
BYGGE OP TIL AT DRIKKE (BOD)

Dr. Jorge Valles, en læge med speciale i alkoholisme i Houston, Texas, beskrev "Bygge Op til at Drikke" (BOD)" perioden, som vil give problemdrikkeren vanskeligheder og sagde, at andre familiemedlemmer eller venner som regel vil være i stand til at bemærke, hvad der sker, før drankeren selv bliver opmærksom på det. En BOD begynder typisk med, at problemdrikkeren bliver nervøs, irriteret, rastløs, utilfreds, deprimeret, vred og/eller keder sig. Det kalder man ofte tørdrak. Alle oplever disse følelser en gang imellem, men for den alkoholiker, der er under helbredelse, kan sådanne symptomer, hvis de bliver overset, hurtigt føre til en tragisk genoptagelse af drikkeriet.

En alkoholiker vil normalt opleve den første BOD-periode på den 3.-5. dag af ædrueligheden og igen i løbet af den 5.-7. uge af ædrueligheden. Hvis de klarer den gennem disse to BOD-perioder, vil den næste komme efter 5-7 måneder. Hvis de overlever denne, kommer den næste normalt efter 11-13 måneder. Dette sker igen efter ca. 18 måneder. Den normale reaktion for alkoholikeren i disse perioder er at drikke.

En anden fare for alkoholikeren er den "lyserøde sky" periode. Den optræder normalt kort tid efter den nyfundne ædruelighed. Denne periode - såvel som enhver anden periode - med ekstrem opstemthed eller succes, som ikke er opnået ved praktisering af de 12 Trin, kan og vil ofte føre til selvtilfredshed og tilbagevenden til drikkeriet.

Den eneste løsning, der er blevet testet over tid og bevist igennem erfaring, som løser problemerne i disse svære tider, er den daglige praktisering af de Tolv Trin i Anonyme Alkoholikere.

DET ER NEMMERE AT FORBLIVE ÆDRU END AT BLIVE ÆDRU!
