

Drekkitillaging

Aftaná eitt tíðarskeið uttan alkohol kunnu nógv fáa eina serstaka óviljaða meðferð, sum er ávaringartekin um, at eitt afturstig er um at koma. Sagt á annan hátt: »vintevið elvir til drekkari, og eina tíð, áðrenn tú settur úti, er hetta komið til sjóndar í tí, tú kennir og í tí, tú gert. Hetta er tað, ið kallað verður drekkitillaging (BUD). Ein drekkitillaging kann lýsast sum fleirtekin, ið eru eyðkend við at kenslur og meðferð broytast, og verður hetta ikki varnast og rættað, so fer tað at gera, at alkoholikarin tekur tann fyrsta snapsin.

Drekkitillagingin kann taka fleiri dagar, vikur, mánaðir, ja enn tá ár at mennast; tað veldst um tann einstaka persónin. Tað týðningarmesta er, at drekkitillagingin hvørja ferð mennist á sama hátt hjá tí einstaka. Her er eisini hjálpin, tí um alkoholikarin kann kortleggja sín serstaka hátt at mana fram drekkitillagingina, so hevur hann nógv stórra móguleikar fyri at rætta kósina við at gera nakað við tað.

Hvussu kanst tú varnast drekkitillagingina

Ein drekkitillaging byrjar aloftast í smáum — ofta ósjónligt — men leiðir altíð til eina broyting í kenslum og meðferð. Spakuliga (og tó ikki altíð so spakuliga hjá summum alkoholikarum) mennist hon til búning. Húsfólk og vinir kunnu ofta varnast hetta, langt áðrenn persónurin sjálvur ansar henni. Tað er av somu orsök, at tú ofta hoyrir konur siga, at menn teirra eru klárir til eitt »tørni«.

Eftirfylgjandi eru dømi um vanlig sleg av drekkitillaging, ið eru lett at varnast um:

1) Tann erkvisni — hetta er tað vanligasta slag — smá ting byrja at arga (alofast ting, ein annars ikki hevði varnast)

— grenjar um arbeiði, børn, húski og hús — einki er heilt í lagi — sjálvt tað besta kann vera betri

— snarsinni og øðis-brestrir.

2) Tann fríðsami — skiftir millum at tosa vanliga (alt eftir, hvussu nógv leikar á



fyrir tann einstaka) og at tosa minni ella heilt at tuga.

3) Tann prátingarsami — tosar nógv meira enn vanligt, tvætla meira enn vanligt, tosar skilaleyst.

4) Økt arbeiðssemi — arbeiðið nógv meira enn vanligt, dugir ikki at sita stillur, má vera »uppá fartin«. Ottakenslur kunnu ofta vera orsøkin her (eins og hjá tí prátingarsama), uttan at persónurin er varugur við henda ótta.

5) Tann lúgvaði — er meira troyttur enn vanligt aftan á sama arbeiði sum áður — ella móðin kann komast av svøvnloysi, har viðkomandi hevur sovið væl áður. Kann hava hövuðverk. Sær lúgvaður út og kennir seg eisini at vera tað.

6) Tann kensluborni — hevur lætt við at tára. Hugsar um tað farna og um alt tað ringa, sum hann hevur gjørt móti sær sjálvum og húsfólkinum.

7) Tann tunglynti (deprimeraði) — likist nógv tí kensluborna. Er tungur í huga — tosar ikki við fólk — heldur seg fyrir seg sjálfvan — sveygur og etur lítið — kann hava hövuðpinu og ilt í búkinum.

8) At keða seg — ongan hug til nakað — klagar um einki at hava at gera — tíðin fellur long — argast

inn á virkisfúsar persónar.

9) Einsemiskenslan — egvil-vera-einsamallur, sigur nú hann, sum vanliga er glaður fyri at vera saman við øðrum.

10) Tann ovurtrúnaðarsami (yvirfortrøligi) — kenslurnar broytast til kátari og vinsælari kenslur enn vanligt er hjá honum — rúсандi — kennir á sær, at edrúskapurin fer at vara ævigt, hann er komin um tað ringasta, so honum tørvar ikki at arbeiða við tí. Steðgar viðgerðina beinanvegin (antin á viðgerðarheimi, bólkaviðgerð, AA, antabus ella persónligari viðgerð).

11) Ein samanrenning av tveimum ella fleiri av omanfyrirstandandi punktum.

Drekkitillagingin kann bytast upp í trý stig: Byrjanin, gongdin og vanda-tíðin.

Drekkitillagingin kann lættliga verða rættað, um hon verður avdúkað í góðari tíð í BYRJANINI, tá ið eyðkennini siggjast fyrstu ferð. Hon kann eisini rættast í GONGDINI, sum eyðkennini gerast klárari. Men í VANDATÍÐINI, tá ið tær kenslulugu pinurnar gerast alsamt verri, endar alt í ráðaloyti. Hetta tíðarskeiðið varar ikki leingi orsakað av, at tær kenslulugu pinslurnar eru so

vegis broytingum í sinnalagi og broytingum í støðutakan — serliga mótvegis tí negativu síðuni (og eisini tí positivu, um tað ovurvinsæla er tað veika hjá tær).

2) Góðtak At Hetta Er Ein Drekkitillaging — hygg ikki eftir orsøkum, góðtak bara, at tað er so. Lær at góðtaka uppskot frá húsfólkinum og vinum, tæy duga ofta at siggja eina drekkitillaging áðrenn tú gert tað. Stuðla teimum, í staðin fyri at gerast illur, undirstrika, at tæy hava varnast drekkitillagingarméðferð.

3) Ger nakað við tað (lat vera at leita eftir orsøkum) a) tosa við onkran, sum veit um tað: AA-limir, ráðgevar — hygg inn á viðgerðarheimið ella half-way-húsið

b) ring til ein vin — ger okkurt samfelagsligt arbeiði

c) ger okkurt kropsliga tungt — sum brúkar tina kropsligu orku

d) ger okkurt í húsinum, sum leingi hevur ligið á láni

e) ger bara okkurt, sum fyrr hevur hildið teg frá at taka tann fyrsta snapsin.

Hvussu skal drekkitillagingin steðgast uttan ein »litlan«.

1) Varnast um tekinini — kenn tæy serkenni og ver vakin mótvegis ávaringarteknum. Ver varin mót-

hon byrjar langt áðrenn. Fatanin er í dag, at alkoholikarin verður kensluliga fullur, áðrenn hann tekur tann fyrsta snapsin. Hetta er at vera »turrfullur«. Turrur ella vátur, tað er líkamikið, tí um ein alkoholikari er fullur, so hevur hann mist tamarhaldið á, nær hann drekkur. Í tí »turrfullu« tíðini er tamarhaldið farið í sinninum, júst sum hevði hann longu drukkið.

Gerðin at taka glasið og drekka er bert ein sjálvsøgd gerð, sum byrjaði langa tíð áðrenn og slapp at halda teymaleyst fram í sinninum. Orsøkin er, at verkirnir frá seinasta »tørni« langt síðani eru køvdir av gleðini um at hava gingið edrúur í eitt longri tíðarskeið.

Um tú fært tær ta neyðugu viðgerðina fyrir eina drekkitillaging, so fært tú so líðandi fríðin aftur, og tú fært at kenna teg at hava sigrað á enn einari forðing í drekkari, og meira sigurrikur tú gerst, jú sjáldsamari verður tað, at tú kemur út í tað.

(Fyrilestur Öttars Gudmundsonar, yvirlækna, hildin á Heilbrigðinum, Velbastað).

Minst til, at ein drekkitillaging byrjar ikki, tá ið tú ert farin at hugsa um tann fyrsta snapsin, men

