

# CZY AL-TEEN JEST DLA MNIE?

AL-ATEEN PRZEZNACZONY DLA MŁODYCH LUDZI, KTÓRYCH ŻYCIE ZNALAZŁO SIĘ POD WPLYWEM KOGOŚ PIJĄCEGO. ODPOWIEDZI NA PONIŻSZE PYTANIA POMOGĘ W ROZSTRZYgniĘCIU, CZY AL-ATEEN JEST CI POTRZEBNE.

1. Czy masz ojca, matkę, bliskiego przyjaciela lub krewnego, których picie wyprowadze cię z równowagi? **TAK / NIE**
2. Czy ukrywasz swoje rzeczywiste uczucia udając, że o to nie dbasz i że się o to nie troszczysz? **TAK / NIE**
3. Czy tak się zdarza, że każde wakacje (święta, dni wolne od pracy) są zepsute z powodu picia? **TAK / NIE**
4. Czy uciekasz się do kłamstwa w tym celu, aby ukryć czyjeś picie lub ukryć to, co zdarza się w Twoim domu? **TAK / NIE**
5. Czy pozostajesz poza domem na ile to tylko możliwe, ponieważ nienawidzisz przebywania w nim? **TAK / NIE**
6. Czy obawiasz się zdenerwować tego kogoś, ponieważ odczuwasz strach przed nową „turą” picia? **TAK / NIE**
7. Czy w Twoim odczuciu nikt naprawdę Cię nie kocha, ani nie troszczy o Twój los? **TAK / NIE**
8. Czy obawiasz się lub jesteś zakłopotany, gdy chcesz zaprosić swoich przyjaciół do siebie do domu? **TAK / NIE**
9. Czy sądzisz, że zachowanie osoby pijącej jest spowodowane przez Ciebie, przez innych członków Twojej rodziny, lub przez fatalne wydarzenia w życiu rodzinnym? **TAK / NIE**
10. Czy stosujesz groźby w rodzaju: „jeśli nie przestaniesz pić, kłócić się itp. ucieknę z domu”? **TAK / NIE**
11. Czy stosujesz obietnice dotyczące zachowania się np.: „postaram się o lepsze stopnie w szkole, będę chodził do kościoła lub będę utrzymywać lepszy porządek w moim pokoju” w zamian za obietnicę zaprzestania picia, kłótni? **TAK / NIE**
12. Czy uważasz, że gdyby Cię Twoja mama lub tata kochali, to ona czy on zaprzestaliby picia? **TAK / NIE**
13. Czy kiedykolwiek grozisz skaleczeniem się, lub rzeczywiście to robisz, po to, aby nastraszyć swoich rodziców tak, żeby powiedzieli „przykro mi” lub „kocham Cię”? **TAK / NIE**
14. Czy uważasz, że nikt nie jest w stanie zrozumieć tego, co odczuwasz? **TAK / NIE**
15. Czy masz kłopoty pieniężne z powodu czyjegoś picia? **TAK / NIE**
16. Czy z powodu osoby pijącej często spóźnia się pora posiłków? **TAK / NIE**
17. Czy brałeś pod uwagę ewentualne wezwanie policji z powodu zachowania się osoby pijącej? **TAK / NIE**
18. Czy kiedykolwiek unikałeś podawania danych ze strachu lub obawy? **TAK / NIE**
19. Czy sądzisz, że inne Twoje problemy zostałyby rozwiązane gdyby osoba pijąca zaniechała picia? **TAK / NIE**
20. Czy zdarza Ci się traktować ludzi (nauczycieli, kolegów szkolnych lub kolegów z drużyny) niesprawiedliwie, dlatego tylko, że jesteś zły na kogoś z powodu tego, że ten ktoś za dużo pije? **TAK / NIE**

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na trzy pytania lub więcej, wówczas Al-Ateen może Ci być pomocne. Dalszych informacji szukaj w Ogólnopolskim Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** Warszawa (22) 842-26-00, Niebieska Linia 0-801-120-002

# TEST Sprawdź czy Twoje picie jest bezpieczne ?



**1 PORCJA STANDARDOWA TO OK. 10 G CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO CZYLI:**

**250ML PIWA  
100ML WINA  
30ML WÓDKI**

Jeśli zauważyłeś problem, odważ się, przyjdź do nas w godzinach 8-21 przy ASP, czekają na Ciebie, konsultanci, terapeuci, skorzystaj z telefonów zaufania lub napisz do nas.

ZIELONAPRZYSTAN.ORG

PSYCHOPROWSPARCI  
E@WP.PL

PSYCHOPROCENTRUM  
.PL

1. JAK CZĘSTO PIJESZ NAPOJE ZAWIERAJĄCE ALKOHOL?

- (0) nigdy
- (1) raz w miesiącu lub rzadziej
- (2) 2 do 4 razy w miesiącu
- (3) 2 do 3 razy w tygodniu
- (4) 4 razy w tygodniu lub częściej

3. JAK CZĘSTO WYPIJASZ 6 LUB WIĘCEJ PORCJI PODCZAS JEDNEJ OKAZJI?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

5. JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU ZDARZAŁO CI SIĘ Z POWODU PICIA ALKOHOLU ZROBIĆ COŚ NIEWŁĄDZIWEGO, CO NARUSZAŁOBY NORMY I ZWYCZAJE PRZYJĘTE W TWOIM ŚRODOWISKU?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

7. JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU DOŚWIADCZYŁEŚ/AŚ POCZUCIA WINY LUB WYRZUTÓW SUMIENIA PO WYPICIU ALKOHOLU?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

9. CZY ZDARZYŁO SIĘ, ŻE TY LUB JAKĄS INNA OSOBA DOZNAŁA URAZU W WYNIKU TWOJEGO PICIA?

- (0) nie
- (2) tak, ale nie w ostatnim roku
- (4) tak, w ciągu ostatniego roku

2. ILE PORCJI STANDARDOWYCH ZAWIERAJĄCYCH ALKOHOL WYPIJASZ W TRAKCIE TYPOWEGO DNIA PICIA?

- (0) 1-2 porcje
- (1) 3-4 porcje
- (2) 5-6 porcji
- (3) 7,8 lub 9 porcji
- (4) 10 lub więcej

4. JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU STWIERDZIŁEŚ/AŚ, ŻE NIE MOŻESZ ZAPRZESTAĆ PICIA PO JEGO ROZPOCZĘCIU?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

6. JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU MUSIAŁEŚ/AŚ SIĘ RANO NAPIĆ, ABY MÓC DOJŚĆ DO SIEBIE PO „DUŻYM PICIU” Z POPRZEDNIEGO DNIA?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

8. JAK CZĘSTO W CZASIE OSTATNIEGO ROKU NIE BYŁEŚ/AŚ W STANIE Z POWODU PICIA PRZYPOMNIEĆ SOBIE CO WYDARZYŁO SIĘ POPRZEDNIEGO WIECZORU?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

10. CZY ZDARZYŁO SIĘ, ŻE KREWNY, PRZYJACIEL, LUB LEKARZ INTERESOWAŁ SIĘ TWOIM PICIEM LUB SUGEROWAŁ JEGO OGRANICZENIE?

- (0) nie
- (2) tak, ale nie w ostatnim roku
- (4) tak, w ciągu ostatniego roku

Opracowanie na podstawie ulotki PARPA.

**SUMA PUNKTÓW ....**

**Sprawdź na odwrocie swój wynik** →

# ODWAŻ SIĘ JESTEŚMY TU DLA CIEBIE!

GDZIE NAS ZNAJDZIESZ?

**ZIELONA PRZYSTAŃ PRZY AKADEMII SZTUK PRZEPIĘKNYCH**  
W GODZINACH 8-21 W DNIACH 29.07-04.08.15 r.



POMARAŃCZOWA LINIA

0 801 14 00 68



Ulotka powstała dzięki dofinansowaniu

## Sprawdź swój wynik testu

### PONIŻEJ 7 PUNKTÓW

- Jeśli jesteś pewny, że odpowiedziałeś poprawnie i szczerze na wszystkie pytania, możesz być spokojny. Twoje picie nie powinno skutkować problemami ani dla Ciebie, ani dla innych, zwłaszcza jeśli w pytaniach 4, 5 i 6 odpowiedziałeś „nigdy”.
- Jeśli pijesz alkohol często, zachowaj co najmniej dwa dni abstynencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu.
- Powstrzymaj się od picia w okresie ciąży, karmienia piersią, przyjmowania leków wchodzących w reakcję z alkoholem, kierowania pojazdami i w innych sytuacjach, gdy picie nawet niewielkich ilości alkoholu pociąga za sobą ryzyko dla Ciebie lub innych.
- Nie zwiększaj ilości i częstotliwości picia.
- Nie namawiaj do picia tych, którzy nie piją.

### OD 8 DO 15 PUNKTÓW

- **Pijesz ryzykownie.** Nawet jeśli nie odczuwasz jeszcze negatywnych skutków picia, bądź pewien, że pojawią się one, jeśli nie zmieniasz ilości i częstości spożywania alkoholu.
- Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu nieskiego ryzyka.
- Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych.
- Nie upijaj się.
- Słuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy gdy wyrażają zaniepokojenia i troskę.

### OD 16 DO 19 PUNKTÓW

- **Pijesz szkodliwie.** Twoje picie staje się powodem problemów ze zdrowiem, nauką, pracą, z innymi ludźmi.
- Musisz ograniczyć picie zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu.
- Umów się z samym sobą na nieprzekraczanie limitu picia o niskim poziomie ryzyka i staraj się dotrzymać obietnicy.
- Pij wolniej. Wydłuż czas picia każdej porcji alkoholu.
- Spożywaj alkohol z osobami, które piją mało. Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie.
- Gdyby próby ograniczenia picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy u specjalisty.

### POWYŻEJ 20 PUNKTÓW

- **Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu.** Sprawdź to podejrzanie udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnień od alkoholu. Listę poradni znajdziesz na stronie [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- Nie warto odwlekać konsultacji sprawdzając ponownie swoje możliwości ograniczenia picia.
- Specjalista, lepiej niż test, zdiagnozuje Twój problem i udzieli ci porady, jak go rozwiązać.

**5. NIE PRZYJMUJ** obietnic, których nie jest on w stanie spełnić. Nie pozwalaj też okłamywać się i nie udawaj, że mu wierzysz w przeciwnym razie doprowadzi to do przekonania, że potrafi Cię przechytrzyć a potem do utraty szacunku do Ciebie.

**6. NIE UŻYWAJ** szantażu w formie „gdybyś mnie naprawdę kochał...”. Picie alkoholika nie może być kontrolowane „siłą woli”. Tego rodzaju apelowanie do sumienia tylko zwiększy w nim poczucie winy a niczego nie zmieni. To jest tak samo jakbyś mówiła: „Gdybyś mnie kochał nie przeiębiłbyś się”.

**7. NIE UŻYWAJ** gróźb, chyba, że przemyślałeś je dokładnie i jesteś w stanie je spełnić. Są oczywiście sytuacje, w których drastyczne akcje są konieczne dla ochrony dzieci czy we własnej obronie, natomiast puste groźby pozwalają alkoholikowi szdzić, że nie traktujesz poważnie tego co mówisz.

**8. NIE SPRAWDZAJ** ile alkoholik pije, bo i tak nie masz szans dowiedzieć się o wszystkim.

**9. NIE SZUKAJ** schowanego alkoholu, bo zmusisz go do ciągłego wymyślania nowych kryjówek.

**10. NIE CHOWAJ** i nie wylewaj alkoholu. To skłania alkoholika do desperackich prób zdobycia go. W końcu i tak znajdzie sposób, żeby się napić.

**11. NIE RÓB** wyrzutów, nie wdawaj się w kłótnie, szczególnie wówczas, kiedy znajduje się pod wpływem alkoholu.

**12. NIE DAJ** się namówić do wspólnego picia, licząc na to, że wtedy będzie mniej dla niego. To nie skutkuje. Natomiast godząc się na wspólne picie, odwlekasz moment, kiedy on zdecyduje się poprosić o pomoc.

**13. NIE BĄDŹ** zazdrosny o metodę leczenia, jaką alkoholik wybrał. Często wydaje się

nam, że miłość do domu i rodziny powinna wystarczyć, aby zechciał przestać pić. Nie czuj się odrzuconą kiedy alkoholik zwróci się do innych ludzi o pomoc w zaprzestaniu picia i utrzymaniu trzeźwości. Nie byłabyś przecież zazdrosna o lekarza, gdyby ktoś potrzebował medycznej pomocy.

**14. NIE OCZEKUJ** natychmiastowego wyleczenia. Tak jak w każdej przewlekłej chorobie okres leczenia i rekonwalescencji jest długi. Możliwe też są nawroty choroby.

**15. NIE CHROŃ** alkoholika przed sytuacjami, w których się pije. On musi nauczyć się sam mówić „nie”. Ostrzegając innych, żeby nie proponowali mu alkoholu, pokazujesz, że nie masz do niego zaufania.

**16. NIE RÓB** za alkoholika niczego, co mógłby zrobić sam. Nie usuwaj problemów, bez dania szansy stawienia im czoła. Pozwól mu je rozwiązać lub spraw, aby poniósł konsekwencje swoich własnych nieodpowiedzialnych zachowań (nieobecność w pracy, zaciąganie długów i inne skutki picia). Dopiero wówczas będzie miał szansę zauważyć do czego doprowadziło go do picia i być może zechce zmienić swoje postępowanie.

**17. DAJ MU** miłość, wsparcie i rozumienie podczas podejmowania prób zaprzestania picia i utrzymania trzeźwości.

*Jeżeli chcesz osiągnąć swój cel, musisz konsekwentnie stosować zasadę „twardej miłości”. Nie licz na natychmiastowy efekt. Dzisiejsza sytuacja w Twoim domu jest wynikiem wydarzeń, które gromadziły się przez lata. Teraz również do uzyskania zmiany potrzebne będą miesiące, a może nawet lata. Tylko osoby cierpliwe i konsekwentnie stosujące powyższe rady mają szansę na sukces, który w końcu musi przyjść.*

### CO ZROBIĆ, ŻEBY ON NIE PIŁ?

Musimy sobie uświadomić, że możliwość bezpośredniego oddziaływania na drugiego człowieka są niewielkie. Możemy natomiast wpływać na innych w sposób pośredni, poprzez zmianę własnej postawy względem nich. Ta zmiana postawy wymusza często zmianę zachowania drugiej osoby, szczególnie wówczas, kiedy obie osoby są ze sobą związane (rodzinne, emocjonalne, finansowe itp.). Dzieje się to na podobnej zasadzie jak w zegarku, gdzie mechanizm (w naszym przypadku rodzina) składa się z poszczególnych trybów (żona, mąż, dzieci, dziadkowie), które zazębiają się wzajemnie i chodzą w tym samym rytmie. Jak alkoholik P (jeden z trybów) jest w stanie zmienić obroty innych trybów, tak samo członkowie rodziny (więcej trybów) uczestniczy w tym przedsięwzięciu. O tym jak to zrobić (a raczej czego nie robić, żeby nieświadomie nie pomagać alkoholikowi w kontynuacji picia) mówią poniższe propozycje:

**1. NIE ZAPOMINAJ**, że alkoholizm jest przewlekłą chorobą. Jeżeli chcesz pomóc w wyzdrowieniu, musisz zaakceptować ten fakt i przestać się wstydić.

**2. NIE TRAKUJ** choroby tak jakby była hańbą dla rodziny. Powrót do zdrowia jest w alkoholizmie możliwy, podobnie jak w większości innych chorób.

**3. NIE POSTĘPUJ** z alkohikiem tak jak z niegrzecznym dzieckiem, bo przecież nie robiłabyś tego gdyby cierpiał na inną chorobę.

**4. NIE GDERAJ**, nie wygłaszasz kazań ani wykładów. Prawdopodobnie alkoholik wie już to wszystko, co starasz się mu powiedzieć. Może to przyjąć tylko do pewnej granicy, później przestanie słuchać. Jedyne, co osiągniesz, to zmusisz go do dalszych kłamstw i obietnic, których nie jest w stanie dotrzymać.