



Alkohol piją młodzi i starzy, kobiety i mężczyźni, wykształceni i ci tylko po podstawówce, biedni i bogaci, intelektualiści i robotnicy, uduchowieni i prości ludzie na wszystkich kontynentach. Każdy pije inaczej, ale wszyscy mogą się uzależnić. Nie ma bowiem osób odpornych na uzależnienie od alkoholu. I wtedy wszyscy – niezależnie od statusu, pochodzenia, zamieszkania, umiejętności – upodabniają się do siebie. Alkoholizm jest bowiem najbardziej demokratyczną chorobą na świecie.

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI – kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Lubimy wygrywać. Lubimy hazard. Nawet ci, którzy się do tego nie przyznają, myślą, jak fajnie byłoby wygrać – co by zrobili, co kupili. Dlatego gramy w toto-lotka, loterie itp. Niektórzy regularnie, inni od czasu do czasu. Stawiamy sobie również inne wyzwania. Lubimy dreszczyk emocji, który im towarzyszy. Nawet jeśli nie wygrywamy i rzadko osiągamy cele, nie rezygnujemy. Poszukujemy też sposobów i możliwości spełniania marzeń i dążeń.

Dlaczego pijemy alkohol? Bo jest. Dlaczego jeszcze? Odpowiedzi będą zapewne tyle, ilu pijących, ale zabrzmią podobnie. Czy alkohol jest nam potrzebny do życia? Nie. Więc **w jakim celu go pijemy?** Odpowiedź na to pytanie już nie będzie prosta.

Czego doświadczamy, pijąc alkohol? Zmniejsza się napięcie i stres, a przyjemne doznania i emocje mogą być spotęgowane. Czujemy się lepiej pod warunkiem, że nie przesadzimy z pić. Osoba nieśmiała jest pewniejsza siebie, matomówna – rozmowniejsza, słaba – silniejsza (i nie chodzi o siłę fizyczną, ale poczucie mocy sprawczej).

U osób z niską samooceną subiektywnie rośnie poczucie wartości. Gdy alkohol działa, doświadczamy niejako „lepszej” wersji siebie – bez ograniczeń i ułomności. Gdy działać przestaje, wracamy do naszego prawdziwego JA, pod różnymi względami niedoskonałego.

Czuć się lepiej i być doskonalszym – bez pracy nad sobą i wysiłku – to z czasem może wciągać. Picie alkoholu może stać się hazardem jak ruletka, choć wtedy jeszcze nie wiemy, że uczestniczymy w takiej grze. Dlaczego? Bo początkowo prawie wyłącznie wygrywamy. Przegrane przychodzą później, niekiedy po wielu latach, gdy jesteśmy już bardzo przyzwyczajeni do wygrywania. Wtedy zazwyczaj jest za późno, bo już jesteśmy uzależnieni. Zatem w co gramy i co na początku wygrywamy oraz jakich przegranych doświadczamy w końcowym bilansie?

MŁODZIEŻ

Każdy nastolatek marzy, aby przekroczyć magiczne 18 lat – być dorosłym. Dorosłość bowiem w tym wieku

kojarzy się przede wszystkim z przywilejami, nowymi możliwościami. Rzadko wtedy myślimy o obowiązkach i odpowiedzialności, częściej o tym, że nareszcie możemy robić to, czego nam wcześniej nie było wolno – na przykład pić alkohol. Jednak zdecydowana większość młodzieży ma inicjację alkoholową za sobą przed ukończeniem 18 lat. Po co i dlaczego piją? Bo robią coś zarezerwowanego dla dorosłych, jakby sami już byli dorośli. Mogą się wyróżnić z grona rówieśników, być akceptowani przez grupę. Jako chłopak mogą pokazać swoją siłę, to, że jestem mężczyzną. Z ciekawości – jak to smakuje i jak się po tym czuje. Częściej niż inne mocne alkohole młodzież pije piwo, bo ono nie tylko gasi pragnienie, ale daje też przyjemny szmer w głowie. Mniej ryzykują, że przesadzą i się upiją. Łatwiej je kupić mimo zakazów i ograniczeń. Jest przekonująco reklamowane. Przekraczanie granic ustanowionych przez dorosłych to dążenie wielu młodych ludzi. Balansowanie na granicy ryzyka – także. Czasami stoi za tym zachęta dorosłych,

powielanie wzorców z domu, najbliższego otoczenia. Natomiast badania i doświadczenia pokazują, że im później mamy pierwszy kontakt z alkoholem, tym mniejsze ryzyko uzależnienia.

Picie alkoholu przez nastolatków ma negatywny wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny, duchowy, społeczny. Alkohol działa bowiem na nieukształtowany jeszcze do końca organizm. Skala tego wpływu oczywiście zależy od ilości wypijanego alkoholu i częstotliwości picia. Ale nawet niewielkiej ilości nie wolno lekceważyć. Natomiast intensywne picie alkoholu, które już na progu dorosłości może spowodować uzależnienie, spowalnia rozwój wszystkich ważnych funkcji i umiejętności potrzebnych dorosłemu. Podczas gdy rówieśnicy przez doświadczenia – w naturalny sposób – kształtują swoją osobowość i zdolności, pijący niejako zatrzymuje się w rozwoju. A dorosłe życie bywa bezlitosne i nie ma taryfy ulgowej dla tych, którzy wchodzi w nie z deficytem. Jesteś dorosły, to masz sobie radzić. Picie alkoholu w tym przeszkadza – im dłużej pijesz, tym bardziej.

KOBIETY

Piją inaczej niż mężczyźni, choć te różnice stopniowo się zacierają. Dawniej panie piły mniej. Rzadziej wódkę i jeszcze rzadziej piwo, bo kobieta z kuflem lub pijąca z butelki – przecież to nie przystoi! Mocne alkohole były dla mężczyzn. Jeśli kobieta piła wódkę, to rzadko cały kieliszek. Wypijała więc mniej niż mężczyzna. Mąż mógł się upić, żona nie. Przecież musieli z imprezy wrócić do domu, więc ktoś musiał być mniej pijany. Zaś po powrocie trzeba było jeszcze zająć się dziećmi, domem, położyć wszystkich spać itp. Poczucie odpowiedzialności za rodzinę i wychowanie dzieci jest inne niż u mężczyzn i mocniej wpisane w rolę żony oraz matki. Nie znaczy to, że mężczyźni są pod tym względem gorsi, są tylko inni. Kobiety najczęściej piły wino. Jest słabsze niż wódka, pozwala dłużej zachować kontrolę nad swoim zachowaniem, co w przypadku kobiet ma szczególne znaczenie. Z kolei kieliszek w ręku kobiety wygląda bardziej elegancko niż kufel piwa.

Obecnie sposób picia kobiet staje się coraz bardziej „męski”. Piwo w ładnej szklance nie razi w damskiej dłoni. Nastąpiła moda na drinki – z całą ich różnorodnością, bogactwem sma-

ków i wyglądu. Zachęcają do próbowania i eksperymentowania, ale niektóre mogą działać równie silnie jak wódka, o czym panie przekonują się dopiero po fakcie. Nietrzeźwość kobiet jest źle widziana (tolerancja w tym względzie wobec panów jest większa), więc starają się kryć ze swoim picciem. Mężczyźni przeważnie piją w towarzystwie, kobiety częściej w samotności. Mogą zacząć pić więcej, aby mieć wpływ na męża: „Jeśli będę piła z nim w domu, to nie pójdzie od kolegów”. Potem wiele z nich uzależnia się od alkoholu.

Emocjonalność kobiet jest inna niż mężczyzn, bardziej intensywna, zróżnicowana i rozbudowana. Aby poradzić sobie ze skalą i siłą przeżyć, kobiety częściej niż mężczyźni uciekają się do pomocy alkoholu. Część z nich pije, aby poradzić sobie z wahaniem nastroju i dolegliwościami w okresie napięcia przedmiesiączkowego. Niektóre mają za sobą dramatyczne doświadczenia, np. były molestowane seksualnie w dzieciństwie bądź w dorosłym życiu mają problemy seksualne. Coraz więcej kobiet pracuje na ekspozowanych stanowiskach i pnie się po szczeblach kariery – koszty emocjonalne i osobiste w tym wypadku często są większe niż u mężczyzn. Dorosłe dzieci opuszczają dom, robi się pusto – dla niektórych matek jest to bardzo trudne. W tych wszystkich sytuacjach alkohol zapewnia szybką ulgę i pomaga rozładować napięcie.

Kobietom trudniej jest zgłosić się na terapię, ponieważ bardziej rygorystycznie odnosimy się do pełnienia przez nie ról społecznych. A przyznanie się do picia i uzależnienia od alkoholu, bywa bardziej negatywnie oceniane przez otoczenie niż w przypadku mężczyzn i oznacza, że kobieta jest złą żoną, matką, pracownikiem. Same kobiety też odczuwają to jako porażkę życiową i osobistą. Poczucie wstydu i winy może być u nich większe niż u mężczyzn. Trudniej także – przynajmniej do czasu – jest im funkcjonować w terapii, gdzie większość pacjentów to mężczyźni.

MĘŻCZYŹNI

Picie alkoholu jest niejako przypisane do bycia mężczyzną. Bardzo trudno znaleźć całkowitego abstynenta, natomiast w wypadku kobiet jest to możliwe. Męskość kojarzy się między innymi z siłą fizyczną i charakterem, a wiele osób nadal uważa, że picie alkoholu dowodzi ich posiadania. „Co to za facet, który nie pije?

Przecież to mięczak i baba, a na dodatek może kapuś”. Jest zdecydowanie większe przyzwolenie na picie mężczyźni niż kobiet. Klienci piwiarni i restauracji to przeważnie panowie.

Imponowanie kolegom mocną głową i tym, co potrafią po alkoholu, to domena mężczyzn, dlatego piją oni mniej ostrożnie, a to zwiększa ryzyko uzależnienia. Niewiele kobiet odważy się wracać późną nocą do domu po alkoholu – nawet taksówką. Natomiast dla wielu mężczyzn to powód do dumy. Wychodzenie poza własne ograniczenia bardzo mocno ich skłania do picia alkoholu. „Gdy wypitem trochę, to wreszcie się odważyłem...” – wielu panów podpisze się pod tym stwierdzeniem.

Zmęczenie, napięcie i stres, praca ponad miarę także skłaniają do szukania odprężenia w alkoholu – to łatwe, szybkie i nie wymaga wysiłku. Picie wraz z innymi jest ważne, bo daje poczucie przynależności do grupy – bycia kimś. Dawanie i przyjmowanie alkoholu w prezencie lub picie z drugą osobą pomaga mężczyznom załatwiać sprawy, rozwiązywać problemy i trudności. Panowie dłużej zwlekają z pójściem do lekarza, gdy im coś dolega, natomiast częściej korzystają z alkoholu jako leku i antidotum na problemy ze zdrowiem.

Jednak z czasem, gdy picie alkoholu narasta, jest z niego coraz mniej zysków a coraz więcej strat. Znajomi się odsuwają, bo już nie jestem duszą towarzystwa, po prostu się upijam. Już nie mam mocnej głowy, tylko słabą. W pracy jestem mniej twórczy i produktywny. Mam więcej problemów przez picie, niż ich rozwiązuję dzięki alkoholowi. Coraz mniej spraw załatwiam za pomocą alkoholu. Pijąc alkohol, mam coraz więcej problemów ze zdrowiem. Coraz bardziej się zaniedbuje w roli męża i ojca.

Mężczyźni uzależnieni od alkoholu zaczynają podejrzewać swoje żony o kochanków, ponieważ nie sprawdzają się seksualnie. Życie alkoholika wymyka mu się coraz bardziej spod kontroli, ale zaprzecza temu, bo przyznanie się oznacza przegraną. Zaś mężczyzna jako wojownik i myśliwy ma wygrywać. Terapia mężczyzn uzależnionych od alkoholu – podobnie jak kobiet – nie jest łatwa, bo muszą oni uznać swoją bezsilność wobec alkoholu i utratę kontroli nad życiem.

**PAMIĘTAJ! PIJĄC ALKOHOL
MOŻESZ PRZEGRAC ŻYCIE.
PIJ GO ODPOWIEDZIALNIE.**