



# **ŻYJ ZDROWO** **BEZ ALKOHOLU**

## **WITAJ!**

Ogromnie się cieszymy, że zdecydowałeś się obejrzeć nasz film. Z pewnością coś Cię do tego skłoniło, być może problem kogoś bliskiego, może Twój własny, a może zwyczajnie ciekawość dotycząca zjawiska alkoholizmu.

Choroba alkoholowa, uzależnienie, na przestrzeni lat zmienia swój wizerunek. Chcemy w tym filmie pokazać różne aspekty picia. Nie będziemy patrzeć na staczającego się do rowu, śmierdzącego człowieka, a raczej na alkoholika wysoko funkcjonującego.

Akcja naszego filmu rozgrywa się w Sali, w której spotyka się grupa wsparcia dla osób uzależnionych. Specjalnie nie pokazujemy żadnej konkretnej metody pracy, aby pokazać Ci, że warto szukać terapii, która będzie bliska Tobie i Twoim potrzebom i wartościom.

# OSOBY

Teresa. To kobieta, która alkoholizm zna od podszewki. Jest osobą uzależnioną, która żyje w trzeźwości od długiego czasu. Postanowiła wykształcić się w kierunku leczenia uzależnień i taka jest właśnie jej rola w naszym filmie. Bardzo często w terapii leczenia uzależnień osobami prowadzącymi są te, które problem znają od podszewki. W filmie pojawiają się retrospekcje – wspomnienia Teresy z jej własnej pracy nad sobą oraz wolne przemyślenia na temat alkoholu, zdrowienia, decyzji o sobie. Jak każda osoba, Teresa mierzy się także z własnymi problemami. Czy może się nimi dzielić? Czy pomagając innym może wziąć coś dla siebie? Postaraj się zatrzymać na jej historii. Pomyśl, jak to jest u Ciebie.

Po kolei pojawiają się uczestnicy grupy. To etap, w którym warto zacząć się im przyglądać. Jak się wypowiadają? Jak się czują? Czy są swobodni? Ciekawe, czym się zajmują? Po czym mogę rozpoznać, że pili? Czy wyglądają jak osoby, które w mojej głowie wyglądają na osoby uzależnione?

Magda, młoda kobieta, która pracuje w korporacji w dziale HR. Szybko pieła się po szczeblach kariery, życia doświadcza bardzo intensywnie, tylko powierzchownie. To też utrudnia jej na samym początku zmierzenie się z problemem. Myśli, że ma nad wszystkim kontrolę, że szybko może uporać się z problemami. Ma pieniądze, może sobie na wiele pozwolić. Przyjrzyj się jej, to kobieta, która może mieć wszystko. Zobacz, jak siedzi, jak się wypowiada. Czy jest spokojna?

Bożena, lekarz chirurg, pracownik szpitala. Szanowana pani doktor, która nie radzi sobie z emocjami, z życiem, z mężem. Bardzo wstydzi się tego, że pije, nie umie nazwać swojej choroby po imieniu. W trakcie filmu towarzyszymy jej bardzo trudnej drodze do zrozumienia, co jest dla niej ważne i co traci. Spróbuj pochylić się nad jej historią, pomyśl, czemu podejmuje właśnie takie decyzje. Postaraj się jej nie oceniać, a raczej zrozumieć jej sposób myślenia. Znasz takie osoby? Jak bliska jest Tobie ta historia?

Tadeusz, alkoholik, dojrzały mężczyzna, który wraca na spotkania po dłuższym czasie. Ma za sobą długą historię picia, trzeźwości. Otwiera się powoli, potrzebuje czasu na to, aby opowiedzieć, co w nim głęboko siedzi. Nie wraca na spotkania dlatego, że zapił. Ma ku temu swoje powody, o których powolutku opowiada w kolejnych sesjach. Co myślisz o nim? Jak odbierasz jego historię? Przypomina Ci kogoś?

Patrycja, młoda dziewczyna, która szuka pomocy dla swojej rodziny. Z desperacją i odwagą siada między dorosłymi ludźmi i chce być wysłuchana. Jej postać ma nam pokazać, że alkoholik jako ostatni widzi problem. Zazwyczaj niestety bardzo cierpi jego otoczenie, bliscy, szczególnie dzieci lub osoby zależne.

Dziewczyna nie wie już, gdzie ma szukać pomocy, bo w wielu środowiskach problem alkoholizmu jest nadal umniejszany. Standardem jest wybielanie osób pijących i ich zaniedbań a wyolbrzymiane rozbuchane potrzeby dzieci. Alkoholizm to choroba całego systemu. Zaraża i wyniszcza całe rodziny. Jak jest u Ciebie? Ktoś z Twojej rodziny nadużywał alkoholu? Wpłynęło to na Ciebie? Innych członków rodziny? A może sam pijesz i zastanawiasz się teraz, jak Twoje picie wpłynęło na Twoich bliskich? Zastanów się proszę, to dobry moment.

## KONTRAKT

Każda grupa powinna zawrzeć kontrakt – to taka umowa, dzięki której każdy wie, jakie zasady obowiązują na tego typu spotkaniach. To ułatwia komunikację, daje poczucie bezpieczeństwa, sprzyja lepszej komunikacji. Jeśli nie chcesz zawrzeć kontraktu, a nie da się go zmodyfikować pod Twoim kontem (np. grupa się na to nie godzi), najprawdopodobniej będziesz musiał opuścić spotkanie. Nie martw się. To nie jest nic złego. Grupa to nie jedyna forma pomocy, jaka może Ci pomóc. Być może Tobie najlepiej będzie pomagało wsparcie indywidualne. Nie każdy czuje się komfortowo w grupie ludzi. Pamiętaj, to jest zupełnie OK!



# TEMATY SESJI

W dalszej części filmu pojawiają się pytania od grupy, sprawy, którymi chcą się zająć na bieżącej sesji. Tematy zostały tak dobrane, aby w krótkim czasie pokazać szeroki wachlarz trudności, z którymi można się mierzyć, gdy jesteśmy uzależnieni. Między innymi pojawia się hasło „trigger”, co oznacza „wyzwalacz”. To pojęcie często pojawia się w terapii, mówi o tym, że za każdą reakcją człowieka (w tym wypadku za sięganiem po alkohol), stoi jakiś bodziec. Na przykład zawsze, kiedy pokłóć się z partnerem/partnerką muszę iść na piwko. W pracy nie wygraliśmy przetargu – wieczorem szklaneczka na rozluźnienie. Spacer z psem obok sklepu z alkoholem – decyzja o zakupie tego jednego winka. Zastanów się, czy Ciebie też alkohol tak uwarunkował? Zły nastrój – na poprawę piję. Po tygodniu pracy zasługuję na kieliszek. Pędzące myśli – drink. Alkohol z czasem staje się regulatorem nastroju. To z pewnością sygnał ostrzegawczy dla Ciebie.

## CZAS WOLNY BEZ ALKOHOLU

Kolejny temat, jaki ma spowodować Twoją refleksję to „wolny czas bez alkoholu”. W naszych głowach bardzo często pojawiają się obrazy związane z różnymi sytuacjami życiowymi. Wczasy z kolorowym drinkiem w basenie. Zdobycie szczytu gór i piwo w schronisku. Majówka przy grillu mocno zakrapiana piwem. Imprezy firmowe z pijaństwem do nieprzytomności. Czy takie wyobrażenia dotyczą też Ciebie? Kiedy chcesz zerwać z piciem, trzeba stawiać czoła takim sytuacjom. Wesele bez sięgania po alkohol, urodziny przyjaciela na trzeźwo. Wielu ludzi na tym etapie poddaje się, nie umie wyobrazić sobie, jak można żyć inaczej. Wydaje się, że takie wyobrażenie bycia trzeźwym przerasta nas i ze strachu lub frustracji, poddając się, sięgamy po „piwko”. Pomyśl, jak Ty wyobrażasz sobie spędzanie czasu wolnego? Uroczystości? Wyjazdy? Czy potrafisz złapać wizję pływania na jachcie na trzeźwo? Zwiedzania Europy samochodem, bez sięgania po alkohol? Spacer po górach z wodą w plecaku?



# NAWROTY

Kolejny temat w pierwszej sesji terapeutycznej to nawroty. Mowa tu o momentach, kiedy nie wytrzymujemy presji bycia trzeźwą osobą i z bezzadności, zbyt silnego napięcia, poddajemy się i po raz kolejny pijemy. Zapijanie zdarza się dość często, można by powiedzieć, że jest wpisany w proces trzeźwienia. Zanim nauczę się chodzić – upadam. Tak samo dzieje się z uczeniem się trzeźwego życia. Czasem upadnę. To moment, w którym warto, abyś zastanowił się, czy potrafisz popełniać błędy? Jak się czujesz, kiedy coś Ci nie wyjdzie? Dajesz sobie przyzwolenie na upadek? Potrafisz sobie wybaczyć i iść dalej? Pomyśl chwilę.

Alkoholizm to choroba całego systemu rodzinnego. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń działa w taki sposób, aby osoba pijąca mogła stale uzasadniać sobie, że picie jest jej potrzebne, wręcz niezbędne. Posuwa się wtedy do różnego rodzaju kłamstw. Jedną z bohaterek, lekarz, Bożena, nie wiedząc, jak ma powiedzieć mężowi o swoim problemie, woli skłamać, niż przyznać się do swojej choroby. Przez to, że uzależnienia traktujemy nie jako chorobę, ale jako poddanie się, stoczenie, degradację społeczną, tak trudno jest nam się do tego przyznać przed społeczeństwem. Tym bardziej, kiedy wykonujemy zawód zaufania publicznego jak lekarz, policjant, sędzia czy nauczyciel. Presja społeczna jest ogromna. Pomyśl, co Ty sądzisz o tej chorobie? Jak ją postrzegasz? Zdarza Ci się mówić obraźliwie o osobach z tym zaburzeniem? Wyśmiewać ich? Pogardzać nimi? A gdyby okazało się, że ktoś bardzo Tobie bliski – dziecko, rodzic, zmagają się z alkoholizmem, jak byś o nich myślał? Chwila refleksji.

# NORMALIZACJA ALKOHOLU

Temat kolejnej sesji to normalizacja alkoholu, taki społeczne umniejszanie wagi problemu. Mówimy „piwko”, „winko”. Przez takie określenia umniejszamy wagę siły alkoholu. „Drineczek”, „lampeczka” jakby miały wymiar dziecięcej zabawy. Przez to między innymi rodzi się poczucie, że piwo to nie alkohol, bo ma za mało procent lub, że od wina się nie można uzależnić. A alkoholik to ten, co pije denaturat i tanie wino z dolnej półki. Jak się pija whisky lub brandy to już się delektuje, a nie zmierza do uzależnienia. Jak Ty do tego podchodzisz? Umniejszasz?

# DRAMA

To forma terapeutyczna, która ma na celu wywołanie emocji, możliwość przepracowania ich w bezpiecznym otoczeniu. Na ostatniej sesji ma miejsce właśnie taka scena, gdzie Bożena jest postawiona w sytuacji, w której może uwolnić się od kłamstwa i w końcu nazwać swoje problemy po imieniu. Dopiero kiedy wiemy, z czym się mierzymy, mamy możliwość rozpocząć nad tym pracę. Posłuchaj, jak nasza bohaterka skomplikowała swoją sytuację życiową, jakie intrygi były potrzebne do tego, aby mogła dłużej trwać w przekonaniu, że problem alkoholizmu jej nie dotyczy.

Nasz film ma uczyć i pobudzać do refleksji na temat tego, jak szeroki wpływ może mieć na nas alkohol. Co może wyniszczyć, co nam odebrać. Jak wielu ludzi wokół nas spożywa go w sposób niebezpieczny, reguluje nim emocje, rozładowuje się i rozluźnia? Chcemy tym nagraniem zachęcić Was do przemyślenia, czy Twój świat może istnieć bez alkoholu? Chciałabym, żebyś zadał sobie to pytanie. Porównaj je jeszcze z tym – czy może istnieć Twój świat bez soku jabłkowego? Czy ten lub inny ulubiony napój budzi tyle emocji? Czemu więc tak jest, że alkohol stał się dla Ciebie tak ważny? Czemu tak trudno wymazać go ze swojego funkcjonowania? I ponad wszystko, kim mogę być i co mogę zrobić, jeśli od dziś w moim życiu alkoholu nie będzie? Jakie będą zalety? Co się zmieni?

Pomyśl! I jeśli możesz, zacznij ratować siebie i Twoich bliskich. Jeśli natomiast ktoś z Twojego otoczenia potrzebuje pomocy, obejrzyj z nim ten film. Może pojawi się u niego refleksja na temat zmiany. Trzymamy za Ciebie kciuki!

