

Nałogi

Co to są nałogi?

Uzależnienie lub nałóg to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Może dotyczyć Ciebie, Twoich znajomych lub osób z Twojej rodziny.

Ludzie uzależniają się od różnych rzeczy, np.:

- alkoholu
- internetu
- narkotyków
- leków
- hazardu
- papierosów/tytoniu
- komputera/gier komputerowych/Internetu
- robienia zakupów
- pracy



Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi negatywne konsekwencje i może wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Bywa też, że osoby uzależnione bagatelizują swój nałóg albo zaprzeczają mu, bo wykonywana czynność poprawia im samopoczucie, a rezygnacja z niej wymaga samokontroli i poszukania pomocy.

Istnieją ośrodki terapeutyczne: zamknięte i otwarte, które pomagają wyzdrowieć i wyjść z nałogu. W takich sytuacjach warto poprosić o pomoc i wsparcie bliskie osoby – jest ono niezwykle ważne w leczeniu uzależniania.



Jak możesz odmówić wypalania papierosa, wypicia alkoholu, wzięcia nieznannej ci substancji.

1. NIE– stanowczo i bezpośrednio przedstawiamy naszą decyzję. To najważniejsza część naszej odmowy!
2. informacja o tym, że nie przyjmujemy propozycji
3. uzasadnienie naszej decyzji – Zastosuj słowa takie jak: “chcę”, “postanowiłam/łem”, “zdecydowałam/łem. Dzięki temu nie dopuścisz do ewentualnego namawiania Cię.
4. Zmiękczenie lub zapowiedź konsekwencji namawiania Cię – w zależności od Twoich relacji z rozmówcą lub jego reakcji na odmowę możesz zmiękczyć swoją wypowiedź (np. mową ciała – mimiką) lub jeśli rozmówca nie ustaje w namowach zapowiedzieć, że w przypadku dalszego namawiania Cię, będziesz musiał unikać kontaktu z tą osobą



Jak wygląda mechanizm uzależnienia?

Mechanizm nałogu jest zazwyczaj taki sam. Osoba coraz częściej sięga po używkę, która dostarcza chwilowej przyjemności, a następnie zażywanie konkretnego środka, staje się koniecznością. Często pomimo chęci, osoba uzależniona nie jest w stanie samodzielnie zaprzestać korzystania z danego nałogu.

Człowiek z nałogiem kieruje się tym, by przede wszystkim spełnić nadrzędną potrzebę, jaką jest sięgnięcie po używkę. Cel ten góruje nad innymi potrzebami. Osoba uzależniona charakteryzuje kilka typowych zachowań, jednym z nich jest tendencja do kłamania, samooszukiwania, usprawiedliwiania siebie z wykonywania danej czynności.

Takie zachowanie jest typowym mechanizmem obronnym. Ponadto, zachowaniom nałogowym często towarzyszą osłabienie woli, długotrwałe obsesje, natręctwa myślowe oraz zachowania kompulsywne. Dążenie do konsumpcji skutkuje wyniszczeniem zdrowia a także kontaktów z innymi ludźmi. W wielu przypadkach osoba poddana nałogowi izoluje się od społeczeństwa, jej głównym determinantem jest znalezienie sposobu na zdobycie środka uzależniającego.

Osoba z nałogiem wielokrotnie wydaje wszystkie pieniądze na używki, co prowadzi do problemów finansowych oraz rodzinnych. Nałóg wpływa destrukcyjnie nie tylko na zdrowie osoby uzależnionej (długotrwałe stosowanie używek prowadzi do zaburzeń funkcjonowania organizmu), ale w dużym stopniu na relacje społeczne. Nieleczony uzależnienie może być przyczyną zaniku więzi rodzinnych, rozpadu związku małżeńskiego, a także kłopotów w pracy.



Co można stracić przez nałóg?

Z uzależnieniami jest tak, że w pewnym momencie tracimy nad sobą kontrolę. "Coś" - jakaś wewnętrzna moc, każe nam pić, palić, jeść. Uzależnić można się niemal od wszystkiego. O tym, co zostanie twoim nałogiem, raz decyduje przypadek, innym razem wzorec pokoleniowy. Można spotkać osoby uzależnione od zakupów, od pracy, od seksu, od oglądania telewizji, filmów wideo, od słodczy. Mózg osoby uzależnionej, po uzyskaniu kolejnej dawki przyjemności otrzymuje informację: jest mi dobrze, a ponieważ jest dobrze, osoba uzależniona chętnie do takiej sytuacji powraca. Jednocześnie wie, że coś jest nie tak, obiecuje sobie, że to ostatni raz albo że zajmie jej to tylko godzinę, ale nic z tych obietnic nie wychodzi. W efekcie nałóg zaczyna kierować życiem osoby uzależnionej. Traci ona zdolność patrzenia na świat realnie, tworzy sobie idealny świat, w którym są tylko osoby myślące podobnie, używające

podobnego słownictwa oraz podobnie się zachowujące. Osoby uzależnione zamykają się w sobie, nie nawiązują nowych kontaktów, a świat staje się dla nich nieprzyjazny i zły.



Kto może mi pomóc powiedzieć nie, czy ja mogę komuś pomóc?

Pierwszą i najbardziej podstawową rzeczą, jaką muszą zrobić najbliżsi alkoholika czy narkomana, jest zaakceptowanie faktu, iż uzależnienie jest chorobą. Odwoływanie się do sumienia i zdrowego rozsądku pacjenta na nic się nie zda, a emocjonalne apele o picie kontrolowane nie mają racji bytu. Ważne jest to, aby rodzina nałogowca dowiedziała się jak najwięcej o jego chorobie, wtedy ta walka z nałogiem daje największe efekty. Czytanie publikacji na temat uzależnień lub konsultacja z psychologiem pomogą pozbyć się nierealistycznych oczekiwań, zrozumieć pojawiające się problemy oraz pomóc w konstruktywny, przemyślany sposób.



Drugim niezwykle istotnym zadaniem jest zrezygnowanie z ochraniania chorego. Bliscy alkoholików mają skłonność do minimalizowania strat i konsekwencji wynikających z picia danej osoby. Sprzątają po niej, wyręczają ją w obowiązkach, usprawiedliwiają przed szefem czy resztą rodziny. Czasami zdarza się nawet, że żona nadużywającego alkoholu pije z nim (by nie pił w samotności lub aby mniej zostało dla niego) albo kupuje mu piwo, by nie sięgnął po mocniejsze trunki. Takie postępowanie to błędne koło, ponieważ alkoholik nie ma możliwości doświadczenia skutków swojego postępowania, a tym samym dostrzeżenia, że jest ono szkodliwe. Jeśli z powodu swojego picia nie będzie w stanie rano dotrzeć do pracy lub w inny sposób zaniedba swoje zawodowe obowiązki – trudno, niech doświadczy gniewu szefa, obcięcia pensji, a nawet wyrzucenia z pracy. Walka z nałogiem polega na ponoszeniu konsekwencji swoich czynów. Wszystkie te koszty są niewielkie w obliczu możliwości, że zauważy swój problem i postanowi go rozwiązać. Alkoholik powinien mieć świadomość, jakie spustoszenie czyni jego nałóg. Być może widząc swoje długi, zniszczone relacje z rodziną i przyjaciółmi oraz problemy w sferze zawodowej, dostrzeże, że potrzebuje pomocy.



Bliscy osoby uzależnionej przede wszystkim powinni być stanowczy. Jeśli na coś się nie zgadzają, musi się to odbywać konsekwentnie. Nie ma sensu co tydzień grozić rozwodem – nałogowiec bardzo szybko zorientuje się, że ostrzeżenia żony nie są poważne i zacznie je ignorować. Jeżeli zdecydujemy się postawić jakieś ultimatum, musimy być pewni, że będziemy w stanie go dotrzymać. Wtedy walka z nałogiem może przynieść oczekiwane efekty. Musimy być pewni swoich słów i czynów, a jeśli osoba uzależniona zlekceważy nas – musi być świadoma, że nie rzucamy słów na wiatr.



W sytuacji, gdy wszystkie inne środki zawiodą, ostatnią możliwością pomocy alkoholikowi jest interwencja kryzysowa. Polega ona na zorganizowanym spotkaniu kilku bliskich osób, które postarają się uświadomić mu istnienie problemu. Podczas tego wydarzenia mówimy wyłącznie o faktach, starając się zachować dla siebie opinie czy emocje. Zamiast mówić: „Jesteś egoistą, nie dbasz o dzieci”, lepiej powiedzieć: „Mnie i dzieciom zrobiło się przykro, kiedy po raz kolejny nie dotarłeś na ich uroczystość w szkole”. W interwencji rodzinnej powinno wziąć udział kilka osób (co najmniej dwie), które wypowiedzą się w sposób życzliwy, ale jednocześnie szczerzy i rzeczowy. Celem takiego spotkania jest

„wstrząśnięcie” alkoholikiem, czyli wywołanie swoistego kryzysu, który zmobilizuje go do poszukiwania profesjonalnej pomocy.



DOPALACZE
Gdzie szukać pomocy?

800 060 800	Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
112	Numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej