż odstawienie heroiny.

Reakcja organizmu zazwyczaj jest łagodna, gdy spożycie alkoholu jest redukowane stopniowo, ale i tak możesz doświadczyć pewnych symptomów odstawienia. Od łagodniejszych, jak ból głowy, uczucie napięcia lub dreszcze, po bardziej poważne, jak na przykład halucynacje, czy drgawki. Jeżeli odczuwasz dyskomfort w miarę zmniejszania dawki spożywanego alkoholu, powinieneś się natychmiast

skonsultować ze swoim lekarzem. Lekarz jest najwłaściwszą osobą do oceny powagi symptomów odstawienia i bezpiecznego przeprowadzenia Cię przez nie. Zazwyczaj, ryzyko wystąpienia poważnych objawów odstawienia jest wyższe, gdy:

- Pijesz duże ilości alkoholu na co dzień.
- Minęło dużo czasu odkąd ostatni raz nie piłeś żadnego alkoholu (lub nie przyjmowałaś środków psychoaktywnych, jak np. leki przeciwlękowe, które zastępują alkohol) przez przynajmniej kilka dni.
- W przeszłości Twój organizm źle reagował na przerwy w pićiu (trwające dzień lub dłużej).

Przy odpowiednim nadzorze lekarskim, odstawienie alkoholu jest bezpiecznie i stosunkowo bezbolesne. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

4



Zaczynamy

Ustalenie limitów

Ważnym pierwszym krokiem przy dokonywaniu świadomej, intencjonalnej zmiany jest ustalenie jasnego celu. Ustalenie jasnych limitów dla siebie samego jest, być może, najprostszą strategią pomagającą ograniczyć spożywanie alkoholu i często bywa pierwszym sposobem, który wypróbują ludzie.

Jakie powinny być moje limity? To zależy oczywiście od Ciebie. Poniżej zebraliśmy informacje, które mogą pomóc Ci zdecydować.

Co właściwie oznacza „jedna porcja standardowa alkoholu”?

To, co ludzie mają na myśli mówiąc „drink” [porcja alkoholu – przyp. red.] różni się w zależności od osoby. Dla jednej z kobiet, które leczyliśmy, porcją była szklanka (250 ml) wypełniona prawie po brzeg ginem z dodatkiem wermutu. Kiedy mówiła, że wypła tylko dwie porcje, miała na myśli coś całkiem innego niż mężczyzna, który powiedział, że wypił dwie puszki piwa.

Potrzebujemy zatem uniwersalnej definicji, czym jest drink. Na szczęście, wszystkie rodzaje napojów alkoholowych zawierają ten sam rodzaj alkoholu, znany jako etanol lub alkohol etylowy. Pozwala to przełożyć wszystkie napoje alkoholowe na jedną standardową jednostkę, której rozmiar różni się w zależności od kraju¹³. W USA jeden standardowy drink został zdefiniowany jako jakikolwiek napój

zawierający 15 ml [czyli ok. 12g – przyp. red.] czystego alkoholu etylowego, co całkiem dobrze odpowiada przeciętnej pojedynczej porcji napoju alkoholowego. 15 ml, to ilość alkoholu zawarta w:

- 300 ml piwa, szklanka (5% alkoholu)
- 350 ml lekkiego piwa, puszka (4.3% alkoholu)
- 125 ml kieliszek wina (12% alkoholu)
- 75 ml, mały kieliszek mocnego wina (20% alkoholu), takiego jak sherry, porto czy brandy
- 35 ml, kieliszek likieru (40% alkoholu)
- 30 ml, kieliszek mocnego likieru (50% alkoholu)

Każdy z tych napojów alkoholowych zawiera mniej więcej tę samą ilość czystego alkoholu (15 ml). Wszystkie tabele i opisy bazują na standardowej porcji alkoholu.

Jeżeli lubisz matematykę, jest to bardzo proste, by obliczyć ile alkoholu etylowego spożywasz. (Jeżeli nie lubisz matematyki, po prostu pomiń ten paragraf). Pomnóż ilość ml napoju przez procent zawartości alkoholu, jaki zawiera. Jeżeli znasz miarę zawartości alkoholu, po prostu podziel ją przez dwa, by uzyskać procentową zawartość alkoholu ($86 = 43\%$). Na przykład:

Sześciopak piwa	$2,13 \text{ l} \times 0.05$	=	106 ml czystego alkoholu lub 7.2 porcji standardowych
1/5 wina	$760 \text{ ml} \times 0.12$	=	90 ml czystego alkoholu lub 6.1 porcji standardowych
Pinta sherry	$470 \text{ ml} \times 0.2$	=	95 ml czystego alkoholu lub 6.4 porcji standardowych
Pinta napoju o MZA 86	$470 \text{ ml} \times 0.43$	=	203 ml czystego alkoholu lub 13.8 porcji standardowych

Jest to dość prosty sposób na monitorowanie ilości spożywanego alkoholu.

W Polsce przyjęto, że jedna porcja standardowa alkoholu to 10 g czystego alkoholu etylowego, a nie 15 ml jak w USA. W związku z tym jedna standardowa porcja, czyli 10 g etanolu, znajduje się w: 250 ml piwa (5% alkoholu), 100 ml wina (12% alkoholu), 30 ml wódki (40% alkoholu). [przyp. red.]

Rekomendowane dzienne limity poniżej poziomu picia szkodliwego

Różne organizacje medyczne i naukowe wydały wytyczne dotyczące bezpiecznego picia, zwykle w formie zalecanej maksymalnej liczby porcji alkoholu dziennie. Jak omówiono w rozdziale 1, wytyczne dotyczące umiarkowanego spożycia alkoholu z agencji rządowej, która finansuje większość badań naukowych w USA dotyczących alkoholu (www.niaaa.nih.gov), mówią, że kobiety powinny pić średnio nie więcej niż jedną porcję standardową dziennie (siedem na tydzień), a dla mężczyzn średnia dzienna powinna wynosić nie więcej niż dwie standardowe porcje (14 tygodniowo). W miarę jak ilość spożywanego alkoholu wzrasta powyżej tych limitów, wzrasta również ryzyko problemów, chorób i śmierci. Większość organizacji zdrowotnych, zaleca aby nie pić alkoholu codziennie i ustalić sobie co najmniej dwa dni z rzędu wolne od alkoholu [przyp. red. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dopuszcza inne limity bezpiecznego picia. W przeliczeniu na porcje standardowe (10 g czystego alkoholu) limity te wynoszą: dla mężczyzn – do 4 porcji standardowych dziennie; dla kobiet – do 2 porcji standardowych dziennie. Przy okazjonalnym spożywaniu alkoholu mężczyźni mogą wypić do 6 porcji, a kobiety – do 4 porcji standardowych alkoholu.]

Jeżeli kobieta i mężczyzna, o takiej samej masie ciała, wypiją identyczną ilość alkoholu, kobieta będzie miała znacznie wyższy poziom alkoholu we krwi.

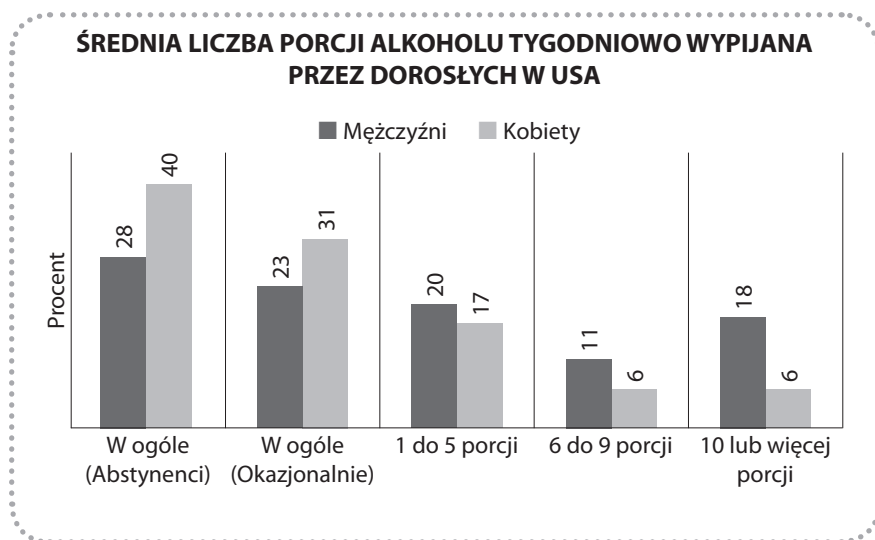
Skąd bierze się różnica między płciami w tych wytycznych? Po pierwsze, mężczyźni zazwyczaj są fizycznie więksi niż kobiety, a waga ma znaczenie w kwestii wpływu alkoholu na organizm (jak dowiesz się szczegółowo w dalszej części rozdziału). Po drugie, mężczyźni metabolizują alkohol w żółdkach szybciej, zanim trafi on do krwioobiegu. Z tego powodu, nawet jeżeli mężczyzna i kobieta mają taką samą masę ciała, wypicie dokładnie tej samej ilości alkoholu

spowoduje, że kobieta będzie miała najprawdopodobniej znacznie wyższy poziom alkoholu we krwi, a co za tym idzie – będzie bardziej odurzona.

Średnia krajowa

Kolejny standard do porównania – ilość alkoholu wypijana średnio przez przeciętną osobę. Zanim przeczytasz dalszą część, spróbuj zgadnąć – ile standardowych porcji (jak zdefiniowaliśmy powyżej) Twoim zdaniem wypija przeciętny Amerykanin lub Amerykanka w ciągu jednego tygodnia.

Jeżeli zacząć od podzielenia łącznej ilości alkoholu spożywanego w USA na liczbę osób powyżej 18 roku życia – przeciętna osoba wypija 9 litrów czystego alkoholu etylowego rocznie. Ta liczba – łączna konsumpcja alkoholu, stopniowo maleje od lat '80 ubiegłego wieku. W latach '70 była ona bliższa 15 litrom na osobę rocznie. Obecna średnia to około 8 litrów, co daje 5 lub 6 standardowych porcji tygodniowo na osobę.



Jednakże nie wszyscy piją alkohol, a odsetek abstynentów w Stanach Zjednoczonych ciągle rośnie. Włączając abstynentów i osoby, które piją tylko okazjonalnie (średnio mniej niż 1 porcję alkoholu tygodniowo), 51% mężczyzn i 71% kobiet w ogóle nie pije alkoholu

w ciągu typowego tygodnia (zob. tabelę na stronie 58). Jeżeli łączna ilość spożywanego alkoholu podzielona zostanie przez liczbę osób pijących, średnia wynosi około 10 standardowych porcji tygodniowo na osobę.

Średnie mogą być jednak mylące, ponieważ stosunkowo mały odsetek osób pijących składa się na dużą ilość wypijanego alkoholu, a większość ludzi pije znacznie poniżej tej „średniej”. W rzeczywistości, jedynie 18% mężczyzn i 6% kobiet w USA naprawdę wypija średnio więcej niż 10 porcji tygodniowo. Oszacowano, że około 80% wszystkich napojów alkoholowych jest spożywanych przez około 20% osób pijących.

Na średnią można również spojrzeć z innej strony, zapytać – jaki odsetek dorosłych w USA pije tyle co ja? To powie Ci, gdzie mniej więcej plasujesz się w porównaniu z innymi ludźmi.

Więc, stosując jednostkę alkoholu – porcję standardową, dodaj szacowaną liczbę porcji, które wypijasz w ciągu typowego tygodnia. (Bądź ze sobą szczerzy, nikt inny nie patrzy!). Użyj amerykańskich przeliczników przedstawionych na stronie 56, zakładając że jedna porcja to 15 ml czystego alkoholu etylowego.

Mniej więcej ile szklanek bądź puszek piwa wypijasz?	
Okolo ilu kieliszków (125 ml) wina wypijasz?	
Okolo ilu kieliszków (15 ml) alkoholu wysokoprocentowego wypijasz?	
Mniej więcej ile napojów alkoholowych innego rodzaju wypijasz?	
Łączna ilość porcji alkoholu tygodniowo:	

Teraz, na tabeli poniżej, znajdź numer odpowiadający średniej liczbie porcji, jakie wypijasz w ciągu tygodnia. Procent obok liczby pokaże Ci, odsetek dorosłych osób w Stanach Zjednoczonych (kobiet lub mężczyzn), którzy piją tak samo lub więcej niż Ty. Na przykład, jeśli spojrzysz na dół strony, znajdziesz odsetek osób, które piją 20 lub więcej porcji tygodniowo; zobaczysz, że tylko 9 na 100 dorosłych mężczyzn i tylko 1 na 100 kobiet pije tak dużo lub więcej.

JAKI ODSETEK DOROSŁYCH OSÓB PIJE TYLKO SAMO LUB WIĘCEJ?

	Mężczyźni	Kobiety
Abstynenci	28%	40%
Osoby pijące okazjonalnie (mniej niż 1 porcję tygodniowo)	23%	31%
Odsetek dorosłych, którzy piją mniej niż 1 porcję tygodniowo (połączenie dwóch powyższych grup)	51%	71%
Liczba wypijanych tygodniowo porcji: przynajmniej...		
1	49%	29%
2	40%	21%
3	36%	19%
4	32%	15%
5	29%	12%
6	27%	11%
7	24%	9%
8	21%	7%
9	19%	7%
10	18%	6%
11	17%	5%
12	15%	4%
13	14%	4%
14	13%	3%
15	12%	3%
16–17	11%	2%
18–19	10%	2%
20–21	9%	1%
22–26	8%	1%
27–30	6%	1%
31–36	5%	1%
37–42	4%	<1%
43–59	3%	<1%
60–69	2%	<1%
70 lub więcej	1%	<1%

Źródło: Dane pochodzą z 2010 roku, z kwestionariusza National Alcohol Survey (NAS), w którym przepytano 7969 osób mieszkających w USA. Badanie NAS 2010 zostało wykonane telefonicznie (zarówno telefony komórkowe, jak i stacjonarne). W badaniu wzięły również osoby pochodzenia Afroamerykańskiego i hiszpańskiego (nadpróbki), ze szczególnym naciskiem na respondentów ze stanów o niskiej populacji (nadpróbki). Rezultaty zostały porównane z danymi ze spisu powszechnego z 2010 roku, aby zapewnić reprezentatywność dla populacji dorosłych osób w USA. NAS 2010 został wykonany w National Alcohol Research Center, Alcohol Research Group, Public Health Institute w Emeryville w Kalifornii. Badanie finansowane z grantu Center Grant P50-AA05595 (Thomas K. Greenfield, PI) od National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Autorzy dziękują doktorowi Greenfieldowi i Panu Yu Ye za ich pomoc przy przeprowadzeniu tej specjalnej analizy danych z 2010 roku.

Limit ogólny

Teraz, zanim stanie się to jeszcze bardziej skomplikowane, zastanów się jaki ustaliłbyś sobie dzienny limit – maksymalną liczbę porcji standardowych, które możesz wypić w ciągu jednego dnia lub tygodnia. (Specjalne okazje rozpatrzymy w dalszej części). Weź pod uwagę zarówno rekomendowane dzienne limity oraz dane statystyczne na temat spożycia alkoholu przytoczone wcześniej. Bazując na tym, co już wiesz, jaki ustaliłbyś sobie cel, jako limit:

Liczby standardowych porcji na dzień ____

Liczby standardowych porcji na tydzień ____

Zawartość alkoholu we krwi

Dotąd mówiliśmy głównie o średnich. Jeżeli chodzi o wpływ alkoholu na zachowanie i organizm człowieka, to co tak naprawdę ma znaczenie, to zawartość alkoholu we krwi. To alkohol w krwioobiegu oddziałuje na mózg i inne narządy.

Ilość alkoholu w krwioobiegu określa się jako stężenie alkoholu we krwi [ang. *blood alcohol concentration*, BAC]. Oblicza się ją na podstawie ilości miligramów alkoholu na 100 mililitrów krwi (lub miligramów na 100, czyli miligramoprocen, w skrócie mg%). W prasie popularnej, BAC jest często pokazywane jako dziesiętna (jak np. 0,08 czy 0,15), co jest mg% podzielonym przez 1000 (przesunięcie przecinka o trzy miejsca w lewo lub g%). Preferujemy mg%, ponieważ liczby całkowite zazwyczaj są mniej mylące niż dziesiętne oraz ponieważ BAC nie jest tak naprawdę procentem (technicznie, jest to stosunek wagi do objętości) [przyp. tłum. – W Polsce stosuje się jednostkę promila (‰), który stanowi dziesiątą część procenta.

W miarę dokładną informację o zawartości alkoholu we krwi można uzyskać z próbki wydychanego powietrza. Dlatego właśnie policjanci z kontroli drogowej pobierają próbki wydychanego powietrza by określić poziom nietrzeźwości kierowców. Jak się zaraz przekonasz, możesz również oszacować swoją zawartość alkoholu we krwi w każdej chwili, jeżeli poznasz kilka prostych faktów. To może być szczególnie przydatne, ponieważ badania pokazują, iż osoby pijące dużo często mają

Osobom pijącym
dużo trudniej jest
ocenić swój stan
zatrucia.

problem z oszacowaniem swojego własnego poziomu upojenia opierając się jedynie na sygnałach z własnego organizmu¹⁴. Oznacza to, że osoby, które piją dużo alkoholu często nie są w stanie realnie określić stopnia zatrucia.

JAK MYŚLISZ

Czy alkohol zazwyczaj polepsza czy pogarsza ludziom samopoczucie?
Odpowiedź znajdziesz w Faktach na temat alkoholu, na stronie 64.

Wpływ stężenia alkoholu we krwi na organizm

Większość efektów upojenia alkoholowego powstaje na skutek oddziaływania alkoholu na mózg. Można je w miarę łatwo przewidzieć patrząc na zawartość alkoholu we krwi. Tak więc, znając stężenie alkoholu u danej osoby, można mniej więcej przewidzieć jaki efekt będzie on na nią miał. Poniżej kilka przykładów:

- Około **0,2‰** – osoby pijące niewiele i umiarkowanie zaczynają odczuwać subtelne oddziaływanie. Jest to stężenie osiągnięte po wypiciu jednej standardowej porcji alkoholu.
- Około **0,4‰** – większość osób pijących niewiele/umiarkowanie zaczyna odczuwać rozluźnienie. Na tym poziomie następuje osłabienie zdolności motorycznych i czas reakcji się wydłuża. W niektórych krajach prowadzenie pojazdu przy tym stężeniu alkoholu we krwi jest przestępstwem. Ponieważ nie ma tak naprawdę „bezpiecznego” poziomu alkoholu we krwi podczas prowadzenia samochodu, skłaniamy się ku idei, która mówi, że prawnie dozwolony poziom powinien być obniżony do 0,2‰¹⁵.
- **0,55‰** – swego czasu, ograniczenie prędkości na drogach w Stanach Zjednoczonych wynosiło 55 mil (90 kilometrów) na godzinę – jest to również rozsądny limit w przypadku spożywania alkoholu. Większość pozytywnych efektów alkoholu powinna zdążyć się ujawnić zanim stężenie osiągnie 0,55‰. Powyżej tego poziomu, skutki spożycia alkoholu zaczynają być negatywne. Ocena sytuacji, postrzeganie, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność i samokontrola pogarszają się. Jednocześnie, ponieważ pamięć w miarę pi-

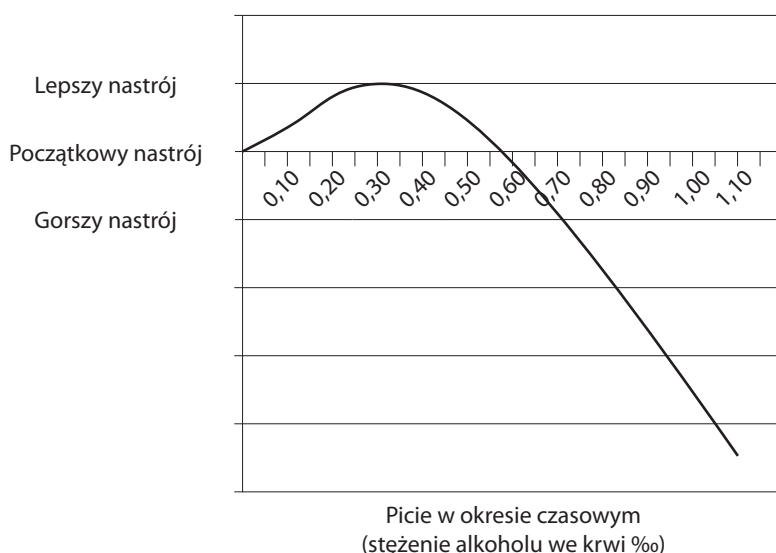
cia stopniowo się osłabia, istnieją większe szanse, że osoba pijąca zapamięta pozytywne efekty obecności alkoholu we krwi w niższych stężeniach i wybiórczo zapomni negatywne efekty, pojawiające się z miarę spożywania większych ilości alkoholu i podnoszenia się poziomu alkoholu we krwi.

- Około **0,6‰** – ocena sytuacji ulega pogorszeniu. Nie będąc tego świadomymi, ludzie mają mniejszą zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji w kwestii swoich możliwości (prowadzenia pojazdu, pływania, itp.), częściej podejmują ryzyko, którego nie podjęliby na trzeźwo. Uczenie się i pamięć również są upośledzone na tym poziomie. Jednym z niebezpiecznych aspektów upojenia alkoholowego jest fakt, że osoby w tym stanie mają mocno zaburzoną umiejętność prawidłowej oceny sytuacji, a ciężko jest trzeźwo ocenić sytuację, gdy umiejętność oceny jest zaburzona.
- Około **0,8‰** – występuje zdecydowane upośledzenie koordynacji mięśniowej i zdolności motorycznych (prowadzenie pojazdów). Na chwilę obecną, jest to dopuszczalny limit stężenia alkoholu we krwi w Stanach Zjednoczonych. Niektóre kraje wprowadziły znacznie niższe limity.
- Około **1‰** – następuje widoczne pogorszenie pamięci, czasu reakcji oraz kontroli i koordynacji ruchowej.
- Około **1,2‰** zazwyczaj pojawiają się wymioty, chyba, że dana osoba pije powoli lub ma już wysoką tolerancję na alkohol. Jest to pierwsza linia obrony organizmu przed przedawkowaniem.
- Przy **1,5‰** – równowaga jest zaburzona i większość ludzi ma problem z chodzeniem prosto. Ten poziom oznacza, że równowartość ośmiu standardowych porcji (lub 300 ml whisky) znajduje się w krwioobiegu.
- Około **2‰** – wiele osób doświadcza tzw. „urwania filmu”, nie będą one pamiętały części lub niczego co będzie się działo w okresie czasu, w którym ich poziom stężenia alkoholu we krwi był równy lub wyższy niż 0.2 ‰
- **3‰** – większość osób traci przytomność – jest to ostatnia linia obrony organizmu przed przedawkowaniem.
- **4,5‰** – jest to średnia dawka śmiertelna dla osoby dorosłej; oddech i bicie serca ustają.

Oczywiście, każdy człowiek jest inny i różne osoby mogą reagować inaczej na alkohol. Jeżeli dana osoba pije bardzo dużo, istnieje szansa, że wyrobi ona sobie tolerancję na alkohol i przeżyje poziom jego stężenia powyżej 6‰. Jednak w przypadku młodzieży, nawet dawka 2‰ może być śmiertelna.

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: WPŁYW ALKOHOLU NA NASTRÓJ

Wielu ludzi doświadcza stanów odprężenia lub delikatnie euforycznych przy niższych stężeniach alkoholu we krwi, około 0,2 – 0,4‰. Jednakże przy 0,6‰ samopoczucie zazwyczaj wraca do stanu sprzed spożywania alkoholu. Co więcej, okazuje się, że efekt pozytywnego nastroju pojawia się również, gdy ludzie myślą, że piją alkohol, nawet jeżeli tak naprawdę nie piją. Tak więc, lepsze samopoczucie może mieć tak naprawdę niewiele lub nic wspólnego z alkoholem samym w sobie, który właściwie jest depresantem dla ośrodkowego układu nerwowego. Powyżej 0,6‰ jest już tylko gorzej. W miarę jak poziom alkoholu we krwi wzrasta, nastrój ma tendencję do gwałtownego pogarszania się. Jest jednak pewien zastanawiający aspekt. Gdy zapyta się ludzi, po tym jak już wytrzeźwieją, jak się czuli, gdy pili, zazwyczaj odpowiedzą, że czuli się szczęśliwi! Jak gdyby pamiętali jedynie efekt z wczesnego stadium, ale wybiórczo zapominali, co działo się z ich samopoczuciem po dwóch czy trzech porcjach. Ma to sens, ponieważ upośledzenie pamięci zaczyna się mniej więcej w tym momencie, w którym stan ducha pogarsza się do poziomu niższego niż, gdy zaczęli pić. Podsumowując – dosłownie dostajesz „happy hour” [przyp. tłum. – gra słów, szczęśliwa godzina, oznaczająca również czas w ciągu dnia, w którym drinki w knajpach są tańsze], po której zjeżdża się już tylko po równi pochyłej, jeśli pije się zbyt szybko.



Typowy wpływ rosnącego stężenia alkoholu we krwi na samopoczucie.

Ustalenie limitu okazjonalnego

Ustałeś już swój ogólny limit spożywania alkoholu – maksymalną liczbę porcji standardowych, które wypijasz w ciągu zwykłego dnia. Teraz pora, by rozważyć inny rodzaj limitu. Biorąc pod uwagę wszystkie dotychczasowe informacje, jaki limit stężenia alkoholu we krwi wybrałbyś na te okazje, kiedy możesz wypić więcej niż zazwyczaj?

Limit stężenia alkoholu we krwi w czasie specjalnych okazji ____

Wrócimy do tej liczby za chwilę, lecz najpierw musisz poznać sposoby na oszacowanie stężenia alkoholu we krwi, który osiągasz przy różnych ilościach alkoholu. Pamiętaj, że jeżeli masz zamiar prowadzić samochód, pływać łódką lub angażować się w inne, potencjalnie niebezpieczne, aktywności nie zalecamy poziomu wyższego niż 0.

Szacowanie stężenia alkoholu we krwi

Twój poziom alkoholu we krwi zależy głównie od czterech rzeczy: ile wypieś, jak szybko to wypieś, czy jesteś kobietą czy mężczyzną i ile ważysz. Istnieją również inne czynniki, które wpływają na poziom stężenia alkoholu we krwi, takie jak wiek, cykl menstruacyjny, jedzenie w żołądku, ale można go w miarę dokładnie oszacować na podstawie wieku, płci, ilości wypitych standardowych porcji alkoholu oraz liczby godzin, w czasie których zostały one spożyte.

Aneks C zawiera zestaw wygenerowanych komputerowo tabel ze stężeniem alkoholu we krwi oszacowanym na podstawie płci i masy ciała [tabele dotyczą porcji standardowych amerykańskich 15 ml czystego alkoholu, w Polsce standardowa porcja to 12 g czystego alkoholu – przyp. red.]. Znajdź tabelę dla swojej płci (mężczyzna lub kobieta) i najbardziej zbliżonej do Twojej wagi. Zaznacz tę stronę, ponieważ będziesz do niej wracał kilka razy. Jeżeli ważysz powyżej 110 kg lub poniżej 45 kg, będziesz musiał opierać się na tych wagach. Jeżeli znajdujesz się dokładnie pomiędzy dwoma, np. 60 kg, zaokrąglaj w dół (do 55 kg). Dobrze by było, gdybyś skopiował tę stronę z tabelą i nosił ją ze sobą. Dla wielu naszych klientów tabela z indywidualnym stężeniem alkoholu we krwi okazała się najbardziej pouczającym elementem programu. Wielu ludzi nie wiedziało dokładnie jak ilość alkoholu, którą wypili przekładała się na jego poziom we krwi. Te ta-

bele są jednym ze sposobów na ustalenie rozsądnego limitu spożycia alkoholu i zrozumienie jak długo trwa strawienie i usunięcie alkoholu z organizmu. Jeżeli masz dostęp do Internetu, możesz wygenerować swoją własną tabelę na stronie www.casaa.unm.edu/BACTable [przyp. red. – w j. angielskim; strony z polskimi przeliczeniami: www.pijodpowiedzialnie.pl, www.alkoholoweliczydelko.pl].

Jesteś już gotowy, by użyć tabeli. U góry tabeli widnieją różne okresy czasu spożywania alkoholu. Jest to długość czasu (w godzinach) od momentu rozpoczęcia picia pierwszej porcji alkoholu do skończenia ostatniej. Po lewej stronie znajdziesz liczbę standardowych porcji (od 1 do 25). Teraz spróbuj następujących trzech kroków.

Krok 1. Obserwowanie jak stężenie alkoholu we krwi wzrasta. Na swojej tabeli, przejdź palcem w dół kolumny „1 godzina”. W miarę jak przemieszczasz się od jednej porcji, przez dwie, trzy i coraz więcej, widzisz poziom stężenia alkoholu we krwi, jaki przewiduje komputer dla różnych ilości alkoholu wypitych w czasie jednej godziny. O ile wzrasta stężenie alkoholu w Twoim organizmie z każdą kolejną porcją? Zrób to samo w kolumnie „2 godziny”.

Krok 2. Obserwowanie jak stężenie alkoholu we krwi spada. Przejdź palcem po wierszu dla 5 standardowych porcji. Jeżeli wypijesz je w ciągu jednej godziny, jaki będzie Twój poziom alkoholu we krwi? Teraz, idąc w prawo, co jeżeli rozłożysz wypicie tych 5 porcji na dwie godziny? Na 3? Na 4? O ile spada stężenie alkoholu we krwi z każdą godziną?

Jest to również sposób, by ocenić jak długo potrwa przywrócenie poziomu alkoholu do zera po wypiciu określonej ilości alkoholu. Przypuśćmy, że wypijeś 3 standardowe porcje w ciągu jednej godziny. Jakie będzie stężenie alkoholu we krwi według tabeli? Teraz, zakładając, że nie pijesz już więcej alkoholu, jakie będzie ono po kolejnej godzinie? Po dwóch? Ile godzin musi minąć, by pozbyć się z organizmu całego alkoholu z tych trzech porcji? Niezależnie od tego, jak trzeźwy się czujesz, bardzo silnie zalecamy, byś pozwolił poziomowi alkoholu we krwi opaść całkowicie do zera, zanim zaczniesz prowadzić pojazd, sterować łodzią, pływać, używać urządzeń mechanicznych lub wykonywać inne, potencjalnie niebezpieczne czynności.

Niektóre osoby są zaskoczone, gdy odkrywają, że nawet po kilku godzinach snu po wieczorze z alkoholem, ich poziom alkoholu

we krwi nadal jest wysoki następnego dnia rano. Pewna matka była w szoku, gdy uświadomiła sobie, że odwoziła dzieci do szkoły ze stężeniem alkoholu dużo wyższym niż dopuszczalna norma. Jeżeli zostałaby zatrzymana przez policję, mogła być aresztowana za jazdę pod wpływem alkoholu, nawet mimo tego, że nie piła nic od wczorajszego wieczoru.

Krok 3. Trzymanie się swojego limitu. To najtrudniejszy krok. Pamiętasz limit alkoholu na specjalne okazje, który spisałeś kilka stron wcześniej? To poziom stężenia alkoholu, którego zdecydowałeś się nie przekraczać. Teraz możesz użyć tabeli, by oszacować jak ten limit przekłada się na standardowe porcje. Przypuśćmy, że wybrałeś limit 0,6‰. Spójrz na tabelę dla mężczyzny ważącego 80 kg. Łączna liczba porcji, które taki mężczyzna może wypić, by pozostać w ramach swojego limitu 0,6‰, to trzy porcje wypite w ciągu jednej godziny (trzy porcje dadzą około 0,46‰, zaś cztery podniosą stężenie do 0,67‰). Jeżeli osoba ta rozłoży spożycie alkoholu na dwie godziny zamiast jednej, będzie mogła wypić cztery porcje (0,51‰) i wciąż nie przekroczyć limitu 0,6‰. Podobnie, mogłaby ona wypić pięć porcji w trzy godziny (0,56‰), a przy wypiciu sześciu porcji w ciągu czterech godzin przekroczyłby limit tylko trochę (0,61‰). Porównaj te liczby z tabelą dla kobiety ważącej 65 kg. Dla niej, by pozostać w limicie 0,6‰, dozwolona liczba porcji wynosiłaby:

Dwie porcje w ciągu 1 godziny (0,48‰)

Dwie porcje w ciągu 2 godzin (0,32‰)

Trzy porcje w ciągu 3 godzin (0,48‰)

Trzy porcje w ciągu 4 godzin (0,32‰)

Nawet kobieta ważąca 80 kg, czyli o takiej samej masie, jak mężczyzna, o którym mówiliśmy wcześniej, będzie miała niższe limity niż te dla mężczyzny, z powodu różnicy w szybkości rozkładu alkoholu w żołądku w przypadku mężczyzn i kobiet.

Trzy porcje w ciągu 1 godziny (0,59‰)

Trzy porcje w ciągu 2 godzin (0,43‰)

Cztery porcje w ciągu 3 godzin (0,52‰)

Cztery porcje w ciągu 4 godzin (0,36‰)

Teraz zrób to samo ze swoją tabelą. Dla Twojego osobistego limitu spożycia alkoholu w czasie specjalnych okazji, jaka jest maksy-

malna liczba standardowych porcji, które możesz wypić i wciąż pozostać poniżej wyznaczonego limitu w czasie:

1 godziny picia?	_____ standardowych porcji
2 godzin picia?	_____ standardowych porcji
3 godzin picia?	_____ standardowych porcji
4 godzin picia?	_____ standardowych porcji
5 godzin picia?	_____ standardowych porcji

Musimy podkreślić, że te tabele oszacowują średni poziom alkoholu we krwi dla mężczyzn i kobiet. Oczywiście, ludzie różnią się od siebie i tabele te nie będą dokładnie odpowiadały każdej osobie. Na stężenie alkoholu we krwi mają również wpływ inne czynniki, takie jak to, co ostatnio jadłeś, faza cyklu menstruacyjnego, Twój nastrój, Twój wiek i stan Twojej wątroby, a także Twoje geny. Na pewno nie jesteśmy w stanie dokładnie określić jaki będzie Twój poziom alkoholu we krwi. Mimo to, tabele te są przydatne w ustalaniu celów, ponieważ dają przybliżony obraz tego, jakiego stężenia alkoholu możesz się spodziewać po wypiciu różnych ilości alkoholu. Oprócz liczby porcji, biorą one pod uwagę trzy inne, ważne czynniki: płeć, wagę i czas, w jakim pijesz alkohol.

Zauważ jeszcze jedną ważną rzecz – ilość alkoholu, jaki możesz wypić w ciągu godziny i wciąż pozostać w ramach swojego ustalonego limitu zmniejsza się z każdą godziną. To, że możesz wypić 3 porcje w ciągu jednej godziny, nie oznacza, że możesz wypić 6 w ciągu dwóch godzin. Kiedy już osiągniesz maksymalne stężenie alkoholu we krwi, możesz wypić mniej niż jedną porcję na godzinę, by go nie przekroczyć. Dzieje się tak, ponieważ wątroba jest w stanie metabolizować niewielką ilość alkoholu w ciągu godziny i w miarę jak pijesz, alkohol stopniowo gromadzi się w Twoim krwioobiegu.

JAK MYŚLISZ

Niektóre osoby mają większą tolerancję na alkohol („mocniejszą głowę”) niż inne. Mogą one wypić większe ilości alkoholu i nie odczuwają lub nie okazują takich efektów upojenia, jak większość ludzi przy takim samym stężeniu alkoholu we krwi. Czy takim osobom, które „mają mocniejszą głowę”:

- Zagraża mniejsze ryzyko rozwinięcia problemów z alkoholem lub uzależnienia niż innym ludziom?
- Zagraża takie samo ryzyko jak innym ludziom?
- Zagraża większe ryzyko rozwinięcia problemów z alkoholem lub uzależnienia niż innym ludziom?

Odpowiedź znajdziesz w Faktach na temat alkoholu na stronie 70.

„Czy nie mogę po prostu ocenić stężenia alkoholu we krwi na podstawie swojego samopoczucia?”

Pomagając osobom nauczyć się ograniczać spożywania alkoholu, jedną z rzeczy, które chcieliśmy ich nauczyć jest umiejętność oceny stężenia alkoholu we krwi na podstawie odczuć płynących z ciała. Użyliśmy alkomatu badającego stężenie alkoholu w wydychanym powietrzu, by móc przekazać informację o jego rzeczywistym poziomie i poprosiliśmy badane osoby o skupienie się na tym co czują¹⁶. Niektóre osoby są w stanie nauczyć się to robić, jednak, paradoksalnie, ci, którzy potrzebują tego najbardziej zdają się mieć z tym największy problem. Osoby dużo pijące często nie są w stanie nauczyć się oceniać własnego poziomu upojenia alkoholowego na podstawie tego jak się czują, nawet mając informację zwrotną czy przeszkolenie. Jednak metody szacowania opisane w tym rozdziale działają w przypadku każdego, niezależnie od tego ile dana osoba pije.

Szybkie wytrzeźwienie – prawda czy fałsz?

Czy jest coś co może pomóc obniżyć poziom stężenia alkoholu we krwi szybciej lub powstrzymać wypity alkohol przed wchłonięciem? Zaznacz „Prawda” lub „Fałsz” przy każdym z poniższych twierdzeń.

1. Kawa lub witaminy zmniejszą oddziaływanie alkoholu.
Prawda Falsz
2. Nie upijesz się tak bardzo, jeżeli będziesz unikać mieszania różnych trunków.
Prawda Falsz
3. Nie upijesz się tak bardzo, jeśli będziesz pić piwo.
Prawda Falsz
4. Ćwiczenia fizyczne pomagają pozbyć się alkoholu szybciej.
Prawda Falsz

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU

Osoby z dużą tolerancją na alkohol mogą osiągnąć wyższe stężenie alkoholu we krwi bez odczuwania lub okazywania efektów, które występowałyby u większości ludzi. Niektórzy myślą, że taka tolerancja, posiadanie tzw. „mocnej głowy”, jest specjalnym rodzajem ochrony lub odporności, że osoby z większą tolerancją są mniej narażone na problemy. Tak naprawdę jest odwrotnie. Jeżeli jesteś w stanie osiągnąć wysokie poziomy stężenia alkoholu we krwi i pozornie nie odczuwać lub nie okazywać jego skutków, jesteś znacznie bardziej zagrożony wystąpieniem problemów alkoholowych i uzależnienia. To tak, jakby brakowało Ci wbudowanego systemu ostrzegania, który ma większość ludzi. Alkohol i tak jest w krwioobiegu, uszkadza ciało i wpływa na funkcjonowanie mózgu, po prostu brakuje elementu, który ostrzeże Cię, że się to dzieje. W skrócie – posiadanie wysokiej tolerancji na alkohol nie ochroni Cię przed długoterminowymi skutkami i szkodami, jakie wyrządza ciału alkohol (większość z nich związana jest bezpośrednio z wysokimi stężeniami alkoholu we krwi. Im więcej godzin, w czasie których Twój poziom stężenia alkoholu we krwi jest wysoki (niezależnie od tego, czy odczuwasz tego skutki, czy nie), tym większe szkody dla organizmu.

Wszystkie te stwierdzenia, to mity:

1. **Falsz.** Stymulant, taki jak kawa, nie neutralizuje efektu depresantu, którym jest alkohol. Zamiast tego, pojawia się efekt „pobudzonego upojenia”.
Posiadanie wysokiej tolerancji na alkohol nie ochroni Cię przed długoterminowymi szkodami jakie wyrządza ciału alkohol.
2. **Falsz.** To, co ma znaczenie, to łączna ilość alkoholu, jaki spożyjesz. Tak samo upijesz się sześcioma małymi (350 ml)

piwami, jak trzema małymi piwami i 30 ml mocnego alkoholu, zakładając, że wypijesz je w tym samym okresie czasu.

3. **Fałsz.** Pamiętaj, że mała puszka (350 ml) piwa (5% alkoholu) zawiera więcej alkoholu, niż mały (ok 30 ml) kieliszek 50% alkoholu.
4. **Fałsz.** Ćwiczenia fizyczne nie przyspieszają tempa, w którym alkohol jest wydalany z organizmu.

Tylko dwie rzeczy pomogą Ci się nie upić:

1. **Jedz przed i w trakcie picia.** Obecność jedzenia w żołądku zmniejsza prędkość, z jaką alkohol wchłaniany jest do krwioobiegu. Picie na pusty żołądek zwiększa wpływ alkoholu ponieważ dostaje się on bezpośrednio do krwioobiegu i mózgu. Im dłużej alkohol pozostaje w żołądku, tym bardziej może on być strawiony, zanim przedostanie się do krwi (zwłaszcza u mężczyzn). Tłuste potrawy, które wyścielają żołądek (jak np. oliwa z oliwek) działają najlepiej. Wysokie dawki fruktozy przyspieszają metabolizm alkoholu, ale są małe szanse, że będziesz w stanie zjeść wystarczająco dużo owoców, by odczuć różnicę. Na pewno nie zbawi Cię drink z sokiem owocowym.
2. **Pij z umiarem.** Jest to, oczywiście, najbardziej pewny środek zapobiegawczy.

Od teraz używaj tabeli, gdy chcesz oszacować u siebie stężenie alkoholu we krwi. Jeżeli Twoja waga ulegnie znacznej zmianie, zmień tabelę na tę, która najbardziej odpowiada Twojej aktualnej wadze lub wygeneruj swoją własną tabelę na www.casaa.unm.edu/BACTable/ [przyp. red. – strona po angielsku; polska strony pomocne przy obliczeniach: www.pijodpowiedzialnie.pl; www.alkoholoweliczydelko.pl].

Pamiętaj o swoich limitach

Jedną z pierwszych rzeczy, których próbują ludzie chcący przejąć kontrolę nad własnym piciem, jest ustalenie dla siebie limitów. Jest to bardzo dobry pierwszy krok. Rozdział ten powstał, by pomóc Ci ustalić rozsądne limity, podparte wiedzą na temat picia i tego jak alkohol wpływa na ludzi. Zbierz to wszystko razem, używając Kar-

ty Osobistych Celów na stronie 55 (lub stwórz własną kartę). Twój pierwszy limit ogólny (strona 45), liczbę standardowych porcji, którą wybierasz jako swoją górną granicę w przypadku większości dni, w które pijesz. Ile ona wynosiła? Zapisz w Karcie Osobistych Celów.

KARTA OSOBISTYCH CELÓW

Mój ogólny limit: _____ standardowych porcji na dzień
 Mój limit stężenia alkoholu we krwi na specjalne okazje: _____ ‰

_____ standardowych porcji w ciągu 1 godziny
 lub _____ standardowych porcji w ciągu 2 godzin
 lub _____ standardowych porcji w ciągu 3 godzin
 lub _____ standardowych porcji w ciągu 4 godzin
 lub _____ standardowych porcji w ciągu 5 godzin

Z książki „Picie pod kontrolą” (wyd. II). Prawa autorskie (2013) należą do The Guilford Press.

Wybrałeś również limit stężenia alkoholu we krwi, którego nie chcesz przekraczać w czasie specjalnych okazji, kiedy możesz przekroczyć swój regularny limit (str. 48). Zapisz swój limit na specjalne okazje na Karcie Osobistych Celów.

Na koniec, używając tabeli z Aneksu C, przełożyłeś dane na maksymalną liczbę porcji, które możesz wypić w różnych okresach czasu, by wciąż pozostać w ramach ustalonego przez siebie limitu (str. 50). Zanotuj to na swojej Karcie Osobistych Celów.

Trzydziestoczteroletni pracownik budowlany, Adam, przyszedł do naszej kliniki po pomoc w kontrolowaniu spożywania alkoholu. Pół roku wcześniej się rozwiódł i od tego momentu jego poziom spożycia alkoholu stale wzrastał. Kilka razy wdał się w bójkę, gdy pił w czasie weekendu. Kilka tygodni przed tym jak zgłosił się do kliniki, został aresztowany za jazdę w stanie nietrzeźwym. Pierwszy raz w życiu został aresztowany i było to dla niego bardzo przykre doświadczenie.

Adam wypijał około 50 porcji tygodniowo, w tym 36 szklanek piwa i 14 drinków. Zazwyczaj było to około pięciu lub sześciu porcji dziennie, wypijanych głównie po pracy z kolegami. W weekendy pił więcej, zarówno

w domu, jak i wtedy gdy wychodził do barów. Postępując krok po kroku zgodnie z wytycznymi programu procedury ustalania limitów picia, Adam początkowo zdecydował, że ustali swój dzienny limit na poziomie 3 porcji. Był zaskoczony, gdy dowiedział się (z tabeli „JAKI ODSETEK DOROSŁYCH OSÓB PIJE TYLKO SAMO LUB WIĘCEJ?”, na stronie 44), że tylko 3% mężczyzn w Ameryce pije tak dużo jak on. Wziął również pod uwagę rekomendowane dzienne limity, które pozwalają uniknąć szkodliwych efektów spożywania alkoholu na dłuższą metę. Rozwagał ustawienie swojego limitu dziennego na dwie porcje, ale zdawała się to być dość duża zmiana, w porównaniu z jego obecnym standardem. Dlatego też zdecydował, że jego dziennym limitem będą 3 porcje, mając nadzieję, że po pewnym czasie i tak zredukuje tę liczbę do dwóch.

Jako swój limit na specjalne okazje, Adam zdecydował, że chce ustalić limit stężenia alkoholu we krwi na poziomie „ograniczenia prędkości” do 0,55‰ z możliwością pozwolenia sobie na przekroczenie jej o 0,05‰. Ustawił więc swój limit zawartości alkoholu we krwi w czasie specjalnych okazji na poziomie 0,6‰. Potem użył swojej tabeli stężenia alkoholu we krwi, by przełożyć dane stamtąd na liczbę standardowych porcji. Odszukał tabelę, która odpowiadała jego wadze (80 kg, Aneks C, strona 313) i spojrzął na kolumny dla 1,2,3,4 i 5 godzin, aż dotarł do 0,6‰ (lub najniższego poziomu poniżej 0,6). Używając tej metody, dowiedział się, że może pozostać poniżej maksymalnego limitu, jeżeli wypije:

Trzy porcje w ciągu 1 godziny
Cztery porcje w ciągu 2 godzin
Pięć porcji w ciągu 3 godzin
Pięć porcji w ciągu 4 godzin
Sześć porcji w ciągu 5 godzin

By to uprościć, zdecydował, że będzie pił dwie porcje w ciągu pierwszej godziny, a potem jedną na godzinę. Był też ciekawy jakie będzie stężenie alkoholu w jego krwi po wypiciu trzech porcji z dziennego limitu. Obliczył (przy użyciu tabeli), że jeżeli wypije trzy porcje w ciągu jednej godziny, poziom alkoholu we krwi będzie wynosił około 0,46‰. Jeżeli wypiłby tyle samo, ale w ciągu dwóch godzin, stężenie wynosiłoby tylko 0,3‰. Jeżeli rozłożyłby je w czasie na trzy godziny i pił jedną porcję na godzinę, wynosiłoby ono tylko 0,14‰. Na koniec, jeżeli rozciągnąłby wypicie trzech porcji na 4 godziny (lub wypił je w 3 godziny, a potem poczekał jeszcze jedną), poziom alkoholu we krwi wynosiłby 0. Jest to prawda, ponieważ ciało Adama nadążałoby przy

takim tempie picia i trawiło praktycznie cały alkohol, jaki wypił. Biorąc to pod uwagę, taki limit wydawał się Adamowi rozsądny. Na pewno będzie to wyzwanie, musiał ograniczyć spożycie alkoholu przynajmniej o połowę, ale uważał, że jest w stanie funkcjonować pijąc nie więcej niż trzy porcje dziennie przez większość czasu i spędzić przynajmniej jeden dzień w tygodniu całkowicie bez alkoholu (uznał, że będą to soboty, ponieważ był wtedy ze swoimi dziećmi). Plan pozwalał mu na przekroczenie limitu o jedną czy dwie porcje od czasu do czasu, o ile pozostawał w bezpiecznych ramach limitu na specjalne okazje.

Po około trzech tygodniach, Adam zaczął odczuwać frustrację w kwestii limitów. Udało mu się utrzymać limit przez większość dni i przekroczył go tylko raz, ale czuł się zniewolony. Dlaczego musiał poprzestać na trzech porcjach? Kto powiedział, że nie może wypić więcej? Tego rodzaju mentalna klaustrofobia jest często obserwowana w przypadku pojawienia się nowych ograniczeń. Może być to odczuwane jako ograniczenie wolności. Adam rozmawiał ze sobą o tym, jak niesprawiedliwe były te limity (zob. Rozdział 19). Ale potem odpowiedział sobie sam. Dlaczego musiał poprzestać na trzech? Tak naprawdę nie musiał. Zdecydował, że tak zrobi i miał ku temu dobre powody. Kto powiedział, że nie może wypić więcej? Nie było nikogo innego, kto go kontrolował – sam wyznaczył sobie limit. Jeżeli zrobiłby to ktoś inny, byłoby łatwiej buntować się przeciwko temu, ale znów zdał sobie sprawę, że te ograniczenia wynikały z jego własnych decyzji, własnych wyborów i przypomniał sam sobie o powodach, dla których tak zdecydował. Uświadomił sobie również, że chociaż nie chciał tego przyznać, czuł się o wiele lepiej rano, zwłaszcza w poniedziałki.

Adamowi ogólny limit pomógł ograniczyć łączną ilość spożywanego alkoholu. Limit na specjalne okazje był jednak równie ważny, ponieważ miał on wcześniej tendencję do picia aż do osiągnięcia bardzo wysokich poziomów stężenia alkoholu we krwi, zwłaszcza w weekendy.

Becky była studentką ostatniego roku studiów, gdy na zajęciach z psychologii dowiedziała się o programie samokontroli. Spodobał się jej ten pomysł, ponieważ była osobą, która lubiła mieć kontrolę i mieć wszystko poukładane. Była popularną i dobrą studentką, lecz jej picie wpływało czasem zarówno na naukę, jak i znajomości na uczelni. Szczególnie martwiło ją to, że na ostatniej imprezie urwał jej się film i nie pamiętała w ogóle drugiej części wieczoru, łącznie z tym jak wróciła do domu. Martwiła się również,

ponieważ jej ojciec miał w przeszłości problemy z pić, gdy był młodszy i rzucił alkohol jakieś 10 lat temu.

W ciągu przeciętnego tygodnia Becky wypijała około 25 standardowych porcji, głównie piw. Miała zwyczaj robienia tego w ciągu jednego lub dwóch wieczorów, głównie w weekendy. W inne dni piła mało lub w ogóle. Miała takie przyzwyczajenie od szkoły średniej, choć ilość wypijanego przez nią alkoholu zwiększała się w ciągu ostatnich miesięcy, w miarę jak zbliżało się zakończenie szkoły. Becky wykonała kroki potrzebne do ograniczenia spożywania alkoholu. Nie martwiła się o dzienny limit, ponieważ przez większość dni nie piła w ogóle. Wiedziała jednak z doświadczenia, że kiedy piła w weekend, jej ocena sytuacji stopniowo się pogarszała. Tego właśnie chciała uniknąć przede wszystkim. Przeczytała, że dzieje się to przy poziomie stężenia alkoholu we krwi około 0,6‰. By utrzymać się poniżej tej wartości, zdecydowała, że jej górną granicą będzie 0,5‰, niezależnie od okazji. Potem przeszła do tabeli odpowiadającej jej wadze (55 kg, Aneks C, str. X), by dowiedzieć się jak powinna pić, by utrzymać się w granicach 0,5‰. Była zaskoczona:

Jedna porcja w ciągu 1 godziny

Dwie porcje w ciągu 2 godzin

Dwie porcje w ciągu 3 godzin

Trzy porcje w ciągu 3 godzin

To nawet mniej niż jedna porcja na godzinę! Rozważyła poluzowanie i zwiększenie limitu okazjonalnego, tak żeby mogła wypić kilka porcji alkoholu. Była przyzwyczajona do wypijania około ośmiu piw w ciągu weekendowego wieczoru, co tłumaczyło dlaczego czasem nie pamiętała co się działo. Dowiedziała się również, że czasem prowadziła, mając stężenie alkoholu we krwi powyżej dopuszczalnej normy. „Może jednak spróbuję tych 0,5‰” – pomyślała. Zawsze mogła zmienić zdanie później.

Dla Becky, jej limit dzienny był mniejszym wyzwaniem. Poza weekendami piła zazwyczaj jedno, maksymalnie dwa piwa lub kieliszki wina. Nie byłoby to dla niej problemem – pomyślała, żeby ustalić zasadę, że oprócz specjalnych okazji, wypijałaby tylko jedną porcję w dni, kiedy piła. To specjalnych okazji obawiała się bardziej.

Zanim przejdziemy dalej, spójrz jeszcze raz na cele, które sobie wyznaczyłaś. Czy wydają się one rozsądne? Czy to jest to, czego

chcesz spróbować (przynajmniej na chwilę obecną)? Jeśli tak, spróbuj! Oczywiście, masz pełną swobodę w sferze rewidowania i korygowania swoich celów w dół lub w górę.

Gdy już ustalisz sobie jasne cele, następnym wyzwaniem będzie trzymanie się ich. *Wszystkie następne rozdziały mają za zadanie pomóc Ci osiągnąć swój cel samokontroli w ramach Twoich limitów.* To Ty decydujesz jaki sposób, będzie dla Ciebie najskuteczniejszy by je osiągnąć. Możesz wybrać spośród wielu metod, które przedstawiamy lub spróbować własnych pomysłów. Odpowiedzialność ma również przyjemną stronę – każda zmiana, która następuje w Twoim sposobie picia jest tylko Twoją zasługą. Sukces w stosowaniu metod samokontroli, to *Twój* sukces. Właśnie dlatego nazywa się to samokontrola.

Chris była 46-letnią mamą żyjącą na przedmieściach. Jej męża, adwokata, często nie było w domu długie godziny, a jej dwójka dzieci już się wyprowadziła. Przez kilka lat piła prawie codziennie, głównie wino – w domu lub ze znajomymi z sąsiedztwa. Jej spożycie stopniowo wzrastało do około 40 porcji tygodniowo, włączając w to picie przy pracach w domu, posiłkach i wieczorami.

Chris zdecydowała, że jej dziennym celem będzie picie nie więcej niż jednego kieliszka wina dziennie. Limit okazjonalny, który sobie ustaliła, pozwalał jej wypić maksymalnie 3 porcje alkoholu w ciągu 4 godzin. Zapobiegawczo zaznaczyła linię jednej porcji standardowej (125 ml) na kieliszkach do wina, by się samej nie oszukiwać i nie nalewać więcej.

W ciągu dwóch tygodni motywacja całkowicie ją opuściła. Nie udało jej się utrzymać w ryzach limitu w 13 z 14 dni. Miała ochotę poddać się i całkowicie zrezygnować z programu samokontroli. Doradziliśmy jej, by spróbowała ustalić wyższy, mniej restrykcyjny limit, przynajmniej chwilowo.

Chris dostosowała więc swoje limity. Ustaliła, że dzienny limit będzie wynosił dwa kieliszki wina. Limit okazjonalny zmieniła tylko trochę, podnosząc go do 4 porcji na 4 godziny. To najprawdopodobniej pomogło. W ciągu następnych trzech tygodni przekroczyła swój dzienny limit tylko dwa razy, a swój limit okazjonalny raz. Zachęcona postępami, chciała powrócić do mniejszych limitów. Zasugerowaliśmy, by kontynuowała jeszcze ze swobodniejszymi limitami przez tydzień lub dwa, co też zrobiła. W końcu powróciła do pierwotnego limitu jednego kieliszka wina dziennie. Kupiła droższe wino, smakowała je i delectowała się każdym kieliszkiem. Na specjalne okazje,

gdy decydowała się przekroczyć ogólny limit, utrzymywała się w granicach bezpiecznej granicy trzech porcji na dzień.

Dzięki dostosowaniu swoich limitów, Chris uniknęła rozczarowania i nie poddała się. Poprzez wprowadzenie bardziej realistycznych i wykonalnych ograniczeń (które postrzegała jako pewien etap), stopniowo osiągnęła swój pierwotny cel. Każdy krok w kierunku umiarkowanego picia, to krok w dobrym kierunku!

5



Samooobserwacja

Aby nauczyć się jakiegokolwiek umiejętności lub uzyskać jakąkolwiek celową zmianę, potrzebujesz przynajmniej dwóch rzeczy: jasno wyznaczonego celu i dokładnej informacji zwrotnej na jakim etapie jest Twój postęp. Rozdział 4 skupia się właśnie na celu. Nadeszła pora, by rzetelnie na siebie spojrzeć i wyciągnąć wnioski. Ciężko jest próbować strzelać do celu w ciemności, można wciąż próbować, ale szanse na rozwój i poprawę celności są marne, jeżeli nie widzi się gdzie lądują strzały. Uczenie się wymaga dobrej informacji zwrotnej. O tym właśnie jest ten rozdział.

Ten krok jest stosunkowo łatwy. Musisz kontrolować ile dokładnie pijesz, notować skrupulatnie spożycie alkoholu, podobnie jak notowałbyś wydatki, gdy chcesz zarządzać swoim budżetem. Z taką informacją, jasną i klarowną (w formie pisemnej), kontrolowanie jest o wiele łatwiejsze, niż gdy trzeba sobie przypominać, zastanawiać się jak w zasadzie Ci idzie i czy robisz postępy. Gdy zapisujesz ile pijesz, masz pewność. Psychologowie określają to mianem „samoobserwacji” [przyp. tłum. – ang. *self-monitoring*, czyli obserwacyjna kontrola, nadzorowanie własnych zachowań]. Istnieją trzy dobre powody, by zacząć ją stosować teraz:

1. Po pierwsze i najważniejsze, potrzebujesz dokładnej informacji zwrotnej. Gdy liczysz drinki, wiesz na pewno czy zmierzasz w dobrym kierunku. Masz wszystko wypisane czarno

na białym i nie możesz się oszukiwać. Albo robisz postępy i zbliżasz się do swojego celu albo nie.

2. Samoobserwacja sama w sobie zdaje się pomagać ludziom ograniczyć spożywanie alkoholu. Gdy zapytaliśmy osoby, którym udało się ukończyć nasz program, co było dla nich najbardziej pomocne, jedną z rzeczy, które wymieniali najczęściej było właśnie notowanie wypitego alkoholu. Mówili m.in.:

„Pomogło mi to być bardziej świadomym tego, ile piję, zwracać na to uwagę”.

„Kartki sprawiły, że zastanowiłem się dwa razy zanim sięgnąłem po kolejnego drinka”.

„Gdy prowadziłem te zapiski, nie mogłem się sam oszukiwać. Wszystko było zapisane”.

3. Metoda samoobserwacji opisana tutaj prowadzi również do lepszego poznania samego siebie. Pomaga poznać własne zwyczaje i sposób w jaki pijemy. Gdy dojdiesz do Części III, te zapiski będą bardzo pomocne przy analizowaniu sytuacji, w których masz tendencję do picia więcej”.

Pamiętaj, że **samoobserwacja** to coś, co robisz sam dla siebie samego. Więc na czym ona polega? Wymaga ona, byś nosił przy sobie małą kartkę i coś do pisania, podobnie jak w przypadku notowania wyników gry w golf. Jeżeli nosisz ze sobą np. telefon, tym lepiej, możesz notować w nim. System do monitorowania spożycia alkoholu, który rekomendujemy, wygląda tak jak poniżej. Możesz stworzyć prostszą wersję w niedużym notesie w linie (np. mniej więcej 9 cm x 13 cm), wpisując kilka słów u góry i dodając pionowe linie kolumn. Takie notesy dostaniesz w wielu miejscach, kioskach, sklepach papierniczych, dyskontach.

Karta Dziennego Spożycia Alkoholu

Data	Godzina	Rodzaj napoju alkoholowego	Ilość	Sytuacja

Z książki „Picie pod kontrolą” (wyd. II). Prawa autorskie (2013) należą do The Guilford Press

Znajdź prosty sposób, by zapewnić sobie zapas takich kart (skopiuj, wydrukuj, etc.), ponieważ prawdopodobnie trochę ich zużyjesz pracując w programie samokontroli.

Potem przyzwyczaj się do trzymania ich przy sobie zawsze, niezależnie od sytuacji. Schowaj je w wygodne miejsce, np. do kieszeni, torebki, portfela. Będiesz również potrzebować ołówka lub długopisu (chyba, że używasz telefonu czy innego urządzenia). Gdy masz już notatnik i coś do pisania – jesteś gotowy by rozpocząć samoobserwację.

Jak używać kart do samoobserwacji

Zasada działania skutecznej samoobserwacji jest prosta: **za każdym razem**, gdy gdziekolwiek pijesz jakikolwiek napój zawierający alkohol, zapisz to na karcie **zanim go wypijesz**. Jak widać na przykładowej karcie, trzeba zapisać 5 rzeczy (przynajmniej w skrótowej formie) za każdym razem, gdy sięgasz po alkohol: datę i godzinę, rodzaj i ilość alkoholu i krótki opis sytuacji, w której pijesz. Przejdźmy do praktyki.

Wiedz co pijesz

By mieć jasny zapis Twojego spożycia alkoholu, musisz wiedzieć co pijesz. Przede wszystkim, musisz wiedzieć ile alkoholu jest w danym napoju, drinku, piwie. To wymaga od Ciebie znajomości dwóch rzeczy: jaką ilość napoju wypijesz i procentowej zawartości alkoholu.

MILILITRY

Gdy pijesz standardowy napój z puszkii czy butelki, liczba mililitrów zazwyczaj podana jest na opakowaniu. W Polsce butelka czy puszka piwa ma zazwyczaj około 500 ml, ale występują różne wielkości, od małych 330 ml, do większych 700-750 ml. 1/5 butelki wina ma około 150 ml. Najlepiej jednak zawsze upewnij się ile ml ma dana szklanka, puszka, kieliszek do wina, kieliszek do wódki, butelka, itd.

1 litr = 1000 ml

1 mały kieliszek = około 30 ml

1 porcja standardowa = 15 ml alkoholu etylowego

Sprawa odrobinę się komplikuje, gdy napoje podawane są w szklankach. Jeżeli masz jakieś swoje szklanki, których zazwyczaj używasz w domu, wypełnij je na tyle ile zazwyczaj pijesz, po czym przelej płyn do pojemnika z miarką (nie wkładaj lodu, jeżeli zazwyczaj to robisz). Gdy chcesz zmierzyć ilość mocniejszego alkoholu, użyj miarki spożywczej (np. łyżka z oznaczeniem pojemności). Musisz wiedzieć ile ml mieści się w szklankach, kuflach i kieliszkach, których używasz. Szklanki w barach często różnią się pojemnością, ale Twój kelner lub barman powinien wiedzieć ile alkoholu się w nich mieści. Jeżeli wstydzisz się zapytać, istnieją sprytnie sposoby, by to zrobić. Na przykład, możesz powiedzieć – prowadzę, czy mógłby mi Pan powiedzieć ile alkoholu jest w tym drinku? Większość kelnerów i barmanów ma na uwadze bezpieczeństwo swoich klientów i z chęcią udzieli dokładnej informacji. Unikaj dolewania drinków, gdy ubywa napoju, ponieważ to sprawia, że ciężiej jest kontrolować ile w zasadzie pijesz. Po prostu przykryj na chwilę szklankę dłonią i odmów, gdy kelner chce Ci dolać alkoholu, aż nie wypijesz do końca. (Jeżeli obawiasz się, że możesz zostać odebrany jako arogancki, kulturalne i bezproblemowe sposoby na odmawianie alkoholu przytoczyliśmy w Rozdziale 8).

PROCENTY

Kolejną rzeczą, którą musisz wiedzieć jest, ile alkoholu zawiera dany napój. W USA producenci wina i alkoholi wysokoprocentowych mają obowiązek umieszczania na etykiecie ilości alkoholu, jaką zawiera dany produkt [przyp. tłum. – tak samo jest w Polsce]. W przypadku wina, zazwyczaj opisane jest to jako procentowa zawartość alkoholu, która dla wina stołowego wynosi zazwyczaj pomiędzy 9% a 14%. Jeżeli nie wiesz, uznaj, że dane wino ma około 12%. Jednakże, niektóre wina są mocniejsze i mają więcej alkoholu. Są to m.in. porto, sherry fino, vin juane. Zawartość alkoholu w nich jest zróżnicowana, oscyluje wokół 20%. Sprawdź na etykiecie.

Poza kilkoma wyjątkami, alkohole destylowane (m.in. wódka) mają zazwyczaj między 40% a 50% alkoholu. W USA tzw. *proof*, czyli miara zawartości alkoholu, to procentowa zawartość alkoholu pomnożona razy dwa. Tak więc whisky 86-proof zawiera 43% alkoholu, a 100 proof to połowa alkoholu. Słodkie alkohole, likiery, nalewki również różnią się między sobą w kwestii zawartości alkoholu, ale i tak jego ilość musi być podana na etykiecie.

Pozostaje jeszcze piwo. W Stanach Zjednoczonych, producenci i dystrybutorzy piwa nie mają obowiązku umieszczać informacji o zawartości alkoholu [przyp. tłum. – w Polsce na opakowaniu zawsze podana jest zawartość alkoholu]. Większość standardowych marek w USA zawiera około 5% alkoholu, więc może być to przybliżona wartość dla piwa ogólnie. Niektóre piwa light zawierają mniej alkoholu (ok. 4.2%), zaś inne mogą mieć 10% i więcej, podobnie jak wina. W Internecie można znaleźć zawartość alkoholu, jak również kalorii i węglowodanów (np. na www.alcoholcontents.com).

Prawdziwy problem pojawia się, gdy pijesz drinka o nieznanej zawartości alkoholu, na przykład, gdy ktoś przygotowuje go dla Ciebie w innym pomieszczeniu lub pijesz poncz i nie znasz jego składu. Generalnie, najlepiej unikać takich sytuacji. Poproś o możliwość przygotowania drinka samemu, jeśli to możliwe, lub patrz jak robi go ktoś inny. Dowiedz się ile i jakie napoje znajdują się w ponczu lub unikaj takich mieszanek w ogóle.

ZAPISYWANIE

Jeśli to możliwe, najlepiej pić jedną standardową porcję na raz. Na przykład, 300 ml piwa, 125 ml wina lub jeden mały kieliszek wódki (ok. 35 ml). Jeżeli zapisujesz ilości w ten sposób:

<i>Rodzaj napoju</i>	<i>Ilość</i>
Piwo	1 litr
Piwo	sześciopak
Wino	1 litr
Wódka	pół litra
Whisky Sour	5 kieliszków

to znaczy, że pijesz za dużo na raz i prawdopodobnie zapisałeś to po fakcie. Rozłóż to na pojedyncze porcje standardowe i pamiętaj, by zapisać zanim zaczniesz pić każdego drinka.

KIEDY I GDZIE

Zauważ, że oprócz rodzaju i ilości wypijanego alkoholu, karta dziennego spożycia alkoholu ma również kolumny na inne informacje:

Data: dzień i miesiąc, w którym pijesz

Godzina: pora dnia, gdy bierzesz pierwszy łyk napoju alkoholowego

Sytuacja: pozwala notować dodatkowe informacje, które mogą być ważne w kwestii Twojego picia (jest to opisane bardziej szczegółowo w Rozdziale 11, na razie zignoruj ostatnią kolumnę).

W krótkim czasie będziesz w stanie spisać wszystkie te informacje w kilka sekund. Ważne jest, by wyrobić sobie nawyk zapisywania tych informacji zaraz przed tym jak weźmiesz pierwszy łyk swojego alkoholu. Jeżeli będziesz robił to w ten sposób, pomoże ci to być bardziej świadomym swojego spożycia alkoholu. Jeśli będziesz czekał, by zapisać tę informację później, stracisz dużą część z potencjalnych korzyści tej metody samokontroli. Jeżeli okaże się, że nie skończyłeś pić danej porcji alkoholu, zawsze możesz zmienić zapis.

Ważne jest by wyrobić sobie nawyk notowania informacji o wypitych porcjach alkoholu zanim weźmie się pierwszy łyk.

Może to być wyzwanie, by rzetelnie wszystko zapisywać gdy pijesz, ale jest to bardzo ważny pierwszy krok w przejęciu kontroli nad piciem. Jeżeli nie udaje Ci się sumiennie notować tego, co pijesz, poniżej znajdziesz kilka sposobów, które pomogły innym osobom się zmotywować lub przypomnieć sobie o swoim celu.

- Ustal zasadę, że nigdy nie zaczniesz pić alkoholu, zanim go nie zapiszesz i pomyśl o pierwszym łyku, jak o nagrodzie za zapisanie go.
- Wymyśl dla siebie dobrą „przypominajkę” – coś, co zobaczysz zaraz zanim wypijesz i co może przypomnieć Ci, żebyś zanotował. Niektóre z możliwości to: mały kamień w kieszeni, kartka w portfelu, którą zobaczysz płacąc, notatka na wyświetlaczu telefonu (użyj słowa klucza, jeśli nie chcesz by ktoś się domyślił co robisz), wstążka na butelce, notatka na lodówce, specjalna szklanka lub podkładka, której używasz, gdy pijesz.
- Za każdym razem, gdy zapiszesz drinka zanim go napoczniesz, powiedz do siebie coś budującego, np. „Brawo”, „Tak trzymać”, „Naprawdę trzymam się programu”.
- Zaangażuj innych ludzi. Wybierz kogoś, komu ufasz, że pomoże Ci pamiętać, byś zapisywał ilość alkoholu i będzie Cię w tym wspierał. Nie proś, by ktoś Cię kontrolował, to Twoja odpowiedzialność, by regularnie notować, ale może okazać się pomocne, jeśli ktoś inny będzie wiedział co robisz i zachęcał Cię, byś nie przestawał.

Jak z każdym przyzwyczajeniem, gdy tylko wyrobisz sobie nawyk zapisywania każdej porcji alkoholu zanim ją wypijesz, stanie się to prostsze i naturalne.

„Co jeśli ktoś spyta co robię?”

Niektórzy ludzie czują się swobodnie robiąc zapiski przy innych ludziach, ale inni martwią się, jak otoczenie może na to zareagować. Z naszego doświadczenia wynika, że większość osób nawet nie zauważa kartek, a jeśli nawet to nie zastanawiają się do czego one służą. Jest to nawet mniej widoczne, gdy używasz notatnika lub telefonu.

Osobista refleksja

Z powodu mojej cukrzycy, muszę dokładnie kontrolować co jem, by utrzymać poziom glukozy na odpowiednim poziomie. Po latach mierzenia glukozy we krwi przez nakłuwanie palców, mam już dość dobre pojęcie o tym, jak utrzymać niski poziom cukru. Czasem jednak ulegam beztrosce i przestaję się kontrolować. Wydaje mi się, że wiem co robię i nie sprawdzam poziomu cukru. Pewna część mnie myśli, że uda jej się bezkarnie przesunąć granice i jeżeli trwa to jakiś czas, mogę nawet pomyśleć „Może wcale nie mam cukrzycy”. Ale jest ona stała, jak grawitacja i sam siebie oszukuję, gdy nie trzymam nad nią kontroli.

—WRM

Co możesz powiedzieć, gdy ktoś jednak zauważy i zapyta co robisz? Nie istnieje odpowiedź, która będzie dobra dla każdego, ale oto kilka odpowiedzi, których używali nasi uczestnicy programu:

- „Staram się ograniczyć i kontroluję ilość spożywanego alkoholu”.
- „Jestem na diecie i kontroluję spożywane węglowodany”.
- „Kontroluję moje wydatki”.
- „To coś, co robię dla samego siebie”.
- „To ćwiczenie na zajęciach”.
- „Robię notatki dla FBI”.

Bądź kreatywny, wymyśl co możesz odpowiedzieć! Zazwyczaj krótka odpowiedź jest wystarczająca, a długie tłumaczenie niepotrzebne.

Kolejną alternatywą, jeśli jesteś w sytuacji, gdy nie chcesz odpowiadać na pytania, jest notowanie tak, by nikt nie widział. Poniżej kilka kreatywnych sposobów, dzięki którym ludziom udaje się zachować notowanie dla siebie, gdy nie mają ochoty odpowiadać na ewentualne pytania:

- Powiedz, że idziesz do łazienki lub musisz wykonać telefon.
- Odejdź od stolika i podejdź do baru, gdy musisz zrobić notatkę.
- Zapisz na paragonie.

Dla wielu ludzi samoobserwacja jest łatwa i ciekawa. Większość nie zwracała wcześniej większej uwagi na liczenie porcji alkoholu,

rozkładanie ich wypicia w czasie czy oszacowywanie stężenia alkoholu w swojej krwi. Pamiętaj, że zapisanie tego zajmuje tylko kilka sekund. Ważną rzeczą jest znalezienie sposobu, by naprawdę zapisywać każdą ilość alkoholu zanim się go zacznie pić. W przeciwnym wypadku metoda ta nie będzie dawała oczekiwanych rezultatów.

Pewne osobiste doświadczenia z samoobserwacją

Żadna z pozostałych metod, które stosujemy, nie wywołała tylu komentarzy i historii od naszych klientów jak proces samoobserwacji. Kilka z tych doświadczeń może się przydać, gdy sam rozpoczniesz własne zapisywanie.

TELEFON DO DOMU

Kilka lat temu, pewna kobieta bardzo wstydziła się robienia notatek. Zawsze piła ze znajomymi i nie chciała odpowiadać na żadne pytania na temat tego co robi i dlaczego. Na początku uciekała się do metod jak wyjętych z filmów szpiegowskich. Mieszkała sama i miała pocztę głosową w telefonie stacjonarnym, który nagrywał datę i godzinę wszystkich przychodzących połączeń. Gdy była na mieście, używała telefonu komórkowego, by zadzwonić do domu gdy miała wypić alkohol (teraz prawdopodobnie wysyłałaby sobie SMS-a). Ponieważ zawsze piła to samo, nie musiała zapisywać rodzaju alkoholu. Gdy przychodziła do domu, odsłuchiwała wiadomości i zapisywała je w notatniku z dokładnymi godzinami przy każdym drinku, jak również to gdzie i z kim była. Po jakimś czasie jednak zmęczyła ją ta metoda i ciągłe wymyślanie historyjek o tym, gdzie musi zadzwonić. Przerzuciła się więc na zapisywanie w małym notatniku, który nosiła w torebce i odkryła, że nie wzbudza to żadnych podejrzeń. Gdy czuła się bardziej zawstydzona, wychodziła do łazienki i tam robiła notatkę. Zauważyła również, że pewna niewygoda, z którą wiązało się notowanie sprawiła, że zaczęła pić wolniej.

PAMIĘĆ ZEWNĘTRZNA

Pewien mężczyzna był wyjątkowo skrupulatny w zapisywaniu każdej porcji, zanim wziął pierwszy łyk, z dokładnością księgowego. Noto-

wanie tak mocno połączyło się w jego głowie z każdym wypiciem alkoholu, że po krótkim czasie nie musiał nawet przypominać sobie o tym. Nie obchodziło go, kto pytał lub wiedział co robi. Po prostu mówił im prawdę, że kontrolował to, ile alkoholu wypija. Jedna z kobiet, z którą się umawiał, powiedziała, że sama robi to samo z jedzeniem i żartowali ze swoich notatek przez całą kolację. W pierwszym okresie programu wciąż pił dość dużo i zaobserwował, że „to bardzo dobrze, że robię te notatki, inaczej nie miałbym pojęcia ile piję”. Pewnego ranka obudził się z zamglonym umysłem i nie pamiętał połowy poprzedniego wieczoru. Pamiętał pierwsze kilka godzin, ale potem urwał mu się film. Sięgnął do swojego notatnika i zobaczył tam drinka za drinkiem wypijanego przez cały okres, którego już nie pamiętał. Był nawet w stanie oszacować stężenie alkoholu we krwi w momencie, gdy przestał pamiętać co się działo, które z całą pewnością wynosiło ponad 2‰.

ZMAGANIA

Innej osobie robienie notatek na bieżąco sprawiało trudność. Miała zamiar je robić, ale coś zawsze stało na jej drodze. Nie miała długopisu, zostawiła notatnik w domu lub wciągnęła się w rozmowę i zapomniała. Innym razem czuła się zawstydzona lub wręcz nie chciała tego robić. Zazwyczaj starała się zapamiętywać i zapisywać ilość wypitego alkoholu na kartce papieru po powrocie do domu lub następnego dnia, ale okazało się, że ma problem z odtworzeniem dokładnie co i kiedy piła. Po 5 czy 6 tygodniach była tak zniechęcona, że chciała się poddać. To wtedy ją olśniło. „To jest takie proste, a mimo to ciągle tego unikam. Staram się przekonać samą siebie, że to po prostu zbyt trudne, ale to nieprawda. Tak naprawdę nie chcę szczerze spojrzeć na własne picie”. Wróciła do momentu, w którym opisywała dlaczego w ogóle rozpoczęła ten program (Rozdział 2) i ją olśniło! Po tym robienie notatek stało się dla niej bardzo łatwe.

Twoje tygodniowe podsumowanie postępów

Jak już zaznaczyliśmy wcześniej, karty dziennego spożycia alkoholu mogą być cenne z kilku względów. Przede wszystkim pomagają Ci

kontrolować własne postępy w zarządzaniu alkoholem. Nawet małe kroki w kierunku ograniczenia picia są widoczne. By naprawdę docenić własny postęp na przestrzeni tygodni, potrzebujesz sposobu, by zinterpretować własne notatki. Dla tego celu właśnie przedstawiamy formularz Podsumowania Postępów (zob. niżej). Jest on bardzo prosty. Po prostu wypełniasz jedną kolumnę tygodniowo, wpisując odpowiednie dane w każdej z sześciu linijek. Proponujemy, byś zaczął prowadzićienne karty w poniedziałek, tak by Twój tydzień z zapisu kończył się w niedzielę. Wypełniaj formularz Podsumowania Postępów w niedzielę wieczorem. Możesz skopiować tabelkę stąd lub stworzyć swoją.

Podsumowanie Postępów

Tydzień kończący się (data)					
Łączna ilość porcji standardowych w tym tygodniu					
Liczba dni, w których utrzymałem się w ramach dziennego limitu					
Najwyższa liczba porcji standardowych wypitych w którykolwiek dzień z danego tygodnia					
Liczba godzin spędzonych na picu w najbardziej intensywny pod tym względem dzień					
Szacowane najwyższe stężenie alkoholu we krwi (przy użyciu tabeli)					

Z książki „Picie pod kontrolą” (wyd. II). Prawa autorskie (2013) należą do The Guilford Press

Korzystanie z Podsumowania Postępów może przynieść Ci co najmniej dwie korzyści. Przynajmniej raz w tygodniu usiądziesz i będziesz mógł ocenić swój postęp. Ta ocena nie będzie oparta na nieja-

snych wspomnieniach (jak np., gdybyś czekał do końca tygodnia by przypomnieć sobie ile i kiedy wypieś), ale na dokładnych informacjach o swoim modelu picia. Korzystanie z tego formularza może też dać Ci potrzebną zachętę. Nie ma lepszej nagrody przy użyciu metod samokontroli niż zobaczenie własnych postępów i tego jak przybliżamy się do celu. Jeżeli proces Twojej samokontroli idzie w dobrym kierunku, zobaczysz stopniowy postęp na kartach dziennych i na formularzu Podsumowania Postępów.

David był 38-letnim prezenterem sportowym w lokalnej stacji telewizyjnej. Dołączył do programu, ponieważ obawiał się, że picie może go kosztować pracę. Coraz częściej zdarzało mu się iść do pracy wciąż czując efekty spożycia alkoholu poprzedniego wieczoru. David rozpoczął samoobserwację od zakupu bloczka grubych kartek w linie (około 9 x 13 cm). Przygotował 20 kart z pięcioma kolumnami, tak jak pokazywaliśmy wcześniej w tym rozdziale. Zawsze nosił ze sobą długopis i notes w kieszeni, więc po prostu złożył jedną kartę na pół i wsadził do notesu. Złożył jeszcze jedną dodatkową kartę i włożył do portfela, w razie gdyby zappełnił tę pierwszą, gdy był poza domem.

W poniedziałek rano David zaczął prowadzić spis wypitego alkoholu. Pracował tego dnia i w czasie lunchu wypił dwa piwa. Stresowało go trochę zapisywanie tego, więc pierwsze piwo zanotował będąc w łazience. Drugie piwo było częścią kolejki, którą postawił, więc zapisał je, gdy podszedł do baru zamówić.

W poniedziałek wieczorem poszedł do swojego ulubionego miejsca na wypady w tygodniu. Spotkał tam grupę znajomych i dołączył do nich. Szybko nalali mu szklankę piwa z dzbanka znajdującego się na stole. Zdeternowany, by trzymać się zapisywania, David zapisał kolejne piwo i nikt tego nie zauważył. Gdy jego szklanka była w połowie pusta, znajomy podniósł dzbanek i zaczął dolewać Davidowi piwa. David położył rękę na szklance i powiedział „Wystarczy. Doleję sobie za chwilę”. Ku jego zdziwieniu nikt nie pytał dlaczego odmówił. W zasadzie, nikt nawet tego nie zauważył w ferworze rozmowy.

Trzy szklanki piwa później, jeden z kolegów zauważył kartkę i zapytał Davida co robi. Wszyscy zwrócili się w ich kierunku, by zobaczyć co takiego robił.

David był przygotowany – „Zapisuję co piję w tym tygodniu. Jestem na czymś w rodzaju diety. Poza tym, jestem ciekawy ile jestem w stanie odłożyć w tydzień”, powiedział.

„Chyba będziesz potrzebował książkil”, powiedział jeden z jego przyjaciół. Wszyscy się śmiali, a po chwili rozmowa zeszła na inne tematy. Potem nikt już nie zwracał uwagi na jego kartki.

David zauważył, że gdy codziennie notował to co wypił, zaczął pić trochę mniej. Trzymanie kartek było dla niego drobną niedogodnością, ale był ciekaw, czy coś tak prostego jest w stanie sprawić, że będzie on bardziej świadomie spożywał alkohol.

Pewnego razu David się zapomniał. Przestał spisywać na bieżąco wypity alkohol i zaczął to robić dopiero na koniec dnia. Wydawało mu się to równie skuteczne. Gdy nadeszła niedziela, wypełniając kartę Podsumowania Postępów zauważył, że wypił więcej alkoholu niż zazwyczaj i przekroczył oba limity. To dotyczyło tylko tych porcji alkoholu, które spisał, a był pewien, że były jeszcze takie, o których zapomniał. Zdecydował się powrócić do trybu zapisywania alkoholu zanim weźmie pierwszy łyk.

Łącznie David używał swoich dziennych kart przez około 6 miesięcy, do momentu, w którym osiągnął satysfakcjonujący go poziom spożycia alkoholu i miał pewność, że jest w stanie się tego trzymać. W przypadku Davida, to właśnie karty sprawiły, że udało mu się utrzymać spożycie alkoholu na niskim poziomie.

Zalecamy, byś zaczął prowadzić dzienniczek picia jak najszybciej. Niekoniecznie musisz wprowadzać jakiekolwiek zmiany w tym ile pijesz i jak często od razu. Możesz robić notatki przez tydzień lub

Samo prowadzenie notatek sprawia, że ludzie naturalnie skłaniają się ku ograniczaniu.

dwa, żeby mieć ogólny zarys tego, ile średnio pijesz i by ustawić punkt początkowy, od którego wyjdiesz. Nie bądź jednak zaskoczony, jeżeli samo zapisywanie ilości alkoholu sprawi, że zaczniesz się trochę bardziej kontrolować.

Wielu ludzi odkrywa, że samo prowadzenie notatek pomaga im być bardziej świadomym własnych nawyków związanych z piciem alkoholu. Ludzie, którzy stosowali ten program, ograniczyli spożywanie alkoholu o około jedną trzecią od momentu, w którym zaczęli samo-obszerwację. Jest to bardzo motywujące, zwłaszcza na początku, gdy potrzeba nam pozytywnych bodźców do zmiany.

6



Przejąć kontrolę

Teraz, gdy już ustaliłeś dla siebie limity (Rozdział 4) i nauczyłeś się metod kontrolowania swoich postępów (Rozdział 5) jesteś gotowy, by wypróbować kilka metod prowadzących do zmiany schematu picia.

Jak już wspomnieliśmy w Rozdziale 5 dobrym sposobem jest prowadzenie dzienniczka picia przez około tydzień, dwa. Gdy przyzwyczaisz się już do zapisywania tego co wypijasz, możesz zacząć używać metod samokontroli opisanych w poniższym rozdziale. W skrócie – oferujemy Ci zestaw narzędzi do wypróbowania.

Zawsze, gdy zaczyna się program samokontroli, rozochoceni chcemy wypróbować wszystko na raz. Zachęcamy Cię, byś nie przesadzał i skupił się jednorazowo na jednej technice. Niektóre techniki prawdopodobnie będą dla Ciebie bardziej skuteczne niż inne i dzięki temu, że wypróbujesz je osobno, będziesz mógł odkryć, które dają najlepsze rezultaty. Podejście jedno-na-raz pozwala również skoncentrować się głębiej na danej technice i ćwiczyć ją, aż stanie się dla Ciebie naturalna. Przeglądaj dokładnie to, co oferujemy i zdecyduj, co chcesz wypróbować jako następne. Na przykład, jeżeli inne osoby namawiają Cię do picia i nie umiesz sobie z tym poradzić, być może Rozdział 8 będzie dla Ciebie najlepszy na początek. Gdy będziesz przeglądał pomysły na to jak zwolnić tempo picia alkoholu w Rozdziale 7, być może natkniesz się na jedną czy dwie techniki, które wydadzą Ci się bliższe niż inne. Wypróbuj je. Osoby, które dzięki temu programowi osiągnęły swój cel nie próbowały wszystkiego na

raz i nie stosowały każdej jednej rady. Zazwyczaj było tak, że znalazły kilka sposobów, które w ich przypadku działały najskuteczniej i trzymały się ich.

Kiedy będziesz gotowy, zacznij czytać metody zaprezentowane w Rozdziale 7, 8 i 9. Rozdziały te pokazują proste rzeczy, które możesz robić, gdy pijesz, które dają stosunkowo szybkie efekty w kwestii ograniczenia spożycia alkoholu. Wypróbuj te metody, po czym wybierz te, które działają w Twoim przypadku i trzymaj się ich. Dodaj je do swojego zestawu narzędzi z Części III i IV.

Metody opisane w Części III to dodatkowe sposoby na zaplanowanie i kontrolowanie picia. Poeksperymentuj z nimi, wciąż używając umiejętności „Kiedy pijesz” z Części II. Może być tak, że niektóre rozdziały w Części III będą bardziej do Ciebie przemawiać niż inne.

Na koniec przejdź do Części IV. Te rozdziały badają niektóre z najczęstszych powodów nadużywania alkoholu i proponują alternatywy dla alkoholu w każdym z przypadków. Podobnie, niektóre z rozdziałów mogą być Tobie bliższe niż inne. Poświęć szczególną uwagę i wysiłek tym rozdziałom, które dotyczą tematów dla Ciebie ważnych. Na przykład, jeżeli masz tendencje do picia, gdy czujesz się źle, Rozdział 21 może być dla Ciebie szczególnie istotny. Jeżeli pijesz, by móc zasnąć, przydatny okazać się może Rozdział 23.

Zmiana nawyków to proces stopniowy. Mark Twain zauważył, że „Nawyk to nawyk i nie da się go tak po prostu wyrzucić przez okno, ale można go zrzucić ze schodów, stopień po stopniu”¹⁷. Nie spiesz się i dodawaj nowe metody, gdy posługujesz się już całkowicie swobodnie poprzednimi. Co tydzień czytaj kolejne części tej książki i próbuj nowych technik. Raz w tygodniu, może w sobotę po tym jak już wypełnisz kartę Podsumowania Postępów, sprawdź, co Ci pomogło, a co nie. Jeżeli znalazłeś technikę, która jest dla Ciebie dość pomocna, ale myślisz, że mógłbyś jeszcze bardziej na niej skorzystać, przeczytaj wstęp do niej. Jeżeli Twój przegląd pokazał Ci obszary, które są dla Ciebie problematyczne, na przykład odkryłeś, że w pewnych sytuacjach pijesz więcej, niż się spodziewałeś, przejdź do elementów Części IV, które opisują strategie radzenia sobie z nimi. Tym sposobem możesz nauczyć się metod samokontroli i dodać je do swojego zestawu narzędzi i umiejętności.

Koniec końców, najprawdopodobniej znajdziesz dla siebie kilka metod, które będą skuteczne w Twoim przypadku. Gdy po jakimś czasie rozmawialiśmy z osobami, którym się udało, zazwyczaj znajdowały one kilka metod, które działały na nie dobrze i wiernie się ich trzymały. Kluczem jest znalezienie wśród wielu sposobów, które oferujemy tych, które będą najlepiej służyły Tobie.

Osoby, którym się udało zazwyczaj wybrały kilka metod, które służyły im wyjątkowo dobrze i wiernie je praktykowały.

Rachel piła w sposób w miarę stały. Zazwyczaj było to piwo light wypijane w domu lub ze znajomymi. Kiedy zaczęła notować to, co wypijała, odkryła, że było to zazwyczaj 6 lub 7 piw dziennie, a wiedziała, że i tak było to mniej, niż zanim zaczęła spisywać wszystko na kartkach. Samoobserwacja sprawiła, że była bardziej świadoma tego, ile piła. Była też zaskoczona, gdy dowiedziała się, że jej ulubione niemieckie piwo light, które preferowała, zawierało prawie tyle samo alkoholu (4,8%) co zwykłe piwo. Wcześniej wmawiała sobie, że tak naprawdę nie piła aż tak dużo, ponieważ było to piwo light.

W procesie ustalania celów, Rachel zdecydowała, że jej limitem będzie nie więcej niż jedno piwo light na godzinę, maksymalnie 3 na dzień. Oznaczało to dość duże ograniczenie w porównaniu z tym, ile piła wcześniej. Po przejrzeniu pomysłów z Rozdziału 7, znalazła dwa, które wydawały się skuteczne w jej przypadku. Polegała głównie na kontrolowaniu czasu, zapisywała godzinę o której zaczynała pić każde piwo i nie rozpoczynała kolejnego, dopóki nie minęła pełna godzina. Oznaczało to, że piła jedno piwo przez dłuższy czas. Najpierw próbowała pić małymi łydkami i odstawiać butelkę na stół pomiędzy łykami, ale wkrótce odkryła, że nie podoba jej się ta metoda, ponieważ wtedy piwo robiło się ciepłe, a ona lubiła zimne. Gdy była w domu, próbowała nalewać sobie połowę butelki do schłodzonej szklanki i trzymać resztę w lodówce, by było dalej chłodne, ale to było trochę zbyt kłopotliwe. To, co zadziałało w jej przypadku, to wolniejsze picie piwa, tak by wystarczyło na dłużej i wypijanie innego bezalkoholowego napoju pomiędzy piwami. Polubiła wodę sodową, ponieważ była gazowana i nie miała kalorii. Zaczęła również próbować różnych piw nisko – i bezalkoholowych i okazało się, że jej smakowały. Dzięki tym zmianom, metoda odmierzania czasu okazała się dla niej skuteczna.

Gdy zastanawiała się nad wyzwalaczami jej nadużywania alkoholu (Część III), Rachel od razu była w stanie przywołać te okazje, gdy naprawdę przesadzała. Było tak, gdy przebywała z mężczyzną, który dużo pił i zachęcał ją, by dotrzymywała mu tempa. W tej sytuacji, zaczęła ona stosować kilka zasad z Rozdziału 8, by odmawiać picia alkoholu, który sprawiłyby, że przekroczy ustalony przez siebie limit. Z całego materiału zawartego w Części IV, idea „rozmawiania ze sobą” (Rozdział 19) wydała jej się najbardziej naturalna, jako że Rachel i tak już dość mocno skupiała się na swoim świecie wewnętrznym i prowadziła ze sobą dialog. Łatwo przyszło jej użycie jej własnego uporu, by mówić sobie rzeczy, takie jak „Trzymaj się swojego limitu, Rachel. Ten facet po prostu chce cię upić”.

Narzędzia te okazały się bardzo skuteczne dla Rachel. W ciągu kilku tygodni zaczęła trzymać się swojego limitu i w większość dni piła tylko dwa piwa light. Próbowwała również w niektóre dni pić tylko wodę sodową i sprawiało jej to wyjątkową radość, zwłaszcza gdy wychodziła z przyjaciółmi, bo nie mogli się nadziwić. I wtedy, gdy oni myśleli już, że Rachel stała się 100% abstynentką, ta zamawiała piwo. Rachel lubiła być odrobinę tajemnicza i zmuszać ich do ciągłego zastanawiania się.

7



Zwolnij

Jednym z najprostszych sposobów, by trzymać się limitów, które sobie wyznaczyłeś jest spowolnienie tempa picia alkoholu. Większość ludzi, która pije za dużo, pije zbyt szybko. Ponieważ zanim działanie alkoholu zacznie być odczuwalne mija trochę czasu, może być tak, że czują oni dopiero efekt drugiej porcji alkoholu, podczas gdy piją już czwartą lub piątą porcję. W konsekwencji są oni przekonani, że muszą wypić pięć porcji, żeby czuć się tak, jak chcą. Potem niestety do akcji wkraczają kolejne – trzecia, czwarta i piąta. Jedna z osób powiedziała nam: „Kiedy wydaje mi się, że pora na kolejne martini, czekam 20 minut i czuję się jakbym właśnie jedno wypił”. Myśl o alkoholu jak o leku bez recepty. Jeżeli zdecydujesz się go używać, musisz nauczyć się jakie dawki są dla Ciebie dobre, a kiedy przedawkujesz.

Jeżeli czujesz, że chcesz
wypić kolejne martini,
poczekaj 20 minut,
a poczujesz się jakbyś już
jedno wypił

Kolejnym dobrym powodem, by odrobinę zwolnić jest dostosowanie swojego poziomu tolerancji na alkohol. Jak wyjaśniliśmy w Rozdziale 4, tolerancja (czyli tzw. „mocna głowa”), to zazwyczaj nic dobrego. Potrzebujesz coraz większych dawek alkoholu, by odczuć ten sam efekt, ale Twoje ciało nie nadąża z trawieniem go. Jedna z osób słusznie zauważyła – “Jeżeli mógłbym poczuć rausz sześciopaka po trzech piwach, to byłoby świetne. Ale jeżeli musisz wypić

sześć piw, by poczuć to, co kiedyś przychodziło po trzech, wtedy zaczyna działać prawo malejących przychodów”.

Tolerancja na alkohol dostosowuje się do tego ile pijesz. Nawet wypicie jednej porcji zmniejsza Twoją reakcję na kolejną. To naprawdę działa tak szybko. Gdy pijesz więcej, Twoja tolerancja się zwiększa. W miarę jak ograniczasz spożywanie alkoholu, Twoja tolerancja się zmniejsza. W tym rozdziale proponujemy kilka sposobów na spowolnienie picia, które jest drugim krokiem w ograniczeniu spożywania alkoholu.

Rodzaje drinków

Osoby, które mają problemy związane ze spożywaniem alkoholu często mają tendencję do picia mocniejszych drinków. Przez „mocniejszych” rozumiemy wysoką zawartość alkoholu. Oto kilka stosunkowo mocnych drinków:

Piwa typu malt liquor (mocny lager lub ale)

Martini

Wódki (same i z lodem)

Podwójne szoty

Wzmacniane wina: sherry, porto, muszkatel, wermut

W piwie malt liquor jest więcej alkoholu niż w zwykłym piwie; więcej alkoholu jest też we wszystkich drinkach na bazie samych alkoholi, jak martini i Manhattan niż w tych na bazie bezalkoholowych dodatków, jak whisky z colą czy wódka z sokiem; więcej alkoholu jest w czystych likierach i wódkach niż w drinkach mieszanych, więcej alkoholu jest w podwójnych drinkach i szotach niż w pojedynczych, więcej alkoholu jest we wzmocnionych winach niż w zwykłych. W konsekwencji, jeżeli pijesz mocniejsze napoje alkoholowe upijesz się (to oznacza, że Twoje stężenie alkoholu we krwi wzrośnie) znacznie szybciej, niż gdybyś pił słabsze odpowiedniki.

Jednym szybkim, ale skutecznym sposobem na spowolnienie procesu picia alkoholu jest wybieranie napojów alkoholowych, które nie są aż tak mocne, które zawierają mniej czystego alkoholu. Niektóre lżejsze napoje alkoholowe to:

- Drinki mieszane (koktajle, zamiast czystego alkoholu).
- Piwa niskoalkoholowe (ale nie daj się oszukać, „light” nie oznacza zawsze, że alkoholu jest mniej).
- Wina stołowe (przeciętnie około 12% alkoholu), zamiast wzmacnianych. Ponownie – sprawdzaj etykiety. Producenci win mają obowiązek informować o zawartości alkoholu.

Wybierając mniej stężone napoje, będziesz spożywał mniej alkoholu etylowego w każdym łyku. Jeżeli nie znasz tych drinków, wyszkol się! Eksperymentuj z różnymi rodzajami alkoholu. Złam stary nawyk „to, co zwykle”. Przeglądaj przepisy na koktajle, poczytaj trochę o winach, spróbuj zamawiać i kupować nowe i mniej skoncentrowane napoje.

Kolejna wskazówka dotycząca rodzajów drinków może być pomocna. Niektóre drinki są bardzo smaczne i łatwo jest je wypić szybko. Należą do nich miksowane koktajle i słodkie owocowe napoje, jak sangria, poncze, mojito i tropikalne koktajle.

Jest również wielu ludzi, którzy mocno nadużywają alkoholu pijąc mniej skoncentrowane napoje, jak piwo czy wino stołowe. Na pewno istnieją takie napoje, które wypijasz szybciej niż inne. Prawdopodobnie Twoje ulubione również należą do tej kategorii. Bądź świadomy kiedy wypijasz napoje alkoholowe jednym haustem i wiedz które. Wypróbuj alternatywy, próbuj drinków, które mają nietypowy albo nawet mniej przyjemny dla Ciebie smak. Pamiętaj jednak, by ten nieprzyjemny smak nie był po prostu zbyt mocnym alkoholem!

Eve, 26-letnia doradczyni, uwielbiała Riesling. Zawsze go zamawiała, gdy wychodziła do restauracji czy baru i miała też swój zapas w domu. Gdy analizowała swoje spożycie alkoholu, zauważyła, że gdy ktoś oferuje jej inny alkohol, zazwyczaj pije go wolniej. Było tak w szczególności w przypadku czerwonego wytrawnego wina i drinków na bazie wody sodowej. Eve próbowała pić wytrawne Chianti oraz cabernet i rzeczywiście, okazało się, że dłużej zajmuje jej wypicie kieliszka. Po kilku tygodniach była już dobrze zaznajomiona z różnymi winami i praktykowała powolne ich smakowanie, delektowanie się smakiem. Gdy zamawiała drinki, wybierała te na bazie wody sodowej. Jej wolniejsze picie sprawiło, że drinki starczały jej na dłużej i w konsekwencji sprawiło, że spożywała mniej alkoholu. Eve polubiła smak

wytrawnych win i mieszanych drinków. (Ludzie zazwyczaj przyzwyczajają się i zaczynają lubić cokolwiek pija, być może z powodu przyjemnego efektu alkoholu lub okoliczności, w których się go spożywa, które zaczynamy kojarzyć z danym drinkiem. Oczywiście, trzeba wtedy uważać, by znów nie zacząć pić szybciej!).

Możesz protestować, że „naprawdę **lubisz** smak swoich ulubionych drinków!”. Tak, oczywiście, że lubisz! Ale ich zmiana może być pomocna w kontrolowaniu Twojego spożycia. Dzieje się tak zwłaszcza, gdy Twoje ulubione drinki mają wysoką zawartość alkoholu i zmieniasz je na takie z niższą. Jednak większość Amerykanów, którzy nadużywają alkoholu robi to pijąc piwo, więc nie jest to tylko kwestia picia napojów z mniejszą ilością alkoholu. Prawdopodobnie, tak jak Ewa, nauczysz się lubić drinki, na które się przerzucisz. Poznaj i korzystaj z szerokiej gamy napojów i nie trzymaj się tylko jednego ulubionego. Kluczem jest znalezienie i picie takich napojów, które sprawiają, że łatwo jest Ci pić je powoli i z umiarem.

By drink starczył na dłużej

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, by każdy napój alkoholowy, w tym Twój ulubiony, starczył na dłużej. Chodzi głównie o sączenie.

Spróbuj liczyć ile łyków zajmuje Ci wypicie jednej porcji alkoholu. Na początku nie próbuj niczego zmieniać. Po prostu pij w swoim normalnym tempie, ale licz. Potem, stopniowo staraj się zwiększać liczbę łyków na jednego drinka. Oznacza to oczywiście, że będziesz musiał brać mniejsze łyki. Polecamy, byś spróbował podzielić jedną porcję na przynajmniej 12 łyków (a najlepiej i więcej). Spróbuj! Jeżeli pijesz alkohol z lodem, spróbuj dodać więcej lodu w połowie.

Picie mniejszych łyków nie działa nic dobrego, jeżeli w zamian za to będziesz je pił szybciej. Ważne są również odstępy między łykami. Pozwól, by między jednym a drugim upłynęła przynajmniej jedna cała minuta (lub więcej). Jeżeli nosisz zegarek lub widzisz jakiś w pobliżu, możesz trenować patrząc na wskazówki, aż zaczniesz sam szacować czas. Spróbuj wydłużyć przerwy między łykami. Nie czuj się zobowiązany do wzięcia łyka po upływie 60 sekund! Jak to jest pozwolić 90 sekundom upłynąć zanim weźmiesz kolejnego? Dwóm minutom? Jeżeli próbujesz tego po raz pierwszy, możesz notować

liczbę łyków na swojej dziennej karcie i sprawdzać ile zajmuje Ci skończenie konkretnego rodzaju napoju. Zwracaj szczególną uwagę na pierwszych kilka łyków, ponieważ to właśnie wtedy ludzie zazwyczaj piją najszybciej.

Jednym z trików, który pomaga jest odkładanie szklanki i zabieranie ręki pomiędzy łykami. Eliminuje to zwyczaj trzymania i sączenia. Wystrzegaj się bezmyślnego picia, które może mieć miejsce na przykład, gdy oglądasz telewizję. Dyscyplina spowalniania picia wymaga pełnej świadomości i obecności (przynajmniej na początku). Pamiętaj, że zmieniasz dość ugruntowany zwyczaj.

W wieku 55 lat, Philip, nauczyciel w szkole średniej, pił głównie w domu. Zazwyczaj była to szkocka, której wypijał od 2 do 3 litrów tygodniowo. Wziął udział w naszym programie dzięki presji rodziny i dyrektora szkoły.

Proces samoobserwacji trochę przestraszył Philipa. Kupował on szkocką na skrzynki, co chroniło go przed uświadomieniem sobie ile pił dziennie. Samo notowanie porcji alkoholu pomogło mu trochę ograniczyć spożycie alkoholu, ale jasne było, że jego bardzo skostniałe nawyki muszą się zmienić.

Wtedy Philip zaczął zwracać uwagę na tempo, w jakim pije. Zauważył, że słowo „sączyć” nie miało dużo wspólnego z tym, co robił. Miał tendencję raczej do połykania swoich drinków haustem. W 3 lub 4 łyki potrafił wypić całego drinka, a po kilku minutach nalewał sobie następnego. Zdecydował, że spróbuje wypijać mniejsze łyki i sączyć powoli. Obserwował swój zegarek i brał łyka tylko raz na minutę. Pomiedzy łykami odkładał szklankę na stół. Na początku wydawało mu się to dziwne, ale odkrył, że stosowanie tej metody sprawia, że drinki wystarczają mu na znacznie dłużej. Mając wolną rękę, zaczynał czasem robić coś innego i nie brał łyka nawet przez kilka minut. Wciąż jednak wypijał drinka w 6 do 7 łyków.

Philip zdecydował się zmienić sposób w jaki pije – zamiast czystej whisky bez niczego, zaczął pić ją z lodem. Na początku lód sprawiał, że była ona dla niego rozwodniona, ale wciąż mu smakowała. Kostki lodu zrobione z czystej źródlanej wody wydawały się wzmacniać jej aromat. Co więcej, w końcu był w stanie wypić 10 do 15 łyków na jednego drinka, a sączenie go zajmowało mu 20 minut lub dłużej, zwłaszcza gdy robił jeszcze coś innego, co wymagało użycia rąk. Zbierał łamigłówki, które stanowiły dla niego wyzwanie, jak na przykład kostki Rubika różnych rozmiarów, więc trzymał je przy stoliku, by móc bawić się nimi gdy pił i odkrył, że pomaga mu to wydłużyć czas między łykami. Lubił także puzzle i zaczął dodawać je do swojej kolekcji.

Odstępy między drinkami

Rozkładanie drinków w czasie polega głównie na zdecydowaniu, że wypijesz tylko jedną porcję w określonym czasie. Oznacza to określenie dla siebie kolejnego limitu – limitu czasu.

Na przykład, wróć do limitu okazjonalnego stężenia alkoholu we krwi, który ustaliłeś dla siebie w Rozdziale 5. Jaka jest maksymalna liczba porcji, które możesz wypić w ciągu **4 godzin**, by pozostać w ramach swojego limitu?

Zapisz to tu: ____ porcje/porcji w ciągu 4 godzin

Teraz podziel tę liczbę przez 240 (liczba minut w 4 godzinach)

240 minuty / ____ porcje/porcji = ____ minut na porcję standardową

Odpowiedź to liczba minut, które muszą upłynąć, gdy pijesz jedną porcję, byś mógł utrzymać poziom alkoholu we krwi, który ustaliłeś jako swój limit okazjonalny. Zachowaj co najmniej taki odstęp czasu między porcjami, zwłaszcza po pierwszej.

Teraz wróć do swojego **dziennego** limitu. Ile porcji wynosi on na dzień? Ile minut lub godzin spędzasz pijąc w typowy dzień, gdy pijesz?

Zapisz to tu w minutach: _____ minut spędzonych na piciu w przeciętny dzień

Teraz podziel tę liczbę przez minuty z Twojego ogólnego limitu (ilość porcji na dzień)

_____ minut ÷ _____ porcji na dzień = _____ minut na porcję

Druga odpowiedź to **średni** rekomendowany czas (w minutach), który powinieneś poświęcić na wypicie jednej standardowej porcji. Podsumowując obliczenia, które właśnie wykonałeś:

Jaki jest **najkrótszy** okres czasu (w minutach), który powinien upłynąć na jedną porcję według tych limitów? (Jest to zazwyczaj pierwsza odpowiedź, chyba, że druga jest mniejsza).

Zapisz to tutaj: przynajmniej _____ minut na porcję

A jaka jest średnia ilość czasu w minutach, która powinna upłynąć, gdy pijesz jedną porcję według tych limitów? (Jest to ten dłuższy okres z dwóch, zazwyczaj druga odpowiedź).

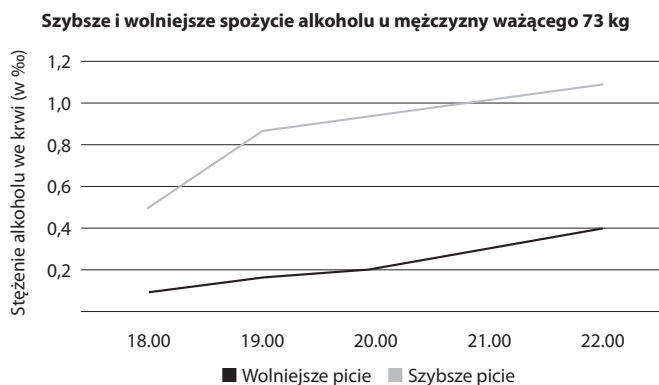
Zapisz to tutaj: średnio _____ minut na porcję

Zauważ, że osoby, które piją umiarkowanie zazwyczaj sączą swoją porcję przez około 20-30 minut, a nawet dłużej, gdy jest to ich pierwsza, a nawet druga porcja. Twoim celem jeśli chodzi o przeciętną długość picia jednej porcji powinno być nie mniej niż 30 minut na jedną (co nie oznacza dwóch porcji na godzinę). Spójrz na wykres na stronie X, który obrazuje przykładowe rezultaty szybkiego i wolnego picia. Czy te limity wydają Ci się rozsądne? Jeżeli nie, jaki według Ciebie, byłby odpowiedni limit na jedną porcję? Jeżeli piłyś w tym tempie przez 4 godziny, jaki byłby Twój poziom stężenia alkoholu we krwi? (Użyj tabeli, by sprawdzić). Odsuwanie porcji w czasie i kontrolowanie czasu, to jedno z najczęściej stosowanych metod w naszym programie, być może ze względu na ich prostotę. Jeżeli stopniowo będziesz rozdzieliał w czasie wypijany alkohol, jesteś na dobrej drodze do ograniczenia spożycia alkoholu. Ponadto, jeżeli jesteś w stanie zwiększyć ilość czasu, który mija między wypiciem kilku pierwszych drinków, masz dobrą przewagę na starcie. W przypadku ludzi, którzy nadużywają alkoholu, powszechne jest wypijanie kilku porcji, jednej po drugiej. Spowolnienie wypijania pierwszej lub pierwszych dwóch porcji ustala dobry wzór dla zachowania umiaru.

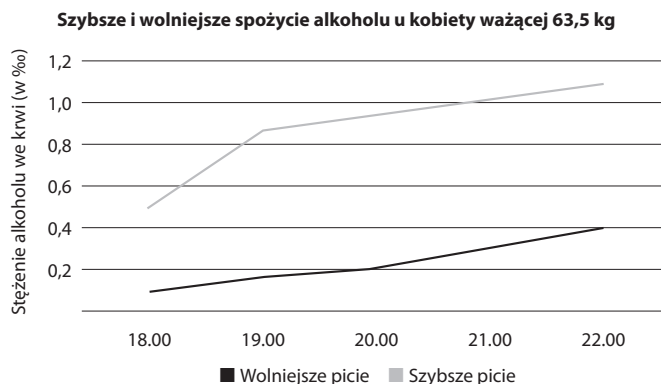
Osoby pijące towarzysko w sposób umiarkowany zazwyczaj wypijają drinka w 20 do 30 minut oraz wydłużają czas między drinkami po wypiciu pierwszego lub pierwszych dwóch

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: IM WOLNIEJ, TYM LEPIJ

To prosty fakt – im szybciej się pije, tym wyższe będzie stężenie alkoholu we krwi. Nadużywanie alkoholu (podobnie jak przejadanie się) jest często rezultatem picia zbyt dużo, zbyt szybko. Zazwyczaj dzieje się tak w pierwszej godzinie picia. Spójrz na przykładowy wykres, który pokazuje poziom alkoholu we krwi mężczyzny ważącego 73 kilogramy, który pije od około 17.00. Gdy pije „szybciej”, wypija trzy porcje standardowe w pierwszej godzinie, dwie w drugiej, a potem wyrównuje pijąc jedną porcję na godzinę. O 19.00 jego stężenie alkoholu we krwi wynosi już ponad 0,8‰ i stale rośnie do 1,08‰. Poprzez ograniczenie spożycia do jednej porcji na godzinę może utrzymać to stężenie na poziomie 0,4‰.



Wykres poniżej pokazuje rezultaty podobnego wzoru spożycia alkoholu dla kobiety ważącej 63 kg. Jak już wytłumaczyliśmy w Rozdziale 4, poziom alkoholu we krwi po wypiciu tej samej ilości alkoholu będzie u niej znacznie wyższy niż u mężczyzny (poprzedni wykres). Ograniczenie spożycia alkoholu do jednej porcji alkoholu na godzinę robi ogromną różnicę w kwestii poziomu upojenia, mimo to, poziom alkoholu we krwi sięgać będzie 0,8‰ po 5 godzinach.



Twoje wyniki prawdopodobnie wskazują, że powinieneś wydłużyć czas picia jednej porcji standardowej. Jak możesz to zrobić? Poniżej kilka sugestii:

1. Spraw, by alkohol starczył Ci na dłużej pijąc go wolniej i biorąc mniejsze łyki.
2. Pozwól by minął jakiś czas zanim po skończeniu poprzedniego napoju alkoholowego sięgniesz po następny.
3. Wypij jakiś bezalkoholowy napój pomiędzy drinkami. To pomaga jeżeli czujesz presję zamówienia czegoś lub jeśli chcesz mieć coś, co możesz trzymać i popijać.
4. Jeżeli lubisz pić schłodzone drinki, odświeżaj je dodając lodu lub trzymając w zimnym miejscu (zamiast wypijać duszkiem, żeby się nie ociepliły). Wino można utrzymywać w odpowiedniej temperaturze, gdy wsadzi się je do wiaderka z lodem, a piwo w termicznym pokrowcu na puszkę.
5. Zrób coś innego pomiędzy kolejnymi porcjami. Zjedz coś zdrowego (uważaj na słone i pikantne przekąski, które wywołują pragnienie). Żuj gumę. Tańcz. Porozmawiaj z kimś. Zrób coś, co sprawia Ci radość.

Gloria była bardzo zajęta kobietą. W wieku 40 lat odnosiła sukcesy jako pośrednik nieruchomości i mama dwóch nastolatków. Odkryła, że alkohol sprawia, że jej gorączkowe i pełne zadań dni są bardziej luźne, a jej rutynowe obowiązki mniej irytujące. Stres w życiu codziennym sprawił, że piła coraz więcej i zdarzyło jej się nawet zapomnieć o kilku spotkaniach. Ta „nieodpowiedzialność” i rosnące zniecierpliwienie w stosunku do córek zaniepokoiły ją, więc zgłosiła się do naszego programu.

Gloria piła w sposób szybki. Spędzała nad jednym drinkiem około 10 minut i zazwyczaj od razu nalewała sobie następnego. Było jasne, że rozłożenie w czasie tych drinków będzie ważnym krokiem na drodze do samokontroli.

Zaczęła od obliczenia dla siebie limitów czasowych. Jej limit okazjonalny na 4 godziny wynosił 6 drinków. Jako że w 4 godzinach mieści się 240 minut, okazało się, że najkrótszy czas, w jakim powinna wypić drinka to 40 minut. Następnie przeszła do limitu codziennego, który ustaliła na poziomie dwóch drinków na dzień. Oszacowała, że spędza około dwóch godzin (120

minut) dziennie pijąc. Podzieliła 120 minut na dwa i wiedziała, że może wypić jednego drinka na 60 minut, czyli godzinę.

Tak więc, aby Gloria utrzymała się w granicach ustalonych przez siebie limitów, powinna spędzić około 40 do 60 minut z jednym drinkiem. Wydawało jej się to strasznie długo, ale postanowiła spróbować.

Zwiększyła swoją średnią liczbę łyków z czterech do około 10. To bardzo pomogło – wypicie jednego drinka zajmowało jej teraz około 20-25 minut. Pozostały czas spędzała albo z drinkiem, ssąc pozostały w szklance lód lub pijąc coś bezalkoholowego. Odkryła, że gdy piła wodę sodową pomiędzy drinkami, nie miała w ogóle problemu z wydłużeniem odstępu między nimi do 40 minut. Te proste strategie pomogły Głorii ograniczyć spożywanie alkoholu, zarówno gdy była sama, jak i w towarzystwie. W miarę jak piła coraz mniej, zaczęła znajdować nowe sposoby na zrelaksowanie się, gdy zaczynało się robić stresująco. (Metoda relaksacyjna, którą stosowała opisana została w Rozdziale 8).

8



Odmawianie alkoholu

Całe Twoje planowanie w kwestii samokontroli możesz wyrzucić przez okno, jeżeli nie będziesz odmawiać alkoholu oferowanego przez inne osoby. By dotrzymać umowy, którą zawarłeś sam ze sobą w kwestii limitów, to Ty, a nie inni ludzie, musisz decydować co będziesz pić. Oznacza to, że musisz się przygotować by odmawiać, gdy ktoś oferuje albo naciska na to, byś wypił. Presja może być subtelna. Nawet jeżeli nikt wprost nie naciska, byś wypił kolejnego drinka, może się okazać, że odczujesz pewien przymus „nadążania” za innymi. To wymaga świadomego wysiłku, by nie dać się zagarnąć razem z falą.

Możesz uniknąć picia niechcianych drinków nie mówiąc nawet słowa. Gdy ktoś podnosi butelkę lub dzbanek i kieruje go do Twojej w połowie pustej szklanki, po prostu połóż nad nią na chwilę dłoń, by niewerbalnie dać tej osobie do zrozumienia, że nie chcesz. To zazwyczaj wystarcza. Jeżeli odchodzisz na chwilę od stolika, możesz zabrać ze sobą swoją szklankę. Odejdź od stolika chwilę przed następną kolejką. Zamów napój bezalkoholowy. Jeżeli zobaczysz przed sobą drinka, którego nie chciałeś, po prostu go tam zostaw. W niektórych kulturach tak właśnie daje się gospodarzowi do zrozumienia, że ma się już dość.

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: IM WOLNIEJ, TYM LEPIEJ

Wyobraź sobie stół, przy którym pije kilka osób. Co miałyby większy wpływ na to jak dużo piją osoby przy stole – dodanie jednej osoby, która pije bardzo wolno, czy dodanie jednej osoby, która pije bardzo szybko? _____

Odpowiedź znajdziesz na stronie 107.

Słowne odmawianie drinków będzie się oczywiście różniło, w zależności od tego kto proponuje. Prawdopodobnie co innego powiesz obcej osobie, a co innego szefowi. Do Ciebie należy przygotowanie gotowych zdań, które pomogą Ci wybrnąć z takich sytuacji. Poniżej wypisaliśmy pomysły kilku osób:

„Nie, dziękuję”.

„Nie teraz, dziękuję. Może trochę później”.

„Nie, dziękuję. Wystarczy mi”.

„Nie, dziękuję. Dopiero skończyłem ostatniego (drinka)”.

„Nie, dziękuję. Jestem na diecie”.

Przyjaciele zazwyczaj szanują takie odmowy i na tym się kończy. Czasem jednak będziesz musiał odpowiedzieć na dodatkową presję. Ktoś może powiedzieć – „No weź przestań!”, albo „Hej, co jest z tobą nie tak?”, „Tak, tak – więc co byś sobie życzył?”, czy nawet „Nie dasz rady?”. Powinieneś być przygotowany, by radzić sobie z takim dodatkowym naciskiem i nie pozwolić mu podkopać Twojej silnej woli. Oto odpowiedzi, których użyły inne osoby:

„Nie, naprawdę. Dziękuję”.

„Słuchaj, nie teraz, ok?”.

„Mój lekarz powiedział mi, że muszę trochę przystopować, więc ograniczam”.

„Naprawdę staram się ograniczyć, więc może raczej mi w tym pomożesz?”.

„Hej, nie bierz tego do siebie! Po prostu nie chcę kolejnego teraz”.

Możesz dodać jakiś smaczek lub zwrócić uwagę z powrotem na osobę, która wciska Ci alkohol pytając:

„Nie nadążam w wyścigu, czy co?”

„Naprawdę Ci się spieszy, żeby mnie upić!”

„Dlaczego to jest dla Ciebie takie ważne, bym pił więcej?”

„Której części słowa „nie” nie rozumiesz?”

Przydatne jest poćwiczenie umiejętności odmawiania zanim będą one nam potrzebne. Poproś przyjaciela, żeby naciskał na Ciebie byś mógł wypróbować nowe sposoby reagowania. Pamiętaj, że kiedy pijesz, to dlatego, że sam tak wybrałeś, a nie dlatego, że ktoś inny o to prosi lub tego wymaga.

Trenuj umiejętność
asertywnego odmawiania
zanim będzie Ci to potrzebne

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: KTO NARZUCA TEMPO

Prawdopodobnie nikogo nie zaskoczy, że ludzie, z którymi pijemy mogą mocno wpływać na to jak pijemy my sami. Co może być trochę bardziej zaskakujące, to to, że wpływ ten wydaje się działać głównie w jedną stronę. W badaniach przeprowadzonych w barze, psycholog John Reid odkrył, że tempo picia stałego bywalca znacznie rosło, gdy przyjacielski, szybko pijący obcy mężczyzna siadał obok. I odwrotnie, osoba pijąca wolno nie miała praktycznie żadnego wpływu na tempo picia innych klientów baru. Kilka innych badań również to potwierdziło – dodaj jedną szybko pijącą osobę do stolika i wszyscy pozostali zaczną przyspieszać. Dodaj wolno pijącą osobę i nie będzie to miało żadnego wpływu na tempo picia reszty.

Kolejnym sposobem, by uniknąć dodatkowych porcji alkoholu jest unikanie sytuacji, w których występuje taka presja. Nie wychodź z grupą, jeżeli wiesz, że wszyscy będą pić dużo i szybko. Wyjdź z imprezy po pierwszej godzinie. Ludzie, którym skutecznie udaje się wprowadzić zmiany do swojego życia często zaczynają od unikania pokus i ciężkich sytuacji. Ci, którzy rzucili palenie, często przez jakiś czas unikają innych palaczy. Potem, z czasem, gdy staną się już pewniejsi siebie i będą się czuć swobodnie ze swoją nową tożsamością

będzie im łatwiej wytrzymać w wymagających okolicznościach bez naruszania swoich limitów.

Może być to trudne, gdy Twoi znajomi i rodzina to głównie osoby, które dużo piją. Często zdarza się tak, że ludzie poruszają się w kręgu osób, które mają podobny sposób picia. Może się okazać, że gdy ograniczysz swoje spożywanie alkoholu, odkryjesz, że nie masz już wiele wspólnego z osobami z Twojego otoczenia.

Oczywiście, bardzo często spotykaliśmy tego rodzaju przeszkody w pracy z ludźmi, którzy chcieli ograniczyć, ale nie zrezygnować z picia. W przypadku niektórych cały krąg znajomości składał się z osób, które piły bardzo dużo. Tak więc, nasi klienci stawali przed wyborem – albo będą dalej pić za dużo albo będą się czuli samotni i odizolowani. Ta sytuacja nie jest jednak tak czarno-biała, jak się wydaje i istnieją inne możliwości. Oto kilka rzeczy, które mogą zadziałać:

- Wyjaśnij swoim bliskim znajomym, co robisz i poproś o ich pomoc. Spotykaj się z nimi w sytuacjach, w których nie ma dużo alkoholu.
- Wzmocnij relacje z ludźmi, którzy nie piją bardzo dużo. Odkrywamy, że często istniały znajomości i przyjaźnie, które zostały zaniedbane w miarę jak dana osoba piła coraz więcej. Czy są jacyś ludzie, których towarzystwo sobie kiedyś ceniłeś? Odezwij się do nich.
- Wypróbuj nowe znajomości i aktywności, które nie wymagają picia (zob. Rozdział 20). Istnieje wielu przyjemnych ludzi i ciekawych zajęć, które nie wymagają picia, by były fajne. Więcej o tej strategii znajduje się w Rozdziale IV.

Jest jeszcze jedna osoba, której musisz się nauczyć odmawiać – Ty sam! Być może masz świadomość tego cichego głosu w Twojej głowie, który mówi „No, dalej! Wypij jeszcze jednego. Nic się nie stanie”. Choć może się to wydać dziwne, możesz temu głosowi odpowiadać. Często używając tych samych zwrotów, które stosujesz odmawiając innym ludziom. Więcej o rozmowach ze samym sobą znajdziesz w następnym rozdziale oraz w Rozdziale 19.

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: KTO NARZUCA TEMPO

Włochy wygrały właśnie Mistrzostwa Świata i na ulicach Rzymu rozpętał się karnawał. Ludzie po prostu przejęli miasto, tańczyli, śpiewali, krzyczeli i machali włoskimi flagami. Amerykański turysta, zaskoczony, że nikt nie pije, zapytał Dlaczego „impreszujecie bez picia”?, wykonując jednocześnie gest ręką oznaczający picie alkoholu. Rozbawiony Włoch odpowiedział – „Kto potrzebuje alkoholu, kiedy i tak się świetnie bawimy?”.

9



Stały postęp

W tym momencie swojej drogi zdążyłeś już ustalić swoje cele (Rozdział 4) i wyrobiłeś sobie sposób, by mierzyć swoje postępy pilnując tego, co pijesz (Rozdział 5). Nauczyłeś się sposobów, by spowolnić tempo, w jakim pijesz alkohol (Rozdział 7) i rozważyłeś metody na odparcie presji, by pić (Rozdział 8). Pokrótce, wybrałeś cel i rozważasz jak najlepiej go osiągnąć. Ta podróż może trochę potrwać. Powiedzenie – „podróż na tysiąc mil zaczyna się od jednego kroku” ma w sobie wiele prawdy. Ta droga zaczyna się od jednego kroku i kontynuujesz ją stawiając tysiące kolejnych małych kroków.

Każdemu, kto robi postępy na długiej trasie przyda się po drodze zachęta. Wesprzyj sam siebie! Jednym z dobrych powodów, dla których warto wypełniać kartę Podsumowania Postępów (Rozdział 5) jest to, że można zobaczyć i uczcić swój postęp, każdy najmniejszy nawet krok. Pogratuluj sobie, kiedy widzisz, że robisz postępy i zmierzasz do celu! Mów do siebie! (To naprawdę nie jest szalone). Jeżeli w ciągu 5 na 7 dni udało Ci się zmieścić w ustalonym limicie – docen te 5 dni, zamiast krytykować się za pozostałe 2. Zobacz, w którym aspekcie poradziłeś sobie świetnie z ograniczeniem picia i ciesz się nawet z małych zmian, które prowadzą Cię we właściwym kierunku. Postęp jest zazwyczaj stopniowy. Przypominanie samemu sobie, że robi się postępy (gdy rzeczywiście się je robi) może pomóc Ci kontynuować drogą do sukcesu.

Hanna, 29-letnia pracownica firmy telekomunikacyjnej, lubiła chodzić na zabawy i wychodzić ze znajomymi „na kilka drinków”. To właśnie po to, by móc z radością wypić kilka drinków dołączyła do naszego programu.

Hanna wiedziała, że jedną z najtrudniejszych rzeczy było dla niej odmówić drinka. Mężczyźni zawsze stawiali jej alkohol, zazwyczaj jeszcze zanim zdążyła wypić to, co miała. Ćwiczyła odmawianie z koleżanką, która udawała, że naciska ją, by ta wypila. Wkrótce udało jej się wypracować sposób i zawsze miała w zanadrzu kilka zdań, którymi się posługiwała. Były one dla niej naturalne i nie czuła się źle używając ich. Np. „To bardzo miłe, dziękuję, ale nie teraz”. Stopniowo nauczyła się przyjmować drinki tylko wtedy, gdy naprawdę chciała je wypić.

Za każdym razem, gdy Hanna skutecznie odmówiła proponowanego drinka, którego nie chciała, mówiła do siebie coś jak np. „Brawo, Hanna! Dobrze odmówiłaś przyjęcia tego drinka. Poza tym, zrobiłaś to w taki sposób, że on poczuł się miło, że go zaproponował”. Ta autoafirmacja sprawiła, że czuła, że udaje jej się skutecznie kontrolować swoje picie. Kiedy czasem jej odmowa wywołała w kimś urazę, ona i tak chwaliła samą siebie. „To jest ok. Postąpiłaś słusznie. Naprawdę nie chciałaś tego drinka i odmówiłaś grzecznie. To jego problem, jeśli nie potrafi tego przyjąć”.

Kolejnym sposobem jest pogratulowanie sobie przy pomocy jakiejś wymiernej nagrody. Pomyśl o tym, jak o uczczeniu Twojego sukcesu!

Nie wystarczy jakakolwiek stara nagroda. Zazwyczaj, najbardziej skuteczne są takie, które są (1) wyjątkowo atrakcyjne właśnie dla Ciebie, (2) możesz się nimi cieszyć od razu i (3) są czymś „ekstra”. Pozwól, że wyjaśnimy, o co nam chodzi.

- **Nagrody skrojone na miarę.** To, co będzie nagrodą dla Ciebie, niekoniecznie będzie nagrodą dla kogoś innego. To właśnie dlatego najlepiej, byś sam wybierał nagrody dla siebie. Uważaj na detale, które mogą sprawić, że nagroda zamieni się w karę. Popołudnie za miastem może być bardzo przyjemne – chyba, że nabawisz się uczulenia. Jedzenie nie jest mądrym wyborem, jeżeli starasz się schudnąć. Oczywiście, alkohol również nie jest dobrą nagrodą za ograniczenie picia alkoholu.

Poniżej kilka wskazówek jak wybierać nagrody, które będą skrojone na miarę.

1. Powinny być wystarczająco przyjemne, byś naprawdę chciał na nie zapracować.
 2. Powinny być odpowiednio krótkie, tak byś mógł sobie na nie pozwolić czasowo.
 3. Nie powinny być zbyt drogie, by było Cię na nie stać.
 4. Powinny być zróżnicowane, żebyś się nimi nie znudził.
- **Dostępne nagrody.** Drugą cechą dobrych nagród jest ich łatwa dostępność. Dobra nagroda to coś, czym możesz cieszyć się prawie w każdej chwili. Smakołyki są częstym przykładem. Możesz trzymać w pobliżu smaczną przekąskę, którą będziesz mógł zjeść, jak tylko na nią zasłużysz. Kupno czasopisma w supermarkecie jest może trochę mniej „od ręki”, ale możesz to zrobić tego samego dnia, w którym zasłużyłeś na nagrodę. Wycieczka do parku krajobrazowego nie jest zbyt łatwą nagrodą i może być zbyt odległą, by zachęcała do codziennej pracy. Odwleczona nagroda, taka jak ta, może być odpowiednia, gdy zakończysz długoterminowy projekt, ale ważne jest, by nagradzać również małe kroki stawiane na drodze do sukcesu.
 - Jednym ze sposobów, by sprawić, aby nagrody odwlezione w czasie sprawdziły się w codziennej pracy nad sobą, jest przydzielanie sobie punktów. By nagrodzić się np. masażem, mógłbyś ustalić „cenę” masażu np. na poziomie 50 punktów. W miarę jak robisz małe kroki w drodze do celu, zarabiasz punkty na masaż. Ta sama zasada może mieć zastosowanie w przypadku innych rzeczy, jak np. ubrania, nowy sprzęt sportowy albo płyta z filmem czy muzyką. Podobnie, w miarę jak ograniczasz spożycie alkoholu, możesz odkładać pieniądze, *które byś na niego wydał, aż uzbierasz wystarczająco dużo, by kupić sobie za nie coś, co byś bardzo chciał*. Niektórzy używają na określenie tego frazy „meble zamiast alkoholu”.
 - **Nagrody ekstra.** Dobre nagrody są dopasowane do Ciebie i łatwo dostępne. Kolejną cechą, która sprawia, że nagroda

jest atrakcyjna jest jej dodatkowa jakość. Rozumiemy przez to fakt, że jest ona dużo atrakcyjniejsza, niż nagrody, których doświadczasz na co dzień. Korzyścią ze stosowania nagród, by wzmocnić postępy, jest to, że wprowadzasz więcej pozytywnych doświadczeń do swojego życia. Jeżeli nagradzasz się rzeczami, które i tak byś miał, nie jest to tak naprawdę nagroda. Przypuśćmy, że lubisz surfować po Internecie i czasem spędzasz na tym godzinę. Jeżeli zdecydujesz, że ta godzina będzie Twoją nagrodą, a potem nie uda Ci się na nią zasłużyć, pozbawiasz się nawet swoich codziennych przyjemności. Znacznie lepiej jest, gdy nagrody są czymś ekstra – aktywnościami bądź rzeczami, na które na co dzień sobie nie pozwalasz i które sprawiają Ci dodatkową przyjemność.

„Nie ja! Ja nie potrzebuję nagród!”

Niektórzy ludzie uważają, że nie powinni się nagradzać. „Nie potrzebuję łapówek”, mówią. „Nie powinienem sobie płacić za coś, co i tak powinienem robić. To dziecinne!”.

Prawda jest taka, że wszyscy potrzebujemy i stosujemy nagrody. Robimy to, czego się nauczyliśmy i wszyscy reagujemy na zachętę. Poprzez odpowiednie stosowanie pozytywnego wzmocnienia można zmienić własne zachowanie. Dlaczego miałbyś sobie nie zapewnić tej dodatkowej zachęty, by wprowadzić zmiany, jakie chciałbyś widzieć w swoim życiu? Spraw, by było to dla Ciebie łatwiejsze i byś mógł cieszyć się zasłużoną nagrodą i docenić swój wysiłek.

Wszyscy potrzebujemy nagród
i stosujemy i stosujemy nagrody
– pomyśl o nich jak o uczczeniu
swojego sukcesu

Kilka pomysłów na nagrody

Nie wiesz jakie nagrody mógłbyś sobie wyznaczyć? Poniżej znajdziesz kilka naszych propozycji podzielonych na dwie grupy: materialne i psychologiczne.

Nagrody materialne wymagają zazwyczaj pieniędzy lub czasu (albo obu tych rzeczy). Niektóre z nich to:

1. Przedmioty: czasopisma, muzyka, książki, kosmetyki, ubrania (naprawdę dopasowana nagroda), gry, gadżety, meble.
2. Jedzenie: fajny posiłek, tropikalne owoce – mango, papaja czy świeży ananas.
3. Wyjście z domu: kino, restauracja, tańce, teatr, muzeum, park, wystawa, jarmark, zakupy, wycieczka.
4. Różne: pieniądze przeznaczone na specjalny cel, prezent dla bliskiej osoby, pieniądze na konto oszczędnościowe.
5. Czas z bliskimi: czas przeznaczony na rozmowę z ludźmi, gry, wspólne wyjście, rozmowa przez telefon, pocałunek, seks, spacer, bieganie.
6. Relaks i odpoczynek: czas na skoncentrowanie się na czymś, co Cię interesuje, słuchanie muzyki, radia, czytanie książek, oglądanie telewizji, czytanie listów, surfowanie po Internecie czy obserwowanie ludzi.
7. Czas na zrobienie czegoś dla siebie: czas na te rzeczy, na które „nigdy nie „masz czasu”, jak np. malowanie, rysowanie, rzeźba, ceramika, golf, obijanie się, pisanie, budowanie czegoś, granie na instrumencie, dłubanie przy samochodzie, składanie modelu, puzzle.
8. Nic-nie-robienie: czas, gdy nie musisz nic robić. Marnuj go. Odpoczywaj. Marz.

Psychologiczne nagrody to rzeczy, które możesz sobie wyobrazić lub powiedzieć samemu sobie. Mogą to być komplementy na temat czegoś, co zrobiłeś lub na temat jakiejś Twojej cechy, którą cenisz. Innymi słowy, jak już omawialiśmy wcześniej, psychologiczne nagrody polegają na mówieniu sobie czegoś pozytywnego o sobie samym. Kilka z nich wypisaliśmy poniżej:

- „Odważyłem dziś kawał dobrej roboty”.
- „To, co dla niej zrobiłem, naprawdę jej pomogło”.
- „Bardzo dobrze poradziłem sobie z tą sytuacją”.
- „To było bardzo ciężkie, a zrobiłem to na czas”.
- „To wiele ode mnie wymagało, ale odmówiłem tego drinka”.
- „Wstanie dziś na czas to było naprawdę osiągnięcie”.
- „W tym tygodniu skutecznie ćwiczyłem samokontrolę”.

Psychologiczne nagrody dotyczące Twoich cech mogą wyglądać np. tak:

- „Można na mnie liczyć”.
- „Mojej rodzinie naprawdę na mnie zależy”.
- „Jestem inteligentny”.
- „Ciężko pracuję i intensywnie się bawię”.
- „Jestem wrażliwy”.
- „Jestem szczery”.
- „Jestem atrakcyjny”.
- „Jestem kompetentny. Wiem co robię”.

Kolejnym rodzajem nagrody psychologicznej jest wyobrażanie sobie czegoś przyjemnego. Po osiągnięciu celu, nagradzaj się wyobrażeniem sobie jakiejś pozytywnej sceny. Możesz zwizualizować sobie jak odpoczywasz na słonecznej plaży, spacerujesz po chłodnym lesie lub napawasz się jakimś pięknym widokiem. Dobrym sposobem by to zrobić jest wyobrażanie sobie siebie zbierającego plony swojej samokontroli. Na przykład, gdy skutecznie ograniczyłeś spożycie alkoholu, niech przed oczami stanie Ci obraz jak:

- Budzisz się rano bez kaca i czujesz się dobrze.
- Zrzuciłeś kilka kilogramów.
- Masz więcej przyjaciół.
- Kupujesz sobie coś, o czym marzyłeś, za zaoszczędzone pieniądze.
- Jesteś zdrowy i pełen życia w wieku 85 lat.
- Twoje życie rodzinne i intymne jest szczęśliwsze.
- Dostajesz pozytywne wyniki stanu zdrowia u lekarza.
- Dobrze sobie radzisz w pracy, dostajesz awans lub lepszą pracę.

Jeżeli zbierasz punkty lub pieniądze na jakąś specjalną nagrodę, jak np. masaż czy wycieczka, możesz sobie wyobrazić właśnie to.

Oba rodzaje nagród – materialne i psychologiczne, są ważne. Każdy rodzaj ma swoje zalety. Materialne nagrody są dobre, ponieważ są policzalne i mogą być źródłem pozytywnych doświadczeń w Twoim życiu. Nagroda materialna to pewnego rodzaju świętowanie. Nagrody psychologiczne są przydatne, ponieważ możesz je za-

stosować kiedykolwiek i gdziekolwiek. Mogą być skrojone na miarę właśnie dla Ciebie, ponieważ pochodzą prosto od Ciebie i możesz je sobie dać, jak tylko osiągniesz cel.

Osobiste nagrody

Poświęć teraz kilka minut na wymyślenie dla siebie kilku dobrych nagród. Zacznij od tych materialnych. Na jakie rzeczy mógłbyś sobie pozwolić (w kwestii pieniędzy lub czasu), które byłyby dla Ciebie przyjemne? Na co chciałbyś zapracować? Pamiętaj, że lepsze są te nagrody, które są łatwo osiągalne (np. ulubione danie, a nie nowy dom). Jakie materialne nagrody skrojone idealnie na Ciebie możesz wymyśleć? Spróbuj znaleźć przynajmniej pięć i wypisz je tutaj:

Teraz pomyśl o psychologicznych nagrodach. Jakie rzeczy mógłbyś sobie mówić? Wypisz poniżej co najmniej pięć pozytywnych rzeczy, które mógłbyś o sobie powiedzieć:

"	"
"	"
"	"
"	"
"	"
"	"

Wypisz przynajmniej pięć pozytywnych rzeczy, które możesz sobie powiedzieć, gdy zrobisz coś dobrze:

"	"
"	"
"	"
"	"
"	"
"	"

Umowa z samym sobą

Teraz, gdy już rozważyłeś jak wybrać dla siebie nagrody, spróbuj ustalić zasady, na jakich będziesz je sobie przyznawał:

1. *Zdecyduj, co byłoby dla Ciebie rozsądną jednostką postępu.* Co uznałbyś za krok w dobrym kierunku? Nie bądź dla siebie zbyt wymagający. Małe sukcesy też się liczą. Pomocne jest zaplanowanie dla siebie serii małych kroków do wykonania. Na przykład, gdybyś chciał schudnąć, mógłbyś nagradzać się za każdy zrzucony kilogram, zamiast czekać aż osiągniesz docelową wagę.
2. *Wybierz nagrodę,* którą sobie dasz, gdy zrobisz kolejny krok. Wypróbuj zarówno materialne jak i psychologiczne nagrody.
3. Gdy masz już cel (krok 1) i nagrodę (krok 2), zobowiąż się do nagrodzenia się, gdy uda Ci się zrobić postępy.
4. Użyj Kart Dziennego Spożycia Alkoholu, by zobaczyć, czy osiągnąłeś swój cel czy nie. Jeśli Ci się nie udało, zastanów się, czy nie próbujesz przypadkiem robić zbyt wielkich kroków na raz.
5. Nagradzaj się, gdy Ci się udaje. Jeżeli nie osiągniesz danego celu, nie nagradzaj się. Nagrody nie pomogą Ci osiągnąć celu, jeżeli będziesz je dostawał niezależnie od tego, co robisz.

Manuel był zaniepokojony, ponieważ jego picie zaczęło wpływać na jego pracę jako technika farmaceutycznego. Popęłił kilka poważnych błędów, które zostały zgłoszone jego przełożonemu. W dodatku miał problemy z żołądkiem, a nadmierne spożywanie alkoholu powodowało uporczywe

bóle. Fizyczny dyskomfort i tak już spowodował, że Manuel zaczął pić mniej, ale chciał ograniczyć alkohol jeszcze bardziej.

Manuel pił około 30 porcji tygodniowo. Zdecydował, że jego podstawowym limitem będzie 12 porcji na tydzień (nie więcej niż 2 dziennie oraz 1 dzień w tygodniu bez alkoholu) i ustawił to jako swój cel. Zawarł ze sobą umowę, która polegała na serii małych kroków rozłożonych w czasie na 6 tygodni. Oto te kroki:

Pierwszy tydzień: ograniczenie picia do 27 porcji tygodniowo

Drugi tydzień: ograniczenie picia do 24 porcji tygodniowo

Trzeci tydzień: ograniczenie picia do 21 porcji tygodniowo

Czwarty tydzień: ograniczenie picia do 18 porcji tygodniowo

Piąty tydzień: ograniczenie picia do 15 porcji tygodniowo

Szósty tydzień: ograniczenie picia do 12 porcji tygodniowo

Ten program miał doprowadzić Manuela do docelowego limitu w ciągu sześciu tygodni. Wydawało się to rozsądne. Następnie pomyślał, co mógłby dla siebie zrobić w ramach nagrody. Powinno to być coś, co naprawdę lubi, coś ekstra, czego musiałby sobie odmówić, jeżeli nie udałoby mu się osiągnąć celu. Postanowił, że możliwość częstszego korzystania z Internetu w telefonie będzie dobrą nagrodą. Manuel kochał muzykę i lubił jej słuchać i dzielić się nią na Facebooku. Przekroczenie limitu Internetu w telefonie było dość kosztowne, ale i tak robienie tego co jakiś czas kosztowałoby go mniej, niż zwiększenie abonamentu. Zdecydował, że jeśli uda mu się osiągnąć tygodniowy cel, zasłuży na korzystanie z Internetu w niedzielę.

Tak właśnie brzmiała umowa Manuela z samym sobą: „jeżeli w pierwszym tygodniu nie przekrocze limitu 27 porcji, mogę korzystać z telefonu całą niedzielę. Jeżeli nie uda mi się utrzymać w ramach tego limitu, nie będę używał telefonu do niczego, poza wykonywaniem telefonów i pisaniem SMS-ów tego dnia”.

Manuel używał Kart Dziennego Spożycia alkoholu każdego tygodnia, by sprawdzić, czy osiągnął cel czy nie. Udało mu się w pierwszych trzech tygodniach, dzięki czemu miał więcej czasu na kontakt ze znajomymi na Facebooku, co sprawiało mu dużo radości. Potem, w czwartym tygodniu, przydarzyła mu się jedna noc, gdy wypił za dużo i łączna ilość wypitego w tym tygodniu alkoholu przekroczyła jego cel 18 porcji na tydzień. Kusiło go, żeby i tak korzystać z Internetu w telefonie, bo bardzo to lubił, ale zdecydował, że będzie wobec siebie uczciwy i trzymał się swojej umowy. Postanowił ustalić taki sam cel w przyszłym tygodniu i udało mu się utrzymać poniżej

18 porcji. W niedzielę oglądał wszystkie klipy, jakie chciał i było to dla niego bardzo przyjemne, podobnie jak to, że wciąż robił postępy.

Towarzysze w zmianie

Dobrym pomysłem jest również zaangażowanie kogoś w swoje przedsięwzięcie związane z samokontrolą. Jeżeli tak zrobisz, powinien być to ktoś komu ufasz i kto nie wykorzysta tego jako okazji do krytykowania lub dokuczania Ci. Powinna to być osoba, której naprawdę szczerze zależy na Twoim zdrowiu i dobrym samopoczuciu i chce pomóc Ci ograniczyć spożycie alkoholu. Dla jednej z kobiet w naszej grupie najbardziej wspierającą osobą była jej mama, z którą miała bliską i pełną miłości więź. „Zawsze mogę na niej polegać i zawsze stara się mnie wesprzeć, zamiast mnie krytykować”. Ta mama miała umiejętność bycia wsparciem, jednocześnie nie przejmując władzy nad córką. Dla tych osób, których rodzice mają skłonności do dawania wielu rad i krytykowania, mama lub tata mogą nie być najlepszym wyborem. Pewien mężczyzna wybrał sobie na partnera przyjaciela, który należał kiedyś do ich wspólnej grupy, w której wszyscy bardzo dużo pili. Kolega ten po jakimś czasie trochę się z niej wycofał, by spędzać więcej czasu z rodziną. Brat, siostra, współpracownik, ksiądz mogą być właściwą osobą. Nie musi być to ktoś, kogo widzisz często. Niektórzy wolą wspierającego przyjaciela, który mieszka daleko, z którym kontaktują się telefonicznie, mailowo czy przez media społecznościowe.

Partner może Ci pomóc co najmniej na dwa sposoby:

1. Partner może interesować się i zachęcać Cię do robienia postępów rozmawiając z Tobą w regularnych odstępach czasu (raz dziennie, raz w tygodniu, itd.). Możesz pożyczyć tę książkę partnerowi i wspólnie możecie spróbować znaleźć odpowiednie dla Ciebie strategie. Zazwyczaj jednak najbardziej pomocne jest po prostu to, że możesz z kimś porozmawiać o swoich staraniach by zmienić nawyki alkoholowe. On czy ona nie musi mieć genialnych pomysłów lub próbować rozwiązywać Twoje problemy za Ciebie. W zasadzie powiedz partnerowi, że chcesz by Cię wysłuchał, gdy Ty bę-

dziesz dzielił się swoimi doświadczeniami. Na przykład Stephen zwierzał się swojemu bratu Paulowi na temat swojego picia i prób ograniczania. Nigdy wcześniej nie mówił o tym bratu, ale Paul nie był zaskoczony. Tak naprawdę ulżyło mu, ponieważ podejrzewał, że Stephen ma problemy z alkoholem i bardzo się cieszył, że jego młodszy brat mu się zwierzył. Paul pragnął zrobić wszystko co w jego mocy, by pomóc bratu, ale czasami przesadzał z dobrymi radami, głównie jednak słuchał. Wyrobili sobie nawyk pisania do siebie SMS-ów każdego dnia i rozmawiania przez telefon kilka razy w tygodniu. Paul każdego wieczoru, mniej więcej o tej samej porze pisał do Stephena wiadomość z pytaniem „Ile?”, a Stephen odpisywał, podając liczbę porcji alkoholu, które wypił tego dnia. Sama świadomość tego, że będzie musiał powiedzieć Paulowi pomagała mu, mimo, że uzgodnili, że Paul nie będzie ani chwalił, ani krytykował Stephena. Odpisywał tylko „Ok”, by potwierdzić, że odczytał wiadomość. Gdy rozmawiali przez telefon, Paul pytał brata jak mu idzie i wspierał go, gdy ten miał do siebie żal o to, że powinęła mu się noga.

2. Możesz dzielić się z partnerem nagrodami, które sobie dasz. Twój partner może Ci dać taką nagrodę, albo możecie po prostu korzystać z niej razem.

Suzanne uwielbiała przygody. Gdy była młodsza spędzała dużo czasu jeżdżąc ze znajomymi na kempingi, wspinając się w górach, uprawiając splayy i jazdę po bezdrożach na pustyni. Jednak w miarę jak pila coraz więcej, przez ostatnich kilka lat stopniowo przestawała robić te wszystkie rzeczy i straciła kontakt ze swoimi bardziej aktywnymi znajomymi. Gdy zastanawiała się, kto mógłby być jej partnerem w drodze do poprawy, od razu przyszła jej na myśl jej przyjaciółka Lydia, której nie widziała już od jakiegoś czasu. Jej numer się nie zmienił, a Lydia była zaskoczona i bardzo się ucieszyła, gdy Suzanne do niej zadzwoniła. Tak, nadal miała tego starego Jeepa. Suzanne wyjaśniła swoją sytuację i Lydia była bardzo solidarna i gotowa by jej pomóc. Wspólna przejażdżka byłaby też bardzo fajna!

Nie powinienes korzystać z pomocy partnera w ten sposób:

1. Nie stawiaj drugiej osoby w roli policjanta. Jeżeli przeniesiesz odpowiedzialność za swoje zachowanie na drugą osobę, możesz łatwo wyrobić sobie złe nawyki w relacjach. To Ty jesteś odpowiedzialny za kontrolę swoich zachowań. Jest to szczególnie niebezpieczne, gdy Twój partner w dążeniu do sukcesu jest bliską Ci osobą (np. żoną, mężem).

Sam wybrał na swojego towarzysza w zmianie swoją żonę, jako że zwierzał się jej już ze swoich problemów z alkoholem i była ona ich świadoma. Wkrótce jednak okazało się, że wpadł w pułapkę schematu zachowania nastolatka. Starał się ją „przechytrzyć”, nie dać się przyłapać na piciu, itp. Ona jednak znała go bardzo dobrze i po trzech incydentach nieszczerości oboje zdecydowali, że przyjęcie tej roli nie było dla niej dobre. Jako swojego nowego partnera w programie „zatrudnił” swojego kolegę z pracy, starszego i mądrzejszego faceta, który nie pił zbyt dużo.

2. Nie pozwól, by Twój partner Cię karał, jeżeli nie uda Ci się osiągnąć celu. Bycie karanym lub kontrolowanym przez kogoś innego sprawia, że przestajemy lubić daną osobę. Ponadto, może Cię kusić, by oszukiwać i unikać konsekwencji. Ustalcie zasady tak, że Ty jesteś odpowiedzialny za zmianę, a druga osoba za zachęcanie, wspieranie i pozytywne wzmacnianie.

Oto kilka wytycznych, które warto wziąć pod uwagę przy wyborze swojego partnera:

1. Wybierz kogoś, komu ufasz i komu na Tobie zależy. Powinna to być osoba, która nie jest emocjonalnie związana z Twoim piciem i która sama nie nadużywa alkoholu.
2. Opowiedz partnerowi o swoich celach i planach oraz pokaż mu tę książkę.
3. Wy tłumacz, że nie prosisz, by osoba ta wzięła odpowiedzialność za Twoje postępy, ale żeby się nimi i Tobą interesowała.

4. Wyjaśnij jak może pomóc. Powiedz partnerowi konkretnie, co chcesz, by robił i czego nie robił, by Cię wspierać. Czy Twój partner może pomóc lub dzielić z Tobą Twoje nagrody? W jaki sposób będziesz informował swojego partnera o swoich postępach i trudnościach? Kiedy będziecie omawiali Twój postęp? W jaki sposób Twój partner będzie Cię wspierał i zachęcał do dalszej pracy?

Judy i John byli małżeństwem od 8 lat, gdy John został aresztowany za jazdę pod wpływem alkoholu. Pił sam w domu, gdy skończyło mu się piwo i postanowił pojechać samochodem do supermarketu. W drodze powrotnej, kilka przecznic od domu, przejechał na czerwonym świetle i ledwo uniknął zderzenia z innym pojazdem. Jego samochód wylądował na chodniku, wbity w latarnię. W kilka minut na miejsce przyjechała policja i zakuta go w kajdanki.

John był zaskoczony, że jego poziom alkoholu we krwi wynosił 1,2‰, częściowo ponieważ w ogóle nie czuł się pijany. Rozpoczynając ten program, chętnie studiował swoją tabelę stężenia alkoholu we krwi, która rzeczywiście pokazywała, że przy wypiciu 6 piw będzie ono wynosiło około 1,25‰. Oczywiście, był on o wiele bardziej pijany, niż mu się wydawało.

Skucie kajdankami, ściąganie odcisków palców i areszt były bardzo upokarzające i John chciał mieć pewność, że to się już nigdy nie powtórzy. Na początku używał tabeli, gdy chciał się dowiedzieć co musi zrobić, by w jego organizmie na pewno nie było już alkoholu, zanim wsiądzie za kółko. Potem ustalił swoje dwa limity – ogólny w wysokości 3 piw w większość dni i okazjonalny na poziomie 0,6‰, co przekładało się na trzy piwa w ciągu 2 godzin lub cztery piwa w ciągu 3 godzin. Ustalił, że to będzie jego limit nawet na „specjalne” okazje. Była to prosta do stosowania zasada.

John nie miał wątpliwości, kto powinien być jego partnerem w progresie. Judy nawet przed aresztowaniem męża martwiła się, czy nie pije on za dużo. Nadal byli w sobie zakochani i nie było nikogo, komu John ufałby bardziej. Opowiedział jej o tym programie i swoich celach i poprosił ją o wsparcie, co sprawiło jej radość i wzruszyło ją.

Pierwszą rzeczą, o której pomyśleli dla żartu, był brak seksu w dni, kiedy przekroczył swój limit alkoholu, ale to byłaby kara dla nich obojga, raczej niż pozytywne wzmocnienie dla Johna. Judy była szczęśliwa i odetchnęła z ulgą, gdy John postanowił ograniczyć spożywanie alkoholu i była skłonna poszukać jakichś specjalnych sposobów, by uczcić te tygodnie, kiedy Johnowi udawało się osiągnąć swój cel. Wspólnie wymyślili kilka pomysłów:

Ugotowanie razem posiłku

Wyjście do kina

Wspólna kąpiel w wannie (bez alkoholu)

Ustalili, że w tygodniach, gdy John osiągnął swój cel, mógł wybierać menu na dany tydzień. Na początku Judy zastanawiała się, czy będzie on z nią całkowicie szczery, jako że często pił, gdy był poza domem. Jej obawy się jednak nie sprawdziły – po wspólnym przeanalizowaniu jego Karty Dziennego Spożycia Alkoholu zauważyła zmiany w jego piciu, nastroju i uważności w stosunku do niej. John nie każdego tygodnia osiągał swój cel, ale gdy mu się udawało, dzielili wspólnie wiele posiłków, filmów, kąpieli i świetnie się bawili.

10



Idziemy dalej

Gratulacje! Skończyłeś Część II, w której mówiliśmy o tym, co możesz robić gdy pijesz. Teraz przejdziemy do rzeczy, które możesz robić by zachować umiar, zanim sięgniesz po alkohol.

Zanim przejdziemy do Części III, przyjrzyj się postępowi, który poczyniłeś do tej pory. Poniżej znajduje się kilka pytań, które mogą pomóc Ci sprawdzić czy rozumiesz i odpowiednio stosujesz materiał z Części II. Jeżeli nie możesz odpowiedzieć „Tak” na żadną z nich, wróć i przejrzyj jeszcze raz dany rozdział.

- Czy ustaliłeś dla siebie jasny limit dzienny (na dni powszednie)? Czy wiesz czym on jest? (Rozdział 4)
- Czy wiesz co oznacza stężenie alkoholu we krwi? (Rozdział 4)
- Czy ustaliłeś dla siebie limit okazjonalny? Co to jest? (Rozdział 4)
- Czy rozumiesz różnicę między limitem dziennym a okazjonalnym? (Rozdział 4)
- Czy wiesz jak zrobić i jak używać Kart Dziennego Spożycia Alkoholu? (Rozdział 5)
- Czy zdecydowałeś co będziesz odpowiadał ludziom, którzy pytają Cię co robisz, gdy używasz tych kart? (Rozdział 5)
- Czy masz przygotowany prosty plan jak sprawić, by drinki starczały Ci na dłużej? (Rozdział 7)

- Czy jesteś przygotowany na radzenie sobie z namawianiem do picia? (Rozdział 8)
- Czy opracowałeś system nagradzania swoich sukcesów, włączając w to stopniowe tygodniowe kroki przybliżające Cię do celu? (Rozdział 9)

Czy jesteś gotowy, by kontynuować? Oto pytania najczęściej zadawane w tym momencie programu.

Jak długo powinienem używać Kart Dziennego Spożycia Alkoholu?

Oczywiście nie będziesz ich używał do końca swojego życia. Ich celem jest pomóc Ci ograniczyć spożywanie alkoholu do umiarkowanego i bezpiecznego poziomu i zwiększyć Twoją świadomość tego, jak pijesz. Z całą pewnością rekomendujemy, byś używał kart przez przynajmniej 10 tygodni lub do momentu, w którym osiągniesz satysfakcjonujący Cię poziom spożycia i uda Ci się go utrzymać przez 3-4 tygodnie. Innymi słowy, korzystaj z kart tak długo, aż nie osiągniesz swojego celu i nowy wzór się nie ustabilizuje. Jeżeli za jakiś czas zauważysz, że znów pijesz więcej, pomocny może być powrót do korzystania z kart do samoobserwacji.

Jak długo powinienem stosować pozostałe metody samokontroli z Części II?

Tutaj możemy powiedzieć „do końca życia”. Ten program nie jest jak dieta, na którą przechodzisz tylko chwilowo, by stracić na wadze.

Metody w nim opisane reprezentują umiar w picciu, który powinienś stosować ciągle, jeżeli chcesz utrzymać swoje spożycie alkoholu na ograniczonym poziomie. Wymagają one zmiany Twoich codziennych

Notuj swoje spożycie alkoholu dopóki nie osiągniesz swoich celów i Twój nowy wzór picia się nie ustabilizuje.

nawyków. Tak naprawdę, to samo tyczy się diet. Okresowe i ostre diety są zazwyczaj nieskuteczne w kwestii chudnięcia i utrzymania wagi na niższym poziomie. Stała utrata wagi wymaga zbudowania na nowo codziennych wzorów zachowań – wybierania, przygotowywania i jedzenia posiłków.

Czy powinienem stosować wszystkie metody z Części II?

Niekoniecznie. Chodzi o to, żeby stosować ich wystarczającą ilość, by zredukować i ustabilizować spożycie alkoholu na odpowiednim poziomie. Jak już zaznaczyliśmy wcześniej, naprawdę zalecamy, abyś prowadził dokładny zapis wszystkiego, co pijesz w ciągu okresu dokonywania się zmiany. Pomyśl, że jest to idealny okres, by eksperymentować metodą prób i błędów. Wypróbuj nowe metody spowalniania tempa picia, robienia większych przerw między porcjami alkoholu, odmawiania alkoholu, itd. i zobacz co działa na Ciebie. Trzymaj się zwłaszcza tych metod, które pozwalają Ci ograniczyć spożycie alkoholu.

Kiedy powinienem zacząć widzieć zmianę?

W naszych badaniach większość osób, którym udało się ograniczyć spożycie alkoholu dokonały znaczących redukcji w czasie około 6 tygodni. W tym czasie ograniczali oni picie średnio przynajmniej o połowę. Osoby pracujące z tą książką wciąż zmniejszały ilość spożywanego alkoholu przez okres 6 miesięcy, po którym ich spożycie zazwyczaj pozostawało na podobnym poziomie. Powinieneś więc zacząć widzieć pozytywne zmiany w ciągu 6 do 8 tygodni. Z naszego doświadczenia wynika, że jeżeli ten program nie pomógł Ci znacząco ograniczyć spożycia alkoholu w 10 do 12 tygodni, istnieją małe szanse, że stanie się tak później. W tym momencie polecamy spróbować czegoś innego. W Części V omówiliśmy wiele różnych opcji.

Czy powinienem ograniczyć spożycie alkoholu do pewnego poziomu zanim przejdę do Części III?

Niekoniecznie. Powinieneś skończyć przynajmniej kilka tygodni samoobserwacji i wypróbować różne metody redukcji alkoholu. Metody z Części II są konieczne, ale mogą być niewystarczające, by ograniczyć Twoje picie. Gdy stosujesz już metody z Części II, przejdź do Części III i IV, by zapoznać się z nowymi pomysłami, które mogą pomóc Ci kontrolować swoje spożycie alkoholu.

Czy jest coś na co powinienem zwrócić w tym momencie uwagę?

Może się zdarzyć tak, że w miarę jak ograniczasz spożycie alkoholu, zaczniesz zwiększać użycie innej substancji. Zamienisz jeden narko-

tyk na drugi. Przez „narkotyk” rozumiemy również papierosy, leki na receptę (uspokajające, nasenne), leki bez recepty (nasenne, aspiryna), jak również inne nielegalne substancje psychoaktywne. Jeżeli używasz którejkolwiek z tych substancji, bądź w pełni świadomy tego, w jakim wymiarze je stosujesz, gdy pracujesz nad ograniczeniem spożycia alkoholu. Okazuje się, że większość ludzi tak naprawdę nie zwiększa przyjmowania innych substancji, gdy zmniejszają ilość pitego alkoholu, ale bądź czujny i świadomy, że taka możliwość istnieje.

W miarę jak ograniczasz alkohol, możesz zacząć mieć większy kontakt z rzeczami, których unikałeś lub z którymi radziłeś sobie właśnie poprzez picie alkoholu. Część IV tej książki skupia się właśnie na tych problemach. Jeśli czujesz się fizycznie źle, gdy zmniejszasz ilość przyjmowanego alkoholu – skonsultuj się z lekarzem. W Części IV podpowiadamy również, w jakich przypadkach powinieneś poszukać profesjonalnej pomocy.

Co jeżeli to mi nie pomoże?

Póki co, może być jeszcze za wcześnie, by to stwierdzić. Zachęcamy jednak, byś nie poddawał się zbyt szybko. Często zdarza się tak, że osoba, która robi postępy w samokontroli doświadcza niepowodzeń. Jeżeli zdarzy Ci się nadużyć alkoholu i przekroczyć swoje limity, wróć do swojego programu od razu następnego dnia. Nie ma sensu się za to biczować. Większości osób, którym skutecznie udało się ograniczyć alkohol, wciąż czasem zdarza się wypić więcej niż powinny.

Ale co jeśli naprawdę się starasz, uczciwie i cierpliwie, a wciąż okazuje się, że Twoje spożycie się nie zmieniło? Co, jeżeli wciąż będziesz pił zbyt dużo i miał wiele problemów wywołanych piciem alkoholu? Co wtedy? Po to właśnie dodaliśmy Część V do tej książki. Jeżeli wciąż będziesz miał trudności z ograniczeniem po 10-12 tygodniach, pora przeczytać rozdziały zawarte w tej części. Pomogą Ci one rozważyć czy abstynencja nie jest dla Ciebie jest bardziej realnym celem.

Część III



Zanim wypijesz

W Części II omówiliśmy techniki, które możesz zastosować, *gdy pijesz*, by zwiększyć swoją samokontrolę. Ta część skupia się na rzeczach, które mogą wydarzyć się *zanim wypijesz* – tym, co poprzedza lub wywołuje u Ciebie chęć sięgnięcia po alkohol.

Pierwszym krokiem jest odkrycie swoich własnych wyzwalaczy – temat Rozdziału 11. Rozdziały od 12 do 16 analizują dogłębniej poszczególne rodzaje wyzwalaczy i sugerują, co można z nimi zrobić.

Podobnie jak z Częścią II, wypróbuj metody, które opisujemy. Nie ograniczaj się do samego czytania. Eksperymentuj z nimi, by dowiedzieć się, które Ci pomagają. Niektóre rozdziały mogą być wyjątkowo ważne dla Ciebie, inne zaś mogą poruszać tematy, które Cię nie dotyczą. Sprawdź, co sprawia, że naprawdę zauważasz różnicę w swoim spożyciu alkoholu i skup się na tych metodach.

11



Rozpoznawanie wyzwalaczy

Jest 17.30 i Kirk właśnie zakończył wyjątkowo zły poniedziałek. Utrata kolejnych klientów obniżyła jego miesięczny zarobek do poziomu wcześniej niespotykanego. Jadąc do domu mijają bar, w którym jeszcze nie był i decyduje się wstąpić na szybkiego drinka.

Jest to bar, w którym stali bywalcy piją dość dużo i szybko. Przychodzą wieczorni goście, barman przygasza światło, ktoś stawia pierwszą kolejkę.

Kirk jest bardzo zdołowany. Jest zmęczony, głodny, spragniony i zniechęcony. Siedzi na stołku obok jednego ze stałych bywalców, który duszkiem połyka kolejne kieliszki whisky.

Kirk ma problemy. Jest kilka aspektów tej sytuacji, które sprawiają, że jest bardzo prawdopodobne, iż Kirk zacznie pić za dużo. Jest zmęczony i w złym nastroju. Jest 17.30, a jego żołądek jest pusty. Ludzie wokół niego piją dużo i szybko. Światło jest przygaszone, atmosfera intymna. Chce mu się pić. Ludzie stawiają kolejki. Wszystko to są częste wyzwalacze nadużywania alkoholu.

Być może zauważyłeś, że w pewnych sytuacjach masz tendencję, by pić więcej, zaś w innych pijesz w bardziej umiarkowany sposób. To nie przypadek. Sytuacja wokół Ciebie może mieć bardzo znaczący wpływ na to, jak pijesz, zwłaszcza jeżeli nie jesteś świadomy tego wpływu. Choć przykład Kirka może być dość skrajny, wyzwalacze, takie jak te w jego sytuacji, są obecne i działają zawsze gdy pijesz. Wśród rzeczy, które mogą wpływać na to ile alkoholu spożywasz są:

- Ludzie, z którymi jesteś

- Miejsce, w którym pijesz
- Pora dnia i dzień tygodnia
- Głód i pragnienie
- Ile masz pieniędzy / na ile alkoholu cię stać
- To co robisz oprócz picia
- To jak się czujesz

Prawdopodobnie nie wszystkie te elementy stanowią wyzwalacze picia u Ciebie, ale niektóre pewnie tak. Jak możesz się dowiedzieć, które czynniki wpływają na Twoje nawyki alkoholowe? Możesz się po prostu zastanowić, ale istnieje bardziej wiarygodny sposób.

W Rozdziale 5 wyjaśniliśmy metodę automonitoringu, która pomaga nadzorować to, ile się pije. Być może pamiętasz, że na przykładowej Karcie Dziennego Spożycia Alkoholu widniała kolumna „Sytuacja”. Teraz przyszła pora, by wykorzystać tę przestrzeń.

Kolumna „Sytuacja” służy do notowania możliwych wyzwalaczy, czynników, które omówimy w następnych rozdziałach. Możesz zapisywać na przykład gdzie jesteś, zawsze gdy zapisujesz porcję alkoholu, którą wypijesz. Jeżeli już to robiłeś, być może masz tam wpisy podobne do tych z karty poniżej.

Gdy będziesz robił notatki przez kilka tygodni, możesz zacząć obserwować pewne wzory. Możesz zauważyć, że bywałeś w konkretnych miejscach, gdy zdarzało Ci się wypić za dużo (być może w domu lub w jakimś barze). Możesz też zobaczyć, że gdy byłeś w innym miejscu piłeś z umiarem. Oto jak Twoja Karta Dziennego Spożycia Alkoholu może pomóc Ci odkryć pewne wyzwalacze Twojego picia.

Gdy je już odkryjesz, co możesz z nimi zrobić? O tym jest następnych pięć rozdziałów. Omawiają one różne rodzaje wyzwalaczy.

Przykładowa Karta Dziennego Spożycia Alkoholu

Data	Godzina	Rodzaj drinka	Ilość	Sytuacja
20/2	20.30	Wódka z sokiem	1	Pub
20/2	21.30	Bourbon	30 ml	Restauracja
20/2	21.40	Bourbon	30 ml	Restauracja
20/2	22.40	Białe wino	180 ml	Mieszkanie Frank
20/2	00.30	Bourbon	1	Dom

Możesz skorzystać ze swoich Kart Dziennego Spożycia Alkoholu, by dowiedzieć się, które z tych czynników są najważniejsze w Twoim przypadku. Oto jak:

1. Rozpocznij od zapisywania jednego lub dwóch czynników – na przykład, z kim jesteś i gdzie jesteś.
2. Zapisuj każdego dnia wypity alkohol i rób te notatki w kolumnie „Sytuacja” przez około 2 tygodnie.
3. Usiądź sobie wygodnie, rozłóż zebrane karty przed sobą i spójrz na nie. Skoncentruj się szczególnie na dniach, w których wypileś więcej. Czy byłeś wtedy w jakichś konkretnych miejscach, z konkretnymi osobami? Czy widzisz jakieś zależności?
4. W miarę jak przyzwyczajasz się do zapisywania sytuacji, dodaj jeszcze jeden aspekt, który uważasz za istotny. Czy masz jakieś przeczucia co do tego, w jakich sytuacjach masz tendencję do nadużywania alkoholu? Czy jest to może Twój stan ducha? Co jeszcze robisz? Robiąc notatki, sprawdzaj czy Twoje przeczucia się potwierdzą.
5. Nie wyrzucaj swoich kart. Zatrzymaj je, przynajmniej do momentu, w którym będziesz miał jasny obraz rzeczy, które mogą wywołać picie lub nadmierne picie. Użyj swoich Kart Dziennego Spożycia Alkoholu, by dowiedzieć się, które wyzwalacze są najważniejsze w Twoim przypadku.
Jeżeli nie pijesz często, powinieneś prowadzić zapiski przez dłuższy okres czasu, by zauważyć jakieś zależności.

Każdy z pięciu następnych rozdziałów prezentuje konkretny rodzaj wyzwalacza, wyjaśnia jak może on wpływać na to, ile pijesz i proponuje metody jak tego użyć, by ograniczyć alkohol. Czytając każdy rozdział, zastanów się, czy opisany czynnik może być ważny w przypadku Twojego picia.

12



Miejsca

Czy zauważyłeś kiedyś, że masz tendencje do picia więcej i szybciej w określonych miejscach? Często zdarza się tak, że dana osoba nabiera nawyku nadużywania alkoholu w konkretnym otoczeniu. To konkretna oprawa – pokój, oświetlenie, dźwięki – zaczynają się podświadomie łączyć z alkoholem. W pewnym sensie jest to jak odwiedzanie starych znajomych, być może przyjaciół ze szkoły średniej. Zazwyczaj zachowujemy się przy nich tak, jak wtedy gdy byliśmy młodzi. Ich widok wyzwala w nas pewne znane wzorce zachowań. Podobnie jest z piciem. Niektóre miejsca po prostu wyzwalają nadmierne picie.

Możesz zauważyć, że są również miejsca, w których zazwyczaj pijesz mniej. Tak, jak niektóre sytuacje sprawiają, że pijesz za dużo, inne otoczenie pozwala zachować umiar lub nie pić w ogóle.

Zacznij notować wszystkie miejsca, w których pijesz używając kolumny „Sytuacja” na swojej Karcie samoobserwacji opisanej w Rozdziale 11. Jeżeli odkryjesz, że pewne miejsca rzeczywiście wpływają na to, jak pijesz, możesz użyć tej wiedzy jako swojej broni.

Niektóre miejsca po prostu wyzwalają nadmierne picie

To może być od razu oczywiste, które miejsca należą do tych o podwyższonym ryzyku, ale może też być bardziej subtelne. Niekoniecznie musi to być jedno konkretne miejsce, ale na przykład miejsca o podobnym

klimacie. Badania dowiodły, że ludzie zazwyczaj piją więcej w miejscach, w których:

- Światła są przydymione.
- Grane są pewne konkretne rodzaje muzyki (np. country z wolniejszym tempem, które zbliżone jest do bicia ludzkiego serca).
- Jest wysoka konkurencja w kwestii potencjalnych partnerów seksualnych (np. heteroseksualni mężczyźni piją więcej, gdy w danym miejscu jest wielu mężczyzn i mniej kobiet).
- Ludzie przychodzą tu głównie, by pić (i się upić).
- Inni ludzie piją dużo i szybko.

I na odwrót – ludzie zazwyczaj piją mniej, gdy obok są rodziny, w dobrze oświetlonych pomieszczeniach, w miejscach, do których ludzie chodzą robić inne rzeczy niż picie, w restauracjach i tam gdzie dostępne są aktywności, które ciężko połączyć z piciem.

Miejsca, w których zazwyczaj nadużywasz alkoholu

Przypuśćmy, że odkryjesz miejsce lub miejsca, w których masz tendencję do nadużywania alkoholu. Co wtedy?

Istnieje kilka możliwości. Pierwszą opcją jest całkowite ich unikanie, przynajmniej przez jakiś czas. Zrób sobie przerwę od tych miejsc. To nie oznacza, że już nigdy tam nie wrócisz. Gdy będziesz „na urlopie” od miejsc podwyższonego ryzyka, naucz się kilku metod samokontroli z tej książki, by pomogły Ci w momencie, gdy tam wrócisz. Oczywiście, możliwe jest też, że zdecydujesz się w ogóle tam nie wracać. Osoby, którym skutecznie udaje się ograniczyć spożywanie alkoholu unikają takich miejsc przez jakiś czas. To samo dotyczy osób, którym udało się rzucić palenie.

Jeżeli nie możesz albo nie chcesz zrobić sobie przerwy od tych miejsc, będziesz musiał znaleźć sposoby, by kontrolować swoje picie, gdy tam jesteś. Myśl o tym, jak o chodzeniu ze szczególną ostrożnością, gdy jesteś na lodzie lub mokrej podłodze. Dodatkowa uwaga potrzebna jest, gdy jesteś otoczony wyzwalaczami. Jest to szczególnie dobry czas na odpowiedzialne wykorzystanie metod opisanych w Części II.

Kolejną opcją jest w jakiś sposób zmienić sytuację, by łatwiej było Ci zachować umiar. Oto kilka sposobów na przełamanie starych nawyków poprzez zmianę otoczenia.

Bary, restauracje i inne miejsca publiczne

Jeżeli masz swój ulubiony stolik lub krzesło, zmień miejsce.

Weź ze sobą kogoś, kto sprawi, że mniej prawdopodobne będzie, że wypijesz za dużo.

Idź o innej porze dnia lub w inny dzień tygodnia.

Nie zamawiaj „tego, co zawsze” – weź coś, czego prawdopodobnie nie wypijesz za dużo.

Weź ze sobą ograniczoną sumę pieniędzy.

W domu i innych miejscach prywatnych

Zmień otoczenie – przestaw meble, zmień oświetlenie.

Jeżeli masz miejsce, w którym zazwyczaj siadasz, by się napić, usiądź gdzie indziej.

Zmień to, co pijesz lub ludzi, z którymi pijesz.

Trzymaj w domu ograniczoną ilość alkoholu.

Myśl kreatywnie, nieszablonowo. Pewien ojciec miał zwyczaj wracać po pracy do domu i wypijać trzy czy cztery porcje alkoholu przed kolacją. Nie było możliwe, by unikał wracania do domu, zwłaszcza, że przez kilka godzin zajmował się dziećmi, gdy jego żona wychodziła poćwiczyć (była to dla niej pierwsza przerwa w ciągu dnia). Chciał zrezygnować z tych „przedkolacyjnych piw”, zwłaszcza po tym, jak dowiedział się o stężeniu alkoholu we krwi i jak mogło ono wpływać na jego obowiązki rodzicielskie. Ponieważ mieszkał w klimacie umiarkowanym, postanowił, że po pracy będzie zabierał dzieci na plac zabaw. One to uwielbiały, a on miał okazję wyjść z domu i przebywać wśród innych rodzin, co zadziałało wspaniale na złamanie nawyku picia piwa po pracy. Inną opcją było na przykład kupienie wózka, z którym można biegać i wychodzenie na jogging z dziećmi; nietrzymanie alkoholu w domu i przerzucenie się na gaszące pragnienie napoje bezalkoholowe; wykorzystanie nienormowanego czasu pracy, by pójść do pracy 2 godziny później, spędzić 2 godziny poranka z dziećmi (rano nigdy nie pił), a potem pracowanie

do pory kolacji i uniknięcie swoich alkoholowych godzin szczytu. Zazwyczaj istnieje kilka sposobów na to, by zmienić otoczenie lub sytuację, która sprzyja spożywaniu przez nas alkoholu, nawet jeżeli nie da się ich uniknąć.

Miejsca, w których zazwyczaj pijesz z umiarem

Jeżeli dzięki swoim zapiskom odkryjesz, że istnieją sytuacje, w których pijesz mniej i utrzymujesz się w swoich limitach, wykorzystaj to. Spędzaj więcej czasu, gdy pijesz, właśnie w tych miejscach. Spróbuj odkryć co w tych sytuacjach sprawia, że łatwiej jest Ci zachować umiar.

Luke, 34-letni pracownik fabryki, dołączył do naszego programu, po tym jak dwukrotnie został skazany za jazdę pod wpływem alkoholu. Pierwszą taką sytuację uznał za „pecha”. Drugie zatrzymanie skutkowało krótkim wyrokiem pozbawienia wolności i zawieszeniem jego prawa jazdy na długi czas. Niechętnie szukał pomocy, ale postanowił, że musi coś z tym zrobić. Idea samokontroli odpowiadała mu.

Luke przez okres 4 tygodni notował ilość wypijanego alkoholu oraz sytuacje, w jakich pił. Gdy spojrzał na swoje karty, odkrył (bez zaskoczenia), że nadużywał alkoholu głównie w dwóch miejscach, gdzie pił najczęściej – w tawernie „Pod Krzywym Dyszłem” i w barze „U Lucyny”. Zauważył również, że w ciągu tego miesiąca był jeszcze w dziewięciu innych miejscach, w których pił, ale trzymał się swojego limitu. Były to restauracje, domy znajomych i w barze „U Grety”. Zarówno tawerna „Pod Krzywym Dyszłem”, jak i bar „U Lucyny” były słabo oświetlonymi miejscami, do których mężczyźni przychodzili głównie, by pić. W restauracjach zaś, światło było jasne i było tam więcej kobiet i dzieci. Bar „U Grety” również był miejscem rodzinnym, do którego przychodzili różni ludzie.

Luke zdecydował, że będzie chodził do baru „U Grety”, restauracji albo domu przyjaciół, gdy miał ochotę się napić, zamiast do swoich dwóch stałych miejscówek. Postanowił unikać tawerny „Pod Krzywym Dyszłem” w ogóle, przynajmniej do momentu, aż nie poczuł się wystarczająco pewnie w kontrolowaniu swojego picia. Unikanie baru „U Lucyny” było trochę trudniejsze. Miał tam wielu znajomych i nie chciał robić sobie całkowitej przerwy od tego miejsca. Ustalił, że nadal będzie tam chodził, ale nie częściej niż raz w ty-

godniu. Postanowił również, że nie będzie tam chodził sam, ponieważ kiedy tak robił, prawie zawsze wypijał o wiele za dużo. Zamiast tego, zabierał ze sobą przyjaciela i siadał przy stoliku, zamiast na swoim ulubionym miejscu przy barze. Luke miał nadzieję, że pomoże mu to trzymać się swoich postanowień, ale obiecał sobie, że jeżeli nadal będzie nadużywał alkoholu będąc w barze „U Lucyny”, przestanie tam chodzić w ogóle.

13



Ludzie

Ludzie z którymi przebywasz, podobnie jak miejsca, mogą mieć wpływ na to ile pijesz. Niektórzy towarzysze mogą sprawić, że bardziej prawdopodobne będzie, iż nadużyjesz alkoholu. Osoby, które piją dużo i szybko mają tendencję do przyspieszania tempa picia osób znajdujących się wokół nich. Również osoby, które „wciskają” alkohol na siłę, stawiają kolejki, wyśmiewają ograniczanie picia i angażują się w zawody związane z piciem alkoholu, często wpływają na zwiększenie konsumpcji alkoholu u innych.

Ludzie mogą również wpływać na to jak pijesz poprzez to, jak się czujesz w ich towarzystwie. Na randce stres związany z próbą zaimponowania drugiej osobie może przyczynić się do spożywania alkoholu. Możesz świadomie bądź podświadomie starać się nadążyć za tempem picia swojego towarzysza. Efekt ten może być czymś w rodzaju „odwrotnej psychologii”. Uczucie, że ktoś chce Cię kontrolować lub sprawdzać czy nie pijesz może sprawić, że zaczniecie się bawić „w chowanego” (ja ukrywam, że piję, a ty starasz się mnie złapać) albo wyzwolić bunt.

Czasem jest to efekt uboczny tego, co robi się z daną osobą. Jeżeli przebywasz z kimś, kto lubi bywać w pubach i na imprezach, trudniej jest kultywować umiarkowane picie. Może z pewnymi osobami zazwyczaj zostajesz na mieście do późna, sprawiając, że pijesz dłużej.

Analogiczne, istnieją prawdopodobnie również takie osoby, w towarzystwie których pijesz mniej lub wcale. Zazwyczaj pijemy

mniej, gdy nasz towarzysz również spożywa alkohol z umiarem lub w ogóle jest abstynentem i wspiera nas w praktykowaniu umiaru. Być może pijesz mniej, gdy jesteś otoczony ludźmi, z którymi czujesz się komfortowo i swobodnie. A gdy wokół są sami obcy? Tak samo, picie ze znajomymi może zależeć od tego, co zazwyczaj razem robicie. Jeżeli aktywności, którym się wspólnie oddajecie nie współgrają z alkoholem (np. kino lub bieganie), mniej prawdopodobne, że będziecie go pić w czasie, który spędzacie razem. Często, chcąc zrobić dobre wrażenie, pijemy mniej przy pewnych osobach (lekarz, potencjalny pracodawca, duchowny). Istnieje więc wokół Ciebie wiele osób, w towarzystwie których nie masz tendencji do nadużywania alkoholu. Niektórzy piją nadmiernie, właśnie wtedy, **gdy piją sami**.

Prawdopodobnie już teraz myślisz o ludziach w Twoim życiu, którzy mają wpływ na to jak pijesz. Dobrym sposobem by sprawdzić, jak ludzie wpływają na Twoje picie jest używanie Kart Dziennego Spożycia Alkoholu. Zapisuj z kim jesteś, gdy pijesz. Możesz używać inicjałów, by oszczędzać miejsce. Po kilku tygodniach przejrzyj karty. Czy są pewne osoby, z którymi zazwyczaj pijesz więcej? Czy są osoby, z którymi jesteś w stanie pić z umiarem lub w ogóle? Jak wygląda sytuacja, gdy pijesz sam? Co się dzieje, gdy jesteś w dużej grupie?

Ludzie, z którymi zazwyczaj nadużywałeś alkoholu

Co możesz zrobić, gdy okazuje się, że masz tendencję do nadmiernego picia w towarzystwie niektórych osób? Jedną z możliwości jest zrobienie sobie od nich chwilowej przerwy. Jeżeli stwierdzisz, że nie jesteś w stanie tego zrobić, będziesz musiał znaleźć sposób, by wzmocnić swoją samokontrolę, gdy z nimi jesteś. Co sprawia, że masz skłonność, by pić więcej przy tych osobach? Jeżeli wymuszają one picie alkoholu na Tobie, być może musisz mocniej pracować nad swoją umiejętnością odmawiania (Rozdział 8). Jeżeli chodzi o to, że oni sami dużo piją, uważaj, byś nie starał się dotrzymać im tempa. (Spróbuj pić jedną porcję na każde ich dwie lub trzymaj się metody liczenia czasu). Być może mogli-

byście się spotykać w miejscach innych niż te, w których zazwyczaj pijecie.

Czasem zdarza się tak, że osoby, z którymi pijesz najczęściej, to osoby, z którymi w ogóle spędzasz najwięcej czasu. Niektóre związki okazują się być oparte na wspólnym piciu bardziej, niż zdajemy sobie z tego sprawę i zmiana nawyków związanych z alkoholem może naprawdę zagrozić przetrwaniu takiej relacji (przyjaźni, partnerstwu biznesowemu, nawet małżeństwu). Równie ciężko jest rzucić papierosa, gdy osoba, z którą mieszkasz wciąż pali. Twoje własne starania, by zredukować ilość wypijanego alkoholu mogą stanowić pewnego rodzaju zagrożenie dla niektórych Twoich towarzyszy, ponieważ sprawia to, że sami zaczynają zastanawiać się nad swoim stylem picia. Nie są to łatwe sytuacje, ale masz kilka możliwości.

1. Najpierw spróbuj sam ograniczyć spożywanie alkoholu i zobacz co się stanie. Czasem zdarza się, że osoba towarzysząca również zaczyna redukować ilość wypijanego alkoholu. Leczyliśmy kiedyś pewnego mężczyznę, który zawsze pił w towarzystwie tych samych czterech przyjaciół – każdego wieczoru, w tym samym barze. Był z nimi szczery w kwestii tego, co robił i dlaczego. Potem jeden po drugim pożyczali od niego książkę i sami zaczęli pracować nad swoim stosunkiem do alkoholu. W końcu przestali się spotykać tylko po to, by pić. „Nigdy nie mów temu barmanowi, że to Ty napisałeś tę książkę. Rujnujesz mu biznes!”, powiedział.
2. Po drugie – poproś o wsparcie. To wymaga, abyś dał znać swoim towarzyszom (lub towarzyszowi), że pracujesz nad ograniczeniem picia i prosisz ich, by Ci pomogli. Możesz dodać – „Nie chcę, byście myśleli, że uważam, że musicie coś zmieniać. Po prostu ja sam stwierdziłem, że nadeszła pora, bym ograniczył alkohol i będę wdzięczny za wasze wsparcie”. Bądź dokładny w kwestii tego, czego od nich oczekujesz (i czego nie chcesz), co pomoże Ci osiągnąć Twoje cele.
3. Kolejną możliwością jest pozostać w kontakcie, ale zacząć spędzać czas w otoczeniu i na aktywnościach, które nie łączą się z piciem alkoholu. Przekaz, który wtedy dajesz to „Kocham cię i chcę być z tobą, ale nie chcę byśmy spędzali razem

czas pijąc”, lub „Naprawdę cenię twoją przyjaźń i chcę spędzać razem czas, ale chcę być w miejscach, w których pokusa być nie jest aż tak duża”.

4. Pozostaje jeszcze najtrudniejsza wersja, w której zdaje się nie być żadnej możliwości, by przebywać z daną osobą i nie nadużywać alkoholu. Tutaj być może będziesz musiał wybrać między relacją, a swoim własnym zdrowiem i szczęściem. To właśnie w tym przypadku dobre byłoby zrobienie sobie przerwy od danej osoby, by móc zmienić swoje nawyki alkoholowe. Być może związek ten się rozpadnie, ale może też nabrać siły i nowej jakości. W obu przypadkach, zrobiłeś to, co musiałeś dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Osoby, z którymi pijesz mniej

Czyje towarzystwo sprawia, że jest Ci łatwiej pić z umiarem? Dla niektórych osób dobrym otoczeniem, w którym nie mają problemów z utrzymaniem spożycia alkoholu w rozsądnych granicach są większe grupy, zwłaszcza gdy są w nich zarówno mężczyźni, jak i kobiety (lub rodziny). Nieśmiali ludzie mogą jednak pić więcej w dużych grupach. Często też przebywanie wśród ludzi w różnym wieku sprawia, że mniej pijemy. Generalnie, bycie wśród osób, które nie piją nadmiernie i nie naciskają nikogo do picia, ułatwia ograniczanie picia. Postaraj się spędzać więcej czasu z ludźmi, którzy ułatwiają to Tobie i zabierają ich ze sobą, gdy wiesz, że sytuacja może być trudna. Odśwież relacje, które zaniedbywałeś. Spróbuj odnaleźć się wśród nowych znajomych i grup, które sprawiają, że jest Ci łatwiej unikać nadmiernego picia.

Miriam miała 33 lata i pracowała w sekretariacie uniwersyteckim. Dołączyła do programu samokontroli po serii upokarzających incydentów związanych z piciem. Chciała się nauczyć jak pić bez utraty kontroli nad swoim zachowaniem, osądem i podejmowaniem głupiego ryzyka.

Jako element swojego programu, przez okres trzech tygodni notowała osoby, z którymi piła. Było dla niej jasne, że inni ludzie wpływają na to jak pije. Gdy wychodziła ze swoim mężem, Joe lub przyjaciółką, Diana, zazwyczaj nadużywała alkoholu. Gdy była w większych grupach zazwyczaj piła mniej. Zaś gdy piła sama w domu, prawie zawsze mocno przesadzała.

Miriam zdecydowała, że coś się musi zmienić. Po pierwsze, postanowiła, że nie będzie piła sama i że zawsze będzie szukała towarzystwa przyjaciół, gdy będzie chciała wyjść na drinka. Stwierdziła też, że powinna zrobić sobie przerwę w spotykaniu się ze swoją mocno pijącą przyjaciółką Dianą. Zdecydowała, że chciałaby widywać się z nią w sytuacjach bez alkoholu, ale wspólne picie zostało wykluczone. Trudniej było zdecydować co z Joe. Przez lata wiele razy myślała, by go zostawić, ale byli ze sobą długo i naprawdę go kochała. W końcu jednak zdecydowała, że nie będzie z nim wychodziła się napić, przynajmniej do momentu, aż nie poczuje, że ma większą kontrolę nad własnym piciem. To właśnie gdy wychodzili razem piła najwięcej. Była z nim zupełnie szczerą w kwestii tego, co potrzebowała zrobić i dlaczego. Joe na początku protestował, ale potem powiedział, że może sobie znaleźć innych towarzyszy do picia. To trochę przestraszyło Miriam, ale trzymała się swojego postanowienia. Jak się okazało, Joe zaczął zostawać z nią częściej w domu i wspólnie wychodzili częściej do kina czy restauracji. Po kilku miesiącach zgodziła się wyjść z nim na drinka, ale tylko w towarzystwie mieszanej grupy znajomych. Zarówno ona, jak i on zaczęli pić mniej przy okazjach takich wyjść.

14



Dni i godziny

Kolejnym czynnikiem, który może wpływać na Twoje picie jest czas. Większość ludzi, którzy nadużywają alkoholu, robi to w określone dni i o określonej porze dnia. Weekendy, wieczory, dzień wypłaty, niektóre okazje (imprezy, mecze, czas dla samego siebie w domu) mogą łączyć się z piciem większej ilości alkoholu. Cykl biologiczny również na to wpływa. To, jak szybko dana osoba metabolizuje alkohol może zależeć również od pory dnia. Niektóre osoby mają skłonność do picia, gdy są zmęczone. Również cykl menstruacyjny ma na to wpływ. To w jakim stopniu wszystkie te czynniki wpływają na zachowanie u danej osoby zależy również od cech indywidualnych i nie da się tego zmierzyć, ale warto zwrócić na to uwagę, gdy analizujemy własne schematy picia.

Ponieważ i tak już zapisujesz datę i godzinę na swoich Kartach Dziennego Spożycia Alkoholu, rozdział ten nie wymaga dokładania dodatkowych zapisów. Gdy zebrześ już notatki z kilku tygodni,

Dzień wypłaty i piątek to dni, w których najczęściej nadużywamy alkoholu.

przyjrzyj się im. Czy widać po nich, że pijesz o określonych porach dnia? Czy są jakieś konkretne dni tygodnia lub miesiąca, gdy masz tendencję do nadmiernego picia? (Dość często spotykamy

nym jest dzień wypłaty i piątek). Czy występują jakieś „godziny szczytu”, gdy pijesz najwięcej?

Pora dnia

Czasem ludzie piją więcej wieczorami. Późne godziny wieczorne, to zazwyczaj czas najcięższego picia. Osoby, które chodzą spać późno często mają tendencję do picia więcej i odwrotnie. „Ranne ptaszki” stosunkowo rzadziej przesadzają z alkoholem niż ci, którzy odżywają i są bardziej aktywni dopiero, gdy zachodzi słońce.

Częstym sposobem na ograniczenie picia jest narzucenie sobie ścisłych ram czasowych. Niektórzy ludzie decydują się nigdy nie pić przed lub po konkretnej godzinie. Pewna kobieta przestała pić alkohol przed kolacją i postanowiła nigdy nie pić po 22.00. Jeżeli pijesz w miejscu publicznym i zamierzasz przestać o ustalonej godzinie, być może najłatwiej byłoby opuścić dane miejsce, ale można też przedstawić się na napoje bezalkoholowe o odpowiedniej porze. Można zadbać o to, aby coś przypominało Ci, gdy nadejdzie dana godzina – ustawić przypomnienie w telefonie, telefon od znajomego, wiadomość lub poprosić przyjaciela, by odwiózł Cię do domu.

Jeżeli ograniczysz picie do konkretnych godzin, ważne jest, byś nie przyspieszał tempa picia. Spożywanie większej ilości alkoholu w krótszym czasie to prosta droga do wyższego poziomu alkoholu we krwi. Spróbuj połączyć ograniczenie czasowe ze sposobami na spowolnienie tempa picia (Rozdział 7), a uzyskasz idealną kombinację. Pij mniej alkoholu na godzinę i przez mniejszą liczbę godzin.

Picie mniej alkoholu na godzinę w ciągu mniejszej liczby godzin to droga do sukcesu w ograniczaniu picia.

Dzień tygodnia

Niektórzy piją więcej w dni wolne od pracy (np. weekendy) niż w dni powszednie. Powiesz, że to oczywiste, „W dni powszednie trzeba iść następnego dnia rano do pracy, więc nie piję zbyt dużo”. To właśnie pokazuje, że dokonujesz świadomych wyborów kiedy pić więcej, a kiedy mniej.

Niektórzy ludzie świadomie lub podświadomie podejmują decyzję, by upijać się w konkretne dni lub wieczory. Znów – jest to wybór. Jeżeli możesz zdecydować, że pijesz więcej w jakieś dni, możesz również zdecydować, by pić mniej. Niektórzy decydują się pić więcej

w weekendy. Dla innych dobrą okazją jest środa, jako że wyznacza środek tygodnia. Jeżeli świadomie postanawiasz pić więcej w konkretny dzień, jest to Twój wybór. A jeżeli dokonujesz wyboru, możesz również planować. Nawet jeśli chcesz poczuć rausz, nie oznacza to tego samego, co porzucenie wszelkich limitów. Zorganizuj sobie jakąś formę kontroli, może to być powrót do domu o konkretnej godzinie, ograniczona ilość alkoholu lub pieniędzy. Tego typu kontrole mogą być przydatne zwłaszcza w dni, kiedy nie masz „naturalnych” ograniczeń (jak np. konieczność pójścia do pracy następnego dnia).

Specjalne okazje (jak śluby, wakacje, religijne i narodowe święta) są szczególnie ryzykowne dla osób, które mają problem z piciem. Występują wtedy wszystkie niebezpieczeństwa związane z weekendem plus dodatkowa atmosfera świętowania. Darmowy alkohol może być kolejną zachętą. Gdy alkohol jest za darmo, ludzie mają tendencję, by pić o wiele więcej, niż gdy muszą sami go sobie kupować. Specjalne okazje wymagają specjalnej kontroli.

Jednym z typowych dni wykorzystywanych na nadużywanie alkoholu jest dzień wypłaty, zwłaszcza jeżeli po nim następują dni wolne od pracy. Ponieważ dostępność pieniędzy jest tu istotnym czynnikiem, możesz zastosować kilka prostych środków zapobiegawczych. Zrób tak, by Twoje zarobki były automatycznie wysyłane na Twoje konto bankowe lub oszczędnościowe, albo wpłacaj je na konto tego samego dnia. Jeżeli masz tendencję do picia w takie dni, skorzystaj z dodatkowych metod, by ograniczyć spożywanie alkoholu (limity czasowe, powolniejsze picie, itp.).

Nate (55-letni dostawca mebli) zdawał sobie sprawę, że jego picie jest ściśle związane z określonymi dniami. Na jego Kartach Dziennego Spożycia Alkoholu widać było wyraźnie, że miał tendencję do nadmiernego picia w weekendowe wieczory, zwłaszcza między 22.00 a 2.00 w nocy. Dni wypłaty (które wypadły w co drugi piątek) charakteryzowały się wyjątkowo dużą ilością wypijanego alkoholu i zazwyczaj następowała po nich kłótnia z żoną na temat tego, ile pieniędzy wydał.

Nate zdecydował, że najlepszą strategią będzie ograniczenie liczby godzin, w czasie których pije alkohol. Zawarł z sobą umowę, że będzie mógł pić w piątek lub sobotę, ale nie w oba te dni. Ustalił, że w dni, gdy wychodzi będzie pił tylko do północy (nie zaś do zamknięcia baru) i że poprosi kolegę,

który jest taksówkarzem, żeby po niego przyjechał o umówionej godzinie. Zaplanował też, jak sprawić, by drinki wystarczały mu na dłużej oraz, żeby kelnerka w jego ulubionym barze nie wywierała na nim presji kupowania kolejnych drinków tak często. Umowa, którą zawarł z sobą samym dopuszczała picie w inne dni tygodnia, ale tylko z jego żoną. Zdecydował, że picie w dniu wypłaty będzie po prostu zbyt ryzykowne i trudne do kontrolowania, więc nie będzie wtedy w ogóle sam wychodził.

Ten plan działał całkiem dobrze. Zazwyczaj opuszczał pub około północy, choć raz zdarzyło się, że jego kolega zapomniał przyjechać i Nate został tam do zamknięcia. Okazało się jednak, że umiarkowane spożycie alkoholu przed północą było znacznie trudniejsze w jego ulubionym pubie z tymi samymi znajomymi. Po kilku ciężkich nocach, postanowił wypróbować nowe miejsca. Przyznał również, że zaczynał lubić to, że spędza z żoną więcej czasu.

15



Uczucia

Nadmierne picie powodowane jest często różnymi uczuciami. Niektóre z nich szczególnie łatwo wyzwalają odruch picia. Oczywiście jest to bardzo indywidualna kwestia. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów.

Niepokój i stres

Alkohol, jako substancja psychoaktywna, może zapewnić chwilową ulgę w stanach niepokoju i fizycznego cierpienia. Niektórzy ludzie piją, gdy są nerwowi lub zaniepokojeni, używając alkoholu jako środka relaksującego lub ucieczki. Inni używają alkoholu jako lekarstwa na uśmierzanie bólu. Jeszcze inni twierdzą, że picie ich rozluźnia, ale jest kilka rzeczy, które powinieneś wiedzieć na temat alkoholu i stresu.

1. Alkohol nie zawsze usuwa napięcie. W rzeczywistości wpływ alkoholu na napięcie jest skomplikowany, ale jasne jest, że tak naprawdę nie jest on dobrym środkiem na złagodzenie napięcia czy niepokoju w przypadku większości osób. Dlaczego więc wiele osób mówi, że pije, by się zrelaksować? W najlepszym przypadku alkohol znieczula i sprawia, że jesteśmy mniej świadomi lub na chwilę zapominamy o niepokoju czy

bólu. Ale problemy te powracają wraz ze spadkiem stężenia alkoholu we krwi.

2. Kolejnym powodem, dla którego ludzie utożsamiają picie z relaksem są po prostu przesady. Piją w sytuacjach, w których i tak by się relaksowali, a potem wszystkie zasługi przypisują alkoholowi. Na przykład, niektórzy ludzie piją po ciężkim dniu pracy. Rzeczywiście się relaksujemy siedząc w wygodnym fotelu, przy przydymionym świetle, zostawiwszy za sobą wszystkie troski. Stałoby się to prawdopodobnie zarówno z, jak i bez alkoholu. Gdy używamy alkoholu w takich sytuacjach, zaczynamy utożsamiać go z ulgą i zaczynamy pić więcej.

MAŁY EKSPERYMENT

Wyobraź sobie badanie, w którym studenci mogliby pić, ile tylko było potrzebne, by ocenili smak trzech różnych win używając jak najdłuższej listy przymiotników. Podczas czekania, niektórzy z uczestników byli prowokowani do złości, obrażani przez innego studenta, który najwyraźniej również czekał w kolejce do badania. Z osób, które zostały rozdrażnione, połowa dostała możliwość zemsty na studencie, który je obraził poprzez zaaplikowanie mu wstrząsów elektrycznych w ramach innego eksperymentu. Druga połowa nie dostała szansy na rewanż. Trzecia grupa nie była w ogóle prowokowana, jedynie rozmawiała z czekającym studentem. Po tym wszystkim, usiedli do smakowania wina. Jak myślisz, która grupa wypła najwięcej?

- ___ Osoby sprowokowane do gniewu z możliwością zemsty
- ___ Osoby sprowokowane do gniewu bez możliwości zemsty
- ___ Osoby nieprowokowane do gniewu

Odpowiedź znajdziesz na stronie 151.

3. Relaksacja może mieć z alkoholem tak naprawdę mało wspólnego. Badacze z Uniwersytetu w Waszyngtonie organizowali imprezy dla studentów. Studenci i studentki zgromadzili się w przytulnej sali, gdzie podawano darmowe piwo. Gdy impreza była już dobrze rozkręcona, a poziom hałasu rozmów i zabawy wysoki, gospodarz ogłosił, że w piwie nie było żadnego alkoholu. Studenci byli w szoku, ponieważ czuli się bardzo przyjemnie pijani i zrelaksowani, tak jakby na-

prawdę pili. Gdy ludzie piją coś, co wierzą, że jest alkoholem (a tak naprawdę piją napój, który w ogóle go nie zawiera) i tak zazwyczaj relaksują się i rozluźniają¹⁸.

4. Wszelkie poczucie ulgi i relaksacji, które przychodzi wraz z alkoholem jest zapewniane przez kilka pierwszych porcji. Badania pokazały, że gdy ludzie piją więcej niż kilka porcji (powyżej 0,55‰ stężenia alkoholu we krwi) tak naprawdę zazwyczaj doświadczają więcej negatywnych emocji, więcej niepokoju, depresji (zob. Rozdział 4). (Happy hour trwa godzinę nie bez powodu!). Ale gdy znów trzeźwieją, twierdzą, że czuli się *lepiej*, gdy pili! Problem polega na tym, że w większości przypadków nie pamiętamy efektu alkoholu, który ujawnia się przy wyższych stężeniach. Aby alkohol zaczął działać, również potrzeba czasu. Jeżeli pijesz szybko, efekty pierwszych kilku drinków odczujesz dopiero, gdy będziesz pił kolejne, co prowadzi do przekonania, że picie większej ilości alkoholu pozwala się zrelaksować. Jeżeli zdecydujesz się by pić celem rozluźnienia się, pij powoli i poczekaj trochę, aż poczujesz efekt. A najlepiej, spójrz na metody w Części IV, które podają pomysły na osiągnięcie lepszego samopoczucia bez alkoholu.

Dla niektórych osób alkohol jest sposobem na chwilową ulgę w bólu. Mimo, że alkohol może tłumić ból, nie jest on dobrym lekiem przeciwbólowym, a duże jego ilości mogą spowodować wiele poważnych problemów, gdy będzie przyjmowany regularnie (Aneks A). Jeżeli Twoje spożycie alkoholu wiąże się z fizycznym bólem, skonsultuj się z lekarzem. Opisz mu swój problem i wyjaśnij, że używasz alkoholu, by sobie z nim poradzić. Zaznacz, że starasz się ograniczyć spożycie alkoholu i że chciałbyś znaleźć alternatywne środki radzenia sobie z bólem. Istnieje kilka bardzo dobrych metod leczenia bólu, które nie opierają się na środkach przeciwbólowych.

Frustracja i złość

Gdy coś staje Ci na drodze do osiągnięcia celu, rodzi się frustracja. Niektórzy piją, gdy czują frustrację lub gniew. Picie wydaje się być al-

ternatywą do wyrażania tych uczuć. (Podobnie, wyrażanie tych uczuć może być alternatywą do picia, zob. Rozdział 26).

FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU: UCZUCIA I ALKOHOL

Ludzie nie zdają sobie sprawy w jak wielkim stopniu ich wybory i zachowanie są kształtowane przez czynniki sytuacyjne, których nie są świadomi.^a Badania pokazały, że spożywanie alkoholu może się zwiększać podświadomie pod wpływem takich bodźców, jak np. muzyka lecąca w tle oraz poprzez wywoływanie określonych emocji. Zwiększenie poziomu niepokoju, podniecenia seksualnego, złości, czy frustracji może wywołać zwiększone spożycie alkoholu. Złość jest częstym wywalaczem picia, zwłaszcza u mężczyzn.^b W badaniu wspomnianym wcześniej (Mały eksperyment), mężczyźni, którzy byli sprowokowani do gniewu bez możliwości zemsty (złość plus frustracja) pili najwięcej.^c

a Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus & Giroux.

b Zywiak, W. H., Connors, G. J., Maisto, S. A., et al. (1996). Relapse research and the Reasons for Drinking Questionnaire: A factor analysis of Marlatt's relapse taxonomy. *Addiction*, 91(Suppl.), S121–S130.

c Marlatt, G. A., Kosturn, C. F., i Lang, A. R. (1975). Provocation to anger and opportunity for retaliation as determinants of alcohol consumption in social drinkers. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 652–659.

Depresja i rozczarowanie

Inne uczucia często związane z piciem alkoholu to smutek, rozczarowanie i depresja. Gdy ludzie doświadczają dużej straty, jak rozwód, spożycie alkoholu może się bardzo zwiększyć. Niektóre osoby piją, gdy jest im smutno, żeby poczuć się lepiej. Rozczarowania w codziennym życiu również często skutkują próbą utopienia ich w alkoholu. Picie w odpowiedzi na uczucie smutku częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn.

Problem polega na tym, że alkohol jest bardzo złym wyborem, jeżeli traktuje się go jako antydepresant. Fakt jest taki, że ma on wręcz odwrotny wpływ na ciało – jest depresantem. Nadużywanie alkoholu tak naprawdę pogłębia depresję i nie robi nic, by zniwelować jej przyczyny (zob. Rozdziały 21 i 22). Może on jednak stworzyć iluzję pomocy, ponieważ ludzie rzadziej pamiętają, jak się czują po kilku porcjach alkoholu.

Konflikt

Kolejnym częstym wyzwalaczem nadmiernego picia są konflikty. Ludzie piją czasem po kłótniach z partnerem, pracodawcą, przyjacielem. W tym przypadku alkohol wykorzystywany jest jako tymczasowy sposób na ucieczkę od nieprzyjemnych uczuć, być może winy, bólu czy gniewu. Lepszą alternatywą w takiej sytuacji jest wzmocnienie swoich umiejętności wyrażania i komunikowania uczuć (zob. Rozdziały 26 i 27).

Możesz odkryć, że Twoje picie również związane jest z tymi, bądź innymi uczuciami. Jednym ze sposobów, by się tego dowiedzieć jest notowanie swojego stanu emocjonalnego na Kartach Dziennego Spożycia Alkoholu. Szczególnie pomocne jest zapisywanie swojego samopoczucia przed rozpoczęciem picia.

Sarah, studentka medycyny, odkryła, że nadużywała alkoholu, gdy wieczorami spotykała się ze swoimi znajomymi, po obchodzie z wyjątkowo wymagającym lekarzem prowadzącym, który miał zwyczaj upokarzać ją przy jej rówieśnikach. Jej kolega z grupy, Ned, miał w zwyczaju pić dużo alkoholu w wieczór poprzedzający obchód z tym lekarzem w nadziei, że uspokoi to jego nerwy i stres związany z oczekiwaniem na następny dzień. Connie upijała się zawsze, gdy zaczynała się martwić o swoje zdrowie, co zdarzało się bardzo często. Jej mąż, Kent, pił zbyt dużo, gdy kłócili się z Connie. Kent chciał, by troszczyła się bardziej o to, gdzie przebywały ich dzieci, a mniej o swoje ciągłe fizyczne dolegliwości. Dla ich najstarszego syna, Josha, ich życie rodzinne było beznadziejnie dołujące i zaczął on przemycać puszki piwa z lodówki do swojego pokoju.

Jeżeli doświadczenia emocjonalne wywołują nadużywanie alkoholu, jest kilka rzeczy, które można zrobić:

1. Możesz obiecać sobie, że nie będziesz pił, gdy będziesz się tak czuł. Na przykład, jeżeli odkryjesz, że zazwyczaj nadużywasz alkoholu po kłótni z bliską osobą, ustal, że nigdy nie będziesz pił po takiej kłótni. Generalna rada jest taka, by nigdy nie pić, gdy jesteś głodny, zły, samotny lub zmęczony.
2. To wymaga, abyś znalazł jakiś inny sposób odreagowania oprócz picia, gdy doświadczasz uczuć wywołujących w Tobie odruch sięgnięcia po kieliszek. Nie planuj, by po prostu nie

pić (tzn. nie robić nic). Zaplanuj zawczasu, co możesz robić zamiast spożywania alkoholu.

Część IV tej książki właśnie tym się zajmuje. Kolejna ogólna wskazówka: jeżeli znajdujesz się w sytuacji, gdzie pojawiają się uczucia prowadzące do picia alkoholu, bądź szczególnie ostrożny, jeśli pijesz – stosuj metody z Części II.

Nie pij gdy jesteś głodny, zły, samotny lub zmęczony.

3. Na koniec, jeżeli zmagasz się z trudnościami emocjonalnymi, które nie ustępują, rozważ zwrócenie się po profesjonalną pomoc psychologiczną. Picie prawie nigdy nie pomaga naprawić problemów emocjonalnych, a często sprawia, że stają się jeszcze poważniejsze. Istnieją wysoce skuteczne metody leczenia depresji, lęków, złości i innych zaburzeń.

16



Inne wyzwalacze

Istnieje jeszcze wiele różnych czynników, które mogą wpłynąć na spożywanie alkoholu. Każda osoba ma swój własny schemat. W naszej pracy spotkaliśmy się z ludźmi, dla których silnymi wyzwalaczami picia były:

- Wspomnienia traumatycznych wydarzeń z przeszłości (nierozwiązane)
- Doświadczenie bycia odrzuconym lub opuszczonym
- Reklamy alkoholu w telewizji
- Odczucia fizyczne błędnie zinterpretowane jako zespół abstynencyjny
- Osobliwe uczucie pustki
- Potrzeba kreatywnych pomysłów
- Usłyszenie od kogoś „Nie”
- Poczucie bezsilności i beznadziei

Niektórzy ludzie piją, by wzmocnić swoje doświadczenia seksualne, a bez alkoholu borykają się z trudnościami w tej kwestii (nie osiągają stanu podniecenia, rozluźnienia). W ilościach większych niż porcja standardowa lub dwie, rzeczywiste fizjologiczne działanie alkoholu etylowego jest depresyjne, tłumi on bodźce seksualne; efekt afrodyzjaku w przypadku alkoholu jest głównie psychologiczny. W jednym z badań, najbardziej podnieconymi seksualnie osobami

były te, które myślały, że spożywały alkohol, gdy w rzeczywistości podano im napoje, które w ogóle go nie zawierały (i tym samym nie oddziaływały depresyjnie).

Sęk w tym, że istnieje wiele różnych możliwych wyzwalaczy sięgania po alkohol, niektóre z nich są wyjątkowo specyficzne dla danej osoby. W tym rozdziale oferujemy zaledwie kilka przykładów często spotykanych czynników, które mogą prowadzić do zwiększenia spożycia alkoholu.

Napoje alkoholowe są czasem reklamowane i używane jako gaszące pragnienie. Szczególnie piwo jest promowane w tym tonie. Z perspektywy marketingu ma to sens – przekonanie ludzi do picia określonego produktu, gdy czują pragnienie, skłoni ich do picia danego napoju jeszcze więcej. Jeżeli starasz się ograniczyć spożycie alkoholu, nie jest dobrym pomysłem picie go, gdy jesteś spragniony.

Nie ma absolutnie nic lepszego do gaszenia pragnienia niż woda. Z fizjologicznego punktu widzenia, pragnienie jest oznaką tego, że organizm potrzebuje wody (nie alkoholu). Wszystko, co zawiera w sobie mniej niż 100% wody, mniej niż w 100% gasi pragnienie. Tak naprawdę alkohol ma efekt odwadniający. Sprawia on, że krew odpływa na obrzeża ciała, przez co skóra jest cieplejsza (mimo, iż tak naprawdę tracimy ciepło) i wzmacnia pocenie. Alkohol stymuluje też organizm do nadprodukcji moczu, więc tracimy jeszcze więcej wody. Ten „niesamowity” efekt gaszenia pragnienia przez nasze ulubione napoje to wynik wyobraźni, reklamy i tego, że nauczyliśmy się „że tak jest”. Nie ma on nic wspólnego z fizjologią. Poniżej kilka wskazówek jak zapobiegać nadmiernemu spożywaniu alkoholu, gdy jesteśmy spragnieni.

1. Najpierw wypij kilka szklanek wody lub innego napoju bezalkoholowego. To ugasi pragnienie i nie będziesz próbował nawodnić się używając do tego napojów alkoholowych. Jest to szczególnie ważne, gdy jesteśmy odwodnieni (np. w ciepły dzień lub po ciężkiej pracy).
Pamiętaj, że gdy czujesz pragnienie, Twoje ciało tak naprawdę potrzebuje wody.
2. Jeżeli pijesz alkohol, pij na zmianę napoje alkoholowe i bezalkoholowe.

3. Uważaj na słone potrawy i przekąski. Właśnie dlatego w barach podaje się słone i pikantne przekąski – by zwiększyć pragnienie.

Głód

Niektórzy piją zbyt dużo, gdy są głodni. Alkohol rzeczywiście dostarcza szybkiej dawki energii w formie pustych kalorii, które nie mają żadnych składników odżywczych. Mała ilość alkoholu może stanowić aperitif, który wyostrzy głód, ale kalorie zawarte w napojach alkoholowych mają tendencję do zmniejszania głodu, sprawiając, że pijesz zamiast jeść zdrowe jedzenie. Jeżeli jesteś głodny, spróbuj najpierw coś zjeść. Unikaj picia na pusty żołądek. Jest to niezdrowe, przyspiesza i wzmacnia działanie alkoholu oraz może sprawić, że stracisz apetyt wypełniając żołądek pustymi (ale tuczącymi) kaloriami. Sam alkohol w jednej porcji standardowej dostarcza około 100 kcal, inne składniki mogą zwiększyć łączną kaloryczność o 50 lub więcej kilokalorii. Kiedy jesteś głodny, Twoje ciało potrzebuje składników odżywczych.

Palenie

Jeśli jesteś palaczem, prawdopodobnie już wiesz, że palenie i picie często idą w parze. Naprzemienne zaciąganie się i picie alkoholu powtarzane dziesiątki tysięcy razy stają się dla siebie nawzajem wyzwalczeniami. Niektórzy wierzą, że nie należy rzucać więcej niż jednej rzeczy na raz, ale badania sugerują co innego. Rzucenie palenia może sprawić, że ograniczenie lub zrezygnowanie z alkoholu będzie łatwiejsze. Zaprzestanie spożywania alkoholu rzadko prowadzi do częstszego palenia, a rzucenie palenia rzadko wzmacnia picie. Jeżeli więc myślisz również o rzuceniu palenia, nie wahaj się i miej to wszystko za sobą za jednym zamachem.

Bezczynność

Wielu ludzi pije mniej, gdy są aktywni. Jeżeli angażują się w coś, piją mniej lub wcale. Zwiększone spożywanie alkoholu może iść w pa-

rze z brakiem aktywności i nudą. Pasywne zainteresowania, takie jak oglądanie telewizji, również mogą być związane z większym piciem. Takim osobom pomaga bycie umysłowo i fizycznie aktywnym oraz robienie rzeczy niezwiązanych z piciem.

Olive była fascynującą kobietą. W wieku 60 lat była popularną autorką kolumny w gazecie i aktywistką socjalną. Nie miała pojęcia jak to się stało, ale wiedziała, że jej picie wymknęło się spod kontroli. Momentami zagrażając nawet jej reputacji i karierze.

Podjeżdżając, że to, co robi podczas picia może być ważne, zaczęła notować wszystko na Kartach Dziennego Spożycia Alkoholu. Po kilku tygodniach zaczęła widzieć pewne zależności. Piła mniej, gdy angażowała się w interesujące rozmowy, gdy się dużo ruszała, gdy pisała i gdy grała w karty ze znajomymi. Piła więcej, gdy była wśród ludzi, którzy nie byli rozmowni, gdy oglądała telewizję, gdy próbowała wymyślić tematy do swojej kolumny i gdy paliła. Stwierdziła, że czynnikiem krytycznym było to, czy była w coś aktywnie zaangażowana. Gdy się ruszała, pracowała, rozmawiała – piła mniej. Gdy siedziała, miała tendencję do palenia i picia więcej. Myślała, że alkohol pomagał jej znajdować kreatywne pomysły do jej kolumny, ale okazało się, że pracowało jej się przynajmniej tak samo dobrze bez alkoholu.

Olive zdecydowała się ograniczyć swoje aktywności, które wiązały się z nadużywaniem alkoholu. Postanowiła, że nie będzie nigdy piła podczas oglądania telewizji, słuchania radia lub pracy. Była szczególnie ostrożna w kwestii odstępów czasowych między drinkami, gdy była wśród osób, które mało mówiły. Okazjonalny papieros był dla niej znakiem ostrzegawczym, że zaczyna się nudzić i musi uważać na to, ile pije.

Niektóre aktywności

Dla innych ludzi nadużywanie alkoholu nie łączy się z brakiem aktywności, ale raczej z robieniem *konkretnych* rzeczy. Pewien mężczyzna, któremu pomagaliśmy miał tendencję do picia więcej, gdy był w towarzystwie i musiał prowadzić rozmowę. Okazało się, że był strasznie nieśmiały. Nie chodziło o to, że nie wiedział jak rozmawiać z ludźmi, ale o to, że bardzo się wstydził, gdy musiał to robić i przeszkadzało mu to w korzystaniu z normalnych społecznych umie-

jętności. W przypadku niektórych osób alkohol rzeczywiście tłumi samoświadomość i to było główną motywacją dla tego mężczyzny, by pić więcej.

Są przypadki, w których nadmierne picie wynika z braku uwagi. Gdy jesteśmy zaangażowani w czynność, która wymaga koncentracji, podczas której pijemy, istnieje możliwość, że będziemy zwracać mniejszą uwagę na to, co pijemy i w konsekwencji stracimy rachubę (zwłaszcza jeśli wokół są osoby, które piją dużo). To była część problemu Paula.

Paul był 37-letnim drwalem z Oregonu. Narzekał, że „znalazł się między młotem a kowadłem”. Zarówno w pracy, jak i w domu, miał problemy, które wynikały z alkoholu. Zaś jego zajęcie praktycznie wymagało od niego, by po pracy wyjść na kilka piw. Przyznał, że też to trochę lubił.

Paul zaczął prowadzić zapisy na Kartach Dziennego Spożycia Alkoholu, w których notował problemy w domu i w pracy. Oczekiwał, że dowiodą one, iż gdy napotykał trudności, pił więcej – ale okazało się inaczej. Okazało się, że zazwyczaj przesadzał z alkoholem w środy i w weekendy, zaś problemy w domu były tego konsekwencją – następowały po epizodach nadmiernego picia, a nie przed.

Kwestia weekendów była jasna – zostawał w domu i pił oglądając telewizję. Ale środy? W środy Paul grał w bilard i szybko zdał sobie sprawę, że właśnie to napędzało jego picie. Gdy grał, połykał alkohol haustami pomiędzy jednym strzałem a drugim, bez zastanawiania się. Jego uwaga skupiona była na stole bilardowym. Ponadto stawką w większości rund, było piwo, a Paul grał w bilard lepiej niż inni. Nie było niczym niezwykłym, że wygrywał kilka piw pod rząd, po czym jego kumple pospieszali go by je szybko wypić, bo robią się ciepłe.

Odkrył też, że nadmierne picie łączyło się również z innymi grami, które lubił. Grywał w karty, rzutki, a także ping ponga w domu kolegi. Gdy tylko jakaś gra go pochłaniała, zaczynał pić więcej, zwłaszcza, gdy wygrywał drinki.

Paul postanowił być w środy wspaniałomyślny. Dał swoim przeciwnikom możliwość kupowania tylko połowy piwa za każdą przegraną. Kontrolował też swoje picie, gdy grał i ograniczył się do jednego piwa na pół godziny. Gdy wygrał dodatkowe piwa, odmawiał („Wystarczy, już jedno mam”) albo oddawał je znajomym („Masz, wypij zanim się zrobi ciepłe”).

Któregoś miesiąca zrobił sobie prywatny konkurs – ile piw uda mu się oddać jednej nocy. Jego rekordem było dziewięć.

Kilka ogólnych rad

Niezależnie od tego, jaka sytuacja wywołuje u Ciebie sięganie po alkohol, oto kilka wskazówek, które mogą pomóc.

1. **Bierz udział w aktywnościach, które nie łączą się z alkoholem.** Niektóre czynności, jak bieganie, jeżdżenie na nartach, taniec, spacer, są poniekąd niekompatybilne z piciem. Trudno jest robić obie te rzeczy na raz. Szukaj zajęć, które pomogą Ci pić mniej i poświęcaj im więcej czasu. (Pamiętaj, by nigdy nie łączyć potencjalnie niebezpiecznych aktywności z alkoholem!).
2. **Wypełnij swój czas.** Jednym z głównych aspektów uzależnienia od alkoholu jest to, że zabiera on dużo czasu. Jeżeli chcesz unikać sytuacji, gdzie dużo się pije, nie przestawiaj się na nierobienie niczego. Zamiast tego, wypróbuj kilka z wielu rodzajów aktywności, które nie łączą się zazwyczaj z alkoholem. Na przykład, ludzie rzadko piją w kinie, w kościele, w czasie gry w paintball, jazdy konnej, tańca. W przypadku wielu sportów alkohol pojawia się po ich zakończeniu, możesz więc korzystać z danej aktywności, ale darować sobie drugą część.
3. **Bądź zajęty.** Pasywne spędzanie wolnego czasu, zwłaszcza takie, gdzie głównie się siedzi lub czeka (jak robienie prania, granie w gry komputerowe, oglądanie telewizji) mogą wywołać nadużywanie alkoholu. Łatwo jest bezwiednie saczyć alkohol podczas takich czynności. Jeżeli w Twoim przypadku jest podobnie, unikaj picia w takich sytuacjach, albo stosuj dodatkową kontrolę (jak np. liczenie łyków, oddzielanie drinków w czasie i konkretny limit).
4. **Nie traktuj alkoholu jako nagrody.** Unikaj zabaw, w których „wygrywa się” drinki lub w których alkohol używany jest jako nagroda lub sposób na świętowanie.

17



Podsumowanie: Zanim wypijesz

W Części III skupiliśmy się na elementach, które mogą stanowić wyzwalacz nadużywania alkoholu. Istnieje wiele takich czynników, niektóre mogą dotyczyć również Ciebie. Celem tej części było pomóc Ci nauczyć się rozpoznawać te czynniki, które są dla Ciebie ważne i które mogą przyczyniać się do nadmiernej ilości alkoholu w Twoim życiu. Wziąłeś pod uwagę miejsca, w których pijesz, ludzi z którymi pijesz, dni i pory dnia o których pijesz, co robisz, gdy pijesz oraz jak się czujesz, zanim zaczniesz.

Istnieją też czynniki, które są wspólne dla większości ludzi. Poniżej kilka przykładów.

- Weekendy, urlopy, wakacje
- Zakończenie dnia pracy, gry lub jakieś osiągnięcie
- Stresujące lub emocjonalne doświadczenie
- Darmowe drinki lub duży zapas alkoholu
- Picie w czasie automatycznych lub nudnych czynności
- Picie połączone z aktywnościami, które naprawdę lubisz
- Przebywanie z osobami, które piją dużo i szybko
- Bycie głodnym lub spragnionym
- Zawody w picu alkoholu lub bycie przyciskany, by pić szybciej
- Picie „tego co zawsze” w stałych miejscach

Twoim głównym narzędziem, by rozpoznawać swoje wyzwalacze lub przyspieszacze picia są Karty Dziennego Spożycia Alkoholu. W kolumnie „Sytuacja” możesz notować wszystko, co uważasz za istotne w kwestii tego ile pijesz. Możesz zapisać gdzie jesteś, z kim jesteś, co robisz lub jak się czujesz. Więc jak myślisz?

Czy są miejsca, w których częściej pijesz za dużo?

Czy są ludzie, z którymi częściej pijesz za dużo?

Czy są jakieś konkretne dni lub pory dnia, gdy częściej pijesz za dużo?

Czy są jakieś aktywności, które sprawiają, że częściej pijesz za dużo?

Czy myślisz, że pijesz za dużo, gdy czujesz się w określony sposób?

Gdy już odkryjesz swoje wyzwalacze, możesz zacząć im przeciwdziałać. Są na to przynajmniej dwa główne sposoby. Jeden z nich to unikanie szczególnie trudnych lub kuszących sytuacji. Osoby, którym udało się zmienić nawyki często używały strategii unikania w pierwszych miesiącach stosowania programu. Czy są jakieś sytuacje, których najlepiej powinieneś unikać przez jakiś czas? Jakież?

Drugą strategią jest zwrócenie szczególnej uwagi na takie sytuacje i stosowanie specjalnych środków zapobiegawczych, by wzmocnić swoją samokontrolę w takich momentach. Gdy osoby znajdują się ponownie w sytuacjach, które były dla nich wyzwalaczami (których unikały przez pewien czas), starają się być szczególnie ostrożne i korzystać z nabytych umiejętności samokontroli, stosując metody, które najlepiej się sprawdzały w ich przypadku (zob. Część II). Więc jeśli jest jakaś sytuacja, której nie możesz uniknąć lub kiedy wracasz do którejś z nich – co możesz zrobić, by zachować ostrożność? Co możesz zrobić, by zachować samokontrolę? Oto kilka pomysłów z Części II i III.

- Napij się czegoś bezalkoholowego.
- Używaj metody mierzenia czasu i zachowania odstępów między porcjami alkoholu.
- Trzymaj się ogólnego limitu ____ porcji.

- Najpierw napij się wody.
- Notuj alkohol, który masz zamiar wypić.
- Odmawiaj, gdy nie chcesz pić.
- Poproś o wsparcie.
- Używaj humoru.
- Zamów drinka, który nie smakuje Ci tak, jak Twój ulubiony i pij go wolno.
- Zaangażuj się w jakąś aktywność, która nie łączy się z piciem.
- Bierz ze sobą ograniczoną sumę pieniędzy.
- Idź z kimś, kto będzie Cię wspierał i pomagał Ci.
- Zaplanuj wieczór tak, by wyjść godzinę lub dwie wcześniej.
- Zjedz coś.
- Wypij napój, który ma w sobie mniej alkoholu.
- Dodawaj lodu.
- Mów do siebie.
- Zmień coś w otoczeniu – usiądź gdzie indziej, itp.

Gdy już odkryjesz swoje wyzwalacze, możesz starać się ich unikać albo zachować szczególną ostrożność.

Warto również wspomnieć, że niektóre osoby nie mają znaczących wyzwalaczy. Zwłaszcza, gdy uzależnienie od alkoholu się nasila, picie staje się regularne i przewidywalne. Pewien mężczyzna, którego leczyliśmy, pijąc latami doszedł do 15-20 porcji alkoholu dziennie i nie pamiętał, kiedy ostatni raz nie pił alkoholu nawet przez 1 dzień. Nie było żadnych konkretnych sytuacji, w których zdawał się pić więcej. Zawsze pił za dużo, niezależnie od sytuacji i unikał miejsc, gdzie nie mógł tego robić. Jak już wspomnieliśmy w Rozdziale 3, gdy nadużywanie alkoholu osiągnie ten poziom – prawdopodobieństwo utrzymania picia umiarkowanego zmniejsza się. Mężczyzna ten idąc za głosem rozsądku, choć niechętnie, zdecydował się przestać pić alkohol w ogóle i właśnie to pomogliśmy mu osiągnąć.

Część IV



Zamiast alkoholu

W Części II tej książki skupiliśmy się na tym, co możesz robić, kiedy pijesz, a w Części III na tym, co się działo zanim picie wpłynęło na Twoją samokontrolę. W Części IV badamy pożądane skutki picia – efekty, które ludzie niekiedy chcą odnaleźć w alkoholu. Są to również potencjalne „przyczyny” spożywania i nadużywania alkoholu. Silna motywacja do picia może występować, gdy jesteś w niepożądaney sytuacji i masz przekonanie, że alkohol poprawi stan rzeczy. W zasadzie ludzie niekiedy używają alkoholu jako wehikułu, który pozwala przedostać się od jednej (mniej pożądanej) sytuacji do innej (bardziej pożądanej) sytuacji. Na przykład, co omawialiśmy w Rozdziale 15, jeżeli czujesz przygnębienie lub niepokój, a w przeszłości zdarzało Ci się używać alkoholu, żeby poczuć się lepiej, to prawdopodobne jest, że znów tak zrobisz. Jeżeli alkohol jest jedynym znanym Ci sposobem zmiany sytuacji, możemy mówić o Twoim uzależnieniu od niego w tym zakresie. Aby więc nie musieć polegać na alkoholu, potrzebujesz innych sposobów, nowych dróg, by docierać tam, gdzie chcesz być¹⁹.

Niektórzy ludzie piją również z powodu konsekwencji *niepicia*. Najbardziej oczywistym przykładem jest tutaj fizyczne uzależnienie od alkoholu. Gdy ktoś dużo pije przez jakiś czas, jego ciało przyzwyczaja się do posiadania w krwioobiegu pewnej ilości alkoholu. Jeżeli ta osoba przestaje pić lub zaczyna pić mniej, występuje reakcja fizyczna. Ta reakcja odstawienia może wiązać się z łagodnym uczu-

ciem niepokoju, słabości lub rozchwiania, a może też przyjmować tak silną formę jak halucynacje i konwulsje. Osoba, która zaczyna doświadczać objawów odstawienia może pić, żeby unikać tych objawów. O kimś takim mówi się, że jest *fizycznie* uzależniony od alkoholu i wymaga opieki lekarskiej.

Niepicie może też mieć wiele innych skutków. Alkohol to jeden ze sposobów radzenia sobie z problemami życia, choć zwykle jest on niezbyt skuteczny. Jeżeli jest to Twój jedyny sposób radzenia sobie z pewnymi sytuacjami, to jesteś *psychicznie* uzależniony od alkoholu. Uzależnienie psychiczne może się wiązać z zaspokajaniem wielu potrzeb, na przykład, gdy musisz wypić, żeby mieć ochotę na taniec, a może też wiązać się z poważnymi potrzebami, na przykład, gdy pijesz przez cały dzień, żeby zredukować ból emocjonalny lub niepokój.

Jeżeli alkohol jest Twoim jedynym sposobem radzenia sobie z jakimś problemem lub jedyną drogą zaspokojenia Twojej potrzeby, to nie masz wyboru – gdy chcesz zaspokoić tę potrzebę, musisz pić. Jeżeli jednak masz więcej sposobów na zaspokojenie pewnej potrzeby, a alkohol jest tylko jednym z nich, to masz wybór czy pić, czy też nie.

Część IV ilustruje alternatywne sposoby osiągnięcia wielu spośród efektów, których ludzie oczekują od picia. Traktujemy te alternatywy jako osobiste kompetencje – umiejętności, których można się nauczyć. Umiejętności te są przydatne do spełniania wielu ludzkich potrzeb. Im więcej takich umiejętności rozwiniesz, tym szersze będą Twoje możliwości wyboru sposobów zaspokajania potrzeb. Im szersze masz możliwości wyboru, tym mniej jesteś uzależniony od któregośkolwiek konkretnego rozwiązania i tym większa jest Twoja swoboda decydowania o tym, co będziesz robił i jak się będziesz czuł.

Pamiętaj, że 6 na 10 dorosłych ludzi nie pije lub pije tylko czasami (patrz Rozdział 4). Napotykają oni te same wyzwania, radości i smutki, co inni. Ponieważ jednak wybierają nieużywanie alkoholu, nauczyli się innych sposobów radzenia sobie zarówno w dobrych, jak i w trudnych chwilach. Ty też możesz się tego nauczyć.

Osobiste kompetencje

Nie istnieje dosłowny substytut napojów alkoholowych. Jeżeli zależy Ci na doświadczeniu dokładnego smaku i pełnych odurzających

efektów alkoholu, jedyną drogą dla Ciebie jest picie. Wiele spośród efektów, których ludzie oczekują od alkoholu, można jednak osiągnąć na różne inne sposoby. Kompetencje opisane w dalszych rozdziałach reprezentują alternatywne sposoby osiągnięcia efektów, które ludzie często chcą odnaleźć poprzez picie. Osoba, która posiada alternatywy, nie potrzebuje alkoholu, lecz w każdej sytuacji ma swobodę wyboru czy pić, czy też nie.

Każdy z rozdziałów w Części IV stanowi niezależny moduł. Każdy z nich można czytać osobno, nie trzeba ich czytać razem ani po kolei. Aby uzyskać najwięcej korzyści z lektury, pomyśl teraz przez chwilę o tych momentach, w których jest najbardziej prawdopodobne, że będziesz pił (lub będziesz chciał pić). Jakie efekty alkoholu są dla Ciebie najważniejsze? Pewnych wskazówek mogą dostarczyć Twoje wyzwalcze picia (Część III). Na przykład jeżeli często zdarzało Ci się pić, gdy czułeś się spięty, być może używałeś alkoholu do odprężania się i dlatego powinienś przeczytać Rozdział 18.

Poniższa lista sytuacji, w których ludzie często piją zbyt dużo, może Ci pomóc zdecydować, które rozdziały przeczytać najpierw. Przeczytaj całą listę i zapisz literę A obok tych sytuacji, w których często używałeś alkoholu, B obok sytuacji, w których czasami używałeś alkoholu, oraz C obok sytuacji, w których pijesz rzadko lub nigdy.

- ___ Na koniec (lub w trakcie) napiętego dnia (Rozdział 18)
- ___ Gdy czujesz, że straciłeś kontrolę (Rozdział 24)
- ___ Gdy spotykasz się z czymś, czego się boisz lub co Cię niepokoi (Rozdziały 18 i 25)
- ___ Gdy czujesz smutek lub przygnębienie (Rozdział 21)
- ___ Gdy czujesz się źle ze sobą (Rozdziały 22 i 24)
- ___ Gdy czujesz się sfrustrowany lub nie jesteś w stanie się wyrazić (Rozdział 26)
- ___ Gdy myślisz, że zostałeś wykorzystany (Rozdziały 24 i 26)
- ___ Gdy brak Ci dobrej komunikacji w związku (Rozdział 27)
- ___ Gdy czujesz się niekomfortowo w sytuacji towarzyskiej (Rozdziały 18, 25 i 27)
- ___ Gdy chciałbyś być kimś innym (Rozdział 28)
- ___ Gdy się nudzisz lub brak Ci w życiu zabawy (Rozdział 20)
- ___ Gdy czujesz, że utknąłeś (Rozdział 19)

- _____ Gdy czujesz się zrozpaczony, bo nie osiągasz swoich celów (Rozdział 24)
- _____ Gdy czujesz się zniechęcony lub niezmotywowany (Rozdziały 21 i 24)
- _____ Gdy masz problemy ze snem lub zasypianiem (Rozdział 23)
- _____ Gdy czujesz się niespokojny (Rozdziały 19, 20 i 28)
- _____ Gdy czujesz się urażony (Rozdziały 19, 24, 26 i 27)

Rozdziały A: znajdź i zanotuj pozycje oznaczone literą A. Te rozdziały powinieneś przeczytać w pierwszej kolejności i skoncentrować się na nich. Przeczytaj je w dowolnej kolejności, jaka będzie Ci odpowiadać. Zacznij od rozdziału, który wydaje Ci się najważniejszy i sprawdź, co możesz wprowadzić w praktyce do swojego życia.

Rozdziały B: warto przeczytać te rozdziały co najmniej jeden raz i wypróbować przedstawione w nich pomysły.

Rozdziały C: rozdziały oznaczone literą C według Twojej oceny są prawdopodobnie mniej istotne przy Twoim stylu picia niż rozdziały A i B. Jeśli chcesz, przejrzyj je po przeczytaniu pozostałych rozdziałów. Możesz w nich znaleźć pewne sposoby warte zastosowania w innych obszarach Twojego życia, niezależnie od tego, czy są one związane z Twoim piciem.

Oczywiście, rozdziały te nie zawierają wszystkich odpowiedzi na wszystkie życiowe problemy. Przedstawiają one pewne pomysły, które sprawdziły się u innych i w miarę możliwości zostały oparte na rzetelnych badaniach klinicznych. Zanim czegoś nie przetestujesz, nie zakładaj błędnie, że nie sprawdzi się to u Ciebie. Nie dowiesz się, dopóki sam nie spróbujesz.

Aby wykorzenić odruch sięgania po alkohol w niektórych sytuacjach, musisz zastąpić go czymś innym. Zanim jednak nowe nawyki staną się dla Ciebie naturalne, tak jak wcześniej picie, musi minąć trochę czasu i musisz powtórzyć je wiele razy. Bądź więc wytrwały.

Traktuj Część IV przede wszystkim jako źródło pomysłów, nowych możliwych sposobów radzenia sobie z życiem. Może Ci pomóc przejrzenie tych rozdziałów od czasu do czasu, żeby przypomnieć sobie, że istnieje wiele sposobów osiągnięcia tych samych efektów, których ludzie niekiedy szukają w alkoholu. Ostatecznie liczy się to, czy masz swobodę spełniania swoich potrzeb i celów bez uzależnienia od

alkoholu. Mamy nadzieję, że niektóre z pomysłów przedstawionych w tych rozdziałach pomogą Ci osiągnąć tę swobodę.

Przydatna koncepcja: zdrowe zarządzanie sferą osobistej rzeczywistości

Myśląc o tym, jak osiągać cele, które obecnie osiągasz za pomocą alkoholu, spróbuj wykorzystać poniższy obraz:

Na wydarzenia codziennego życia ludzie reagują na dwa główne sposoby: myślą o nich lub robią coś. Twoje myśli i zachowania kształtują Twoją osobistą rzeczywistość, czyli Twoje życie. W każdej chwili możesz wybrać reakcję, która poprawia Twój stan umysłowy i emocjonalny, pozostawia go bez zmiany lub go pogarsza. Jeżeli nie pamiętasz o tych możliwościach, jesteś na łasce przypadkowych zdarzeń i reakcji. Gdy uświadomisz sobie, że masz pewien wybór odnośnie ścieżek, jakimi podążają Twoje myśli i działania, możesz zacząć wywierać celowy wpływ na własne życie. Możesz zacząć kształtować swoje życie i zarządzać osobistą rzeczywistością. Możesz nauczyć się procesu „zarządzania rzeczywistością” i stosować go do wielu kwestii w swoim życiu.

Twój świat wewnętrzny

Twoja osobista rzeczywistość jest złożona z dwóch istotnych elementów: Twojego świata *wewnętrznego*, czyli Twojego świata umysłowego, oraz Twojego świata *zewnątrznego*, czyli fizycznych elementów Twojej rzeczywistości. Twój świat wewnętrzny składa się z Twoich myśli i uczuć (które mogą być bardzo różnorodne), Twoich oczekiwań i przekonań, wspomnień, celów, obrazu siebie, i tak dalej. Wszyscy prowadzimy pewien rodzaj wewnętrznego dialogu, niekiedy nazywany *strumieniem świadomości*, *mówieniem do siebie*, *łańcuchami myśli*, *skojarzeniami* itp. Ponieważ te myśli są tak stałe i tak liczne, często nawet nie zdajesz sobie sprawy z ich obecności w Twoim umyśle lub z ich wpływu na Twoje emocje i działania. Tak, jak uporczywa kropla wody draży skałę, pewne rodzaje myśli mogą z czasem tworzyć wewnętrzną rzeczywistość, która niekoniecznie jest dla Ciebie zdrowa. Zanieczyszczenie może szkodzić środowisku fizycznemu; w podobny sposób Twoje środowisko wewnętrzne

i Twój umysł mogą doznawać szkody na skutek toksycznych zdarzeń psychicznych: myśli, destruktywnego dialogu wewnętrznego, obniżonych oczekiwań oraz rezygnowania z siebie.

Równocześnie możesz wykorzystywać myśli do osiągania swoich celów, poprawiania swojego stanu emocjonalnego, poszerzania pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi oraz uświadamiania sobie, że jesteś w stanie osiągnąć to, co postanowisz. Myśli mogą służyć do rozwiązywania problemów, do nagradzania siebie, do stwarzania alternatyw, do wyobrażania sobie lepszego sposobu życia. Możesz kształtować swoją wewnętrzną rzeczywistość, żeby pomóc sobie w zmianie Twojej osobistej rzeczywistości. Pomysły na to przedstawione są w całej Części IV.

Twój świat zewnętrzny

Rzeczywistość istnieje nie tylko w Twojej głowie. To, co dzieje się w Twoim środowisku społecznym i fizycznym ma znaczny wpływ na Twoją osobistą rzeczywistość. Świat zewnętrzny składa się ze wszystkiego, co jest na zewnątrz Twojej świadomości. Obejmuje on między innymi:

- Twoje ciało
- Miejsce zamieszkania, pracy i zabawy
- Ludzi, z którymi masz kontakt
- Twoją sytuację finansową
- Twój wiek
- Twoją rasę lub pochodzenie etniczne
- Twój poziom wykształcenia

Możesz kształtować swój świat zewnętrzny, żeby pomóc sobie w osiągnięciu celów. Możesz zacząć od planowania swojego dnia: tego, jak długo śpisz, kiedy się budzisz, kiedy wstajesz z łóżka, co robisz w trakcie każdej godziny dnia, co jesz, z kim spędzasz czas, jakie konkretne czynności wykonujesz. W całej Części IV przedstawiamy strategię, które mogą kształtować zarówno Twoją rzeczywistość zewnętrzną, jak i Twój świat wewnętrzny.

Podstawową ideą w Części IV jest pomoc w kształtowaniu Twojego umysłu i środowiska w taki sposób, by wspierać Twój cel picia

bez szkodenia własnemu życiu i życiu innych ludzi. Może to obejmować wprowadzanie umiaru nie tylko w zakresie spożywania alkoholu, lecz również w innych obszarach życia. Więcej informacji oraz pomoc w związku z tematami przedstawionymi w Części IV możesz znaleźć w Źródłach na końcu książki.

18



Relaks

John był hydraulikiem, i to niezłym. Miał wypełnione dni pracy i często zdarzały mu się konflikty z klientami, kontrahentami lub współpracownikami. Poziom stresu rósł mu od samego rana. John często kończył dzień, mówiąc do swojego asystenta: „Och, dzisiaj naprawdę muszę się napić!”. I rzeczywiście tak robił – szedł na drinka, gdy tylko opuścił biuro.

Teresa zajmowała kierownicze stanowisko w dużej instytucji publicznej. Jej dni były zwykle wypełnione stresującymi spotkaniami, na których musiała mierzyć się z wyzwaniem i podejmować trudne decyzje. Gdy zaczynała dzień już zestresowana, nawet niewielkie problemy wytrącały ją z równowagi. Nauczyła się jednak, że gdy rozpoczynała dzień w miarę możliwości zrelaksowana, była w stanie radzić sobie nawet w dużym stresie. Zaczęła wstawać wystarczająco wcześnie, żeby rano nie musiała się spieszyć i miała czas na wykonanie kilku nowych praktyk relaksacyjnych przed wyjściem z domu. Znajdowała nawet w ciągu dnia krótkie chwile na relaksację w pracy.

Wśród ludzi, którzy piją duże ilości alkoholu, najczęściej deklarowaną przyczyną picia jest dobre samopoczucie – odprężenie i zmiana nastroju²⁰. Jako substancja hamująca centralny układ nerwowy, alkohol w umiarkowanych dawkach faktycznie powoduje pewien stopień odprężenia ciała, podobnie jak na przykład leki uspokajające lub barbiturany. Niestety, niemal wszystkie takie substancje są uzależniające i przy regularnym stosowaniu mogą wywoływać niepożądane lub niebezpieczne skutki uboczne.

Większość ludzi lubi uczucie odprężenia. Uczucia napięcia i niepokoju są na ogół nieprzyjemne, natomiast stan odprężenia jest przyjemny. W tym rozdziale przedstawiamy umiejętności, które możesz wykorzystywać do obniżania swojego poziomu napięcia i wzmacniania poczucia odprężenia w ciągu dnia. Możesz traktować to jako naukę równoważenia poziomów napięcia i odprężenia w swoim życiu, zarządzając swoją osobistą rzeczywistością przy użyciu metod, które nie szkodzą Twojemu zdrowiu i dobrostanowi.

Nikt nie jest w stanie całkowicie unikać stresu. Nie byłoby to nawet pożądane. Pewien poziom stresu jest dla Ciebie korzystny – chodzi o taki stres, który motywuje Cię do rozwiązywania problemu lub pojawia się w związku ze zmianą przynoszącą długofalowe korzyści. Ekscytacja może być przyjemna, ale bywa ona również stresująca. Ludzie są bardzo zróżnicowani pod względem poziomów doświadczanego stresu oraz sposobów reagowania na stres. Jeżeli na napięcie nerwowe lub mięśniowe zwykle reagujesz myślą „naprawdę muszę się napić”, ten rozdział prawdopodobnie Ci się przyda. Przedstawia on alternatywne sposoby wywoływania stanu głębokiego odprężenia bez użycia jakichkolwiek substancji.

Im bardziej czujesz się spięty, tym bardziej napięte są Twoje mięśnie, a im bardziej napięte masz mięśnie, tym większe czujesz napięcie emocjonalne.

Wiele osób nie wie, jak świadomie się relaksować. Zwykle nie uczymy się tego w domu lub szkole – w każdym razie jeszcze nie teraz. Ponieważ jest to bardzo przydatna umiejętność, psychologowie od dziesięcioleci prowadzą doświadczenia, by znaleźć efektywne sposoby pomagające ludziom w relaksacji. Jednym z rezultatów tych badań jest łatwa do opanowania metoda zwana *progresywnym rozluźnianiem mięśni*. Metoda ta skupia się na odprężeniu ciała, ale zauważysz, że pomaga ona również zrelaksować umysł.

Poniżej przedstawiamy krótką instrukcję. Jak zwykle, samo jej przeczytanie nie przyniesie żadnego pożytku. Spróbuj! Dokładnie wykonaj podane kroki. Zanim zaczniesz, przeczytaj instrukcję co najmniej jeden raz.

Progresywne rozluźnianie mięśni

Gdy jesteś gotowy by zacząć, wybierz spokojne pomieszczenie i zarezerwuj sobie przynajmniej 30 minut nieprzerwanego czasu na relaks. Usiądź w wygodnym fotelu z zagłówkiem. Bardzo dobrze sprawdzi się fotel rozkładany. Usiądź i oprzyj się tak, aby mieć wyciągnięte ręce i nogi oraz by fotel podpierał wszystkie części ciała. Do utrzymania pozycji nie powinny Ci być potrzebne żadne mięśnie. Pozwól, by podpierał Cię fotel. Zamknij oczy.

Ta metoda obejmuje napinanie, a następnie odprężanie mięśni w całym ciele. Ćwiczenie wykonuje się dwukrotnie dla każdej grupy mięśni. Najpierw tworzysz napięcie w grupie mięśniowej, napinając mięśnie tak mocno, jak to możliwe bez wywoływania bólu i skurczów. Utrzymujesz to napięcie przez około 5 sekund, koncentrując się na odczuciu napięcia. Następnie relaksujesz mięśnie, całkowicie je rozluźniając i zwalniając całe napięcie, a przy tym zwracasz uwagę na odczucia w mięśniach przy ich relaksacji. Aby jeszcze bardziej pogłębić fizyczną relaksację, możesz robić wydech przy rozluźnianiu mięśni. Spowoduje to odprężenie mięśni klatki piersiowej oraz wywoła pełniejsze uczucie dobrostanu. Stan relaksacji powinien trwać około 15 sekund. Następnie powtarzasz procedurę: napinasz grupę mięśni na 5 sekund i rozluźniasz mięśnie przez około 15 sekund, zwracając uwagę na różnicę w odczuciach. Po dwukrotnym napięciu i odprężeniu przejdź do następnej grupy mięśniowej. Nigdy nie napinaj mięśni w sposób, który powoduje ból. Celem jest zwrócenie uwagi na odczucia w mięśniach przy ich napinaniu i relaksacji, zauważenie różnicy i uświadomienie sobie, że możesz wywoływać to odczucie relaksacji, gdy tylko chcesz. Przez pierwszych kilka tygodni będziesz wykorzystywać te ćwiczenia z napinaniem i rozluźnianiem, ale z czasem możesz nauczyć się świadomej kontroli, dzięki której będziesz relaksować mięśnie bez ich napinania. Celem jest zdolność do natychmiastowego rozluźnienia, w dowolnym miejscu i czasie, nawet w trakcie sytuacji wywołujących napięcie lub niepokój.

Oto lista głównych grup mięśniowych wraz z opisem, w jaki sposób najlepiej je napinać. Spróbuj przechodzić przez kolejne grupy mięśniowe w podanej kolejności. Pamiętaj, żeby dwukrotnie napiąć i zrelaksować każdą grupę. Następnie przechodź do kolejnej grupy mięśni.

1. *Dłonie*. Napnij prawą dłoń, zaciskając pięść. Wykonaj to dwukrotnie. Powtórz ćwiczenie lewą dłonią.
2. *Przedramiona i wierzchy dłoni*. Opierając prawą rękę na fotelu z wierzchem dłoni zwróconym w górę, zegnij rękę w nadgarstku, kierując palce prosto w górę. Poczuj napięcie, jakie tworzy to w wierzchniej części dłoni i przedramienia. Powtórz. Teraz wykonaj to lewą ręką.
3. *Bicepsy*. Napnij mięśnie przedramienia, napinając bicepsy i próbując dotknąć prawego ramienia prawą pięścią. Powtórz. Najpierw prawa ręka, następnie lewa.
4. *Ramiona*. Unieś oba ramiona, jakbyś chciał nimi dotknąć uszu. Powtórz.
5. *Czoło*. Zmarszcz czoło, unosząc brwi jak najwyżej. Powtórz.
6. *Twarz*. Zmarszcz nos i mocno zamknij oczy. Powtórz.
7. *Usta*. Mocno zaciśnij usta. Powtórz.
8. *Język*. Dociśnij język do podniebienia. Powtórz.
9. *Kark*. Dociśnij głowę do oparcia fotela. Powtórz.
10. *Klatka piersiowa*. Zrób na tyle głęboki wdech, żeby poczuć rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Wstrzymaj oddech. Zrób powolny wydech. Poczuj odprężenie przy wypływananiu powietrza z płuc. Powtórz.
11. *Brzuch*. Wciągnij i napnij brzuch, jakbyś przygotowywał się do ciosu w żołądek. Powtórz.
12. *Plecy*. Wygnij plecy w łuk odsuwając je od fotela. Powtórz.
13. *Nogi i uda*. Podnieś nogi z fotela trzymając je prosto w powietrzu. Powtórz.
14. *Łydki*. Skieruj palce stóp w stronę klatki piersiowej, tworząc napięcie w dolnych częściach nóg. Powtórz.
15. *Stopy*. Zwiń palce stóp w dół jakbyś chciał schować je w piasku. Poczuj napięcie w podbiciach stóp. Powtórz.

Gdy już przejdziesz przez wszystkie grupy mięśni, skupiając się na różnicy między napięciem i relaksacją w każdej z nich, odpoczywaj przez chwilę, ciesząc się doświadczeniem głębokiej relaksacji. Pozwól sobie poczuć rozluźnienie i lekkość, jakbyś był balonem, z którego uszło powietrze – wiotki i zrelaksowany. Zauważ, jak się czujesz w całym ciele. Mentalnie sprawdź każdą część ciała, uwal-

niając wszelkie pozostające w niej napięcia. Jeżeli jakaś część ciała wydaje się spięta, wróć do niej i powtórz ćwiczenie z napinaniem i relaksacją w tym obszarze.

Ćwiczenia oddechowe

Kolejnym sposobem wzmacniania doznania odprężenia jest oddychanie. W trakcie wyżej opisanego procesu progresywnego relaksu mięśni pozwól na samoistne spowolnienie i wyrównanie oddechu. Niech każdy wydech wypływający z Twojego ciała zabiera ze sobą coraz więcej napięcia i wprowadza Cię w coraz głębszą relaksację.

Prostym ćwiczeniem, które możesz wykonać niemal wszędzie, jest zrobienie głębokiego wdechu, a następnie powolnego wydechu. Niektórym osobom pomaga myślenie przy wydechu o uspokajającym słowie, na przykład „pokój”. Wykonaj to co najmniej pięć razy, w miarę możliwości z zamkniętymi oczami, a prawdopodobnie poczujesz zmniejszenie napięcia.

Jeżeli masz nieco więcej czasu, spróbuj odmiany nazywanej „oddychaniem w głębokim śnie”. Możesz wykonywać to dowolnie długo – nawet tak długo, aż zaśniesz! To ćwiczenie polega na łagodnym głębokim wdechu aż do wypełnienia płuc, a następnie powolnym wydechu. Jest to przeciwieństwo dyszenia – zrelaksowany, naturalny rytm oddychania, jak w trakcie głębokiego snu. Nie rób żadnego wysiłku, żeby wciągnąć jeszcze więcej powietrza lub wydłużyć przerwę po wydechu. Po prostu pozwól sobie oddychać naturalnie.

Wizualizacja

Kolejną wskazówką do głębokiej relaksacji jest zharmonizowanie myśli z Twoim stanem fizycznym. Odprężyłeś mięśnie i oddech, żeby zrelaksować umysł. Możesz również odprężyć umysł, żeby jeszcze bardziej zrelaksować ciało. Pewne obrazy pomagają doprowadzić myśli do równowagi z Twoim zrelaksowanym stanem fizycznym. Obrazy te można wykorzystywać same albo w połączeniu z praktyką relaksacji. Mają one na celu pogłębienie stanu odprężenia.

1. **Odkładanie ciężaru.** Wyobraź sobie, że niesiesz wszystkie swoje obowiązki w wielkim worku na ramionach. Gdy będziesz gotów zacząć relaksację mięśni, siedząc spokojnie z zamkniętymi oczami, wyobraź sobie, że odkładasz ten ciężar. Przez czas przeznaczony na relaksację nie musisz się o niego martwić. Nie jesteś za nic odpowiedzialny. Nie musisz nic *robić*, tylko się odprężyć. Możesz po prostu cieszyć się *byciem*.
2. **Marionetka.** Ten obraz jest szczególnie przydatny w trakcie napinania i relaksacji mięśni. Wyobraź sobie marionetkę stojącą prosto, podtrzymywaną przez napięte sznurki, które nią poruszają. Jeżeli lalkarz puści sznurki, opadną one swobodnie, a marionetka upadnie całkowicie zrelaksowana. Teraz Twój umysł jest lalkarzem i może Cię puścić, gdy tego zapragnie. Relaksując każdy mięsień, wyobrażaj sobie puszczenie sznurków marionetki. Gdy Twoje ciało staje się bezwładne, umysł również przestaje pracować i może się zupełnie odprężyć.
3. **Balon.** Wyobraź sobie siebie jako całkowicie nadmuchany balon. Jest on naprężony, napięty. Wykonując relaksujące ćwiczenie oddechowe, wyobrażaj sobie powietrze uciekające z balonu. Im więcej powietrza ucieka, tym bardziej zmniejsza się naprężenie i zanika napięcie. Stajesz się cudownie bezwładny i odprężony.
4. **Chmura.** Wyobraź sobie siebie, jako spokojną, puszystą chmurę. Z przyjemnością unosisz się w środku czystego błękitnego nieba. Poczuj, jak wiatr dotyka Twojej twarzy. Poczuj ciepło słońca. Poczuj, jaki jesteś lekki. Poczuj przyjemność tego spokojnego doznania.

Teraz na chwilę przestań czytać i wyobraź sobie jeden z tych obrazów. Znajdź obraz, który jest dla Ciebie najbardziej relaksujący.

Jakie inne obrazy mogą Cię odprężyć? Dostosuj je do siebie. Mogą to być obrazy rozwijania, puszczenia, unoszenia, topnienia, pływania, płynności, przyjemnego ciepła lub chłodu, spokoju, lekkości, braku zmartwień. Możesz wykorzystać obraz szczególnie pięknego i relaksującego miejsca, w którym byłeś lub chciałbyś się znaleźć.

Zastosowania

Pamiętaj, że celem tych technik jest pogłębianie odprężenia. Praktykując opisaną głęboką relaksację mięśni jeden lub dwa razy dziennie przez 2 tygodnie, zauważalnie zwiększysz swoją zdolność osiągnięcia stanu odprężenia. Później zacznij eksperymentować. Spróbuj osiągnąć stan głębokiej relaksacji bez napinania wszystkich mięśni. Skoncentruj się na tworzeniu odczucia „puszczania”, które obserwowałeś przy relaksowaniu mięśni. Wykorzystaj techniki oddechowe lub relaksujące obrazy. Jak głęboko jesteś w stanie się odprężyć bez ćwiczeń napinających?

Gdy potrafisz się odprężyć bez ćwiczeń napinających, możesz wykorzystać tę relaksację niemal wszędzie. Wykonuj mentalną inwentaryzację napięć w swoim ciele w trakcie dnia – na przykład w pracy lub podczas lunchu. Wtedy te metody naprawdę zaczynają być przydatne. Nawet gdy już nauczysz się odprężać samodzielnie, nadal od czasu do czasu wykonuj całą procedurę napinania i relaksacji, żeby przypomnieć sobie, jak głęboki może być stan odprężenia.

Gdy będziesz mógł relaksować się bez napinania, zacznij stosować tę nową umiejętność w codziennym życiu. Zacznij od stosunkowo powolnej czynności. Spróbuj na przykład odprężyć się podczas czytania gazety. Zrelaksuj się tak głęboko, jak tylko potrafisz, bez wcześniejszego napinania mięśni. Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów. Pozwól na odprężenie wszystkich mięśni oprócz tych, których w tej chwili używasz. Oto niektóre inne czynności, od których możesz zacząć.

- Oglądanie telewizji, filmu lub sztuki
- Granie w karty, szachy, warcaby lub inne gry planszowe
- Siedzenie i rozmawianie z innymi osobami
- Czekanie w kolejce
- Jazda autobusem
- Prowadzenie samochodu

Gdy będziesz mógł się odprężyć podczas tych powolnych czynności, zacznij relaksować się w trakcie bardziej wymagających zajęć, takich jak:

- Zakupy

Prace domowe

Mycie samochodu

Prowadzenie rozmowy

Granie w ping-ponga lub bilard

W końcu zacznij korzystać ze swoich umiejętności relaksacyjnych w trakcie najszybszych i najbardziej wymagających czynności, jakie możesz sobie wyobrazić:

Jogging (tak, możesz relaksować się w trakcie biegu; sportowcy tak robią)

Dobieganie do autobusu

Przebywanie w zatłoczonym miejscu

Kończenie projektu w pośpiechu

Gra w tenisa lub piłkę nożną, uprawianie innych dyscyplin sportowych

Rozmowa z bardzo rozgniewaną osobą

Udzielanie pomocy w nagłym wypadku

Można się relaksować, będąc w szybkim ruchu. Sportowcy i tancerze trenują utrzymywanie rozluźnienia w trakcie występów. Jeżeli niektóre Twoje mięśnie są napięte i zaciśnięte, przeszkadzają one w płynnej pracy innych mięśni. Ponadto niepotrzebnie zużywasz wtedy dużo energii.

Wiele osób pije, żeby się odprężyć, ale jest wiele innych sposobów na relaksację niż alkohol.

Istnieją inne sposoby osiągania relaksacji ciała. Niektórym osobom pomaga w tym joga, medytacja, tai chi lub masaż. Zajęcia tego rodzaju są dostępne w wielu miejscach. Możesz poszukać ich w swojej okolicy i sprawdzić na czym polegają.

Co ma to wszystko wspólnego z alkoholem? Jak wspomnieliśmy na początku tego rozdziału, wiele osób pije, żeby się odprężyć i poczuć się lepiej, ale jest wiele innych sposobów na relaksację niż alkohol. Jeżeli potrafisz wykonywać głęboką relaksację mięśni, jogę, medytację lub automasaż, nie potrzebujesz alkoholu, żeby się odprężyć. Masz inne możliwości.

Gdy następnym razem poczujesz, że „musisz” się napić żeby się odprężyć, zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić zamiast tego.

Nadal będziesz miał opcję użycia alkoholu, ale nie będzie to już jedyna opcja.

Ostatnia wskazówka dotycząca alkoholu: gdy ludzie doświadczają czegoś nieprzyjemnego – takiego jak trudny dzień, zmęczenie, frustracja, strach – niekiedy piją alkohol. Stres zaczyna wtedy się zmniejszać, a oni myślą, „Ach, jaki odprężający jest alkohol!”. Gdy następnym razem spotka Cię coś podobnego, spróbuj zrobić coś innego, żeby się zrelaksować. Niezależnie od tego, co zrobisz po stresującym przeżyciu, bardzo prawdopodobne jest, że Twoje napięcie zacznie opadać. Dzieje się to automatycznie, ponieważ ludzie po prostu nie utrzymują wysokich poziomów napięcia fizycznego lub psychicznego przez dłuższy czas. Gdybyś po każdym stresującym przeżyciu zaczynał robić na drutach, po pewnym czasie uznałbyś zapewne, że robienie na drutach jest dość relaksujące. Najpierw pozwól, żeby napięcie minęło. Odpręż się. Dopiero wtedy decyduj, czy chcesz się napić, czy nie.

Są to niektóre z alternatywnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Gdy następnym razem poczujesz, że „musisz” się napić, żeby się odprężyć, zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić zamiast tego. Im częściej będziesz z powodzeniem stosować inną metodę, tym bardziej prawdopodobne, że picie alkoholu stanie się dla Ciebie prawdziwym wyborem, a nie koniecznością.

19



Rozmowy z samym sobą

Victorowi trudno było rozmawiać z jego 17-letnią córką. Wyglądało to tak, że za każdym razem, gdy zaczynali rozmowę, zmieniała się ona w kłótnię. W końcu zaczynali złościć się na siebie nawzajem i mieć wrażenie, że nigdy nie zdołają się porozumieć. Niektóre z rzeczy, jakie robiła, naprawdę go rozwścieczały, ale wiedział też, że pogarszał sprawę poprzez swoje reakcje na jej irytujące zwyczaje. Ich interakcje niezmiennie kończyły się tym, że ona wychodziła obrażona. I prawie za każdym razem, gdy tak się działo, on sięgał do lodówki po puszkę piwa. Myślał sobie, że chciałby mieć trenera, który mógłby mu podpowiedzieć dobry ruch w trakcie sprzeczki. Wyobrażał sobie, że mentalna „przerwa techniczna” mogłaby pomóc, gdy zaczynał czuć złość. Zdawał sobie sprawę, że jeżeli będzie nadal reagować w swój odruchowy sposób, nic się nie zmieni. Choć często złościł się na córkę, wiedział, że ją kocha, a ona kocha jego, i chciał wnieść swój wkład w poprawę ich relacji, zanim ona opuści dom po skończeniu szkoły średniej.

Jeżeli będziesz siebie uważnie obserwować przy dokonywaniu trudnego lub nawet prostego wyboru, zauważysz, że odbywa się w Tobie cicha rozmowa.

Czy mam ubrać się elegancko, czy zwyczajnie? Większość ludzi pewnie ubierałaby się elegancko, ale jest mi wygodniej w sportowym ubraniu. Czy mam robić to samo, co wszyscy inni? Czy będzie komuś przeszkadzać, jeżeli ubiorę się zwyczajnie? Chyba nie. Najgorsze, co może się stać, to że niektórzy za-

uważa, że nie jestem ubrany tak dobrze jak reszta. To nie jest duży problem. Ubiorę się zwyczajnie.

Oczywiście, dzieje się to tak szybko, że zwykle nie zwracasz na to uwagi. Często nie ma wcale takiej potrzeby.

Jest to jednak proces bardzo przydatny przy podejmowaniu decyzji. Staje się on bardziej zauważalny, gdy napotykasz nowy problem albo trudną sytuację. Jest wtedy prawie tak, jakbyś miał wewnątrz siebie komitet pracujący nad podjęciem decyzji. Możesz usłyszeć, jak jego członkowie rozmawiają ze sobą – tym głośniejsz, im trudniejszą decyzję podejmujesz.

Rozmowę z samym sobą możesz uświadomić sobie również w trakcie uczenia się nowej umiejętności. Na przykład podczas nauki gry w tenisa ktoś może po cichu mówić do siebie „Teraz nie spuszczaaj oka z piłki” i „Rzuć ją prosto w górę”. Początkujący narciarze mówią do siebie „Zegnij kolana!”. Głos trenera staje się Twoim własnym głosem. Młodzi ludzie, którzy uczą się jazdy samochodem, po cichu przypominają sobie (taką mamy nadzieję!), żeby zwracać uwagę na światła, wciskać pedały płynnym ruchem i uważać na pieszych oraz rowerzystów.

Mówienie do siebie po cichu to naprawdę całkiem naturalny proces. Ten rozdział pokaże Ci, jak możesz wykorzystać siłę tej strategii samokontroli poprzez jej systematyczne używanie. Możesz nauczyć się dawać sobie wskazówki w sposób, który będzie Ci pomagał bardziej konsekwentnie realizować Twoje plany. Możesz zostać swoim własnym trenerem.

Jak ta umiejętność pasuje do Twojego programu ograniczenia spożycia alkoholu? Jednym z wyzwań, które możesz napotkać, wprowadzając w praktyce metody opisane w tej książce, są chwile zamętu i niepewności co do postępowania w określonej sytuacji. Łatwiejsze może się wydawać wypicie alkoholu i odłożenie całej sprawy do czasu, gdy poczujesz większą ochotę na jej rozwiązanie.

W takiej chwili chciałbyś mieć obok siebie kogoś, kto Ci doradzi lub zasugeruje coś, co pomoże przejść przez trudną sytuację. Nie ma jednak nikogo, kto mógłby pomagać Ci w ten sposób przez cały czas. Ale czy na pewno?

W rzeczywistości Ty sam możesz robić to dla siebie. W większości trudnych sytuacji, z jakimi musisz się spotykać, prawdopodobnie masz dobre pomysły na skuteczne pokonanie trudności. Niekiedy możesz przygotować się, zanim sytuacja faktycznie się wydarzy, więc presja na znalezienie rozwiązania będzie wtedy mniejsza. Zawsze możesz przynajmniej się uspokoić, żeby nie pogarszać sytuacji swoim poczuciem przytłoczenia. Daj samemu sobie dobrą radę, tak jakby pochodziła ona od wspierającego i mądrego przyjaciela. W pewnym sensie dawanie rad samemu sobie jest łatwiejsze, ponieważ to Ty sam wiesz lepiej niż ktokolwiek inny, co czujesz i czego chcesz.

Możesz zostać swoim własnym trenerem.

Oto kroki, które pomagają inteligentnie rozmawiać z samym sobą:

1. Zrób listę częstych sytuacji, w których przydałyby Ci się wskazówki. Na przykład:

Przestrzeganie swoich limitów spożywania alkoholu

Bycie bardziej towarzyskim na imprezie

Koncentrowanie się na pracy

Redukowanie stresu i napięcia

Inne:

2. Planuj z wyprzedzeniem. Pomyśl, jakiego rodzaju problemy zwykle napotykaś w każdej sytuacji. Przygotuj sobie wskazówki, które możesz wykorzystać, żeby poradzić sobie z każdym z tych problemów. Pomocne może być potraktowanie tych wskazówek tak, jakby dzieliły się na dwie kategorie: sposoby kształtowania Twojej rzeczywistości zewnętrznej (fizycznej, obserwowalnej rzeczywistości, czyli tego, co robisz) oraz sposoby kształtowania Twojej rzeczywistości wewnętrznej (Twojej rzeczywistości psychicznej, czyli tego, co myślisz).

Oto przykłady wskazówek dla siebie, które pomagają kształtować Twoją rzeczywistość zewnętrzną (to, co robisz fizycznie):

- Pij powoli. Pij małymi łykami. Zamów napój niezawierający alkoholu.

- Zapytaj kogoś, jak ma na imię. Uśmiechnij się, gdy z kimś rozmawiasz.
- Wyznaczaj sobie krótkie terminy. Mów „Stop!”, gdy rozmyślanie odrywa Cię od ukończenia tego, co postanowiłeś zrobić.
- Sprawdź swoje ciało pod względem napięć i rozluźnij miejsca, w których czujesz spięcie.
- Pozwól, by oddech Cię odprężył. Wyobrażaj sobie relaksujące sceny.

Oto przykłady wskazówek dla siebie, które pomagają kształtować Twoją rzeczywistość wewnętrzną (to, co robisz mentalnie):

- Przypominaj sobie, że możesz trzymać się swojej decyzji.
- Spieraj się w myślach z bezsensownym pomysłem, że *musisz* się napić.
- Porzuć myśl, że musisz coś komukolwiek udowodnić.
- Przypomnij sobie, że jesteś tak samo interesujący, jak ktokolwiek inny.
- Nie potępiaj siebie za to, że odpłynąłeś w rozmyślanie. Po prostu wróć do pracy.
- Powiedz do siebie, „Dam sobie radę z napięciem. Wiem, jak się odprężyć”.
- Zasada numer 1: nie szalej! (Albo: nie panikuj!)

Zapisz swoje własne przydatne wskazówki dla siebie:

3. Wypróbuj te wskazówki, gdy tylko będziesz miał do tego okazję. Jeżeli nie znajdziesz się w żadnej z sytuacji, na które się przygotowałeś, to nie były one wystarczająco częste. Dodaj inne sytuacje, które zdarzają się częściej.
4. Modyfikuj swoje wskazówki autotreningu, aż poczujesz, że są właściwe. Możesz potrzebować bardziej konkretnych wskazówek dotyczących tego, co robić. Możesz odkryć, że dopóki przypominasz sobie o zachowaniu spokoju, doskonale panujesz nad sytuacją. Spróbuj tego i dowiedz się więcej o sobie!

Victor zapisał „rozmawianie z córką” jako jedną ze swoich problematycznych sytuacji. Przygotował dla tej sytuacji następujące wskazówki „co robić”:

- Nie podnoś głosu.
- Pozwól jej powiedzieć to, co ma do powiedzenia.
- Powiedz jej, co zrozumiałeś, że powiedziała. Upewnij się, że usłyszałeś dobrze.
- Powiedz jej, z którymi częściami jej wypowiedzi się zgadzasz.
- Następnie powiedz jej o swojej opinii na temat rzeczy, z którymi się nie zgadzasz. Po prostu to powiedz, nie musisz tego odgrywać.
- A przede wszystkim unikaj wrażenia, że jesteś pokonany, gdy nie uda Ci się zmienić jej zdania. To prowadzi Cię prosto do porażki.

Jego wskazówki „co czuć” były następujące:

- Bądź przygotowany, że irytacja może zmienić się w silny gniew.
- Potraktuj to jako eksperyment i sprawdź, czy możesz zatrzymać się na „irytacji”.
- Jeżeli to nie zadziała, i tak nie będzie gorzej niż przedtem.

Przypominaj sobie, że bycie z nią w dobrej relacji, gdy robi to, co sama chce robić, jest lepsze niż bycie z nią w złej relacji, gdy i tak robi to, co sama chce robić. (Nie zakładaj, że jeżeli będziesz się z nią kłócił tak jak dotąd, ona będzie postępować tak jak Ty chcesz. Do tej pory to nie działało.)

Zaledwie dwa dni później Victor znów zorientował się, że prowadzi z córką rozmowę, która grozi wybuchem. Zaczął od powiedzenia sobie, „OK. Właśnie w tej sytuacji chcę radzić sobie lepiej”. Następnie zaczął korzystać ze wskazówek, które wcześniej przygotował. „Nie podnoś głosu, Victor. Słuchaj jej”. W trakcie rozmowy córka zaczęła rozkręcać się tak jak zwykle. Gdy zobaczyła, że Victor nie wybucha, najwyraźniej trochę się uspokoiła. Wyglądało to tak, jakby przygotowywała się do stawienia czoła jego złości, po czym zauważyła, że nie było to potrzebne. Nie zmieniła swojego zdania, ale przynajmniej rozmowa skończyła się bez nieporozumienia. Victor powiedział do siebie, „Jeżeli uda mi się dalej tak panować nad sobą, rozmowy z nią mogą nawet stać się przyjemne”.

Victor przemyślał to, co zrobił i uznał, że chce zmienić dwie rzeczy w swoich wskazówkach. Jedną z nich był fakt, że mimo niepodnoszenia głosu kilka razy usłyszał, że mówi sarkastycznie i przemądrzale. Nie był z tego zadowolony, więc dodał: „Nie próbuj docierać do niej poprzez potępianie, pouczanie lub wyśmiewanie. Chcesz, żeby ona też była spokojna”. Drugą rze-

czą, którą zauważył, był fakt, że nagradzał siebie w myślach, gdy dokładnie spełniał swoje wskazówki. Wydało mu się to przydatne. Postanowił mówić do siebie, gdy będzie mu się udawało trzymać swojego planu, „Dobrze, Vic! Zrobiłeś to, jak należy. Świetnie Ci idzie! Tylko tak dalej! Jesteś w tym coraz lepszy”. Możliwość dawania samemu sobie wskazówek wydała się Victorowi podobna do trenera, którego mógł mieć obok siebie, gdy tylko potrzebował pomocy. Już samo to dało mu nadzieję.

Wskazówki dla siebie można wykorzystywać w połączeniu z jakąkolwiek inną techniką z tej książki. Możesz przypominać sobie, jak postępować w określonych sytuacjach i utrzymywać koncentrację na tym, co chcesz zrobić. Naucz się techniki z tej książki – takiej, którą naprawdę chcesz zapamiętać i wykorzystywać. Następnie opisz tę technikę własnymi słowami. Przygotuj dla siebie wskazówki i noś je przy sobie.

Rozmowy z samym sobą mogą się również przydać w chwilach, gdy Twoja motywacja do zachowania umiaru w piciu zaczyna słabnąć. Zaczynij zauważać „pomocne” i „szkodliwe” myśli, które Ci się przydarzają. Pomocne myśli pochodzą ze wspierającej i mądrej perspektywy. Szkodliwe myśli pochodzą z perspektywy obrażenia, buntu lub zubożenia. Usłyszysz, jak ktoś z wewnętrznego komitetu w Twojej głowie mówi, „Na co się to przyda?”, „Kilka następnych nie zaszkodzi” lub „Dlaczego nie mogę po prostu wypić tyle, ile chcę?”. W takich momentach warto dopuścić do głosu innych członków komitetu, żeby mogli Ci przypomnieć, dlaczego to, co robisz, jest ważne. Jakie są dla Ciebie najbardziej przekonujące i najistotniejsze powody do ograniczenia spożywania alkoholu? Oczywiście, możesz pić tyle, ile zechcesz, ale dlaczego postanowiłeś tego nie robić? Nawet, gdy głos uzależnionego od alkoholu członka komitetu staje się głośny, nie musisz pozwolić mu na przejęcie kontroli nad zebraniem. Istnieją doskonałe powody, dla których postanowiłeś ograniczyć picie. Jakie to powody? (Jeżeli trudno Ci o nich pamiętać, zacznij znów zapisywać je poniżej, żeby mieć je pod ręką.)



Przyjemne zajęcia bez alkoholu

Firma Toni przeniosła się ostatnio do innego miasta. Chociaż Toni początkowo była podekscytowana przeprowadzką, szybko stwierdziła, że brakuje jej wielu przyjaciół i wielu miejsc, które lubiła odwiedzać w poprzednim mieście – nie tylko parków i galerii, ale nawet restauracji fast-food i supermarketów. Zauważyła, że zamiast wychodzić wieczorem do miasta dwa lub trzy razy w tygodniu, jak to robiła „w domu”, zaczęła wychodzić najwyżej raz na tydzień. Poza tym, chociaż na początku jej starzy przyjaciele utrzymywali z nią częsty kontakt, z biegiem tygodni odzywali się coraz rzadziej. Jej nastrój zaczął się pogarszać i gdy ludzie, których spotykała, dzwonili z propozycją wspólnych zajęć, coraz częściej znajdowała wymówkę, bo po prostu nie miała ochoty nigdzie wychodzić. Wkrótce znajomi przestali do niej dzwonić.

Toni zdołała wyrwać się z tego błędnego koła, gdy zorientowała się, że pije coraz więcej alkoholu, spędzając czas sama w mieszkaniu. Kiedyś już przechodziła przez podobny okres i nie chciała, żeby tym razem trwało to tak długo jak poprzednio. Zaczęła systematycznie planować różne zajęcia na parę wieczorów w tygodniu i co najmniej jedną atrakcję na niedzielę. Zadzwoiła do niektórych spośród osób, które dzwoniły do niej wcześniej i zaproponowała im wspólne wyjścia. Najważniejsze jednak, że zaczęła szukać nowych miejsc, które mogłaby odwiedzać i czuć się w nich jak „w domu”. Z początku musiała się do tego zmuszać, ale z upływem kolejnych dni jej nastrój się poprawił i czuła coraz więcej ochoty, żeby wychodzić z domu i czerpać przyjemność ze spotkań z nowymi ludźmi i odkrywania nowych miejsc. Jej spożycie alkoholu wróciło do normalnego umiarkowanego po-

ziomu, w dużej mierze dzięki temu, że wychodziła do miasta i była zbyt zajęta nowo odkrytymi zajęciami, żeby pić sama w domu.

To, co robisz, wpływa na to, co czujesz

Na Twój nastrój i zdrowie wpływa to, co *myślisz*. Istotny wpływ ma również to, co *robisz*. Jeżeli chcesz utrzymywać w życiu zadowolenie i równowagę, ważne jest, żebyś robił rzeczy, które są dla Ciebie przyjemne. To trochę jak codzienne przyjmowanie witamin. Udział w systematycznych zajęciach sprawiających przyjemność jest jak dbanie o wystarczającą ilość pożywienia i snu. Ludzie faktycznie mogą mieć „minimalne dzienne zapotrzebowanie” na przyjemne i pokrzepiające zajęcia. Utrzymywanie równowagi pod względem zabawy i przyjemnych zdarzeń w Twoim życiu jest ważne dla zachowania zdrowia psychicznego.

Ważnym krokiem przy wychodzeniu z uzależnienia od alkoholu jest odkrycie, że przyjemność i zabawa są bez niego możliwe.

Co się dzieje, gdy w Twoim życiu brakuje przyjemnych zdarzeń i zabawy? Częstym skutkiem jest tendencja do przygnębienia²¹. Zakrawa na ironię, że gdy czujesz przygnębienie, masz jeszcze mniej ochoty robić rzeczy, które zwykle są dla Ciebie przyjemne. Rezultatem jest spirala ciągnąca w dół. (Jeżeli czujesz, że masz problemy przypominające depresję, zajrzyj do Rozdziału 21.)

Na szczęście ta spirala działa również w przeciwną stronę: gdy wprowadzasz przyjemne zdarzenia do swojego życia, nawet wtedy, gdy nie masz na nie ochoty, Twój nastrój zwykle się poprawia. Jeżeli regularnie angażujesz się w przyjemne zajęcia, jest mniej prawdopodobne, że będziesz czuł przygnębienie. Gdy zatem Twój nastrój zacznie się obniżać, warto zadać sobie pytanie, w ilu przyjemnych zdarzeniach brałeś udział w ostatnim czasie i ile ich zaplanowałeś na najbliższą przyszłość.

Ludzie mogą mieć „minimalne dzienne zapotrzebowanie” na przyjemne i pokrzepiające zajęcia.

Trzeba tu zaznaczyć, że dla osób spożywających duże ilości alkoholu zabawa kojarzy się jednoznacznie z piciem. Jest to po części

spowodowane faktem, że ich przyjemne chwile i zajęcia często występowały w połączeniu z alkoholem. Niektórzy ludzie mówią, że dosłownie nie doświadczali zabawy bez alkoholu. Jako substancja hamująca, alkohol sam w sobie nie jest szczególnie dobrym wyborem dla poprawy nastroju. (Pomyśl na przykład o piciu w pojedynkę.) Chodzi po prostu o to, że w ludzkich doświadczeniach (i z pewnością w reklamach) alkohol jest często łączony z dobrą zabawą. Jak wspomnieliśmy wcześniej, relaksacja i rozluźnienie występujące w sytuacjach picia towarzyskiego mają miejsce również wtedy, gdy ludziom wydaje się, że piją alkohol, mimo że w rzeczywistości tak nie jest. Ważnym krokiem przy wychodzeniu z uzależnienia od alkoholu jest odkrycie, że przyjemność i zabawa są możliwe bez upojenia alkoholowego.

Co więc możesz zrobić, jeżeli w Twoim życiu brakuje przyjemnych zajęć niezwiązanych z piciem? Oto kilka możliwych kroków:

1. *Napisz rozsądnej długości listę rzeczy, które lubisz robić. Możliwe kategorie to na przykład:*

Rzeczy, które mogę robić sam:

Rzeczy, które mogę robić z inną osobą lub osobami:

Aktywność fizyczna:

Aktywność intelektualna:

Produktywne zajęcia:

Uspokajające zajęcia:

Czynności, które zajmują kilka minut:

Rzeczy, które zajmują kilka godzin:

Rzeczy, które zajmują kilka dni:

Rzeczy, które nic nie kosztują:

Rzeczy, które niewiele kosztują:

Rzeczy, które dużo kosztują:

Zajęcia w domu:

Zajęcia w mieście:

Zajęcia na wsi:

Sporządź listę konkretnych rzeczy, które możesz robić, korzystając z tych kategorii sugerujących różne pomysły. Zwracaj uwagę, żeby to były rzeczy, które *Tobie* sprawiają przyjemność, a nie po prostu rzeczy uznawane za przyjemne. Niekiedy pomocne jest myślenie o rzeczach, które były dla Ciebie przyjemne, ale z jakiegoś powodu nie robiłeś ich w ostatnim czasie. Czy przestałeś chodzić do kina i zamiast tego oglądasz w domu filmy z płyt DVD? Zrezygnowałeś z wędrowek po lesie? Anulowałeś prenumeratę czasopisma kucharskiego, które inspirowało Cię do kuchennych eksperymentów? Przestałeś grać w tenisa lub piłkę nożną? Weź również pod uwagę rzeczy, które *mogłyby* sprawić Ci przyjemność – zajęcia, o których czasem myślałeś „To może być fajne”. Jest jeden sposób, żeby się przekonać.

Trudno Ci znaleźć pomysły? Wpisz „przyjemne zajęcia” w przeglądarce internetowej, żeby wyświetlić setki pomysłów.

2. *Zaplanuj czas na robienie niektórych z tych rzeczy.* Planowanie czasu wypoczynku może Ci się wydać dziwne, ale pomyśl o tym tak: posiadanie czasu na dobry wypoczynek jest ważne dla Twojego zdrowia psychicznego. Pomaga Ci to zachować równowagę i dobrze funkcjonować w innych obszarach życia. Czy planowanie wypoczynku nie jest więc równie ważne jak planowanie spotkań, kontroli u lekarza lub dentysty albo regularnych zebrań? Zaplanowanie „filmowego wieczoru” na piątek albo umówienie się na grę w tenisa z przyjacielem na jeden poranek w tygodniu może Ci pomóc w realizacji zamiaru dobrej zabawy.
3. *Zadbaj o różnorodność swoich zajęć relaksujących.* Wiele rzeczy, które są świetną zabawą, przestaje sprawiać przyjemność, gdy robi się je zbyt często. Właśnie dlatego warto mieć długą listę możliwych przyjemnych zajęć: tworzy ona dobre menu, z którego możesz wybierać. Robienie jednej rzeczy zbyt często mogło być powodem zrezygnowania z rozrywki, którą kiedyś bardzo lubieś. Jeżeli na przykład zmęczysz się jedną dyscypliną sportu, czy jest inna, która może być dla Ciebie przyjemna?
4. *Przypominaj sobie o tym, że zabawa jest w porządku.* Przyjemne zajęcie podnosi Cię na duchu i pomaga Ci lepiej funkcjonować w innych obszarach życia. Rekreacja powinna być regularną częścią Twojego życia. Jeżeli pomoże Ci to wrócić do dobrych nawyków, myśl o tym najpierw jako o nagrodzie za całą pracę, którą wykonujesz. Nie minie wiele czasu, a uznasz zabawę za równie ważną część życia jak nocny sen lub jedzenie posiłków.

21



Radzenie sobie ze złymi nastrojami i depresją

Przyjaciele Jerry'ego wiedzieli, że gdy dzwonił do nich i mówił „Chodźmy się upić”, miał na myśli „Czuję ból i potrzebuję towarzystwa”. Martwili się o niego, gdy zaczęło się to zdarzać coraz częściej, ale funkcjonował już między nimi utarty schemat, według którego pili razem, nie dopytując, co go gryzie. Dopiero gdy przestał regularnie przychodzić do pracy i usłyszeli, że grozi mu zwolnienie, zdecydowali się przełamać ten schemat i zapytać wprost, co się dzieje. Najwyraźniej miał silną depresję, a ostatnio nawet pojawiały mu się myśli samobójcze. Nalegali, żeby zwrócił się o pomoc do programu wsparcia dla pracowników. Ostatecznie zgodził się to zrobić.

W kolejnych tygodniach Jerry nauczył się innych sposobów radzenia sobie z depresją. Przyjaciele stali przy nim i organizowali takie zajęcia, by mogli spędzać z nim czas bez picia alkoholu. Gdy depresja ustąpiła, byli w stanie wrócić do zwyczaju wypijania razem kilku piw. Dowiedzieli się jednak od Jerry'ego, że dla niego sam alkohol mógł być wyzwalaczem depresji. Ponieważ Jerry nie chciał ponownie przechodzić przez bardzo bolesne doświadczenie głębokiej depresji, postanowił nie przekraczać wybranego przez samego siebie ograniczenia do jednego lub dwóch drinków w trakcie wieczoru. Jego sposób proszenia o towarzystwo zmienił się na „Chodźmy na drinka!”. Przyjaciele Jerry'ego, uszczęśliwieni jego powrotem, szanowali wybrane przez niego ograniczenia.

Być może sięgałeś po alkohol po kłótni, niepowodzeniu, zranieniu lub odrzuceniu. Niektórzy ludzie piją, gdy czują się przygnębieni lub

smutni. „Topienie smutków” stało się tak powszechnie akceptowaną reakcją na zranienie i rozczarowanie, że często nie dostrzegamy prawdy oczywistej dla każdego, kto tego spróbował: alkohol to substancja hamująca, która prawdopodobnie pogorszy Twój nastrój na dłuższą metę, a często również na krótszą.

Każdy czasami doświadcza złego nastroju. Niekiedy te nastroje przeradzają się w depresję. W niektórych przypadkach jest to kwestia ogólnego „doła” – braku zapału i entuzjazmu bez wyraźnego powodu. W innych przypadkach może to być reakcja na konkretne rozczarowanie, stratę lub frustrację.

Niezależnie od przyczyny zaczynasz wtedy zwalniać. Masz mało energii i nie czujesz ochoty, żeby cokolwiek robić. Gdy ten stan się pogłębi, możesz zacząć mniej jeść lub mieć problemy ze snem. Jak możesz sobie poradzić z tym powszechnym problemem?

Pierwszym krokiem jest rozważenie, czy to, co czujesz, jest nieprzyjemnym lecz powszechnym złym nastrojem, czy też może to być poważna depresja. Około 7% wszystkich osób dorosłych w USA cierpi na poważną depresję (zwaną „ciężką depresją”) w ciągu danego roku, a 16% cierpi na poważną depresję w jakimś momencie swojego życia. Wystąpienie takiej depresji jest niemal dwukrotnie bardziej prawdopodobne u kobiet niż u mężczyzn²².

Jeżeli od jakiegoś czasu jesteś zauważalnie przygnębiony lub jeżeli masz skłonność do spożywania większych ilości alkoholu, gdy jesteś przygnębiony, sugerujemy Ci wypełnienie kwestionariuszy na stronach 195, 196 i 197. *Wypełnij je zanim przeczytasz nasze objaśnienie ich znaczenia, żeby to objaśnienie nie wpłynęło na Twoje wyniki.*

Uwagi na temat kwestionariuszy badań przesiewowych

Zanim podliczysz wyniki kwestionariuszy, ważne jest, żebyś zrozumiał dwie kwestie związane z kwestionariuszami badań przesiewowych:

1. **Kwestionariusze badań przesiewowych nie są narzędziami diagnostycznymi.** Takie kwestionariusze, gdy są dobrze opracowane, sprawdzają występowanie objawów uznawanych za elementy ocenianej dolegliwości. Na przykład dwa

kwestionariusze, które właśnie wypełniłeś, dotyczą depresji. Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju sprawdza występowanie objawów, których szuka specjalista, żeby zdecydować, czy dana osoba cierpi na ciężką depresję. Jeżeli udzieliłeś dokładnych odpowiedzi, a Twój wynik wskazuje, że nie masz objawów ciężkiej depresji, to jest bardzo mało prawdopodobne, że jednak cierpisz na tę dolegliwość. Jeżeli *masz* te objawy, to jest *możliwe*, że cierpisz na ciężką depresję, ale oczywiście objawy te mogą również być spowodowane przez szereg innych dolegliwości. Z tego powodu ważne jest, żeby formalną ocenę przeprowadził specjalista przeszkolony w zakresie rozpoznawania i diagnozowania depresji. Tylko przeszkolony specjalista posiada odpowiednie kwalifikacje do stawiania diagnozy. Kwestionariusz jest tylko narzędziem służącym do stwierdzenia, czy masz objawy ciężkiej depresji, a jeżeli sądzisz, że depresja może mieć wpływ na Twoje życie, powinieneś zwrócić się do specjalisty, aby to ocenił.

2. **Kwestionariusze badań przesiewowych nie wykluczają możliwości, że cierpisz na inną dolegliwość.** Jeżeli Twój wynik w tych dwóch testach badań przesiewowych wskazuje, że nie masz objawów depresji, nadal możesz cierpieć na inną dolegliwość. Kategorie diagnostyczne to tylko narzędzia, które pomagają specjalistom zdecydować, jaki typ leczenia jest najbardziej odpowiedni. Jeżeli cierpisz na poważny ból emocjonalny lub jeżeli Twoje problemy silnie zakłócają Twoje życie lub zajęcia, najbardziej rozsądnym krokiem jest zwrócenie się o pomoc, niezależnie od Twojego wyniku w tych dwóch testach.

Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju

Nazwisko:.....		Data:.....		
	A. W ciągu całego życia		B. Obecnie	
	Czy kiedykolwiek miałeś dwa tygodnie lub więcej, gdy prawie każdego dnia...	Zaznacz, jeżeli którakolwiek odpowiedź brzmi „Tak”	Czy miałeś ten problem prawie każdego dnia przez ostatnie dwa tygodnie?	Zaznacz, jeżeli którakolwiek odpowiedź brzmi „Tak”
1	Czułeś się smutny lub przygnębiony prawie codziennie przez większość dnia?	☐ Tak ☐ Nie 1 ☐	☐ Tak ☐ Nie	1 ☐
2	Straciłeś całe zainteresowanie lub przyjemność z rzeczy, które zwykle Cię cieszyły?	☐ Tak ☐ Nie 2 ☐	☐ Tak ☐ Nie	2 ☐
3	a. Miałeś obniżony lub podwyższony apetyt prawie każdego dnia?	☐ Tak ☐ Nie	☐ Tak ☐ Nie	
	b. Traciłeś wagę, chociaż się o to nie starałeś? (Ponad 1 kg na tydzień)	☐ Tak ☐ Nie 3 ☐	☐ Tak ☐ Nie	3 ☐
	c. Przybrałeś na wadze, chociaż się o to nie starałeś?	☐ Tak ☐ Nie	☐ Tak ☐ Nie	
4	a. Miałeś trudność z zasypianiem, snem lub budzeniem się zbyt wcześnie?	☐ Tak ☐ Nie 4 ☐	☐ Tak ☐ Nie	4 ☐
	b. Spałeś zbyt dużo prawie każdego dnia?	☐ Tak ☐ Nie	☐ Tak ☐ Nie	
5	a. Mówiłeś lub poruszałeś się wolniej niż zazwyczaj?	☐ Tak ☐ Nie	☐ Tak ☐ Nie	
	b. Musiałeś być w ruchu przez cały czas, to znaczy nie mogłeś usiedzieć spokojnie i chodziłeś w kółko?	☐ Tak ☐ Nie 5 ☐	☐ Tak ☐ Nie	5 ☐
6	a. Przez cały czas czułeś się zmęczony lub pozbawiony energii?	☐ Tak ☐ Nie 6 ☐	☐ Tak ☐ Nie	6 ☐
7	a. Prawie każdego dnia czułeś się bezwartościowy, grzeszny lub winny?	☐ Tak ☐ Nie 7 ☐	☐ Tak ☐ Nie	7 ☐

8 a. Miałeś dużo więcej problemów z koncentracją lub podejmowaniem decyzji niż to dla Ciebie normalne? b. Zauważyłeś, że Twoje myśli pojawiały się znacznie wolniej niż zwykle lub były splątane prawie każdego dnia?	☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie	8 ☐	☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie	8 ☐
9 a. Myślałeś bardzo dużo o śmierci – własnej, kogoś innego lub o śmierci w ogóle? b. Chciałeś umrzeć? c. Czułeś się tak źle, że myślałeś o popełnieniu samobójstwa? d. Usiłowałeś popełnić samobójstwo?	☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie	9 ☐	☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak ☐ Nie	9 ☐
		Liczba zaznaczonych pól: =		Liczba zaznaczonych pól: =
Czy te problemy mocno zakłócały Twoje życie lub aktywność?	☐ Tak ☐ Nie	☐	☐ Tak ☐ Nie	☐

Źródło: Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju opracował dr Ricardo F. Muñoz z University of California w San Francisco, USA. Pytania zostały zaadaptowane ze Schematu wywiadu diagnostycznego, który należy do domeny publicznej. Patrz Robins, L. N., Helzer, J. E., Croughan, J. i inni (1981). National Institute of Mental Health Diagnostic Interview Schedule. *Archives of General Psychiatry*, 38(4), 381–389. Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju może być reprodukowany bez zezwolenia autora. Przedrukowano w *Alkohol pod kontrolą* (wydanie 2).

Centrum Badań Epidemiologicznych – Skala depresji (CES-D)

Nazwisko:..... Data:..... Łączny wynik:.....				
Poniżej znajduje się lista stanów, jakie mogłeś odczuwać. Wskaż, jak często czułeś się w dany sposób w ciągu ostatniego tygodnia: rzadko lub wcale; niekiedy lub przez niewielką część czasu; czasami lub przez umiarkowaną część czasu; przeważnie lub przez cały czas.				
W ciągu ostatniego tygodnia, czyli od dnia _____ do dzisiaj: (data)	Rzadko lub wcale (mniej niż 1 dzień)	Niekiedy lub przez krótki czas (1-2 dni)	Czasami lub przez pewien czas (3-4 dni)	Przeważnie lub przez cały czas (5-7 dni)
1 Przejmowałem się rzeczami, którymi zwykle się nie przejmuję.	0	1	2	3

2	Nie miałem ochoty na jedzenie; miałem słaby apetyt.	0	1	2	3
3	Czułem, że nie mogę się otrząsnąć ze smutku nawet z pomocą rodziny lub przyjaciół.	0	1	2	3
4	Czułem, że jestem tak dobry jak inni ludzie.	3	2	1	0
5	Trudno mi było skupić uwagę na tym co robię.	0	1	2	3
6	Czułem się przygnębiony.	0	1	2	3
7	Wszystko co robiłem odczuwałem jako wysiłek.	0	1	2	3
8	Miałem nadzieję na przyszłość.	3	2	1	0
9	Czułem, że moje życie było porażką.	0	1	2	3
10	Czułem lęk.	0	1	2	3
11	Miałem niespokojny sen.	0	1	2	3
12	Byłem szczęśliwy.	3	2	1	0
13	Mówiłem mniej niż zwykle.	0	1	2	3
14	Czułem się samotny.	0	1	2	3
15	Ludzie byli nieprzyjaźni.	0	1	2	3
16	Cieszyłem się życiem.	3	2	1	0
17	Miałem napady płaczu.	0	1	2	3
18	Czułem się smutny.	0	1	2	3
19	Czułem, że ludzie mnie nie lubią.	0	1	2	3
20	Nic mi nie wychodziło.	0	1	2	3

Źródło: Ta skala należy do domeny publicznej. Patrz Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 384–401. Przedrukowano w *Alkohol pod kontrolą* (wydanie 2).

Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju

Dołączyliśmy do tego rozdziału Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju, ponieważ ciężka depresja jest jednym z najczęściej spotykanych problemów emocjonalnych i często jest ona łączona z nadużywaniem alkoholu. Pracownicy opieki zdrowotnej zwykle badają około dziewięciu objawów, które są brane pod uwagę w celu stwierdzenia, czy dana osoba cierpi na ciężką depresję. Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju zadaje pytania dotyczące tych konkretnych dziewięciu objawów. Dwie pierwsze kolumny zawierają pytanie, czy *kiedykolwiek* miałeś objawy ciężkiej depresji. Dwie ostatnie kolumny odnoszą się do tego, czy *obecnie* (w ciągu ostatnich 2 tygodni) masz takie objawy.

*Wyznaczanie wyniku **Kwestionariusza badania przesiewowego nastroju**: jeżeli w którymkolwiek z numerowanych wierszy pod nagłówkiem „W ciągu całego życia” zaznaczyłeś co najmniej jedno „tak”, możesz zaznaczyć pole w drugiej kolumnie. Następnie zsumuj liczbę zaznaczonych pól od 1 do 9 i wprowadź tę liczbę w ostatnim wierszu. To samo zrób w dwóch ostatnich kolumnach, pod słowem „Obecnie”.*

Jeżeli zaznaczyłeś pięć lub więcej spośród dziewięciu pól w kolumnach „Obecnie”, łącznie z objawem 1 (uczucie przygnębienia) lub objawem 2 (utrata zainteresowania lub przyjemności), i odpowiedziałeś „tak” na pytanie „Czy te problemy mocno zakłócały Twoje życie lub aktywność?”, możliwe jest, że obecnie masz okres ciężkiej depresji. W takim przypadku zalecamy, żebyś zwrócił się do swojego lekarza pierwszego kontaktu, pokazał mu listę Twoich objawów i zapytał, czy Twoje uczucia przygnębienia uzasadniają leczenie lub skierowanie do specjalisty w dziedzinie depresji. Twój lekarz pierwszego kontaktu może przepisać lek antydepresyjny lub skierować Cię do psychologa, psychiatry, pracownika socjalnego lub innego specjalisty od zdrowia psychicznego.

Jeżeli zaznaczyłeś pięć lub więcej spośród dziewięciu pól w kolumnach „W ciągu całego życia” oraz odpowiedziałeś „tak” na pytanie „Czy te problemy mocno zakłócały Twoje życie lub aktywność?”, możliwe jest, że kiedyś w przeszłości miałeś okres ciężkiej depresji. Jeżeli jednak obecnie nie masz tych objawów, prawdopodobnie nie jesteś teraz w trakcie epizodu ciężkiej depresji. W takim przypadku zalecamy, żebyś kontynuował swoje plany ograniczenia spożywania alkoholu, ale zwracał przy tym uwagę na swoje poziomy nastroju. Ludzie, którzy w przeszłości mieli epizod ciężkiej depresji, mogą mieć kolejny taki epizod z większym prawdopodobieństwem niż inni. Jeżeli zauważysz nasilanie objawów depresyjnych, ponownie wypełnij Kwestionariusz badania przesiewowego nastroju i jeżeli okaże się, że cierpisz na pięć lub więcej objawów, zwróć się o pomoc bez zbędnej zwłoki. Im dłużej trwa epizod depresyjny, tym silniej może on wpłynąć na Twoje osobiste relacje, Twoją produktywność (i reputację) w pracy oraz Twoją ogólną zdolność do cieszenia się życiem. Im wcześniej rozpoczniesz leczenie, tym łatwiej będzie szybko wrócić do normalności.

Centrum Badań Epidemiologicznych – Skala depresji (CES-D)

A jeżeli nie miałeś pięciu lub więcej z tych objawów, ale nadal czujesz się przygnębiony? Czy Twoje złe nastroje mieszczą się w przeciętnym zakresie nastroju osób zdrowych w USA? Drugi kwestionariusz daje tu pewne wskazówki. Skala CES-D była używana w wielu badaniach dużych społeczności, dlatego dostępne jest wiele danych dotyczących interpretacji wyników. Wyniki CES-D nie stanowią badania przesiewowego dla ciężkiej depresji. Reprezentują one zakres *nastroju* przygnębienia, sięgający od przeciętnych poziomów nastroju do wysokich poziomów nastroju przygnębienia. Jeżeli Twój wynik nastroju jest wysoki, istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz nadużywał alkoholu, tytoniu lub innych środków. Twój wynik może więc służyć jako wskazówka, że musisz nauczyć się zarządzać nastrojem przy użyciu innych sposobów, jeżeli chcesz z powodzeniem ograniczyć swoje spożycie alkoholu.

Aby wyznaczyć wynik CES-D, upewnij się, że odpowiedziałeś na wszystkie 20 pytań i zaznaczyłeś tylko jedną liczbę w każdym wierszu. Następnie zsumuj wszystkie zaznaczone liczby. Twój wynik powinien wynosić między 0 a 60. Im wyższy wynik, tym silniejsze są Twoje uczucia depresyjne.

Interpretacja wyników:

Poniżej 16 punktów: wyraźnie w przeciętnym zakresie wyników osób dorosłych w USA

16 do 24 punktów: graniczne nasilenie objawów depresyjnych w porównaniu z innymi osobami dorosłymi

24 i więcej punktów: znaczące nasilenie objawów depresyjnych w porównaniu z innymi osobami

Jeżeli uzyskałeś wynik mniejszy niż 16, wygląda na to, że obecnie nastrój depresyjny nie jest u Ciebie problemem. Jeżeli uzyskałeś wynik od 16 do 24, nastrój depresyjny może być dla Ciebie źródłem niepokoju i być może warto, żebyś zastosował w praktyce materiał zawarty w tym rozdziale, aby zapobiec pogorszeniu poziomu depresji.

Jeżeli uzyskałeś wynik 24 lub więcej, zdecydowanie powinieneś spróbować obniżyć swój poziom depresji. Jeżeli obecnie nie masz pięciu objawów ciężkiej depresji w Kwestionariuszu badania przesiewowego nastroju, możliwe jest, że Twój wynik w skali CES-D

odzwierciedla chwilowy okres stresu. Jeżeli jednak będzie to trwało przez dłuższy czas, ostatecznie może się to rozwinąć w epizod ciężkiej depresji lub inną formę poważnej depresji.

Pamiętaj jednak, że te wyniki są silnie zróżnicowane w zależności od Twojej pozycji w społeczeństwie. Na przykład, chociaż przeciętny wynik w skali CES-D wynosi 8,7 dla osób w wieku od 25 do 74 lat, kobiety zwykle uzyskują wyższy wynik niż mężczyźni. Ponadto wśród osób mieszkających samotnie mężczyźni mają przeciętny wynik 8,5, a kobiety 10,8, podczas gdy wśród osób mieszkających razem z innymi mężczyźni mają przeciętny wynik 6,8, a kobiety 9,3, natomiast przeciętny wynik dla kobiet prowadzących gospodarstwo domowe wynosi 12,5. Osoby o niższej edukacji i z mniejszymi dochodami uzyskują zwykle wyższy wynik.

Różne spojrzenia na związek między piciem, nastrojem a depresją

Wszyscy ludzie w trakcie swojego rozwoju muszą się nauczyć, jak regulować własne stany emocjonalne. Niektórzy z nas nauczyli się tego lepiej niż inni. Jeżeli zacząłeś używać alkoholu (lub tytoniu albo innej substancji psychoaktywnej) jako nastolatek, być może nauczyłeś się używać go do radzenia sobie z wieloma nowymi sytuacjami, które spotykałeś w wieku dojrzewania. Oznacza to, że ograniczając używanie alkoholu do radzenia sobie z nastrojem, musisz nauczyć się nowych sposobów utrzymywania nastroju na pożądanym poziomie.

Chociaż ludzie bardzo często piją, gdy czują się smutni lub przygnębieni, alkohol faktycznie tylko pogarsza sprawę. Ponieważ sam

Alkohol jest substancją hamującą, która raczej utrwala depresję, zamiast ją łagodzić.	alkohol jest substancją hamującą, raczej utrwala on depresję, zamiast ją łagodzić. Jego atrakcyjność może polegać na tym, że w trakcie okresu upojenia zapominasz o swoich problemach („topisz smutki”) i generalnie odcinasz się, ale gdy trzeźwiejesz, nieuchronnie znów napotykasz te problemy i Twój nastrój pogarsza się, co z kolei może zachęcać do dalszego picia.
---	--

Jerry często zastanawiał się, co by się stało, gdyby jego przyjaciele nie przekonali go do zwrócenia się o pomoc. W trakcie terapii miał okazję przyjrzeć się koncepcji błędnego koła. W jego przypadku uczucia przygnębienia wyzwały picie dużych ilości alkoholu. Takie picie wywoływało u niego fizyczną chorobę, chroniczne zmęczenie i jeszcze większe przygnębienie następnego dnia. W takim stanie nie mógł wykonywać swojej pracy dobrze, ani nawet zadowalająco. Zdawał sobie sprawę, że jego przełożony, a nawet współpracownicy czuli rozdrażnienie z jego powodu. Musieli brać na siebie większe obciążenie i poprawiać jego błędy, co wywoływało urazę. Świadomość, że ludzie złościли się na niego powiększała u niego poziom stresu i depresję. A wtedy było jeszcze bardziej prawdopodobne, że zadzwoni do przyjaciół, żeby wyjść i się upić.

Prośba o pomoc zaczęła odwracać błędne koło w pewnego rodzaju „cykl zdrowia”. Po rozpoczęciu pracy nad swoim nastrojem nie czuł już tak dużej potrzeby picia alkoholu, jak przedtem. Gdy jego spożycie alkoholu pozostawało na zdrowym poziomie, nie chorował od picia, lepiej spał i był bardziej wypoczęty w ciągu dnia. Jego współpracownicy doceniali to, że był „obecny w całości”, tak jak kiedyś. Znowu czuł się potrzebny i szanowany. Oni znowu mogli na niego liczyć.

1. **Jeżeli nastroje depresyjne są dla Ciebie problemem, nie wyznaczaj sobie celu, żeby nigdy więcej nie doświadczyć złych nastrojów.** Bardziej praktycznym celem jest ograniczanie ich częstotliwości, nasilenia i długości – to znaczy tego, jak często występują, jak są bolesne i ile czasu trwają.
2. **Pamiętaj, żeby nie wpadać w depresję z powodu swojej depresji.** Nie pozwól, żeby depresja pozbawiła Cię motywacji! Może się tak stać, jeżeli zaczniesz się martwić, dlaczego nie jesteś szczęśliwszy, oraz zastanawiać, czy coś jest z Tobą nie tak i czy kiedykolwiek uda Ci się naprawdę pokonać depresję: Pamiętaj – zły nastrój jest dość powszechny. Jest on nieprzyjemny, ale to powód, żeby traktować go poważnie, a nie żeby się użalać.
3. **Pamiętaj, że nauka radzenia sobie ze swoim nastrojem nie jest tylko Twoim zadaniem.** Niekiedy ludzie z poważną depresją mówią nam, że są zmęczeni ciągłym zwracaniem uwagi na swoje myśli, zachowania i kontakt z innymi osobami. Dlaczego oni muszą to robić, a inni nie? W rzeczywi-

stości jesteśmy przekonani, że nauczenie się tego, co wpływa na Twoje nastroje, jest bardzo przydatne. Niektórzy uczą się tego w bardziej naturalny sposób, być może dlatego, że mają kontakt z ludźmi, którzy robią to dobrze. Niektórzy na wczesnym etapie życia zauważają, że ich nastroje są problematyczne i zaczynają czytać o tym, jak wpływać na własne nastroje oraz wprowadzać tę wiedzę w praktyce. Niektórzy uczą się dobrych sposobów zarządzania swoim nastrojem, ale gdy dzieje się coś poważnego, te sposoby przestają wystarczać, więc szukają na to innych sposobów. Jeżeli więc czujesz się obciążony zadaniem zwracania tak dużej uwagi na swoje nastroje, spróbuj pamiętać, że jest to zadanie, które musi podejmować każdy człowiek. Być może po prostu Ty musisz nauczyć się radzić sobie ze swoim nastrojem bardziej systematycznie lub na późniejszym etapie życia niż inni. Zadanie jest jednak takie samo. Wszyscy musimy nauczyć się zarządzać swoimi nastrojami.

Jenny cierpiała na depresję, podobnie jak jej matka i babka. Gdy przeczytała o genetyce depresji, przyjęła, że miała genetyczną predyspozycję do tej dolegliwości. Z początku ta wiedza zmniejszyła jej motywację do robienia cegogolwiek ze swoją depresją. Przecież miała to w genach. Nic nie mogła na to poradzić. Pewnego dnia rozmawiała jednak z przyjacielem, który odwrócił jej sposób myślenia o tym, dzieląc się swoim przemyśleniem: ludzie z genetyczną predyspozycją do depresji to ci, którzy najbardziej potrzebują nauczyć się radzenia sobie z przykrymi emocjami. Jest mniej prawdopodobne, że osoby bez predyspozycji do depresji będą cierpiały na złe nastroje, dlatego te umiejętności nie są im aż tak potrzebne.

Faktem jest, że nie wiadomo do końca, jak duża część depresji wynika z naszych genów, a jaka jest spowodowana stresującymi zdarzeniami w naszym życiu oraz sposobem, w jaki nauczyliśmy się na nie reagować. Prawdopodobnie obie te przyczyny są istotne. Niezależnie od tego, przyswojenie umiejętności utrzymywania zdrowego poziomu stresu i nastroju na pewno nie zaszkodzi.

Praktyczne sposoby zarządzania swoim nastrojem

Jeżeli depresja przysparza Ci bólu lub problemów w życiu, rozsądnym celem będzie znalezienie praktycznych sposobów skrócenia czasu, gdy czujesz się przygnębiony. Psycholodzy zainteresowani zjawiskiem występowania depresji odkryli, że ludzie mogą nauczyć się myśleć w taki sposób, by pomagało to im zapobiegać depresji lub uwolnić się od niej. Oto krótki opis tego podejścia. Inne sposoby zarządzania nastrojem są opisane w Rozdziałach 19, 20, 22, 24, 25 i 26.

Myślenie może wpływać na depresję

Często Twoją depresję wywołuje nie to, co się dzieje, lecz raczej wybrany przez Ciebie sposób myślenia o tym, co się dzieje. Oto dwa przykłady:

Martha zaprasza Petera na kolację. Peterowi wyraźnie nie smakuje to, co ugotowała. Martha mówi do siebie, „O nie, nigdy nie gotowałam zbyt dobrze. Co jest ze mną nie tak? Niczego nie umiem zrobić jak należał”. Peter wychodzi wcześniej, Martha pije dalej, aż w końcu zasypia, a przez następne kilka dni jest przygnębiona tym wszystkim.

Mary zaprasza Johna na kolację. Johnowi wyraźnie nie smakuje to, co ugotowała. Mary mówi do siebie, „On chyba ma bardzo specyficzny gust”. Postanawia zapytać Johna, co ma on ochotę zjeść następnym razem. Po kolacji spędzają razem przyjemny wieczór, popijając dobre wino. Przez następne kilka dni Mary miło wspomina ten wieczór.

Te dwie kobiety miały takie samo początkowe doświadczenie, ale zauważ, jak bardzo różniły się ich reakcje na to doświadczenie. Martha wzięła sytuację do siebie i wyciągnęła wniosek, że niezadowolenie Petera z jedzenia umniejsza jej własną wartość. Z drugiej strony, Mary po prostu odnotowała, co się stało i rozważyła, co może zrobić lepiej następnym razem. Zwróć też uwagę, jak ich reakcje wpłynęły na resztę wieczoru, na ich zachowanie związane z alkoholem, a nawet na kolejne dni po tym zdarzeniu.

Twoje myślenie o rzeczach może wpływać na to, co w związku z nimi czujesz. Żeby nabrać w tym trochę wprawy, napisz listę rzeczy, które mogłyby Ci się przydarzyć, a następnie wymyśl co najmniej dwa sposoby patrzenia na każdą z nich – jeden, który sprawiłby, że

poczujesz się dobrze i drugi, który sprawiłby, że poczujesz się źle. Oto kilka przykładów:

Sytuacja: „Właśnie wykonałem trudne zadanie. Nie wyszło najlepiej”.

Negatywna interpretacja: „Naprawdę jestem nieudacznikiem”.

Pozytywna interpretacja: „To było trudne zadanie i następnym razem spróbuję wykonać je inaczej”.

Sytuacja: „Moja rozmowa z Beth wydawała się nudna”.

Negatywna interpretacja: „Chyba nie jestem zbyt interesującym rozmówcą”.

Pozytywna interpretacja: „Chyba Beth i ja nie mamy wspólnych zainteresowań”.

Sytuacja: „Czuję się dziś przygnębiony”.

Negatywna interpretacja: „Dlaczego zawsze tak się ze mną dzieje? Ciągle jestem przygnębiony!”.

Pozytywna interpretacja: „Zastanawiam się, co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?”.

To nie jest sposób na okłamywanie siebie. Jeżeli stało się coś nieprzyjemnego nie musisz tego ukrywać, ale też nie musisz uważać tego za straszną katastrofę. Aby zarządzać Twoją osobistą rzeczywistością, musisz stawić jej czoła. O każdej sytuacji można jednak myśleć na wiele sposobów więc możesz wybierać, jak patrzysz na rzeczy, spośród wielu alternatywnych punktów widzenia. Negatywne sposoby patrzenia na siebie i swoje życie wcale nie muszą być bardziej trafne niż te pozytywne. Na przykład w pierwszej z przedstawionych

Nawet jeżeli jesteś	sytuacji fakt, że zadanie nie poszło
odpowiedzialny za nieprzyjemne	dobrze, nie oznacza, że jesteś nie-
zdarzenie, nie oznacza to, że	udacznikiem. Wybór takiego spo-
jesteś złym człowiekiem.	sobu myślenia o sobie powoduje
	jednak emocjonalny ból. Nawet
	jeżeli wykonasz źle cały szereg za-

dań, nadanie sobie etykiety nieudacznika przyniesie niewiele dobrego. W tym przypadku „stawienie czoła rzeczywistości” może oznaczać przyznanie, że musisz zmienić sposób wykonywania swojej pracy, oraz napisanie listy rzeczy, które możesz zrobić, żeby pracować lepiej. Myślenie w ten sposób pomoże Ci czuć się bardziej optymistycznie oraz zwiększy szanse, że następnym razem pójdziesz Ci lepiej.

Im skuteczniej nauczysz się szukać pozytywnych sposobów patrzenia na rzeczy, tym mniej czasu będziesz miał na sposoby patrzenia na rzeczy, które sprawiają, że czujesz się źle, a nie poprawiają sytuacji. Nawet jeżeli jesteś odpowiedzialny za nieprzyjemne zdarzenie, nie musisz wyciągać wniosku, że z tego powodu jesteś złym człowiekiem.

Podsumowanie

Przedstawiliśmy cztery ważne punkty, które mogą być pomocne przy radzeniu sobie z depresją.

1. *Nie pozwól, żeby sama depresja pozbawiła Cię motywacji.* Ludzie, którzy wpadają w przygnębienie z powodu przygnębienia, tworzą autodestrukcyjną spiralę. Wszyscy ludzie muszą się uczyć radzenia sobie z własnymi nastrojami.
2. *To, co myślisz, wpływa na to, co czujesz.* Istnieje wiele różnych sposobów myślenia o każdej sytuacji, a wybór należy do Ciebie. Dlaczego nie wybrać punktu widzenia, który pozwoli Ci czuć się lepiej i pomoże Ci zmienić się w przyszłości?
3. *Nie pij, kiedy czujesz się przygnębiony.* Alkohol jest substancją hamującą i chociaż może on chwilowo osłabić Twój mózg w wystarczającym stopniu, żeby odciąć się od rzeczywistości, zwykle powoduje on pogorszenie depresji.
4. *Nie z każdą depresją możesz poradzić sobie sam.* Jeżeli odkryjesz, że doświadczasz wielu spośród dziewięciu objawów ciężkiej depresji podanych w Kwestionariuszu badania przesiewowego nastroju (takich jak długotrwałe uczucie przygnębienia, jedzenie mniej lub więcej albo trudności ze snem spowodowane depresją), powinieneś zwrócić się o pomoc do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub psychologa albo innego specjalisty od zdrowia psychicznego, który zajmuje się leczeniem depresji. Uczucie przygnębienia może również być związane z chorobą fizyczną. Jeżeli występują oznaki, że możesz być chory, rozsądnym pierwszym krokiem jest zgłoszenie się do lekarza.

Najbardziej niebezpieczny objaw depresji

Wielkim niebezpieczeństwem związanym z uczuciem przygnębienia jest możliwość pojawienia się myśli samobójczych. Połączenie depresji i alkoholu może być szczególnie zabójcze. Jeżeli zorientujesz się, że rozważasz samobójstwo, zdecydowanie powinieneś zwrócić się

Ludzie, którzy poważnie rozważają samobójstwo, często nie chcą naprawdę umrzeć – chcą przerwać ból emocjonalny i nie znajdują żadnej alternatywy.

o specjalistyczną pomoc. Jeżeli czujesz, że w każdej chwili możesz wyrządzić sobie krzywdę, zadzwoń na numer 112 lub na polski numer Kryzysowego Telefonu Zaufania 116 123 (codziennie od 14.00

do 22.00) lub zwróć się o pomoc do najbliższego ośrodka interwencji kryzysowej. Jeżeli zaczynasz rozważać samobójstwo, zadzwoń na miejscowy telefon zapobiegania samobójstwom. Gdy ktoś jest w poważnej depresji, niekiedy łatwo jest przekonać siebie, że samobójstwo ma sens. Gdy depresja się skończy, ludzie nie umieją sobie wyobrazić, jak mogli siebie do tego przekonać. Tylko osoby, które przeżywają takie doświadczenie, mają szansę zobaczyć, jak bardzo się myliły i jak jasne może być życie po drugiej stronie depresji. W takich okresach trzeba więc skoncentrować się na sięgnięciu po pomoc. Specjaliści zajmujący się zapobieganiem samobójstwom zauważają, że ludzie, którzy poważnie rozważają samobójstwo, nie chcą naprawdę umrzeć – chcą przerwać ból emocjonalny i nie znajdują żadnej alternatywy. Obecnie jednak istnieje wiele alternatyw, a ból można złagodzić dzięki specjalistycznej pomocy.



Obraz samego siebie

Patrycja zawsze była dumna ze swojej niezależności. Nie pozwalała, by ktoś inny mówił jej co ma robić. Nie naśladowała ślepo tłumu. Uważała, że wielu z jej szkolnych znajomych „sprzedało się”, gdy poszli utartymi ścieżkami zatrudniając się po zakończeniu nauki w korporacjach. Ale czas mijał, a ona zastanawiała się czy może popełniła błąd. Zaczęło jej to chodzić po głowie, gdy urodziła dzieci. To, że nie mogła kupować ubrań sobie nigdy jej nie przeszkadzało. Jej wolność była warta tej małej niewygody. Ale ciężko było jej powiedzieć swojej córeczce Jeannie, że nie może jej kupić zabawki czy zabrać jej do kina. Gdy Jeannie poszła do szkoły Patricia była naprawdę załamana – dziewczynka radziła sobie dobrze, ale gdy potrzebowała pomocy z pracą domową, okazywało się, że było to dla Patrycji trudne, zwłaszcza matematyka.

Obraz samej siebie Patrycji, jako niezależnej buntowniczką zaczął się zmieniać w obraz nieradzącej sobie matki. Na spotkaniach w szkole czuła się gorsza od innych rodziców, miała wrażenie, że musi bronić i tłumaczyć się ze swojego stylu życia. Była zła, że jest naciskana, by poddać się normom dla dobra swojej córki. Zaczęła pić przed tymi spotkaniami, często również po powrocie do domu, gdy Jeannie szła spać. Ale to jej pogarszające się stosunki z córką sprawiły, że postanowiła coś zmienić. Przypomniała sobie coś, co usłyszała dawno temu – „Jeżeli nie zmienisz kierunku, skończysz tam dokąd zmierzasz”.

Jeżeli nie zmienisz
kierunku, skończysz tam
dokąd zmierzasz.

Samoświadomość odnosi się do tego, co myślimy o samym sobie, do *poczucia własnej wartości* czyli tego jak się czujemy ze samym sobą i jak się cenimy. Negatywna samoocena i poczucie bycia bezwartościowym, czasem prowadzi do sięgania po alkohol. Zapewnia on chwilową ucieczkę od nieprzyjemnych myśli i uczuć. Rozdział ten opisuje alternatywy – sposoby budowania i utrzymania pozytywnej samooceny, by nie musieć uciekać od negatywnej.

Twój wizerunek samego siebie jest ważną częścią Twojego wewnętrznego świata. Nie istnieje on w świecie rzeczywistym, fizycznym. Nie ma sposobu, by go zmierzyć, zaobserwować, bez poproszenia danej osoby o opisanie go jej własnymi słowami. Tylko Ty możesz zmienić, to jak się postrzegasz i tylko Ty możesz zauważyć zmiany. Zmiana samooceny wymaga przeformułowania naszego świata wewnętrznego. Ten rozdział skupia się na sposobach budowania tej części Twojego wewnętrznego świata, która jest najważniejsza w kwestii samooceny, a dokładnie na zmianie Twojego myślenia na temat własnej osoby.

Uczucia bycia bezwartościowym (niskie poczucie własnej wartości) łączą się zazwyczaj z negatywnymi myślami na własny temat (obraz siebie samego). Jeżeli większość Twoich myśli na własny temat jest negatywna, to prawdopodobnie większość Twoich uczuć w stosunku do siebie samego również jest negatywna. Jednym ze sposobów na utrzymanie pozytywnej samooceny jest zwiększenie liczby pozytywnych myśli na swój temat i zmniejszenie ilości negatywnych. Pomóc w tym może pewna wizualizacja – wyobraź sobie, że Twój świat wewnętrzny jest w pewnych aspektach podobny do świata zewnętrznego. Podobnie jak obecnie staramy się zredukować zanieczyszczenie i odnowić rejony świata, które zostały zanieczyszczone, Ty możesz uznać negatywne myśli za toksyczne dla Twojej samooceny i wypłenić je ze swojego świata wewnętrznego. Ich miejsce

Rozpoznaj, które myśli są toksyczne dla Twojej samooceny i wykorzeń je ze swojego wewnętrznego świata. zajmą nowe, pozytywne myśli, o które będziesz dbał. Myśli, które są zdrowe, dają Ci poczucie wartości, energię do działania i sprawiają, że

czujesz się dobrym człowiekiem. Oczywiście, jednym ze sposobów na zwiększenie ilości pozytywnych myśli jest zbieranie pozytywnych

doświadczeń i rzeczy, które zrobiłeś, byś pamiętał je w przyszłości. Tak więc, drogą do polepszenia swojego wewnętrznego świata jest robienie takich rzeczy w świecie rzeczywistym, które sprawiają, że jesteś z siebie dumny.

Zwiększanie ilości pozytywnych myśli

Ustaw sobie przypomnienia

Myślenie pozytywne nie zawsze przychodzi naturalnie. Czasem warto ustawić sobie przypomnienie, by pomyśleć o sobie dobrze. Możesz przykleić kawałek taśmy do zegarka, tak że za każdym razem, gdy sprawdzisz godzinę, przypomnisz sobie, by pomyśleć coś pozytywnego na swój temat. Możesz przyczepić fragment kolorowej tasiemki na swój telefon lub do kluczy, żebyś przypomniiał sobie o tym za każdym razem, gdy ich używasz. Możesz też oczywiście wymyślić własne sposoby, które będą pasowały do Twojego stylu życia.

Generalnie chodzi o to, żeby użyć czegoś, z czego korzystasz często, by przypominać sobie, by robić częściej to, co teraz robisz rzadko. Efekt tej metody jest nawet lepszy, gdy pomyślisz o sobie dobrze (rzadziej wykonywana czynność) zanim np. użyjesz telefonu czy kluczy (częściej wykonywania czynność).

Uzbrój się w komplementy

Czasem ciężko jest uruchomić spontanicznie pozytywne myślenie na własny temat, zwłaszcza, gdy nie ma się w tym wprawy. Z tego powodu opłaca się usiąść i przygotować listę pozytywnych stwierdzeń, które do Ciebie pasują. Na przykład:

- „Jestem rozsądną osobą”.
- „Jestem taktowny i myślę o innych”.
- „Wielu ludzi mnie lubi”.
- „Udało mi się trzymać planu w tym tygodniu”.
- „Zmaganie się z moimi problemami wymaga dużo siły”.
- „Mam dobry gust w kwestii ubioru”.
- „Mojej rodzinie zależy na mnie”.

„Kocham swoje dzieci”.

„Jestem w porządku”.

Stwórz swoją własną listę pozytywnych stwierdzeń na swój temat – przynajmniej 10 rzeczy, które możesz o sobie powiedzieć. Ustaw sobie przypomnienie i za każdym razem, gdy je zobaczysz, powiedz sobie coś pozytywnego.

Możesz również spróbować poprosić kogoś, kto Cię zna i wspiera, by pomógł Ci ułożyć taką listę pozytywnych cech. Możesz powiedzieć, że czytasz książkę, o tym jak polepszyć swoją samoocenę i autorzy sugerują, byś stworzył taką listę z przyjacielem. Możecie na zmianę wymyślać pozytywne cechy, które widzicie w sobie nawzajem. Na kolejnej stronie znajdziesz listę pozytywnych określeń, które przyszły do głowy osobom, którym udało się dokonać zmiany w swoim życiu. Które z nich są prawdziwe w Twoim przypadku? Dlaczego? Dalej, stwórz własną listę!

Moje pozytywne cechy

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Akceptujący	Oddany	Elastyczny	Wytrwały	Uparty
Aktywny	Kompetentny	Skupiony	Stały	Wdzięczny
Przystosowujący się	Zatroskany	Przebaczący	Pozytywny	Dokładny
Śmiały	Pewny siebie	Patrzący w przyszłość	Wpływowy	Rozważny
Czuły	Taktowny	Wolny	Pobożny	Twardy
Wspierający	Odważny	Szczęśliwy	Szybki	Ufający

Czujny	Kreatywny	Zdrowy	Rozsądny	Godny zaufania
Żywy	Zdecydowany	Pełen nadziei	Wrażliwy	Szczery
Ambitny	Oddany	Obdarzony wyobraźnią	Spokojny	Rozumiejący
Niezmienny	Zdeterminowany	Pomysłowy	Niezawodny	Wyjątkowy
Asertywny	Nie do zdarcia	Inteligentny	Zaradny	Nie do zatrzymania
Pewny siebie	Pilny	Znający się na rzeczy	Odpowiedzialny	Pełen życia
Uważny	Człowiek czynu	Kochający	Sensowny	Idealista
Odważny	Chętny	Dojrzały	Wprawny	Zintegrowany
Dzielny	Gorliwy	Otwarty	Rzetelny	Skwapliwy
Bystry	Efektywny	Optymistyczny	Uduchowiony	Zwycięski
Uzdolniony	Energetyczny	Poukładany	Stateczny	Mądry
Ostrożny	Doświadczony	Zorganizowany	Poważny	Pocciwy
Radosny	Pełen wiary	Cierpliwy	Bezpośredni	Zagorzały
Sprytny	Nieustraszony	Spostrzegawczy	Silny	Pełen werwy

Źródło: Powyższa lista, skomponowana przez Shelby Steen znajduje się w domenie publicznej. Zob. Combined behavioral intervention: A clinical research guide for therapists treating individuals with alcohol abuse and dependence (COMBINE Monograph Series, tom I). Bethesda, MD: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. pod red. Miller W.R. (2004).

Jeżeli istnieją jakieś cechy, które chciałbyś mieć, ale uważasz, że nie możesz w pełni szczerze się z nimi identyfikować – uznaj to jako coś, do czego stopniowo dążysz, praktykując czyny, które pasują do danej cechy. Np., jeżeli chciałbyś myśleć o sobie, jako o osobie taktownej, zacznij zachowywać się w bardziej kulturalny sposób i zwracać większą uwagę na inne osoby. Jeżeli będziesz to robił, następnym razem, gdy będziesz wypełniał tę listę, będziesz mógł uczciwie użyć tego słowa, jako określającego Ciebie.

Zmniejszanie ilości negatywnych myśli na własny temat

Jeżeli odkryjesz, że mimo, iż ilość pozytywnych myśli się zwiększa, to ilość negatywnych wcale nie maleje, możesz spróbować zająć się nimi bezpośrednio. Jedną prostą, ale zaskakująco skuteczną metodą jest

„zatrzymywanie myśli”. Gdy przyłapiesz się na tym, że myślisz o sobie źle, wyobraź sobie siebie krzyczącego „Stop!” jak głośno potrafisz. „Myślenie w ten sposób mnie rani. Wybieram co innego”. To przerwie myśl. Lepiej jednak, żebyś ćwiczył zamienianie toksycznych, negatywnych myśli pozytywnymi stwierdzeniami na własny temat.

W przypadku Patricji naprawdę sprawdziła się ta metoda. Pewnego razu przyszła na sesję poradniczą z wielkim uśmiechem na twarzy i powiedziała, że wymyśliła sposób, jak zapamiętać, że robi sobie krzywdę, i jak temu zaradzić. Musiała przestać się truć MT. Wy tłumaczyła potem, że MT to skrót od Myśli Toksyczne.

Negatywne myśli na własny temat są łatwe do rozpoznania. Naucz się, jakie są twoje i bądź ich świadomy, gdy zaczynasz mówić sobie rzeczy, takie jak:

- „No, głupek ze mnie”.
- „Wszyscy myślą, że jestem do niczego”.
- „Po prostu nie mam tego czegoś”.
- „Nie jestem zbyt atrakcyjny”.
- „Nigdy nie będę taki dobry jak...”.
- „Za dużo zepsułem, by naprawić swoje życie”.
- „Moje życie jest zrujnowane i nie do odzyskania”.
- „Jestem zbyt stary, by naprawić swoje błędy”.
- „Jestem beznadziejny”.
- „Jestem nieudacznikiem”.
- „Jestem alkoholikiem i nigdy się nie zmienię”.
- „Nikt nie jest w stanie mnie kochać”.
- „Ranię innych tak bardzo, że nie zasługuję na szczęście”.
- „Jaki to ma sens?”

Zauważ, że nawet po samym przeczytaniu takiej listy negatywnych myśli, prawdopodobnie czujesz się trochę bardziej niespokojny lub smutny. Często tak jest. Wyobraź sobie, co może zrobić z Twoim nastrojem myślenie takich rzeczy wielokrotnie w ciągu dnia. Teraz wróć do swojej listy pozytywnych cech. Czy czujesz zmianę w nastroju?

Spróbuj zmienić swoje stare przyzwyczajenia, tak żebyś nie myślał już o sobie negatywnie. Np. jeżeli zwykłeś ranić ludzi, zacznij być bardziej świadomy i uważny, gdy możesz to znów zrobić. Wybierz alternatywny sposób na zareagowanie. Po jakimś czasie nie będzie już miało sensu określanie siebie jako kogoś, kto rani innych ludzi.

Ustalanie swoich standardów

Standardy, jakie sobie wyznaczysz, mogą również mieć wpływ na Twoją samoocenę. Jeżeli ustalisz standardy, które są nierealistycznie wysokie, musisz liczyć się z niekończącym się rozczarowaniem. A im bardziej będziesz sam sobą zawiedziony, tym niższa będzie Twoja samoocena.

Niestety, nie ma jednego prostego sposobu, by ocenić co jest realistycznym standardem, a co nie. Jedną wskazówką może być ustalenie standardów na tyle wysoko, że musisz wykonać dodatkowy wysiłek, by je osiągnąć, ale nie aż tak wysoko, żeby były stale poza Twoim zasięgiem.

Ustalanie standardów nie jest jednak ograniczone jedynie do sytuacji związanych z pracą i wysiłkiem. Ustalamy sobie standardy w wielu dziedzinach swojego życia, nawet nie będąc tego świadomym. Obszary, w których to robimy to dom, praca, edukacja, życie towarzyskie, duchowe, intymne, kondycja fizyczna, hobby, czas wolny.

Jeżeli Twoje standardy mają formę długodystansowych celów, pomocne może być rozbitcie ich na mniejsze kroki. Stopniowa zmiana, która wymaga umiarkowanego, stałego wysiłku jest często łatwiejsza do osiągnięcia i utrzymania, niż dramatyczne, nagłe zmiany, które wymagają od Ciebie zaangażowania całej energii jaką tylko masz i więcej. Ciężko jest utrzymać tak duży wysiłek przez dłuższy czas. Jeżeli, na przykład, ustanowisz sobie cel schudnięcia

Stopniowa zmiana, która wymaga umiarkowanego, stałego wysiłku jest często łatwiejsza do utrzymania, niż nagła zmiana pożerająca całą Twoją energię.

20 kg i wmówisz sobie, że nie będziesz szczęśliwy, póki tyle nie schudniesz – będziesz nieszczęśliwy przez bardzo długi czas. Jeżeli zmodyfikujesz swoje standardy tak, żeby każdy krok w dobrym kie-

runku sprawiał, że jesteś szczęśliwy, masz większe szanse, że poczujesz się dobrze szybciej. Masz również większe szanse na osiągnięcie końcowego celu. Np. jeżeli ustalisz, że Twoim celem jest chudnięcie pół kilograma tygodniowo, istnieje większe prawdopodobieństwo, że Ci się uda. Za rok osiągniesz wagę docelową i będziesz miał większą pewność, że uda Ci się ją utrzymać na stałe.

Patrycja żałowała, że nie postępowała inaczej w niektórych kwestiach, ale koniec końców czuła się dobrze, wiedząc, że nie zdradziła swoich ideałów i żyła według własnych zasad. Jej córka być może będzie wyznawać inne wartości, gdy dorośnie. Być może będzie miała inne poglądy niż jej mama i Patrycja będzie musiała nauczyć się to rozumieć i szanować. Tak naprawdę nie podobało się jej, że jej własna mama próbowała ją zmusić, by myślała tak jak ona. Patrycja nie chciała tego robić Jeannie. Z drugiej strony jednak były przecież rzeczy, których mogła ją nauczyć, które prawdopodobnie przydałyby się jej w życiu, ale by to zrobić, musiała najpierw sama poczuć się pewniej z sobą. Postanowiła rozpocząć ten proces formując myśli, które do niej przychodziły, gdy była z innymi rodzicami. Przecież, gdyby Jeannie zauważyła, że jej mama jest defensywna, zaczęłaby uważać, że ma ona powody by tak się zachowywać. Gdyby widziała, że jej mama jest pewna siebie i spokojna, wciąż postrzegałaby swoją mamę jako kompetentną dorosłą osobę (tak jak postrzegała ją w dzieciństwie). Patrycja wciąż pamiętała chwilę, w której udało im się wspólnie rozwiązać jakieś trudne zadanie matematyczne i Jeannie spojrzała na nią swoimi dużymi oczami pełnymi zdumienia i podziwu, i powiedziała do niej z całą szczerością i pewnością czterolatki „Mamo, jesteś taka mądra!”.

Choć nie możemy dać Ci jasnych wytycznych, byś określił jakie są dla Ciebie realistyczne standardy, możemy uprzedzić Cię o sygnałach, które mogą oznaczać, że ustawiłeś sobie poprzeczkę zbyt wysoko. Jeżeli zauważyłeś, że wciąż nie udaje Ci się osiągnąć założonych celów i prowadzi to do pojawienia się negatywnych uczuć – zrewiduj swoje osobiste standardy. Negatywne reakcje emocjonalne są naturalne, gdy jesteś zawiedziony. Stają się one niebezpieczne, gdy ciągle się powtarzają i prowadzą do takich efektów końcowych jak depresja, problemy ze snem, spadek lub wzrost wagi, problemy w związku, agresywne zachowania, fizyczne dolegliwości lub nadużywanie alkoholu.

Skoczek o tyczce rozpędza się na torze treningowym, skacze w górę i nie udaje mu się przelecieć nad poprzeczką, która spada razem z nim. Można na to spojrzeć z dwóch stron – skoczek nie był wystarczająco dobry albo poprzeczka była za wysoko.

O perfekcjonizmie

Częstym źródłem niskiej samooceny jest perfekcjonizm. Jest to przekonanie, że jeżeli nie jesteś idealny, to znaczy, że jesteś nieudacznikiem. To przekonanie może mieć ogromny wpływ zarówno na wewnętrzny, jak i zewnętrzny świat. Może być ono źródłem głębokiego emocjonalnego bólu. Może również powstrzymywać Cię przed realizowaniem Twojego potencjału. Obawa, że nie robimy rzeczy perfekcyjnie może skutkować nie robieniem ich w ogóle. Znane powiedzenie „lepsze jest wrogiem dobrego” sugeruje, że perfekcjonizm może przeszkodzić nam w robieniu całkiem dobrych rzeczy. Edmund Burke ujął to tak – „Nikt nie zrobił większego błędu niż ten, który nie zrobił nic, ponieważ był w stanie zrobić tylko trochę”.

Nie pozwól, by lepsze
było wrogiem dobrego.

Nie oznacza to, że nie powinieneś starać się ze wszystkich sił, by być najlepszą wersją samego siebie i ulepszać to, co już Ci się udało dokonać. Perfekcja jest nieosiągalna, ale może nas kierować w dobrą stronę. W minionych wiekach ci, którzy żeglowali po morzach i oceanach używali gwiazd do nawigacji, lecz nigdy nie oczekiwali, że ich sięgną. Gwiazdy wskazywały im kierunek, nie cel.

Jedno ostatnie słowo od starożytnych Greków może być tu pomocne. Greckie słowo *telos* tłumaczy się czasem jako „idealny”, ale tak naprawdę odnosi się ono do naturalnego, dojrzałego stanu rzeczy. Dąb jest telosem pewnego żołędzia. Nie ma dwóch identycznych dębów, ale każdy może być perfekcyjny w swoim własnym zakresie – naturalne, w pełni dojrzałe drzewo, które czekało na narodziny, zamknięte w żołędziu.

Patrycja kontynuowała techniki przypominania sobie o swoich wielu pozytywnych cechach, które wyrobiła w sobie przez lata. Opisowała siebie jako osobę żadną przygodą, czułą, żywą, asertywną, odważną, mądrą, nieustraszoną, upartą, twardą, pełną werwy i nie do zatrzymania. Właśnie taką

osobą chciała być od najmłodszych lat i stała się nią. Świadomie przypomniała sobie, że jeżeli uda jej się pomóc Jeannie rozwinąć choć połowę z tych cech, będzie ona wspaniałą osobą. Jeżeli w dodatku, Jeannie chciałaby podążać bardziej konwencjonalną drogą, to Patrycja mogła to zaakceptować. Przecież bardzo ceniła wolność i Jeannie też powinna mieć swobodę w wyborze swojej ścieżki życiowej.

Patrycja zaczęła również robić rzeczy, które pozwolą jej z czystym sumieniem nazywać siebie ambitną, zdolną, wytrwałą i wyluzowaną. Zaczęła korzystać z narzędzi, które znalazła w Internecie, by nauczyć się lepiej matematyki, by móc pomagać Jeannie w jej pracach domowych. Na początku było jej ciężko, ale potem zaczęła coraz szybciej przyswajać materiał i była z siebie dumna. Zaczęła również skupiać więcej uwagi na innych rodzicach w czasie spotkań w szkole. Pytała ich o ich zainteresowania, zamiast tylko czuć i zachowywać się defensywnie. Pomogło jej to zrelaksować się, i nawet polubić te spotkania.

Mijały tygodnie i pozytywne myślenie stało się drugą naturą Patrycji. Zauważyła też, że inni rodzice zaczęli do niej łągać. Była w końcu od nich dość inna. Teraz, kiedy jej radość i pełnia życia były bardziej widoczne, zaczęła zauważać pewną zadumę w innych matkach, prawie jakby zazdrościły jej tego, że poszła ona inną, mniej uczęszczaną ścieżką. Miała wrażenie, że Jeannie rzuca jej czasem spojrzenia pełne dumy, a może tylko jej się wydawało. Tak czy inaczej, jej relacja z Jeannie bardzo się poprawiła. Patrycja wróciła do swojego starego, umiarkowanego wzoru spożywania alkoholu i nie miała już z powodu picia żadnych konfliktów.

23



Dobry sen

Była już 1:00 w nocy, a Wendy wciąż leżała w swojej sypialni nie mogąc spać. Próbowwała zasnąć od dwóch godzin, nie mogła jednak poradzić sobie z gonitwą myśli, która była równie wyczerpująca, jak i nieustępliwa. Często, próbując wybić się z tego stanu, zapalała na chwilę lampkę i przez jakiś czas czytała powieści detektywistyczne. Zazwyczaj nie miało to jednak większego skutku i po odłożeniu książki dalej nie mogła spać. Podobnie z liczeniem owiec – było to tak nudne, że po pierwszej dziesiątce znów zaczynała myśleć o czymś innym. Była jednak rzecz która zdawała się działać prawie zawsze...

Godzinę i 180 ml ginu później, Wendy nareszcie zasnęła. W jakiś sposób alkohol relaksował ją, pozwalał odciąć się od przeżyć minionego dnia i likwidował natłok myśli. Pomimo tego wpływu, noc mijała jej na przewracaniu się z boku na bok, zaś o poranku budziła się niewyspana i rozdrażniona. Po południu dopadało ją zmęczenie i żeby móc normalnie funkcjonować, potrzebowała godzinę lub dwie drzemki. Następnie nadchodził wieczór, który oznaczał powrót bezsenności. Wendy zaczęła bać się nocy, długich godzin oczekiwania na sen i na wpół zapomnianych, niepokojących snów, które ją dręczyły.

Gdy ktoś ma zdrowy i spokojny sen mówimy czasem, że „śpi jak dziecko”. Umiejętność ta, wydawałoby się tak naturalna dla każdego z nas, dla wielu dorosłych osób stanowi jednak duży problem. Termin „bezsenność” odnosi się do szeregu problemów uniemożliwiających zaśnięcie lub spanie przez wystarczającą liczbę godzin. Na

zaburzenie to choruje jedna na cztery osoby. Wśród osób mających problemy z alkoholem odsetek ten jest jeszcze wyższy.

Bezsennność ma wiele różnych przyczyn. Czasem wynika z chorób, może też być rezultatem stresu lub depresji. Gdy dołożymy do tego alkohol, sprawa komplikuje się jeszcze bardziej. Część ludzi twierdzi, że musi pić żeby móc zasnąć, jednakże całkiem zasadne wydaje się stwierdzenie, że ludzie ci nie mogą zasnąć właśnie dlatego, że piją. Tworzy to błędne koło, które może sprawić, że Twoje życie będzie nie do zniesienia.

Pomyśl o tym: skoro z 24 godzin w ciągu doby przesypiasz 6, oznacza to że sen zajmuje około ćwierć Twojego życia. Gdy śpisz 8 godzin na dobę, przesypiasz 1/3 swojego życia. Jeżeli ta sfera będzie dla Ciebie frustrująca, jeżeli przez całą noc będziesz przewracał się z boku na bok i budził niewyspany, to duża część całego Twojego życia będzie co najmniej nieprzyjemna. Jeżeli picie powoduje te problemy lub choćby się do nich przyczynia, nauczenie się jak radzić sobie bez alkoholu jest niezmiernie ważne. Przejęcie kontroli nad tą strefą życia poprawia zdrowie, zarówno psychiczne jak i fizyczne, zaś eliminacja alkoholu, jako czynnika niezbędnego do zaśnięcia, jest kolejnym ważnym krokiem na drodze do ograniczenia jego spożycia.

Alkohol i sen

Wielu ludzi twierdzi, że alkohol pomaga im zasnąć. I jest tak w rzeczywistości – cokolwiek co wywołuje stan relaksacji, wspomaga też zasypianie. Problem polega na tym, że skutki alkoholu nie ograniczają się tylko do tego.

Alkohol jest narkotykiem, który wpływa na normalny cykl snu w bardzo skomplikowany sposób. Jeżeli znajduje się on w Twoim organizmie kiedy śpisz, najgłębsza faza snu, ta w której ciało odpoczywa najbardziej, jest znacznie skrócona albo nie występuje w ogóle. Pobudki po takich nocach najczęściej kojarzą się ze zmęczeniem i uczuciem niewyspania. Alkohol oddziałuje również na sny, ważną część normalnego cyklu dobowego. W momencie kiedy mamy dużo alkoholu we krwi sny prawie nie występują, za to kiedy zaczyna go

ubywać, marzenia senne mocno przybierają na sile. Wielu z naszych klientów doświadcza długich i intensywnych okresów śnienia lub koszmarów z rana, kiedy poziom alkoholu we krwi spada. Ostatnim niepożądanym, a wcale nierzadkim objawem, jest niespokojny sen oraz częste budzenie się w nocy. Nie wszyscy doświadczają wymienionych problemów, ale jedno pozostaje prawdą w każdym przypadku: alkohol pomaga zasnąć, wpływa jednak na sen, czyniąc go niespokojnym i nieprawidłowym pod wieloma względami.

Alkohol i inne środki uspokajające nie są dobrym długoterminowym lekarstwem na większość problemów z bezsennością. Ponadto, nawyk używania go, by zasnąć, może stopniowo wywołać inne poważne problemy, zarówno zdrowotne jak i społeczne. Jeżeli używałeś alkoholu jako leku na bezsenność, zalecamy poszukać innego rozwiązania.

Warto również wspomnieć, że jeżeli osoba przyzwyczaiła się lub uzależniła od alkoholu, proces odstawiania go również będzie powodował stany bezsenności. Jeżeli nie rozumiesz tego objawu i jego przyczyn, może wygrać w Tobie chęć ponownego sięgnięcia po tę substancję, co spowoduje jedynie wydłużenie procesu leczenia. Z naszego doświadczenia wynika, że ten rodzaj bezsenności (spowodowanej odstawieniem alkoholu) mija zazwyczaj po kilku tygodniach i nie jest powodem do obaw. Pokazuje on jednak że dana osoba jest fizycznie uzależniona od alkoholu.

Jak poradzić sobie z bezsennością

Jest wiele sprawdzonych i skutecznych sposobów leczących większość rodzajów bezsenności. Skupimy się tutaj głównie na metodach, które pomogą Ci szybko zasnąć. Poruszymy także temat nocnych przebudzeń oraz koszmarów.

Relaksacja

Zasypiania nie trzeba się uczyć, jest w nas wbudowane w sposób analogiczny do oddychania. Jeżeli jesteś zmęczony Twój organizm sam skłoni Cię do pójścia spać. Czasem jednak mogą pojawić się rozmaite przeszkody, które zakłócą działanie tego mechanizmu. Usuwanie ich, a nie uczenie się zasypiać, będzie Twoim głównym zadaniem w walce z bezsennością.

Mogą Ci pomóc ćwiczenia relaksacyjne opisane w Rozdziale 18. Relaksacja pomaga usunąć napięcia nagromadzone przez cały dzień. Również badania pokazują, że codzienne wykonywanie tych ćwiczeń przed pójściem spać, bardzo pomaga zasnąć. Jeżeli jesteś nowicjuszem w tej tematyce i metody opisane w Rozdziale 18 są zbyt trudne, możesz zacząć od naprzedmiennego napinania i rozluźniania całych grup mięśni leżąc w łóżku przed zaśnięciem. Ćwiczenie to pomaga w fizycznym zrelaksowaniu ciała, takie jest jego zadanie i na nim powinniśmy się skupić. Nie należy zmuszać się do zaśnięcia, to wywoła tylko frustrację i przeciwny efekt. Po skończonych ćwiczeniach, staraj się po prostu utrzymać stan głębokiej relaksacji, jest on bardzo zbliżony do snu, który wkrótce nastąpi. Ciekawostką jest to, że praktykowanie relaksacji przed zaśnięciem może doprowadzić do uwarunkowania, które sprawi, że poczujesz się senny za każdym razem kiedy poczujesz się zrelaksowany, również w środku dnia. Żeby temu przeciwdziałać powinieneś raz na jakiś czas spróbować wykonać to ćwiczenie w ciągu dnia (bez intencji snu).

Naturalny rytm dobowy

Twoje ciało kocha regularność. Ma ono wbudowany naturalny zegar, który mówi mu kiedy być aktywnym, a kiedy spać. Częste zmiany nie pozwalają mu realizować poprawnie żadnej z tych rzeczy, co kończy

Najlepszym sposobem na polepszenie jakości snu jest ustalenie regularnych pór kładzenia się i wstawania i trzymanie się ich na ile to możliwe, by zsynchronizować swój zegar biologiczny.

się zmęczeniem za dnia i kiepskim snem w nocy. Aby poradzić sobie z tym problemem, powinieneś ustalić porę zasypiania i budzenia się i starać się nie zmieniać ich bez ważnego powodu. Biologiczny zegar, który steruje Twoim cia-

łem wynagrodzi Ci tę regularność lepszym nastrojem, brakiem zmęczenia oraz, co najważniejsze, twardym snem.

Warto również pomyśleć o takim zaplanowaniu swoich codziennych obowiązków, aby organizm miał okazję sam zwolnić wieczorem. Rodzice znają tę strategię z praktyki, często odmawiając dzieciom tych bardziej stymulujących zabaw tuż przed snem. Beneficjentami tej taktyki nie muszą być tylko dzieci – te same zasady zastosowane

do nas, dorosłych, przyniosą równie dobre efekty. Postaraj się więc nie spędzać późnych godzin wieczornych na intensywnych i stymulujących umysł zadaniach, ten czas znacznie lepiej wykorzystasz próbując zwyczajnie się odprężyć. Jeżeli nie obce są Ci używki zawierające kofeinę poeksperymentuj i nie pij lub nie bierz ich wieczorami.

Do czego służy łóżko?

Trzecią strategią, której skuteczność potwierdza wiele badań, jest używanie łóżka tylko i wyłącznie do spania. Dla wielu ludzi pełni ono różne inne funkcje: czytelnia, centrum telewizyjnego, stołówki lub ośrodka planowania dnia następnego. Jeżeli do nich należysz, postaraj się znaleźć inne miejsca do wykonywania tych czynności. Łóżko powinno być kojarzone przez nasz mózg ze snem (oraz seksem, z tym że te dwie rzeczy się akurat nie wykluczają). Istnieje oczywiście grupa ludzi, którym oglądanie telewizji w łóżku nie przeszkadza zasnąć potem „jak kamień”, ale jeśli cierpisz na bezsenność, stanowczo powinieneś spróbować zmienić to przyzwyczajenie.

Nie leż w łóżku rozbudzony

Zalecenie to wynika z poprzedniego punktu. Jeżeli leżysz w łóżku i starasz się zasnąć przez długi czas, po jakimś czasie może opanować Cię złość z tego powodu. To i inne negatywne uczucia zdecydowanie nie pomogą Ci zasnąć. W takich przypadkach lepiej jest wstać, opuścić sypialnię i spróbować zająć się czymś innym przez jakiś czas.

Jedną z metod, które mogą pomóc w tym problemie jest wyznaczenie sobie czasu, w ciągu którego powinieneś zasnąć. Nie powinien on być krótszy niż 10, ani dłuższy niż 30 minut. Jeżeli nie udało Ci się zasnąć w ciągu tego czasu, wyjdź z łóżka i zajmij się czymś aż do momentu, w którym znowu poczujesz się śpiący. Po powrocie do łóżka, wykonuj ćwiczenia relaksacyjne aż do zaśnięcia. Niektórym pomaga w takich przypadkach całkowite ubranie się po wyjściu z łóżka i rozebranie się po powrocie do niego. Utrwała to w naszym mózgu pewien schemat i regularność, o której była mowa wyżej.

Istnieją również dwie inne reguły, których powinieneś przestrzegać, żeby ta metoda działała. Po pierwsze wstawaj zawsze o tej samej godzinie. Nie jest ważne, ile razy w ciągu nocy wstawałeś ani jak bardzo czujesz się zmęczony. Po drugie, nie pozwalaj sobie na drzem-

ki w ciągu dnia. Pamiętaj o tym, że Twoim głównym zadaniem jest regulacja dobowego cyklu spania i aktywności. Spanie do późna lub popołudniowe drzemki będą, zwyczajnie sabotować ten plan.

Podczas kilku pierwszych dni stosowania tych reguł, prawdopodobnie będziesz wstawał wiele razy w nocy. Będzie to frustrujące, ale pamiętaj o tym, że nie jest to mniej frustrujące niż leżenie z otwartymi oczami i czekanie na sen. Zazwyczaj stan ten mija po około tygodniu, ciało w tym czasie przyzwyczaja się do nowego cyklu i jego regularności.

Zalecenia przy bezsenności – podsumowanie

Cztery wyżej opisane strategie działają najlepiej, kiedy są używane jednocześnie. Jeżeli masz problemy ze snem, zalecamy, abyś zaczął je stosować jednocześnie w wybrany wcześniej dzień (dlaczego nie dziś?). Wybierz porę, o której chcesz zasypiać i budzić się i trzymaj się jej. Następnie wyznacz sobie czas, w którym powinieneś zasnąć. Ćwicz relaksację kiedy już znajdziesz się w łóżku, pamiętając że Twoim celem jest rozluźnienie się, a nie zmuszenie się do zaśnięcia. Pamiętaj, że w tym stanie bardziej chodzi o odpuśczenie kontroli nad ciałem, a nie kontrolowanie go. Jeżeli nie możesz zasnąć, wstań i zajmij się czymś innym. Nie leż w łóżku z otwartymi oczami irytując się na siebie, nie jedz w nim, nie czytaj ani nie oglądaj telewizji. Choćbyś musiał wstawać wiele razy jednej nocy, nie zmieniaj pory pobudki oraz pamiętaj o unikaniu drzemek podczas dnia.

Nocne przebudzenia

Kolejną rzeczą, blisko związaną z bezsennością, z którą zmagają się wielu ludzi jest budzenie się środkiem nocy i problemy z ponownym zaśnięciem. Jednak również na to istnieje kilka sprawdzonych sposobów.

Przede wszystkim powinieneś wiedzieć, że wybudzanie się jest zupełnie naturalne. W ciągu nocy przechodzimy przez wiele naprzemiennych faz głębokiego i lekkiego snu, z czego te ostatnie mają tendencję do przebudzania nas. Zazwyczaj są to bardzo krótkie epizody, lecz z wiekiem stają się częstsze.

Po drugie, fakt że właśnie się obudziłeś nie znaczy, że pozostaniesz obudzony. Bardzo często ludzie reagują rozdrażnieniem lub złością na fakt, że właśnie się obudzili. „Dlaczego mi się to zdarza?!

Nigdy teraz nie zasnę!” Takie myśli działają jak samospełniająca się przepowiednia – rzeczywiście mogą przedłużyć lub całkowicie zatrzymać proces ponownego zasypiania. O wiele więcej pożytku będziemy mieć ze spokojnej reakcji na wybudzenie: „O, obudziłem się. To zupełnie naturalne i zaraz zasnę z powrotem.”

Wyżej opisane techniki relaksacyjne mogą Ci pomóc przy wybudzeniu, nie tylko przy zasypianiu. Zamiast myśleć o tym, że właśnie się obudziłeś lub o innych pobudzających rzeczach, postaraj się zrelaksować i pozwól swojemu ciału znowu odpłynąć w sen. Nie przywiązuj się do żadnych konkretnych myśli, nie draż ich, po prostu pozwól im przepływać po Twojej świadomości jak chmury po niebie.

Arnold cierpiał na problemy z bezsennością powiązane z alkoholem. Opowiedział nam później że jedną ze strategii, które bardzo mu pomogły pozbyć się problemu było to, że nauczył się czerpać przyjemność ze stanu relaksacji, nawet kiedy nie mógł spać. Przestał przewracać się z boku na bok lub obserwować mijające minuty na zegarku obok łóżka i zastąpił to dryfowaniem na obrzeżach świadomości. Wspomniał również, że było to dla niego prostsze, kiedy w sypialni było chłodno.

Ludzie którzy cierpią na bezsenność i którym udało się rozwiązać ten problem wymieniają jeszcze szereg innych strategii, które mogą być skuteczne także dla Ciebie:

- Nie pij za wiele przed snem, żeby uniknąć konieczności wstawania do toalety w nocy.
- Nie spożywaj napojów z kofeiną po godz. 14.00.
- Nie pij alkoholu na 2 godziny przed pójściem spać.
- Nie pal ani nie przyjmuj narkotyków na 2 godziny przed pójściem spać.
- Unikaj wysiłku fizycznego na 2 godziny przed pójściem spać.
- Jeżeli zdarzy Ci się wybudzić w nocy, nie spożywaj w tym czasie żadnych posiłków. Możesz przyzwyczaić do tego swoje ciało, co doprowadzi w przyszłości do pobudek spowodowanych przez głód.
- Zadbaj o komfort podczas spania: postaraj się usunąć źródła hałasu (możesz użyć np. zatyczek do uszu), zaciemnij sypial-

nie tak, abyś mógł spać w ciemności, zredukuj temperaturę do takiej, w której będzie Ci najprzyjemniej.

Koszmary

U niektórych osób bezsenność wynika z powtarzających się co noc koszmarów, które budzą ich i rodzą duży niepokój. Jak łatwo można sobie wyobrazić, ciężko jest wrócić do snu z bijącym mocno sercem i przyspieszonym oddechem. Ludzie, którym zdarza się to regularnie, zaczynają bać się nocy i często zaczynają przez to nadużywać alkoholu.

Na szczęście nauka zbiera coraz więcej danych dotyczących koszmarów. Jednym z odkryć jest powiązanie ich z szeroko pojętym napięciem. Ludzie zasypiający w stanie dużego napięcia mięśniowego częściej mają koszmary. Z tego powodu decydują się oni często na spożywanie alkoholu, który zazwyczaj redukuje to napięcie, tak jak inne używki i leki rozluźniające. Ma to jednak wiele skutków ubocznych, o których była mowa wyżej. Praktyką, która działa nie powodując szkód jest relaksacja opisana w Rozdziale 18²³. Większość ludzi, którzy poświęcili chwilę na opanowanie technik relaksacyjnych, zanotowało bardzo dużą poprawę, jeżeli chodzi o częstotliwość i intensywność koszmarów.

Swoją drogą, wiele osób martwi się, że powtarzające się złe sny to objaw choroby psychicznej. Bardzo rzadko okazuje się to prawdą. Ludzie, którzy uczestniczyli w naszych badaniach dotyczących koszmarów, często cierpieli na nie przez wiele lat, pomimo tego nie wykazywali oni absolutnie żadnych objawów dotyczących niestabilności psychicznej.

Czy potrzebujesz profesjonalnej pomocy?

Pewne zaburzenia snu wymagają odpowiedniej terapii i pomocy profesjonalistów. Jeżeli przez wiele tygodni próbowałeś technik relaksacyjnych opisanych w tym rozdziale i nie przyniosło to żadnych rezultatów, powinieneś poszukać pomocy gdzie indziej. W wielu miastach W USA [również w Polsce – przyp. tłum.] istnieją kliniki zaburzeń snu, w których zaburzenia te są leczone przez specjalistów. Twój lekarz rodzinny z pewnością będzie w stanie skierować Cię do odpowiedniej placówki.

24



Uważność

Dante zaczął pić w liceum. Uważał, że pomaga mu to radzić sobie z poczuciem przytłoczenia życiem i bezsilności w związku z tym, że (według niego) nie osiągnie nigdy sukcesu. Założył, że o ile nie uda mu się osiągnąć swoich ambitnych celów, był bezwartościowy. Myśli te często kołatały mu się po głowie. Psychologowie nazywają to zjawisko „ruminacja” – ciągle natrętne i obsesyjne myśli na bolesne tematy, które wysysają energię z danej osoby i czasem prowadzą do epizodów depresyjnych.

Gdy Dante wchodził w dorosłość, depresja i alkohol zaczęły mu stale towarzyszyć. Im więcej pił, tym bardziej był przygnębiony. Im gorzej się czuł, tym więcej pił. Kilukrotnie leczył się z depresji, a leki przeciwdepresyjne dobrze działały w jego przypadku. Jednak z czasem, okresy normalnego samopoczucia pomiędzy epizodami depresyjnymi coraz bardziej się skracaly. Podczas ostatniego epizodu jego psychiatra zalecił mu wypróbowanie nowej „podtrzymującej” metody leczenia, która miała dobre rezultaty w zapobieganiu nawrotom depresji. Ta nowa technika nazywała się „Terapią poznawczą opartą na uważności”. Gdy Dante dowiedział się, że polega ona na zaangażowaniu się w naukę medytacji i wymaga poświęcenia się długotrwałej praktyce, był bardzo niechętny. Mówił, że już wcześniej nauczył się i wypróbował wszystkie techniki relaksacyjne, które miały mu pomóc przestać koncentrować się na swoim poczuciu winy, a skończyło się na tym, że zaczął pić i popadł w depresję. Lekarz wyjaśnił jednak, że chociaż nauka uważności może skutkować stanem relaksacji, nie jest to jej główny cel. Zamiast tego, miała ona za zadanie pomóc ludziom stać się bardziej świadomymi, a co za tym idzie zdolnymi akceptować swoje doświadczenia

w danej chwili, tak by mogli dokonać wyboru, jak chcą na to zareagować, zamiast być więźniem swoich odruchowych reakcji i zachowań (które w przypadku Dantego polegały na sięganiu po alkohol).

Dante pozostał sceptyczny, ale postanowił spróbować, ponieważ leki zdawały się pomagać tylko, gdy był w trakcie epizodu depresji, nie zapobiegały jednak jej nawrotom. Miał już dość tego, że jego złe samopoczucie zabiera tak dużą część jego życia. Ku swojemu zdziwieniu, Dante odkrył, że był w stanie używać umiejętności, które zdobył na lekcjach medytacji, gdy czuł się obezwładniony przez własne myśli. Jedną z technik, których się nauczył było obserwowanie własnych myśli, jak tylko się pojawiały, bez oceniania ich. Robił to, jednocześnie generując uczucia sympatii i współczucia w stosunku do samego siebie. Im więcej ćwiczył te umiejętności, tym rzadziej jego myśli powodowały złe samopoczucie i depresję, odczuwał też mniejszą potrzebę, by sięgnąć po alkohol. Nauczył się obserwować swoje pragnienie picia bez oceniania go i ulegania jemu. Każda chęć była po prostu kolejnym wydarzeniem w jego umyśle, które było interesujące, ale które nie musiało sprawiać, by czuł się źle lub robił coś, czego postanowił nie robić. Gdy nauczył się obserwować swoje myśli i pragnienia bez oceniania ich, zaczął również bez oceniania obserwować siebie samego. W miarę jak epizody depresyjne traciły na sile i częstotliwości, był w stanie być bardziej świadomym swojego picia, tak, że nie działo się to już automatycznie.

Korzyści z uważnego życia (*mindfulness*)

Podejście do umiarkowania przedstawione w tej książce oparte jest na wartościach uważnego życia. Dwa i pół tysiąca lat po tym, jak Sokrates powiedział „Niezbadane życie nie jest warte życia”, Viktor Frankl zauważył, że uważne życie prowadzi do zyskania mocy podejmowania decyzji – „Pomiędzy bodźcem a reakcją na niego jest przestrzeń. W tej przestrzeni leży nasza moc, by wybrać naszą odpowiedź.

Świadome życie to uczenie się uważności i równowagi.

Wybór sposobu, w jaki odpowiemy na dany bodziec to nasz rozwój i wolność”. Jak przekonał się Dante, zmiana trybu z automatycznego pilota może oznaczać uwolnienie się od nawyków, takich jak nadużywanie alkoholu. Dante skorzystał na tym, że kilka dekad temu zderzyły się ze sobą myśli Wschodu i Zachodu. Starożytne praktyki medytacyjne z Azji wskazały skuteczny sposób, by osiągnąć pełnię

uważności, zaś terapie łączące te praktyki z medycyną Zachodu, takie jak np. redukcja stresu poprzez medytację i ćwiczenie uważności (ang. *mindfulness-based stress reduction* – MBSR), terapia poznawcza oparta na ćwiczeniu uważności (ang. *mindfulness-based cognitive therapy* – MBCT) oraz oparta na ćwiczeniu uważności terapia zapobiegająca nawrotom w przypadku nałogowych zachowań (ang. *mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors* – MBRP), pomogły wielu ludziom poradzić sobie z chorobami, bólem, zaburzeniami nastroju i nadużywaniem substancji. MBCT okazało się skuteczne w redukcji nawrotów depresji, zwłaszcza w przypadku osób takich, jak Dante, który przeżył już kilka epizodów. MBCT korzysta z metod terapii poznawczo-behawioralnej (by pomagać ludziom konfrontować natrętne myśli) w połączeniu z medytacją, która pomaga osiągnąć świadomość i równowagę. MBRP również łączy terapię poznawczo-behawioralną ze strategiami zapobiegania nawrotom, by pomóc ludziom wzmocnić ich świadomość na temat wyzwalaczy i reakcji nawykowych, tworząc nowe związki z tymi doświadczeniami i budując zestaw narzędzi do używania w sytuacjach wysokiego ryzyka. Takie metody są również bezcenne dla osób, które starają się ograniczyć spożywanie alkoholu i znajdują się w sytuacjach, które mogą kusić je, by piły więcej lub ogólnie angażowały się w ryzykowne zachowania.

Świadomość

Większość ludzi wierzy, że są oni generalnie świadomi swojego otoczenia i swoich reakcji na nie. Jak inaczej byliby w stanie przejść bezpiecznie przez ulicę, wykonywać zadania, obowiązki i zdążyć na czas do pracy? Prawda jest taka, że wiele rutynowych zadań wykonywanych jest na autopilocie. Jak często zdarzyło Ci się znaleźć się po drugiej stronie ulicy lub w domu po załatwianiu spraw na mieście i nie pamiętać drogi powrotnej? Umiejętność wykonywania wielu zadań jednocześnie zdaje się być skarbem dla wydajności. Co złego może być w planowaniu prezentacji na następne spotkanie podczas bezmyślnego składania pościeli? Niby nic, ale ma to swoją cenę. Ostatnie badania pokazują, że wielozadaniowość może być bardziej mitem, niż realną umiejętnością, że nie jesteśmy tak naprawdę w stanie robić dwóch rzeczy jednocześnie, tak by żadna z nich na tym nie ucier-

piała. Robi się jeszcze gorzej, gdy odruchowo reagujemy na pewne emocje i myśli zachowaniem, które nam nie służy. Nadużywanie alkoholu jest jednym z głównych przykładów. W przypadku Dantego, jak tylko zaczynał rozmyślać o swojej „bezwartościowości” ogarniały go uczucia depresji i nie zastanawiając się nad tym sięgał po piwo.

W kwestii umiarkowanego picia uważność może polegać na byciu w pełni świadomym tego, że:

Ktoś oferuje Ci alkohol
Czujesz, że chcesz zaakceptować ten alkohol lub nie
Przyjęcie drinka jest w zgodzie z wyborem, którego dokonałeś
wcześniej w ramach ustalania swojego planu i limitów
Możesz świadomie wybrać czy przyjmiesz drinka czy nie

Zwiększenie uważności we wszystkich tych momentach zwiększyłoby prawdopodobieństwo, że osiągniesz swoje cele. W szczególnych przypadkach (jak np. w przypadku Dantego), zwiększenie świadomości bycia w spirali ruminacji (natrętnych myśli), która go ograniczała dało mu przestrzeń między bodźcem a reakcją, co skutkowało tym, że mógł podjąć świadomą decyzję, że *nie* sięgnie po piwo.

Spokój umysłu

Spokój umysłu odnosi się do stanu emocjonalnej stabilności, nie ulegania automatycznym reakcjom emocjonalnym na wydarzenia (pozytywne czy negatywne), umiejętności odłożenia na bok tendencji do oceniania siebie i innych. Spokój umysłu wzmacnia świadomość w ta-

Trening uważności może być dodatkowym krokiem między bodźcem destrukcyjnej emocji i reakcją w postaci picia alkoholu.

kim sensie, że po zaobserwowaniu tego, co się dzieje z naszym ciałem lub umysłem, jak również ze światem zewnętrznym, nie dekoncentrujemy się podążaniem za swoimi celami lub awersją do konkretnych rzeczy lub wydarzeń. Możemy być

świadkami tego, co się dzieje bez oceniania, dzięki czemu jesteśmy mniej skłonni do automatycznego reagowania. Twoje poczucie wolności, by żyć tak, jak wybrałeś staje się silniejsze. Czujesz się mniej obciąż-

żony swoimi odruchowymi reakcjami i bardziej zdolny do podejmowania naprawdę świadomych decyzji. Praktykowanie uważności pozwoliło Dantemu rozpoznawać wzorce obwiniania siebie samego za „niespełnianie oczekiwań” – autokrytycyzm, który był dla niego tak bolesny, że automatycznie chciał go utopić w alkoholu.

Wewnętrzną równowagę można wzmocnić przez medytację, ponieważ w stanie medytacji uczymy się obserwować każdy element naszego doświadczenia bez oceniania go. Gdy obserwujesz myśli przesuwające się za oknem Twojego umysłu jak płynące chmury, stopniowo zaczynasz sobie zdawać sprawę, że myśl jest tylko myślą. Myśl nie jest rzeczywistością. Myśli są kreowane przez Twój umysł na podstawie tego, czego nauczyłeś się w ciągu całego życia. Nie musisz reagować na każdą myśl, która się pojawia, włącznie (i zwłaszcza) na te, które mogą Cię ranić i powodować cierpienie. Podobnie emocje nie wymagają natychmiastowej, automatycznej, aktywnej reakcji. Można je obserwować tak samo jak myśli. W końcu uczymy się, że gdy czujemy niepokój lub lęk nie musi oznaczać, że naprawdę coś strasznego się stanie. Czasami oznacza to po prostu, że jesteś niespokojny lub przerażony. Samo uświadomienie sobie tego może czasem pomóc zredukować lęk.

Akceptacja jest kluczowym elementem w treningu uważności. Kilko terapeutów zaznaczyło, że gdy wysiłki prowadzące do zmiany negatywnych wzorców myślenia czy zachowania nie dają rezultatów i gdy człowiek jest zdesperowany, to nieprzemyślane wysiłki mogą wręcz pogorszyć problem. Może się stać tak, że dana osoba zacznie unikać sytuacji, które są ciężkie lub podda się i zrezygnuje z próby zmiany. Nacisk na świadomość, bez oceny rzeczywistości w Tobie i wokół Ciebie, może pomóc zredukować potencjalne rozprężenie moralne, które wywołuje czasem sztywne skupienie na samej zmianie. Akceptacja odnosi się do umiejętności widzenia rzeczy takimi, jakie są, przez pryzmat wewnętrznego opanowania zamiast utartych emocjonalnych lub behawioralnych reakcji (jak np. denerwowanie się, depresja, chęć wypicia alkoholu). By zmienić rzeczywistość, którą powinieneś zmienić, musisz najpierw zmierzyć się z rzeczywistością taką, jaką ona jest. Bez osładzania, wymówek lub przesady w reakcji na nią. Dopiero wtedy możesz świadomie wybrać, co zrobisz, biorąc pod uwagę dane okoliczności (zamiast samego pragnienia, by sprawy wyglądały inaczej lub bycia niezadowolonym z tego, jak wyglądają).

Praktykowanie uważności (*mindfulness*)

Badania pokazują, że trening uważności powoduje wiele zmian w aktywności fal mózgowych, przepływie krwi w mózgu i uwalnianiu neuroprzekaźników. Zmiany te interpretuje się jako wzmocnienie umiejętności skupienia, czujności, odprężania się oraz redukcję zachowań kompulsywnych. Pomoc tych zdolności w ograniczeniu spożycia alkoholu jest nieoceniona. Trening uważności pomaga spokojnie przyglądać się pojawiającym się w naszej głowie myślom i pragnieniom, które zazwyczaj prowadzą do sięgnięcia po drinka, poprzez zawieszenie jakiegokolwiek osądu na temat tych myśli, uczuć i siebie samego. Możemy nauczyć się akceptować życie takim, jakim jest, nie starając się go zmienić na siłę i nie denerwując się, gdy nie udaje nam się osiągnąć naszych celów (włączając w to chęć ograniczenia picia alkoholu). Umiejętność podjęcia ponownego wysiłku, bez oskarżania i biczowania się za epizody powrotów do nadużywania alkoholu, może ułatwić wprowadzenie stabilnej, długotrwałej zmiany.

Oczywiście ciężko jest zmienić stare nawyki, a korzyści z treningu uważności nie pojawiają się od razu. Uważność wymaga praktykowania. Wielu ekspertów uważa, że najlepsze rezultaty daje regularna praktyka uważności, najlepiej poprzedzona szkoleniem przeprowadzonym przez wykwalifikowanego nauczyciela. Możliwe jest jednak również nauczenie się jej samemu i praktykowanie w mniej formalny sposób w ciągu całego dnia, zamiast o określonych porach. Przydatne źródła na końcu tej książki zawierają kilka ciekawych pozycji na ten temat. Są tam poradniki samopomocowe o tej tematyce oraz strony z dodatkowymi informacjami, oferujące wsparcie w tej kwestii. Poniżej przedstawiamy metody, które możesz zechcieć wypróbować, jeżeli pragniesz wnieść trochę więcej świadomości, spokoju i równowagi w swoje codzienne życie. Mogą one zmienić rolę, jaką przypisujesz alkoholowi w swoim życiu.

Świadomy oddech

Oddech jest jednym z doświadczeń, którym poświęcamy najmniej uwagi. Wiele treningów uważności zaczyna się właśnie od pomagania uczestnikom oddychać w sposób uważny i świadomy. By zasmakować o co w tym chodzi, spróbuj teraz uproszczonej wersji tego ćwiczenia przez minutę:

Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu, z oczami zamkniętymi lub skupionymi na czymś znajdującym się około metra od Ciebie. Pozwól by Twój oddech był naturalny, wdech i wydech. Powietrze wlatuje i wylatuje. Twoja uwaga niech skupia się na doświadczeniu wdechu i wydechu. Możesz skupić się nie tylko na samym akcie oddychania, ale również na wrażeniach zmysłowych – temperaturze powietrza, które wchodzi i wychodzi z Twoich nozdrzy, zmianie ciśnienia w klatce piersiowej, chwili w której Twoje płuca zmieniają wdech na wydech. Nauczyciele treningu uważności tłumaczą nowym uczniom, że ich uwaga będzie odpływała gdzieś indziej. Nie ma w tym nic złego. W zasadzie o to chodzi. Stajesz się w pełni świadomy tego, że twoja uwaga gdzieś odpłynęła i przenosisz ją z powrotem na oddech, bez krytykowania siebie za to, że Twoje myśli się rozproszyły. Możesz to robić przez około 20 minut. Możesz się zdziwić, co zauważysz na temat tej prostej, automatycznej czynności. Zaskoczyć mogą Cię też myśli, które przechodzą przez Twój umysł, rozpraszając Twoją uwagę, odcinając ją od oddechu do wielu innych spraw i zmartwień. To małe ćwiczenie odkrywa przed nami prawdę na temat kruchości i ulotności naszej uwagi oraz tego, jak niepełna jest nasza świadomość.

Praktykowanie ćwiczeń oddechowych może być bardzo cennym wsparciem dla Twoich wysiłków, by unikać bycia zagarniętym przez impuls nadużywania alkoholu. Wielu ekspertów radzi stosować tzw. „trzyminutową przerwę oddechową”, która polega na reakcji na poczucie niepokoju lub chęci napicia się trzyminutową przerwą, w czasie której oddycha się świadomie, tworząc przestrzeń między bodźcem a reakcją.

Skanowanie ciała

Kolejnym krokiem w treningu uważności jest zazwyczaj praktyka znana jako „skanowanie ciała”. Celem tego ćwiczenia jest pomóc ludziom odzyskać możliwość bycia świadomym wszystkich swoich doświadczeń cielesnych. Z jednej strony, uczymy się ignorować mniejsze bóle i dolegliwości, a z drugiej natychmiast drapiemy się, gdy tylko nas coś zaszędzi. To, co tracimy po drodze, to umiejętność bycia w pełni świadomym bogactwa naszych doświadczeń w każdej sekundzie życia. Bez takiej poszerzonej uważności ciężko jest dokonywać w pełni świadomych wyborów.

TRZEŻWA PRZESTRZEŃ NA ODDECH

Jednym ze sposobów na wprowadzenie uważności do swojego życia, która może pomóc w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami jest ćwiczenie, które można wykonywać zawsze i wszędzie. Nazywa się ono „trzeźwa przestrzeń na oddech” i można je stosować, gdy ogranicza się spożywanie alkoholu lub wyeliminowało się go całkowicie.

- Zatrzymaj się lub zwolnij na chwilę tam, gdzie jesteś i stań się świadomy tej chwili.
- Obserwuj, co się dzieje w tej chwili w Twoim ciele, z Twoimi emocjami, myślami.
- Oddychaj i zwróć uwagę na doznania wdechu i wydechu.
- Rozszerz swoją świadomość, jak reaguje Twoje ciało na sytuację, w której się znajdujesz.

Zareaguj świadomie i wybierz kierunek działania. Nie oceniaj swojego wyboru.

Ćwiczenie to jest w pewnym sensie podobne do relaksacji progresywnej (Rozdział 18), ale zamiast napinania i rozluźniania mięśni w każdej części ciała, po prostu koncentruje się uwagę na jednej części ciała na raz, z delikatnym zainteresowaniem i zaciekawieniem, zauważając doznania, które z niej dochodzą. By sprawdzić, jak wygląda taka praktyka spróbuj teraz wykonać takie ćwiczenie. Dobrze jest zacząć od ćwiczenia oddechowego (powyżej). Potem skup się na jednej części ciała, zazwyczaj części jednej ze stóp lub części głowy, i obserwuj wszystkie zmieniające się tam wrażenia i doznania zanim ruszysz w górę lub w dół ciała, po kolei do każdej z jego części. Możesz też kontynuować koncentrowanie się na dźwiękach, zapachach i w końcu swoich własnych myślach i emocjach. Zauważ te doznania, nie oceniaj ich, nie staraj się ich zmienić. Możesz traktować każdą myśl lub doznanie jak ptaka wlatującego przez otwarte okno Twojego umysłu lub chmurę przepływającą przez niebo. Nie powinieneś unikać nieprzyjemnych doznań. Po prostu obserwuj je. Niektórzy specjaliści twierdzą, że taka praktyka może zredukować wpływ takich doznań, sprawiając, że są one łatwiejsze do zniesienia. Jeżeli starasz się ograniczyć picie, pełna świadomość i akceptacja, które rozwijasz podczas skanowania ciała, mogą pozwolić Ci tolerować niepokój, wstyd, ból, lub jakikolwiek inny dyskomfort, z którym starałeś się sobie poradzić poprzez znieczulanie się alkoholem.

Medytacje przy jedzeniu

Kolejnym sposobem na praktykowanie uważności jest jedzenie w świadomy sposób. Starodawne „ćwiczenie z rodzynekami” jest dobrym sposobem, by zacząć. Bardziej szczegółowe instrukcje dostępne są w licznych źródłach, takich jak te podane na końcu książki. Spróbuj sam, praktyka tego ćwiczenia polega na tym, by wziąć jedną rodzynkę, ale zamiast włożyć ją szybko do ust, pogryźć i połknąć bez większej refleksji, naprawdę doświadczyć jej wszystkimi swoimi zmysłami. Możesz zacząć podnosząc ją i przyglądając się temu, jak wygląda. Nie spiesz się i naprawdę na nią patrz, dotknij jej. Potem wsadź ją do ust i obserwuj, jakie to uczucie. Teraz poczuj ją dokładnie językiem. Bez pośpiechu zauważaj jej strukturę, zapach i smak zanim ją powoli przeżujesz i połkniesz. Wielu ludzi, którzy wykonali to doświadczenie, odkrywa ku swojemu zaskoczeniu, że ten mały pomarszczony suchy owoc jest czymś całkiem innym, niż do tej pory myśleli.

SURFOWANIE PO IMPULSACH

Kolejna technika stosująca wizualizację i uważność okazała się bardzo pomocna w sytuacjach wysokiego ryzyka. Metoda surfowania po impulsach praktykowana jest zawczasu, przed wystąpieniem sytuacji, w której wiesz, że może wystąpić bodziec do nadużycia alkoholu. Pierwszy krok polega na wyobrażeniu sobie siebie w sytuacji w swoim obecnym życiu, np. kiedy wiesz, że Twój były mąż pojawi się na tym samym przyjęciu najprawdopodobniej ze swoją nową dziewczyną. Zamknij oczy lub pozostaw je delikatnie otwarte, patrząc na jakieś miejsce na podłodze, potem wyobraź sobie siebie na tym przyjęciu. Oddychając swobodnie, dojdź do momentu, w którym poczujesz chęć wypicia kolejnego drinka, być może, gdy widzisz swojego byłego i jego partnerkę. Jakie emocje się pojawiają? Jakie myśli przechodzą Ci przez głowę? Czy masz nogi jak z waty lub zawroty głowy? Jeżeli jesteś w stanie, zauważ co jest nie do zniesienia w tej sytuacji i postaraj się pozostać z tymi trudnymi uczuciami, surfując po grzbiecie fali do końca, aż uczucia ucichną. Praktykuj unoszenie się na tej fali, do momentu gdy uczucia opadną i zwiększy się Twoja pewność, że zareagujesz uważnie i świadomie w trudnym momencie w Twoim codziennym życiu. Ćwicząc, jak możesz tolerować trudne uczucia, możesz z większą łatwością oprzeć się wyzwalaczom. Może nie zadziała to za każdym razem, ale jest to kolejne przydatne narzędzie do Twojej kolekcji, którego możesz użyć w trudnej sytuacji.

Jest to jeden z obszarów, w których bez problemu możesz skoncentrować się na nieformalnej praktyce uważności. Zamiast połykać posiłek z fast fooda pomiędzy jednym zadaniem a drugim, spróbuj przynajmniej raz dziennie usiąść spokojnie do posiłku i naprawdę skupić uwagę na doświadczeniu jedzenia. Wielu ludzi mówi, że dzięki temu, to jak zaczęli doceniać jedzenie sprawiło, że wręcz jedzą mniej. Możesz w pełen uważności sposób wypić kieliszek wina, np., biorąc łyk, czując jak wino spływa po gardle, odstawiając szklanekę z powrotem na stole i napawając się doznaniem płynącymi z powolnego sączenia.

Mamy nadzieję, że informacje, które Ci przekazaliśmy zapewnią Ci wystarczający wgląd w technikę praktykowania uważności, by uchronić Cię przed niektórymi zagrożeniami płynącymi ze zbyt dużego skupienia na wielkich zmianach i zaciekać Cię na tyle, byś zechciał dalej eksplorować podejście uważności, które może być bardzo pomocne w Twoim życiu. Praktykowanie uważności jest jedną z technik, które mogą być wprowadzane krok po kroku, i które uzbrajają Cię w zestaw wielu narzędzi, którymi możesz rzucać wyzwanie utartym wyborom, zauważać wyzwacze, obserwować swoje reakcje i decydować, by odpowiadać i działać świadomie.

25



Radzenie sobie z lękiem i niepokojem

Jednym z elementów pracy Michelle są publiczne wystąpienia. Gdy aplikowała do pracy nie było to wyszczególnione na liście jej obowiązków, ale pojawiło się mimochodem przy okazji kolejnych awansów, tak że była zmuszona to zaakceptować. Nigdy nie zdecydowałaby się przyjąć tej posady, gdyby wiedziała, że do tego dojdzie. Michelle odczuwa duży strach przed tego typu wystąpieniami, który nasila się na kilka dni przed spodziewaną prezentacją. Ostatnio, aby poradzić sobie z paraliżującym ją lękiem zaczęła wozić w aucie butelkę wódki, której używa bezpośrednio przed wystąpieniem. Zaczyna czuć się uzależnienia od alkoholu, nie jest w stanie wykonywać bez niego swojej pracy. Ale co, jeżeli ktoś zobaczy ją pijącą wódkę w samochodzie? Michelle boi się, że zostanie zaklasyfikowana jako alkoholik i straci pracę. Z drugiej strony, jeżeli nie będzie w stanie wykonywać swoich prezentacji również straci pracę. Co powinna zrobić z tym problemem?

Rozdział 18 mówi m.in. o tym, że alkohol czasem stosowany jest do zmniejszenia ogólnego napięcia. Należy jednak pamiętać, że istnieją problemy które znacznie przewyższają je intensywnością, takie jak *niepokój, lęk, ataki paniki i przerażenia*. Każdy wypracowuje swoje metody na radzenie sobie z tak silnymi uczuciami. Również alkohol jest czasem stosowany jak pomoc doraźna w takich przypadkach.

Poniżej, znajduje się kilka pytań, które mogą odpowiedzieć Ci, czy masz tego typu problem:

- Czy potrzebujesz alkoholu, żeby móc swobodnie uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich?
- Czy „wzmacniasz się” alkoholem przed wykonaniem trudnego telefonu, lub zajęciem się sprawą, która może u kogoś wywołać chęć zemsty?
- Czy potrzebujesz kilku piw, żeby móc porozmawiać z kimś szczerze?
- Czy potrzebujesz alkoholu przed seksem ze swoim partnerem, aby np. pozbyć się swoich lęków lub niepewności?
- Czy zdarza Ci się pić, żeby uciec od bolesnych wspomnień?
- Czy potrzebujesz alkoholu, żeby stawić czoła trudnym zadaniom, które masz przed sobą?
- Czy odczuwasz trudny do zniesienia dyskomfort w pewnych codziennych sytuacjach?
- Czy często się martwisz o jedną rzecz, czasem na długo zanim ona nastąpi?
- Czy paraliżuje Cię strach gdy
 - jesteś zmuszony występować publicznie?
 - myślisz o tym, że możesz być zwolniony?
 - myślisz o tym, że Twój partner mógłby Cię zostawić?
- Czy odczuwasz lęk i paraliż woli w okresach przejściowych np.:
 - rozwodząc się?
 - pracując pod presją terminów?
 - poszukując pracy?
- Czy posiadasz jakieś lęki w związku z konkretnymi rzeczami takimi jak:
 - złe wyniki oceny w pracy?
 - loty samolotem?
 - samotnością?
- Czy dalej odczuwasz dyskomfort, nawet po tym jak wydarzenie, które go spowodowało minęło? Na przykład w formie miejscowych napięć w ciele lub bolesnych wspomnień?
- Czy wspomnienia bolesnych wydarzeń są nacechowane uczuciami porażki, frustracji lub nawet paniki?

Jeżeli te uczucia są na tyle intensywne i wpływają w znaczny sposób na Twoje życie, powinieneś wiedzieć, że problemy takie, jak niepokój, zaburzenia lękowe, ataki paniki lub zespół stresu pourazowego dość łatwo poddają się leczeniu, należy jednak znaleźć odpowiedniego specjalistę. Używanie alkoholu jako panaceum na te problemy często je zaostrza, wywołując przy okazji inne problemy. Z drugiej strony, jeżeli stanowią one po prostu drobne niewygody w Twoim codziennym życiu, lecz mimo wszystko nakłaniają Cię do picia, zestaw rad które zawarliśmy w tym rozdziale może Ci się przydać w poradzeniu sobie z nimi.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami jest nauczenie się kilku umiejętności, które będą opisane w następnych rozdziałach, takich jak asertywność lub zrozumienie dla innych. Umiejętności które pozwalają na radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami, można się łatwo nauczyć. Zwiększenie swoich umiejętności w tym zakresie, oprócz większej pewności siebie, da Ci również większą kontrolę nad swoim życiem, a stresujące Cię obecnie sytuacje nie będą w Tobie wywoływały takiego niepokoju.

Sytuacje, o których mowa, staną się dla Ciebie mniej przerażające również wtedy, gdy nauczysz się znieczulać w ich obliczu. Umiejętność ta, zwana desensytyzacją, jest dość prostą do opanowania metodą, zakładając, że będziesz ją stosował systematycznie.

Systematyczna desensytyzacja

Systematyczna desensytyzacja zakłada opanowanie technik relaksacyjnych opisanych w Rozdziale 18. Poznając to zagadnienie musisz wiedzieć, że niepokój oraz strach wywołują zarówno psychiczne, jak i fizyczne napięcie. Zauważ, że Twoje mięśnie napinają się w momencie, kiedy przewidujesz, że zaraz coś Cię zaboli. Poprzez ćwiczenia relaksacyjne, działając na Twoje ciało, możesz wywołać analogiczny efekt oddziałujący na Twój umysł. Stany odprężenia oraz niepokoju są fizjologicznie niekompatybilne – jest prawie niemożliwe odczuwanie ich w tym samym momencie.

Wyjaśnienie desensytyzacji wymaga wprowadzenia jeszcze jednego pojęcia z zakresu metod relaksacji. Jest to koncepcja *stopniowego podejścia*. Jeżeli jesteś stale wystawiony na czynnik stresujący, zaczynasz się przyzwyczajać do sytuacji zagrożenia i nie czujesz już niepokoju. Jest to koncepcja stopniowego podejścia. Możesz potem stopniowo wystawiać się na bardziej stresujące sytuacje, aż uodpornisz się na nie, a przytłaczająca dawniej sytuacja stanie się do zniesienia. Systematyczna desensytyzacja łączy w sobie użycie technik relaksacyjnych w połączeniu z podejściem stopniowym. Przedstawiasz sobie trudną sytuację, gdy jesteś spokojny i głęboko zrelaksowany. Robisz to stopniowo. Tym sposobem, Twój fizyczny spokój przeważa nad niepokojem, który odczuwasz w miarę jak zbliżasz się do wywołującej strach sytuacji krok po kroku. Poniżej znajduje się kilka instrukcji jak dokonać desensytyzacji na samym sobie w przypadku sytuacji, której się obawiamy. *Pamiętaj, że jeśli Twój dyskomfort wzrasta w miarę próbowania tej metody lub jeśli nie odczuwasz żadnej zmiany, a Twoje lęki się pogłębiają, powinieneś przerwać ćwiczenie i spróbować poszukać profesjonalnej pomocy. Wielu ludzi jest w stanie stosować te metody na sobie samym, ale dla niektórych w określonych okolicznościach wskazana jest pomoc profesjonalisty, która sprawi, że metoda ta będzie dla nich bardziej efektywna.*

1. Zrób listę różnych elementów lub wersji sytuacji, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo. Ułóż te elementy w sceny, które możesz sobie dokładnie wyobrazić z detalami i uszereguj je od najmniej do najbardziej trudnej. Twoja lista powinna zawierać 10 do 20 scen. By ułatwić sobie ułożenie ich pod względem trudności, oceń każdą ze scen na skali dyskomfortu od 0 do 100, w której 0 oznacza, że scena nie wywołuje w Tobie dyskomfortu, a 100 oznacza, że jest to dyskomfort nie do zniesienia, nawet na samą myśl. Idealnie byłoby, gdyby Twoje sceny rozłożone były na tej skali w mniej więcej równych odstępach.
2. Zapisz każdą scenę na osobnej kartce i ułóż kartki w kolejności, zaczynając od tej powodującej najmniejszy dyskomfort.
3. Przejdź procedurę stopniowego rozluźniania mięśni (jak opisano w Rozdziale 18).

4. Pozostając zrelaksowanym, zamknij oczy i wyobraź sobie pierwszą (najłatwiejszą) scenę najrealniej, jak tylko potrafisz. Umieść siebie dokładnie w środku tej sytuacji, wyobraź sobie, co widzisz, słyszysz, itd.
5. Jeżeli czujesz, że narasta w Tobie napięcie, przestań wyobrażać sobie daną scenę i wróć do skupienia na rozluźnianiu mięśni. Celem jest móc wyobrazić sobie scenę bez odczuwania dyskomfortu. Jeżeli jesteś w stanie wyobrazić sobie daną scenę dwa razy, przynajmniej po 20 sekund za każdym razem, bez uczucia spięcia – jesteś gotowy, by przejść do następnej karty. Może to wymagać 3 do 7 powtórzeń tej samej sceny.
6. Kontynuuj ćwiczenie z kolejnymi kartami, aż dotrzesz do momentu, w którym będziesz mógł sobie żywo wyobrazić nawet najtrudniejsze sceny bez uczucia napięcia i stresu.

Będziesz prawdopodobnie musiał podzielić to ćwiczenie na krótsze segmenty czasowe, pracując jednocześnie nad kilkoma punktami w czasie jednej sesji. Gdy rozpoczynasz nową sesję, zacznij od sceny, którą byłeś w stanie wyobrazić sobie bez uczucia dyskomfortu, jako ostatnią na poprzedniej sesji. Pamiętaj, że to nie jest test wytrzymałościowy. Jeżeli odczuwasz dyskomfort, przerwij scenę i powróć do relaksacji. Gdy kończysz sesję, pamiętaj, abyś zakończył ją sukcesem – ostatnia scena, którą sobie wizualizujesz powinna być dla Ciebie neutralna i pozwalać Ci pozostać w stanie relaksacji.

Rod był umówiony na ważną rozmowę o pracę. Wiedział, że ma tendencję do denerwowania się w tego typu sytuacjach. Starał się poradzić sobie ze stresem z tym związanym, zaczynał pić więcej, niż chciał. Postanowił, że tym razem spróbuje czegoś innego. Wypróbował metodę systematycznej desensytyzacji, przeczytał instrukcję i przygotował poniższe sekwencje scen dwa tygodnie przed spotkaniem.

Sytuacja	Ocena dyskomfortu
1 Myślenie o rozmowie tydzień przed nią.	10
2 Myślenie o nocy przed samą rozmową.	30
3 Wyobrażenie sobie śniadania w dniu rozmowy.	40
4 Wyobrażenie sobie siebie w dniu rozmowy.	45
5 Wchodzę do budynku.	55
6 Siedzę w poczekalni.	65
7 Jestem poproszony o wejście.	70
8 Ktoś zadaje mi pierwsze pytanie.	80
9 Jestem w trakcie rozmowy.	85
10 Robię głupi błąd w czasie rozmowy.	95

Rod poświęcał 20 minut dziennie, by pracować nad listą. Pierwszych kilka scen poszło całkiem łatwo, ale te trudniejsze zajęły więcej czasu. Upewniał się, że jest w stanie bardzo głębokiego relaksu podczas wyobrażania sobie każdej ze scen. Przeszawał, gdy czuł, że coś się dzieje z jego żołądkiem (to była u niego oznaka stresu) albo miał ochotę na nalanie sobie drinka. Opanował ostatnie sceny na 4 dni przed rozmową i wracał do nich raz dziennie. Inaczej niż zazwyczaj, wieczorem przed wyczekiwaną rozmową kwalifikacyjną Rob postanowił nie pić alkoholu. W dniu spotkania czuł się o wiele spokojniejszy, niż się spodziewał. Podczas rozmowy popełnił jeden błąd, gdy opowiadał o projekcie, nad którym pracował, ale udało mu się spokojnie i szybko poprawić. Rozmowa poszła gładko i wychodząc Rob zdał sobie sprawę, że niezależnie od tego, czy dostanie pracę czy nie, zaprezentował się bardzo dobrze. I ponownie, inaczej niż zwykle, nie poszedł prosto do najbliższego baru. Zamiast tego, zabrał swoją żonę na kolację.

Istnieje kilka odmian podstawowej procedury desensytyzacji. Dwie wyjątkowo przydatne to desensytyzacja „radzenia sobie” (ang. *coping desensitization* – oznacza uczenie się nowego stylu radzenia sobie z czynnikiem lękotwórczym poprzez stopniową ekspozycję na bodziec – przyp. tłum.) oraz desensytyzację *in vivo* (na żywo).

Desensytyzacja „radzenia sobie”

Ten rodzaj bierze pod uwagę fakt, że czasami nie da się po prostu uniknąć lub przerwać nieprzyjemnej sytuacji tak łatwo, jak można przestać ją sobie wyobrażać. Skupia się ona na nauczaniu radzenia

sobie w stresującej sytuacji poprzez relaksację i usuwanie napięcia. Robi się to na początku w fazie wyobrażania sobie sytuacji, jako krok na drodze do opanowania tej umiejętności w rzeczywistym świecie.

Różnica polega na tym, że zamiast przestać sobie wyobrażać daną scenę, gdy zaczynamy odczuwać dyskomfort, utrzymujemy obraz w naszej głowie. Wyobraź sobie, że radzisz sobie z tą sytuacją efektywnie i jednocześnie staraj się zrelaksować i zniwelować napięcie, używając umiejętności progresywnego rozluźniania mięśni. Tak właśnie możesz spróbować poradzić sobie z taką sytuacją w prawdziwym życiu. Metoda ta zapewnia praktyczne przygotowanie na realne zdarzenie. Pomaga ona również identyfikować wczesne objawy napięcia i używać ich, jako sygnału do rozpoczęcia relaksacji. Stopniowe podejście, rozpoczynanie od najłatwiejszego i praca po kolei nad trudnymi scenami, są jednak nadal bardzo ważne.

Wszystkie pozostałe aspekty procedury desensytyzacji pozostają takie same. Jedyną różnicą jest to, że w standardowej desensytyzacji trzeba wyobrazić sobie daną scenę i nie dopuszczać do pojawienia się uczucia napięcia, zaś w procedurze desensytyzacji radzenia sobie należy aktywnie redukować napięcie powodowane przez każdą scenę. Zanim przejdziesz do trudniejszej sceny, powinieneś być w stanie zrelaksować się i rozluźnić napięcie podczas wyobrażania sobie danej sytuacji.

Desensytyzacja *in vivo* (na żywo)

Zarówno desensytyzacja standardowa, jak i desensytyzacja „radzenia sobie” mogą być zastosowane w realnych sytuacjach i problemach zamiast wyobrażonych. Gdy do desensytyzacji używane są prawdziwe sytuacje lub obiekty, nazywa się to ekspozycją jawną albo desensytyzacją *in vivo*.

Różnica polega na tym, że układa się serię sytuacji z prawdziwego życia w kolejności na podstawie trudności. Jeżeli boisz się wysokości, możesz ułożyć takie sytuacje: patrzenie przez okno z pierwszego, drugiego, trzeciego, czwartego i piątego piętra budynku; możesz też ułożyć je w zależności od czasu spędzonego w danej sytuacji – patrzenie przez okno przez 30 sekund, minutę, dwie, pięć, itd. Możesz użyć tych samych scen, których użyłbyś w swojej wyobraźni.

By zastosować standardową metodę w sytuacjach na żywo, odpręż się głęboko i umieść się w najmniej stresującej sytuacji na swojej liście. Jeżeli czujesz budujące się napięcie, wycofaj się na chwilę z sytuacji i przejdź w miejsce, w którym możesz się z znów zrelaksować. Gdy już to zrobisz, wróć do danej sceny i powtarzaj procedurę, aż będziesz mógł pozostać komfortowo w danej sytuacji przez określoną ilość czasu. (Sam dobierz parametry czasowe, w zależności od sytuacji). Gdy opanowałeś już daną sytuację, przejdź do kolejnej pod względem trudności.

By zastosować metodę desensytyzacji „radzenia sobie” w sytuacjach z prawdziwego życia, rozpocznij od rozluźnienia się, tak głęboko jak tylko możesz. Potem przejdź do najmniej stresującej sytuacji na Twojej liście. Jeżeli zaczniesz czuć napięcie, nie wycofuj się, lecz spróbuj zrelaksować się i rozluźnić całe napięcie, aż do momentu, gdy znów poczujesz się komfortowo. Gdy Ci się uda, przejdź do następnej, trudniejszej sytuacji.

Terapia ekspozycyjna z powstrzymywaniem reakcji

Najnowsze metody leczenia lęków skupiają się na ekspozycji osoby, która na nie cierpi na obiekty, których się boi i pomaganiu jej pozostać w danej sytuacji, by nauczyła się, że strach lub panika kojarzone z daną sytuacją lub obiektem w końcu mijają bez negatywnych skutków. W końcu, dany obiekt lub sytuacja przestają powodować strach. W przypadku stosunkowo umiarkowanych reakcji, pomocne może być wypróbowanie tego podejścia, które jest wariacją desensytyzacji na żywo (metody opisanej powyżej). W przypadku poważnych lęków, zalecamy poszukanie terapeuty, który specjalizuje się w terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu lęków. Terapia wystawienia i zapobiegania reakcjom jest jedną z metod stosowanych przez terapeutów poznawczo-behawioralnych.

Terapia akceptacji i zaangażowania

Stosunkowo nowa forma terapii, nazwana terapią akceptacji i zaangażowania (ACT – *acceptance and commitment therapy*), podkreśla potencjalne negatywne aspekty desperacko podejmowanych prób

zmiany bolesnych myśli lub zachowań, z drugiej zaś strony uwidacznienia zalety uważnego postrzegania ich istnienia. Zamiast skupiania się na nich, zachęca do angażowania się w działania zgodne z własnymi wartościami. Przeprowadzono wiele badań, które pokazują, że takie podejście jest pomocne w wielu problemach.

Kilka rad w kwestii korzystania z desensytyzacji

Każda z tych wariacji jest bardziej odpowiednia w zależności od rodzaju sytuacji. Jeżeli, na przykład, boisz się pajaków, może być ciężko zebrać wystarczającą ich ilość, by zastosować desensytyzację na żywo. Użycie swojej wyobraźni byłoby prawdopodobnie najbardziej praktyczne w tej sytuacji. Z drugiej strony, metoda na żywo może być lepsza w przypadku lęku przed wyjściem z domu. Możesz stopniowo zwieszać dystans od drzwi lub czas spędzony na zewnątrz.

Gdy już zapoznasz się z zasadami, możesz łączyć różne wersje, by odpowiadały one Twoim potrzebom. Na przykład, możesz praktykować niektóre elementy desensytyzacji w swojej wyobraźni, inne używając desensytyzacji „radzenia sobie”, jeszcze inne „na żywo”. Przećwicz metodę standardową, opisaną na początku rozdziału, zanim spróbujesz innych wariacji. I pamiętaj – bądź systematyczny!

Ostatnia rada w kwestii stosowania techniki desensytyzacji – tworząc listę stresujących scen, pamiętaj, że możesz różnicować dyskomfort, który one powodują poprzez zmianę jej elementów, takich jak wielkość, długość czasu, odległość od Ciebie, liczbę zaangażowanych ludzi, itd. Bardzo łatwo jest nanieść te zmiany w wyobraźni. Użyj tej rady, by wymyślone przez Ciebie sceny różniły się między sobą skalą dyskomfortu w miarę równym stopniu. Tak, by na skali rozłożone były w mniej więcej równomiernych odległościach od siebie.

Radzenie sobie z nieprzyjemnymi wspomnieniami

Wszyscy mamy wspomnienia, które sprawiają, że czujemy się bardzo niekomfortowo. Niektóre są wstydlive, inne smutne, część budzi w nas lęk i niepokój. Gdy ludzie uczą się radzić sobie z nieprzyjemnymi wspomnieniami poprzez picie, sami zasadzają na siebie pułapkę uzależnienia od alkoholu. Stara fraza „pić, by zapomnieć” autentycznie

pasuje do takich osób. Niestety, dopóki nie nauczą się oni naprawdę radzić sobie z tymi wspomnieniami w inny sposób, będą one miały nad nimi władzę, będą ich prześladować i powodować złe samopoczucie. Jednym ze sposobów, by wspomnienia nie sprawiały, że sięgasz po kieliszek jest znalezienie alternatywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Systematyczna desensytyzacja może być użyta, by ulżyć bolesnym wspomnieniom. Ułóż część swoich wspomnień w postaci listy, od najmniej do najbardziej niepokojących elementów. Odwrażliw się od nich w sposób opisany w poprzednich akapitach, aż ich emocjonalny wpływ na Ciebie zejdzie do neutralnego poziomu. Okazało się, że desensytyzacja jest efektywnym sposobem na pozbycie się powracających koszmarów. Jeżeli metody, które opisaliśmy do tej pory nie odpowiadają Ci, rozważ poniższe alternatywy na radzenie sobie z nieprzyjemnymi lub nierozwiązanymi wspomnieniami:

1. Zrzuć ten ciężar z siebie mówiąc o tym komuś, komu ufasz. Samo słuchanie siebie, jak mówisz, czasem może pomóc strawić to i przepracować. Możesz poprosić przyjaciela, by tylko słuchał, będąc wyrozumiałym, ale nie dając żadnych rad lub opinii.
2. Zapisz to. Przelanie wszystkiego na papier, gdzie możesz to zobaczyć z dystansu pomaga czasem sprawić, że wspomnienie będzie lżejsze do przepracowania. Zarezerwuj sobie na to czas. Spisz pełne wspomnienie i wszystko, co czujesz – dobre uczucia, złe uczucia, nadzieje, obawy, wątpliwości i to, czego jesteś pewien. Jeżeli wspomnienie łączy się z konkretną osobą, możesz napisać to w formie listu. Później możesz zdecydować, czy wyślesz go, czy nie. Samo pisanie jest wartością, wysłanie zazwyczaj nie jest już potem takie istotne.
3. Zarezerwuj sobie pewną określoną ilość czasu, by móc przeżyć dane wspomnienie. W tym czasie nie rób nic poza tym. Nie rozpraszaj się pracą, zabawą, jedzeniem, pić. Po prostu siedź i myśl. Podczas reszty dnia odłóż to wspomnienie na bok. Jeżeli wciąż Cię ono nawiedza, wyobraź sobie słowo „Stop!”. To przerywa tok myśli. (Brzmi to, jakby było zbyt proste, by działało, ale spróbuj!). Albo po prostu powiedz sobie „Poświęcę czas temu wspomnieniu później”. Podejście

to polega na tym, że poprzez kontrolowanie kiedy pojawia się wspomnienie, możesz zacząć czuć nad nim kontrolę i jego emocjonalny ładunek się zmniejsza.

4. Eksperymentuj z „przerabianiem” danej idei. Jeżeli sposób, w jaki myślisz o przeszłości sprawia Ci emocjonalny ból, możesz spróbować myśleć o danym zjawisku w inny sposób. Pomóc może postrzeganie tego wspomnienia, jakby było ono fizycznym obiektem, który może zostać odwrócony, zdemontowany, a nawet wyrzucony.

Kluczowym elementem radzenia sobie z trudnymi wspomnieniami lub, może bardziej ogólnie, z trudnymi myślami, jest pamiętanie, że myśli to chwilowe zjawiska w naszych mózgach. Nie są zawsze zgodne z prawdą, a nawet jeżeli czasem są, to niekoniecznie muszą być one adekwatne do danej sytuacji i okoliczności. Nie trzeba im koniecznie poświęcać dużo uwagi lub w ogóle jakkolwiek uwagę. Myśli nie zawsze są wiernym odzwierciedleniem rzeczywistości. Mogą być zniekształcone, na przykład przez emocje. Nawet jeśli są prawdziwe, mogą być niepotrzebne i krzywdzące. Jeżeli zaczniesz traktować myśli jak obiekty, w tym wypadku obiekty myślowe, możesz nauczyć się pracować z nimi tak, że nie będą już powodowały niepotrzebnego cierpienia. Idee, myśli, wspomnienia – wszystkie mogą być użytecznymi narzędziami i są oczywiście Twoimi stałymi towarzyszami w Twoim świecie, wewnętrznej rzeczywistości. Przydatne może być zadanie sobie pytania, czy konkretne myśli nie zaśmiecają przypadkiem naszego wewnętrznego środowiska i jakie inne myśli wnoszą światło, życie i zdrowie do Twojego psychicznego wszechświata. Ten sposób myślenia może wzmocnić Twoją władzę nad własnymi myślami i zmniejszyć ich wpływ na Twoje samopoczucie.

Myśli są chwilowymi zjawiskami w mózgu. Mogą nie być prawdziwe, dokładne, odpowiednie i niekoniecznie zasługują na uwagę w danym momencie. Nie wierz we wszystko, co myślisz!

Jedna z naszych klientek straciła swojego nastoletniego syna w wyjątkowo bolesny i makabryczny sposób. Nie była w stanie normalnie dalej żyć przez

kilka lat. Zarówno ona, jak i jej rodzina (miała jeszcze inne dzieci) cierpieli z powodu jej stanu emocjonalnego i nadużywania alkoholu. Używała go, by poradzić sobie z bolesnymi wspomnieniami i traumą związaną z utratą dziecka. Oczywiście, była to bardzo trudna i delikatna sprawa. Ważne było, by pomóc tej kobiecie dalej żyć nie trywializując tego, co się stało. Musiała mieć możliwość pamiętać swojego syna, nie będąc jednocześnie przygniecioną wspomnieniami.

Na jednej z naszych sesji wspomnieliśmy, że życie jej syna trwało 17 lat, czyli było znacznie dłuższe niż moment jego śmierci. Opisaliśmy jego życie jako 17-letnią linię, którą połączyliśmy z teleskopem ręcznym. Wspominała jego życie, jakby patrzyła przez jedną z soczewek teleskopu, którą był dzień jego śmierci. Jej oczy przepełnione były obrazami jego cierpienia i strasznej śmierci. Patrząc na jego życie przez tę soczewkę, nie mogła ona zobaczyć żadnej innej części jego życia, niż poprzez ból jego ostatnich chwil. Zasugerowaliśmy, żeby spróbowała w wyobraźni wziąć ten teleskop i obrócić go, tak żeby mogła zobaczyć go z boku i zauważyć jego długość. Potem poprosiliśmy ją, by podobnie spróbowała zobaczyć życie swojego syna jako całość.

Coś drgnęło w niej w tym momencie i po raz pierwszy w czasie tej terapii zaczęła się uśmiechać i wspominać, jakim był żartownisiem (coś, o czym nigdy wcześniej nie wspomniała). Zaczęła chichotać, gdy przypominała sobie rzeczy, które robił. To stosunkowo proste ćwiczenie myślowe wystarczyło, by przynieść jej zauważalną ulgę. Terapia trwała dalej, ale ta sesja i to ćwiczenie stanowiły kluczowy moment w jej postępach.

W tym rozdziale przedstawiliśmy wiele sposobów na radzenie sobie z jednym z aspektów Twojej wewnętrznej rzeczywistości, lękiem, strachem – bez użycia alkoholu. Metody desensytyzacji bezpośrednio odnoszą się do uczucia lęku i systematycznie redukują intensywność Twoich reakcji, poprzez stopniowe wystawianie Cię na coraz trudniejsze sytuacje. Kolejna metoda polega na zdaniu sobie sprawy z tego, że myśli są obiektami, które mogą mieć szkodliwy lub dobry wpływ na Ciebie. Chodzi w niej o to, by nauczyć się reagować na myśli w taki sposób, żeby je kontrolować, a nie być kontrolowanymi przez nie.

Wszystkie te metody mogą być bardzo przydatne w samopomocy. Ale ważne jest, by pamiętać, że niepokój i lęki mogą osiągnąć poważny stan, w którym wymagana jest profesjonalna pomoc. Jak już wspomnieliśmy wcześniej w rozdziale, jeżeli Twoje lęki i niepokój

przeszkadzają Ci w codziennym życiu, powinieneś poszukać profesjonalnej pomocy i nie próbować rozwiązać swoich problemów na własną rękę. Na przykład, jeżeli ciężko jest Ci wyjść z domu, by pójść do pracy, szkoły, prowadzić samochód, rozmawiać z innymi, jeżeli próbowałeś metod zawartych w tej lub innych książkach bez efektów – czas by skonsultować się ze specjalistą zdrowia psychicznego. Alkohol nie pomaga w takich przypadkach i może wręcz pogłębić problem, zwiększając szanse, że się od niego uzależnisz.



Bycie Asertywnym

Na Martę łatwo było wpłynąć i ją zastraszyć. Była tego świadoma, więc gdy kolejny raz zmieniała pracę, zdecydowała się również zmienić swoją reputację w tym aspekcie. Chciała, żeby jej nowi współpracownicy wiedzieli, że potrafi postawić na swoim. Słyszała wiele razy, że alkohol dodaje kurażu, więc kiedy miała mieć trudne spotkanie po południu, zaczęła zamawiać sobie drinka do obiadu. Odkryła, że alkohol pomaga jej się zrelaksować i być twardszą w negocjacjach. Zauważyła też kilka niepokojących rzeczy. Poza tym, że często mówiła zbyt głośno, zdarzało jej się też pomylić fakty. Ponadto, spotkania organizowane z rana budziły w niej duży niepokój, nie chciała pić przed pracą, ale z drugiej strony bała się na nie chodzić, nie będąc pod wpływem. Rezultaty jej planu były takie, że reputację osoby delikatnej i spolegliwej, zastąpiła reputacją kogoś, kto jest nieprzewidywalny i łatwo ulega nastrojom.

Co ma wspólnego asertywność z nadużywaniem alkoholu? Nieumiejętna komunikacja rodzi często frustrację i złość, które są częstym powodem picia. Komunikacja nacechowana asertywnością umożliwia zaś klarowniejsze wypowiadanie własnych myśli i pragnień. O wiele rzadziej wywołuje ona negatywne uczucia i nastroje, które mogą skłonić Cię do ucieczki w alkohol.

Być może używasz czasem alkoholu, bo dzięki niemu udaje się łatwiej wyrazić swoje uczucia i opinie, zarówno te pozytywne, jak

i negatywne, być bardziej sobą. Być może pijesz, by spełnić oczekiwania swoich kolegów, którzy często nalegają, żebyś im w tym towarzyszył. Osoby, które są asertywne nie potrzebują alkoholu, żeby radzić sobie w takich sytuacjach. Nie potrzebują go również do wyrażania swoich uczuć.

Zachowania asertywne, agresywne i bycie uległym

Bycie asertywnym to bycie stanowczym, ale bez agresji. Oznacza respektowanie praw i potrzeb innych, ale tylko do momentu, w którym te prawa i potrzeby zaczynają kolidować z Twoimi.

Umiejętność ta jest bardzo ważna w codziennym życiu. Część ludzi jest bardzo agresywna w narzucaniu swojej woli innym, raniąc lub obrażając swoje otoczenie. Inni, nigdy nie nauczywszy się asertywności, przez całe życie są pod wpływem silniejszych osobowości. Obydwie te postawy są przeciwnymi sobie biegunami i najczęściej kształtują się w okresie dojrzewania. Asertywność leży pomiędzy nimi, stanowiąc pośrednią drogę.

Asertywność to wybór drogi, środka pomiędzy dwoma skrajnościami – byciem agresywnym lub byciem uległym.

Ludzie agresywni starają się nadmiernie wpłynąć na innych, aby osiągnąć swoje cele. Podnoszą swój głos, czasem aż do krzyku, używają wyzwisk i przede wszystkim nie godzą się na żadne kompromisy. Osoby te, bardzo wymagające wobec innych, najczęściej zostają w końcu same, opuszczeni przez przyjaciół i nie mają nikogo do kontrolowania.

Ludzie ulegli z drugiej strony pozwalają innym kształtować swój los. Rzadko wyrażają swoje własne potrzeby i uczucia, w związku z czym prawie nigdy nie osiągają własnych celów. Czują się słabi i z wiekiem stają się coraz bardziej sfrustrowani.

Asertywność to informowanie innych czego naprawdę pragniesz i potrzebujesz, ale w dyplomatyczny sposób, szczególnie, gdy mówisz o czymś, co wpłynie nie tylko na Twoje życie, ale i innych. Jeżeli ktoś proponuje Ci drinka, a wcześniej już zdecydowałeś, że nie zamierzasz pić tej nocy, asertywną odpowiedzią będzie przekazanie tego tej osobie w prosty sposób: „Nie, dziękuję”, lub „Mam ochotę

na drinka, ale zdecydowałem się już dziś nie pić”. Jeżeli ktoś nalega można powiedzieć „Chciałbym żebyś nie nalegał, zdecydowałem się już nie pić.”. Tak wyglądają asertywne odpowiedzi. Agresywną wersją byłoby rozzłoszczenie się na tę osobę i np. wyjście z lokalu. Gdybyś był uległy po prostu zgodziłbyś się wypić kolejnego drinka.

Sytuacje, które wymagają bycia asertywnym to np.:

- Powiedzenie komuś, że podoba Ci się coś, co zrobił lub że go lubisz.
- Powiedzenie komuś, że nie podoba Ci się coś, co robi.
- Poproszenie kogoś o przysługę, pomoc.
- Powiedzenie komuś, że nie chcesz zrobić tego, o co Cię prosił.

Jak bardzo asertywny, agresywny lub uległy jesteś? Zadaj sobie następujące pytania:

- Czy jestem dumny po tym, jak kogoś do czegoś zmuszę?
- Czy zdarza mi się podnieść głos w stresującej sytuacji?
- Czy zdarza mi się krzyknąć, gdy coś nie idzie po mojej myśli?
- Czy radzę sobie z trudnymi sytuacjami za pomocą agresji?
- Czy zdarza mi się zastraszać ludzi, żeby skłonić ich do współpracy?
- Czy zdarza mi się wybuchnąć, kiedy sprawy nie idą po mojej myśli?

Jeżeli odpowiedź na powyższe pytania brzmi tak, prawdopodobnie jesteś zbyt agresywny.

- Czy jestem cichy i pozwalam rzeczom dziać się obok mnie?
- Czy boję się powiedzieć ludziom, co mi się podoba lub co myślę?
- Czy pozwalam innym podejmować decyzję, pomimo że nie spełniają one moich potrzeb?
- Czy często żałuję, że nie powiedziałem komuś na co naprawdę miałem ochotę?

- Czy bywam zły na innych za to, że robiliśmy coś co zaproponowali, pomimo tego że sam bałem się powiedzieć, na co mam ochotę?
- Czy zdarza mi się analizować jakieś sytuacje, żałując tego, że nie byłem bardziej zdecydowany?

Jeżeli odpowiedź na powyższe pytania brzmi tak, prawdopodobnie jesteś zbyt uległy. Aby stać się bardziej asertywnym spróbuj wykonać następujące kroki:

1. Zrób listę okoliczności, kiedy powinienes być asertywny, ale zazwyczaj nie jesteś.
2. Zauważ jak inni radzą sobie w takich sytuacjach. Rozpoznaj w swoim otoczeniu ludzi, którzy zachowują się asertywnie (stanowczo, ale nie agresywnie). Zastanów się nad tym, co robią, zwracaj szczególną uwagę na to, co mówią i jakie gesty wykonują.
3. Praktykuj asertywność. Zacznij od robienia tego wewnątrz Twojego umysłu. Wyobrażaj sobie stresujące sytuacje i staraj się dla nich wymyślić asertywne rozwiązania. Usiądź w ciszy i spokoju, zamknij oczy i wyobraź sobie scenę oraz innych zaangażowanych w nią ludzi. Następnie zacznij ją odtwarzać, imitując asertywne zachowania innych. Staraj się bardzo dokładnie wyobrażać sobie siebie, gdy jesteś w tym stanie, np. „stałe utrzymuję kontakt wzrokowy”, „wyrażam się precyzyjnie i zrozumiale”. Pod koniec zwizualizuj sobie siebie po wygranej potyczce, satysfakcję której doświadczasz i to, jak przyjemnie się wtedy czujesz. Następnie pomyśl, jak bardzo byłbyś sfrustrowany, gdybyś nie został wysłuchany (uległość), lub negatywny odbiór, z jakim byś się spotkał, gdybyś zareagował agresją (agresywność).
4. Stwórz sobie pamiętnik, w którym zapisujesz wszystkie swoje osiągnięcia związane z asertywnością. Powinny się w nim znaleźć informacje o nowych asertywnych zachowaniach, które udało Ci się zastosować, to jaki był ich efekt oraz jak się potem czuleś. Dokumentowanie tych rzeczy to świetna

metoda na sprawdzanie swoich postępów i zwiększanie motywacji do dalszego samorozwoju.

Wyrażanie negatywnych i pozytywnych uczuć

Podczas wyrażania negatywnych uczuć, skoncentruj się na byciu grzecznym i stanowczym. Jeżeli czyjeś zachowanie Ci przeszkadza, zazwyczaj powiedzenie mu tego w ten sposób, będzie najlepszym wyjściem. Gdybyś zamiast tego zaczął go obrażać lub był niemiły w inny sposób, ta osoba, w naturalny sposób, przejdzie do pozycji defensywnej, co sprawi, że osiągnięcie Twojego celu stanie się bardziej skomplikowane. Dobrym sposobem będzie wyobrażenie sobie tego, w jaki sposób Ty chciałbyś usłyszeć jakąś informację lub prośbę o zmianę swojego zachowania. Pamiętaj, że chodzi o to, żeby ktoś zrozumiał Twoje uczucia, a nie poczuł się zagrożony. Kiedy wykonales już to ćwiczenie w swoim umyśle, wypróbuj je w rzeczywistości.

Wyrażanie swoich pozytywnych uczuć również jest właściwe w większości sytuacji. Jeżeli podoba Ci się to, co ktoś robi, nie wahaj się tego mu powiedzieć. Ludzie lubią komplementy, a Ty masz prawo je mówić. Ponownie postaraj się wyobrazić sobie, w jaki sposób chciałbyś, żeby ktoś powiedział Ci coś pozytywnego, tak abyś poczuł się dobrze i spróbuj zrobić to w ten sam sposób.

Co zatem powiedzieć

Część osób, kiedy już zdecyduje się na asertywną odpowiedź, ma duże problemy z doбором słów, tak aby uzyskać odpowiedni efekt. Musisz wiedzieć, że konkretne sformułowania mają znacznie mniejsze znaczenie, niż samo przekazanie sensu tego, co chcesz powiedzieć. Nie musisz być erudytą, żeby wyrazić swoje uczucia. Mimo tego potrzebujesz pewnych słów, żeby ten sens wyrazić i warto wcześniej zaplanować, co chcesz powiedzieć i w jaki sposób. Poniżej znajdziesz kilka przykładów asertywnych wypowiedzi:

„Czy mógłby pan nie palić? Bardzo mi to przeszkadza”.

„To już trzeci raz, kiedy się spóźniasz, bardzo mnie to drażni”.

„Bardzo się cieszę, że jesteś tu ze mną”.

- „Świetna robota!”
- „Nie, dziękuję. Jest mi bardzo dobrze z tym, co mam, gdybym zjadł/wypił więcej zepsułbym to uczucie”.
- „Potrzebuję pomocy, czy możesz mi pomóc?”
- „Nie lubię, gdy mówi się do mnie ‘Skarbie’”.
- „Bardzo mi smakował ten deser”.
- „Ten film mnie nie interesuje”.
- „Niedziela mi nie pasuje, co powiesz na piątek lub sobotę?”
- „Myślę, że nie powinienem dawać Ci kolejnego drinka. Musisz jeszcze wrócić do domu i czułbym się okropnie, gdyby coś przydarzyło Ci się przez to, że Ci go dałem”.
- „Świetnie sobie z tym poradziłeś”.
- „Jestem na Ciebie bardzo zły”.
- „Chcę z Tobą porozmawiać o czymś, co chodzi mi po głowie”.
- „Przepraszam, ale stałem przed Panem w kolejce”.
- „Poproszę o inne opakowanie, to było już otwierane”.

Asertywność w akcji

Aby pomóc Ci w wyobrażeniu sobie sytuacji, poniżej przedstawimy kilka sytuacji w których asertywność może się przydać.

Jesteś w trakcie odwiedzin u rodziny, kiedy Twój wujek zaczyna Cię kolejny raz dopytywać, kiedy w końcu zaczniesz mieć „prawdziwą pracę”. Jesteś już zmęczony ciągłym usprawiedliwianiem się przed nim i resztą rodziny. Wiesz, że jeżeli ta rozmowa przedłuży się to bardzo się rozżłościsz.

- Wujek: „(...) no właśnie, kiedy zamierzasz w końcu dostać prawdziwą pracę?”
- Ty: „Wujku, wiem że się o mnie troszczysz, ale naprawdę chciałbym, żebyś nie zadawał mi tego pytania za każdym razem, kiedy się spotykamy. Porozmawiajmy o czymś innym i postarajmy się cieszyć z naszego spotkania”.

Jesteś singlem i po poznaniu kogoś, po raz pierwszy idziesz z nim na randkę. Bardzo Ci się podobało, ale masz duży problem z wyrażeniem tego. W tej sytuacji powiedzenie komuś, jak miło Ci jest w jej/

jego obecności byłoby zachowaniem asertywnym. Nie musisz ubierać tego w wyszukane słowa, które mogłyby wyolbrzymić cały sens tego co chcesz powiedzieć. Wiadomość musi jedynie zawierać informację o tym, że „Miło mi się z Tobą spędza czas”. Możesz użyć tych słów lub być bardziej szczegółowy.

- „Bardzo dobrze mi się z Tobą tańczy”.
- „To był dla mnie bardzo miły wieczór i uważam, że to dzięki Tobie”.
- „Bardzo dobrze mi się z Tobą rozmawia. Masz wiele interesujących pomysłów”.
- „Bardzo dobrze rozmawiało mi się z kimś, kto tak bardzo kocha muzykę jak ja”.

Twój najlepszy przyjaciel próbuje namówić na drinka kogoś, o kim wiesz, że próbuje ograniczyć alkohol. Jesteś na niego zły i uważasz, że nie postępuje fair. Asertywna wypowiedź w tym przypadku powinna polegać na rozmowie z Twoim kolegą na osobności i powiedzeniu mu „Nie wiem, czy wiesz, ale Sam próbuje ograniczyć picie. Jest mu z tym ciężko i nakłanianie go do picia sprawia, że jest mu jeszcze trudniej. Co Ty na to, żeby mu pomóc?”.

Telemarketer dzwoni do Ciebie i pyta, czy mógłby zająć kilka minut Twojego czasu. Jesteś w stanie poświęcić kilka minut na rozmowę, ale naprawdę nie chcesz nic od niego kupować. Poza tym nie przepadasz za tego typu rozmowami. Telemarketer mówi: „Proszę pozwolić mi po prostu przedstawić naszą ofertę, bez żadnych zobowiązań. Jeżeli nie będzie ona dla Pana atrakcyjna, nic Pan nie straci.” Asertywna odpowiedź w tym przypadku mogłaby wyglądać tak: „Nie, dziękuję, Nie jestem zainteresowany. Do usłyszenia”. W tym momencie, możesz odłożyć słuchawkę, aby potwierdzić swoją decyzję.

Kiedy Marta poznała metodę asertywności, wiedziała że jest to coś, co musi w sobie rozwinąć i praktykować. Po dłuższym zastanowieniu doszła do wniosku, iż to, że była uległa wynikało z faktu, że bardzo nie chciała urazić innych ludzi. Zaczęła powoli analizować swoje zachowanie w określonych sytuacjach, takich jak ta z telemarketerem, aby uczynić je bardziej zgodnym z własnym ja, co ułatwiłoby jej asertywną odpowiedź. Powiedziała so-

bie „Jeżeli jasno wyraziłabym wtedy swoje pragnienia, zaoszczędziłabym wówczas nie tylko swój czas, ale i czas tej osoby. Przecież wiedziałam od początku, że nic nie kupię”. Ta myśl sprawiła, że Marta odtąd starała się precyzyjnie i jasno wyrażać swoje zdanie.



Relacje z innymi

Wejście na imprezę było dla Carli najtrudniejsze. Najgorzej było, kiedy nie znała ludzi, lecz nawet kiedy ich znała nie potrafiła nawiązać rozmowy, więc kierowała się prosto do baru, nalewała kolejkę, po czym wypijała jak najszybciej jednym haustem. W ciągu paru minut kontury otaczających ją rzeczy stawały się łagodniejsze, jej lęk mniej zauważalny i nie przejmowała się już tak bardzo tym, co mogą pomyśleć inni. Robiła to od szkoły średniej i zakładała, że będzie musiała tak robić bez końca.

Jedną z rzeczy, które ludzie podają jako powód do picia jest fakt, że pomaga im to stać się bardziej towarzyskimi, spotykać się, być miłymi i zbliżyć się do innych. Używanie alkoholu w celu ułatwiania kontaktów towarzyskich jest powszechne w naszym społeczeństwie i szeroko akceptowane. Dopiero kiedy nie masz alternatywy dla alkoholu staje się to potencjalnym problemem. Słyszałeś pewnie zwrot: „Jeśli musisz się napić, by być towarzyskim, to nie pijesz dla towarzystwa”.

Czasem alkohol staje się problemem u osób, którym trudno jest spotykać się z innym ludźmi i nawiązywać trwałe relacje. Może być to skutkiem nieśmiałości lub izolacji, być może z powodu przeniesienia się do innej społeczności lub pozostawienia szczególnie wspierającej grupy przyjaciół i rodziny. Czasami jednak może to być skutkiem silnej fobii społecznej. Jeśli sugestie zawarte w tym rozdziale

Jeśli musisz się napić,
by być towarzyskim,
to nie pijesz dla
towarzystwa.

nawiązują do twoich skłonności do picia alkoholu, ale nie wystarczą ci do zbudowania nowych więzi społecznych, być może należałoby zastanowić się nad uzyskaniem profesjonalnej pomocy. Kontakty społeczne składają się na zdrowe życie. Warto zwracać na nie uwagę, jeśli poczucie izolacji jest tak silne, że samotność staje się emocjonalnie bolesna.

Budowanie relacji

Wraz z rosnącą mobilnością społeczeństwa coraz bardziej istotna staje się umiejętność nawiązywania relacji z różnymi ludźmi. Gdy jesteś oddzielony od rodziny i przyjaciół, musisz stworzyć nowe relacje. Zawsze ważne jest, by dogadywać się z przełożonymi, współpracownikami i podwładnymi w pracy. Niektórym łatwo jest nawiązywać znajomości, innym nie. Jeśli masz z tym problem, możesz odczuwać izolację i zwiększoną nerwowość, gdy chodzi o kontakty z nowymi ludźmi. Uczucia te mogą skłaniać niektórych, aby pić w celu rozluźnienia się, tak jak w przypadku Carli. Jeśli budowanie relacji jest dla Ciebie problemem, to istnieją sposoby na jego rozwiązanie bez używania alkoholu.

Co najmniej cztery kroki składają się na budowanie nowych relacji i każdy krok wymaga innych umiejętności interpersonalnych.

Znajdowanie ludzi

Jeśli nie jesteś wśród ludzi, nie spotkasz ich. Ważne jest wyszukiwanie sytuacji, w których prawdopodobnie porozmawiasz z nowymi ludźmi. Im bardziej jesteś asertywny (Rozdział 26), tym łatwiej. Możesz zwiększyć szanse spotkania i porozmawiania z kimś ciekawym poprzez planowanie. Dobrą, ogólną zasadą jest:

Rób to, co Cię interesuje, ale rób to w towarzystwie innych ludzi.

Znajdź zajęcia, klub, albo grupę, w której możesz rozwijać swoje zainteresowania zamiast oddawać się im samotnie. Ma to co najmniej dwie zalety. Po pierwsze, jesteś najbardziej interesujący, kiedy zajmujesz się czymś, co sprawia Ci przyjemność i co robisz dobrze. Po drugie, bardziej prawdopodobne jest, że poznasz ludzi z podobnymi zainteresowaniami w takich grupach.

Całe tomy napisano na temat skutków korzystania z sieci społecznościowych, a debata co do tego, czy platformy internetowe

pomagają, czy szkodzą relacjom interpersonalnym nadal trwa. Pomijając kwestie prywatności i bezpieczeństwa, dorośli mają okazję połączyć się z osobami o podobnym sposobie myślenia lub zainteresowaniach jak nigdy przedtem dzięki czatom, forum, blogom, tablicom ogłoszeń i portalom społecznościowym takim jak Facebook, LinkedIn i Myspace.

Jeśli potrafisz używać tych kanałów, by poszerzyć swój krąg społeczny, dają one ogromną szansę nie tylko na nowe kontakty, ale również na wytrenowanie swych umiejętności komunikowania się. Kluczem jest, oczywiście to, by nie zastępować osobistych znajomości wirtualnymi.

Rób to, co Cię
interesuje, ale rób
to w towarzystwie
innych ludzi.

Spotkania z ludźmi

Kiedy już wybierzesz miejsca, gdzie najpewniej będziesz wśród ludzi, z którymi możesz się spotkać i z którymi dzielisz wspólne zainteresowania, postaw sobie za cel, by chodzić tam często. Im bardziej komfortowo czujesz się w danej sytuacji, tym lepiej zaznajamiasz się z zasadami społecznymi miejsca i tym łatwiej jest porozumiewać się z innymi. Możesz przykładowo pomagać nowoprzybyłym zaaklimatyzować się. Jeśli trudno jest Ci poczuć się komfortowo w sytuacjach społecznych, spróbuj progresywnej relaksacji i desensytyzacji (Rozdziały 18 i 25). Jest to również dobry moment, by skorzystać z wypracowanej asertywności (Rozdział 26).

Nawiązywanie znajomości

Wymaga ono aranżowania spotkań w innych okolicznościach. Może być konieczne wykonanie pierwszego kroku, by zacząć nawiązywać znajomości i jest to kolejna sytuacja, gdzie asertywność pomaga. Oczywiście nie każdy znajomy zostanie pewnie przyjacielem.

Utrzymywanie i pogłębianie relacji

Umiejętności, które biorą udział w tworzeniu bliskich osobistych relacji są zbyt skomplikowane, by je tu podsumować, ale istnieją ogólne zasady:

- Bądź szczery co do swoich uczuć, zarówno wobec siebie jak i drugiej osoby.
- Zwracaj uwagę na drugą osobę. Słuchaj. Okazuj szczerze zainteresowanie tym, co dana osoba mówi i jak postrzega rzeczywistość. Branie czegoś za pewnik wiąże się z niepoświęcaniem uwagi drugiej osobie.
- Jasno wyjaśnij, co lubisz i czego nie lubisz.
- Pamiętaj, że dobry związek wymaga zainwestowania czasu i wysiłku. Wydziel czas, który poświęcisz tylko i wyłącznie na swój związek – na rozmowę, zabawę, zwierzenia i troskę.
- Nie twórz nierealistycznych wymagań wobec siebie, drugiej osoby lub twojego związku. Nikt inny nie jest w stanie zaspokoić wszystkich, czy nawet większości Twoich potrzeb.

Jedną z rzeczy, które skłoniły Carłę do przeczytania o tym, jak stać się bardziej towarzyską (bez picia alkoholu) było to, że zaczęła czuć potrzebę zbudowania poważnego związku. Chciała też móc rozmawiać z potencjalnymi partnerami mając jasność umysłu. Chciała znaleźć partnera, który dobrze czułby się zarówno pijąc, jak i nie pijąc. Spotykała się z kilkoma facetami, aż poznała Matta. Był naprawdę wyjątkowy. Nie miał kłopotów z wyrażaniem swoich uczuć wobec niej i uwielbiała sprawiać, że czuł się kochany. Jednak po kilku miesiącach przestraszyła ją nagła zmiana w jej uczuciach. Silny pociąg, który do tej pory czuła, ulatywał. On był nadal uczuciowy i romantyczny, ale ona nie czuła już tej magii. W tym momencie zaczęły się problemy z alkoholem. Zdziwiło ją, że ta nagła ambiwalencja przysporzyła jej tyle stresu. Zrozumiałaby, gdyby to on stał się nagle oziębły wobec niej, gdyby poczuła się odrzucona. Trapiły ją wahania jej własnych uczuć wobec Matta i gdy spędzali czas razem zauważyła, że pije więcej niż zwykle. Tak jakby chciała stłumić dyskomfort, który czuła będąc w towarzystwie Matta bez silnego romantycznego pociągu, który czuła do niego na początku. Zastanawiała się, czy fakt, że jej uczucia się zmieniły był znakiem, że Matt nie był właściwym mężczyzną dla niej, czy też to z nią było coś nie tak, że była kapryśna i niesprawiedliwa wobec niego. Matt oczywiście zauważył zmianę i zaczął martwić się tym, że Carla pije coraz więcej. Kiedy zaczął okazywać oznaki chęci schłodzenia związku, Carla niespodziewanie (choć może było to do przewidzenia) poczuła, jak jej lęk szybuje w górę. Bała się, że go straci.

Uczenie się od innych

Jeśli nieśmiałość lub niezręczność podczas przebywania wśród ludzi powstrzymuje Cię przed nawiązywaniem relacji, pomoc może uczenie się od osób, którym nawigowanie po morzach społecznych relacji wydaje się przychodzić z łatwością. Jeśli wydaje Ci się, że często popełniasz gafy lub nieumyślnie popadasz w konflikty, cudze umiejętności komunikowania się mogą posłużyć za dobry model. Radzeniem sobie z konfliktem zajmiemy się później. Istnieje wiele znakomitych książek w temacie komunikowania się ze znajomymi i w związkach, od relacji w pracy po te intymne.

Pomyśl o znanych Ci osobach, którym łatwo przychodzi pozna-
wanie ludzi i nawiązywanie przyjaźni. Obser-
wuj i ucz się od osób z dużymi
umiejętnościami
społecznymi
wuj co robią w towarzystwie. Oczywiście w ich
wykonaniu wygląda to łatwo. Wydaje się, że nie
sprawia im to żadnego wysiłku i chcesz myśleć,
że urodziły się z tymi umiejętnościami. Oni wy-
trenowali zdolności społecznych do poziomu,
gdzie używanie ich w praktyce staje się naturalne.

Obserwuj i ucz się od osób z dużymi umiejętnościami społecz-
nymi. Skup się na dwóch aspektach:

1. Obserwuj konkretne zachowania. Zauważysz pewnie na przy-
kład to, że osoby które „rozumieją innych” są „kontaktowe”:
 - Uśmiechają się od czasu do czasu. Kiedy się uśmiechają?
Jak bardzo i jak często?
 - Utrzymują kontakt wzrokowy na komfortowym pozio-
mie. Zauważ, że większość osób, które „rozumieją innych”
często patrzą rozmówcom w oczy, kiedy słuchają. (Swoją
drogą to się bardzo różni w zależności od kultury).
 - Pokazują, że słuchają. Dobrzy słuchacze ukazują to po-
przez przytakiwanie, pomrukiwanie „mm-hmm”, pa-
rafrazowanie tego, co powiedziała osoba mówiąca, by
upewnić się, że rozumieją, przytaczanie stosownych do-

świadczeń z własnego życia lub okazywanie zgody komentarzami typu „To prawda!”, „Rozumiem co masz na myśli” i „Czasami czuję się podobnie”.

2. Obserwuj ton i znaczenie interakcji. Zauważysz pewnie, że ludzie, którzy rozumieją innych:

- Zachowują asertywność i szczerze zainteresowanie drugą osobą.
- Okazują szacunek drugiej osobie.
- Rzadko krytykują.
- Udzielają rad jedynie, gdy się je o to poprosi.
- Nie są zaborczy lub natarczywi.
- Nie mówią innym, co mają robić.
- Mają na uwadze uczucia drugiej osoby.
- Dostosują się do tonacji rozmówcy (nie żartują, gdy druga osoba chce być poważna i odwrotnie).
- Powodują, że druga osoba czuje się swobodnie.
- Nie użalają się i nie narzekają.

Oba rodzaje obserwacji są istotne i powiązane. Rejestrując ogólny ton interakcji, postaraj się zrozumieć, co osoba rozumiejąca innych robi, by narzucić ten ton. Odkrywając umiejętne zachowania innych, naśladowaj je w sposób, który pasuje do Twojego własnego stylu.

By poradzić sobie z lękiem Carla dołączyła do grupy wsparcia dla kobiet. Grupa była różnorodna pod różnymi względami, również wieku. Skłaniała się ku Rebecce, starszej kobiecie, która wydawała jej się bardzo mądra. Rebecca przechodziła żałobę po mężu, którego straciła po 40 latach małżeństwa. Pewnego wieczoru podczas spotkania grupowego Rebecca podzieliła się bardzo pomocnym dla Carli spostrzeżeniem. Opowiedziała o swoim związku z innym mężczyzną zanim poznała męża i jak zakochana czuła się z początku. Z czasem jej uczucia przygasły i zdecydowała się zakończyć związek. Kiedy zaczęła spotykać się z przyszłym mężem stało się to samo i ponownie myślała o zakończeniu związku. Jednak pewnego dnia naszła ją myśl: uczucia do ludzi których kochamy ulegają wahaniom. Jej uczucia wobec matki, czy brata nie były zawsze tak samo intensywne. Istotnie, na-

wet jej uczucia do samej siebie zmieniały się: Czasami lubiła siebie bardziej, a czasami mniej. Czasami była nawet sobą poirytowana. Było więc pewnie nierealistycznym oczekiwać, aby jej romantyczne uczucia pozostawały tak samo intensywne przez cały czas. Mając tę obserwację stała się mniej podenerwowana i mogła otworzyć się na tyle, by ocenić, czy nadal ma do niego romantyczne uczucia, czy szanowała go i ufała mu na tyle, by wyjść za niego i czy czuła, że on również ją kocha. Potrafiła doświadczyć wzlotów i upadków namiętności, momentów zwątpienia i irytacji, momentów spokoju i błogości i ostatecznie stwierdziła, że był on mężczyzną, z którym chce zbudować życie. Bardzo za nim tęskniła, jednak była szczęśliwa, że spędzili razem czas, który mieli. Doświadczenie Rebekki pomogło Carli, ponieważ pokazało jej, że emocje podlegają wahaniom oraz, że jej decyzja, czy rozwijać związek z potencjalnym partnerem musiała być podjęta na podstawie wielu czynników, nie tylko jej obecnego (i zmiennego) poziomu zauroczenia. Zdała sobie sprawę, że podjęcie ostatecznej decyzji dotyczącej Matta byłoby bardziej złożone niż tylko zakończenie związku z powodu odczuwanych wątpliwości.

Gdy w bliskich relacjach rodzą się konflikty

Aby dwie osoby mogły żyć razem w harmonii potrzebne jest ciągłe branie i dawanie – rodzaj kompromisu. Dzieje się to często naturalnie i bezwiednie. Czasami jednak któraś z osób przestaje być zadowolona z rezultatów tego naturalnego procesu i rodzi się konflikt.

Ludzie są często w stanie znaleźć rozwiązanie poprzez rozmowę i osiągnięcie wzajemnego zrozumienia. Wymaga to zwracania uwagi na potrzeby i wymagania drugiej strony. Zdarza się, że rozmowa nie prowadzi do koniecznych zmian i potrzebne jest bardziej zorganizowane rozwiązanie, a mianowicie proces negocjacji.

Negocjacje to metoda pozwalająca dwóm bliskim osobom rozwiązać problem. Pozwala również na zachowanie szacunku i wzajemnego zrozumienia, przy równoczesnym zaspokajaniu własnych potrzeb. Oto zarys tego, jak przebiega proces negocjacji.

1. Gdy w związku powstaje konflikt wyznacz czas, by go omówić. Ma to być konkretny okres czasu przeznaczony wyłącznie na rozwiązanie problemu. Negocjacje zasługują na Twoją pełną uwagę. Wybierz miejsce i czas, gdzie nikt nie będzie

Wam przeszkadzał. Po ustaleniu spotkania nie marnuj czasu na przerabianie w myślach swojego konfliktu przed sesją negocjacyjną.

2. Zaangażuj się w szukanie konstruktywnego i obopólnie satysfakcjonującego rozwiązania problemu. Pomyśl o problemie jako o czymś, co nie jest ani w Tobie, ani w drugiej osobie, a raczej wpływa na Was oboje. Unikaj nieuczciwych i prowokujących działań, takich jak obraźliwe uwagi, groźby, obwinianie i przywoływanie dawnych urazów. Skup się na problemie, który mieliście omówić, a nie na tym, kto jest winny. Omawiaj tylko jedną kwestię naraz.
3. Zaczniij od dokładnego zobrazowania konfliktu. Każda strona może spisać konkretne zachowania, które uważa za problem. Przykładowo:

„Nie płacisz rachunków na czas, tak jak to ustaliliśmy”.

„Rano zajmujesz łazienkę przez pół godziny”.

Ta część jest trudna. Starannie unikaj ogólnikowych oskarżeń, które jedynie brzmią jak problem:

Zbyt ogólne: „Jesteś nieczuły”.

Lepiej: „Proszę zadzwoń, jeśli masz się spóźnić”.

Zbyt ogólne: „Jesteś niechlujny”.

Lepiej: „Irytuje mnie, gdy zostawiasz swoje rzeczy na stole kuchennym”.

Zauważ, że stwierdzenia zaczynające się od „Robisz to, czy tamto” brzmią bardzo oskarżycielsko. Stwierdzenia skupiające się na tym, co czujesz lub wolisz brzmią mniej prowokująco.

Stwierdzenia zaczynające się od „Robisz to, czy tamto” brzmią bardzo oskarżycielsko.

4. Jasno sprecyzuj jakie zmiany są konieczne. Jeśli dokładnie określiłeś problem w kroku 3, jest to znacznie łatwiejsze. Przykładowo:

„Jeśli położysz pocztę tutaj na biurku, codziennie sprawdzę, czy są tam rachunki i zapłacę na czas”.

„Rano będę spędzać nie więcej niż 20 minut w łazience”.

Negocjacje wydają się bardziej zrównoważone, jeśli każdy z partnerów zobowiąże się do jednej zmiany. Pamiętaj, że kluczowe jest, by cel był jasno określony. Powinno być oczywiste dla bezstronnego obserwatora, czy zmiana została dokonana lub też nie.

5. Kiedy druga osoba dokona zmian, o które prosiłeś, zauważ to i docenij pozytywnym komentarzem. Zastanów się nad zrobieniem czegoś miłego w ramach podziękowania.

Jeśli negocjacje zawiodą w załagodzeniu konfliktu, zastanów się nad pomocą terapeuty. Neutralna, trzecia perspektywa może być pomocna i wielu psychologów i innych profesjonalistów jest zawodowo szkolonych i doświadczonych w zajmowaniu się problemami w związkach. Zewnętrzna pomoc może być konieczna, jeśli nie potraficie znaleźć obopólnie korzystnego rozwiązania, nie możecie negocjować bez przejścia w kłótnię lub gdy konflikty ulegają eskalacji w kierunku przemocy fizycznej.

Gdy Matt poskarżył się Carli, że ta pije więcej, niż on może zaakceptować, zrozumiała, że jest to problem i spytała, czy zgodziłby się usiąść i porozmawiać o tym, co ją trapi. Określili godzinę i pojechali do miejsca, z którego rozpościerał się widok na ocean, gdzie mogli porozmawiać w spokoju. Powiedział jej, że martwi go to, jak Carla zdaje się wycofywać emocjonalnie i czuje się przy nim swobodnie jedynie po alkoholu. Zaczął myśleć, że bez picia nie czuła się dobrze w jego towarzystwie. Nie było tak przez pierwszych kilka miesięcy. Zdecydowała, że aby ich związek miał szansę stać się bardziej trwałym, musi sprostać wątpliwościom wyrażonym co do niego samego. Wzięła głęboki oddech i opowiedziała mu o swojej ambiwalencji jak i wahaniach uczuć.

Matt ucichł. Po chwili zaczął mówić, a ton jego głosu przypominał ten z czasu, kiedy wyrażali swoją namiętność. Przykro mu było usłyszeć, że jej zapach zmalął, ale był gotów dać jej czas potrzebny do namysłu. Był pewien, że chce kontynuować związek, ale tylko pod warunkiem, że ona również tego chce. Stwierdził jednoznacznie, że tym co bardzo go zrażało było jej nadmierne picie. Chciał mieć pewność, że Carla wróci do stanu z początku ich znajomości. „Związki są wystarczająco trudne bez komplikowania ich alkoholem” – powiedział.

Zgodziła się i poprosiła, by przypomnieli o ich umowie, jeśli stwierdzi, że ona zdaje się zapominać. On podziękował jej za zaufanie na tyle, by porozmawiać o tym co czuje. Ona podziękowała mu za zrozumienie. Długo tulili się patrząc na ocean, oboje myśląc, co też może przynieść przyszłość.

28



Żyjąc „jak gdyby”

Leo był klasowym błaznem od szkoły podstawowej. W szkole średniej jedną z jego ulubionych sztuczek było udawanie, że jest kompletnie upity. Na studiach zaczął dużo pić i przestało być to zabawa. Po studiach udało mu się zdobyć pracę, na której mu zależało i z dobrymi perspektywami awansu. Zdecydował, że nie chce już tyle pić. Nie potrafił już jednak bawić się w towarzystwie bez alkoholu. Kiedy zaczynał pić, trudno było mu kontrolować ile spożywa. Kiedy rozpoczął program samokontroli zdał sobie sprawę, że jego dawne błaznowanie może okazać się przydatne. Co by nie było, bardzo dobrze zgrywał pijanego. Potrafił zachowywać się jakby spożył dość alkoholu, by się rozluźnić i dobrze bawić, a jednocześnie wpasować w nowy wizerunek, który tworzył: przyjazny i nienatoczywy, wesoły, ale nie wstętny, spontaniczny, bez bycia nieobliczalnym. Wiele prób zajęło mu osiągnięcie swojego celu, jednak pod koniec był tym czarującym, towarzyskim kompanem do picia. Gdy już wyrobił w sobie pewność, że kontroluje swoje zachowanie łatwiej było mu ograniczyć liczbę porcji alkoholu. Nie potrzebował już alkoholu, by czuć się swobodnie.

Zachowywanie się „jak gdyby”

Wierzmy, że ludzie posiadają niezwykłą umiejętność zmieniania samych siebie, jak również przejawiają niezwykłą ambiwalencję wobec zmian. Osoby umiejące się zachowywać „jak gdyby”, mają swobodę eksperymentowania z innymi zachowaniami i odczuciami. Mogą spróbować jak to jest być inną osobą. Umiejętność zachowywania się „jak gdyby” to umiejętność wyjścia z roli lub zachowania i wejścia w inną.

Aktorzy to osoby umiejące wejść w rolę kogoś, kim nie są. Potrafią odgrywać te role w bardzo przekonujący sposób. Patrząc na utalentowanego aktora widzisz nie jego, a postać przez niego wykreowaną. Ponoć aktorzy, którzy wielokrotnie odgrywali daną rolę mogą zacząć postrzegać już poza sceną rzeczy tak, jak ich postać.

Wszyscy posiadamy pewne umiejętności aktorskie i możemy ich użyć dla własnych korzyści. Przykładowo, czy chciałeś kiedyś

Być bardziej towarzyski?

Przyjacielski?

Dowcipny?

Umieć odpuścić i wyluzować?

Lepiej wmieszać się w tłum?

Naprawdę dobrze się bawić?

Lepiej rozbawiać innych?

Mieć lepszy nastrój?

Co by się stało, gdybyś tymczasowo przyjął rolę, którą chcesz? Jest to wykonalne i możesz użyć tej metody, by ukształtować siebie zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. W ten sposób możesz zacząć kształtować swoją indywidualną rzeczywistość zaczynając od umysłu i zachowania.

1. Musisz wiedzieć, jak osoba o cechach, których pożądasz, wygląda i jak się zachowuje. Powiedzmy, że chcesz być bardziej towarzyski. Najpierw musisz wiedzieć, jak zachowują się osoby towarzyskie. Podobnie jak aktor analizujący postać, w którą ma się wcielić.
2. Ćwicz te zachowania. Rób te same rzeczy, co osoby „towarzyskie”, jak podczas próby przed występem.
3. Przygotuj się na wielkie otwarcie. Wybierz dzień i powiedz sobie: „tego dnia spróbuję być osobą towarzyską”. Pomyśl jak czuje się osoba towarzyska. To odpowiednik „wczucia się w rolę”.
4. Zrób to! Wypróbuj swoją nową rolę. Przecież to tylko eksperyment. Przez cały dzień lub przez jakiś czas bądź towarzyski. Zachowuj się jak osoba towarzyska.

5. Przemysł swoje doświadczenie. Czy ludzie reagowali na Ciebie inaczej? Jak się czułeś? Zdecyduj, czy chciałbyś być taką osobą codziennie. Jak aktor, jeśli odegrasz rolę wystarczająco wiele razy ona stanie się Tobą, a Ty nią.

Czasami ludzie polegają na alkoholu jako wyrzutni, mającej ułatwić im osiągnięcie umiejętności i cech, które nie przychodzą im naturalnie. Bycie otwartym i gadatliwym to tylko jedna z powszechnych zdolności. Być może zacząłeś wierzyć, że tylko przy pomocy alkoholu możesz zmienić się w kogoś pewnego siebie, asertywnego, wyluzowanego, flirtarza, dowcipnego, elokwentnego lub w dobrego tancerza. Może chciałbyś stać się kimś innym nie tylko w życiu towarzyskim, ale i w pracy, z ukochaną osobą albo w rozwijaniu zainteresowań, takich jak śpiewanie czy pisanie scenariuszy. Zachowywanie się „jak gdyby” może pomóc Ci w staniu się osobą, do której aspirujesz w jakiejkolwiek dziedzinie. Prawda jest taka, że gdybyś nie posiadał kluczowych zdolności do stania się tym, kim pragniesz, to picie nigdy by tego nie umożliwiło. Innymi słowy, jeśli potrafisz zachowywać się towarzysko pod wpływem alkoholu, to potrafisz zachowywać się towarzysko, koniec, kropka!

„Jak gdyby” pod wpływem alkoholu

Chcielibyśmy zasugerować, abyś spróbował wcielić się w bardzo ciekawą rolę „jak gdyby”. To rola, którą pewnie znasz. To rola pijącego. To rola, której spróbował Leo.

Wiele osób zauważa, że po spożyciu alkoholu czują się bardziej komfortowo i zachowują bardziej towarzysko. Stają się bardziej zabawni, swobodniej się śmieją, mogą być miłsi. Na skutek tego bawią się lepiej, niż gdyby nie napili się i nie przeszli tych zmian.

Podstawowym pytaniem jest: Czy to alkohol, czy też zmiany, w tym jak się czuli i zachowywali, pozwoliły im lepiej się bawić? Jeśli istotne są zmiany w zachowaniu i samopoczuciu, to czy można doświadczyć ich bez picia? Czy można się zachowywać jak gdyby?... Badania wykazują, że

Jeśli potrafisz zachowywać się towarzysko pod wpływem alkoholu, to potrafisz zachowywać się towarzysko, koniec, kropka!

osoby, które *sądzą*, że piją alkohol wykazują wiele podobnych zmian w zachowaniu nawet jeśli (bez ich wiedzy) ich drinki nie zawierają alkoholu.

Wiele osób potrafi całkiem dobrze odgrywać ludzi, którzy wypili o jednego drinka za dużo. Bełkot, kiepska równowaga, głupkowaty uśmiech, przyćmiony wzrok, zawstydzająca szczerość. Być może potrafisz odegrać tę rolę, na tyle dobrze, by przekonać znajomych, że jesteś bardzo pijany, szczególnie w sytuacji, gdzie alkohol jest łatwo dostępny.

Podobnie, jak z udawaniem upojenia alkoholowego, naśladować można samopoczucie i zachowanie właściwe spożyciu umiarkowanej ilości alkoholu. Być może stoisz bardziej swobodnie, czy uśmiechasz się częściej, mówisz więcej niż zwykle i nie przejmując się, czy wyrażasz się poprawnie. Być może rozmawiasz na inne tematy. Można zachowywać się „jak gdyby” po kilku drinkach.

Wykonaj ten eksperyment w towarzystwie pijących przyjaciół. Twoim zadaniem jest zachowywać się tak, jak po picu w typowy dla Ciebie sposób, mimo tego, że się hamujesz. (Może się przydać przekonująca szklanka w dłoni). Wyobraź sobie, jak zwykle się czujesz po drinku albo dwóch i zachowuj się adekwatnie. Mijają godziny, więc możesz nawet zacząć zachowywać się, jakbyś wypił za dużo. Odgrywanie roli może Ci sprawiać sporą frajdę, do tego stopnia, że trudno będzie Ci porzucić rolę.

Po Twoim eksperymencie usiądź i przemyśl swoje doświadczenie. Jak się czułeś? Czy wszedłeś w rolę? Czy bawiłeś się lepiej lub gorzej niż zwykle? Co takiego robiłeś, że bawiłeś się dobrze? Co mogłeś zrobić pijąc, a nie zrobić bez alkoholu?

To tylko jedna z ról, które możesz odegrać. Jest wiele innych możliwości. Jeśli chcesz naprawdę dobrze się bawić, poszukaj ludzi, którzy naprawdę dobrze się bawią i naśladowuj ich zachowanie, czy to idąc na komedię do kina, śmiejąc się do rozpuku wraz z resztą widowni lub uśmiechając się i biorąc głęboki oddech porannego powietrza stojąc obok radosnej małżonki. Co może wydać się z początku wymuszone zacznie wydawać się naturalne. Wystarczy się tego trzymać. Chcesz być bardziej zabawny? Patrz, jak robią to inni: Może tylko zachowują się jakby świetnie się bawili niezależnie od tego, gdzie są, może to przez zapamiętywanie i mówienie dowcipów, może przez

okazywanie zainteresowania otaczającymi ich ludźmi, może przez rozwijanie i pokazywanie talentu. Niezależnie czego dotyczy, zachowywanie się „jak gdyby” otworzy możliwości potencjalnych zmian. Celem zachowywania się „jak gdyby” jest ćwiczenie wcielania się w osobę, którą chcesz być oraz poczucie się jak ta osoba. Eksperymentowanie ze swoim życiem poprzez zachowywanie się „jak gdyby” to jeden ze sposobów na upodobnienie się do osoby, którą pragniesz się stać. Spróbuj!

Niektórzy wśród uczestników naszych programów mówią nam, że zachowywanie się „jak gdyby” wydaje się sztuczne i czego by nie robili, nie będzie trwałe, ponieważ nie jest autentyczne. Z perspektywy „zdrowego zarządzania rzeczywistością” (wprowadzonego w części IV), tak rozumiemy to, co się dzieje: Gdy „zachowujesz się jak gdyby” wprowadzasz do gry dwie potężne siły. Po pierwsze budujesz *w swojej głowie* szczegółowy obraz tego, jak zachowywałbyś się będąc prawdziwie towarzyskim, asertywnym, odpowiedzialnym bądź jakimkolwiek innym wyobrażeniem, które chciałeś stworzyć. Po drugie, systematycznie tworzysz konkretne *zachowania*, które chciałbyś przyjąć, gdybyś czuł się w dany sposób. Skupienie na tych myślach i uczuciach zaczyna zmieniać Twoją wewnętrzną rzeczywistość. Cel twoich działań zaczyna zmieniać Twoją zewnętrzną rzeczywistość. Oznacza to, że zaczynasz myśleć i zachowywać się tak, jak chcesz. W ten sposób zaczynasz praktykować nowy, autentyczny sposób bycia. To z kolei pozwala zdobywać te same nagrody, co towarzyskie, asertywne i odpowiedzialne osoby: przyjazne reakcje, szacunek, zaufanie. Efektem końcowym jest *prawdziwa* zmiana w Twojej mentalnej rzeczywistości (naprawdę myślisz w ten sposób), w Twoim zachowaniu (naprawdę tak się zachowujesz) i w tym jak świat zewnętrzny reaguje na Ciebie (ludzie naprawdę reagują na Ciebie w nowy sposób). Jeśli podoba Ci się ta zmiana, ćwicz nadal „rolę” dopóki nie stanie się ona wygodnym sposobem bycia. Kiedy kończy się „rola”? Gdy przestaje być grą.

Część V



Jak Ci idzie?

Większość książek służących samopomocy przyjmuje zdecydowanie optymistyczny ton opisując swoje porady. „Jeśli zrobisz to, co mówimy, odniesiesz sukces”. Co za tym idzie, często pomijają kwestię tego, co zrobić, jeśli spróbujesz ich podejścia, ale bez oczekiwanych rezultatów. Mogą zawierać sugestię, by próbować do skutku, co jest innym sposobem powiedzenia, że nie postępujesz zgodnie z programem.

Zdecydowanie tak **nie** twierdzimy. Wielu osobom udało się ograniczyć spożywanie alkoholu korzystając z metod zawartych w tej książce i równie wiele przestało pić całkowicie po wypróbowaniu naszego programu.

Jeśli stosujesz metody zawarte w naszej książce już przez sześć lub więcej tygodni, to czas ocenić, jak Ci idzie. Czy osiągnąłeś cel umiarkowanego i bezproblemowego picia? Nie oczekuj perfekcji, ale po sześciu tygodniach powinieneś spożywać zdecydowanie mniej alkoholu i odczuwać mniej związanych z nim skutków ubocznych. Oto kilka pytań, by pomóc Ci ocenić jak sobie radzisz z samokontrolą.

Tak	Nie	
_____	_____	Czy nadal spożywasz niebezpieczne dla zdrowia ilości alkoholu (dwie lub więcej porcji standardowych dziennie w przypadku kobiet lub trzy lub więcej porcji standardowych w przypadku mężczyzn. [W Polsce obowiązują normy WHO – trzy lub więcej porcji standardowych w przypadku kobiet i pięć lub więcej porcji dziennie w przypadku mężczyzn. Trzeba pamiętać, że porcje standardowe alkoholu obowiązujące w Polsce mają niższą zawartość alkoholu niż amerykańskie. (Rozdział 4) – przyp. red.]
_____	_____	Czy często pijesz więcej niż zamierzałeś i masz kłopot z nieprzekraczaniem ilości, które sobie wyznaczyłeś?
_____	_____	Czy prowadzisz pojazdy lub robisz inne ryzykowne rzeczy pod wpływem alkoholu?
_____	_____	Czy masz problem z zachowaniem umiaru, jakbyś balansował na linie, z której możesz spać w każdej chwili?
_____	_____	Czy bezsensowne wydaje się wypicie tylko jednej lub dwóch kolejek?
_____	_____	Czy doświadczasz oznak przepicia, takich jak upośledzenie pamięci, urazy lub kiepski osąd?
_____	_____	Czy jesteś w sytuacji, gdzie ryzykujesz poważnymi konsekwencjami jeśli nie przestaniesz pić (takimi jak: utrata rodziny, związku, pracy lub konsekwencje prawne)?
_____	_____	Czy cierpisz na chorobę (np. zapalenie wątroby, wrzody), które powodują, że nawet umiarkowane spożywanie alkoholu może być groźne dla Twojego zdrowia?

Jeśli Twoja odpowiedź na jedno lub więcej z tych pytań brzmi tak, nawet po spróbowaniu samokontroli, radzimy Ci przemyśleć problem. Metody opisane w tej książce są najlepszymi, jakie znamy w samodzielnym ograniczaniu spożywania alkoholu. Jest to jedyna do tej pory metoda, której skuteczność została dowiedziona naukowo. Jeśli nie działa dla Ciebie to sugerujemy, byś odstawił alkohol całkowicie na kilka miesięcy. Część V zawiera konkretne porady, jeśli zamierzasz pójść w tym kierunku.

Rozdział 29 jest dla osób, które zdecydowały się na bezalkoholowy styl życia. Sugerujemy w nim pozytywne spojrzenie na abstynencję i narzędzia, które pomogły innym wybrać życie bez alkoholu. Rozdział 30 daje wskazówki w zasięgnięciu profesjonalnej pomocy i innych źródeł wsparcia w utrzymaniu trzeźwości.



Jeśli umiar nie wystarcza

Poznaliśmy Franka w rozdziale 3. Zmagał się z wyborem pomiędzy umiarem, a abstynencją i po wielokrotnych próbach zastosowania abstynencji zdecydował się skupić swoją energię na programie umiarkowanego spożycia. Jak w przypadku wszystkich istotnych decyzji życiowych, na tę również składało się wiele czynników. Frank zdawał sobie sprawę, że odczuwał niechęć do wielu osób, które próbowały skłonić go do odstawienia alkoholu. Wiele osób, które znał uważało to za wybór moralny, czy religijny. Frank miał wrażenie, że starają się go nawrócić na własną wiarę, co było nie do przyjęcia. Skoro nie podzielał ich religijnych i etycznych poglądów, dlaczego powinien dojść do tego samego wniosku, że abstynencja jest jedynym możliwym wyjściem dla dobrego człowieka? Inni nie używali tego rodzaju argumentów, ale oczekiwali, że zaakceptuje etykietę „alkoholika”, pogląd, którego sam nie podzielał. Zamiast pomagać Frankowi, obie te perspektywy odsuwały go od decyzji odstawienia alkoholu, nawet wtedy, kiedy zauważył, że ograniczenie spożycia w jego przypadku nie działa.

Gdy ludzie zaczynają zdawać sobie sprawę, że sposób w jaki spożywają alkohol powoduje problemy w ich życiu, jednym z wyzwań przed którymi stają, jest podjęcie niezależnej decyzji co do tego, jak się zachować. Presja otoczenia co do tego, jak pić, czy w ogóle pić staje się niekończącym się wykładem lub kazaniem. Tego rodzaju presja i przemądrzałe rady zwykle odnoszą odwrotny skutek. Bardzo często nastawiają osobę przeciwko ograniczeniu picia i abstynencji. Skłaniają ku przekonaniu, że zmiana wzoru spożywania alkoholu to

akt poddania się moralizatorom, przyjęciu etykiety alkoholika lub poddaniu się woli innych osób.

Książka ta ma stanowić alternatywę wobec podejścia typu wszystko albo nic. Ma stanowić przeciwwagę dla twierdzenia, że nikt mający problem z alkoholem nie ma szans na wypracowanie nawyku picia z umiarem. Ma na celu stworzenie praktycznego wsparcia i sugestii dla tych, którzy pragną pić umiarkowanie. Opiera się na założeniu, że problemy dotyczące życia i zdrowia najlepiej rozwiązywać przez badania naukowe i tym, że osobiste decyzje lepiej podejmować na podstawie sprawdzonych danych, niż w odpowiedzi na presję otoczenia.

Być może, podobnie jak u Franka, umiar nie sprawdził się w Twoim przypadku. Jak Frank czujesz, że znalazłeś się w ślepych zaułku. Nie chcesz już siłować się z metodą, która nie przynosi skutków. Nie chcesz czuć, że brak Ci kontroli nad własnym życiem i nie chcesz podejmować decyzji, które zdają się potwierdzać pogląd, że niepodejmowanie decyzji czyni Cię złym człowiekiem. Jeśli tak, to ten rozdział jest dla Ciebie. Ma za zadanie pomóc tym, którzy chcą zdecydować się na życie bez alkoholu. Wykłada wady i zalety picia w nadziei, że będziesz w stanie bardziej obiektywnie zdecydować, czy picie lub niepicie jest dla Ciebie lepsze. Nie trzeba wierzyć, że abstynencja jest najlepszym stylem życia dla wszystkich. Możesz po prostu zdecydować się nie pić.

Argumenty za i przeciw piciu

Zdrowie, czynniki społeczne i kwestia wolności to problemy, z którymi borykają się osoby starające się zdecydować, czy używać alkoholu. Waga, którą przypisujesz poszczególnym czynnikom, wady i zalety dla Ciebie najważniejsze są czymś bardzo osobistym. Jednak nawet jeśli decyżę, czy pić pozostawisz instynktowi, możesz poczuć się lepiej z podjętą decyzją, jeśli zostanie dokonana po możliwie racjonalnym i obiektywnym rozważeniu plusów i minusów. Skorzystaj na początku od kilku pomysłów.

Korzyści i zagrożenia zdrowotne

Jednym z argumentów przytaczanych w związku z abstynencją jest utrata korzyści płynących ze spożywania alkoholu. Badania wykazu-

ją, że ludzie (szczególnie mężczyźni) pijący z umiarem wystawieni są na mniejsze ryzyko ataków serca w porównaniu z abstynentami²⁴.

Nie jest do końca jasne, czy to właśnie alkohol odpowiada za zmniejszenie ryzyka, choć może tak rzeczywiście być. Z drugiej strony ryzyko maleje nieznacznie, a korzyści będą podobne do przypisanych wzięciu aspiryny czy zjedzeniu codziennie garści orzechów, a wypada mniej korzystnie niż umiarkowany wysiłek fizyczny. Ponadto, korzyści ze spożycia przekraczającej bardzo poziom jednej porcji dziennie dla kobiet i dwóch porcji standardowych dla mężczyzn według amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia szybko bledną w porównaniu z zagrożeniami dla zdrowia wynikającymi z nadużywania alkoholu.

Tak więc pytanie, które należy sobie zadać to: czy korzyści płynące z umiarkowanego picia można zastąpić podobnymi, bądź nawet większymi, zmieniając swoje zwyczaje i rezygnując z alkoholu? Czy możesz wybrać zdrowsze odżywianie i aktywność fizyczną? Zbudujesz dzięki nim masę mięśniową, poprawisz gibkość i odczujesz poprawę nastroju. Wybór, jak zawsze, należy do Ciebie. Bądź realistą w tym, co jesteś gotów zrobić dla osiągnięcia celów.

Co do zagrożeń i szkód, najczęstszym argumentem podawanym jako powód do abstynencji jest poczucie, że to najlepsze, co można zrobić dla zdrowia. Niektórzy zaczynają zauważać ubytki na zdrowiu wynikające z nadużywania alkoholu lub patrzyli jak alkohol niszczył członka rodziny, czy ukochaną osobę. Niektórzy doświadczyli krótkiego okresu abstynencji i po prostu czuli się lepiej.

Tym, co czyni pracę z osobami nadużywającymi alkoholu tak satysfakcjonującą jest to, że ich stan tak znacznie poprawia się w stosunkowo krótkim czasie. W innych sferach psychoterapia trwa często latami przynosząc raczej skromne sukcesy. Nie potrzeba jednak mikroskopu, by zauważyć zmiany w osobie, która odstawiła butelkę. Zazwyczaj wyglądają lepiej, czują się lepiej i stają się fizycznie zdrowsi, szczęśliwsi, lepiej pracują i tworzą bardziej satysfakcjonujące związki. Nie znaczy to, że abstynencja rozwiązuje wszelkie problemy, a jedynie, że ogólny stan rzeczy poprawia się zdecydowanie i w widoczny sposób.

Dzięki zwiększonej uwadze ze strony mediów i staranności lekarzy większość z nas zdaje sobie sprawę, że alkohol zwiększa ryzyko

wielu chorób, od raka po choroby serca i wiele innych (patrz Aneks A). Jeśli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na coś wywołanego również przez alkohol, to powinieneś wziąć to pod uwagę ważąc korzyści i zagrożenia wynikające ze spożywania alkoholu. Jeśli w Twojej rodzinie zdarzały się przypadki raka lub chorób serca, czy też stwierdzono u Ciebie podwyższone ryzyko zachorowania, to abstinencja może być dla Ciebie mądrzejszym wyborem niż dla innych. Jednak jeśli powyższe ryzyko Cię nie dotyczy i naprawdę jesteś w stanie zachować umiar tak, by czerpać korzyści związane ze spożywaniem alkoholu bez szkodenia sobie, to abstinencja sprowadza się w Twoim przypadku do stylu życia. Nie musisz mieć problemów z nadużywaniem alkoholu, by wybrać abstinencję. Ponownie, wybór jest Twój.

Swoboda w towarzystwie, a presja społeczna

Presja otoczenia i inne czynniki społeczne to często najbardziej złożone kwestie, które trzeba wziąć pod uwagę podejmując decyzję dotyczącą picia. Wielu pijących umiarkowane i duże ilości alkoholu robi to z powodu presji społecznej, by się wpasować. Jeśli alkohol jest częścią Twojego życia od dłuższego czasu, to możesz nawet nie być świadomym tych bodźców. Pamiętaj, rozważ wady i zalety obiektywnie i zdecyduj, czy czynniki społeczne powinny kierować Twoją decyzją w kwestii picia lub abstinencji.

Jak ustaliliśmy w Rozdziale 15, alkohol nie jest szczególnie efektywnym środkiem rozluźniającym, jednak daje uczucie komfortu, wesołości i pewności siebie w sytuacjach towarzyskich. Czasami jedynym sposobem na sprawdzenie, czy alkohol rzeczywiście uwydatnia te pozytywne emocje jest udzielanie się towarzysko bez niego. Jak wspomnieliśmy, wiele osób zauważa, że to nie alkohol tak naprawdę decyduje o tym, jak się czują. To stan jakiego oczekują po spożyciu alkoholu, wywołuje postrzegane korzyści. Jest to efekt placebo.

Jeśli sądzisz, że alkohol istotnie pomaga Ci w sytuacjach społecznych, to jakie są alternatywy? Omówiliśmy kilka z nich w Części IV tej książki. Jeśli polegałeś na alkoholu, by poradzić sobie w pewnych niekomfortowych sytuacjach, to znalezienie nowych sposobów na radzenie sobie daje Ci wybór. Sprawdź Rozdziały 18, 21 i 27 i może inne w Części IV.

Kolejnym powodem, który motywuje do dalszego picia jest chęć dopasowania się i strach przed presją otoczenia, jeśli zdecydujesz się odstawić butelkę. Istotnie, w pewnych sytuacjach możesz odczuwać presję wyboru między wypiciem, a tłumaczeniem się, gdy tego nie zrobisz. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku osób uzależnionych. Na przestrzeni lat osoby pijące mają tendencję zbliżać się do innych pijących i unikać niepijących znajomych i spotkań towarzyskich. Po pewnym czasie zaczyna się wydawać, że wszyscy dużo piją, a abstynenci są rzadkością.

Pamiętaj jednak, że ponad połowa dorosłych Amerykanów to w praktyce niepijący (patrz Rozdział 4). Są to w większości osoby, które nigdy nie miały problemów z alkoholem. Picie i niepicie to indywidualne decyzje życiowe.

Jeśli jednak większość osób w Twoim kręgu rodzinnym i towarzyskim to osoby pijące i nakłaniające do picia, to decyzja o abstynencji może prowadzić do innych zmian i wyzwań. Niepijący mogą być zmuszeni, by szukać nowych znajomych, którzy pomagają zachować trzeźwość poprzez wspieranie tej zmiany. Konieczne może być wytrenowanie umiejętności i swobody w odmawianiu alkoholu (patrz Rozdziały 8 i 26). Jeśli zabawa do tej pory kojarzyła Ci się tylko i wyłącznie z piciem, to stoisz przed szansą, by odkryć nowe sposoby na dobrą zabawę i przyjemne spędzanie czasu wśród ludzi, w nowych miejscach, robiąc nowe rzeczy, a alkohol nie będzie się już wydawał potrzebny. Umiejętności opisane w Części IV tej książki mogą pomóc Ci cieszyć się życiem bez alkoholu. Jeśli zdecydujesz się na abstynencję, możesz z początku poczuć się odcięty od pijących znajomych, ale jeśli ta decyzja jest dla Ciebie właściwa, to Twoje życie i sposób bycia się dostosują.

Nawet jeśli czujesz się zamknięty w społeczności, gdzie picie jest wszechobecne, może okazać się, że wsparcie dla decyzji o abstynencji może być tuż obok Ciebie. Wielu pijących dobrze reaguje na zachęty od bliskich do odstawienia alkoholu. Pewien mężczyzna pojawił się w naszej klinice „ponieważ dwóch moich znajomych, którzy się nie znają powiedziało mi w tym samym tygodniu, że martwi ich moje picie”. Niektórzy szukają leczenia pod presją ze strony pracodawcy bądź sądu. Innym grozi utrata partnerów lub rodzin. Istotnie, większość osób przekraczających próg kliniki leczenia uzależnień była

wcześniej namawiana, by szukać pomocy. Ci są szczęściarzami, ponieważ otoczenie zauważyło rosnący problem z alkoholem znacznie wcześniej, niż sama osoba pijąca. Zanim zaczniesz szukać pomocy sama z siebie, doświadczysz prawdopodobnie poważnych negatywnych konsekwencji i uszczerbku na zdrowiu. Nie ma nic złego w zdecydowaniu o zmianie „dla kogoś”, przynajmniej na początku.

Jeśli zacząłeś zastanawiać się nad odstawieniem alkoholu, to zaczniesz pewnie zauważać, jeśli jeszcze tak się nie stało, jak wszechobecne są społeczne i kulturowe przekonania, że picie wśród dorosłych (i niestety nastolatków) jest normą. Reklama alkoholu jest oczywiście jednym z tych wszechobecnych źródeł społecznej presji do picia. Czasami ta presja zdaje się wplatać w tkankę społeczną.

Don, profesor jednego z większych uniwersytetów, zetknął się z następującymi przykładami w pierwszych tygodnia swojej abstynencji:

- Na uroczystości znanego profesora, w trakcie ogólnokrajowego spotkania naukowego, osoba wznosząca toast powiedziała „Zauważyłem, że niektóre kieliszki są puste. To niedopuszczalne!”.
- W czasie bankietu na stołach postawiono po kilka butelek darmowego wina, jednak osoby szukające napoju bezalkoholowego musiały skorzystać z płatnego baru.
- Do kadry wydziału został rozesłany e-mail zachęcający do wzięcia udziału w spotkaniu senatu akademickiego i oferujący darmowe piwo jako zachętę.

Don stwierdził, że najlepszym podejściem do tych sytuacji będzie świadoma zmiana własnej reakcji. Zamiast czuć się zmuszonym do picia przez przekazy społeczne, zdecydował się spojrzeć na nie jak na zachowania kulturowe, które przyczyniają się do zwiększenia skali problemu alkoholowego, bez względu na to jak niegroźne się wydają. Stworzył następujące porównanie: Normą stało się odrzucanie niegdyś niewinnie brzmiących, rasistowskich i seksistowskich

komentarzy, co miało ogólnie pozytywny wpływ na społeczeństwo. Don mógłby zastanowić się nad sposobem zwiększenia świadomości swoich współpracowników co do nieumyślnych skutków praktyk stosowanych na uczelni. Wiedział, o czym mówi: jego decyzja o abstynencji była po części rezultatem tego, że może stracić stanowisko po tym, jak kilka razy przyszedł do pracy pod wpływem alkoholu.

Wolność osobista czy niewidzialne więzienie?

Niektórzy chcą pić tylko po to, by pokazać, że mogą. Abstynencja może nabrać dodatkowego, nieprzyjemnego znaczenia. Trzeźwość, w umyśle pijącego, może się równać z:

- Uczuciem ograniczenia i pozbawienia czegoś.
- Uczuciem porażki lub przyznania, że jest się „alkoholikiem”.
- Klaustrofobią myślenia „Już nigdy nie mogę...”.
- Koniecznością dorostnięcia.
- Pożegnaniem się ze wszelkimi rozrywkami i przyjemnościami.

Takie myśli mogą stworzyć wrażenie mentalnego więzienia i ludzie w naturalny sposób buntują się przeciw ograniczaniu ich swobód. Czasami przeszkodą jest presja ze strony innych byś odstawił alkohol. Może pojawić się opór rodzaju: „Nie dam się w to wpędzić tylko dlatego, że mi karzą”, nawet jeśli podświadomie wiesz, że to właściwy krok.

Wszystko to jest skutkiem myślenia o piciu i abstynencji w specyficzny sposób. Jeśli stawiasz znak równości między piciem a swoimi wartościami, młodością, sukcesem czy szczęściem to oczywiste, że nie dasz sobie tego odebrać.

Niektórzy mogą jednak zdecydować się na abstynencję z tego prostego powodu, że ich życie będzie lepsze bez alkoholu. Dochodzą do wniosku, że jeśli rozstaną się z alkoholem ich wolność wyboru się zwiększy, nie zmniejszy. W programach 12 Kroków wyraża się to jako zrozumienie, że „straciliśmy kontrolę nad własnym życiem” i że abstynencja to droga do wolności.

Nieprzypadkowo bardziej skrajna forma problemu alkoholowego nazywana jest uzależnieniem fizycznym. Życie człowieka zaczyna

obracać się coraz bardziej wokół picia, aż alkohol staje się do niego niezbędny. Osoba uzależniona dosłownie polega na alkoholu by czuć się normalnie, uciec, radzić sobie z problemami, zasnąć, bawić się, by żyć. Co niegdyś zdawało się być wolnością okazuje się niewolą. Oczywiście abstynencja dla własnej, osobistej wolności nie zawsze musi być tak dramatyczna.

Chris wyjaśniła swoją decyzję w ten sposób: „Łatwiej było przestać. Utrzymanie umiaru wymagało zbyt wiele pracy. Abstynencja uwolniła mnie od ciągłych decyzji, czy pić, czy też nie pić, ile wypić, kiedy wypić ostatniego drinka i tak dalej. Odstawienie alkoholu było dla mnie wyborem, choć z początku podjętym niechętnie. Niepicie jest moim sposobem na kontrolowanie picia”.

Jeśli zdecydujesz się na abstynencję kluczowe jest zbudowanie wolnego od alkoholu stylu życia, na tyle satysfakcjonującego, by było zbyt dobre, aby je zaprzepaścić. Osoby trzeźwe, ale niezadowolone z życia skłonne są myśleć o (prawdziwych bądź nie) przyjemnościach płynących z picia. Im bardziej Twoje życie skupione było wokół picia, tym dłużej może zająć ta adaptacja. Osoby pijące dużo od okresu dojrzewania mogą być zmuszeni do odkrycia kompletnie nowego sposobu na dorosłe życie. Biorąc pod uwagę, że nigdy nie zaznali dorosłego życia bez alkoholu może być to zniechęcające.

Pomocna może być myśl, że „skoro ponad połowa dorosłych nie pije, to można żyć bez alkoholu”. Życie wręcz kipi możliwymi przyjemnościami, sensem, związkami i szczęściem, które nie wymagają spożywania alkoholu. Znalezienie i przysposobienie ich jest ważną częścią stworzenia bezalkoholowego stylu życia. Tylko Ty możesz zdecydować, czy jesteś przygotowany i chętny, by to zrobić. Jeśli uważasz, że jesteś zdeterminowany, ale brak Ci pewności, że potrafisz tego dokonać, skorzystaj ze źródeł zawartych w kolejnym rozdziale.

Jeśli zdecydowałeś się odstawić alkohol

Po pierwsze zauważ, że proces decyzyjny może być bardzo wyczerpujący. Mamy nadzieję, że podjęcie decyzji da Ci uczucie ulgi. Jednak po podjęciu decyzji musisz znaleźć środki, aby zrealizować swój

plan. Istnieje wiele kwestii wymagających uwagi. Jeśli byłeś w stanie znacząco zmniejszyć spożycie alkoholu stosując metody z wcześniejszych rozdziałów, powinno być Ci łatwiej zredukować je do zera. Innymi słowy, jeśli byłeś w stanie zejść do jednego, dwóch porcji standardowych dziennie, to będziesz w stanie zejść do zera bez większego dyskomfortu. Jeśli nie masz pewności jak łatwo będzie odstawić alkohol, możesz pozbyć się go z domu (zakładając, że jesteś jedyną osobą pijącą) lub ustalić z rodziną bądź współlokatorami, że alkohol zniknie z Twoich oczu. Mimo, że celem jest odmawianie sobie alkoholu nawet w towarzystwie pijących, początkowo pomoc może usunięcie go z otoczenia.

Osobista refleksja

Jeśli rozważasz wady i zalety abstynencji, możesz wziąć pod uwagę wydatki i oszczędności. Pijąc zalecane maksimum 2 drinki na dzień w przypadku mężczyzn, a moja żona jednego, po roku wypilibyśmy niemal tysiąc sto drinków (365 dni x 3 drinki dziennie = 1095). Zakładając, że kosztują one pomiędzy \$1 a \$5 od drinka, powinniśmy wydać od \$1095 do \$5475 rocznie na alkohol. Przez 50 lat wyniosłoby to od \$54 000 do \$273 000 na alkohol, dość by kupić dwa samochody, wiele rozrzutnych wakacji lub wysłać dziecko, czy dwoje na studia.

—RFM

[W przeliczeniu na polskie limity wydatki wyglądają następująco – pijąc zalecane maksimum 4 porcje standardowe na dzień przez 5 dni w tygodniu w przypadku mężczyzn, a w przypadku kobiet – 2 porcje, to po roku wypilibyśmy ponad tysiąc porcji (270 dni razy 6 porcji = 1620 porcji). Zakładając, że kosztują one pomiędzy 2 zł a 5 zł za porcję alkoholu, powinniśmy wydać od 3240 zł do 8100 zł rocznie na alkohol. Przez 50 lat wyniosłoby to od 162 000 zł do 405 000 zł na alkohol – przyp. red.]

Jeśli nadal spożywasz codziennie znaczne ilości alkoholu, należałoby się zastanowić nad uzyskaniem pomocy profesjonalisty zajmującego się leczeniem uzależnień. Efektywne, potwierdzone naukowo metody leczenia są dostępne dla osób chcących przestać pić²⁵. Dodatkowo, jeśli wciąż dużo pijesz, ważnym jest, by upewnić się, że masz dostęp do opieki medycznej na wypadek, gdy doświadczysz

silnych objawów odstawienia. Rozdział 30 zawiera wskazówki jak znaleźć kompetentną, profesjonalną pomoc.

W obu przypadkach chcielibyśmy zwrócić uwagę, że materiały zawarte w Części IV mogą okazać się pomocne w przestawieniu się na bezalkoholowy tryb życia. Te rozdziały mają na celu pokazać alternatywy dla alkoholu i zmniejszyć potrzebę nadużywania alkoholu. Ten sam zestaw umiejętności (by zmienić siebie, utrzymać zdrową ilość przyjemnych zajęć, dobrze spać, relaksować się, radzić sobie z lękiem, depresją i tak dalej) może okazać się użyteczny bez względu na to, czy Twoim celem jest umiar, czy abstynencja. Bądź co bądź zakładamy, że możesz zrobić wszystkie te rzeczy bez sięgania po alkohol.

Na koniec chcemy Ci przypomnieć, że rzucanie każdego nawyku może być wyzwaniem, ale nie jest niemożliwe. Wiele osób przestaje pić bez pomocy. Możesz to prawdopodobnie zrobić jeśli:

- Mocno już ograniczyłeś spożycie
- Masz wspierających przyjaciół i rodzinę
- Posiadasz osobiste zasoby, z których możesz skorzystać w trakcie całego procesu. Mogą to być osobiste nawyki dające poczucie równowagi, czy to wysiłek fizyczny, praktyki religijne, udzielanie się w społeczności, hobby, inne zajęcia rekreacyjne, bądź coś podobnego
- Prowadzisz raczej stabilne życie, włączając w to stały grafik, regularne kontakty z innymi i masz cele, do których dążysz
- W przeszłości udało Ci się samodzielnie rzucić nałóg taki jak palenie, czy narkotyki

Jeśli te punkty nie opisują Twojej osoby, może być Ci trudniej odstawić alkohol samodzielnie i polecamy odbycie profesjonalnych konsultacji lub dołączenie do grupy wsparcia skupiającej się na abstynencji, patrz Rozdział 30.

Życzymy Ci wszystkiego dobrego w Twoich staraniach do stworzenia stylu życia wolnego od alkoholu. Podjęcie tej decyzji, jako racjonalnego, osobistego wyboru jest znacznie lepsze, niż czekanie, aż nastąpi negatywne zdarzenie życiowe, które wymusi na Tobie działanie. Podjęcie decyzji może zaoszczędzić Ci wielu trosk.



Źródła pomocy

Miliony Amerykanów rok w rok szukają pomocy, by przestać pić, lub nie sięgnąć znowu po butelkę. Większość z nich próbowała zmienić się samodzielnie bez trwałego sukcesu. Zaczynają więc szukać pomocy i wsparcia, by dokonać upragnionych zmian.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieją efektywne terapie. Podczas gdy 50 lat temu nie było opracowanych naukowo metod leczenia problemów alkoholowych, tak teraz istnieje cała lista metod do wyboru. Niektóre, tak jak opisywana tu metoda samopomocy, mają na celu ułatwić ograniczenie spożycia. Inne mają za zadanie ułatwić powstrzymanie się od spożywania alkoholu²⁶. W tym rozdziale opisujemy po krótku niektóre możliwości warte rozważenia, najlepiej sprawdzone naukowo terapie, które pomagają i nie szkodzą.

Mniej dobra wiadomość jest taka, że nadal istnieje duża przepaść pomiędzy udowodnionymi naukowo i skutecznymi metodami, a tym co praktykuje się w społecznościach zajmujących się leczeniem uzależnień. Oznacza to, że nie dogoniły one jeszcze naukowego postępu ostatnich dekad. Z tego powodu wielu terapeutów i programów nadal praktykuje metody leczenia nieudowodnione naukowo. Ten rozdział ma za zadanie znaleźć źródła efektywnej terapii i wsparcia.

Program Dwunastu Kroków

Najlepiej znaną w Stanach Zjednoczonych formą terapii problemów alkoholowych jest program Anonimowych Alkoholików (AA) składający się z Dwunastu Kroków. Utworzone w roku 1935 AA nie jest metodą terapeutyczną, a raczej wspólnotą osób wspierających się wzajemnie w wychodzeniu z uzależnienia od alkoholu. Grupy AA nie są prowadzone przez terapeutów, a raczej przez członków, którzy również borykają się z problemem alkoholowym. Kierują się Dwunastoma Krokami składającymi się na program mający pomóc żyć w trzeźwości i silnie powiązany z duchowością. Wiele informacji o programie jest dostępnych na stronie AA www.alcoholics-anonymous.org [polska strona internetowa www.anonimowi-alkoholicy.org.pl – przyp. tłum.]. Grupy AA istnieją w całych Stanach Zjednoczonych i prowadzą całodobowe gorące linie dla osób potrzebujących pomocy. Spotkania grup są otwarte i dostępne dla wszystkich chcących przestać pić.

Wiele programów terapeutycznych oferuje pomoc bazując na programie Dwunastu Kroków i naśladując zasady AA. W czasie największych w historii badań klinicznych, oceniających skuteczność programów leczenia uzależnienia od alkoholu, program Dwunastu Kroków mógł pochwalić się na koniec najwyższym odsetkiem abstynentów wśród trzech nowoczesnych metod, które zbadano²⁷. Grupa jako całość zachowała trzeźwość średnio przez 9 z 10 dni, a około 40% nie sięgnęło po alkohol nawet rok po terapii. Badania konsekwentnie wykazują, że osoby, które przychodzą na spotkania AA i biorą w nich aktywnie udział częściej pozostają abstynentami w porównaniu do tych, które nie biorą udziału. Istnieją więc ważne powody, by przyjrzeć się AA i ich programowi Dwunastu Kroków jako drodze do trzeźwości.

Niektórych zraża jednak „boski język” AA i choć nie jest on religią, ani nie ma związków z żadną organizacją religijną, to duchowość jest zdecydowanie centralnym punktem programu Dwunastu Kroków. Program Dwunastu Kroków jest też opisywany nie tylko jako sposób na abstynencję, ale również jako sposób na życie. Dwanaście Kroków odnosi się otwarcie do Boga jako „Siły Wyższej”, z którymi członkowie mają bliskie relacje. AA wykazuje dużą wrażliwość na tę kwestię i z otwartymi ramionami wita ateistów, agnostyków, osoby

reprezentujące wszelkie i żadne religie. Istotnie, choć ateści i agnostycy rzadziej biorą udział w AA, to udowodniono, że program służy im tak samo dobrze jak innym²⁸. Udaje im się to w części przez to, że istnieje ogromna dowolność w tym, jak członkowie wyobrażają sobie swoją „Siłę Wyższą”.

Na podstawie dowodów zachęcamy każdego, kto chciałby przestać pić, by dał AA szansę. Wierzymy również, że nikt nie powinien być do tego zmuszany.

Program Wsparcia Społecznego (CRA)

Dobrze sprawdzoną metodą pomagania osobom z problemami alkoholowymi jest Program Wsparcia Społecznego²⁹ (ang. *Community Reinforcement Approach*, CRA) Opracowana w latach sześćdziesiątych XX wieku metoda CRA ma prostą filozofię: Jeśli masz oddać coś, co lubisz (w tym przypadku picie), musisz dostać w zamian życie, które jest jeszcze bardziej satysfakcjonujące. Dokładnie o tym mówią rozdziały w Części IV tej książki. Dziesiątki badań klinicznych potwierdziły większą skuteczność terapii CRA względem porównywanych metod mających za zadanie leczenie uzależnienia od alkoholu i narkotyków.

Choć jej filozofia brzmi prosto, CRA jest kompleksową metodą wymagającą specjalnie przeszkolonych terapeutów³⁰. Terapeuta CRA pomoże Ci zbudować życie pełne pozytywnych bodźców i pozbawione potrzeby picia. Może to oznaczać uczenie się nowych umiejętności radzenia sobie, próbowania nowych i starych zajęć, znalezienie i utrzymanie pracy, która Cię satysfakcjonuje. CRA wykracza daleko poza pomoc w rzucaniu nałogu. Skupia się na zmianie Twojego życia, relacji i otoczenia tak, by trzeźwość była lepsza niż picie. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, to z CRA zbudujesz życie tak dobre, że nie będziesz potrafił poświęcić go dla alkoholu. Istnieje również rozszerzona wersja programu CRA – tzw. CRAFT (Community Reinforcement and Family Training Program) dla członków rodzin, mająca ułatwić bliskim skuteczne zachęcanie osoby uzależnionej do trzeźwości i podjęcia przez nią leczenia³¹.

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie

Bardzo podobne podejście o udowodnionej skuteczności składa się z nauki nowych umiejętności, po to, by żyć szczęśliwie bez alkoholu i uniknąć powrotu do picia. Metoda ta często jest nazywana poznawczo-behawioralnym treningiem umiejętności lub leczeniem zapobiegającym nawrotom nałogu, choć nazwa ta często opisuje różne metody. Najbardziej pomocne Tobie umiejętności życiowe zależą całkowicie od indywidualnej sytuacji, więc brak jest standardowego zestawu umiejętności dla każdego.

Niektóre umiejętności często pomocne przy budowaniu życia w trzeźwości przypominają te opisane w Części IV tej książki. Ćwiczenie umiejętności społecznych skupia się na tym, jak stworzyć i utrzymać satysfakcjonujące związki. Pary mogą skorzystać z nauki komunikowania się i życia w intymnych związkach. Inne typowe treningi dotyczą radzenia sobie ze stresem i obniżonym nastrojem, asertywności i technik radzenia sobie ze złością. Ogólnym celem jest zdobycie wszelkich umiejętności mogących pomóc w prowadzeniu życia wolnego od alkoholu.

Dialog motywujący

Kolejnym częstym wyzwaniem jest znalezienie i podtrzymanie motywacji, by poradzić sobie z piciem. Często oznacza to konieczność rozwiązania ambiwalencji związanej z alkoholem – chcesz i nie chcesz pić zarazem. Istnieje niebezpieczeństwo pozostania w tej ambiwalencji.

Dialog Motywujący (DM)³² (ang. *Motivational interviewing*, MI) to forma terapii, wprowadzona w 1983, dokładnie po to, by pomóc ludziom pozbyć się ambiwalencji i zapoczątkować zmiany, których potrzebowali w swoim życiu. DM nie wzbudza i nie daje motywacji, a raczej ma za zadanie pomóc osobie znaleźć własne argumenty za osobistą zmianą. Inni mogą dać Ci jakieś powody, ale liczą się tylko te ważne dla Ciebie, Twoje własne cele i wartości. DM to względnie krótkoterminowa forma terapii. Zwykle trwa od jednej do czterech sesji. Można ją łączyć z innymi metodami, takimi jak CRA i nauką nowych umiejętności życiowych.

Farmakoterapia

Istnieje wiele leków mających za zadanie pomóc ludziom w odstawieniu alkoholu. Najstarszym i najtańszym z nich jest disulfiram (nazwa handlowa Antabuse [w Polsce – Anticol, przyp. red.]). Jego działanie jest bardzo proste. Bierzesz jedną dawkę dziennie i jeśli nie pijesz, nic się nie dzieje. Jeśli jednak wypijesz nawet jedną porcję alkoholu, zaczynasz chorować. Częste są bóle i zawroty głowy, mdłości i wymioty. Disulfiram to nic innego jak polisa ubezpieczeniowa. Podejmujesz decyzję o piciu raz dziennie, zamiast wielu razy w ciągu doby. Lek ten brany regularnie zwiększa swoje stężenie i pozostaje w krwiobiegu przez około tydzień. W ten sposób skutecznie zniechęca do impulsywnego picia. Działa oczywiście jedynie póki go zażywasz.

Ostatnimi czasy wiele badań potwierdziło działanie naltreksonu (nazwa handlowa ReVia), który blokuje receptory opioidowe w mózgu. Zdaje się niwelować nagradzający efekt alkoholu i zmniejszać potrzebę picia. Osoba pijąca w czasie, gdy zażywa naltrekson nie ma objawów chorobowych, a jedynie nie czerpie przyjemności ze spożywania alkoholu. Badania wykazują, że substancja ta pomaga ludziom uwolnić się od nałogu³³. Osoby biorące lek często wskazują na zmniejszone zainteresowanie alkoholem, a jeśli nawet go skosztują, to rzadziej czują potrzebę upijania się.

Większość osób biorących jeden z tych leków doświadcza niewielu lub żadnych skutków ubocznych, a te które występują zazwyczaj są słabe i krótkotrwałe. Bierze się je zwykle przez ograniczony czas, by przetrwać trudne, pierwsze miesiące abstynencji. Zaleca się stosowanie ich równoległe z terapiami opisanymi powyżej. Naltrekson może być drogi i ubezpieczenie nie zawsze go pokrywa. Jeśli interesuje Cię możliwość zastosowania leków, by pomóc w walce z nałogiem skonsultuj się ze swoim lekarzem, który stwierdzi, czy jest to dla Ciebie bezpieczne i dobierze właściwą terapię.

Inne rodzaje pomocy

Osoby mające problem z alkoholem mogą skorzystać z wielu rodzajów terapii i programów samopomocy [W Polsce dużą popularnością oprócz AA cieszą się Kluby Abstynenta zrzeszone w Związku Sto-

warzyszeń Abstynenckich. Kluby Abstynenta znajdują się w wielu miastach w Polsce – przyp. red].

Oferowanych jest również wiele rodzajów terapii, na których efektywność brak wystarczających dowodów. Szczególna ostrożność jest konieczna w przypadku metod dogłębnie zbadanych i ocenionych jako nieefektywne. Zalicza się do nich terapię konfrontacyjną, wykłady i filmy edukacyjne, jak również terapię psychodynamiczną. To brak precyzyjnie zdefiniowanej metody leczenia czyni je tak trudnymi do zbadania i ocenienia. „Terapia grupowa” na przykład jest bardzo popularna i może zawierać niemal wszystko. „Uważaj co kupujesz” to chyba najlepsza rada w tej sytuacji. Koncepcja sugerująca, by osoby zajmujące się terapią uzależnień oraz programy korzystały z popartych naukowo badań w swoich usługach, to wciąż stosunkowo nowa koncepcja. Zamiast tego „leczenie” składa się z tego, w co akurat wierzy terapeuta.

Jak odnaleźć się w tym gąszczu ofert i znaleźć metodę, która da najlepsze rezultaty? Oto kilka wskazówek.

Zadawaj pytania

Jest absolutnie zasadne dopytywanie prowadzących terapię, co dokładnie robią. Oto kilka pytań, które możesz zadać:

- Jakie jest Twoje podejście do leczenia osób z problemami alkoholowymi? (Oczekuj jasnej, popartej dowodami odpowiedzi, nie ogólnikowych opisów. Spytaj o więcej niż tylko nazwę, o to, co dokładnie robią, dowiedz się szczegółów).
- W jakim stopniu leczenie jest takie samo dla wszystkich, a w jakim zindywidualizowane? (Ogólnie rzecz biorąc, programy „uniwersalne” są niepożądane).
- Czym się kierujecie decydując, jakiej metody użyjecie w danym przypadku? (Większość terapeutów prowadzących terapię twierdzi, że dostosowuje metodę do potrzeb jednostki, a skoro tak, to jak jest ona dobierana? Ile masz do powiedzenia w kwestii doboru stosowanej terapii?).
- Jakie są naukowe dowody na to, że metody przez was stosowane są skuteczne? (Nie zadowalaj się ogólnymi zapewnieniami, czy wykrętami o ograniczeniach metod naukowych).

Powinni być w stanie jasno określić, co robią i wskazać Ci wyniki badań i publikacje potwierdzające skuteczność ich metod).

- Jakie przeszkolenie przeszedłeś, by przygotować się do prowadzenia terapii? (Jeśli przytoczą nazwę potwierdzonej naukowo metody takiej jak CRA, DM, TPB, sprawdź gdzie się jej nauczyli. Terapeuci nie stają się kompetentni w tych metodach bez specjalistycznego szkolenia. Powtórzę, nie zadowalaj się ogólnymi zapewnieniami).
- Ile będzie kosztowało leczenie? Czy pokryje je moje ubezpieczenie?
- Jak długo trwało będzie leczenie? (Poproś o podanie przynajmniej przybliżonego okresu leczenia).

Pytaj ludzi

Osoby, które prawdopodobnie znają terapeutów o dobrej reputacji są kolejnym źródłem informacji. Możesz zapytać lekarza lub księdza, w centrum informacji lub dzwoniąc na linię pomocy. Spytaj w lokalnym ośrodku szkolącym psychologów, lekarzy, pracowników pomocy społecznej, czy terapeutów. Jeśli korzystasz z ubezpieczenia, to prawdopodobnie będziesz musiał skorzystać z pomocy lekarza pierwszego kontaktu, by otrzymać skierowanie [przyp. tłum. – w Polsce osoby zgłaszające się do poradni leczenia uzależnień nie muszą mieć skierowania.]

Poproś o kontakt z terapeutą, czy programem będącym na bieżąco z badaniami i oferującym leczenie poparte dowodami naukowymi. Gdy to samo nazwisko lub nazwa wracają w kolejnych rozmowach to warto je sprawdzić. Istnieją doskonałe zasoby informacji dla klientów³⁴.

Wypróbuj zanim się zdecydujesz

Mając już listę adresów, rozsądnym byłoby odwiedzenie wielu terapeutów i programów. Nie musisz decydować się na pierwszą z brzegu ofertę, tak jak nie musisz kupić koszulki w pierwszym odwiedzionym sklepie. Ważnym jest zbudować dobrą relację z Twoim terapeutą. Weź pod uwagę:

- Czy czujesz się szanowany i rozumiany?

- Czy słucha Twoich opinii i wątpliwości?
- Czy ufasz, że ta osoba może Ci pomóc? Czy wydaje się kompetentna?
- Czy rozumiesz terapię, której się poddajesz? Czy leczenie jest poufne?

Choć w trakcie leczenia często stykamy się z nieprzyjemnymi faktami, powinniśmy odczuwać zaufanie, wsparcie i szacunek osoby prowadzącej.

Tryb leczenia

Leczenie może odbywać się w różnych trybach. Pierwszą opcją jest terapia w szpitalu, gdzie pacjent pozostaje kilka dni lub tygodni. W innych programach leczenie odbywa się w specjalnie przystosowanym ośrodku stacjonarnym (powszechnie nazywane zamkniętymi), gdzie spędza się kilka tygodni, a nawet miesięcy. Istnieją również placówki umożliwiające krótkotrwały pobyt w celu bezpiecznego przeczeka-
nia fizycznych symptomów odstawienia [W Polsce są tylko oddzia-
ły szpitalne detoksykacyjne – przyp. red.]. Programy ambulatoryjne pozwalają mieszkać w domu lub społeczności, a przychodzić jedynie na sesje i wizyty. Wizyty ambulatoryjne mogą odbywać się mniej więcej raz w tygodniu, w zależności od tego, jak przebiega leczenie. Istnieją również intensywne programy ambulatoryjne oferujące dużą ilość sesji w krótkim czasie, przykładowo 4 godziny dziennie, 3 dni w tygodniu przez miesiąc [w Polsce są to Oddziały Dienne – tera-
pia trwa 5 godzin dziennie od poniedziałku do piątku przez 6 – 8 tygodni – przyp. red.].

Badania rezultatów terapii wykazują dość konsekwentnie, że to rodzaj, a nie tryb terapii ma znaczenie. Ogólnie rzecz biorąc programy w ośrodku stacjonarnym i ambulatoryjne odnotowują podobne rezultaty, przy czym programy ambulatoryjne są znacznie tańsze. Choć pobyt w ośrodkach stacjonarnych może być pomocny, a w niektórych przypadkach jest konieczny ze względów zdrowotnych, to rzadko okazuje się kluczowy dla długofalowego sukcesu terapii. Opuszczenie programu stacjonarnego oznacza powrót do społeczności i nieodzowną kontynuację terapii w trybie ambulatoryjnym.

Konkluzja

Koniec końców należy znaleźć taki rodzaj pomocy, który pasuje Tobie i jeśli jedno podejście nie pomaga, zawsze istnieją inne. Zaczynij od naukowo udowodnionych metod opisanych wcześniej i wypróbuj różne podejścia, aż znajdziesz takie, które Ci odpowiada.

Nie poddawaj się zbyt łatwo. Naturalne jest napotkanie problemów na swojej drodze. Choć celem programów wzajemnej pomocy i skupiających się na abstynencji jest odstawienie alkoholu na zawsze, to niewielu osobom udaje się to za pierwszym, drugim, a nawet trzecim razem. Zwykle terapia polega na wydłużaniu okresów między spożyciem, skracaniu epizodów picia wraz z jego umiarkowaniem.

Powinieneś odczuć wyraźny postęp w ciągu około trzech miesięcy. Spożycie alkoholu powinno spadać lub nawet ustać. To absolutne minimum dla efektywnej terapii. Powinieneś również czuć się lepiej i pewniej żyjąc bez alkoholu. Jeśli nie nastąpi to po trzech miesiącach spróbuj innego podejścia, ponieważ efekty widać zwykle po dwóch, trzech miesiącach.

Na koniec należy dodać, że nie ma nic nadzwyczajnego w przejściu wielu serii lub rodzajów leczenia. Przeciętny palacz robi od 8 do 11 poważnych podejść do rzucenia nałogu, zanim uwolni się od nikotyny. Bardzo częstym jest przechodzenie wielu epizodów leczenia³⁵. Jest to przecież schorzenie przewlekłe. Nikt nie oczekuje, że zostanie wyleczony z cukrzycy, nadciśnienia czy astmy po jednej kuracji. Podobnie jak w przypadku tych przewlekłych chorób kluczem jest trzymanie się tego, co pozwala Ci utrzymać zdrowie i trzeźwość.

ANEKS A



Powody do niepokoju

W pierwszej dekadzie dwudziestego wieku system szkolnictwa podkreślał zagrożenia niesione przez alkohol etylowy. Czasami wyolbrzymiano te zagrożenia przedstawiając alkohol jako bardzo niebezpieczny, ogólnodostępny narkotyk. Kiedy w roku 1933 uchylono prohibicję, nazwę zajęć zmieniono na *edukację o alkoholizmie*. Zarówno w społeczeństwie jak i w środowisku ekspertów nakreślono sztywną granicę między „alkoholikami” i resztą społeczeństwa. Alkohol zaczęto postrzegać jako coś groźnego tylko dla pewnych jednostek – tych cierpiących na chorobę alkoholową, a nie dla reszty ludzkości.

Pod koniec XX i na początku XXI wieku zarówno społeczeństwo jak i specjaliści zdali sobie sprawę, jak poważne zagrożenie stanowi alkohol jako narkotyk. Konsumpcja alkoholu wśród mieszkańców Stanów Zjednoczonych malała przez ostatnie kilka dekad i od lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy zaczęliśmy nasze badania, spadła o połowę. Około 60% Amerykanów całkowicie unika alkoholu lub pije średnio mniej niż jedną porcję alkoholu w tygodniu. Osoby pijące regularnie również spożywają znacznie mniej alkoholu (patrz tabela „Jaki odsetek dorosłych osób pije tyle samo lub więcej” w Rozdziale 4). Ostrożność jest tu uzasadniona, jako że alkohol jest drugą po papierosach najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów w Ameryce w przypadku chorób, którym można zapobiec. Choć pijący z umiarem (jeden lub dwa standardowe porcje dziennie) nie wykazują zwiększonego ryzyka względem abstynentów, to

współczynnik uzależnień, chorób, kalectwa i przedwczesnej śmierci rośnie stale od około 3 porcji standardowych dziennie. Zdecydowanie korzystniejsza będzie abstynencja, niż nadużywanie alkoholu.

Problemy zdrowotne związane z nadużywaniem alkoholu

Alkohol jest bardzo skutecznym rozpuszczalnikiem i działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy. Skonsumowany, szybko rozprzestrzenia się po organizmie. Dociera tam, gdzie w Twoim ciele jest woda, trafia więc niemal wszędzie i potrafi uszkodzić w zasadzie wszystkie układy. Tolerancja na alkohol („mocna głowa”) nie zmniejsza uszkodzeń, których ten dokonuje. Pozwala to osobie pijącej czuć się trzeźwo, pomimo wysokiego stężenia alkoholu we krwi, podczas gdy on szkodzi.

Ośrodkowy układ nerwowy

Pierwsze szkodliwe skutki spożycia alkoholu widać w ośrodkowym układzie nerwowym. Alkohol oddziałuje na cały mózg i jest „neurotoksyną” – niszczy tkankę nerwową. Im wyższa i częściej aplikowana dawka alkoholu, tym większe zniszczenia. Skala uszkodzeń staje się widoczna dzięki użyciu technik obrazowania mózgu pozwalających bezinwazyjnie zajrzeć do wnętrza czaszki. Obrazy mózgu u osób przechodzących terapię uzależnienia od alkoholu wykazują znaczne skurczenie mózgu. Zniszczeniu uległo u nich tak wiele komórek, że mózg staje się fizycznie mniejszy niż powinien. W pozostałej tkance mózgowej gęstość żywych neuronów również maleje. W skrócie – gdy osoby uzależnione decydują się na terapię ich mózg jest już zazwyczaj mniejszy i posiada mniej połączeń nerwowych, niż powinien.

Na długo zanim powstały techniki obrazowania istniały już dowody, że alkohol upośledza zdolności umysłowe. Spadek inteligencji jest mniej zauważalny w umiejętnościach werbalnych (językowych) niż w niewerbalnych wskaźnikach sprawności. Oznacza to, że szkody wyrządzane przez alkohol mogą nie być oczywiste w codziennej rozmowie, dopóki uszkodzenia nie są daleko posunięte. Zdolności poznawcze takie jak pamięć, koncentracja, abstrakcyjne myślenie,

rozwiązywanie problemów, orientacja przestrzenna, szybkość i zręczność ruchów pogarszają się znacznie wcześniej. W badaniach ilorazu inteligencji (ang. Intelligence Quotient lub IQ [przyp. tłum.]) znanych jako pomiary „inteligencji wykonawczej”, różniące się od „inteligencji werbalnej” skutki te mogą pojawić się pod postacią trudności z uczeniem nowego materiału, rozwiązywaniem złożonych problemów lub koncentracją i zapamiętywaniem. Nie muszą być oczywiste i bez szczegółowych testów mogą przejść niezauważone, chyba że praca zawodowa wymaga niektórych z umiejętności uszkodzonych wcześniej. Może to być kontrola nad szybkimi ruchami palców, wyobrażenia przestrzenna, czy rozwiązywanie problemów wymagających dużej koncentracji.

Spożywanie dużych ilości alkoholu wpływa na mózg bardzo podobnie do starzenia. Mózg czterdziestoletniej pijącej osoby przypomina mózg niepijącego sześćdziesięciolatka. Dobra nowina to ta, że funkcje poznawcze uszkodzone przez alkohol poprawiają się dzięki abstynencji. Istnieją dowody, że osoby, które zwykły pić dużo, a zostały abstynentami, wykazują znaczne zwiększenie wielkości mózgu, gęstości połączeń nerwowych i wyraźne polepszenie funkcji umysłowych przez co najmniej pierwszy rok abstynencji. Funkcje poznawcze nie zawsze wracają do normy. Im dłuższy okres picia i tym większe uszkodzenia mózgu, tym mniej może się zregenerować, jednak abstynencja niemal zawsze przynosi znaczną poprawę.

Układ trawienny

Alkohol podrażnia delikatną błonę śluzową, na co dowodem jest palenie odczuwalne w gardle i żołądku przy spożywaniu wysokoprocentowych trunków. Osoby pijące dużo, znacznie częściej skarżą się na problemy z układem trawiennym, od nieżytu żołądka („zgagi” i podrażnienia żołądka) po zapalenie trzustki. W każdym odcinku układu trawiennego od ust aż po odbytu wskaźniki zachorowań na raka znacznie rosną wraz ze zwiększeniem spożycia alkoholu. W istocie, trudno jest zachorować na nowotwór głowy lub szyi nie będąc wystawionym na znaczne ilości substancji rakotwórczych, takich jak alkohol, czy tytoń.

Uszkodzenia wątroby wyraźnie postępują wraz ze spożyciem alkoholu. Zaczyna się od powstania złogów tłuszczu prowadzących

do powiększenia wątroby, jednak jest to zazwyczaj odwracalne przy zachowaniu abstynencji. Na drugim etapie alkohol atakuje wątrobę i następuje podrażnienie i stan zapalny. Każdemu, kto kiedykolwiek doświadczył zapalenia wątroby zaleca się stronienie od alkoholu do końca życia. Dalsze picie prowadzi do trzeciego i nieodwracalnego etapu, a mianowicie rozpadu komórek wątrobowych. Na zaawansowanym etapie śmierć tych komórek nazywana jest marskością wątroby, jednak proces ten zaczyna się znacznie wcześniej. Uszkodzenie komórek widać zazwyczaj najpierw wokół żyły wątrobowej, gdzie krew (niosąca alkohol) trafia do wątroby. Ponad połowa osób, u których zdiagnozowano marskość wątroby, umiera w ciągu czterech lat, a większość w ciągu pierwszego roku.

Układ odpornościowy

Mniej znane wielu osobom są zniszczenia, których alkohol może dokonać w układzie odpornościowym. Zwiększa on podatność na wiele chorób i zmniejsza zdolności obronne organizmu. Osoby spożywające znaczne ilości alkoholu znacznie częściej zapadają na choroby takie jak zapalenie płuc, posocznica, czy gruźlica.

Układ krwionośny

Umiarkowane spożywanie alkoholu (jedna lub dwie porcje standardowe alkoholu na dzień) jest jednoznacznie powiązane z obniżeniem ryzyka choroby wieńcowej serca i udarów. Z tego powodu niektórzy zalecają umiarkowane spożycie, by chronić się przed tą formą choroby serca. Przyczyna tej zależności nie jest do końca znana, jednak ten sam efekt ochronny można osiągnąć na inne sposoby, na przykład poprzez umiarkowany i regularny wysiłek fizyczny.

Z drugiej strony istnieje wiele dowodów na to, że długofalowe spożywanie dużych ilości alkoholu może poważnie uszkodzić serce. Kardiomiopatia alkoholowa jest szeroko rozpoznawanym schorzeniem wynikającym z nadużywania alkoholu. Powoduje ono powiększenie mięśnia sercowego i osłabia jego pracę, często prowadząc do zawałów, kalectwa i śmierci. Picie w nadmiarze bywa również przyczyną nadciśnienia, które może przerodzić się w stan chroniczny lub go zaostrzyć, co często prowadzi do chorób serca i udarów. Należa-

łoby powtórzyć, że abstynencja pozwala na poprawę przy tych schorzeniach.

Nadużywanie alkoholu może zaburzyć też rytm pracy serca powodując szybkie, nieregularne tętno będące zagrożeniem dla życia. Staje się to na tyle częste w okresie świątecznym, że otrzymało nazwę „*syndromu świątecznego serca*” (ang. holiday heart syndrome). Upojenie alkoholowe jest częstą przyczyną niewyjaśnionych i nagłych ataków serca u osób bez historii tego rodzaj chorób. Z nieznanых przyczyn niektórzy są bardziej podatni na spowodowaną alkoholem arytmie.

Układ endokryny

Alkohol wpływa również na układ hormonalny organizmu. U mężczyzn nadużywanie alkoholu wiąże się ze spadkiem poziomu testosteronu, skurczeniem jąder i nabieraniem fizycznych cech żeńskich (feminizacja). W przypadku kobiet alkohol wpływa na poziom estrogenu, osłabiając fizyczne cechy kobiece (maskulinizacja). Został też powiązany ze zwiększeniem ryzyka raka piersi. Reasumując, zarówno mężczyźni jak i kobiety wykazują tendencję do tracenia drugorzędowych cech płciowych. Regularne nadużywanie alkoholu skutkuje też zmianami fizycznymi podobnymi do tych, które wywołuje stres.

Alkohol i duchowość

Istnieje starożytny pogląd (wyrażony w łacińskiej frazie *spiritus contra spiritum*) mówiący, że alkohol i duchowość wzajemnie się wykluczają i jedno może przepędzić to drugie. Niektóre formy alkoholu rzeczywiście nazywane są „distilled spirits” (ang. „alkohole destylowane”, ale też dosłownie „destylowane dusze” [przyp. tłum.]). Dekady badań w pewnym stopniu potwierdzają prawdziwość tego stwierdzenia. Będąc w stanie fizycznego uzależnienia od alkoholu ludzie wykazują bardzo niski poziom zaangażowania w kwestie duchowe i religijne. Przeciwnie, aktywne zaangażowanie religijne i praktykowanie medytacji uważności (ang. „mindfulness meditation” [przyp. tłum.]) są powiązane z obniżonym ryzykiem zażywania alkoholu/narkotyków i doświadczania innych problemów. Zaangażowanie religijne to szeroko udokumentowany i silny czynnik ochronny, który

zmniejsza ryzyko nadużywania substancji. Jest tak samo istotny jak historia nadużywania alkoholu w rodzinie. Reasumując, zaangażowanie religijne skutecznie prognozuje występowanie mniejszej liczby chorób psychicznych, fizycznych i śmiertelności z wszelkich przyczyn. Branie udziału w duchowych spotkaniach Anonimowych Alkoholików zwykle prowadzi do abstynencji, a osoby podtrzymujące leczenie wykazują rozwój duchowy.

Alkohol i zdrowie psychiczne

Osoby, które można zdiagnozować jako cierpiące na zaburzenia alkoholowe, dotyka również szeroki wachlarz innych schorzeń psychicznych. U osób z problemem alkoholowym częściej współwystępują lęki i zaburzenia nastroju, a także psychozy (np. schizofrenia) i zaburzenia osobowości. Połowa prób samobójczych ma miejsce pod wpływem alkoholu lub jest związana z zażywaniem narkotyków czy alkoholu. Częste są zaburzenia snu.

Pojawia się tu problem rodzaju: „Co było pierwsze? Jajko, czy kura?”. Czy najpierw występują zaburzenia psychiczne, a nadużywanie alkoholu to reakcja na ból i próba radzenia sobie? Czy nadużywanie alkoholu powoduje lub przynajmniej zaostrza inne problemy psychiczne? Odpowiedź zdaje się brzmieć „Tak” w obu przypadkach. Którąkolwiek wystąpi jako pierwsze, zacznie utrudniać i komplikować leczenie tego drugiego. Na szczęście leczenie obu przynosi również poprawę w przypadku obu problemów.

Alkohol a funkcjonowanie w społeczeństwie

Nie dziwi fakt, że nadmierne picie wiąże się z całą rzeszą problemów społecznych. Znaczny odsetek przestępstw, szczególnie tych, gdzie występuje przemoc, ma miejsce po spożyciu alkoholu. Funkcjonowanie w pracy często pogarsza się, co może prowadzić do jej utraty i bezrobocia. Problemy finansowe stają się codziennością, co odbija się nie tylko na osobie pijącej, ale także na bliskich. Kłopoty rodzinne i przemoc domowa rosną dramatycznie. Badania wykazują, że komunikacja w rodzinie zostaje naruszona i staje się utrudniona, póki

członek rodziny pije. Powraca jednak do normy, gdy ten przejdzie leczenie i utrzyma trzeźwość.

To tylko niektóre ze skutków długotrwałego nadużywania alkoholu. Wpływa on zasadniczo na każdy układ w ciele człowieka i po przekroczeniu bardzo umiarkowanych ilości (jedna lub dwie porcje standardowe alkoholu) pojawiają się skutki uboczne. Spożywanie dużych ilości alkoholu osłabia napięcie mięśniowe i kondycję, a także zdaje się przyspieszać starzenie. Kobiety ciężarne powinny unikać alkoholu całkowicie w czasie ciąży ze względu na poważne komplikacje grożące nienarodzonemu dziecku. Osoby nadużywające alkoholu narażone są na zwiększone ryzyko urazów, kalectwa i śmierci z szeregu przyczyn, włączając w to upadki, poparzenia, utonięcia, zderzenia samochodowe i kolizje z pieszymi. Nadużywanie alkoholu odbija się nie tylko na zdrowiu psychicznym pijącego, ale także na jego rodzinie.

ANEKS B



Wykaz problemów związanych z alkoholem

Poniżej wypisaliśmy niektóre z problemów, których czasem doświadczają osoby pijące. Przeczytaj dokładnie każde z nich i zakresł numer przy doświadczeniu, które kiedykolwiek Ci się przydarzyło.

Czy kiedykolwiek przydarzyła Ci się któraś z poniższych rzeczy?

1. Miałem kaca lub czułem się źle po spożyciu alkoholu.
2. Czułem się źle z powodu mojego picia.
3. Z powodu mojego picia opuszczałem dni w pracy lub szkole.
4. Moja rodzina lub przyjaciele martwią się lub narzekają na to, że piję.
5. Jakość mojej pracy ucierpiała z powodu mojego picia.
6. Moja zdolność do bycia dobrym rodzicem została zaburzona przez moje picie.
7. Po picu miałem kłopoty ze spaniem/zasypianiem lub koszmary.
8. Prowadziłem pojazd mechaniczny po wypiciu trzech lub więcej standardowych porcji alkoholu.
9. Moje picie sprawiło, że zacząłem również używać innych substancji odurzających.
10. Było mi niedobrze i wymiotowałem po picu.
11. Byłem nieszczęśliwy z powodu mojego picia.

12. Nie odżywiałem się właściwie z powodu mojego picia.
13. Nie robiłem tego, czego się ode mnie oczekuje, ponieważ piłem.
14. Czułem się winny i zawstydzony z powodu mojego picia.
15. Gdy piłem, mówiłem i robiłem rzeczy, których się wstydę.
16. Gdy piję, moja osobowość zmienia się na gorsze.
17. Podejmowałem niepotrzebne ryzyko, gdy piłem.
18. Miałem kłopoty z powodu mojego picia.
19. Gdy piłem lub brałem narkotyki, mówiłem ostre i okrutne rzeczy ludziom.
20. Gdy piłem, podejmowałem impulsywne kroki, których potem żałowałem.
21. Wdałem się w bójkę podczas picia.
22. Stan mojego zdrowia fizycznego pogorszył się przez picie.
23. Miałem problemy finansowe z powodu picia.
24. Moje małżeństwo lub związek ucierpiały z powodu mojego picia.
25. Paliłem więcej tytoniu, gdy piłem.
26. Mój wygląd pogorszył się przez moje picie.
27. Moja rodzina została zraniona z powodu mojego picia.
28. Przyjaźń bądź bliski związek został zniszczony przez moje picie.
29. Mam problemy z wagą z powodu mojego picia.
30. Moje życie intymne ucierpiało z powodu mojego picia.
31. Straciłem zainteresowanie moimi hobby i innymi aktywnościami z powodu mojego picia.
32. Moje życie duchowe i morale ucierpiały z powodu mojego picia.
33. Z powodu mojego picia nie mam życia, jakie chciałbym mieć.
34. Moje picie stanęło na przeszkodzie mojemu rozwojowi osobistemu.
35. Moje picie zrujnowało moje życie towarzyskie, popularność i reputację.
36. Wydawałem zbyt dużo lub straciłem dużo pieniędzy z powodu mojego picia.
37. Byłem aresztowany za jazdę pod wpływem alkoholu.

38. Miałem problemy z prawem (poza jazdą pod wpływem alkoholu) z powodu mojego picia.
39. Moje małżeństwo bądź bliski związek rozpadły się z powodu mojego picia.
40. Zostałem zawieszony, zwolniony lub sam odszedłem z pracy lub szkoły z powodu mojego picia.
41. Straciłem przyjaciela z powodu mojego picia.
42. Miałem wypadek, gdy piłem lub byłem pod wpływem alkoholu.
43. Gdy piłem lub byłem pod wpływem alkoholu zostałem ranny, skaleczyłem się lub oparzyłem.
44. Zraniłem inną osobę, gdy piłem lub byłem pod wpływem alkoholu.
45. Niszczyłem rzeczy, gdy piłem lub byłem pod wpływem alkoholu.

Teraz podlicz wszystkie pozycje, które zaznaczyłeś. To Twój całkowity wynik. Osoby, które rozpoczynają leczenie problemów związanych z alkoholem mają zazwyczaj wynik około 20 lub więcej punktów.

ANEKS C



Tabele oceny zawartości alkoholu we krwi

Instrukcje

Wśród poniższych tabel znajdź tę, która odpowiada Twojej płci (kobieta lub mężczyzna) i jest najbliższa Twojej wadze. Możesz również uzyskać indywidualną tabelę dla Twojej dokładnej wagi na stronie <http://casaa.unm.edu/BACTable>, po wpisaniu swojej płci i masy ciała i naciśnięciu „Create Table” [przyp. tłum. – Wygeneruj Tabelę]. Wszystkie „porcje” są standardowymi porcjami alkoholu obowiązującymi [W USA jedna porcja to 15 ml czystego etanolu. W Europie i w Polsce porcja standardowa to 10 g czystego alkoholu etylowego. A zatem, porcje podane w poniższych tabelach dotyczą obliczeń, przy założeniu, że porcja to 15 ml czystego alkoholu].

By oszacować poziom zawartości alkoholu we krwi, znajdź w lewej kolumnie liczbę odpowiadającą ilości porcji, jakie wypijeś. Potem przejdź wzdłuż górnego wiersza, który oznacza ilość godzin, które upłynęły w czasie, gdy spożywałeś alkohol. Kolumna zero (0) podaje szacunkową zawartość alkoholu we krwi w przypadku, gdy wypijeś wszystkie porcje na raz.

Spójrz, jak poziom zawartości alkoholu we krwi wzrasta – wybierz kolumnę z określonym czasem spożywania alkoholu (np. 2 godziny); w miarę jak zjeżdżasz w dół kolumny, widać efekt dodawania kolejnych porcji alkoholu w tym czasie.

Zobacz, jak spada poziom alkoholu we krwi – znajdź swój poziom zawartości alkoholu we krwi i przesuwaj się w prawą stronę. Każda następna kolumna pokazuje Twój szacunkowy poziom alkoholu we krwi po kolejnej godzinie, która upłynęła (co godzinę poziom spada o 0,16‰).

By znaleźć ilość porcji, które pozwolą Ci utrzymać się w Twoim limicie zawartości alkoholu we krwi – znajdź kolumnę z łączną ilością godzin, w czasie których będziesz pił, zjeżdżaj w dół tej kolumny i zatrzymaj się tuż przed tym jak poziom alkoholu we krwi przekroczy Twój ustalony limit. Ten wiersz wskazuje maksymalną ilość porcji standardowych, które możesz spożyć, by utrzymać się w ramach Twojego limitu w ciągu tego czasu.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 45 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,45	0,29	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,90	0,74	0,58	0,42	0,26	0,10	0	0	0	0	0
3	porcje	1,35	1,19	1,03	0,87	0,71	0,55	0,39	0,23	0,07	0	0
4	porcje	1,80	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20
5	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
6	porcji	2,70	2,54	2,38	2,22	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26	1,10
7	porcji	3,15	2,99	2,83	2,67	2,51	2,35	2,19	2,03	1,87	1,71	1,55
8	porcji	3,60	3,44	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00
9	porcji	4,05	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45
10	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
11	porcji	4,95	4,79	4,63	4,47	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51	3,35
12	porcji	5,40	5,24	5,08	4,92	4,76	4,60	4,44	4,28	4,12	3,96	3,80
13	porcji	5,85	5,69	5,53	5,37	5,21	5,05	4,89	4,73	4,57	4,41	4,25
14	porcji			5,98	5,82	5,66	5,50	5,34	5,18	5,02	4,86	4,70
15	porcji						5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15
16	porcji									5,92	5,76	5,60

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 54 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0	0	0	0
3	porcje	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	1	0	0	0
4	porcje	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0
5	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
6	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
7	porcji	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67	1,51	1,35	1,19	1,03
8	porcji	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40
9	porcji	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78
10	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
11	porcji	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69	2,55
12	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
13	porcji	4,88	4,72	4,56	4,40	4,24	4,08	3,92	3,76	3,60	3,44	3,28
14	porcji	5,25	5,09	4,93	4,77	4,61	4,45	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65
15	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
16	porcji	6,00	5,84	5,68	5,52	5,36	5,20	5,04	4,88	4,72	4,56	4,40
17	porcji				5,90	5,74	5,58	5,42	5,26	5,10	4,94	4,78
18	porcji						5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15
19	porcji									5,85	5,69	5,53
20	porcji											5,90

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 64 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,32	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,64	0,48	0,32	0,16	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,96	0,80	0,64	0,48	0,32	0,16	0	0	0	0	0
4	porcje	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01	0	0
5	porcji	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01
6	porcji	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33
7	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
8	porcji	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97
9	porcji	2,89	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29
10	porcji	3,21	3,05	2,89	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61
11	porcji	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94
12	porcji	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26
13	porcji	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58
14	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
15	porcji	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22
16	porcji	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54
17	porcji	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86
18	porcji	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15	4,99	4,83	4,67	4,51	4,35	4,19
19	porcji		5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15	4,99	4,83	4,67	4,51
20	porcji				5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15	4,99	4,83
21	porcji						5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15
22	porcje								5,95	5,79	5,63	5,47
23	porcje										5,95	5,79

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 73 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,28	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,56	0,40	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04	0	0	0	0	0
4	porcje	1,12	0,96	0,80	0,64	0,48	0,32	0,16	0	0	0	0
5	porcji	1,41	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0
6	porcji	1,69	1,53	1,37	1,21	1,05	0,89	0,73	0,57	0,41	0,25	0,09
7	porcji	1,97	1,81	1,65	1,49	1,33	1,17	1,01	0,85	0,69	0,53	0,37
8	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
9	porcji	2,53	2,37	2,21	2,05	1,89	1,73	1,57	1,41	1,25	1,09	0,93
10	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
11	porcji	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45	2,29	2,13	1,97	1,81	1,65	1,49
12	porcji	3,37	3,21	3,05	2,89	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77
13	porcji	3,66	3,50	3,34	3,18	3,02	2,86	2,70	2,54	2,38	2,22	2,06
14	porcji	3,94	3,78	3,62	3,46	3,30	3,14	2,98	2,82	2,66	2,50	2,34
15	porcji	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78	2,62
16	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
17	porcji	4,78	4,62	4,46	4,30	4,14	3,98	3,82	3,66	3,50	3,34	3,18
18	porcji	5,06	4,90	4,74	4,58	4,42	4,26	4,10	3,94	3,78	3,62	3,46
19	porcji	5,34	5,18	5,02	4,86	4,70	4,54	4,38	4,22	4,06	3,90	3,74
20	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
21	porcji	5,91	5,75	5,59	5,43	5,27	5,11	4,95	4,79	4,63	4,47	4,31
22	porcje			5,87	5,71	5,55	5,39	5,23	5,07	4,91	4,75	4,59
23	porcje				5,99	5,83	5,67	5,51	5,35	5,19	5,03	4,87
24	porcje						5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15
25	porcji								5,91	5,75	5,59	5,43

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 82 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,25	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,50	0,34	0,18	0,2	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,75	0,59	0,43	0,27	11	0	0	0	0	0	0
4	porcje	1,00	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04	0	0	0	0
5	porcji	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0
6	porcji	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0
7	porcji	1,75	1,59	1,43	1,27	1,11	0,95	0,79	0,63	0,47	0,31	0,15
8	porcji	2,00	1,84	1,68	1,52	1,36	1,20	1,04	0,88	0,72	0,56	0,40
9	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
10	porcji	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90
11	porcji	2,75	2,59	2,43	2,27	2,11	1,95	1,79	1,63	1,47	1,31	1,15
12	porcji	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40
13	porcji	3,25	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45	2,29	2,13	1,97	1,81	1,65
14	porcji	3,50	3,34	3,18	3,02	2,86	2,70	2,54	2,38	2,22	2,06	1,90
15	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	3,31	2,15
16	porcji	4,00	3,84	3,68	3,52	3,36	3,20	3,04	2,88	2,72	2,56	2,40
17	porcji	4,25	4,09	3,93	3,77	3,61	3,45	3,29	3,13	2,97	2,81	2,65
18	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
19	porcji	4,75	4,59	4,43	4,27	4,11	3,95	3,79	3,63	3,47	3,31	3,15
20	porcji	5,00	4,84	4,68	4,52	4,36	4,20	4,04	3,88	3,72	3,56	3,40
21	porcji	5,25	5,09	4,93	4,77	4,61	4,45	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65
22	porcje	5,50	5,34	5,18	5,02	4,86	4,70	4,54	4,38	4,22	4,06	3,90
23	porcje	5,75	5,59	5,43	5,27	5,11	4,95	4,79	4,63	4,47	4,31	4,15
24	porcje	6,00	5,85	5,68	5,52	5,36	5,20	5,04	4,88	4,72	4,56	4,40
25	porcji			5,93	5,77	5,61	5,45	5,29	5,13	4,97	4,81	4,65

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 91 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,45	0,29	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,90	0,74	0,58	0,42	0,26	0,10	0	0	0	0	0
5	porcji	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01	0	0	0
6	porcji	1,35	1,19	1,03	0,87	0,71	0,55	0,39	0,23	7	0	0
7	porcji	1,58	1,42	1,26	1,10	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0
8	porcji	1,80	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20
9	porcji	2,03	1,87	1,71	1,55	1,39	1,23	1,07	0,91	0,75	0,59	0,43
10	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
11	porcji	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68	1,52	1,36	1,20	1,04	0,88
12	porcji	2,70	2,54	2,38	2,22	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26	1,10
13	porcji	2,93	2,77	2,61	2,45	2,29	2,13	1,97	1,81	1,65	1,49	1,33
14	porcji	3,15	2,99	2,83	2,67	2,51	2,35	2,19	2,03	1,87	1,71	1,55
15	porcji	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78
16	porcji	3,60	3,44	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00
17	porcji	3,83	3,67	3,51	3,35	3,19	3,03	2,87	2,71	2,55	2,39	2,23
18	porcji	4,05	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45
19	porcji	4,28	4,12	3,96	3,80	3,64	3,48	3,32	3,16	3,00	2,84	2,68
20	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
21	porcji	4,73	4,57	4,41	4,25	4,09	3,93	3,77	3,61	3,45	3,29	3,13
22	porcje	4,95	4,79	4,63	4,47	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51	3,35
23	porcje	5,18	5,02	4,86	4,70	4,54	4,38	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58
24	porcje	5,40	5,24	5,08	4,92	4,76	4,60	4,44	4,28	4,12	3,96	3,80
25	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 100 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,20	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,41	0,25	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,82	0,66	0,50	0,34	0,18	0,02	0	0	0	0	0
5	porcji	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0
6	porcji	1,23	1,07	0,91	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0
7	porcji	1,43	1,27	1,11	0,95	0,79	0,63	0,47	0,31	0,15	0	0
8	porcji	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04
9	porcji	1,84	1,68	1,52	1,36	1,20	1,04	0,88	0,72	0,56	0,40	0,24
10	porcji	2,05	1,89	1,73	1,57	1,41	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45
11	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
12	porcji	2,45	2,29	2,13	1,97	1,81	1,65	1,49	1,33	1,17	1,01	0,85
13	porcji	2,66	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06
14	porcji	2,86	2,70	2,54	2,38	2,22	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26
15	porcji	3,07	2,91	2,75	2,59	2,43	2,27	2,11	1,95	1,79	1,63	1,47
16	porcji	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67
17	porcji	3,48	3,32	3,16	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88
18	porcji	3,68	3,52	3,36	3,20	3,04	2,88	2,72	2,56	2,40	2,24	2,08
19	porcji	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45	2,29
20	porcji	4,09	2,93	3,77	3,61	3,45	3,29	3,13	2,97	2,81	2,65	2,49
21	porcji	4,30	4,14	3,98	3,82	3,66	3,50	3,34	3,18	3,02	2,86	2,70
22	porcje	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
23	porcje	4,70	4,54	4,38	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10
24	porcje	4,91	4,75	4,59	4,43	4,27	4,11	3,95	3,79	3,63	3,47	3,31
25	porcji	5,11	4,95	4,79	4,63	4,47	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla kobiet
o masie ciała 109 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,19	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,56	0,40	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0	0	0	0
5	porcji	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0
6	porcji	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01	0	0	0
7	porcji	1,31	1,15	0,99	0,83	0,67	0,51	0,35	0,19	0,03	0	0
8	porcji	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0
9	porcji	1,69	1,53	1,37	1,21	1,05	0,89	0,73	0,57	0,41	0,25	0,09
10	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
11	porcji	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26	1,10	0,94	0,78	0,62	0,46
12	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
13	porcji	2,44	2,28	2,12	1,96	1,80	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84
14	porcji	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67	1,51	1,35	1,19	1,03
15	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
16	porcji	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40
17	porcji	3,19	3,03	2,87	2,71	2,55	2,39	2,23	2,07	1,91	1,75	1,56
18	porcji	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78
19	porcji	3,56	3,40	3,24	3,08	2,92	2,76	2,60	2,44	2,28	2,12	1,96
20	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
21	porcji	3,94	3,78	3,62	3,46	3,30	3,14	2,98	2,82	2,66	2,50	2,34
22	porcje	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69	2,53
23	porcje	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51	3,35	3,19	3,03	2,87	2,71
24	porcje	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
25	porcji	4,69	4,53	4,37	4,21	4,05	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 45 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0	0	0	0
3	porcje	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01	0	0	0
4	porcje	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0
5	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
6	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
7	porcji	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67	1,51	1,35	1,19	1,03
8	porcji	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40
9	porcji	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78
10	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
11	porcji	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69	2,53
12	porcji	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
13	porcji	4,88	4,72	4,56	4,40	4,24	4,08	3,92	3,76	3,60	3,44	3,28
14	porcji	5,25	5,09	4,93	4,77	4,61	4,45	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65
15	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
16	porcji	6,00	5,84	5,68	5,52	5,36	5,20	5,04	4,88	4,72	4,56	4,40
17	porcji				5,90	5,74	5,58	5,42	5,26	5,10	4,94	4,78
18	porcji						5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15
19	porcji									5,85	5,69	5,53
20	porcji											5,90

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 54 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,31	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0
4	porcje	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0
5	porcji	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28	0,12	0
6	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
7	porcji	2,19	2,03	1,87	1,71	1,55	1,39	1,23	1,07	0,91	0,75	0,59
8	porcji	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90
9	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
10	porcji	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68	1,52
11	porcji	3,44	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84
12	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
13	porcji	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78	2,62	2,46
14	porcji	4,38	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78
15	porcji	4,69	4,53	4,37	4,21	4,05	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09
16	porcji	5,00	4,84	4,68	4,52	4,36	4,20	4,04	3,88	3,72	3,56	3,40
17	porcji	5,31	5,15	4,99	4,83	4,67	4,51	4,35	4,19	4,03	3,87	3,71
18	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
19	porcji	5,94	5,78	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34
20	porcji			5,93	5,77	5,61	5,45	5,29	5,13	4,97	4,81	4,65
21	porcji					5,92	5,76	5,60	5,44	5,28	5,12	4,96
22	porcje							5,92	5,76	5,60	5,44	5,28
23	porcje									5,91	5,75	5,59
24	porcje											5,90

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 64 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,27	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,54	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,80	0,64	0,48	0,32	0,16	0	0	0	0	0	0
4	porcje	1,07	0,91	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0	0
5	porcji	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0	0
6	porcji	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01
7	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
8	porcji	2,14	1,98	1,82	1,66	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54
9	porcji	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81
10	porcji	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08
11	porcji	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67	1,51	1,35
12	porcji	3,21	3,05	2,89	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61
13	porcji	3,48	3,32	3,16	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88
14	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
15	porcji	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42
16	porcji	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69
17	porcji	4,55	4,39	4,23	4,07	3,91	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95
18	porcji	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22
19	porcji	5,09	4,93	4,77	4,61	4,45	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49
20	porcji	5,36	5,20	5,04	4,88	4,72	4,56	4,40	4,24	4,08	3,92	3,76
21	porcji	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
22	porcje	5,89	5,73	5,57	5,41	5,25	5,09	4,93	4,77	4,61	4,45	4,29
23	porcje		6,00	5,84	5,68	5,52	5,36	5,20	5,04	4,88	4,72	4,56
24	porcje				5,95	5,79	5,63	5,47	5,31	5,15	4,99	4,83
25	porcji						5,90	5,74	5,58	5,42	5,26	5,10

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 73 kg (w ‰)**

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,23	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,47	0,31	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0
5	porcji	1,17	1,01	0,85	0,69	0,53	0,37	0,21	0,05	0	0	0
6	porcji	1,41	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0
7	porcji	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04
8	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
9	porcji	2,11	1,95	1,79	1,63	1,47	1,31	1,15	0,99	0,83	0,67	0,51
10	porcji	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90	0,74
11	porcji	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78	1,62	1,46	1,30	1,14	0,98
12	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
13	porcji	3,05	2,89	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45
14	porcji	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68
15	porcji	3,52	3,36	3,29	3,04	2,88	2,72	2,56	2,40	2,24	2,08	1,92
16	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
17	porcji	3,98	3,82	3,66	3,50	3,34	3,18	3,02	2,86	2,70	2,54	2,38
18	porcji	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78	2,62
19	porcji	4,45	4,29	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85
20	porcji	4,69	4,53	4,37	4,21	4,05	3,89	3,73	3,57	3,41	3,25	3,09
21	porcji	4,92	4,76	4,60	4,44	4,28	4,12	3,96	3,80	3,64	3,48	3,32
22	porcje	5,16	5,00	4,84	4,68	4,52	4,36	4,20	4,04	3,88	3,72	3,56
23	porcje	5,39	5,23	5,07	4,91	4,75	4,59	4,43	4,27	4,11	3,95	3,79
24	porcje	5,62	5,46	5,30	5,14	4,98	4,82	4,66	4,50	4,34	4,18	4,02
25	porcji	5,86	5,70	5,54	5,38	5,22	5,06	4,90	4,74	4,58	4,42	4,26

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 82 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,21	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,42	0,26	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,83	0,67	0,51	0,35	0,19	0,03	0	0	0	0	0
5	porcji	1,04	0,88	0,72	0,56	0,40	0,24	0,08	0	0	0	0
6	porcji	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0
7	porcji	1,46	1,30	1,14	0,98	0,82	0,66	0,50	0,34	0,18	0,02	0
8	porcji	1,67	1,51	1,35	1,19	1,03	0,87	0,71	0,55	0,39	0,23	0,07
9	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
10	porcji	2,08	1,92	1,76	1,60	1,44	1,28	1,12	0,96	0,80	0,64	0,48
11	porcji	2,29	2,13	1,97	1,81	1,65	1,49	1,33	1,17	1,01	0,85	0,69
12	porcji	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90
13	porcji	2,71	2,55	2,39	2,23	2,07	1,91	1,75	1,59	1,43	1,27	1,11
14	porcji	2,92	2,76	2,60	2,44	2,28	2,12	1,96	1,80	1,64	1,48	1,32
15	porcji	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68	1,52
16	porcji	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69	2,53	2,37	2,21	2,05	1,89	1,73
17	porcji	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94
18	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
19	porcji	3,96	3,80	3,64	3,48	3,32	3,16	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36
20	porcji	4,17	4,01	3,85	3,69	3,53	3,37	3,21	3,05	2,89	2,73	2,57
21	porcji	4,38	4,22	4,06	3,90	3,74	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78
22	porcje	4,58	4,42	4,26	4,10	3,94	3,78	3,62	3,46	3,30	3,14	2,98
23	porcje	4,79	4,63	4,47	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51	3,35	3,19
24	porcje	5,00	4,84	4,68	4,52	4,36	4,20	4,04	3,88	3,72	3,56	3,40
25	porcji	5,21	5,05	4,89	4,73	4,57	4,41	4,25	4,09	3,93	3,77	3,61

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 91 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,19	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,56	0,40	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,75	0,59	0,43	0,27	0,11	0	0	0	0	0	0
5	porcji	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0
6	porcji	1,13	0,97	0,81	0,65	0,49	0,33	0,17	0,01	0	0	0
7	porcji	1,31	1,15	0,99	0,83	0,67	0,51	0,35	0,19	3	0	0
8	porcji	1,50	1,34	1,18	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0
9	porcji	1,69	1,53	1,37	1,21	1,05	0,89	0,73	0,57	0,41	0,25	0,09
10	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
11	porcji	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26	1,10	0,94	0,78	0,62	0,46
12	porcji	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13	0,97	0,81	0,65
13	porcji	2,44	2,28	2,12	1,96	1,80	1,64	1,48	1,32	1,16	1,00	0,84
14	porcji	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99	1,83	1,67	1,51	1,35	1,19	1,03
15	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
16	porcji	3,00	2,84	2,68	2,52	2,36	2,20	2,04	1,88	1,72	1,56	1,40
17	porcji	3,19	3,03	2,87	2,71	2,55	2,39	2,23	2,07	1,91	1,75	1,56
18	porcji	3,38	3,22	3,06	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78
19	porcji	3,56	3,40	3,24	3,08	2,92	2,76	2,60	2,44	2,28	2,12	1,96
20	porcji	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
21	porcji	3,94	3,78	3,62	3,46	3,30	3,14	2,98	2,82	2,66	2,50	2,34
22	porcje	4,13	3,97	3,81	3,65	3,49	3,33	3,17	3,01	2,85	2,69	2,53
23	porcje	4,31	4,15	3,99	3,83	3,67	3,51	3,35	3,19	3,03	2,87	2,71
24	porcje	4,50	4,34	4,18	4,02	3,86	3,70	3,54	3,38	3,22	3,06	2,90
25	porcji	4,69	4,53	4,37	4,21	4,05	3,89	3,73	3,57	4,31	3,25	3,09

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 100 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,17	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,34	0,18	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,51	0,35	0,19	0,03	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,68	0,52	0,36	0,20	0,04	0	0	0	0	0	0
5	porcji	0,85	0,69	0,53	0,37	0,21	0,05	0	0	0	0	0
6	porcji	1,02	0,86	0,70	0,54	0,38	0,22	0,06	0	0	0	0
7	porcji	1,19	1,03	0,87	0,71	0,55	0,39	0,23	0,07	0	0	0
8	porcji	1,36	1,20	1,04	0,08	0,72	0,56	0,40	0,24	8	0	0
9	porcji	1,53	1,37	1,21	1,05	0,89	0,73	0,57	0,41	0,25	0,09	0
10	porcji	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90	0,74	0,58	0,42	0,26	0,10
11	porcji	1,88	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
12	porcji	2,05	1,89	1,73	1,57	1,41	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45
13	porcji	2,22	2,06	1,90	1,74	1,58	1,42	1,26	1,10	0,94	0,78	0,62
14	porcji	2,39	2,23	2,07	1,91	1,75	1,59	1,43	1,27	1,11	0,95	0,79
15	porcji	2,56	2,40	2,24	2,08	1,92	1,76	1,60	1,44	1,28	1,12	0,96
16	porcji	2,73	2,57	2,41	2,25	2,09	1,93	1,77	1,61	1,45	1,29	1,13
17	porcji	2,90	2,74	2,58	2,42	2,26	2,10	1,94	1,78	1,62	1,46	1,30
18	porcji	3,07	2,91	2,75	2,59	2,43	2,27	2,11	1,95	1,79	1,63	1,47
19	porcji	3,24	3,08	2,92	2,76	2,60	2,44	2,28	2,12	1,96	1,80	1,64
20	porcji	3,41	3,25	3,09	2,93	2,77	2,61	2,45	2,29	2,13	1,97	1,81
21	porcji	3,58	3,42	3,26	3,10	2,94	2,78	2,62	2,46	2,30	2,14	1,98
22	porcje	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
23	porcje	3,92	3,76	3,60	3,44	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32
24	porcje	4,09	3,93	3,77	3,61	3,45	3,29	3,13	2,97	2,81	2,65	2,49
25	porcji	4,26	4,10	3,94	3,78	3,62	3,46	3,30	3,14	2,98	2,82	2,66

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

**Tabela szacunkowej zawartości alkoholu we krwi dla mężczyzn
o masie ciała 109 kg (w ‰)**

		Liczba godzin										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	porcja	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	porcje	0,31	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	porcje	0,47	0,31	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
4	porcje	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0	0	0
5	porcji	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0	0
6	porcji	0,94	0,78	0,62	0,46	0,30	0,14	0	0	0	0	0
7	porcji	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0	0
8	porcji	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0	0
9	porcji	1,41	1,25	1,09	0,93	0,77	0,61	0,45	0,29	0,13	0	0
10	porcji	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28	0,12	0
11	porcji	1,72	1,56	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28	0,12
12	porcji	1,88	1,72	1,54	1,40	1,24	1,08	0,92	0,76	0,60	0,44	0,28
13	porcji	2,03	1,87	1,71	1,55	1,39	1,23	1,07	0,91	0,75	0,59	0,43
14	porcji	2,19	2,03	1,87	1,71	1,55	1,39	1,23	1,07	0,91	0,75	0,59
15	porcji	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90	0,74
16	porcji	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06	0,90
17	porcji	2,66	2,50	2,34	2,18	2,02	1,86	1,70	1,54	1,38	1,22	1,06
18	porcji	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37	1,21
19	porcji	2,97	2,81	2,65	2,49	2,33	2,17	2,01	1,85	1,69	1,53	1,37
20	porcji	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68	1,52
21	porcji	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84	1,68
22	porcje	3,44	3,28	3,12	2,96	2,80	2,64	2,48	2,32	2,16	2,00	1,84
23	porcje	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15	1,99
24	porcje	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31	2,15
25	porcji	3,91	3,75	3,59	3,43	3,27	3,11	2,95	2,79	2,63	2,47	2,31

Zawartość alkoholu we krwi powyżej 6‰ nie jest uwzględniona, ponieważ jest ona zazwyczaj śmiertelna, jeśli dana osoba nie ma bardzo wysokiej tolerancji na alkohol.

Krok dalej – polecane źródła

Problemy z alkoholem

Książki (w języku angielskim)

- AA World Services. (2001). Alcoholics Anonymous: The story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism (wydanie IV). Wydawnictwo Author, Nowy Jork, USA.
- Fletcher, A. M. (2001). Sober for good: New solutions for drinking problems—Advice from those who have succeeded. Wydawnictwo Houghton/Harcourt, Boston, USA.
- Fletcher, A. M. (2013). Inside rehab: The surprising truth about addiction treatment and how to get the help that works. Wydawnictwo Viking Penguin, Nowy Jork, USA.
- Meyers, R. J., i Wolfe, B. L. (2004). Get your loved one sober: Alternatives to nagging, pleading and threatening. Wydawnictwo Hazelden, Center City, Minnesota, USA.
- Prochaska, J. O., Norcross, J., i DiClemente, C. (1994). Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. Wydawnictwo Avon Books. Nowy Jork, USA. Wydanie polskie: *Zmiana na dobre, rewolucyjny program zmiany w sześciu stadiach, który pomoże ci przezwyciężyć złe nawyki* (2008). Wydawnictwo Amity

- Rotgers, F., Kern, M. F., i Hoeltzel, R. (2002). Responsible drinking: A moderation management approach for problem drinkers. Wydawnictwo New Harbinger, Oakland, Kalifornia, USA
- Sanchez-Craig, M. (1995). Drink wise: How to quit drinking or cut down (wydanie II). Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
- Volpicelli, J., i Szalavitz, M. (2000). Recovery options: The complete guide. Wydawnictwo Wiley, Nowy Jork, USA

Strony WWW

Anonimowy Alkoholicy (Alcoholics Anonymous)

www.aa.org.pl (Polska)

www.aa.org (USA)

www.alcoholics-anonymous.org.uk (Wielka Brytania)

www.alcoholicsanonymous.ie (Irlandia)

www.aacanada.com (Kanada)

www.aa.org.au (Australia)

<http://aa.org.nz> (New Zealand)

Alcohol Drug Association New Zealand

www.adanz.org.nz

Australian Centre for Addiction Research

www.acar.net.au

Canadian Centre on Substance Abuse

www.ccsa.ca

Drinker's Check-up

www.drinkerscheckup.com

Moderation Management

www.moderation.org

National Drug Advisory and Treatment Centre (Ireland)

www.addictionireland.ie

National Institutes of Health Website on Substance Abuse: authoritative information on addictions and types of substance abuse

<http://health.nih.gov/category/SubstanceAbuse>

National Treatment Agency for Substance Misuse (Great Britain)

www.nta.nhs.uk

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

www.parpa.pl

Secular Organizations for Sobriety

www.cfwest.org/sos/brochures/overview.htm

Smart Recovery

www.smartrecovery.org (United States)

<http://smartrecoveryaustralia.com.au> (Australia)

www.smartrecovery.ca (Alberta, Kanada)

www.smartrecoveryontario.com (Ontario, Kanada)

www.smartrecoveryquebec.org (Quebec, Kanada)

www.smartrecovery.org.uk (Wielka Brytania)

Women for Sobriety

www.womenforsobriety.org

Zdrowie psychiczne

Książki (w języku angielskim)

Abramowitz, J. S. (2012). The stress less workbook: Simple strategies to relieve pressure, manage commitments, and minimize conflicts. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.

Alberti, R. E., i Emmons, M. L. (2008). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (wydanie IX). Wydawnictwo Impact, Atascadero, Kalifornia, USA

Benson, H., i Klipper, M. Z. (2000). The relaxation response. Wydawnictwo Quill, Nowy Jork, USA.

Bien, T. H., i Bien, B. (2003). Finding the center within: The healing way of mindfulness meditation. Wydawnictwo Wiley Hoboken, New Jersey, USA.

Burns, D. D. (2006). When panic attacks: The new, drug-free anxiety therapy that can change your life. Wydawnictwo Morgan Road Books, Nowy Jork, USA.

Burns, D. D. (1999). Feeling good: The new mood therapy. Wydawnictwo Avon Books, Nowy Jork, USA.

Clark, D. A., i Beck, A. T. (2011). The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.

- Fanning, P., i McKay, M. (2008). Progressive relaxation and breathing (relaxation and stress reduction audio series). Wydawnictwo New Harbinger, Oakland, California, USA.
- Gentry, D. (2007). Anger management for dummies. Wydawnictwo Wiley, Indianapolis, USA.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Gottman, J. M., i Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert. Wydawnictwo Three Rivers, Nowy Jork, USA.
- Greenberger, D., i Padesky, C.A. (1995). Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Ilardi, S. S. (2010). The depression cure: The 6-step program to beat depression without drugs. Wydawnictwo Da Capo Lifelong Books, Cambridge, Massachusetts, USA.
- Jacobs, G. D. (1999). Say good night to insomnia. Wydawnictwo Holt, Nowy Jork, USA.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness for beginners [audiobook]. Wydawnictwo Sounds True, Louisville, Kolorado, USA.
- Kurtz, E., i Ketcham, K. (1992). The spirituality of imperfection: Storytelling and the journey to wholeness. Wydawnictwo Bantam Books, Nowy Jork, USA.
- Lewinsohn, P. M., Muñoz, R. F., Youngren, M. A., i Zeiss, A. M. (1992). Control your depression (wydanie poprawione). Wydawnictwo Fireside, Nowy Jork, USA.
- Miller, W. R. (2008). Living as if: Your road, your life [client journal and facilitator guide]. Wydawnictwo The Change Companies, Carson City, Nevada, USA.
- Miller, W. R., i C'de Baca, J. (2001). Quantum change: When epiphanies and sudden insights transform ordinary lives. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Miller, W. R., i Mee-Lee, D. (2010). Self-management: A guide to your feelings, motivation and positive mental health [client journal and facilitator guide]. Wydawnictwo The Change Companies, Carson City, Nevada, USA.

- Nay, W. R. (2012). Taking charge of anger: Six steps to asserting yourself without losing control (wydanie II). Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Nichols, M. P. (2009). The lost art of listening: How learning to listen can improve relationships (wydanie II). Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Orsillo, S. M., i Roemer, L. (2011). The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Siegel, R. D. (2010). The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., i Kabat-Zinn, J. (2007). The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Wright, J. H., i McCray, L. W. (2011). Breaking free from depression: Pathways to wellness. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.

Strony www

USA

Depression and Bipolar Support Alliance: strona poświęcona pomocy w polepszeniu jakości życia osób cierpiących na zaburzenia nastroju
www.dbsalliance.org

Strona Narodowego Instytutu Zdrowia Stanów Zjednoczonych (National Institutes of Health) poświęcona zdrowiu psychicznemu i zachowaniu zawierająca wiarygodne informacje na temat problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym listę zaburzeń i informacje o nich.

<http://health.nih.gov/category/MentalHealthandBehavior>

WIELKA BRYTANIA

Depression Alliance

www.depressionalliance.org

Depression UK

www.depressionuk.org

KANADA

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

STRONY POMAGAJĄCE RZUCIĆ PALENIE

Smokefree.gov: *http://smokefree.gov*Również po hiszpańsku: *http://espanol.smokefree.gov*Become an ex, Legacy Foundation: *www.becomeanex.org*Również po hiszpańsku: *http://es.becomeanex.org*

Bibliografia

Badania na Temat tej Metody Leczenia

Specyficzne podejście do leczenia opisane w tej książce, technicznie znane jako szkolenie samokontroli behawioralnej, zostało przetestowane w wielu badaniach klinicznych. Większość z nich ma doskonałą dokumentację wyników leczenia po roku od zakończenia terapii, a nawet dłużej. Cztery dekady po naszej pierwszej książce na ten temat, wciąż pojawiają się nowe badania kliniczne. Poniżej zamieszczono odniesienia do badań klinicznych dotyczących treningu ograniczania picia, zarówno z pozytywnymi, jak i negatywnymi wynikami.

- Adams, D. R. (1990). *An early counseling intervention program for problem drinkers contrasting group and individual delivery formats (group treatment)*. Unpublished doctoral dissertation, University of British Columbia, Canada.
- Alden, L. (1978). Evaluation of a preventive self-management programme for problem drinkers. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 10, 258–263.
- Alden, L. (1980). Preventive strategies in the treatment of alcohol abuse: A review and a proposal, w: P. Davidson i S. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine: Changing health lifestyles* (str. 256–278). Nowy Jork, USA.: Brunner/Mazel.

- Alden, L. E. (1988). Behavioral self-management controlled-drinking strategies in a context of secondary prevention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 280–286.
- Andreasson, S., Hansagi, H., i Osterlund, B. (2002). Short-term treatment for alcohol-related problems: Four-session guided self-change versus one session of advice—A randomized, controlled trial. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 28(1), 57–62.
- Baer, J. S., Kivlahan, D. R., Blume, A. W., i in. (2001). Brief intervention for heavy-drinking college students: 4-year follow-up and natural history. *American Journal of Public Health*, 91, 1310–1316.
- Baker, T. B., Udin, H., i Vogler, R. E. (1975). The effects of videotaped modelling and confrontation on the drinking behavior of alcoholics. *International Journal of the Addictions*, 10, 779–793.
- Baldwin, S., Heather, N., Lawson, A., i in. (1991). Comparison of effectiveness: Behavioral and talk-based alcohol education courses for court-referred young offenders. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 157–172.
- Ball, S. A., Todd, M., Tennen, H., i in. (2007). Brief motivational enhancement and coping skills interventions for heavy drinking. *Addictive Behaviors*, 32(6), 1105–1118.
- Brown, R. A. (1980). Conventional education and controlled drinking education courses with convicted drunken drivers. *Behavior Therapy*, 11, 632–642.
- Caddy, G. R., i Lovibond, S. H. (1976). Self-regulation and discriminated aversive conditioning in the modification of alcoholics' drinking behavior. *Behavior Therapy*, 7, 223–230.
- Carpenter, R. A., Lyons, C. A., i Miller, W. R. (1985). Peer-managed self-control program for prevention of alcohol abuse in American Indian high school students: A pilot evaluation study. *International Journal of the Addictions*, 20, 299–310.
- Coghlan, G. R. (1979). *The investigation of behavioral self-control theory and techniques in a short-term treatment of male alcohol abusers*. (MI No. 7918818). Unpublished doctoral dissertation, State University of New York, USA. at Albany.
- Connors, G. J., Tarbox, A. R., i Faillace, L. A. (1992). Achieving and maintaining gains among problem drinkers: Process and outcome results. *Behavior Therapy*, 23, 449–474.

- Connors, G. J., i Walitzer, K. S. (2001). Reducing alcohol consumption among heavily drinking women: Evaluating the contributions of life-skills training and booster sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 447–456.
- Copeland, L. A., Blow, F. C., i Barry, K. L. (2003). Health care utilization by older alcohol-using veterans: Effects of a brief intervention to reduce at-risk drinking. *Health Education and Behavior*, 30(3), 305–321.
- Foy, D. W., Nunn, B. L., i Rychtarik, R. G. (1984). Broad-spectrum behavioural treatment for chronic alcoholics: Effects of training controlled drinking skills. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 213–230.
- Graber, R. A., i Miller, W. R. (1988). Abstinence or controlled drinking goals for problem drinkers: A randomized clinical trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2, 20–33.
- Guydish, J. R. (1987). *Self-control bibliotherapy as a secondary prevention strategy with heavy-drinking college students*. Unpublished doctoral dissertation, Washington State University.
- Harris, K. B., i Miller, W. R. (1990). Behavioral self-control training for problem drinkers: Components of efficacy. *Psychology of Addictive Behaviors*, 4, 82–90.
- Heather, N., Brodie, J., Wale, S., i in. (2000). A randomized controlled trial of moderation-oriented cue exposure. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 61(4), 561–570.
- Hester, R. K., i Delaney, H. D. (1997). Behavioral self-control program for Windows: Results of a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 686–693.
- Hester, R. K., Delaney, H. D., Campbell, W., i in. (2009). A web application for moderation training: Initial results of a randomized clinical trial. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 37(3), 266–276.
- Kennedy, P. J. (1989). *The effect of moderate drinking skill training on alcohol-related knowledge, attitude, and behavior*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota.
- Kivlahan, D. R., Marlatt, G. A., Fromme, K., i in. (1990). Secondary prevention with college drinkers: Evaluation of an alcohol skills

- training program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 805–810.
- Koerkel, J. (2006). Behavioral self-management with problem drinkers: One year follow-up of a controlled drinking group treatment approach. *Addiction Research and Theory*, 14(1), 35–49.
- Lovibond, S. H. (1975). Use of behavior modification in the reduction of alcohol-related road accidents, w: K. G. Götestam, G. L. Melin, i W. S. Dockens (Eds.), *Applications of behavior modification* (str. 399–406). Nowy Jork, USA.: Academic Press.
- Marques, A. C. P. R., i Formigoni, M. L. O. S. (2001). Comparison of individual and group cognitive-behavioral therapy for alcohol and/or drug-dependent patients. *Addiction*, 96(6), 835–846.
- Miller, W. R. (1978). Behavioral treatment of problem drinkers: A comparative outcome study of three controlled drinking therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 74–86.
- Miller, W. R., i Baca, L. M. (1983). Two-year follow-up of bibliotherapy and therapist-directed controlled drinking training for problem drinkers. *Behavior Therapy*, 14, 441–448.
- Miller, W. R., Gribskov, C. J., i Mortell, R. L. (1981). Effectiveness of a self-control manual for problem drinkers with and without therapist contact. *International Journal of the Addictions*, 16, 1247–1254.
- Miller, W. R., Leckman, A. L., Delaney, H. D., i in. (1992). Long-term follow-up of behavioral self-control training. *Journal of Studies on Alcohol*, 53, 249–261.
- Miller, W. R., i Taylor, C. A. (1980). Relative effectiveness of bibliotherapy, individual and group self-control training in the treatment of problem drinkers. *Addictive Behaviors*, 5, 13–24.
- Miller, W. R., Taylor, C. A., i West, J. C. (1980). Focused versus broad-spectrum behavior therapy for problem drinkers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 590–601.
- Morgenstern, J., Irwin, T. W., Wainberg, M. L., i in. (2007). A randomized controlled trial of goal choice interventions for alcohol use disorders among men who have sex with men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 72–84.

- Pomerleau, O., Pertschuk, M., Adkins, D., i in. (1978). A comparison of behavioral and traditional treatment for middle-income problem drinkers. *Journal of Behavioral Medicine*, 1, 187–200.
- Riper, H., Kramer, J., Smit, F., i in. (2008). Web-based self-help for problem drinkers: A pragmatic randomized trial. *Addiction*, 103(2), 218–227.
- Robertson, I., Heather, N., Dzialdowski, A., i in. (1986). A comparison of minimal versus intensive controlled drinking treatment for problem drinkers. *British Journal of Clinical Psychology*, 25, 185–194.
- Sanchez-Craig, M., Annis, H. M., Bornet, A. R., i in. (1984). Random assignment to abstinence and controlled drinking: Evaluation of a cognitive-behavioural program for problem drinkers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 390–403.
- Sanchez-Craig, M., Leigh, G., Spivak, K., i in. (1989). Superior outcome of females over males after brief treatment for the reduction of heavy drinking. *British Journal of Addiction*, 84, 395–404.
- Sanchez-Craig, M., Spivak, K., i Davila, R. (1991). Superior outcome of females over males after brief treatment for the reduction of heavy drinking: Replication and report of therapist effects. *British Journal of Addiction*, 86, 867–876.
- Sandahl, C., i Ronnberg, S. (1990). Brief group psychotherapy relapse prevention for alcohol dependent patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40, 453–476.
- Skutle, A., i Berg, G. (1987). Training in controlled drinking for early-stage problem drinkers. *British Journal of Addiction*, 82, 493–501.
- Sobell, M. B., i Sobell, L. C. (1973). Individualized behavior therapy for alcoholics. *Behavior Therapy*, 4, 49–72.
- Spivak, K., Sanchez-Craig, M., i Davila, R. (1994). Assisting problem drinkers to change on their own: Effect of specific and non-specific advice. *Addiction*, 89, 1135–1142.
- Vogler, R. E., Weissbach, T. A., Compton, J. V., i in. (1977). Integrated behaviour change techniques for problem drinkers in the community. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(2), 267–279.

Walitzer, K. S., i Connors, G. J. (2007). Thirty-month follow-up of drinking moderation training for women: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 501–507.

Inne Źródła Samopomocy Oparte o Ograniczanie Spożycia Alkoholu

Choć program opisany w tej książce był pierwszym wydawnictwem na temat behawioralnej samokontroli w ograniczeniu picia alkoholu (How to Control Your Drinking [przyp. tłum. – Jak kontrolować Swoje Picie], Miller i Muñoz, 1976), chcielibyśmy wspomnieć, że istnieje również wiele innych poradników samopomocowych, które zostały wydane w ostatnich dziesięcioleciach. Poniżej wypisaliśmy niektóre z nich. Spośród nich, tylko książki Nicka Heathera i Marthy Sanchez-Craig zostały przetestowane pod kątem skuteczności, jako źródła samopomocy.

Amit, Z., Sutherland, E. A., i Weiner, A. (1977). *Guide to intelligent drinking*. Wydawnictwo Walker & Company, Nowy Jork, USA.

Dimeff, L. A., Baer, J. S., Kivlahan, D. R., i in. (1999). *Brief Alcohol Screening and Intervention for College Students (BASICS): A harm reduction approach*. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.

Heather, N., Richmond, R., Webster, I., i in. (1989). *A guide to healthier drinking: A self-help manual*. Wydawnictwo Clarendon, Sydney, Australia.

Miller, P. M. (1978). *Personal habit control*. Wydawnictwo Simon & Schuster, Nowy Jork, USA.

Robertson, I., i Heather, N. (1999). *So you want to cut down on your drinking?* Health Education Board for Scotland, Edynburg, Szkocja.

Rotgers, F., i in. (2002). *Responsible drinking: A moderation management approach for problem drinkers*. Wydawnictwo New Harbinger, Oakland, Kalifornia, USA.

Sanchez-Craig, M. (1993). *DrinkWise: How to quit drinking or cut down*. Addiction Research Foundation, Toronto, Kanada.

- Vogler, R. E., i Bartz, W. R. (1982). *The better way to drink*. Wydawnictwo Simon & Schuster, Nowy Jork, USA.
- Williams, R. L., i Long, J. D. (1979). All things in moderation: Controlled drinking, w: *Toward a self-managed life style* (wydanie II.). Wydawnictwo Houghton Mifflin, Boston, USA.

Badania naukowe oraz krytyka samokontroli i umiarkowania

Istnieje bardzo obszerna i skomplikowana literatura na temat samokontroli i uzależnień behawioralnych. Oprócz czytania oryginalnych badań, można również sięgnąć do streszczeń i komentarzy dotyczących badań w tej dziedzinie. Mają one tę zaletę, że zbierają i omawiają łącznie wiele badań w bardziej zrozumiały sposób.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., i Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Wydawnictwo Academic Press, San Diego, USA.
- Fingarette, H. (1988). *Heavy drinking: The myth of alcoholism as a disease*. Berkeley i Los Angeles: Wydawnictwo University of California Press.
- Heather, N., i Robertson, I. (1981). *Controlled drinking*. Wydawnictwo Methuen, Nowy Jork, USA.
- Hester, R. K. (2003). Behavioral self-control training, w: *Handbook of alcoholism treatment approaches: Effective alternatives* (wydanie III, str. 152–164), pod. red. R. K. Hester i W. R. Miller). Wydawnictwo Allyn & Bacon Boston, USA.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control*. Wydawnictwo Englewood Cliffs, New Jersey, USA: Prentice Hall Marlatt, G. A., i Witkiewitz, K. (2002). Harm reduction approaches to alcohol use: Health promotion, prevention, and treatment. *Addictive Behaviors*, 27(6), 867–886.
- Miller, W. R. (1983). Controlled drinking: A history and critical review. *Journal of Studies on Alcohol*, 44, 68–83.
- Peele, S. (1985). *The meaning of addiction: Compulsive experience and its interpretation*. Wydawnictwo Lexington Books, Lexington, Massachusetts, USA.

- Saladin, M. E., i Santa Ana, E. J. (2004). Controlled drinking: More than just a controversy. *Current Opinion in Psychiatry*, 17(3), 175–187.
- Sobell, M. B., i Sobell, L. C. (1993). *Problem drinkers: Guided self-change treatment*. Wydawnictwo Guilford Press, Nowy Jork, USA.
- Vaillant, G. E. (1995). *The natural history of alcoholism revisited*. Wydawnictwo Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, USA.
- Walters, G. D. (2000). Behavioral self-control training for problem drinkers: A meta-analysis of randomized control studies. *Behavior Therapy*, 31(1), 135–149.
- Witkiewitz, K., i Marlatt, G. A. (2006). Overview of harm reduction treatments for alcohol problems. *International Journal of Drug Policy*, 17(4), 285–294.
- Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set, and setting: The basis for controlled intoxicant use*. Wydawnictwo Yale University Press, New Haven, Connecticut.

PRZYPISY

1. Dr Bethesda, *Helping patients who drink too much: A clinician's guide*, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2005.
2. Corrao, G., Bagnardi, V., Zambon, A., i in., *A meta-analysis of alcohol consumption and the risk of 15 diseases*; w: Preventive Medicine, nr 38, str. 613–619, 2004.
3. Miller, W. R., Walters, S. T., i Bennett, M. E. (2001). How effective is alcoholism treatment in the United States? *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 211–220.
4. Miller, W. R., Leckman, A. L., Delaney, H. D., i in. (1992). Long-term follow-up of behavioral self-control training. *Journal of Studies on Alcohol*, 53, 249–261.
5. Fletcher, A. M. (2001). *Sober for good: New solutions for drinking problems — Advice from those who have succeeded*. Boston: Houghton/Harcourt.
6. Miller, W. R., Forcehimes, A. A., i Zweben, A. (2011). *Treating addiction: Guidelines for professionals*. New York: Guilford Press.
7. Miller, W. R., Walters, S. T., i Bennett, M. E. (2001). How effective is alcoholism treatment? *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 211–220.
8. Selzer, M. L. (1971). The Michigan Alcoholism Screening Test: The quest for a new diagnostic instrument. *American Journal of Psychiatry*, 127(12), 1653–1658.
9. Horn, J. K., Skinner, H. A., Wanberg, K., i in. (1984). The Alcohol Dependence Scale (ADS). Toronto: Centre for Addiction and Mental Health. Prawa autorskie (1984) należą do Centre for Addiction and Mental Health oraz Harvey'a A. Skinnera. Cytowane za zgodą.
10. Skinner, H. A., i Horn, J. K. (1984). Alcohol Dependence Scale (ADS) user's guide. Toronto: Addiction Research Foundation.

11. Nawet autorzy Anonimowych Alkoholików włączyli do programu możliwość ograniczonego spożywania alkoholu dla tych, którzy nie byli do końca alkoholikami: "Jeżeli ktoś, kto wykazywał objawy braku umiejętności kontrolowania swojego picia, jest w stanie zrobić zwrot i zacząć pić z umiarem, czapki z głów" (Alcoholics Anonymous. [1939]. Alcoholics Anonymous. New York: AA World Services). Rada Martiego Manna była równie pragmatyczna – „Jeżeli myślisz, że dasz radę, spróbuj” (Mann, M. [1958]. Marty Mann's new primer on alcoholism. New York: Holt, Rinehart & Winston).
12. Sanchez-Craig, M. (1980). Random assignment to abstinence or controlled drinking in a cognitive-behavioral program: Short-term effects on drinking behavior. *Addictive Behaviors*, 5, 35–39.
13. Miller, W. R., Heather, N., & Hall, W. (1991). Calculating standard drink units: International comparisons. *British Journal of Addiction*, 86, 43–47.
14. Lansky, D., Nathan, P. E., i Lawson, D. M. (1978). Blood alcohol level discrimination by alcoholics: The role of internal and external cues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 953–960.
15. Mann, R. E. (2002). Choosing a rational threshold for the definition of drunk driving: What research recommends. *Addiction*, 97, 1237–1238.
16. Miller, W. R. (1978). Behavioral treatment of problem drinkers: A comparative outcome study of three controlled drinking therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 74–86.
17. Mark Twain w swojej książce "Joana D'Arc" (ang. *Personal Recollections of Joan of Arc*).
18. Kivlahan, D. R., Marlatt, G. A., Fromme, K., i in. (1990). Secondary prevention with college drinkers: Evaluation of an alcohol skills training program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 805–810.
19. Miller, W. R., i Pechacek, T. F. (1987). New roads: Assessing and treating psychological dependence. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 4, 73–77.
20. Doyle, S. R., Donovan, D. M., & Simpson, T. L. (2011). Validation of a nine-dimensional measure of drinking motives for use in clinical applications: The Desired Effects of Drinking Scale. *Addictive Behaviors*, 36(11), 1052–1060.
21. Lewinsohn, P. M., Muñoz, R. F., Youngren, M. A., i Zeiss, A. M. (1992, wyd. popr.). *Control your depression*. New York: Fireside Books.
- Cuijpers, P., Muñoz, R. F., Clarke, G., i Lewinsohn, P. M. (2009). Psychoeducational treatment and prevention of depression: The "Coping with Depression" course thirty years later. *Clinical Psychology Review*, 29, 449–458.
- Dimidjian, S., Barrera, M., Martell, C., Muñoz, R. F., i Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 1–38.
22. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., et al. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 289(23), 3095–3105.
23. Miller, W. R., & DiPilato, M. (1983). Treatment of nightmares via relaxation and desensitization: A controlled evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 870–877.

24. Mukamal, K. J., Congrave, K. M., Mittleman, M. A., et al. (2003). Roles of drinking pattern and type of alcohol consumed in coronary heart disease in men. *New England Journal of Medicine*, 348(2), 109–118.
25. Miller, W. R., Forcehimes, A. A., i Zweben, A. (2011). *Treating addiction: Guidelines for professionals*. New York: Guilford Press.
26. For example, Volpicelli, J., i Szalavitz, M. (2000). *Recovery options: The complete guide*. New York: Wiley.
27. Babor, T. F., i DelBoca, F. K. (redaktorzy) (2003). *Treatment matching in alcoholism*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
28. Tonigan, J. S., Miller, W. R., i Schermer, C. (2002). Atheists, agnostics, and Alcoholics Anonymous. *Journal of Studies on Alcohol*, 63, 534–541.
29. Meyers, R. J., & Miller, W. R. (Eds.). (2001). *A community reinforcement approach to addiction treatment*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
30. Meyers, R. J., & Smith, J. E. (1995). *Clinical guide to alcohol treatment: The community reinforcement approach*. New York: Guilford Press.
31. Meyers, R. J., & Wolfe, B. L. (2004). *Get your loved one sober: Alternatives to nagging, pleading and threatening*. Center City, MN: Hazelden.
32. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change* (wyd. III). New York: Guilford Press.
33. Anton, R. F., O'Malley, S. S., Ciraulo, D. A., et al. (2006). Combined pharmacotherapies and behavioral interventions for alcohol dependence. The COMBINE study: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 295, 2003–2017.
34. Fletcher, A. M. (2001). *Sober for good: New solutions for drinking problems—Advice from those who have succeeded*. Boston: Houghton/Harcourt. Fletcher, A. M. (2013). *Inside rehab: The surprising truth about addiction treatment and how to get help that works*. New York: Viking.
35. U.S. Department of Health and Human Services. (2001). *Women and smoking: A report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. See www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44303.

O autorach

Dr William R. Miller, emerytowany profesor psychologii i psychiatrii na uniwersytecie w Nowym Meksyku. Opublikował ponad 400 artykułów i rozdziałów naukowych oraz ponad 40 książek, w tym przełomową pracę dla specjalistów „*Dialog Motywujący*”. Jego najważniejszym zainteresowaniem naukowym jest psychologia zmiany, w swej pracy skupił się głównie na opracowywaniu i testowaniu skuteczniejszych metod leczenia osób z problemami alkoholowymi i narkotykowymi. Instytut Informacji Naukowych podaje go jako jednego z najczęściej cytowanych naukowców na świecie.

Doktor Ricardo F. Muñoz jest wybitnym profesorem psychologii klinicznej w Palo Alto University oraz zasłużonym emerytowanym profesorem psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Jego główne obszary badań obejmują zachowania związane z uzależnieniem, zapobieganie i leczenie depresji, oraz wpływ depresji na stosowanie substancji psychoaktywnych. Opublikował ponad 100 artykułów i rozdziałów naukowych oraz kilka książek, w tym „*Control Your Depression*” i „*The Prevention of Depression*”.