

TYDZIEŃ 1.

OBSERWACJA BEZ BICZOWANIA SIEBIE

KARTA PRACY 1. MAPA PIERWSZEGO IMPULSU

Cel:

Zrozumienie, *kiedy i dlaczego* pojawia się u mnie impuls, by sięgnąć po alkohol.

Instrukcja:

Wypełnij kartę za każdym razem, kiedy pojawi się myśl: „Napiję się”.

Postaraj się jak najbardziej precyzyjnie i dokładnie łapać i opisywać te myśli.

Przy tym ćwiczeniu to pacjent jest ekspertem od samego siebie. To on dokładnie wie, co się w nim dzieje, gdy pojawia się potrzeba napicia się.

DATA, GODZINA

.....

1. Co działo się 5 minut wcześniej?

.....

.....

2. Co czułem/ czułam w ciele?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> napięcie w brzuchu | <input type="checkbox"/> pustkę |
| <input type="checkbox"/> ucisk w klatce piersiowej | <input type="checkbox"/> pobudzenie |
| <input type="checkbox"/> ciężar na barkach | <input type="checkbox"/> inne: |

3. Jakie myśli pojawiły się w głowie?

.....

.....

.....

4. Co alkohol miał mi dać w tej chwili?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ulgę | <input type="checkbox"/> spokój |
| <input type="checkbox"/> odcięcie | <input type="checkbox"/> reset emocjonalny |
| <input type="checkbox"/> sen | <input type="checkbox"/> inne: |
| <input type="checkbox"/> nagrodę | |

5. Co czuję TERAZ, gdy to zapisałem/ zapisałam?

.....

.....

.....

KARTA PRACY 2. CO ALKOHOL DAJE, A CO ZABIERA?

Cel:

Zobaczyć realne korzyści i straty związane z piciem.

Instrukcja:

Wypełnij tabelę szczerze. Nie chodzi o ocenę, tylko o wgląd. W wersji standardowej to ćwiczenie nazywamy bilansem zysków i strat. Plusami i minusami. W tym ćwiczeniu chcę, żebyś popatrzył/ popatrzyła na alkohol jak na coś, co odpowiada za Twój stan, Twoje uczucia i emocje w chwili, gdy po niego sięgasz. Szukasz ulgi, zniwelowania napięcia, relaksu, towarzystwa? A co dzieje się następnego dnia, gdy alkohol przestaje działać? Ile rzeczy przesunął, co zmienił, w czym namieszał?

Alkohol to nie jest równorzędny przeciwnik. Daje poczucie chwilowej ulgi, ale równocześnie bardzo szybko uzależnia, oddziałując na ośrodkowy układ nerwowy.

Po wykonaniu ćwiczenia przyjrzyj się, co się znalazło w Twojej tabeli, i wyciągnij wnioski.

Co alkohol mi daje (tu i teraz)?	Co alkohol mi zabiera (następnego dnia/ długofalowo)?

Wnioski:

- Największa korzyść:
- Największa strata:
- Co chcę zmienić?

KARTA PRACY 3. DZIENNIK TRZECH CHWIL

Cel:

Celem tego ćwiczenia jest codzienna, łagodna obserwacja samego siebie. To coś nowego dla osoby, której świat koncentruje się na alkoholu.

Choroba alkoholowa to uciekanie przed samym sobą w świat, który — mimo że nieprawdziwy — daje złudne poczucie ulgi. To ćwiczenie służy wglądowi w nasz świat wewnętrzny, ale w bezpieczny sposób.

Odkrywasz się powoli. To nie jest autoterapia. To jest tylko narzędzie, które ma Ci pomóc zrozumieć siebie.

Instrukcja:

Zanotuj każdego dnia.

1. Chwila, w której chciałem/ chciałam się napić:

.....

2. Chwila, w której NIE sięgnąłem/ sięgnęłam po alkohol:

.....

3. Chwila, w której poczułem/ poczułam dumę lub ulgę:

.....

TYDZIEŃ 2.

DEKONSTRUKCJA MITÓW

To bardzo ciekawy tydzień w naszym czterotygodniowym planie.

Mity nasuwają nam raczej bezpieczne skojarzenia z czasami starożytnymi, z nieprawdziwymi historiami tłumaczącymi zjawiska lub sytuacje, których dawniej ludzie nie rozumieli.

Mity w chorobie alkoholowej to bardzo szkodliwe przekonania na jej temat oraz na temat korzystania z alkoholu, jego oddziaływania na relacje lub organizm. Żeby rozprawić się z mitami, warto sprawdzić, z jakimi przekonaniami spotykamy się najczęściej.

Siła kłamstwa w chorobie alkoholowej polega na tym, że „kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą”.

KARTA PRACY 4. TRZY NAJWIĘKSZE KŁAMSTWA

Instrukcja:

Wybierz trzy zdania na temat alkoholu, które w swojej głowie słyszysz najczęściej.

Kłamstwo 1:

.....

.....

- Skąd je znam?

.....

.....

- Co robi z moimi emocjami?

.....

.....

- Co jest prawdą?

.....

.....

Kłamstwo 2:

.....

.....

- Skąd je znam?

.....

.....

- Co robi z moimi emocjami?

.....

.....

- Co jest prawdą?

.....

.....

Kłamstwo 3:

.....

.....

- Skąd je znam?

.....

.....

- Co robi z moimi emocjami?

.....

.....

- Co jest prawdą?

.....

.....

KARTA PRACY 5. GDYBY ALKOHOL BYŁ OSOBĄ...

Instrukcja:

To ćwiczenie działa dzięki metaforze. Pozwala zobaczyć relację ja – alkohol.

Metafora jako narzędzie terapeutyczne sprawdza się w chorobie alkoholowej przy rozpracowywaniu mechanizmów obronnych. W tym ćwiczeniu ważne jest, żeby przypisać alkoholowi płęć, twarz i charakter.

Postaraj się skupić i jak najbardziej szczegółowo odpowiedzieć na poniższe pytania. Będą bardzo pomocne w tym ćwiczeniu.

Jak wygląda ta osoba?

.....
.....

Co mówi, żebyś do niej wrócił/ wróciła?

.....
.....

Co obiecuje?

.....
.....

Kiedy Cię zdradza?

.....
.....

Czego naprawdę od Ciebie chce?

.....
.....

TYDZIEŃ 3.

EMOCJE, RELACJE, PRZEMOC

Alkohol to bardzo silny depresant o destrukcyjnym wpływie na układ nerwowy. Jego niszczący wpływ na człowieka polega na rozregulowaniu układu nagrody odpowiedzialnego za wydzielanie dopaminy. Taka sytuacja bardzo szybko skutkuje wystąpieniem zmian w mózgu. Te z kolei osłabiają naturalne mechanizmy nagrody i zaburzają wydzielanie dopaminy podczas czynności, które dawniej sprawiały przyjemność.

A to w efekcie prowadzi do uzależnienia od substancji, która tę przyjemność daje.

Sfera emocjonalna i relacyjna w przypadku osoby, która jest uzależniona od alkoholu, NIGDY nie będzie funkcjonować prawidłowo. Alkohol oddziałuje na każdą sferę życia i opiera się na pozorach. Kłamstwa, rozczarowanie, zazdrość, wzajemne oskarżenia, krzyk, karanie ciszą — emocje okazywane pod wpływem alkoholu nie są tymi, jakie osoba pijąca faktycznie odczuwa. To wiąże się z chaosem, ponieważ jej bliscy znajdują się jakby na rollercoasterze.

W tej części karty pracy dotyczą pracy z emocjami.

KARTA PRACY 6. EMOCJONALNY TERMOMETR

Instrukcja:

Zaznacz poziom swoich emocji każdego dnia.

Emocja	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Napięcie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Złość	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samotność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zmęczenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Przy jakim poziomie emocji pojawia się myśl o alkoholu?

.....

KARTA PRACY 7. CZTERY ZDANIA, KTÓRE ZMIENIAJĄ ROZMOWĘ

Instrukcja:

Używaj jednego zdania dziennie przez 7 dni. Zaproponuj jedno zdanie, które będzie Ci pomocne.

Najlepiej, żeby zdania, które tworzysz, zaczynały się od czasownika w pierwszej osobie: „Myślę, że...”, „Sądzę, że...”, „Czuję, że...”, „Uważam, że...”.

Pamiętaj, że rozmowa to spotkanie co najmniej dwóch osób. Rozmowa to też przestrzeń, w której spotykają się dwa światopoglądy. Ważne, żebyś w rozmowie podkreślał/ podkreślała, co myślisz, czujesz, sądzisz.

Pozornie to niewiele, ale tak naprawdę zmienia bardzo dużo. Rozmówca ma przestrzeń, żeby się odnieść, może Cię usłyszeć.

Zdanie, które wybrałem/ wybrałam:

.....

Kiedy je wypowiedziałem/ wypowiedziałam:

.....

Reakcja drugiej osoby:

.....

Co poczułem/ poczułam w ciele:

.....

KARTA PRACY 8. JAK PRZEPROSIĆ DZIECKO?

Instrukcja:

Napisz trzy – cztery zdania, które powiesz dziecku.

Użyj struktury:

1. fakt,
2. emocja dziecka,
3. odpowiedzialność,
4. bezpieczeństwo.

Moje zdania:

.....

.....

.....

KARTA PRACY 9. MAPA PRZEMOCY

Instrukcja:

Rozpisz zachowania — bez oceniania.

Ja po alkoholu	On/ ona po alkoholu	Wpływ na codzienność

TYDZIEŃ 4.

PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ

KARTA PRACY 10. PLAN BEZPIECZEŃSTWA: PIERWSZE 24 GODZINY

Instrukcja:

Wypełnij w spokojnym momencie.

1. Moje największe ryzyka:

.....

.....

.....

2. Moje sygnały ostrzegawcze:

.....

.....

.....

3. Co robię w ciągu pierwszych 10 minut:

.....

.....

.....

4. Osoby do kontaktu:

.....

.....

.....

5. Co robię w ciągu kolejnych 24 godzin:

.....

.....

.....

KARTA PRACY 11. MOJE GRANICE PO ZMIANIE

Na co się zgadzam	Na co już się nie zgadzam	Co muszę powiedzieć bliskim

KARTA PRACY 12. SCENARIUSZ NAWROTU BEZ WSTYDU

Instrukcja:

Wypełnij TERAZ, nie kiedy masz kryzys.

1. Jeśli popełnię błąd, to najpierw

.....

.....

.....

2. Zadzwonię do

.....

.....

.....

3. Powiem sobie:

.....

.....

.....

4. Ten błąd nie przekreśla mnie, bo

.....

.....

.....