

MOCNA GŁOWA? TO RACZEJ POWÓD DO NIEPOKOJU!

Zbigniew Rusek

Jeśli jesteś dumny z tego, że masz mocną głowę, to nie ciesz się. W większości przypadków świadczy to bowiem o ryzyku choroby alkoholowej. Jednym z jej objawów jest właśnie wzrost tolerancji na alkohol. Jeśli to prawda, że uzależnienie rozwija się w twoim organizmie, to już niedługo będziesz unikał rozmów na temat swojego picia, będziesz wściekły, kiedy ktoś zasugeruje Ci potrzebę ograniczenia picia. A kiedy znajdziesz się w sytuacji utrudniającej dostęp do alkoholu będziesz, odczuwał wyraźny dyskomfort i podenerwowanie.

Co to jest uzależnienie?

Zażywanie środków chemicznych takich jak alkohol czy narkotyki bardzo często prowadzi do uzależnienia. Szacuje się, że aż do 15 % osób spożywających alkohol uzależnia się od niego. Alkoholizm jest chorobą postępującą, nieuleczalną, śmiertelną i niezawinioną, jej cechą charakterystyczną jest zaprzeczanie i racjonalizowanie co sprawia, że chory nie widzi problemu. Chorobę tę można jednak zatrzymać, jedynym sposobem jest podjęcie terapii, bądź udział w innych formach pomocy uzależnionym. Niestety choroba ta rozwija się tak podstępnie, że zazwyczaj dopiero w bardzo krytycznej fazie chory zauważa problem, wcześniej nie reaguje na niepokojące sygnały bądź ostrzeżenia bliskich.

Początki

Alkohol odpręża, daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy też pobudza do działania. Jeśli tak się dzieje z Tobą - to jest to pierwszy sygnał ostrzegawczy. Potem zazwyczaj pojawiają się następne. Stopniowo, osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije z chciwością, wyprzedza kolejki, powtarzają się przypadki upicia. "Urwane filmy", "przerwy w życiorysie", picie "na kaca" oraz picie samotne i do tego w ukryciu, a także powtarzające się przypadki prowadzenia samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu - to już pierwsze objawy uzależnienia. A kiedy zaczniesz zdawać sobie sprawę z tego, że pijesz inaczej niż inni, będziesz podejmował "ciche" próby ograniczania picia po to, aby udowodnić sobie i innym, że panujesz nad sytuacją. W większości będą to próby nie udane. Wcześniej czy później zawalisz coś w pracy. Albo poprosisz o urlop na żądanie. Wtedy już będzie prawie pewne, że jesteś uzależniony.

Solidarność kolegów

Jeśli dostrzegasz takie objawy u swojego kolegi z pracy, to bardzo ważne jest jak zareagujesz. Co zatem możesz zrobić? Czy w ogóle komuś takiemu można pomóc?

W żadnym wypadku nie należy ukrywać problemu, pracować za niego, żeby nie stracił pracy, premii lub miał inne kłopoty w firmie. Praca za "wczorajszego" kolegę nie tylko nie pomaga mu przetrwać "ciężkich dni", ale wręcz wspomaga rozwój choroby. Nie zajmuj się jego chorobą alkoholową, nie pouczaj i nie przyjmuj obietnic. Nie jesteś od tego!!!

Kiedy tak postępujesz stwarzasz pijącemu dogodne warunki do jeszcze większego picia.

Zamiast tego porozmawiaj z szefem i wspólnie przekonajcie go, żeby poszedł na leczenie.

Często pracownika, który został przyłapany na nietrzeźwości i grozi mu zwolnienie z pracy, bronią związku zawodowe. I bardzo dobrze, powinna to jednak być reakcja właściwa - idąca w kierunku alternatywy; leczenie - albo zwolnienie z pracy. Warto tu pamiętać, że taka alternatywa nie tylko nie krzywdzi tej osoby, ale stwarza szansę na powstrzymanie choroby i normalne życie. Solidarność kolegów i związkowców powinna zdecydowanie wyrażać się we wspieraniu decyzji o bezzwłocznym podjęciu leczenia.

Rady dla szefa

Ze względu na przebieg choroby osoba uzależniona może stanowić zagrożenie dla siebie i innych osób pracujących z nim przy jednym stanowisku lub w tym samym zakładzie pracy. Czy nie lepiej zwolnić go z

pracy? NIE! Warto wiedzieć, że chorobę alkoholową można leczyć. Wiele osób podejmujących i kończących terapię oraz utrzymujących kontakt z grupami samopomocowymi utrzymuje trwałą abstynencję. Osoba uzależniona, jeśli jest trzeźwa, jest równie wydajnym i kompetentnym pracownikiem jak ktoś, kto nie jest uzależniony. Szkolenie i przyuczenie nowego pracownika jest droższe i bardziej czasochłonne niż leczenie uzależnionego. Z drugiej strony ukrywanie problemu może stwarzać zagrożenie dla innych pracowników i sprzyjać dalszemu rozwojowi choroby alkoholowej. Dlatego niezwykle ważne są działania mające na celu szybkie reagowanie na sygnały mogące wskazywać na istniejący problem. Dużą rolę może mieć właściwa reakcja przełożonego w pracy. Szef jest bowiem osobą do której ma się duże zaufanie. Utrata pracy dla osoby uzależnionej to początek procesu wykluczenia społecznego. To często sprawa życia i śmierci. Dlatego też w sytuacji, kiedy zauważasz jakieś niepokojące sygnały to powinieneś właściwie zareagować.

Ty jako szef zwracaj szczególną uwagę, kiedy Twój pracownik:

- " często przychodzi do pracy "wczorajszy",
- " często bierze pojedyncze dni wolnego,
- " często korzysta ze zwolnienia lekarskiego, szczególnie po weekendach,
- " spóźnia się do pracy lub wcześniej wychodzi
- " ma trudności z koncentracją, z zapamiętywaniem obowiązków
- " jest nietrzeźwy w pracy,
- " ma okresy, kiedy pracuje efektywnie i okresy tzw. "migania się",
- " przeżywa zmienne nastroje,
- " pogarsza się jego wygląd
- " trzęsie się, nadmiernie pije napoje

To może to oznaczać, że ma problem z alkoholem !!!

Art. 52 Kodeksu Pracy ... ale ...

Zgłoś problem do bezpośredniego przełożonego lub do wyspecjalizowanego pracownika działu kadr. Taka osoba może podjąć interwencję związaną z pomocą osobie uzależnionej. Jeśli nie ma w Twoim zakładzie pracy takiej osoby, to warto skonsultować taki przypadek z najbliższą poradnią terapii uzależnień. Osoby uzależnionej nie trzeba pozbawiać pracy, można leczyć!!! Pamiętaj, że uzależnienie to choroba niezawiniona. Cokolwiek byś nie sądził o intencjach i silnej woli Twojego pracownika daj mu szansę na leczenie. Im wcześniejsza interwencja terapeutyczna wobec osoby uzależnionej, tym skutki nałogu są mniej dotkliwe, a rokowania dalszego zdrowienia lepsze.

Terapia uzależnienia

Leczenie uzależnienia od alkoholu prowadzi się w specjalnych ośrodkach. Doświadczenia w leczeniu uzależnienia dowodzą, że podstawowym wymogiem (a nie tylko zaleceniem) skutecznego leczenia jest zachowanie bezwzględnej abstynencji od wszystkich napojów alkoholowych - piwa też! Do wyboru są formy leczenia takie jak: ambulatoryjna terapia grupowa, oddział dzienny oraz ośrodek stacjonarny. Z reguły proponuje się najpierw formy leczenia w systemie ambulatoryjnym w połączeniu z ofertą Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. (<http://www.aa.org.pl>) czy też klubów abstynentów (stowarzyszeń trzeźwościowych). Leczenie w formie ambulatoryjnej jest równie skuteczne jak leczenie stacjonarne i nie wymaga nieobecności w pracy. W szczególnych przypadkach nieodzowne jest leczenie stacjonarne. Ale i ono nie "załatwia sprawy" bez dużego zaangażowania pacjenta w swoje zdrowienie, zachowania abstynencji i uczęszczania na grupy samopomocowe. Farmakologiczne sposoby leczenia (tabletki i tzw. wszywki) są skuteczne tylko w połączeniu z psychoterapią.

Po terapii. Co dalej?

Osoby wracające do pracy oczekują komfortu polegającego na tym, że nie namawia się ich do picia i nie organizuje imprez z piciem napojów alkoholowych. Atmosfera trzeźwego miejsca pracy jest bardzo ważna. Należy pamiętać, że całkowita ABSTYNNENCJA jest warunkiem zdrowienia, które trwa wiele lat. Złamanie abstynencji powoduje z reguły groźny w skutkach nawrót choroby. Dlatego rola kolegów i szefa w pracy jest tu jednoznaczna. Ważne jest aby osoby wracające po terapii mogły czuć się bezpiecznie i spotykały się z objawami zrozumienia, a nie współczucia i wyobcowania. To umożliwi im dalsze zdrowienie i bardziej satysfakcjonujące życie.

Autor pracuje w Ośrodku "DROGA" w Dąbrowie Górniczej, który działa od 2005 roku w budynku ośrodka zdrowia przy Hucie Katowice. Ośrodek prowadzi wszechstronną terapię uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyny i innych uzależnień. Terapia obejmuje nie tylko samych uzależnionych, ale również ich rodziny; dzieci, partnerów życiowych, rodziców. Terapia podzielona jest na etapy i obejmuje tzw. program podstawowy, grupy wsparcia po leczeniu i terapię pogłębioną. Mogą z niej korzystać wszyscy bez względu na wiek, płeć, wykształcenie i stopień zamożność. Jest bezpłatna, finansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Forma terapii to konsultacje i porady indywidualne, grupy terapeutyczne (raz w tygodniu po 2 - 3 godziny), oraz odział dzienny (od poniedziałku do piątku przez 6 godzin dziennie). Na czas terapii pacjenci otrzymują zwolnienie lekarskie (L4). Ośrodek organizuje też i prowadzi różne szkolenia w tym dla menedżerów niższego i średniego szczebla oraz pracowników działów zarządzania personelem z zakresu wczesnej interwencji wobec osób uzależnionych w zakładzie pracy.

Ośrodek Edukacji, Profilaktyki i Terapii Uzależnień "DROGA"

<http://www.DROGA.europ.pl>
41-308 Dąbrowa Górnicza
Al. Piłsudskiego 92,
Tel. 032 268 50 67, droga.uzaleznienia@gmail.com

Polecamy strony internetowe:
<http://www.NAZDROWIE.europ.pl>
<http://www.zdrowie.med.pl/alkohol>
<http://www.aa.org.pl>
<http://www.alkoholizm.eu>