

Dzisiaj większość alkoholików jest czynna zawodowo

O tym, jak piją dzisiaj Polacy, o ludziach sukcesu uzależnionych od alkoholu i o nowej modzie panującej wśród lekarzy, prawników, czy biznesmenów - mówi **Dorota Pogródko-Jankowska**, dyrektor Ośrodka Terapii Uzależnień POMOST

Rozmowa

Dorota Kowalska
d.kowalska@polskatimes.pl

Pół miliona Polaków jest uzależnionych od alkoholu, 12 milionów pijerzykownie. Pijemy 40 procent alkoholu więcej niż w czasach PRL, który uchodził za okres sporego rozpicia. Z czego wynika, że Polacy tak chętnie sięgają po wszelkiego rodzaju trunki, jak Pani myśli?

To bardzo złożony problem. To wszystko się zmienia tak, jak nasze życie: mamy inne priorytety, panuje coraz większa gonitwa za pozycją społeczną, za pieniędzmi. Sytuacja społeczna i ekonomiczna jest inna. Ale tak naprawdę trudno na to pytanie odpowiedzieć jednym zdaniem. Myślę sobie, że te wszystkie czynniki, o których wspominałam przed chwilą wpływają na to, jak funkcjonują rodziny, związki. Czasu dla siebie mamy coraz mniej: na załatwianie pewnych spraw między sobą, na przegadywanie ich, na poświęcanie wystarczającej ilości godzin bliskim - życie w ciągłym pośpiechu uruchamia całą lawinę następstw: życia w samotności, niezrozumienia wszystkich problemów, które są głównymi składowymi uzależnień.

Powszechna panująca opinia jest taka, że to stres pcha nas do alkoholu, że chcąc go rozładować sięgamy po kieliszek wina, czy wódkę.

To ogromny skrót myślowy - finał długiego procesu. Gdyby cofnąć się do wcześniejszych odczuć, to stres spowodowany jest przede wszystkim lękami, czasami bardzo pierwotnymi, z którymi żyjemy przez całe życie, czasami to lęki kompletnie nieprzerobione. Przyklejają się jedne do drugich, kumulują. Nie chcę się jakoś strasznie psychologicznie rozwijać, ale prowadzą one do poczucia wyalienowania i samotności. Finałem tego jest stres i napięcie. Pytanie: dlaczego w ogóle ludzie piją, używają narkotyków, czy wpadają w inne uzależnienia? Właśnie dlatego, że szukają ujęcia, rozładowania, o których pani wspominała, ale to już wierzchołek góry lodowej, to końcówka, czegoś, co zbierało się przez całe życie.

Mamy często taki stereotyp alkoholika: stojącego gdzieś pod bułką z piwem, trochę ubrudzonego, trochę śmierzdzącego, tyle, że dzisiaj alkoholicy, to często ludzie sukcesu: świetnie zarabiający, robiący kariery.

Otak, wydaje mi się nawet, że dzisiaj ten stereotyp, o którym pani wspominała, już nie funkcjonuje. Świadomość w społeczeń-

stwie wzrasta, ludzie doskonale wiedzą, że dzisiaj alkoholicy, to często osoby pracujące w korporacjach, czy własnych firmach: lekarze, prawnicy, pracownicy korporacji właśnie, właściciele firm, rzemieślnicy. Bo dzisiaj alkoholicy funkcjonują - lepiej, gorzej, częściej jednak gorzej - latami ciągnąc swoje obowiązki i pijąc już w bardzo zaawansowany sposób, będąc kompletnie uzależnionymi osobami.

Co wieczór wypijają butelkę wina, rano wstają, idą do pracy, wypełniają wszystkie rodzinne obowiązki i uchodzą za ludzi, którym się w życiu udało. Jak to właściwie możliwe?

To wszystko nie trwa wiecznie. W pewnym momencie kończy się jakąś wielką depresją, albo świadomością, że zaczyna nam się wszystko sypać. Ale, tak ma pani rację, taki stan rzeczy jest możliwy, spotykamy się z tak funkcjonującymi alkoholikami na co dzień. W tej chwili, myślę, że ponad połowa pacjentów, którzy trafiają do ośrodków leczenia uzależnień, to osoby bardzo świadome, cały czas pracujące zawodowo, ale powoli niedające rady ciągnąc tego dalej. Konsekwencją alkoholizmu są coraz częstsze zwolnienia lekarskie, urlopy, sytuacje, w których takie osoby zwalniają zadania, których się podejmują. Ale tak właśnie wygląda alkoholizm w współczesnym świecie - większość dotkniętych nim osób jest czynna zawodowo.

Ale to też tak, że ten alkoholizm bardzo różnie wygląda. Nie zawsze alkoholik pije codziennie, są tak zwani alkoholicy weekendowi, którzy od poniedziałku do piątku ciężko pracują, żeby sobotę i niedzielę spędzić nad kieliszkiem. I wydaje im się, że wszystko jest w porządku, bo „roboczy tydzień” funkcjonują bez alkoholu.

Oczywiście, że tak: alkoholik nie musi pić codziennie, nie musi wpadać w ciąg. Często uzależnione są osoby, które funkcjonują w ten sposób: przez cały tydzień, od poniedziałku do piątku, potem do czwartku, są skupienie na tym, aby jak najszybciej wykonać pewne rzeczy, po to, aby nagrodzić się, złapać wytchnienie, ulgę, oczywiście to wszystko jest mocno iluzoryczne, i w piątek sięgnąć po alkohol. Już w niedzielę wieczorem próbują się trochę kontrolować, żeby w poniedziałek wstać za kierownicę i pojechać do pracy. To bardzo duża grupa alkoholików - ludzie pijący weekendami. Są też tacy, którzy piją od urlopu do urlopu.

Nie słyszałam o takich przypadkach! Alkoholicy urlopów?

Tak. Są osoby, które mają tak wyćwiczone w swojej świadomości, że pracują przez



► Alkoholicy nie muszą pić codziennie, są tacy, którzy piją tylko w weekendy albo tacy, którzy upijają

dwa, trzy miesiące, często ten rodzaj alkoholizmu występuje u ludzi, którzy prowadzą własne firmy, więc pracują te dwa, trzy miesiące, a potem robią sobie przerwę, „urlop od życia” - jak to określają. Bardzo często spędzają go w ekskluzywnych miejscach, a ów czas wolny zaplanowany jest w ten sposób, że przez dwa tygodnie piją - każdego dnia.

Nie powiem żadnej nowości, bo pokazują to wszystkie badania, ale pije coraz więcej kobiet, prawda?

Tak, bardzo dużo kobiet pije. Tylko moim zdaniem, to nie jest tak, że teraz piją ich dużo więcej, tylko dzisiaj kobiety się do tego przyznają. Kobiety mają kompletnie inną psychikę, w tej chwili trochę uogólniam, czego może nie należy robić, ale kobiety piją częściej w samotności, mają dużo więcej wstydu z powodu swojego alkoholizmu i ogromne poczucie winy i odpowiedzialności. Tak związanej z pracą, jak z rodziną. Więc wypełniają wszystkie zawodowe zobowiązania, potem rodzinne - względem dzieci, partnerów i poważnie piją wieczorami w samotności.

Po całym dniu ciężkiej pracy, otwierają wieczorem butelkę wina, żeby się nagrodzić?

Dokładnie tak to wygląda. Często osoby piją, bo wydarzyło się coś złego i chcą „zapić” smutki. Ale poczucie nagradzania siebie też jest książkowym przykładem sięgania po alkohol. To oczywiście przynosi krótkie, iluzoryczne odprężenie - ono następuje przez pierwszych kilka chwil - a potem, niestety, pogłębia stres, depresję. Kie-

dy te osoby zaczynają pracować terapeutycznie, bardzo szybko uświadamiają sobie, że to jest tak naprawdę błędne koło.

Kiedy właściwie powinna nam się zapalić gdzieś z tyłu głowy czerwona lampka? Jakie sygnały świadczą, że mamy problem z alkoholem, że jesteśmy od niego uzależnieni?

Oczywiście można mówić o jakichś namacalnych stratach w relacjach z innymi ludźmi, czy w pracy, o dezorganizacji życia, ale lampka, moim zdaniem i myślę, że wiele osób by się ze mną zgodziło, powinna nam się zapalić wtedy, kiedy nasze myślenie o tym, żeby się nagrodzić alkoholem, albo zreleksować przy użyciu alkoholu czy narkotyków, staje się powtarzającym cyklem. Jeśli w każdy weekend, coraz częściej myślimy o potrzebie relaksu i wyciszenia się przy pomocy alkoholu - to moment, w którym warto skonsultować się z kimś, kto się na tym zna, z fachowcem.

Pani prowadzi ośrodek leczenia uzależnień, jaką mentalnie, psychicznie trzeba przeżyć drogę, żeby się do niego zgłosić?

Niektóre osoby pokonują tę drogę bardzo szybko. To wszystko zależy od poziomu własnej świadomości. Często rozmawiam z kobietami, które mówią: „Nie chcę tak żyć. Zaczyna mi to przeszkadzać”. Mówią, że chcą przyjechać na jeszcze jedną konsultację, albo po prostu - podjąć terapię. To nie jest bardzo duży procent naszych podopiecznych, ale kiedyś takie przypadki właściwie się nie zdarzały, dzisiaj zdarzają się częściej - i wtedy ta droga



się wyłącznie podczas swoich urlopów

się krótką. Odbywamy rozmowę i podejmujemy pracę. Natomiast zazwyczaj wygląda to w ten sposób, że droga do ośrodka jest poprzedzona wieloletnimi rozmowami, namowami bliskich, rodziny, przyjaciół, dorosłych dzieci, partnera czy partnerki. Jednym z podstawowych mechanizmów jest mechanizm iluzji, zaprzeczania, który występuje u alkoholików, bez względu na ich poziom intelektualny, wykształcenie, poziom świadomości, a który sprawia, że nie widzą swojego problemu, że wydają im się, iż wszystko kontrolują. Więc ta droga jest często bardzo długa. Bo najczęściej trafiają do nas osoby, które dały się komuś do tego namówić, albo dostały ultimatum.

No właśnie, bo po co się leczy, skoro latami można całkiem dobrze funkcjonować! Więc pewnie, nawet jeśli ktoś ma świadomość, że jest uzależniony, to mówi sobie: „Ale przecież daję radę!”

Tak: zarabiam, utrzymuję rodzinę, wszyscy są cali i zdrowi, a te kieliszki wina - to momenty mojej ciszy, wytchnienia. Wiele osób myśli w ten sposób i dopiero, kiedy straty są duże, konkretne - finansowe, moralne, jeśli chodzi o autorytet, widzimy to zwłaszcza u osób, które pełnią jakieś ważne funkcje w dużych firmach - wtedy przychodzi refleksja. Są przypadki w których pracodawca stawia ultimatum pracownikowi niezależnie od skuteczności jego działań w obszarze obowiązków. To z jednej strony sytuacja żenująca, a z drugiej - super komfortowa dla takich osób, bo wiedzą, że mogą wrócić, ale wcześniej mu-

szą podjąć trud terapii. Bardzo szybko osoby, które podejmują terapię, albo przechodzą chociażby wstępną rozmowę uświadamiającą sobie, że wcale nie funkcjonują dobrze. Owszem, funkcjonują, dają radę, ale kiedy zaczynają o tym rozmawiać i się temu przyglądać, to uświadamiają sobie, że fakt, iż spełniają swoje obowiązki w domu i w pracy, to wszystko jest jednak na granicy i z ogromnymi startami wszędzie. Więc to tylko pozornie dobre funkcjonowanie.

Jak Pani myśli, jak ważnym dzisiaj czynnikiem, który nie pozwala nam pójść na leczenie jest wstyd przed innymi? Przyznanie się rodzinie, przyjaciołom, znajomym, że mamy problem i nie dajemy sobie z nim rady?

Wstyd ma złe i dobre strony. Rzeczywiście często opóźnia lub hamuje przyznanie się do problemu, a więc i rozpoczęcia leczenia, ale ma też dobrą i ważną stronę. Powoduje, że nie chcemy żyć w uwikłaniu, chcemy odzyskać prawdziwych siebie. Może być również motywacją do głębokiej pracy nad sobą. Praca nad wychodzeniem z uzależnienia to długi i skomplikowany proces. Trzeba tu jasno powiedzieć, że odczytanie nawet najlepszej terapii to dopiero początek procesu a nie jego koniec.

W naszym społeczeństwie zawsze istniało przyzwolenie na picie, dzisiaj też istnieje, bo przecież skoro tak ciężko pracuje, to niech się przynajmniej w domu wieczorem napije, odstresowuje prawdę?

Trochę tak jest, ale nie do końca. Z jednej strony, myślę, że tak dużo osób nadużywa alkoholu, że ci właśnie chętnie przy-

Granica między pićm ryzykownym a uzależnieniem w trakcie jest właściwie nie do uchwycenia

mykają oko na swoich znajomych, ponieważ nie chcą się konfrontować z tym, co dzieje się u nich. Szefowie korporacji, szefowie dużych firm w każdy weekend poza alkoholem zażywają narkotyki twarde, takie jak kokaina, co powoli jest normą - to tajemnica poliszynela, ale wszyscy wiedzą, że tak się dzieje. Mówienie o tym wywoływałoby moralną potrzebę weryfikacji siebie, tego, jak my żyjemy. I wydaje mi się, że to główny powód, dla którego milczymy. Potem, kiedy się już z takimi osobami rozmawia, to bardzo duża grupa osób ma świadomość, że praca, jakoś życia alkoholików jest bardzo zła tak naprawdę. A to przyzwolenie bierze się pewnie stąd, że, tak jak mówię, problem dotyczy bardzo wielu osób. Więc, żeby nie być hipokrytami przymykamy na pewne rzeczy oko, bo w innym przypadku powinniśmy uderzyć się w piersi i zapytać samych siebie: „Jak to wygląda u mnie?”

I rzeczywiście tak często u ludzi sukcesy alkoholowi towarzyszą narkotyki?

Tak, coraz częściej. Problem dotyczy lekarzy, prawników, pracowników dużych firm, właścicieli dużych spółek. To drogie uzależnienia. Tempo pracy, konkurencja, potrzeba coraz większej wydajności sprawia, że ludzie chcą się wspomóc. Tyle tylko, że drogi powrotnej nie ma. Nie można sobie powiedzieć: „Rzucam narkotyki, zostaję przy samym alkoholu”. Przychodzą do nas pacjenci i mówią, że alkohol nie jest dla nich aż tak wielkim problemem, że chcą się wyleczyć z uzależnienia do narkotyków. Tak się nie da. W tym zestawie najmniejsza ilość alkoholu, wcześniej czy później uruchomi także narkotyki.

To co, sam alkohol już nie wystarczy?

W pewnym momencie alkohol przestaje wystarczać. Stało się „modne” próbowanie narkotyków. Natomiast wiadomo, że jeśli coś się powtarza, to powoli staje się nawykiem. Nie wszyscy oczywiście zażywają przy alkoholu narkotyki, są tacy, którzy konsekwentnie wyłącznie piją, ale osób, które przy okazji wchodzi w twarde narkotyki przy alkoholu jest, nie chcę mówić, że nagminnie, ale coraz częściej.

Jak pracujecie w ośrodku z osobami uzależnionymi? Co jest ważne, by odejść od alkoholu?

Terapia jest niezwykle ważnym i trudnym procesem. Jeżeli ktoś ma już stwierdzone uzależnienie nie można doraźnie, ambulatoryjnie, chodząc na spotkania z psychologiem wyjść z tego skutecznie. Trzeba się wyłączyć ze swojego życia, odciąć się od wszystkich bodźców, wszystkich spraw. Dlatego niezbędne jest czasowo-

we skupienie się wyłącznie na sobie. Natomiast, terapia, którą my stosujemy, mówiąc najogólniej, składa się z dwóch rzeczy: pierwsza i najważniejsza, to praca z psychologami, której zadaniem jest znalezienie przyczyn uzależnienia, znalezienie tych wszystkich nieumiejętności radzenia sobie z emocjami, z tym, co gdzieś tam nas boli w duszy, co powoduje, że czujemy się, jakbyśmy chodzili w za małych butach. Dojście do tego, rozpracowanie problemu - wymaga wielu godzin pracy, to zadanie niezwykle subtelne. Praca bardzo indywidualna, bo każdy z nas jest przecież inny. Trzeba określić te wszystkie rzeczy, nazwać je - to jedna rzecz w takiej terapii. Potem trzeba na tym pracować już po wyjściu z ośrodka na tak zwanej terapii pogłębionej z psychologiem. A druga rzecz, to konsekwentna, rzemieślnicza praca z terapeutami, fachowcami od uzależnień - nauczenie się tego, czym jest uzależnienie, jakie mechanizmy nami rządzą, jak pracować nad głodem po odstawianiu tego, co nas uzależnia. Staramy się wyposażać pacjentów w narzędzia, którymi później posługują się w pracy nad samym uzależnieniem. To bardzo demokratyczna część terapii, bo dotyczy wszystkich, bez względu na ich świadomość, wykształcenie, poziom intelektualny - każdy musi przerobić wszystko, co związane z mechanizmami uzależnienia.

Właśnie, wróć jeszcze do pierwszego pytania: pół miliona uzależnionych i 12 milionów pijących ryzykownie - co to właściwie znaczy pijących ryzykownie?

Granica między pićm ryzykownym, a uzależnieniem w trakcie jest właściwie nie do uchwycenia. Nie można założyć, że jeśli kolejny weekend będę pić, to stanę się już osobą uzależnioną. To można zdiagnozować post factum. A co znaczy pić ryzykownie? To znaczy, że coraz częściej sięgam po odprężenie sięgając do alkoholu, coraz częściej nagradzamy się alkoholem. To moment, kiedy powtarzalność takich sytuacji zaczyna być niebezpieczna. Często towarzyszy temu stan depresyjny, bo depresja może być poalkoholowa, a może występować wcześniej. To dwie różne rzeczy. Możemy mieć gorszy czas, właśnie taki depresyjny stan i nie uzależnić się, chociaż sięgniemy w tym okresie po alkohol, a można się uzależnić. Jeśli nie wychyci się tego momentu, nie zada sobie pytania: „Co się ze mną dzieje? Dlaczego nie nagradzam się fajną książką, fajną wycieczką, spotkaniem z przyjaciółmi tylko alkoholem?”, może być za późno. Jeśli orientujemy się, że takie sytuacje systematycznie się powtarzają, powinniśmy pójść do specjalisty, skonsultować się, zdiagnozować się, bo jesteśmy o krok od uzależnienia. Ten moment jest strasznie trudny do wychycenia, to przekroczenie granicy, dlatego trzeba być bardzo czujnym, kiedy coś się dzieje.

Może ludzie nagradzają się alkoholem, bo najprościej, najłatwiej - wycieczkę trzeba przygotować, alkohol można kupić w każdym sklepie.

Tak, ale nie do końca. Można w każdej chwili założyć dres i pójść pobiegać, można wziąć dobrą książkę, można wykonać telefon do przyjaciół i poprosić o spotkanie. Oczywiście, można sobie kupić butelkę wina, zapalić świecę i mieć poczucie, że zostaje ze swoimi przemyśleniami, smutkami. Tylko, kiedy taki scenariusz powleka się raz po raz wtedy warto, dla siebie samego, spotkać się z terapeutą uzależnień, opowiedzieć, jak się funkcjonuje i uświadzić, w którym się jest momencie. ● @



Dorota Pogódko-Janikowska
Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego na Wydziale Pedagogiki. Szefowa Ośrodka Terapii Uzależnień PO-MOST