

Tagi: alkohol uzależnienie picie kobiety



Wrocławscy terapeuci biją na alarm! Jak wynika z badań specjalistów, coraz więcej młodych i ambitnych kobiet upija się w weekendy. – W tygodniu realizują się w pracy, natomiast w weekendy odreagowują stres. Zawsze przy alkoholu – czytamy w raporcie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Są zadbane, ambitne, a przez cały tydzień ciężko pracują. Tylko w weekend nie potrafią się bawić bez picia... Dlaczego nie wiedzą, jak się odprężyć bez alkoholu?

– To ucieczka od codziennego stresu i przeciążenia, ale też od samotności i frustracji. Wiele z tych kobiet nie potrafi bowiem budować trwałych relacji i związków – wyjaśnia terapeutka Sylwia Dereń.

Z raportów PARPA z wynika, że na Dolnym Śląsku systematycznie rośnie liczba kobiet uzależnionych od alkoholu. – Picie ryzykowne nie oznacza jeszcze nałogu. Jednak rozmowy z naszymi pacjentkami pokazują, że styl życia młodych, robiących karierę kobiet sprzyja uzależnieniu – mówi specjalistka.

Wiele młodych kobiet nie dopuszcza do siebie myśli, że mogą być uzależnione. Jeśli piją głównie w weekendy, zachowując przy tym umiar, a w tygodniu alkohol nie przeszkadza im się realizować zawodowo, to uważają, że nie mają żadnego problemu.

– Ukrywanie uzależnienia przed sobą to równia pochyła. Taka postawa tylko je pogłębia, ale to też typowy mechanizm. Zgłaszają się na leczenie dopiero wtedy, gdy zdarzy się jakaś katastrofa i poczują, że przestają być sobą i tracą kontrolę. Uzależnienia zawsze są związane z tym, że człowiek nie potrafi radzić sobie z emocjami. Stąd biorą się różne lęki, poczucie pustki czy stres – wylicza Sylwia Dereń.

Jak wygląda leczenie w przypadku kobiet uzależnionych od alkoholu? – Obszary problemowe są tu często inne niż w przypadku mężczyzn. Kobiety mają głębsze poczucie winy i wstydu. Po zidentyfikowaniu źródeł uzależnienia, podstawą leczenia jest budowanie konstruktywnych emocji, a także umiejętności tworzenia zdrowych relacji z ludźmi. Poza tym uczymy na przykład, jak zagospodarować czas wolny, żeby nie pić. W ten sposób weekend staje się czasem realnego relaksu, a nie kolejną dwudniową imprezą – mówi terapeutka.