

„Jestem alkoholikiem. Potrzebuję Twojej pomocy.”

Problem alkoholizmu dotyka zatrważającej liczby polskich rodzin. Co robić, jeśli pojawił się również naszym domu? Najpierw trzeba zrozumieć, że uzależnienie od alkoholu to nieszczęście i prawdziwa choroba. Jeśli jesteś w związku z osobą chorą na alkoholizm przeczytaj uważnie ten list i wyobraź sobie, że napisała go do ciebie właśnie ta osoba.

„Jestem alkoholikiem. Potrzebuję Twojej pomocy. Nierób mi wymówek, nie obwiniaj mnie, nie złorzecz mi. Nie byłabyś zła na mnie gdybym był chory na gruźlicę lub cukrzycę. Alkoholizm to też choroba.

Ja już wystarczająco nienawidzę siebie. Niech Twoja miłość do mnie i lęk o mnie nie doprowadza Cię do robienia tego, co sam powinienem robić. Nie przyjmuj moich obietnic. Nie groź mi jeżeli nie masz zamiaru spełnić groźby. Jeśli już raz podjęłaś jakąś decyzję – trzymaj się jej. Nie pozwól mi mieć nad tobą przewagi, nie daj się wykorzystać przeze mnie. Nie ponoś za mnie lub nie próbuj oddzielić mnie od konsekwencji mojego picia. Nie kłam za mnie, nie płac za mnie rachunków. Dopóki będziesz ratowała mnie z każdej opresji, będę mógł zaprzeczyć temu, że mam problem alkoholowy. A najważniejsze – ucz się wszystkiego, co tylko możliwe, o alkoholizmie i Twojej roli w stosunku do mnie.

Przychodź na otwarte zebrania klubu Anonimowych Alkoholików (AA) – namów mnie abym poszedł z Tobą. Uczęszczaj regularnie na spotkania Al-Anon (spotkania dla rodzin alkoholików). Namów dzieci, by spotkały się z ludźmi z Al-Ateen (spotkania dla młodzieży z rodzin alkoholowych). Tam uzyskacie pomoc.”

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gniewie