

# Historie prawdziwe

## **Mateusz - lat 32.**

Pracuje w zachodniej korporacji w dużym mieście w Polsce. Jest dobrze oceniany przez przełożonych, inteligentny, elokwentny, zawsze elegancko ubrany. Ma zadbaną żonę i pięcioletniego synka. Co wieczór po pracy wypija 2-3 piwa. Jak sam mówi, odczuwa potrzebę relaksu. W weekendy pije więcej, np. pięć - sześć drinków czy też pięć - sześć piw. W czasie meczów Pucharu Świata pozwalał sobie na więcej - do 8 piw. Nie pije jednak w niedzielę. Raczej w piątek wieczorem z kolegami z pracy i w sobotę, często na grillu albo u przyjaciół. Od ostatnich dwóch-trzech lat picie w weekendy stało się regułą. W niedzielę natomiast często jest zmęczony i rozdrażniony - jak sam mówi, chyba przygnębia go perspektywa powrotu do pracy. W ciągu ostatniego roku kiepsko układa się w małżeństwie, żona ma pretensję o brak kontaktu, zaniedbywanie zabaw z synkiem i rozdrażnienie Mateusza. Zaczęły się męczące kłótnie, które drażniły Mateusza - żona oczekiwała, aby zaprzestał picia alkoholu. Mateusz czuł, że nie jest to sprawiedliwe - po ciężkiej pracy coś mu się należy. Jednak podjął próbę przzerwania picia. Po tygodniu stwierdził, że najwyraźniej żona myliła się co do jego problemów z alkoholem - odstawił alkohol bez większych problemów - pił więcej wody mineralnej, zaczął chodzić na basen. Ponieważ przekonał się, że może odstawić alkohol, wrócił do picia. Ostatnio żona zażądała od Mateusza, aby udał się do specjalisty od uzależnień, w przeciwnym przypadku wniesie o rozwód - czym zszokowała Mateusza. Wszyscy w jego środowisku piją podobnie. Specjalista rozpoznał u Mateusza brak kontroli nad ilością spożywanego alkoholu, wzrost tolerancji (pił coraz więcej i zespoły abstynencyjne (rozdrażnienie i złe samopoczucie po zaprzestaniu picia). Zdiagnozował uzależnienie od alkoholu.

## **Anka - lat 28.**

Prawnik, zatrudniona w kancelarii, robi aplikację adwokacką. Dużo i ciężko pracuje - konkurencja jest duża, a wiadomo, że trzeba postarać się o wypracowanie pozycji. Dwa lata temu w okresie szczególnie nasilonych i stresujących obowiązków Anka zaczęła mieć kłopoty z zaśnięciem. Zupełnie przypadkowo odkryła wtedy, że dwie-trzy lampki czerwonego wina ułatwiają zaśnięcie. Stopniowo weszła jej w nawyk zasypianie z pomocą wina. Starła się jednak nie robić tego codziennie, aby nie szkodzić swojemu zdrowiu. Zaczęła interesować się winami. Z czasem kupno i dobór wina stały się jej pasją, każde zakupy w centrum handlowym są okazją do odwiedzania działu winiarskiego, wyboru nowych, nieznanych gatunków, których następnie próbuje, wypijając po kilka lampek dziennie (trzy-cztery). Ostatnio na przyjęciu Anka piła ajerkoniak z Ameryki Południowej, trzy kieliszki po pięćdziesiąt gramów, wróciła do domu i przygotowując się do snu znalazła butelkę wina do połowy opróżnioną, postanowiła wypić jeszcze trochę. Trudno jej było przypomnieć sobie ile wypila. Następnego dnia zadzwoniła do niej koleżanka i spytała, czy ma na serio traktować zwierzenia Anki dotyczące wygryzienia szefa. Anka nie mogła zrozumieć o czym mówi koleżanka, myślała, że to żarty, jednak okazało się, że chociaż zupełnie tego nie pamiętała, rozmawiała z koleżanką o drugiej w nocy przez pół godziny. Anka przestraszyła się nie na żarty. Zrobiła sobie znaleziony w Internecie test rozpoznawania problemów alkoholowych. Wyniki wskazały na picie szkodliwe. Anka postanowiła na jakiś czas zaprzestać picia w ogóle, a z czasem ograniczyć picie.

## **Zosia - lat 45.**

Zosia pracuje w szkolnej stołówce. Mąż Zosi był alkoholikiem. Zosia samotnie wychowywała dwójkę dzieci, syna i córeczkę, zarabiała na dom, zносиła awantury, doprowadziła do leczenia

męża, który zaczął trzeźwieć, jednak po dwóch latach wrócił do alkoholu. Stał się agresywny i urządzał awantury, groził Zosi, zarzucając, że zmarnowała mu życie zachodząc w ciążę przed ślubem, a w końcu „zrobiła z niego alkoholika” doprowadzając do leczenia. W końcu rozstali się, mąż odszedł do innej kobiety. Zosia ciężko to przeżyła, z napięcia i stresu sama zaczęła próbować alkoholu. Początkowo niewiele, po kieliszku wina, zachodziła też do sąsiadki, która częstowała ją domową nalewką. Nie było to ani piwo ani wódka, które Zosi kojarzyły się z mężem. Alkohol pomagał rozładować stres. Zosia z czasem zaczęła widzieć uroki życia bez awantur i wiecznie niezadowolonego męża. Zaprzyjaźniła się z Basią, sąsiadką, która stała się dla niej autorytetem. Basia jest nowoczesną kobietą, zapraszała Zosie co najmniej dwa-trzy razy w tygodniu na party z koleżankami. Na imprezach zawsze był alkohol, jednak nigdy nie była to wódka. Po jakiś roku Basia wyprowadziła się do narzeczonego. Zosia zauważyła, że czuje wieczorami jakiś nieokreślony niepokój. Zaczęła kupować nalewkę i pić przed snem dwa-trzy kieliszki. Czuliła się ogólnie zmęczona i przygnębiona. Zauważyła też, że jest spuchnięta na twarzy. Pewnego razu postanowiła, że więcej nie kupi nalewki. Bardzo źle się poczuła, tak, jakby brała ją grypa, wszystko w środku jej dygotało, miała też bardzo zły nastrój. W nocy nie mogła zasnąć, cały czas wydawało jej się, że w kuchni gra radio, kiedy szła do kuchni radio było wyłączone. Przerazona, że zaczyna się u niej obłęd poszła następnego dnia do lekarza. Lekarz stwierdził, że może to być objaw uzależnienia od alkoholu. Skierował ją do poradni odwykowej.

### **Marta - lat 30.**

Fryzjerka. Marta pracuje w eleganckim salonie fryzjerskim w Centrum Handlowy w dużym mieście. Jest ładną, zadbaną dziewczyną. Ma wiele klientek. Często dostaje od nich napiwki. W salonie praca jest ciężka, cały dzień na nogach, od pracowników wymaga się uśmiechu, niezależnie od tego jak niemiła lub irytująca jest klientka. Szefowa jest niezbyt miła i wymagająca. Marta wie, że nie ma na to rady, nie ma pieniędzy na założenie własnego salonu. Marta mieszka z narzeczoną, który pracuje w warsztacie samochodowym. Z narzeczoną i koleżankami 2-3 razy w tygodniu chodzą do dyskoteki, żeby się zabawić. W dyskotekę zawsze piją kilka drinków lub kilka piw. Początkowo Marta nie przekraczała jednego-dwóch piw, ale w ciągu ostatniego roku zauważyła, że to za mało. Na dyskotekę alkohol jest drogi, zaczęli więc ze znajomymi szybko wypijać jedno-dwa piwa przed dyskoteką. Na dyskotekę pili po kolejne dwa-trzy piwa. Coraz częściej zdarzało się, że Marta upijała się, tak, że trzeba ją było odprowadzać do domu. Ostatnio kiedy narzeczony zaczął jej zabraniać picia, Marta zrobiła u awanturę, krzyczała tak głośno, że wtrącili się ochroniarze, prosząc ich aby opuścili dyskotekę. Marta była wściekła - przecież zapłacili. Doszło do szarpaniny, ochroniarze z narzeczoną wyprowadzili Martę na ulicę. Następnego dnia Marta czuła się źle fizycznie - mdliło ją i bolała ją głowa, było jej też wstyd. Wzięła wolny dzień w pracy. Narzeczony robił jej wymówki i nazwał alkoholizką. Marta popłakała się, przecież jest porządną, ciężko pracującą dziewczyną, na dodatek bardzo zadbaną. Jednak kiedy poszedł do pracy poszukała w Internecie wiadomości o uzależnieniu. Znalazła test AUDIT. Policzyła punkty - uzyskała ich 14. Była przestraszona i postanowiła pójść do poradni porozmawiać ze specjalistą. Specjalista potwierdził zagrożenie. Marta pije szkodliwie, jest na pograniczu uzależnienia.

### **Damian - lat 20 student.**

Damian ma kochających rodziców, ciężko pracujących od rana do nocy. Studiuje na jednym z kierunków uniwersyteckich. Alkohol zaczął pić w czasie wakacji po drugiej klasie gimnazjum. Byli z kolegami pod namiotami, cały prawie czas lało. Kupowali sobie piwo i pili je w namiocie. Chodzili też na dyskoteki, gdzie też pili piwo. Raz czy dwa kupili też wódkę. Z wakacji Damian pamiętał głównie piwo i kaca. Jakoś pod wpływem rodziców w szkole

zaczął się lepiej uczyć, nie miał tyle okazji do picia. Skończył gimnazjum, na wakacje pojechał do Anglii. Tam przebywał w młodzieżowym środowisku, było dużo okazji do picia, zarówno piwa, jak i alcopopów. Często się upijał. W pierwszej licealnej wciągnęła go informatyka, bał się, że się nie wyrobi z nauką, nie miał też zbyt dużo znajomych, przez dłuższy czas nie miał okazji do picia alkoholu. Jednak w drugiej klasie poznał Tomka, który grał rap, zaczęli się spotykać z kolegami i komponować różne utwory. Wspólnie pili piwo. Pił w weekendy i po szkole, z czasem codziennie wypijał dwa-trzy piwa. W weekendy pił więcej, nawet do 8-10 piw. Czasem kupowali wódkę i wypijali po pół litra na głowę. Jednak po wódce Damian nie czuł się dobrze. W szkole znowu zaczęło być kiepsko, ale Damian był z siebie dumny - zawsze przed końcem semestru jakoś się podciągał. Słabo - ale jednak zdał maturę. Dostał się na studia. Tu pojawiło się nowe towarzystwo, studenckie życie. Kilka razy w tygodniu Damian zaczął upijać się do nieprzytomności, zasypiał w autobusie wracając do domu, jednego razu obudził się bez butów, innego razu bez zegarka. Rano czuł się okropnie, opuszczał zajęcia. Wracał do domu w nocy. Pewnego razu rodzice czekali na niego. Kazali mu się położyć do łóżka. Następnego dnia o dziwo ojciec nie poszedł do pracy i oboje z matką zażądali, aby Damian poszedł z nimi do poradni odwykowej. Zagrozili mu, że w przeciwnym razie przestaną go utrzymywać. Damian śmiał się, przecież ma 20 lat - nie jest jakimś alkoholikiem, nie pije nawet za często wódki, tylko piwo. Jednak rodzice byli nieugięci. W poradni terapeuta rozpoznał u Damiana takie objawy jak: zmiana tolerancji, utrata kontroli, zespoły abstynencyjne (wyjaśniło się złe poranne samopoczucie po picciu); w efekcie stwierdził, że Damian jest uzależniony. Damian musiał rozpocząć terapię odwykową.

#### **Krzysztof - 34 lata, dziennikarz.**

Krzysztof pracuje w jednym z opiniotwórczych ogólnopolskich tygodników. Ma swoją dziedzinę, w której jego pozycja jako eksperta rośnie. Jego praca wymaga licznych wyjazdów, wielu kontaktów z ludźmi. Często wyjeżdża za granicę, często spotyka się z politykami. Przy okazji tych spotkań często pije się alkohol. Niedużo, może dwie-trzy 50-tki brandy czy koniaku. W wielu krajach, w których bywa wino podawane jest do lunchu, Krzysztof zazwyczaj nie pije dużo - może dwa-trzy kieliszki wina. Po pełnym napięcia dniu w hotelu często dla relaksu pije piwo, czasem dwa. W samolocie - kiedy wyjeżdża z Polski nie bierze alkoholu - chyba, że spotkania służbowe będą dopiero następnego dnia. Za to kiedy wraca, zazwyczaj relaksuje się przy pomocy dwóch buteleczek wina. W weekendy z przyjaciółmi urządza grilla. Pije wtedy około 4-5 piw. W sumie pije alkohol około 4-5 razy w tygodniu. Nie tak dawno jego redakcyjna koleżanka przy okazji zbierania materiału do tekstu o uzależnionych kobietach dostała materiały specjalistyczne, wśród których był test rozpoznawania problemów alkoholowych. Krzysztof dowiedział się z niego, że pije ryzykownie. Był bardzo zaskoczony i postanowił porozmawiać ze specjalistą, czy dobrze zinterpretował wyniki testu. Specjalista do którego zadzwonił potwierdził wyniki, umówił się z nim na spotkanie, zachęcił do ograniczenia picia do bezpiecznej ilości i pokazał jak można to robić.