

Program H A L T

Program HALT stanowi osiową część filozofii zdrowienia. Hasło powstało od pierwszych liter angielskich słów:

HUNGRY - głodny

ANGRY - rozgniewany

LONELY - samotny

TIRED - zmęczony

Każdy z tych stanów może oddalić alkoholika z drogi zdrowienia tak, że straci z oczu główny cel - Trzeźwość. HALT jest programem jak radzić sobie z zagrożeniem picia w okresie trzeźwienia.

A zatem:

NIE BĄDŹ GŁODNY - starajmy się nie wychodzić z domu bez zjedzenia czegoś. Trzeźwi alkoholicy z doświadczeniem twierdzą, że pokusa na kieliszek zwielokrotnia się, gdy jesteśmy głodni, wtedy też często bywamy źli. Organizm człowieka jako laboratorium biochemiczne bardziej domaga się dla alkoholika alkoholu, gdy żołądek jest pusty. A zatem jeżeli nie można już z różnych przyczyn zjeść przed wyjściem śniadania - wypij herbatę, szklankę wody mineralnej, soku czy mleka, specjaliści zalecają też coś słodkiego. Wówczas zapotrzebowanie na alkohol znacznie słabnie.

NIE BĄDŹ ROZGNIEWANY - gniew jest naturalnym uczuciem. Jednak zbyt duży poziom złości zaburza w nas funkcjonowanie. Ten stan psychiki jest w większości powodem sięgania po kieliszek - aby osiągnąć odprężenie. Przeciwnieństwem gniewu jest wyciszenie, spokój. Czytamy to w pierwszym wersecie Desideraty - "Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy". Mówi też o tym program 24 godzin. Spróbuj przeżyć każdy dzień dobrze i nie próbuj załatwić za wiele spraw - bo stąd prosta droga do rozgniewania stresu i być może kieliszka. Doskonałym lekarstwem na gniew jest miłość. Prawdę tę Bill W. zaczerpnął z modlitwy św. Franciszka z Asyżu zaczynającej się od słów : "Pozwól abym, bardziej pożądał pocieszać innych niż sam być pocieszanym".

NIE BĄDŹ SAMOTNY - samotność nie jest najlepszym stanem dla alkoholika w jego drodze trzeźwienia - od samotności bliska droga do frustracji, złości napięcia, rozżalenia. Jako przeciwwagę dla samotności stawia się społeczność AA, oraz swojego sponsora alkoholika z dłuższym stażem trzeźwienia. Między innymi jednym z najważniejszych symptomów nawrotu choroby alkoholowej jest izolacja, samotne uciekanie w świat marzeń, unikanie mityngów, czucie nieuzasadnionych urazów do innych ludzi. Dlatego za wszelką cenę należy unikać bycia samotnym. Również „Wiara” pierwsza prawda Bila W. mówi o tym, że "Bóg jakkolwiek go pojmujemy jest zawsze z Tobą, nie jesteś sam".

NIE BĄDŹ ZMĘCZONY - trudno oczywiście nie być zmęczonym, ale chodzi o to, aby

stanu tego nie przedłużać. Istotne jest unikanie zmęczenia fizycznego, ale również psychicznego. Doświadczenie uczy, że alkohol na krótko usuwa zmęczenie. Daje pozorne uczucie lekkości, a wnioski o jego "uzdrowieńczym" i "krzepiącym" działaniu - prowadzą na manowce. Alkohol działa znieczulająco - stąd złudzenie, że usunął nasze zmęczenie. Tylko naturalny wypoczynek: spacer, relaks, umysłowy i fizyczny, sen - dają efekty. Dlatego HALT jest programem, który dobrze jest zapamiętać i wcielać w nasze trzeźwiejące życie.