

Konsultacje psychologiczno – terapeutyczne dla mieszkańców gminy.

Zapraszamy mieszkańców z terenu Gminy Prażmów do bezpłatnych indywidualnych konsultacji psychologicznych i terapeutycznych w Ośrodku Zdrowia w Prażmowie ul. Ostapowicza 4 w każdą środę w godzinach **16:30 – 18:30**.

Prosimy o wcześniejsze telefoniczne powiadomienie o uczestnictwie pod numerem telefonu **(22) 727-05-26**

w godzinach pracy Ośrodka tj.

8:00 – 16:00

. Osoba prowadząca sprawę - Anna Romanowska (pracownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Prażmowie)

Zakres udzielanej pomocy:

1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych
2. Dla osób z problemem narkotykowym/alkoholowym
 - Poradnictwo

3. Dla rodzin osób z problemem narkotykowym/alkoholowym
 - Poradnictwo
 - Diagnoza, informacja, edukacja, motywacja do leczenia

4. Dla osób uzależnionych utrzymujących abstynencję:
 - Poradnictwo

5. Dla osób uzależnionych niezmotywowanych do leczenia:
 - Edukacja dotycząca ograniczania szkód zdrowotnych związanych z przyjmowaniem narkotyków/alkoholu

6. Współpraca z miejscowym systemem pomocy społecznej

Uprzejmie informujemy, że w naszym Punkcie Konsultacyjnym odbywają się spotkania dla osób cierpiących z powodu picia alkoholu lub nadużywania innych substancji przez bliską osobę.

Zapewniamy możliwość uzyskania rzetelnej wiedzy na temat choroby alkoholowej i form leczenia, nauczenia się efektywnego postępowania z osobą pijącą oraz innymi trudnymi sytuacjami życiowymi. Służymy pomocą i wsparciem w procesie odbudowywania równowagi i stabilizacji rodziny oraz stopniowego odzyskiwania spokoju i pogody ducha.

Od pewnego czasu zauważyłaś różne zmiany związane z piciem alkoholu przez bliską Ci osobę (męża, żonę, ojca, matkę, syna, córkę itp.). Może osoba ta przy różnych okazjach coraz częściej pije alkohol, może pije na drugi dzień i w ten sposób łagodzi przykre dolegliwości, może się upija i nie pamięta nic ze swojego zachowania. Może zauważyłaś, że zaczyna pić więcej niż dotychczas, nie kontroluje już ilości wypijanego alkoholu.

Zauważyłaś, że picie przynosi więcej kłopotów i problemów - życiowych, zawodowych, finansowych, rodzinnych.

Być może starałaś się „coś z tym zrobić”. To normalny, zdrowy i ludzki odruch. Skoro widzisz, że ktoś się coraz bardziej pogrąża, niszczy zdrowie próbujesz go powstrzymać. Powstrzymać poprzez tłumaczenie i argumentowanie, odwoływanie się do rozsądku, do dobra rodziny czy dzieci. Prosisz, żeby już nie pił, namawiasz do abstynencji, zmuszasz do składania obietnic zaprzestania picia. Może grozisz, straszysz, szantażujesz.

Początkowo jednak zaprzeczasz, udajesz czy ukrywasz, że większość Waszych problemów ma związek z piciem. Przekonujesz samą siebie „że nie jest z nim tak źle bo pracuje”, „że każdy mężczyzna trochę pije”. Usprawiedliwiasz go „że ma nerwową pracę”, „że to koledzy go namówili”. Wciąż masz nadzieję, że się zmieni - przecież Ci obiecał, że już nie będzie pił.

Może pilnujesz go by nie pił lub nie pił za dużo, kontrolujesz go, szukasz, wylewasz znaleziony w domu alkohol. Niekiedy sprzątasz po jego „alkoholowych wyczynach”, przepraszasz sąsiadów i znajomych, oddajesz długi zaciągnięte przez niego. Może usprawiedliwiasz przed pracodawcą, załatwiasz zwolnienie. Niekiedy, gdy osobie pijącej uda się przez jakiś czas utrzymać abstynencję to wydaje Ci się, że wszystko będzie już dobrze i wspaniale - aż do kolejnego picia.

Stopniowo zaczynasz koncentrować swoje życie wokół alkoholu wcale go nie pijąc. Myślisz ciągle o tym, czy on się dziś napije czy nie. Zastanawiasz się jak się masz zachować, gdy przyjdzie pijany. A przede wszystkim co jeszcze zrobić, żeby on w końcu przestał pić.

Niekiedy próbujesz coś zrobić tak przez wiele, wiele lat, a tymczasem picie nasila się coraz bardziej i groźniej. Ale wciąż masz nadzieje, że znajdziesz jakiś cudowny sposób na jego picie.

Zaczynasz praktycznie robić wszystko za osobę pijącą. Myślisz, planujesz, podejmujesz za nią życiowe decyzje. Nie zwracasz uwagi na własne potrzeby

i pragnienia. Starasz się nadrobić wiele rzeczy, rozwiązać narastające problemy, a gdy Ci się to nie udaje to winisz siebie. Niekiedy, gdy masz już dość jesteś zła i wściekła, czujesz się wykorzystywana i niedoceniana. Żyjesz w stanie ciągłej gonitwy, chaosu, niepokoju, lęku, napięcia i zdenerwowania. To wszystko powoduje zmęczenie, pogorszenie samopoczucia, narastanie dolegliwości bólowych i sięganie po leki uspokajające lub nasenne. Może czujesz się tak źle, że idziesz do lekarza internisty, neurologa, psychiatry gdzie jesteś bezskutecznie leczona. Bezskutecznie bo problemem jest picie alkoholu przez bliską Ci osobę. Pewnie nie łatwo Ci się do tego przyznać. Wstydzisz się za niego, czujesz się winna, obawiasz się reakcji otoczenia, krewnych, sąsiadów. Może słyszałaś wiele razy stwierdzenia „gdybyś była inna to bym nie pił”, „to przez ciebie pije bo jesteś złą żoną”, „musisz się bardziej postarać to przestanie pić” itp.

Coraz bardziej izolujesz się od ludzi. Zostajesz sama ze swoim chaosem, zmieszaniem, desperacją, lękiem. Zamykasz się w domu, który staje się pułapką bez wyjścia. Już zupełnie nie wiesz co masz zrobić.

A tymczasem zmiana Twojego postępowania wobec osoby pijącej mogłaby stać się

powodem skłaniającym ją do podjęcia próby leczenia i przerwania picia.

Możesz stopniowo nauczyć się jak postępować z osobą pijącą czy biorącą środki odurzające, pomóc jej, a przede wszystkim przywrócić szacunek dla samej siebie i poprawić relacje w rodzinie. Możesz w końcu uzyskać wiele odpowiedzi na dręczące Ciebie pytania i uzyskać rzetelną, fachową wiedzę związaną z pomocą osobie z problemem alkoholowym czy narkotykowym.