15 kwietnia dzień trzeźwości

15 kwietnia – Dzie? Trze?wo?ci

W Dniu Trze?wo?ci warto by?oby sobie okre?li? **czym jest trze?wo??**, która potocznie kojarzy si? najcz??ciej z abstynencj? alkoholow?, narkotykow?, czyli powstrzymywaniem si? od picia alkoholu b?d? za?ywania narkotyków itp.

Prawd? jest, ?e abstynencja jest podstaw? zdrowienia i je rozpoczyna ale do pe?nego zdrowienia prowadzi wy??cznie proces, który w?a?nie nazywamy "trze?wieniem" i który uruchamiamy m. in. poprzez psychoterapi? uzale?nienia i którego celem jest uzyskanie **trze?wo?ci**.

Zatem psychoterapia uzale?nienia nie polega tylko i wy??cznie na zatrzymaniu czynno?ci autodestrukcyjnych (picia, za?ywania, czynno?ci kompulsywnych), czyli podj?ciu abstynencji ale przede wszystkim skupia si? na uruchomieniu procesu trze?wienia poprzez dokonywanie konstruktywnych zmian w sferze emocjonalnej, behawioralnej, poznawczo-wolicjonalnej czy duchowej.

Tak dopiero budowana trze?wo?? stwarza przestrze? do pe?nego uwolnienia si? od autodestrukcji picia, za?ywania itp. Trze?wo?? jest zatem etapem wy?szym od utrzymywania abstynencji. Samo podj?cie abstynencji i jej utrzymywanie nie warunkuje pe?nego zdrowienia i cz?sto ko?czy si? niepowodzeniem i powrotem do na?ogowych zachowa?.

Czym jest zatem **trze?wienie**, które uruchamiamy w programie psychoterapii m. in. u naszych pacjentów w Oddziale Leczenia Uzale?nie?:

Ujmuj?c w sposób metafizyczny to odnajdywanie ?ród?e? zasilania i uruchamianie przep?ywu energii, dzi?ki której b?dziemy si? dobrze czu?, by? w zgodzie ze sob? i ?wiatem, wzmacnia? si? i rozwija? zostawiaj?c trwa?e i warto?ciowe ?lady.

Warto wiedzie?, ?e pewne obszary w nas wymagaj? osobnych zasobów energii i ró?nych sposobów zasilania i w praktycznym uj?ciu polega to uruchomieniu wewn?trznych zdrowych zasobów, mechanizmów, które s? w nas lub w otaczaj?cym nas ?wiecie, jak:

Gdy dr?czy nas pesymizm, mo?na powiedzie?, ?e nas umys? potrzebuje przep?ywu energii umys?owej, zawartej na przyk?ad w dobrych pomys?ach czy inspiracjach.

Gdy przepe?niaj? nas przykre uczucia: z?o??, l?k, smutek,uraza- wtedy potrzebujemy zasilaj?cej energii emocjonalnej tkwi?cej w doznaniach dobra, pi?kna i mi?o?ci.

Gdy jeste?my w z?ej kondycji fizycznej, chorujemy, odczuwamy przykre dolegliwo?ci- nasze cia?o potrzebuje wzmocnienia:odpoczynku lub ruchu, kontaktu z natur?, a mo?e prostu musimy co? zje??.

Gdy upadamy na duchu , tracimy poczucie sensy ?ycia i warto?ci czegokolwiek – mo?e wtedy potrzebujemy duchowego zasilania przez kontakt z Bogiem, Si?? Wi?ksz? od nas, prawdziwymi warto?ciami czy wielkimi ideami

Zatem znajdowanie ?róde? rzeczywistego zasilania jest zarówno pomys?em na to jak rozumie? trze?wienie, jak i sposobem na ?ycie w trze?wo?ci.

(na podstawie ksi??ki “Na?ogowy Cz?owiek” A. Dodziuk, L. Kapler, IPZ, PTP- Wa-wa, 2007)

Psychoterapeuci OLU w codziennej pracy nad budowaniem trze?wo?ci

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