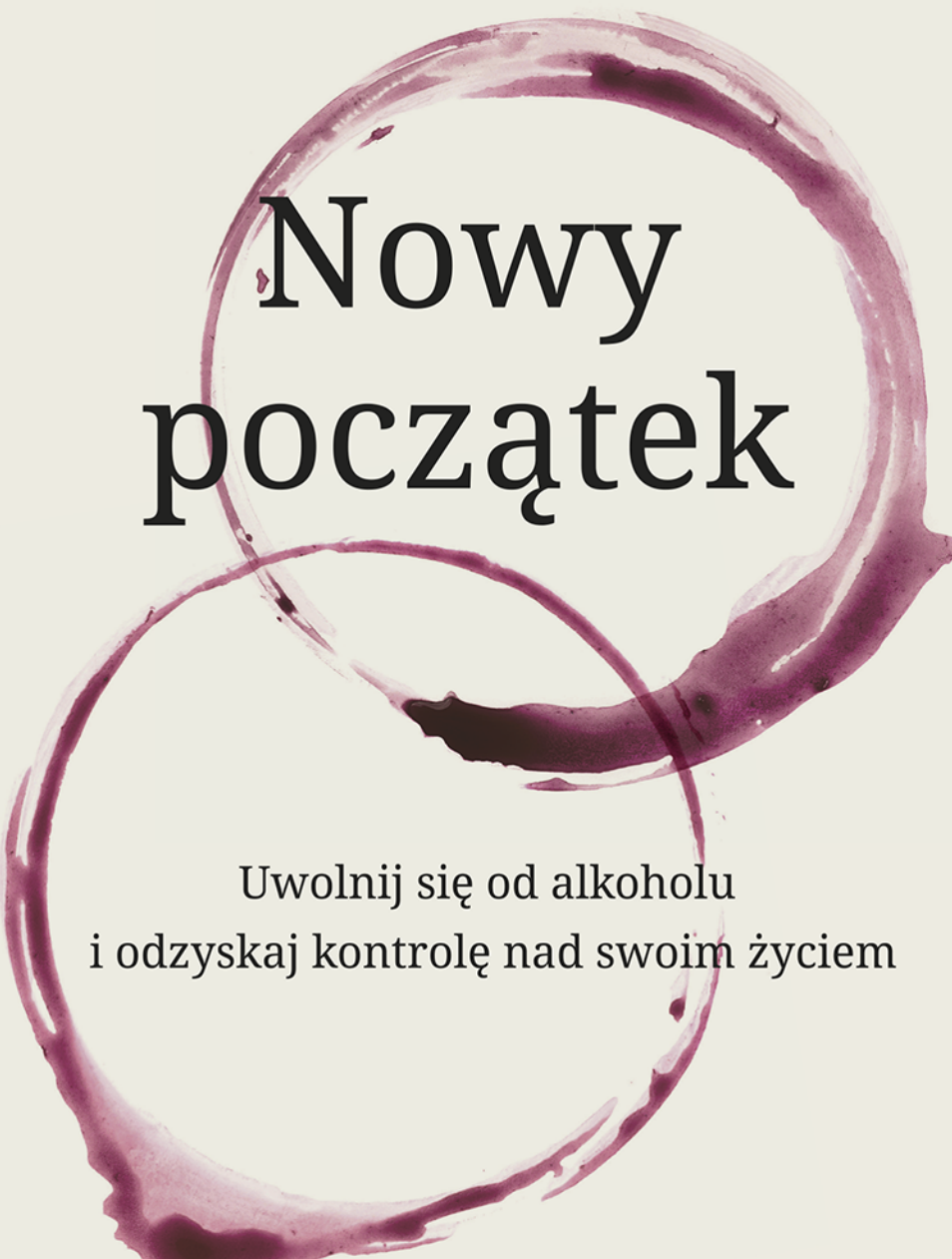


KATARZYNA WALCZEWSKA



Nowy początek

Uwolnij się od alkoholu
i odzyskaj kontrolę nad swoim życiem

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Korekta językowa: Hanna Simon, Anna Smutkiewicz

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/pouzal
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3437-5

Copyright © Katarzyna Walczewska 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp 7

Część I

Polska, emocje i alkohol — kontekst, o którym rzadko się mówi 11

- Rozdział 1. Jak się w Polsce pije? **13**
- Rozdział 2. Dom, w którym się pije —
mapa rodzinnych przekazów **23**
- Rozdział 3. Alkohol i przemoc psychiczna —
to, czego nie nazywamy **31**
- Rozdział 4. Alkohol jako język relacji **43**
- Rozdział 5. Jak alkohol uczy mózg „ulgi”? **51**

Część II

Osoby wysokofunkcjonujące w uzależnieniu — najsilniejsza, najcichsza forma picia 59

- Rozdział 6. Alkohol jako regulator emocji **61**
- Rozdział 7. Wysokofunkcjonujący alkoholik,
czyli jak wygląda polskie niewidzialne uzależnienie **72**
- Rozdział 8. Wstyd, który dziedziczymy **80**
- Rozdział 9. Co widzą dzieci, kiedy dorośli piją
„tylko wieczorem”? **83**
- Rozdział 10. Mit dna. Nie musisz upaść, żeby zacząć się podnosić **90**

- Rozdział 11. Alkohol w relacjach: dystans, napięcie, ciche oddalanie się **94**
- Rozdział 12. Złudne przekonania, które trzymają Cię w miejscu **99**
- Rozdział 13. Wewnętrzny krytyk — cichy głos, który staje się silniejszy po alkoholu **104**
- Rozdział 14. „Jestem silna”, „jestem silny” — mit, który pozwala Ci pić więcej **109**
- Rozdział 15. Wypalenie osób wysokofunkcjonujących: kiedy „wyłącznik” staje się koniecznością **113**
- Rozdział 16. Układ nerwowy w ciągłej gotowości. Dlaczego wieczorem pękasz i sięgasz po alkohol? **120**
- Rozdział 17. Samotność w życiu osób wysokofunkcjonujących **127**
- Rozdział 18. W świecie pełnym masek **131**
- Rozdział 19. Dlaczego nikt nie zauważa, że masz problem? **136**
- Rozdział 20. Dlaczego mimo wszystko trudno przestać? **140**
- Rozdział 21. Gdzie naprawdę zaczyna się uzależnienie? **146**

Część III

Zmiana, która działa — jak przestać pić, nie tracąc siebie? 149

- Rozdział 22. Dlaczego odstawianie alkoholu nie działa? **151**
- Rozdział 23. 30-dniowy reset: fundament trwałej zmiany **154**
- Rozdział 24. Jak uspokoić układ nerwowy bez alkoholu? **159**
- Rozdział 25. Wieczorny plan bezpieczeństwa **163**
- Rozdział 26. Co robić, gdy głód wraca? **166**
- Rozdział 27. Jak pracować z emocjami, które alkohol uciszał? **171**

CZĘŚĆ IV

Jak przestać pić bez utraty siebie, czyli jak sprowokować trwałą zmianę 177

- Rozdział 28. Nowy wymiar wieczoru, czyli nowa rutyna, która leczy **179**

- Rozdział 29. Potknięcia: czy po „zapiciu” da się wrócić do abstynencji bez wstydu? **184**
- Rozdział 30. Jak rozmawiać z bliskimi o swojej zmianie? **193**
- Rozdział 31. Co dalej po 30 dniach? **199**

Część V

Nowa wersja siebie: życie bez alkoholowego chaosu 203

- Rozdział 32. Trzeźwa tożsamość: kim jesteś, kiedy napięcie w końcu opada? **205**
- Rozdział 33. Granice, które chronią Twoją zmianę **208**
- Rozdział 34. Relacje po alkoholu: co się naprawia, a co pęka? **212**
- Rozdział 35. Jak żyć ze stresem i nie wracać do alkoholu? **215**

Q&A

Najczęstsze pytania moich pacjentów 219

Workbook

Twoje narzędzia do pracy nad sobą 233

- Wprowadzenie do workbooka **235**
- Tydzień 1. Obserwacja bez biczowania siebie **237**
- Tydzień 2. Dekonstrukcja mitów **241**
- Tydzień 3. Emocje, relacje, przemoc **245**
- Tydzień 4. Plan na przyszłość **249**

Zakończenie 253

Wstęp

Nie wiem, z jakiego powodu sięgnąłeś/ sięgnęłaś po tę książkę.

Może jesteś już zmęczony/ zmęczona powtarzającym się schematem: obietnicą, „że tym razem będzie inaczej”, „że to już ostatni raz”, „że już od jutra”, „że jutro już znajdziesz tę siłę”... A potem przychodzi to jutro, kolejny poranek, który zaczynasz ze wstydem.

Może jesteś tą osobą, która, gdy trzeźwieje, widzi w oczach partnera lub dziecka więcej lęku, niż chciałaby widzieć.

Może boisz się, że alkohol zaczął decydować o rzeczach, które kiedyś zależały tylko od Ciebie. Współpracownicy, sąsiedzi, rodzina, w zasadzie nikt już nie traktuje Cię poważnie. To smutne, bo również Ty przestałeś/ przestałaś tak się traktować.

A może po prostu czujesz, że zasługujesz, by żyć z większą lekkością, spokojem i szacunkiem dla samego/ samej siebie.

Bez względu na powód — naprawdę cieszę się, że tu jesteś!

Bo ta książka nie jest o piciu. Jest o Tobie.

O Twoich emocjach.

O Twojej historii.

O tym, co próbujesz ukryć, znieczulić, przyspieszyć albo wyciszyć.

O tym, czego być może nie nauczyły Cię dom rodzinny, szkoła ani otoczenie.

O tym, jak odzyskać kontrolę nad swoim życiem bez walki ze sobą.

Od ponad dekady pracuję z ludźmi w przeróżnych kryzysach. Z osobami w depresji, zmagającymi się z przemocą, uzależnieniami, lękiem, wstydem, samotnością.

I kiedy pacjenci pytają mnie: „Dlaczego nie potrafię sobie poradzić?”, widzę zawsze jeden wspólny mianownik.

Nie radzą sobie nie dlatego, że są słabi.

Nie radzą sobie dlatego, że są zmęczeni.

Zmęczeni udawaniem, że wszystko jest w porządku.

Zmęczeni presją, żeby „ogarniać życie” jak wszyscy.

Zmęczeni byciem silnymi za dwóch.

Zmęczeni udawaniem, że napięcie da się zamieść pod dywan.

Zmęczeni patrzeniem w lustro z poczuciem winy.

Jeśli Ty też czujesz się zmęczony/ zmęczona — jesteś w dobrym miejscu.

Kiedyś jedna z pacjentek powiedziała mi:

Tak naprawdę nie chcę pić.

Chcę tylko przestać czuć to wszystko, co czuję.

Te dwa zdania stały się fundamentem książki, którą trzymasz w rękach.

Moi pacjenci sięgają po alkohol, bo chociaż na chwilę chcą zdjąć obciążenie z szyi i móc oddychać... I to jest właśnie ten paradoks.

Alkohol w Polsce jest nie tylko używką. I mogę to powiedzieć z całym przekonaniem. Alkohol jest kulturą, rytuałem, sposobem odreagowywania, środkiem rozluźniającym, walutą społeczną, narzędziem do regulacji emocji. Dla wielu — jedynym dostępnym narzędziem.

Ale alkohol nie rozwiązuje problemów. On je przesuwają. Odracza. Zawsze na później.

Czasem na jutro. A czasem na lata. Ale gdy wreszcie życie wystawia nam rachunek, widnieje na nim wiele strat: ciągłe napięcie, chaos w relacjach, wstyd, poczucie osamotnienia, konflikty, przemoc — zarówno ta widoczna, jak i ta cicha, w której ofiara boi się własnych uczuć.

Napisałam dla Ciebie tę książkę, by Ci pokazać, że nie musisz już więcej ponosić takich kosztów.

Nie będę moralizować. Nie będę Cię oceniać. Nie będę Ci mówić, że masz „bardziej się starać”, „przestać przesadzać” albo „po prostu nie pić”. Gdyby to było takie łatwe, ta książka nie byłaby potrzebna.

Zamiast tego znajdziesz tutaj:

- **zrozumienie** — dlaczego pijesz tak, jak pijesz,
- **mapę** — jak działają Twój mózg, emocje i relacje,
- **narzędzia** — co możesz zrobić tu i teraz,
- **realne rozwiązania** — oparte na terapii, nauce, dialogu motywującym i pracy z oporem,
- **czterotygodniowy plan** — możesz zacząć nawet dzisiaj.

Nie będziesz w tym więcej sam/ sama. Przeprowadziłam przez ten proces setki osób: lekarzy, nauczycieli, studentów, przedsiębiorców, rodziców, ludzi sukcesu i ludzi po przejściach.

Wszyscy mówili to samo: „Nigdy nikt nie powiedział mi, że mogę zacząć od zrozumienia siebie, a nie od karania się. Zawsze czułem się oceniany”.

Ta książka pokaże Ci, jak przestać walczyć i zacząć odzyskiwać siebie. Z łagodnością, zrozumieniem, odwagą i ciekawością.

Nie wiem, jaka jest Twoja historia. Ale wiem jedno:

Nie jesteś tutaj po to, żeby być doskonałym/ doskonałą. Żeby znów musieć udawać kogoś, kim nie jesteś.

Jesteś tutaj po to, żeby być wolnym/ wolną. Żeby poznać i zaakceptować siebie oraz zrozumieć, kim naprawdę jesteś.

Zaczynamy.

Część I

Polska, emocje
i alkohol — kontekst,
o którym rzadko się
mówi

ROZDZIAŁ 1.

JAK SIĘ W POLSCE PIJE?

To, co uznajemy za normalne, wcale nie jest neutralne.

Sięgając po tę książkę, prawdopodobnie masz różne oczekiwania. Być może chcesz zaspokoić ciekawość, chcesz dowiedzieć się czegoś więcej, chcesz znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego działasz w taki, a nie inny sposób. A może alkohol zajmuje w Twoim życiu więcej miejsca, niż byś chciał/ chciała?

W tym rozdziale przyjrzymy się wspólnie historii, żeby w niej znaleźć odpowiedź na pytanie: „Jak doszło do tego, że najsilniejszy depresant jest legalnie dostępny (prawie) na całym globie?”.

Problem z alkoholem? Nie wiesz, kiedy to się stało? Uzależnienie? To już? Ale czy to **jest wyłącznie Twoja historia?**

Spoglądając na karty historii naszego kraju, musimy zgodzić się z kilkoma faktami:

- fakt 1: nie wychowaliśmy się w kulturze zielonych koktajli,
- fakt 2: w szkole nie uczono nas radzić sobie z emocjami,
- fakt 3: dawniej o szacunku do własnych granic nie słyszał prawie nikt.

Wychowaliśmy się w kraju, który przez wieki był... po prostu pijący. I absolutnie nie chodzi tylko o stereotyp „Polak = wódka”, bo z takim mierzymy się na arenie światowej do dziś. Nie pomagają nam

statystyki, w których Polska nadal się plasuje w czołówce narodów pijących najwięcej.

Alkohol przez setki lat był istotnym elementem funkcjonowania społeczeństwa. Pojawiał się w trakcie świętowania, był oznaką gościnności, nie mogło zabraknąć go podczas żałoby, był normą podczas zakończenia pracy, a nawet elementem pojawiającym się w religii.

Nie szukamy usprawiedliwienia. Na początku chciałabym, żebyś zrozumiał/zrozumiała system, w którym przyszło Ci dorastać. Gdy dziecko się rodzi, nie odpowiada kompletnie za nic. Jest całkowicie zależne od otoczenia. To z otoczenia czerpie wzorce, to w otoczeniu nabywa umiejętności. Dziecko nie odpowiada za to, w jakiej rodzinie przyszło na świat, kim są jego rodzice, jaki jest ich status materialny, ani za to, jaki jego rodzina ma stosunek do alkoholu.

Polska kultura *od zawsze* proponowała alkohol szybciej niż rozmowę, wsparcie psychiczne czy umiejętność stawiania granic. Czy możemy szukać tutaj winnych? Musimy zanurzyć się głębiej.

ŚREDNIOWIECZE I CZASY NOWOŻYTNE: ALKOHOL JAKO... PODSTAWOWY NAPÓJ

To, co dziś nazywamy „problemem alkoholowym”, przez wieki nie było problemem w ogóle. Tym również podpierają się po dziś dzień obrońcy alkoholu! Ale na przestrzeni lat bardzo wiele się zmieniło. Zestawmy więc dzisiejsze piwo z tym pitym dawniej.

W czasach średniowiecznych Europa zmagала się z szeregiem chorób, które zbierały śmiertelne żniwo wśród ludzi. Największe niebezpieczeństwo wiązało się z piciem skażonej wody. Wpływ na to miał fatalny system kanalizacyjny — zanieczyszczenia organiczne trafiały najczęściej do źródeł z wodą pitną. Warto podkreślić, że średniowiecze to czas największych epidemii, które dziesiątkowały ludzkość: dżuma, cholera, tyfus.

Każda z tych epidemii miała wpływ na rozwój branży piwowarskiej i zmianę znaczenia tego napoju na arenie światowej. Po wybuchu dżumy pojawił się społeczny lęk przed spożywaniem wody, wtedy też rozpoczęto zwiększoną produkcję piwa. Stało się ono niezbędnym elementem w każdym domu.

Skutkiem wybuchu kolejnej epidemii, cholery, był rozwój miejscowych browarów. Powstawały karczmy, warzono różne rodzaje piwa i spożywano go jeszcze więcej.

Tyfus jeszcze bardziej pogłębił strach przed spożywaniem wody, które często niosło za sobą śmiertelne ryzyko. Unikano jej podawania.

Wtedy też piwo, które było specjalnie „czyszczone” w trakcie procesu fermentacji — sam proces warzenia zabijał patogeny i bakterie — stało się napojem bezpieczniejszym niż woda i zyskało nad nią wyraźną przewagę. Po złoty trunek sięgało się codziennie w ogromnych ilościach! Dzieci spożywały ten napój w postaci zupy. A samo piwo uważano za odżywcze.

W niektórych okresach historycznych przeciętny mieszkaniec ziem polskich wypijał **kilka litrów piwa dziennie** — było niskoprocentowe, ale obecne przy każdym posiłku.

Alkohol stanowił normę, nie odstępstwo. Był tłem życia społecznego, religijnego i rodzinnego.

Kiedy dziś myślisz o tym, jak się piło w Polsce, co widzisz jako pierwsze?

Stół.

Na nim butelka.

Wokół ludzie. Czasem śmiech, czasem spieście; czasem głośno, czasem bardzo cicho.

I zdanie, które pada zawsze w jakiejś wersji: **No weź, wypij, przecież nic się nie stanie.**

W Polsce alkohol nie jest tylko napojem.

Jest:

- **rytuałem** — „bez kieliszka to nie święto”,
- **językiem** — „napij się ze mną, to porozmawiamy”,
- **naprodą** — „należy ci się po takim dniu”,
- **usprawiedliwieniem** — „przepraszam, byłem pijany”,
- **murem** — „nie pamiętam, więc tego nie było”.

Praca z moimi pacjentami bardzo często rozpoczyna się od przeanalizowania kontekstu sięgania po alkohol. Jaki stosunek do niego miał dziadek czy ojciec. Zanim zaczniemy mówić o nadużywaniu alkoholu dziś, musimy zobaczyć, jakie warunki nas kształtowały, **w czym w ogóle żyjemy**, bo alkoholu nikt nie pije w próżni. Pijemy w **konkretnym kraju, kulturze, języku, historii**.

JAK DO TEGO DOSZŁO? KRÓTKI RYS HISTORYCZNY

Nie będę robić tu akademickiego wykładu o historii alkoholu, chociaż historia, studiowana z pasji, była jednym z moich fakultetów. Kiedy przygotowywałam ten poradnik, interesowało mnie coś konkretnego: **w jaki sposób polska historia wpłynęła na to, jak dziś pijemy, myślimy i czujemy?**

Latą PRL-u — alkohol zaworem bezpieczeństwa

W okresie PRL-u Polacy wybierali trunki wysokoprocentowe, a samo picie alkoholu wpisywało się w obyczaje panujące w Polsce:

- alkohol był **walutą** — za jego pomocą załatwiano sprawy. Normą było, że nowo zatrudniona osoba w zakładzie pracy musiała postawić alkohol na stół i w ten sposób wkupić się w łaski zespołu;
- alkohol był **wentylem** dla poczucia bezsilności wobec systemu — co było odpowiedzią na ciężkie czasy, kiedy wszystkiego brakowało, a społeczeństwo było biedne;
- był **„legalną ucieczką”** i „pokolorowaniem” świata, na który nie miało się wpływu.

W czasach PRL-u zaobserwowano znaczny wzrost liczby pijących kobiet. Mężczyźni zazwyczaj pili z kumplami. Kobiety również piły, jednak często po cichu.

Jako psychoterapeuta uzależnień mogłabym zadać pytanie, na co patrzyły i czego uczyły się dzieci tamtych czasów.

Dzieci wynosiły z domu przekonanie, że:

- o trudnych rzeczach się nie mówi, można je po prostu załatwić,
- napięcie rozładowuje się za pomocą butelki alkoholu,
- alkohol jest „tak po prostu” — jak chleb na stole.

I nikt wtedy nie mówił o przemocy psychicznej, DDA ani współuzależnieniu. Panowało przekonanie, że „taki był klimat”, a gdy ktoś pił, to „pił jak wszyscy”. Władza w Polsce próbowała narzucać ograniczenia zarówno co do ilości, jak i godzin zakupu alkoholu. Wydanie takich zakazów wpłynęło na rozwój czarnego rynku, w ramach którego handlowano nielegalnymi wyrobami.

Lata 90. XX wieku — boom: wolność, tempo, chaos

Transformacja lat 90. przyniosła przede wszystkim zniesienie zakazu sprzedaży alkoholu przed godziną 13, co miało miejsce 29 listopada 1990 roku. Na polski rynek zaczęły napływać nowe alkohole. Społeczeństwo przeżywało euforię związaną z wolnością, wzrostem tempa życia, a w sklepach pojawiło się **wszystko!** Ta sytuacja bardzo szybko przełożyła się na podejście Polaków do picia. Zaczęto twierdzić, że „pić trzeba umieć”. Piło się na mieście, po pracy, by uczcić sukces, by się zintegrować. Picie alkoholu stało się modne. To był element dorosłości, klasy, bycia osobą „na poziomie”.

Należy podkreślić również, że lata 90., zwłaszcza ich druga połowa, to gwałtowny wzrost liczby młodzieży sięgającej po alkohol.

Biorąc pod uwagę ten rys historyczny, możemy wyodrębnić **trzy style picia**.

1. Styl „stary” — odziedziczony po PRL-u, datowanym na lata (1944 – 1989)

- picie z powodu emocji: złości, bezsilności, zmęczenia,
- „mężczyzna ma prawo się napić”,
- kobiety pijące „po cichu”.

2. Styl „nowy” — początek III Rzeczypospolitej, lata 90., styl miejski, pęd

- wino po pracy, towarzysko,
- piwo „na luzie”, dla relaksu,
- w ramach nagrody: „należy mi się, bo haruję”.

Gdzie jesteśmy dziś? Najprawdopodobniej jesteśmy gdzieś pomiędzy.

3. Styl „tu i teraz” — między jednym a drugim

- ludzie znają już język psychologii, ale nadal piją „na napięcie”, towarzysko,
- mówią o stresie, ale wieczorem i tak sięgają po butelkę czy kieliszek dla odstresowania się.

I to jest właśnie polski kontekst, którego nie da się pominąć.

ALKOHOL JAKO ELEMENT OBYCZAJU — „PRZECIEŻ WSZYSCY TAK ROBIĄ”

To zdanie w gabinecie słyszę bardzo często:
„Przecież wszyscy piją”.

Kiedy dopytuję „jak? gdzie?”, padają odpowiedzi:

- „Nie ma imprezy (wesela, urodzin) bez wódki”.
- „W święta zawsze jest alkohol”.
- „Jeśli nie pijesz na spotkaniu firmowym, to ludzie uważają, że to dziwne”.

Czyli nadal zderzamy się z przekonaniem, że:

- **alkohol = norma**,
- **niepicie = odstępstwo od normy**, z powodu którego można narażać się na ostracyzm, wypaść z grupy, **towarzystwa**, być traktowanym jak dziwak.

Ważne, żeby to nazwać, bo inaczej, gdy chcesz przestać pić, możesz myśleć, że problem jest z Tobą, a **nie z kulturą picia, w której żyjesz**.

Pytałam pacjentów o **zdania na temat alkoholu, które słyszeli od dziecka**. Wybrałam kilka najczęściej się powtarzających. Być może znasz któreś z nich:

- „Ze mną się nie napijesz?” (klasyk, czyż nie?),
- „Bez alkoholu to nie impreza”,
- „Pić to trzeba umieć”,
- „No już, nie bądź sztywny/ sztywna”,
- „Nie przesadzaj, nie rób scen”.

Musimy pamiętać, że to niestety nie są tylko słowa! To **komunikaty na temat tego, co jest uważane za „normalne”**, a co nie. Słyszac je na co dzień w domu, dziecko uczyło się, że:

- alkohol jest obowiązkowy, alkohol jest normą,
- emocje są problemem (nie przesadzaj; napij się, to ci przejdzie; wyluzuj),
- granice są „niewygodne” („każdy” po alkoholu robi to czy tamto).

A potem takie dziecko dorasta i... pije „jak wszyscy”.

Tyle że jego ciało, psychika i życie zaczynają mówić:
„ja tak nie chcę”.

Dlatego się tu spotykamy.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Picie kończy się tam, gdzie zaczyna się zrozumienie

Polska to trudny kraj dla kogoś, kto chce przestać pić alkohol. U nas nie jest on po prostu używką. Jest elementem kultury, rytuałem, sposobem odreagowania, środkiem rozluźniającym, walutą społeczną, narzędziem do regulacji emocji. Może Ci się wydawać, że jest jedynym skutecznym narzędziem. Tyle że to nieprawda. Alkohol nie rozwiąże żadnych Twoich problemów. On je tylko przesunie. Odłoży w czasie. A im częściej będziesz po niego sięgać, tym większego spustoszenia dokona w Twoim życiu zawodowym i prywatnym. Istnieją inne, naprawdę skuteczne sposoby na to, by sobie pomóc.

Oto praktyczny przewodnik, który pokaże Ci, jak wyjść z uzależnienia od alkoholu. Sięgnij po tę książkę, jeśli czujesz, że pijesz za dużo, za często i że zaczynasz tracić kontrolę. Nie znajdziesz tu oceniania ani moralizowania.

Znajdziesz za to:

- zrozumienie — dlaczego pijesz tak, jak pijesz
- mapę — jak działa Twój mózg, emocje i relacje
- narzędzia — co możesz zrobić tu i teraz
- realne rozwiązania — oparte na terapii, nauce, dialogu motywującym i pracy z oporem
- czterotygodniowy plan wychodzenia z nałogu — strategie, które możesz zacząć realizować nawet dzisiaj

Ta książka została napisana dla Ciebie. Dowiedz się, jak przestać pić — i jak odzyskać kontrolę nad swoim życiem.