

Suchý únor

Naše psycholožka Lenka se rozhodla minulý měsíc dodržet Suchý únor. Přečtěte si v následujícím článku, jaké zkušenosti si odnáší.

Proč jsem se rozhodla držet Suchý únor?

Jednoduše to byla výzva, vloni jsem to nedodržela a mrzelo mne to. A protože jsem si sama chtěla zažít, jaké je to, na čem pracujeme s našimi (nelátkovými) klienty, jaké je abstinovat. Pak jsme si s kolegyní řekly, že to budeme držet spolu, „hecnem se“. Obecně na mě tyhle věty působí docela motivačně, tzv. nebýt v tom sám, k čemuž mě napadá, jak to musí být **nápomocné pro klienty, když je podporuje jejich okolí**. Avšak, po pár dnech se mi kolegyně přiznala, že na to zapomněla a Suchý únor nedodržela, já si ale uvědomila, že to **dělám kvůli sobě** a svému přesvědčení, a najednou, z vnější motivace jsem si všimla, že jde už o mne. O mé přesvědčení, které považuji za silnější. Chtěla jsem pokračovat dál.

Jaké to bylo?

Někdy těžké, přestože si myslím, že piji příležitostně. Nejvíce to bylo obtížné při příležitosti společenských setkání, klasika s kamarádkou „zajdeme na víno?“ A pak pocity nudy nebo tendence uvolnit se po náročném dni. Nebo naopak když mi bylo hezky, byla jsem na výletě, měla jsem chuť dát si k zimní procházce jeden svařák. Dodržet Suchý únor v takových chvílích pomáhala věta „**dnes ne**“. Protože nepít už nikdy je dlouhý závazek. Ale vydržet dnes a možná zítra, to se dá. Velmi mi pomáhaly věty, které sama říkám svým klientům v práci: **Je to chuť. Ta přejde**. A ona přešla.

Někdy jsem na pití ani nemyslela, protože prostě chutě nebyly.

Co bylo nejtěžší?

Začátek. Protože...zvyk? Nevím. Pak to nějak nabralo setrvačnost. Ne, že by pak pokušení nepřicházela. Vnímám, že důležité bylo mít to tzv. v sobě srovnané. „Mám Suchý únor. Chci to dodržet a chci si to vyzkoušet.“ A hodně mi pomáhalo myslet na naše klienty, tak nějak „být v tom s nimi“.

A ještě strach z toho, že někoho urazím, když si s ním nepřipiji. Což ale bylo jen v myšlenkách, realita se pak ukázala jako lichá. Avšak umím si však představit, že jiná rodina, přátelé, se mohou chovat různě.

Přineslo mi to něco?

Zaprvé hrdost na sebe sama. Že přes všechny ty pochybovačné poznámky kolem, jsem schopna si ustát to, co já sama chci (a nemusí jít zrovna o to vzdát se alkoholu na 28 dní). Ne kvůli nim. Ale kvůli sobě. Zadruhé poznání, jaké to vůbec abstinovat (od alkoholu) je. A pak, zatřetí, poznání, jaké je to pro člověka, rozhodnutého abstinovat v naší společnosti. Oslavy, večírky, to všechno se neobejde bez (přínejmenším) přípitku, skleničky něčeho tvrdšího. A pak taky musíte odpovídat na všechny ty dotazy, „proboha

proč nepiješ? Vždyť slavíme“. Já to měla lehčí. Vysvětlila jsem, co je Suchý únor. Ale pro člověka, co podstoupil odvykací léčbu (když to zase vztáhnu na klienty potýkající se se závislostí na alkoholu), odhalit se a říct „léčím se“, nebo podobnou větu, to chce kuráž.

A možná trochu vyšší sebedůvěru, že jsem všechny ty věci a situace zvládla i bez „posilnění“ alkoholem, dokázala jsem normálně komunikovat s lidmi, být vtipná, vystavovat se těžkým věcem, **být upřímná, a to především k sobě**. Bez berliček. Byly situace, kdy jsem si řekla „teď mám nudu nebo teď mám stres, mohla bych si otevřít víno.“ Ale vědomí toho, že dodržuji Suchý únor a poznání, že teď bych se napila jen abych to od sebe oddálila na chvíli, mi pomohly.

Přineslo mi to zdravý životní styl. Řekla jsem si, že když už vynechávám alkohol, můžu zrovna zkusit jíst zdravěji. Takže jsem si zase začala všímat toho, co jím, omezila jsem sladkosti, sladké nápoje, tučná jídla. Motivovalo mě to ke sportu, po mnoha měsících jsem si byla zaběhat.

Co chci říct na závěr?

Je mi potěšením, že teď mohu mluvit ze své (i když poměrně krátké) zkušenosti, a ne z moudrých knih.

Takže 1., mám radost, že jsem to zvládla. A zase, když to vztáhnu k práci s klienty (klidně i s našimi – potýkající se se závislostí na něčem nelátkovém), měsíc abstinence není málo! 2. Cítit strach, že to poruším, je normální, ale je to pouze myšlenka. Není to realita a možná tady bude už navždy. 3. Kdo hledá, najde. Našla se spousta jiných, zdravějších aktivit.

A dovolím si na závěr trochu povzbuzení pro Vás, co nad podobnou myšlenkou uvažujete. Ať už se má jednat o abstinenci nebo jako u mne o sebezkušenost. Nikdo neříká, že to bude snadné. Nebude. Někdy víc, někdy míň. Ale zvládnout se to dá. Držím všem palce a tleskám těm, kdo se drží a perou se se životem odvážně, sami za sebe, nezávisle. 😊

Mgr. Lenka Švachová, psycholožka CKP ve Zlínském kraji