

Informacja prasowa

Uzależnienie od alkoholu w kwarantannie – czy da się je poskromić?

23-latek uciekł ze szpitala zakaźnego w Grajewie, tłumacząc, że musiał napić się piwa. Objęty kwarantanną mężczyzna z Suchedniowa opuścił dom i wybrał się na stację benzynową po alkohol. Mieszkaniec Międzyrzecza – również objęty kwarantanną – także wyszedł z domu, bo musiał się napić. W upojeniu zasnął na ławce przy bloku. 61-latek z Warszawy zakażony koronawirusem, wyszedł ze szpitala, by kupić alkohol. Kierowca rozbił auto na ogrodzeniu posesji, miał 2 promile alkoholu we krwi i powinien być na kwarantannie domowej. Mieszkaniec Białegostoku objęty kwarantanną zadzwonił na policję z żądaniem: „Za pięć minut flacha i pizza, inaczej sam pójdę i będę zarażał...”. To tylko kilka z wielu przypadków i nagłówków obrazujących, jak potrzeba napicia się alkoholu odbiera poczucie odpowiedzialności w czasie izolacji.

Joanna Sawicz jest certyfikowaną psychoterapeutką Gestalt EAGT i certyfikowaną specjalistką psychoterapii uzależnień. Od 15 lat pracuje w różnych formach i organizacjach, pomagając młodzieży i dorosłym. Prowadzi także prywatną praktykę psychoterapeutyczną. Tłumaczy, że w sytuacji tak kryzysowej, jak zagrożenie koronawirusem COVID-19, w ludziach budzą się silne emocje jak lęk, złość, bezsilność czy bezradność, a wraz z nimi nasilają się mechanizmy obronne. U osób uzależnionych remedium na skrajne stany często staje się sięgnięcie po alkohol.

- Uzależnienie, zresztą nie tylko od alkoholu, to choroba emocji. Nadużywa się alkoholu z powodów emocjonalnych. Jeśli są one intensywne, to osoba sięgająca po alkohol nawykowo w takich sytuacjach, robi to tym bardziej – mówi terapeutka. – Osoby uzależnione mają kłopot z zachowaniem kontroli - jest ona upośledzona, dlatego sytuacja, w której czują się zniewolone, wpływa na ich umysł, pogarszając stan.

Czy właśnie z powodu zakłóconej kontroli mamy do czynienia z przypadkami złamania kwarantanny, co wiąże się z kolei z zagrożeniem rozprzestrzeniania się wirusa?

- Mimo obostrzeń ludzie i tak spotykają się z innymi, piją, nie biorąc za to odpowiedzialności, bo uzależnienie to remedium na trudności, niestabilność – tłumaczy Joanna Sawicz. – Osoby uzależnione od alkoholu mają pewne mechanizmy, które potwierdzają iluzję, że problem nie istnieje. Oprócz psychologicznych mechanizmów obronnych takich, jak zaprzeczenie, wyparcie, projekcja itd., zaobserwowano, że u osób uzależnionych pojawiają się mechanizmy, która tworzą, a potem podtrzymują psychopatologię uzależnienia. Ich funkcja jest niezwykle destrukcyjna, bowiem alkoholik czasem przez wiele lat nie jest w stanie zauważyć, że ma problem, nie mówiąc o tym, by podjąć leczenie i poradził sobie z nałogiem. Mamy różne grupy mechanizmów uzależnienia: iluzja i zaprzeczanie (podtrzymują iluzję, że konkretne osoba nie widzi, że ma problem z alkoholem, pomimo wielu przesłanek płynących z całego środowiska), nałogowe regulowanie uczuć (alkohol staje się dominującą substancją oraz sposobem na wywołanie bądź uniknięcie jakiegoś stanu, czy emocji) oraz mechanizm rozproszonego „ja” (zacierają się fundamentalne granice tożsamości człowieka - on sam już nie wie kim jest, jaki jest – „na trzeźwo” jest inny, pod wpływem alkoholu jest inny, a kiedy go odstawia też jest inny).

#MAMKONTROLĘ

Bolączką związaną z kwarantanną, izolacją i nadużywaniem alkoholu jest także nasilona przemoc domowa. Do czynników wpływających na agresję mogą należeć również stres, pogorszenie sytuacji finansowej, czy widmo utraty pracy. - Alkohol ma wpływ na przemoc. Dodajmy do tego małą przestrzeń, dużo interakcji i emocji. U 90% moich pacjentów uzależnieniu towarzyszy agresja. Jeśli ktoś ją stosował, to w izolacji będzie się ona nasilać.

Mimo zakazu zgromadzeń i spotkań, pacjenci borykający się z problemem uzależnienia od alkoholu mają możliwość kontynuacji terapii i pomocy online. Według ekspertki terapeuci mają teraz o wiele więcej pracy niż przed kryzysem wywołanym koronawirusem. Jest jednak także wiele przypadków osób uzależnionych, odmawiających pomocy.

- Osoby uzależnione w sytuacji kryzysu często nie sięgają po tę pomoc lub wprost z niej rezygnują. To symptomatyczne. W takich okolicznościach alkohol pozwala zapomnieć o doczesnych problemach – mówi terapeutka. Przewiduje także, że ilość osób potrzebujących wsparcia psychologicznego i terapeutycznego w kolejnych tygodniach będzie wzrastać. – Po opanowaniu pandemii zauważymy znaczący wzrost ilości osób, które się rozpiły lub wróciły do nałogu.

Na zachwiane poczucie kontroli wśród osób nadużywających alkoholu, zwraca uwagę warszawska kampania społeczno-edukacyjna #MAMKONTOLĘ, organizowana przez Fundację Zwalcz Nudę, finansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy. Jej twórcy przypominają, że pandemia sprzyja częstszemu sięganiu po „coś mocniejszego”. Namawiają również do całkowitego wyeliminowania alkoholu w warunkach kwarantanny.

Sprawdź, czy w czasie kwarantanny nie sięgasz zbyt często po „coś mocniejszego” i czy Twoje spożycie alkoholu nie zaczyna być ryzykowne. Wykonaj test i dowiedz się więcej o kampanii #MAMKONTOLĘ na www.mamkontrolę.waw.pl.

Kampania #MamKontrolę to kampania społeczno-edukacyjna z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi na terenie m.st. Warszawy. Jej celem jest zwiększenie wiedzy i świadomości społecznej wśród mieszkańców Warszawy na temat skutków nadużywania alkoholu oraz dostarczenie informacji jaką pomoc i gdzie mogą uzyskać osoby zagrożone lub dotknięte problemem uzależnienia od alkoholu. Ideą kampanii jest przełamanie społecznego tabu w mówieniu o alkoholu, o obawach z nim związanych o tym, że problem nadmiernej i ryzykownej konsumpcji może dotyczyć większej liczby osób, niż to się pozornie wydaje. Zadaniem kampanii jest też walczenie ze zjawiskiem negacji, wyparcia i zaprzeczenia, że problem z alkoholem może dotyczyć mnie lub kogoś z mojego bliskiego otoczenia. Kampanię realizuje Fundacja Zwalcz Nudę, a współfinansuje m.st. Warszawa.

Więcej informacji na stronie www.mamkontrolę.waw.pl

Dodatkowych informacji udziela:

Monika Gajo

tel. +48 662 031 031

e-mail: media@mamkontrolę.waw.pl

Projekt finansuje m.st. Warszawa

