

Od autora: Kolejna część.

Terapia podstawowa.

Mój podpis wylądował pod jakimiś papierami i kontraktem terapeutycznym, który zapoczątkował mój pobyt na oddziale dziennym. Szedłem tam z mieszanymi uczuciami, było w tym trochę lęku przed nieznanymi ludźmi, było wiele ciekawości i chęci zmian, nadziei, niepokoju, ostrożność zmieszana z podekscytowaniem. Przekroczyłem próg sali, w której miały odbywać się zajęcia. Pod ścianami w koło były krzesła, na ścianach tablice informacyjne i kartki, w rogu wiatrak, na krzesłach ludzie. Pięcioro ich było: Krzysiek, Paweł, Bożena, Kamil i Stefan. Te imiona nieznaczące wtedy dla mnie nic, miały stać się w moim trzeźwieniu bardzo ważne. W ogóle jakby mi ktoś wtedy powiedział, że w tej sali odmieni się moje życie i spojrzenie na świat — nie uwierzyłbym za żadne skarby. Jakby ta osoba dodała po chwili, że w tym budynku przestanę być głębokim pesymistą — wyśmiałbym ją. Gdyby ta uparta osoba, mówiła dalej, że tu odejdzie mi depresja i myśli samobójcze — wałnąłbym ją w pysk. Wałnąłbym za lekkość, z jaką te słowa wypowiada, za całe moje pokładane nadzieje i marzenia, za rzeczy tak upragnione, za które wtedy biłbym się z każdym i w rzeczywistości biłem, ale wokół nie było winnych, oprócz mnie samego. Patrzyłem na tych ludzi, chcąc poznać ich historię, nie spodziewałem się jednak, że dzięki nim, poznam siebie samego. Wtedy pierwszy raz, przy obcych ludziach, przedstawiłem się jako Damian — alkoholik i narkoman. Narkoman... do jasnej cholery, nie obudziłem się przecież z tym wczoraj, przyzwyczajałem się do tego stanu rzeczy stopniowo kilka lat, może przez te lata nie nazwałbym się narkomanem, ale ćpałem więc ćpunkiem się nazywaliśmy dosyć często z kolegami. Jak przyszło mi powiedzieć to innym, głośno i wyraźnie, czułem niepokój, bałem się ich reakcji. Powiedziałem to i ... nic się nie stało. Nikt się nie zdziwił, nikt się nie uśmiechnął, po prostu słuchali. Poczułem ulgę i akceptację. Dowiedziałem się, że jestem chory, że uzależnienie to choroba i chorym pozostanę do końca życia. Nie mam powrotu do kontrolowanego picia i tym się różnię od zdrowych ludzi.

Swój słomiany zapal znałem nie od dziś. Dlatego o tym, że wybieram się leczyć, że byłem na wizycie, u psychiatry, że skierowali mnie na oddział i na ten oddział chodziłem, nikomu nie powiedziałem od razu. Głupio mi było nagadać się albo przyznać się do swojego problemu, iść i zakończyć leczenie po paru dniach lub nawet w pierwszym i potem tłumaczyć każdemu, że owa terapia nie była dla mnie. W razie porażki wolałem uniknąć tłumaczeń. Chciałem najpierw zobaczyć, jak jest i jakby wszystko było w porządku, wtedy dopiero o tym powiedzieć bliskim.

Pierwszy dzień zleciał błyskawicznie, byłem na specjalnych zasadach — czyli przedstawiony regulamin grupy mnie nie obowiązywał. Od pierwszego dnia, pełnego emocji przez kolejny miesiąc, męczył mnie natłok myśli — objaw głodu. Ciągła rozmowa o alkoholu okazała się przyciskiem startu, dla ciągłego myślenia o alkoholu, snów alkoholowych, niebezpośredniej chęci napicia się go, ale o tym, co wydarzyło się na terapii. Nieraz będąc na terapii, piłem całą noc. Piłem po polsku, po rusku i w każdym języku świata, piłem oszukany przez kolegów, piłem, jak zapominałem, że „przecież ja nie piję” chodziłem w stanie wskazującym na spożycie jak po chmurce. Wstawałem z kacem. Kilka minut dochodziłem do siebie, w półśnie myślałem jak ja swoje zapicie, przedstawię grupie. Co im powiem i czy w ogóle iść na terapię. Miałem wyrzuty sumienia. Wstawałem, mając ból głowy i wysuszone gardło, myślałem o tym, co się wydarzyło, wreszcie dochodziło do mnie, że to były tylko sny. Suchy kac męczył jednak cały dzień, poprzedzały go najczęściej bardzo realistyczne sny z alkoholem. Objawami głodu są również drżenie ciała, pocenie się, bezsenność czy też psychiczne objawy takie jak natrętne myślenie o napiciu się, rozdrażnienie, ośpienie, skupianie się na innych, izolacja przed ludźmi. To i dziesiątki innych rzeczy podstępnej choroby chce doprowadzić nas z powrotem do picia. To działa w podświadomości, ma wpływ na nasze zachowania. To, co napisałem to i tak pikuś przy głodach narkotycznych. Skąd się w ogóle biorą głody? Jak wyglądają?

Stary kolega poprosił mnie o pomoc przy malowaniu pokoju. Co roku starał się go odświeżyć. Pomalowaliśmy i wróciłem do domu. W domu miałem trzęsawkę, silny stan lękowy, paranoje, skoki ciśnienia, kołatanie serca, złe myślenie o sobie, jednym zdaniem miałem zejście jak po zażywaniu amfetaminy po dziesięciodniowym ciągu. Pomyślałem na początku, że może mi kolega coś podrzucił, ale wiem, że takiego świństwa by mi nie zrobił. Analizowałem, co się wydarzyło. Dotarło do mnie, że rok wcześniej pomagałem mu malować ten pokój. Pomagałem naćpany, te same kolory i te same ruchy „zawróciły mnie” tunelem czasowym. Moja podświadomość przypominała sobie o narkotyku albo myślała, że zażyłem. Męczyło mnie tak trzy dni.

Tak to działa. Podświadomie możesz się też zacząć odzywać do „starych” kolegów, wracać w miejsca, gdzie piłeś, sam siebie doprowadzać do stanu, w którym sięgałeś po używkę. Doprowadzając się do złości, „depresji” czy sytuacji gdzie ciężko ci będzie odmówić zażycia substancji psychoaktywnej, od której jesteś uzależniony. Wyzwalaczem głodu może być wszystko i każdy musi poznać te, które na niego działają. Więc w zaleceniach każdego uzależnionego jest omijać takie miejsca i osoby, które kojarzą nam się z używkami. Miejsca, gdzie te używki występują. Omijanie zapachu, czy też osób po spożyciu, niegapienie się w marketach na butelki, sprawdzania ich cen i tym podobne zachowania.

Na początku omijasz, bo musisz — bo tak masz w zaleceniach. Potem omijasz, bo już nie kręcą cię imprezy alkoholowe, gadanina pijacka. Potem już cię to omija, bo nikt cię na takie imprezy nie zaprasza, bo za wiele razy odmówiłeś. Automatycznie zaczynasz szukać sobie innych znajomych, bo tamtych wybrałeś pod siebie w pijanym życiu. Wraz z rozwojem choroby, zawęża się obraz życia. Nazywa się to „koncentracja życia wokół picia”, czyli coraz bardziej, nasze życie jest skupione na używce. Koledzy zostają tylko ci, z którymi można wypić, praca jest podświadomie wybierana tak, by było w niej ciche przyzwolenie do picia i tak ze wszystkim... a rodzina? Zakończę, cytując pewnego alkoholika:

- Jeszcze raz się napijesz, to się wyprowadzę! - mówi do mnie żona.
- Pfff... To się wyprowadz. - odpowiedziałem.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

JaDziekuje, dodano 23.10.2017 08:39

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.