



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Bo-warto-byc-trzezwym/idn:2543/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

29 kwi 2018

kategoria:

Aktualności



Bo warto być trzeźwym

W galerii „Pod Aniołem” Miejskiego Ośrodka Kultury w Rabce-Zdroju odbyła się promocja książki rabczanina Michała Świerczka pt. „Trzeźwe Podhale”. Książka, jak wyjaśnia sam autor, ma pomóc zrozumieć alkoholizm i problemy, jakie się z nim wiążą. Znajdziemy w niej wskazówki, gdzie szukać pomocy i jak rozpoznać, że pomoc specjalisty jest już potrzebna. To też, a może przede wszystkim, opowieść o historii ruchów trzeźwościowych na Podhalu, i o ludziach, którzy ten ruch tworzyli. To także rozprawa z mitem o pijaństwie górali.

Michał Świerczek to terapeuta uzależnień, absolwent Szkoły Specjalistów i Instruktorów Terapii Uzależnień w CARE Brok. Od lat związany jest z ruchem trzeźwościowym na Podhalu. Jako terapeuta-wolontariusz w procesie leczenia wspiera osoby uzależnione, budząc i podtrzymując ich motywację do trzeźwienia i stałej przemiany, poprawy relacji z innymi, oraz podnoszenia jakości swojego życia. W książce tłumaczy, jakie są pułapki alkoholu i co robić, żeby z niego wyjść. Dowiemy się z niej o podstawowych terminach związanych z uzależnieniem - co to jest m.in. klin, euforia alkoholowa, obłęd czy suchy kac.

Ale książka nie jest głównie o alkoholizmie. Bardziej jest o trzeźwości. Autor wiele miejsca poświęca historii ruchu trzeźwościowego na świecie, w Europie, Polsce i na Podhalu, regionie, który zapisał piękną kartę w historii tego ruchu w naszym kraju. Nie zabrakło w książce praktycznych informacji, gdzie szukać pomocy w przypadku, gdy picie dla zabawy zamieni się w ciężkie uzależnienie.

O wielu aspektach książki powiedziano podczas piątkowego spotkania promocyjnego. Z autorem książki, w obecności licznej publiczności, rozmawiała o tym redaktor książki dr Anna Mlekodaj z wydawnictwa Zachylina, jej wydawca. Dlaczego autor wybrał tytuł „Trzeźwe Podhale”? Michał Świerczek tłumaczył, że tak jak funkcjonuje powszechne wyobrażenie, że górale dużo piją, tak też funkcjonują na Podhalu miejsca, społeczności, gdzie ludzie nie piją – wyspy trzeźwości. Ta książka to w dużej mierze historia o nich. Trzeźwość to stan naturalny – podkreśla autor. I warto, jak przekonuje, w takim normalnym stanie funkcjonować. Bo alkohol nie ma dobrych stron. Jego wielowymiarowość polega m.in. na tym, że nałóg alkoholika niszczy nie tylko jego, ale też świat, który go otacza. - Problem jest tak potężny, że go nie widać – przekonuje Michał Świerczek, zauważając, że ludzie nie chcą poruszać tego tematu. Bo alkoholizm wciąż jest tabu. I zachęca do przeczytania książki, bo alkoholizm w mniejszym lub większym stopniu dotyka każdego. Warto więc dowiedzieć się, gdzie jest ta cienka granica po przekroczeniu której każdy z nas może przestać być panem swojego życia, a stanie się sługą nałogu.







Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)