

Czy to już uzależnienie?

W dzisiejszych czasach uzależnieniem oraz zachowaniem nałogowym może być prawie wszystko. Do najczęstszych uzależnień należą: alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm, narkomania, lekomania, pracoholizm, seksoholizm, hazard czy zaburzenia odżywiania. Uzależnienia mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka. Wyzwolić się od nałogu jest bardzo trudno, choć istnieje wiele sposobów na wyleczenie się z nich. Powszechna jest psychoterapia, ale stosowane jest również odtruwanie organizmu czy leczenie farmakologiczne.

Jakie są rodzaje uzależnień?

Wbrew pozorom można się uzależnić od wielu rzeczy i z różnych powodów. Pierwszą grupą są nałogi związane substancjami, które powodują uzależnienie. Należą do nich: nikotyna, alkohol etylowy, a także opioidy, czyli morfina czy heroina, barbiturany w postaci leków nasennych oraz niektóre sterydy i leki psychotropowe. Uzależnieniem są również zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować. W tej grupie znajdziemy: hazard, pracę, zakupy, korzystanie z Internetu oraz granie w gry komputerowe, telewizję, jedzenie, uzależnienie seksualne. Nie wszystkie wymienione zachowania są oficjalnie uznawane za uzależnienie. Jednak warto pamiętać, że o uzależnieniu możemy mówić, kiedy pojawia się problem z ograniczeniem bądź rezygnacją z danych zachowań. Nałóg zaczyna się niewinnie, a kiedy wrośnie w życie, trudno jest się go pozbyć.

Jak można wyleczyć się z uzależnienia?

Leczenie uzależnień to trudna kwestia. Każdy z nas jest inny i potrzebuje różnych bodźców. W związku z tym nie ma uniwersalnej metody leczenia uzależnień. Często stosowana jest wcześniej wspomniana terapia. Jednak wszystko zależy od tego, czy osoba uzależniona chce naprawić i zmienić swoje życie. Dlatego pierwszym krokiem do próby wyleczenia się, jest przyznanie się przed samym sobą, że ma się problem i chce się to zmienić. Jest to bardzo ważne, ponieważ bez takiej postawy żadna metoda leczenia nie ma większego sensu. Jeśli

chory zostanie zmuszony na przykład przez członka rodziny do chodzenia na terapię, a nie zrozumie swojego problemu, leczenie będzie miało charakter pozorny. Terapia to możliwość przywrócenia harmonii w życiu uzależnionego. Jednak trzeba być szczerym przed samym sobą i innymi, by mogło się to dokonać.

Kiedy przekracza się próg drzwi do uzależnienia?

Po pierwsze granica jest bardzo cienka. Jeśli chcielibyśmy znać konkretną datę jej przekroczenia, moglibyśmy mieć z tym problem. O granicy możemy mówić, kiedy uzależnienie zaczyna nam szkodzić, a my tego nie widzimy.

Jak uświadomić sobie, że mamy problem?

Często jest tak, że nasze uzależnienie zauważają osoby, z którymi przebywamy. Jednak taka sytuacja może mieć kilka rozwiązań. Albo zlekceważymy uwagi innych, albo spróbujemy coś z tym zrobić. Zdarza się również, że sam uzależniony zauważa, że coś z nim nie tak. Może odczuwać sygnały płynące z wnętrza i wtedy postanawia poszukać pomocy.

Czy rodzina może jakoś pomóc?

Istnieje zasada tak zwanej twardej miłości. Polega ona na nie zamykaniu problemu pod dywan. Rodzina ma wspierać, ale nie udawać, że wszystko jest dobrze. Jeśli już dojdzie się do etapu leczenia, ważne jest, by cała rodzina poddała się terapii bądź chociaż edukacji. W takim przypadku szansa na wyzdrowienie osoby uzależnionej wzrasta dwukrotnie.

Czy z uzależnieniem można poradzić sobie samemu?

Osoba borykająca się z jakimkolwiek uzależnieniem, nie jest w stanie sama z niego wyjść. Dlatego należy się zwrócić o pomoc do specjalisty. Jednak warto zaznaczyć, że zauważenie

własnej bezsilności oraz przyznanie się do niej to pierwszy krok rozpoczynający proces zdrowienia.

Terapia uzależnienia – na czym polega?

Pierwszym procesem jest etap poznawczy. Wtedy uzależniony przygląda się swojemu zachowaniu. Ma też okazję, by zrobić bilans zysków i strat. Następnie rozpoczyna się proces behawioralny. Na tym etapie pacjent uczy się swojego nowego życia, które jest wolne od uzależnienia. Nie jest to łatwy proces, ponieważ rytuały związane z nałogiem wrastają w naszą dobę. Nagle alkoholik musi się przyzwyczaić, że po powrocie z pracy, nie nalewa już do szklanki whisky i nie wypija jej naraz. Zdrowienie to proces, który wymaga od uzależnionego myślenia oraz zrobienia porządku z całym swoim życiem. Taka osoba musi nauczyć się nowych odruchów, narodzić się po raz drugi. Uzależniony musi jednak pamiętać, że najważniejszą i pierwszą rzeczą jest szczerłość wobec siebie, przyznanie się do problemu oraz zmierzenie się z nim.