

Strategii pentru inițierea intervenției

În această secțiune, veți regăsi informații de bază și sugestii pe care le puteți oferi și enoriașilor dvs. care consumă alcool și au probleme din această cauză.

- Cei mai mulți dintre oamenii care consumă alcool nu prezintă riscul de a avea probleme din această cauză pentru că au un consum moderat.
- Cu toate acestea, din când în când, veți întâlni enoriași care vă vor vorbi despre băutul lor. Ei ar trebui informați în legătură cu riscurile asociate consumului de alcool și modul în care acesta îi poate afecta atât pe plan fizic, cât și spiritual.
- E foarte important să le recomandați tuturor moderarea în consumul de alcool.
 - Pentru bărbați, aceasta înseamnă să nu consume mai mult de o unitate de alcool pe zi.
 - Pentru femei, nu mai mult de o unitate de alcool pe zi.
 - Persoanele de peste 65 de ani, nu ar trebui să consume mai mult de o unitate de alcool pe zi.
 - Copiii și adolescenții nu ar trebui să consume deloc alcool.
- A se observa că vorbim despre o unitate de alcool ca fiind o sticlă de 0.5 litri de bere, un pahar de vin de 120 ml sau 50 ml de tărie.
- Reamintim că aceste sugestii nu încearcă să schimbe 'tradițiile', ci doar să prevină alcoolismul și toate problemele asociate acestuia.

Deși unii oameni nu au probleme cu alcoolul, în anumite condiții e recomandabil ca aceștia să se abțină de la orice consum de alcool.

- Dacă o femeie e însărcinată sau dorește să rămână însărcinată sau dacă cineva ia medicamente ce interacționează cu alcoolul.
- Dacă există afecțiuni medicale, precum cele hepatice, hipertensiunea, etc., care ar fi agravate de consumul de alcool.
- De asemenea, dacă enoriașul prezintă simptome ale dependenței de alcool, vă încurajăm să le întăriți întotdeauna importanța abstenenței complete față de alcool.

Cu siguranță, îi cunoașteți deja pe unii membri ai parohiei care au beau în mod excesiv.

- Aceștia ies în evidență destul de ușor și probabil că au deja probleme datorate băutului.
- În cazul altora, s-ar putea să nu fie la fel de evident dacă au probleme sau nu, dacă au nevoie de ajutor sau dacă îi puteți ajuta cu ceva. Următoarele 4 sugestii vă pot fi de folos în astfel de situații.

Sugestia 1: Nu vă temeți să adresați întrebările necesare:

Mai întâi, trebuie să îi întrebați cât de mult beau și cât de des.

- Această întrebare e una normală dacă prezintă probleme datorate consumului de alcool.
- Mai apoi, după ce aveți o imagine mai clara despre ce li se întâmplă, puteți face o evaluare a situației.
- Pe baza evaluării pe care o veți face, puteți apoi să începeți să îi îndrumați în legătură cu ce să facă în situația sau problema actuală.
- Însă, lucrurile nu se opresc aici. Dat fiind faptul că vă aflați în postura de lider spiritual al comunității dvs., veți avea mai multe ocazii de a discuta cu acești enoriași, așa că vă încurajăm să continuați să aveți o relație cu persoana respectivă și să continuați să o întrebați despre progresia consumului său de alcool sau despre întreruperea acestuia.

Nu uitați că sunteți „doctorul sufletelor” tuturor credincioșilor din parohia dvs. Ar trebui să fie un lucru firesc să fiți preocupat de bunăstarea lor duhovnicească, iar adresarea de întrebări directe despre consumul de alcool ar trebui privită ca ceva normal, atunci când aceste întrebări sunt necesare.

Întrebați despre consumul de alcool de fiecare dată:

- Când îndrumați pe cineva care își analizează conștiința în / pentru spovedanie.
- Înainte de a binecuvânta o cununie și în consilierea pre-maritală.
- Dacă sunt prezente probleme legate de consumul de alcool, mai ales în cadrul familiei.
- Dacă credinciosul vă spune că se simte vinovat pentru băutul său.

Întrebați-i pe credincioși: “Cât de mult și cât de des consumați alcool?”

- E normal pentru oameni să consume alcool, astfel încât nimeni nu ar trebui să se simtă jignit de această întrebare.
- Fiind preotul lor, e important să știți anumite lucruri despre stilul lor de viață, mai ales dacă au :
 - probleme de natură spirituală;
 - probleme familiale;
 - ‘conflicte morale’ sau sentimente de vinovăție pentru băutul lor.

Dacă aceștia consumă alcool, e important de știut câte ceva despre modul lor de a bea, chiar dacă problemele pe care le prezintă nu sunt încă prea serioase. Dacă un credincios consumă alcool și are probleme, adresați-i aceste întrebări :

- În medie, câte zile pe săptămână consumați alcool?
- Într-o zi obișnuită în care beți, câte băuturi consumați?
- În ultima lună, care a fost numărul maxim de pahare pe care le-ați băut la o ocazie?
- Vi s-a întâmplat vreodată să vă îmbătați?

E important să luați în considerare că cineva ar putea avea deja probleme cu alcoolul dacă:

1. bea mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână
2. bea mai mult de 3 unități la o ocazie.

3. pentru femei, dacă bea mai mult de 7 unități de alcool pe săptămână sau de 2 unități la o ocazie.

Cele “Patru întrebări importante”. Următoarele patru întrebări vă vor fi de mare folos atunci când veți dori să ajutați pe cineva care bea sau când o persoană are nevoie de ajutor în privința evaluării băutului. Ele vă vor ajuta să vă dați seama dacă există sau nu probleme psihologice, sociale sau spirituale asociate consumului lor de alcool.

1. Ați simțit vreodată că ar trebui să reduceți cantitatea de alcool pe care o consumați? (Această întrebare se referă la sentimentele de vinovăție.)
2. Vă deranjează oamenii care vă critică băutul? (Se face referire la problemele familiale și sociale asociate băutului).
3. V-ați simțit vreodată rău sau vinovat / ă în legătură cu băutul dvs.? (legat de ‘zbuciumul sau conflictul interior’)
4. Ați băut vreodată dimineața, la prima oră? Băutul matinal indică, de obicei, că dependența fizică s-a instalat deja și reprezintă un simptom clar al abuzului de alcool.

Dacă enoriașul a răspuns afirmativ la una sau mai multe dintre întrebările de mai sus, există riscul existenței unor serioase probleme cu alcoolul. Nu uitați că un consumator social nu se confruntă cu astfel de probleme, precum și faptul că un consumator social nu bea cantitățile menționate mai sus.

Sugestia 2: Evaluați severitatea problemei și a caracterului său temporar sau permanent.

Atunci când analizați posibilele probleme asociate băutului unei persoane, luați în considerare aceste 3 variante:

1. enoriașul poate să nu fie dependent de alcool, dar prezintă riscul de a avea astfel de probleme;
2. enoriașul are în prezent probleme datorate consumului de alcool și e pe cale să aibă probleme și mai mari;
3. enoriașul prezintă simptome a ceea ce numim alcoolism sau „dependență de alcool”.

Categoria I: cei care doar prezintă riscul de a avea probleme

E posibil ca persoanele din această categorie să bea prea mult, dar să nu aibă încă probleme suficiente, astfel încât să se gândească la încetarea băutului.

- Aceștia bea mai mult decât moderat și prezintă riscul de a avea probleme mai târziu.
- Ar trebui informați despre faptul că se expun riscului de a avea probleme cauzate de consumul de alcool.
- Dacă procedați astfel în acest stadiu incipient, pe parcursul vieții, dacă problemele se agravează, e mult mai posibil ca aceștia să vorbească cu dvs. despre situația lor, de vreme ce știu că le-ați dat niște sfaturi bune atunci când erau mai tineri.

Indicatorii de risc includ:

- ❑ Consumul de alcool peste nivelele recomandate mai sus;
- ❑ Consumul de alcool în ciuda problemelor cauzate de acesta.
- ❑ Antecedente personale vizavi de problemele cu alcoolul.

lată câteva întrebări care vă vor ajuta în evaluarea modurilor de consum de alcool și a antecedentelor familiale:

- De cât timp beți la fel de des și de mult ca în prezent?
- De câte ori pe săptămână beți acum?
- De câte ori pe săptămână sau pe lună consumați mai mult de patru băuturi la o ocazie?
- Care e cea mai mare cantitate de alcool pe care ați consumat-o odată, în ultimul an?
- Există cineva din familia dvs. apropiată care a avut probleme cu alcoolul?

Atunci când adresați aceste întrebări, e bine să luați în considerare și stadiul negării în care se poate afla persoana, precum și faptul că informațiile potrivite pot să le fie de folos și să îi ajute și ulterior.

Categoria II : Persoanele care experimentează în prezent probleme datorate alcoolului.

Indicatori care arată că cineva are în prezent probleme cu alcoolul:

- ❑ Unul sau două răspunsuri pozitive la cele “Patru întrebări importante” referitoare la ultimul an.
- ❑ Mărturisirea personală a faptului că se confruntă cu probleme personale, familiale sau existențiale.
- ❑ E important să remarcați severitatea acestor probleme, precum și de cât timp sunt ele prezente în viața persoanei respective.

O sugestie:

- Alcoolismul este o boală care afectează relațiile individului. Discutați cu persoanele în cauză despre relațiile lor cu familia, prietenii, vecinii, colegii de serviciu / școală.
- Încercați să aflați dacă există membri ai familiei care le-au solicitat să înceteze sau să reducă din consumul lor de alcool.
- Faceți o evaluare a anturajului – cei mai mulți dintre prietenii persoanei respective sunt cumva și ei consumatori de alcool sau abuzează de alcool?

Amintiți-vă că încercăm doar să determinăm dacă persoanele respective au o problemă cu alcoolul, dacă această problemă este curentă și dacă da, cât de gravă este aceasta.

Categoria III : Cei care s-ar putea să fie dependenți de alcool sau care prezintă simptome ale dependenței de alcool.

- Trei sau patru răspunsuri afirmative la cele “Patru întrebări importante”, referitor la ultimul an.

- Prezența unuia sau mai multor simptome dintre cele ce urmează:
 - *Compulsia de a bea* – preocupare față de consumul de alcool.
 - *Diminuarea controlului* – neputința de a înceta sau modera consumul de alcool, odată ce episodul de băut a început.
 - *Consumul de alcool ca eliberare/ușurare* – consumul de alcool pentru a evita simptomele de sevraj.
 - *Sevrajul* – prezența sau antecedente de tremurături, stări de rău, transpirații sau tulburări de dispoziție.
 - *Creșterea toleranței* – e nevoie de mai mult alcool decât înainte pentru a obține efectul dorit.
 - *Scăderea toleranței* – e nevoie de mai puțin alcool decât înainte pentru a obține efectul dorit.
 - *Sentimente de ‘nervos, iritat și nemulțumit’* în lipsa alcoolului.

Adresați-i enoriașului dvs. următoarele întrebări:

1. Simțiți vreodată nevoia urgentă de a bea? Vă gândiți în mod regulat la băut?
2. Trebuie să beți mai mult decât acum câțiva ani pentru a vă ameți?
3. Trebuie să beți mai puțin decât acum câțiva ani pentru a vă ameți?
4. Există situații în care nu puteți să încetați băutul odată ce ați început să beți?
5. Vi se întâmplă să vă schimbați planurile pentru a putea să beți ceva?
6. Beți vreodată dimineața pentru a scăpa de răul provocat de băutul din zilele precedente?
7. Uitați-vă peste cele “20 de întrebări”, precum și peste lista celor 12 întrebări.

Sugestia 3: Recomandați acțiunea adecvată

Exprimați-vă îngrijorările ca și părinte duhovnic.

- încercând să fiți concret în ce privește modul de a bea al credinciosului;
- încercând să fiți concret cu privire la modul în care alcoolul îi afectează comportamentul
- amintiți-i de riscurile spirituale la care se expune, așa cum ați sfătui pe oricine altcineva care are un comportament care contravine regulilor bunăstării duhovnicești.
- Întrebați: “Cum te simți în legătură cu băutul tău?” Această informație indică măsura în care își conștientizează problema, precum și bunăvoința de a face ceva în legătură cu asta, dacă e cazul.
- Amintiți-vă de modelul pregătirii pentru schimbare, precum și “Stadiile schimbării”.

Sfătuiți abținerea totală față de alcool:

- sunt prezente dovezi ale dependenței de alcool;
- există antecedente ale unor eșecuri repetate în a controla frecvența consumului de alcool,
- eșecuri repetate în controlarea cantităților de alcool consumate
- eșecuri repetate în controlarea efectelor pe care le produce acesta;

Dacă persoana nu e pregătită încă pentru încetarea completă a consumului de alcool, rugați-o să ia în considerare măcar reducerea consumului de alcool și diminuarea frecvenței, și să continue să se gândească la informațiile pe care le-ați furnizat despre alcoolism.

Dacă persoana are o problemă și e acceptă faptul că are nevoie de ajutor, atunci ajutați-o să își formuleze un plan de acțiune:

- Întrebați: "Sunteți pregătit să diminueți cantitatea de alcool pe care o consumați sau să vă abțineți total de la acest consum?"
- Acordați-le din timpul dvs. celor care au bunăvoința de a face schimbările necesare și ajutați-i să își facă un plan.
- Amintiți-le că e vorba de un program de 24 de ore.
- Amintiți-le să evite prietenii și situațiile care îi expun băutului și să petreacă mai mult timp alături de oameni care nu îi vor îndemna să bea.
- Oferiți-le materiale informative despre recuperare – găsiți astfel de materiale pe site-ul www.stdimitrie.org.
- Mai ales după prima vizită, asigurați-vă că **îi invitați să mai treacă pe la dvs.** și să discute despre orice probleme viitoare vor avea în ce privește diminuarea consumului sau abținerea de la alcool. De multe ori, potențialul băutor-problemă va accepta sfatul dat atunci când îl regăsește în propria experiență. Dacă va continua să aibă probleme și dacă va crede că îl înțelegeți, cu siguranță va reveni să discute cu dvs.

Pentru credincioșii care nu sunt dependenți de alcool, dar care prezintă riscul de a dezvolta astfel de probleme mai târziu:

- Recomandați-le să se limiteze la un consum de alcool cu risc scăzut, pe baza discuțiilor pe care le aveți împreună. Amintiți-le că nu e nimic rău în a consuma alcool, dar uneori acest lucru poate deveni o problemă.
- Sfătuiți-i să își fixeze un "obiectiv" în ce privește consumul de alcool și întrebați-i dacă sunt pregătiți să facă o schimbare oarecare în obiceiul lor de a bea, de dragul sănătății lor trupești și duhovnicești.
- Răspunsul enoriașilor va fi mai bun dacă au de ales între mai multe alternative, ca de exemplu: *"Unii oameni își stabilesc o limită pentru cât de mult beau; alții preferă să se abțină de la a bea pentru anumite perioade de timp. Care variantă credeți că ar fi mai bună pentru dvs.?"*
- Încercați să vă educați credincioșii cu privire la alcoolism:
 1. Rugați-i pe pacienți să se gândească la efectele pozitive pe care le-ar avea diminuarea cantității sau abținerea față de alcool;
 2. Rugați-i să analizeze ce anume le declanșează episoadele nesănătoase de băut.
 3. Rugați-i să analizeze modul în care beau în prezent, în lumina problemelor curente pe care le au.
 4. Oferiți-le materiale care să îi ajute să își fixeze obiective sănătoase în ce privește băutul lor.

Pentru enoriașii la care sunt prezente simptomele dependenței de alcool:

- Îndrumați-i către un program de specialitate pentru o evaluare suplimentară.
- Îndrumați-i către un program de tratament sau către AA, dacă se arată deschiși față de această idee.
- Implicați-i în procesul de luare a deciziilor.
- Discutați alternativele existente.
- Stabiliți o întâlnire cu cineva din domeniul recuperării care poate fi de folos.

Câteva sugestii pentru consiliere:

- Folosiți un stil de discuție empatic, non-confrontativ.
- Oferiți-le credincioșilor dvs. câteva alternative în ce privește efectuarea schimbării.
- Accentuați responsabilitatea persoanei de a-și schimba modul în care bea.
- Aveți încredere în capacitatea de schimbare a persoanei cu care discutați.

Sugestia 4: Mențineți legătura cu cei aflați în programe de recuperare.

- Mențineți legătura cu enoriașii dvs. care participă la un program de recuperare, exact cum ați face cu un al credincios care se confruntă cu o altă problemă pentru a cărei rezolvare l-ați ajutat.
- Amintiți-vă că schimbarea comportamentului este un proces care implică și procedeul încercare-eroare.

Pentru cei care reduc cantitatea consumată sau au un program de abținere de scurtă durată:

- Amintiți-le că le stați la dispoziție, dacă au nevoie de ajutor.
- La fiecare vizită a lor, oferiți-le încurajarea și sprijinul de care au nevoie în eforturile de a efectua schimbarea prin:
 1. trecerea în revistă a progresului lor de la ultima întâlnire;
 2. încurajarea pacienților față de eforturile pe care le-au depus;
 3. întărirea schimbării pozitive (afirmări verbale)
 4. evaluarea menținerii motivației
- Luați în considerare stabilirea unor întâlniri suplimentare, dacă e nevoie.
- Luați în considerare motivația lor și îndrumați-i către un program de tratament sau către AA, dacă e cazul, chiar și numai pentru educație cu privire la alcool.
- Dacă au probleme, amintiți-le că pentru cei mai mulți oameni care au probleme cu alcoolul, abținerea reprezintă singura soluție care funcționează în 100% din situații. Dacă nu vor bea alcool, nu vor avea probleme din cauza alcoolului.

Pentru credincioșii care au decis să se abțină de la alcool sau care au fost trimiși către un program de tratament:

- Încurajați-i să continue să citească literatura de recuperare; discutați cu ei despre spiritualitate și despre cei 12 pași;
- Încurajați-i să participe la grupurile de AA, dacă acest lucru este posibil.

- Ajutați-l să își facă noi prieteni sau să inițieze un grup de AA în cadrul bisericii.
- Dacă intervine o recădere, nu vă descurajați și nu îi lăsați nici pe ei să se descurajeze. Recuperarea are nevoie de timp.
- Dacă nu sunt serioși, fiți pregătiți să le permiteți acestor credincioși să facă propriile alegeri, dar asigurați-i că le veți sta la dispoziție atunci când vor dori ajutorul dvs.

Sugestii pentru credincioșii care au nevoie de ajutor, dar care nu sunt pregătiți să își schimbe modul de a bea

- Nu vă lăsați descurajat de enoriașii care au probleme cu alcoolul, dar care nu sunt pregătiți să facă o schimbare.
- Uneori, schimbarea are loc într-un ritm lent, iar alteori nu are loc deloc.
- Prin oferirea de informații, ați inițiat un proces al schimbării și e posibil ca enoriașii dvs. să își ia băutul mai în serios.
- Iubirea și grija dvs. continuă pentru ei și familiile lor îi vor da Domnului nostru răgazul de a lucra cu ei.

Dacă “Băutorii problemă sau cu risc” nu sunt pregătiți să facă o schimbare:

- Exprimați-vă din nou îngrijorările dvs. cu privire la sănătatea lor trupească și duhovnicească.
- Întăriți bunăvoința dvs. de a-i ajuta dacă au nevoie de acest ajutor, însă doar în momentul în care vor fi pregătiți să îl accepte.
- Păstrați o relație prietenească atât cu ei, cât și cu familiile lor.

Strategii adiționale pentru “Dependenții de alcool”

- Încurajați-i să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi.
- Îndrumați-i să discute cu cineva din cadrul unui program de specialitate.
- Sugerați-le să discute despre recomandările dvs. cu membrii familiei și să îi invite pe aceștia să participe la discuțiile cu dvs.
- Sfătuiți-i să vorbească cu membrii familiei despre programul Al-Anon pentru membrii familiei.
- Recomandați-le să încerce o perioadă de abținere față de alcool, monitorizați simptomele de sevraj și treceți în revistă progresul înregistrat.

E important să le amintiți că:

- Alcoolismul este o boală.
- Dacă sunt dependenți de alcool, vor putea poate să își controleze consumul de alcool pentru perioade scurte de timp, dar că le va fi dificil să facă acest lucru pentru perioade lungi de timp.
- Dacă sunt dependenți de alcool și dacă aleg să continue să bea, vor avea probleme permanente cauzate de consumul lor de alcool.
- Alcoolismul este o boală primară, progresivă, cronică și fatală.

**DACĂ VOR CONTINUA SĂ AIBĂ PROBLEME,
SPUNEȚI-LE CĂ SUNTEȚI ACOLO PENTRU A-I AJUTA.**