



ZALECENIA DLA TRZEŹWIEJĄCYCH ALKOHOLIKÓW

Pamiętaj: Twoje zdrowienie wymaga stałej troski. Korzystaj z poznanych strategii radzenia sobie z głodem alkoholowym, w trudnych sytuacjach życiowych wykorzystuj wypróbowane, skuteczne dla siebie sposoby poradzenia sobie ze stresem.

W procesie trzeźwienia pomocne są następujące zalecenia:

- Informuj innych o swoich problemach z alkoholem. Zdecydowanym, stanowczym głosem odmawiaj, mówiąc: “NIE PIJĘ!” – powtarzaj to do skutku. Może się zdarzyć, że do picia będzie namawiać Cię jakaś ważna dla Ciebie osoba, np. kolega, z którym kiedyś piłeś, atrakcyjna kobieta, kierownik itp. Na każde namawianie Cię do picia mów “NIE PIJĘ”, nie szukając żadnych dodatkowych, niepotrzebnych usprawiedliwień.
- Zadbaj, aby w Twoim domu nie było żadnego alkoholu. Nie zgadzaj się, aby do Twojego domu przynoszono alkohol.
- Spotykaj się przede wszystkim z osobami, które wspierają Twoją trzeźwość. Zrezygnuj z towarzystwa osób, z którymi wcześniej piłeś alkohol.
- Unikaj miejsc, w których piłeś kiedyś alkohol.
- Nie chodź do restauracji, lokali, kawiarni i innych miejsc, w których podaje się alkohol.
- Nie bierz udziału w spotkaniach towarzyskich, o których wiesz, że podaje się tam alkohol.
- Nie uczestnicz w uroczystościach rodzinnych, na których będzie pity alkohol.
- Jeżeli w twojej pracy pije się alkohol, to teraz:
 - Nie bierz udziału w składkach na zakup alkoholu.
 - Nie polewaj alkoholu gdy inni piją.
 - Nie kupuj alkoholu dla innych.
 - Nie przebywaj tam, gdzie piją.
 - Nie zgadzaj się stać na “czatach”.
 - Nie odwiedzaj w pojedynkę osoby, która zażyła lub ma “kaca”.
 - Nie przyjmuj i nie dawaj prezentów i łapówek w postaci alkoholu.
 - Nie przebywaj z osobami, które są pod wpływem alkoholu.
- Pamiętaj o tym, że wypicie piwa lub szampana “bezalkoholowego” jest tak samo niebezpieczne dla Twojej trzeźwości, jak wypicie innego alkoholu.
- Bądź ostrożny – niektóre produkty spożywcze, ciastka, kremy do ciast, cukierki, czekoladki, lody,



oferowane w kawiarniach kawy “smakowe” w swoim składzie zawierają alkohol.

Spożycie produktów

zawierających nawet śladowe ilości alkoholu może wyzwolić głód alkoholowy.

- Zrezygnuj z odświeżaczy do ust, wody po goleniu, dezodorantów itp., w których często znajduje

się alkohol. Ich używanie wyzwala chęć napicia się alkoholu.

- Zawsze sprawdzaj, czy w używanych lekach znajduje się alkohol. Jest w kroplach, nalewkach,

środkach rozgrzewających do nacierania ciała, preparatach do płukania ust, itp.

Użycie zagraża Twojej

trzeźwości.

- Odżywiaj się regularnie, syty odczuwasz mniejszą chęć do napicia się.

- Pij duże ilości płynów – wody mineralnej, soków owocowych, herbaty ziołowej, np. mięty, melisy,

itp., aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na płyny.

- Zrezygnuj z używania do “poprawy nastroju” mocnej herbaty, kawy, leków lub innych substancji

psychoaktywnych. Używanie ich prowadzi do nawrotu picia.

- Systematycznie (co najmniej raz w tygodniu) uczęszczaj na mityngi wybranej przez siebie grupy

lub grup Anonimowych Alkoholików.

- Korzystaj z pomocy kolegów i przyjaciół z AA. W sytuacji trudnej dla siebie telefonuj do osób, od

których możesz uzyskać wsparcie – przede wszystkim do trzeźwiejących alkoholiczków. Nie wahaj się –

dzwoń!

- Na pierwszym miejscu stawiaj trzeźwość. Zadania wykonuj systematycznie, z uwagą.

- Prowadź regularny tryb życia, dużo spaceruj, gimnastykuj się. Uprawiaj sport, aby zwiększyć swoją

odporność na zmęczenie.

- Spożywaj ciemne pieczywo, drób, ryby, otręby, kielki, orzechy, warzywa, mleko, drożdże itp., aby

uzupełnić w organizmie zasoby witaminy B.

- Dbaj o pogodę ducha. Bądź tolerancyjny, dbaj o siebie. W codziennym życiu wykorzystuj modlitwę

o pogodę ducha.

PAMIĘTAJ!!! Twoja choroba i Twoje leczenie są teraz najważniejszymi sprawami w Twoim życiu.

Dlatego nie broń się przed informowaniem o tym lekarzy specjalistów, przełożonych w pracy i

namawiających do picia kolegów.



ZALECENIA DLA TR ZEŻWIEJĄCYCH ALKOHOLIKÓW

PRZYGOTOWALIŚMY LISTĘ ZALECEŃ, KTÓRE Z PEWNOŚCIĄ POMOGĄ OSOBOM UZALEŻNIONYM JAK NAJSZYBCIEJ WRÓCIĆ DO NORMALNOŚCI I WYDŁUŻYĆ OKRES ABSTYNENCJI. OPISANE PONIŻEJ CZYNNOŚCI WARTO WYDRUKOWAĆ I SIĘGAĆ DO TEGO SPISU ZA KAŻDYM RAZEM, GDY WRACA POCZUCIE GŁODU ALKOHOLEWEGO.

ZALECENIA DLA ZDROWIEJĄCYCH ALKOHOLIKÓW

- Unikaj miejsc, gdzie podawany jest alkohol.
- Zadbaj, aby w Twoim domu nie było żadnego alkoholu.
- Unikaj spotkań, na których pije się alkohol.
- Stanowczo odmawiaj picia, a jeśli cały czas ktoś Cię namawia – odejdz.
- Unikaj produktów zawierających alkohol takich jak: ciasta, słodycze, kawa, cukierki, lody, leki czy piwa bezalkoholowe – dla osób uzależnionych mogą być one szybką drogą powrotną do nałogu.
- Mów lekarzom o swoim nałogu – niektóre leki zawierają alkohol, który może nasilić pokusę napicia się. W aptece upewnij się, że leki nie zawierają alkoholu i ewentualnie poproś o zamiennik.
- Powiedz o swoim nałogu bliskim – nie będą Cię namawiać do picia i będą dla Ciebie wsparciem.
- Zaplanuj swój czas wolny – chodź na spacer, czytaj książki, spotykaj się ze wspierającymi ludźmi, aby ograniczyć pokusę spożycia alkoholu.
- Zadbaj o swoje zdrowie – aktywność fizyczna i prawidłowa dieta pomogą odzyskać zdrowie i pozytywnie wpłyną na Twoje samopoczucie.
- Korzystaj z pomocy specjalistów, telefonów zaufania i grupy wsparcia.
- Trzeźwienie to trudny proces, którego nie musisz przechodzić sam.

PROGRAM HALT

Wdrożenie programu HALT może być pomocne w zwalczaniu pokus. HALT powstał

od pierwszych liter angielskich słów: hungry (głodny), angry (zły/rozniewany), lonely (samotny), tired (zmęczony). Są to stany i emocje trudne, które mogą wywoływać pokusę dla trzeźwego alkoholika, dlatego niezwykle ważne jest aby im przeciwdziałać.

