



Dymitr, 42 lata. Jest żonaty, ma dwoje dzieci. Z zawodu inżynier-programista. Obecnie jest na urlopie wychowawczym z młodszym synem. Alkoholu spróbował jeszcze w szkole. Stopniowo się przyzwyczaił. Na uniwersytecie z powodu „hulanek” zaczął opuszczać zajęcia, później – pracę. Samodzielnie próbował zerwać z nałogiem. Wystarczało najwyżej na kilka miesięcy. Ma za sobą trzy kodowania. Jesienią bieżącego roku postanowił zwrócić się do Grodzieńskiego Obwodowego Centrum Klinicznego „Psychiatria-Narkologia”, gdyż wyraźnie zrozumiał, że trzeba leczyć nie ciało, lecz psychikę. W instytucji uzależnionemu od alkoholu zaproponowano odbyć 28-dniowy program leczenia. Czy uda się Dymitrowi rozpocząć normalne życie, odzyskać zaufanie bliznich i własny spokój ducha? Dzień pierwszy

Przyjechałem do centrum. Nieco niespokojnie... Rozmawiałem z lekarzem. Zapoznałem się z grupą. Opowiadałem o sobie. Więcej słuchałem, niż mówiłem... Muszę jeszcze trochę się skupić. Trudno... †

Dzień drugi

Rano oddawałem krew. Niepokoję się oczekując rezultatów... Na spotkaniu z wolontariuszem zdałem sobie sprawę, ile rzeczy można zrobić z powodu picia alkoholu... Dzwoniłem do żony. Rozmawialiśmy, pytałem o synów. Tęsknię...

Dzień trzeci

Obudziłem się z myślą:

„Jak przyjemnie rozpoczynać dzień, będąc trzeźwym”... Oglądaliśmy z grupą film „Czysty i trzeźwy”. Zaznaczyłem, że film jest dla mnie czytelną pomocą, przykładem, jak żyć dalej.

Dzień czwarty

Zacząłem czytać książkę „Anonimowi alkoholicy”. W niektórych kwestiach się zorientowałem. Robię wnioski... Dzwoniłem do rodziców. Miło słyszeć ich słowa wsparcia. W duszy jest spokojnie...

Dzień piąty

Dzisiaj jest niedziela. Wstałem wcześniej i modliłem się... Wieczorem przyjechała żona z dziećmi i teściową. Rozmawialiśmy. Bawiłem się z młodszym synem. Jak dobrze jest, gdy do ciebie odnoszą się jak do Człowieka...

Dzień szósty

Podziękowałem Bogu za nowy dzień... Na zajęciach chodziliśmy z zamkniętymi oczami przez

labirynt. Obok był człowiek, który trzymał za rękę. Dziwne uczucie: nie widzisz tego, kto ci pomaga, ale wyraźnie czujesz jego wsparcie...

Pożegnaliśmy Aleksandra i Walerego. Wyobraziłem własne wyjście z centrum. Zrobiło się smutno... Stały łzy w oczach, gdy przypominałem synka. Pomyślałem o swojej nieodpowiedzialności względem niego i o ewentualnych konsekwencjach. Wstrząsnęło mnie całego, chciało się płakać. Palilem, w myślach się uspokajałem...

### Дзень сёмы

Obudziłem się z myślą, że dobrze spałem bez tabletek. Rano trochę bolały mięśnie. Zacząłem robić ćwiczenia fizyczne. Na zajęciach dużo dyskutuję z nauczycielami. Chcę w pełni zrozumieć swój problem. Omawiamy wskazówki dla mojego uzdrowienia.

### Dzień ósmy

Jak dobrze obudzić się z jasną głową!.. Na zajęcia przychodził ksiądz. Bardzo przyjemny człowiek. Natychmiast pozyskał przychylność wszystkich: otwarty, odczytany. Grupa dosłownie „zasypała” go pytaniami. Chętnie na nie odpowiadał. Było świetnie.

### Dzień dziewiąty

Dzisiaj na lekcji zdałem sobie sprawę, że mam tylko dwie drogi: albo życie w trzeźwości, albo cmentarz. Samodzielnie nie mogę wyzdrowieć, potrzebuję wsparcia... Bawiliśmy się w kosmitów. Próbowaliśmy zrozumieć siebie nawzajem bez słów. Dużo się śmiali. Jednoznacznie, obraz nie składa się w całość, jeśli rozmówca jest lakoniczny.

### Dzień dziesiąty

Charakteryzowaliśmy na zajęciach alkoholika. Jestem prawdziwym alkoholikiem... Mieliśmy zajęcia na temat „Mechanizmy nałogowego regulowania uczuć”. Muszę jeszcze dużo pracować w tym kierunku... Zadzwoiłem do rodziców i żony. Opowiedziałem o spotkaniu dla krewnych. Im to powinno być pomocne. Mi też... Przed snem dokonuję analizy dnia i dochodzę do wniosku, że nigdy tak moralnie nie męczyłem się, choć moja praca związana jest z aktywnością rozumową.

### Dzień jedenasty

Złapałem się na myśli, że chcę przyzwyczaić się codziennie rano robić gimnastykę... Na zajęciach omawialiśmy temat: „Alkoholizm – choroba negacji”. Poznałem siebie... Grupę dla krewnych osób uzależnionych nawiedziła mama. Później trochę porozmawialiśmy. Powiedziała, że już dużo czytała o tym, co dziś usłyszała. Jestem w szoku!

### Dzień dwunasty

Dzisiaj mieliśmy zadanie wymyślić bajkę. W końcu historii moi bohaterowie przestali zajmować się bzdurami i stanęli na właściwą drogę... Przychodziła żona. Zmęczona, trochę spięta z powodu pracy. Mówiła, że na nic nie ma czasu. Tak szkoda jej było! Pragnę, aby kochana była spokojna.

### Dzień trzynasty

Wciąż myśli o żonie nie dają spokoju. Na zajęciach miałem wrażenie, że alkoholizm jest rozumną istotą wewnątrz mnie. Króciej mówiąc – nieczystym. Nie można go wyrzucić, tylko

uspokoić.

I łagodny będzie, póki pracuję nad sobą. Jak tylko będę wyluzowany lub we mnie obudzi się duma, zacznie działać... Dzięki Ci, Boże, za kolejny dzień w trzeźwości.

Dzień czternasty

Gimnastyka stopniowo wchodzi w nawyk. Mam nadzieję, że stanie się normą... Odprowadziliśmy dziewczyn z grupy. Natalia jest jakaś niepokojąca. To będzie jej przeszkadzać w wyzdrowieniu. Wiktoria wręcz przeciwnie jest poważna, skupiona... Dzwoniłem do żony. Nie odebrała telefonu. Wzburzyłem się: jest w domu, więc dlaczego nie odpowiada?!

*Ciąg dalszy w następnym numerze.*