

Klaus **Dietze** | Manfred **Spicker**

Ile można wypić?

P O R A D N I K



Przełożył
Grzegorz Rawski

Wydawnictwo WAM

Wprowadzenie

Książka ta to już trzecie wydanie. Od pierwszego wydania minęło ponad dziesięć lat. Jest to wystarczający powód, aby ponownie przepracować szczegółowo tekst. Niektóre liczby i dane uległy zmianie, a wszyscy, którzy zajmują się tym obszarem tematycznym, poszerzyli przez ten okres swą wiedzę w tym zakresie. Podobnie jak w przypadku pierwszego i drugiego wydania, spróbujemy także tutaj uwzględnić najnowszy stan wiedzy na temat problematyki alkoholowej.

W ostatnich latach mieliśmy jednak do czynienia nie tylko z rozwojem stanu wiedzy, ale także zmieniło się społeczeństwo i jego podejście do alkoholu. Szczególnie dotyczy to młodych ludzi. Dlatego w pierwszym rozdziale dodaliśmy ustęp omawiający trendy picia wśród młodzieży.

Zatrzymajmy się jednak na chwilę nad celem tej książki, który nie uległ zmianie:

- Gdybyś ty sam, drogi czytelniku, miał problemy alkoholowe, książka ta powinna wesprzeć cię w tym, abyś zrozumiał swe zachowanie i być może zmienił je.
- Gdy natomiast jesteś osobą bliską człowiekowi, który ma problemy z powodu picia alkoholu, zadaniem tej książki jest udzielenie pomocy także tobie, abyś mógł zrozumieć swoje zachowanie i być może zmienił je.

Chociaż wszyscy życzymy sobie ciągle, aby inni się zmienili, to jednak niewielka jest szansa na to, że to faktycznie nastąpi. Niech zatem każdy najlepiej zacznie od samego siebie. I to nie nowymi postanowieniami i wielkimi słowami, lecz konkretną zmianą swego postępowania.

Z powodu większej spójności tematycznej koncentrujemy się w tej książce na problemach alkoholowych. Istnieje wprawdzie cała gama innych środków uzależniających, a wielu pijaków dodatkowo uzależnionych jest od lekarstw i nielegalnych narkotyków, alkohol jest jednak w naszym społeczeństwie zdecydowanie najczęściej używanym środkiem uzależniającym i – obok nikotyny, której wzajemne oddziaływanie z alkoholem będzie także tematem tej książki – najbardziej rozpowszechnionym narkotykiem miękkim.

Mając na uwadze płynność tekstu przy stosowaniu nazewnictwa różnych grup osób, wybraliśmy formę męską. Gdy piszemy o pijakach, alkoholikach i terapeutach, mamy oczywiście na myśli także pijaczki, alkoholiczki i terapeutki.

Klaus Dietze i Manfred Spicker