

DARMOWY FRAGMENT DO PRZEGLĄDU

5. REALNE PRZYKŁADY

Spośród moich rówieśników, których znam, wielu pożegnało się z życiem, a sporo wyciąga wnioski i żałuje do dziś.

„Gdybym wcześniej pomyślał i zaczął się leczyć, to na pewno nie znalazłbym się w tym miejscu, gdzie jestem. Wszystko zaczęło się od dobrej pracy, pieniędzy i niewinnej zabawy. Codzienne wypady po pracy na piwo, a weekendy - zalewanie się w trupa ze znajomymi w osiedlowym barze.”

Tak mawia mój znajomy, który resztę życia przesiedzi za kratkami. Zawsze spokojny, myślący i opanowany. Niestety alkohol doprowadził do tego, że wpadł w złe towarzystwo, a w następstwie tego pozbawił życia drugą osobę w trakcie alkoholowej sprzeczki. Jak do tego doszło? Sam nie pamięta.

„Nie wiem, co z sobą zrobić. Przez alkohol tracę najbliższych, przez co wylądowałam na ulicy i nie mam pracy. Do wszystkich mam pretensje, a moje problemy wciąż się mnożą. Nie myślę o niczym innym, jak tylko dalej się napić.”

Tak mawia mi bliska osoba, którą często spotykam. Alkohol doprowadził do takiego stanu, że nie przyjmuje nic do uwagi, tylko uzalanie się nad sobą, brak pokory i chęci podjęcia leczenia. Niestety każdy jest kowalem swojego losu i o swoim życiu musi zdecydować sam.

„Miał dopiero 38 lat i całe życie było jeszcze przed nim. Dwa razy był w szpitalu - odtrucie, detoks i silne zapalenie trzustki. Lekarze alarmowali, ale nic z tego. Po powrocie do domu zaczął znów pić, a trzeciego razu już nie było.”

Tak często mawiała mama mojego kolegi, który po kilkukrotnym pobycie w szpitalu i ewidentnym zakazie picia wciąż wracał do nałogu — sama uzależniona i pijąca razem z nim. Czy żyje do teraz - tego już nie wiem.

Zatem jak widać, alkohol to tak naprawdę cichy zabójca, który nie próbuje pomóc, a tylko wciąga w jeszcze większą otchłań, z której czasami nie ma już wyjścia.

Statystyki: ile osób średnio rocznie łąduje na ulicy, w więzieniu oraz umiera z powodu choroby

Osoby trafiające do więzienia: ok. 200 000 – 300 000 przypadków rocznie (wypadki, przestępstwa pod wpływem alkoholu, przemoc)

Osoby łądujące na ulicy: ok. 1–2 miliony osób rocznie (bezdromność powiązana z alkoholizmem i współzależnieniem).

Zgony z powodu chorób związanych z alkoholem: ok. 2,7 – 3 miliony zgonów rocznie (marskość wątroby, alkoholowe zapalenie trzustki, choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, wypadki).

Źródła: WHO, ONZ, raporty WHO Europe 2024/2025 i ekstrapolacje na 2025 r.



6.METODY LECZENIA

Na pomoc nigdy nie jest za późno, ale to, czy chcesz ją przyjąć, zależy tylko od Ciebie. Istnieje naprawdę sporo różnych alternatyw, jak walczyć z nałogiem.

LECZENIE OTWARTE

To terapie dzienne z możliwością normalnego powrotu do domu. Zwykle zajęcia trwają po kilka godzin. W trakcie sesji odbywają się rozmowy z psychologiem, psychiatrą oraz terapeutami uzależnień.

Samo leczenie powiązane jest z terapią farmakologiczną, która ma wyciszyć i uspokoić osobę próbującą odstawić alkohol. Zajęcia odbywają się w grupie osób z tym samym problemem w celu wymiany doświadczeń i lepszej integracji

Punkty pomocy - terapia dzienna, zajęcia w grupie - link, telefon

👉 **Ośrodek Leczenia Osób Uzależnionych od Alkoholu** – Warszawa (NFZ)

(Oddział przy Szpitalu Nowowiejskim – leczenie dzienne i ambulatoryjne)

Adres: ul. Kolska 2/4, 01-045 Warszawa

Telefon: +48 22 188 31 50

Strona: <https://szpitalnowowiejski.pl/index.php/oddzial-18/>

👉 **Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia** – Poznań

(Terapia otwarta, konsultacje, grupy wsparcia)

Adres: ul. Małeckiego 11, 60-706 Poznań

Telefon: +48 61 866 49 58

Strona: <https://pozytywnyrozwoj.org/poznan-5/>

👉 **PATROMED – Klinika Leczenia Uzależnień i Psychoterapii** – Łódź

(Terapia dzienna, ambulatoryjna, konsultacje psychiatryczne)

Adres: ul. Trębacka 38, 93-367 Łódź

Telefon: +48 660 254 050

Strona:

<http://patromed.pl/>

- Leczenie otwarte polega na regularnych wizytach w poradni, bez pobytu w ośrodku całodobowym.
- Pacjent mieszka w domu i normalnie funkcjonuje (praca, rodzina), jednocześnie uczestnicząc w terapii.
- Terapia obejmuje spotkania indywidualne z terapeutą oraz terapię grupową.
- W wielu placówkach możliwe są również konsultacje psychiatryczne i farmakoterapia.
- Leczenie otwarte jest dostępne zarówno na NFZ, jak i prywatnie.
- Czas trwania terapii jest indywidualny – od kilku miesięcy do nawet kilku lat.
- Warunkiem skuteczności jest regularność i zaangażowanie pacjenta.
- Leczenie otwarte jest szczególnie polecane osobom na wczesnym etapie uzależnienia.
- Może być również kontynuacją po leczeniu zamkniętym lub po detoksie.
- Terapia pomaga w nauce radzenia sobie z głodem alkoholowym i nawrotami.
- Leczenie otwarte wspiera budowanie trzeźwego stylu życia.
- Wsparcie rodziny i bliskich znacząco zwiększa skuteczność terapii.

Źródła:

WHO – World Health Organization (2022–2025)

NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia (2023–2025)

KCPU / PARPA – Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (2023–2025)

Polskie Towarzystwo Psychiatryczne (2022–2025)

