

- 1** Żaden terapeuta nie ma prawa podnosić na Ciebie głosu – pamiętaj, że jest to przemoc psychiczna.
- 2** Żaden terapeuta nie ma prawa narzucać Ci swojego światopoglądu, krytykować wyznania (lub jego braku), oceniać Twojego wyglądu.
- 3** Żaden terapeuta nie ma prawa wymagać bezwzględnej otwartości i rozmawiania o sprawach, o których nie jesteś gotowa/gotowy rozmawiać.
- 4** Żaden terapeuta nie ma prawa Cię karać usunięciem z terapii jeśli złamiesz abstynencję. Pamiętaj: złamanie abstynencji jest objawem choroby alkoholowej – zatem nieludzkim jest karanie chorego za objawy schorzenia, na które cierpi.
- 5** Żaden terapeuta nie ma prawa wymagać od Ciebie żebyś na terapii przedstawiał się jako „alkoholik” – określenie to nie jest określeniem medycznym, a przypisanym do ruchu AA. Pamiętaj: określanie tożsamości człowieka przez jego chorobę jest po prostu stygmatyzacją.
- 6** Żaden terapeuta nie ma prawa wymagać od Ciebie żebyś uczęszczała/uczęszczał na meetingi AA – ruch AA polega na dobrowolności, wolności wewnętrznej i dlatego pewnie istnieje już prawie 100 lat.
- 7** Jeśli uważasz, że masz problem z alkoholem, ale nie jesteś gotów podjąć terapii ukierunkowanej na abstynencję, placówka lecznicza powinna Ci zaoferować możliwość uczestniczenia w innych oddziaływaniach terapeutycznych – jak choćby w Programie Ograniczania Picia. Jest to metoda w Polsce rekomendowana i dostępna.
- 8** Przed podjęciem terapii każdorazowo powinieneś być zbadany przez lekarza psychiatrę. On także może Ci przepisać leki, które pomogą Ci ograniczyć picie, lub wspierać pierwsze kroki w abstynencji (tak, są takie leki i jeśli uważasz że ich potrzebujesz, masz prawo je otrzymać).
- 9** Zanim podejmiesz terapię w ośrodku zamkniętym – żądaj regulaminu. Czytaj uważnie jakie są zasady zamieszkania w ośrodku terapeutycznym. Pamiętaj, że nie musisz zgadzać się na nieużywanie telefonu komórkowego, brak kontaktu z bliskimi etc. Pamiętaj, że takie zasady w ośrodkach bywają. Ale Ty nie musisz się na nie zgadzać.
- 10** Zgłaszając się na oddział detoksykacji nie musisz być trzeźwy. Zespół abstynencyjny może być śmiertelny, a detoks jest po to by Ci pomóc trzeźwieć bezpiecznie pod opieką wykwalifikowanej kadry. Masz prawo do opieki medycznej gdy Twoje życie i zdrowie jest zagrożone. To Twoje prawo jako pacjenta i obywatela. Żądanie samodzielnego wytrzeźwienia w celu przyjęcia na oddział detoksykacji jest bezprawne.