



## **Ława. Alkoholik może mieć dobre, normalne życie. Jaki jest klucz w leczeniu uzależnienia, pytamy Lucynę Kaucz**

data aktualizacji: 2019.08.07



**Jaki jest klucz w leczeniu uzależnienia, co to za choroba i jak się z nią żyje - o tym wszystkim rozmawiamy z Lucyną Kaucz, specjalistką psychoterapii uzależnień, która na co dzień pracuje w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Powiatowego Szpitala im. Władysława Biegańskiego w Ławie. W poradni pracuje od 1984 r., od 1999 jest certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień, problem uzależnień zna „od podszewki”.**

### **Czym jest uzależnienie?**

- Uzależnienie to choroba, w swoim przebiegu trudna, powodująca wiele cierpień fizycznych i emocjonalnych, dotyczących samego chorego, jak i jego rodzinę. Choroba niestety nieuleczalna, w tym sensie, że osobą uzależnioną pozostaje się do końca życia. Jednak leczenie dające możliwość przerwania picia i kontynuowania trzeźwienia daje szansę na dobre, normalne życie. Tym właśnie zajmują się terapeuci uzależnień.

**Jak wygląda pierwszy kontakt alkoholika z terapeutą, jak przebiega najczęściej - czy to jest**

## **wstyd, czy jakieś inne emocje?**

- Na pewno towarzyszy im wstyd. Ludzie źle się czują ze świadomością, że nie mają kontroli nad jakimś swoim zachowaniem. W tym wypadku nad piciem alkoholu. Będąc pod wpływem alkoholu, często tracą kontrolę nad swoimi zachowaniami, robiąc rzeczy, których nigdy nie zrobiliby na trzeźwo. Z tego powodu także odczuwają wstyd. Doświadczają też innych emocji - złością się, buntują, są nieufni. To naturalne reakcje ludzi, gdy znajdują się w niechcianej, niekomfortowej dla siebie sytuacji. W trakcie pierwszej rozmowy należy zadbać o to, by człowiek poczuł się bezpiecznie, by miał poczucie, że jest traktowany ze zrozumieniem i szacunkiem. Wtedy zechce o sobie mówić.

## **Skąd wiadomo, że ktoś jest uzależniony od alkoholu, że jest alkoholikiem?**

- Skoro mówimy, że uzależnienie jest chorobą, to znaczy, że musimy w oparciu o określone narzędzia diagnostyczne dowiedzieć się, czy w konkretnym przypadku mamy do czynienia z uzależnieniem od alkoholu. Diagnoza przebiega w oparciu o odpowiedzi na pytania dające możliwość zidentyfikowania określonych objawów uzależnienia wg Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, tzw. ICD-10.

## **Jeśli z diagnozy wynika, że mamy do czynienia z człowiekiem uzależnionym, jaką otrzymuje propozycję? Na czym polega leczenie?**

- Oferta terapeutyczna poradni w Iławie jest standardową ofertą, która spełnia wymogi NFZ, a jednocześnie jest zgodna z opracowanym przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych modelem skutecznego leczenia uzależnień. W naszej poradni leczenie trwa rok, w tym czasie pacjent przechodzi przez różne etapy zmagania się z chorobą, od edukacji po uczenie się ważnych umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia. Formy terapii to głównie zajęcia grupowe, także, jako niekiedy niezbędne, sesje indywidualne. Jeśli w trakcie leczenia pacjent utrzymuje abstynencję, dokonuje zmian w swoim życiu, rozwiązuje zaległe i bieżące problemy, istnieje duża szansa, że nie wróci do picia. Jednak nie zawsze tak się dzieje. Czasami zdarzają się trudne okresy w życiu, kryzysy, które kończą się powrotem do picia. To nie jest dramat, porażka, przegrana. Ponowne leczenie daje kolejną szansę na fajne, dobre życie. Jak z każdą inną nieuleczalną chorobą. Musimy nauczyć się wszyscy takiego podejścia do leczenia uzależnień. Wiemy, że całkowite wyleczenie nie jest możliwe, tak jest przecież w przypadku innych chorób nieuleczalnych: cukrzycy, alergii, itp.

## **Co sprawia, że człowiek z problemem alkoholowym decyduje się na leczenie?**

- Zazwyczaj jest to taka, czy inna presja z zewnątrz: narastający konflikt w rodzinie do groźby rozpadu rodziny włącznie, poważne problemy w pracy lub jej utrata, problemy prawne, rzadziej sytuacja zdrowotna. Bywa, choć rzadko, że człowiek boleśnie przeżywa utratę ważnych dla siebie wartości, zasad moralnych. Wówczas jest zazwyczaj dobrze zmotywowany do leczenia.

## **Czy alkoholizm jest dziedziczny?**

- Na dzisiaj nie ma badań, które potwierdzałyby taką tezę. Wiadomo natomiast, że istnieją pewne genetyczne predyspozycje, które mogą sprzyjać powstawaniu uzależnienia, np. sposób, w jaki organizm radzi sobie z metabolizmem alkoholu, wrodzony typ reagowania emocjonalnego, itp. Podkreślić należy, że to może sprzyjać, ale nie determinuje powstawania uzależnienia. W opisywaniu przyczyn, dla których ludzie sięgają po alkohol, bardziej akcentujemy czynniki społeczne i psychiczne: dostępność alkoholu, kultura picia, presja lub przyzwolenie otoczenia, alkoholizm w rodzinie. Wiadomo, że po alkohol, a także inne substancje uzależniające sięgają coraz młodszy ludzie. Presja rówieśnicza, potrzeba bycia cool, także potrzeba eksperymentowania bywają wstępem do późniejszego uzależnienia.

## **Jak piją kobiety, a jak mężczyźni? Czy jest różnica, jeśli chodzi o leczenie?**

- Kobiety piją „dyskretniej”. Ciągle trudniej jest spotkać na ulicy pijaną kobietę niż mężczyznę. Nie oznacza to, że relatywnie niewiele jest kobiet mocno pijących, czy uzależnionych. Kobiety ukrywają się z pićm, to skutek wciąż aktualnych oczekiwań społecznych w stosunku do kobiet. „Matka Polka”, opiekunka domu, delikatna, skromna, itp. W efekcie kobiety piją częściej samotnie, w domu, w tajemnicy. Kiedy problem jest widoczny na zewnątrz, zazwyczaj picie jest mocno zaawansowane, m.in. z tego powodu proces leczenia jest trudniejszy, ale też dlatego, że kobiety trudniej się otwierają, bardziej czują się oceniane, potępiane za picie.

## **Czy podczas terapii przedstawia się pacjentom fizyczny wpływ alkoholu na ich organizm? Bywa on przecież druzgocący...**

- Wpływ picia na funkcjonowanie organizmu jest jednym z ważnych elementów zarówno w motywowaniu do leczenia, jak i podtrzymywaniu abstynencji. I choć rzeczywiście skutki picia dla organizmu bywają często bardzo rozległe, a nawet nieodwracalne, rzadko mają istotny wpływ na podjęcie decyzji o niepicciu. Krótko mówiąc - zdrowie nie jest wartością, która decyduje o zaprzestaniu picia.

## **Czy poradnia oferuje pomoc rodzinom osób uzależnionych?**

- Program poradni zawiera ofertę pomocy rodzinom, to jest zresztą warunkiem zawartego kontraktu z NFZ. Trudno byłoby leczyć tylko osobę uzależnioną - choroba dotyczy całej rodziny. Żałuję, że jest to ciągle w niewystarczającym stopniu rozreklamowane i uznawane jako konieczne. Wiele rodzin cierpi w milczeniu i ukryciu, wstydząc się tego, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami.

## **Jak Pani ocenia zaplecze terapeutyczne w Hławie i w powiecie (chodzi m.in. o szpital i poradnię), jeśli chodzi o leczenie uzależnień?**

- W naszym powiecie oferta w tym zakresie jest naprawdę szeroka. Mamy profesjonalnie

funkcjonujące publiczne placówki. W szpitalu mamy nie tylko poradnię, ale i oddział leczenia uzależnień. W związku z wymogami NFZ terapeuci muszą mieć najwyższe kwalifikacje. Obowiązuje nas standardowy program leczenia. Dzięki dokonany­m remontom dysponujemy ładnymi, przyjaznymi dla pacjenta pomieszczeniami. Jest OK. Ponadto, jako wsparcie w trzeźwieniu funkcjonują dwie grupy Anonimowych Alkoholików, w tym jedna przy naszym, szpitalnym OTUA, druga w Ośrodku Psychoedukacji, przy ul. Chełmińskiej. Tam też swoje miejsce ma grupa anonimowa Dorosłych Dzieci Alkoholików oraz Stowarzyszenie Abstynentów Powiatu Iławskiego.

### **Czy terapia powinna być wyłącznie dobrowolna? Co Pani myśli o terapiach nakazowych, kiedy na przykład sąd kieruje osobę na terapię, np. ze względu na dobro dzieci?**

- To ciągle dyskutowany temat i nie ma jasnych odpowiedzi. Pojawiały się zamysły zlikwidowania sądowego zobowiązania do leczenia. Jednak z uwagi na wyjątkowo trudny charakter choroby oraz skomplikowany proces leczenia nie wprowadzono zmian. Myślę, że to słuszne. Obawiam się, że wiele osób nigdy nie podjęłoby leczenia i wiele rodzin poniosłoby tego koszty. Mówi się, że pacjenci tzw. dobrowolni, bez nakazu sądu są lepiej zmotywowani i odnoszą większe sukcesy. Nie widzę istotnych różnic. Uważam ponadto, że zawsze jest jakiś „nakaz”, czyli ten bodziec, który zmusza do leczenia.

### **Terapeuci - alkoholicy. Czy są skuteczniejsi?**

- Ciekawe pytanie skierowane do specjalisty niealkoholika. Dobry terapeuta to dobry terapeuta, nieważne czy niepijący alkoholik, czy nie.

### **Czy miała Pani momenty w życiu, kiedy była Pani zrezygnowana, rozczarowana w kwestii zawodowej oczywiście? Kiedy na przykład pacjent po długiej terapii, przy dużym wysiłku obu stron, wrócił do picia...**

- Bywały takie momenty w zamierzchłej przeszłości, kiedy miałam nierealistyczne, jak się okazuje, oczekiwania. Dawno temu spokorniałam i zmądrzałam. Wiem wszystko o uzależnieniach, akceptuję ich nieuleczalny charakter, nawroty, kolejne leczenia. Jestem spokojna.

[www.powiat-ilawski.pl](http://www.powiat-ilawski.pl) (M. Rogatty)

**WAŻNE!**

Personel Poradni Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia Powiatowego Szpitala im. Wł. Biegańskiego w Iławie:

- Lucyna Kaucz - specjalista psychoterapii uzależnień;
- Elżbieta Świgońska - certyfikowany instruktor terapii uzależnień;
- lek. med. Wiktor Kowalski - psychiatra.

Rejestracja:

89 644 97 41.

E-mail: kancelaria@szpital.ilawa.pl.

Źródło:

<http://powiat.infoilawa.pl/aktualnosci/item/58555-ilawa-alkoholik-moze-miec-dobre-normalne-zycie-jaki-jest-klucz-w-leczeniu-uzaleznienia-pytamy-lucyne-kaucz>