

15 kwietnia dzień trzeźwości

15 kwietnia – Dzień Trzeźwości

W Dniu Trzeźwości warto byoby sobie określić **czym jest trzeźwość**, która potocznie kojarzy się najczściej z abstynencją alkoholową, narkotyków, czyli powstrzymywaniem się od picia alkoholu bądź zażywania narkotyków itp.

Prawdą jest, że abstynencja jest podstawą zdrowienia i je rozpoczyna ale do pełnego zdrowienia prowadzi wyjącznie proces, który wcale nie nazywamy “trzeźwieniem” i który uruchamiamy m. in. poprzez psychoterapię uzależnienia i którego celem jest uzyskanie **trzeźwości**.

Zatem psychoterapia uzależnienia nie polega tylko i wyłącznie na zatrzymaniu czynności autodestrukcyjnych (picia, zażywania, czynności kompulsywnych), czyli podjęciu abstynencji ale przede wszystkim skupia się na uruchomieniu procesu trzeźwienia poprzez dokonywanie konstruktywnych zmian w sferze emocjonalnej, behawioralnej, poznawczo-wolitionalnej czy duchowej.

Tak dopiero budowana trzeźwość stwarza przestrzeń do pełnego uwolnienia się od autodestrukcji picia, zażywania itp. Trzeźwość jest zatem etapem wyższym od utrzymywania abstynencji. Samo podjęcie abstynencji i jej utrzymywanie nie warunkuje pełnego zdrowienia i często kończy się niepowodzeniem i powrotem do nałogowych zachowań.

Czym jest zatem **trzeźwienie**, które uruchamiamy w programie psychoterapii m. in. u naszych pacjentów w Oddziale Leczenia Uzależnień:

Ujmując w sposób metafizyczny to odnajdywanie źródła zasilania i uruchamianie przepływu energii, dzięki której będziemy się dobrze czuć, być w zgodzie ze sobą i światem, wzmacniać się i rozwijać zostawiając trwałe i wartościowe ślady.

Warto wiedzieć, że pewne obszary w nas wymagają osobnych zasobów energii i różnych sposobów zasilania i w praktycznym ujęciu polega to uruchomieniu wewnętrznych zdrowych zasobów, mechanizmów, które są w nas lub w otaczającym nas świecie, jak:

Gdy dręczy nas pesymizm, można powiedzieć, że nas umysł potrzebuje przepływu energii umysłowej, zawartej na przykład w dobrych pomysłach czy inspiracjach.

Gdy przepełniaj nas przykre uczucia: żołądek, lęk, smutek, uraza- wtedy potrzebujemy zasilającej energii emocjonalnej tkwiącej w doznaniach dobra, piękna i miłości.

Gdy jesteśmy w złej kondycji fizycznej, chorujemy, odczuwamy przykre dolegliwości- nasze ciało potrzebuje wzmocnienia: odpoczynku lub ruchu, kontaktu z naturą, a może prostu musimy coś zjeść.

Gdy upadamy na duchu, tracimy poczucie sensu życia i wartości czegokolwiek – może wtedy potrzebujemy duchowego zasilania przez kontakt z Bogiem, Siłą Wiąską od nas, prawdziwymi wartościami czy wielkimi ideami

Zatem znajdowanie "róde" rzeczywistego zasilania jest zarówno pomysłem na to jak rozumieć trzeźwienie, jak i sposobem na życie w trzeźwości.

(na podstawie książki "Nałogowy Człowiek" A. Dodziuk, L. Kapler, IPZ, PTP- Wa-wa, 2007)





Psychoterapeuci OLU w codziennej pracy nad budowaniem trzeźwości

Publikowane od
pon., 15.04.2024 - 10:04
Publikowane do
sob., 25.03.2028 - 9:04