🚀Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: https://buycoffee.to/dra
Każda kawka pomoże mi się rozwijać💚🔥

🎤 WARSZTAT

Uzależnienie jako ucieczka od siebie

Wstęp – przedstawienie się.

Cześć, nazywam się Grzegorz Drabik.
Jestem trenerem biznesu, coachem i specjalistą do spraw szkoleń.

Na co dzień pracuję w firmie chemicznej, gdzie zajmuję się wdrażaniem nowych pracowników oraz szkoleniem zespołu — zarówno osób, które dopiero zaczynają, jak i tych, które są już w firmie, ale potrzebują wsparcia w związku ze zmianami.

To, co jest dla mnie bardzo ważne, to praca z człowiekiem — nie tylko na poziomie wiedzy, ale też emocji, podejścia i sposobu myślenia.

Poza pracą dużo czasu poświęcam rozwojowi osobistemu i duchowemu. Lubię aktywność — góry, piłkę nożną, siłownię, spacery — ale też pracę nad sobą i swoim wnętrzem.

Angażuję się również w pomoc osobom uzależnionym — prowadzę spotkania i warsztaty, wspierając ludzi w wychodzeniu z uzależnień i wracaniu do siebie.

I to właśnie doświadczenie — zarówno zawodowe, jak i życiowe — doprowadziło mnie do miejsca, w którym dziś mogę dzielić się z Tobą wiedzą i praktyką pracy z emocjami.

Struktura warsztatu:

1. **Czym naprawdę jest uzależnienie**
   Nie tylko brak silnej woli, ale mechanizm regulowania bólu, napięcia i emocji.
2. **Co człowiek próbuje zagłuszyć?**
   Uzależnienie jako ucieczka od bólu, pustki, lęku, wstydu, napięcia i bezsilności.
3. **Błędne koło uzależnienia**
   Napięcie → impuls → ulga → poczucie winy → jeszcze większe napięcie.

4. **Głód psychiczny i wyzwalacze**
   Ludzie, miejsca, emocje, samotność, stres, nuda, konflikty.
5. **Rola emocji w uzależnieniu**
   Dlaczego tłumienie emocji zwiększa ryzyko powrotu do nałogu.
6. **Bezsilność i odpowiedzialność**
   Uznanie bezsilności nie oznacza poddania się — oznacza koniec oszukiwania siebie.
7. **Co pomaga wychodzić z uzależnienia**
   Wsparcie, szczerość, plan na głód, unikanie wyzwalaczy, praca z emocjami, nowy styl życia.

1. Wprowadzenie: czym naprawdę jest uzależnienie.

Uzależnienie bardzo często jest widoczne z zewnątrz jako problem zachowania.

Ktoś pije.
Ktoś gra.
Ktoś bierze.
Ktoś kompulsywnie ucieka w seks, jedzenie, zakupy, telefon, pracę albo inne zachowania.

I z zewnątrz może się wydawać, że wystarczy po prostu przestać.

Ale uzależnienie nie jest tylko samym zachowaniem.

To, co widać na zewnątrz, jest często tylko końcowym etapem czegoś, co dużo wcześniej dzieje się w środku człowieka.

Uzależnienie jako ucieczka od bólu

Bardzo często uzależnienie jest próbą ucieczki od tego, czego człowiek nie potrafi już unieść.

Od bólu.
Od napięcia.
Od pustki.
Od samotności.
Od wstydu.
Od lęku.
Od bezradności.
Od emocji, które wydają się zbyt trudne.

Człowiek nie sięga po nałóg dlatego, że „chce się zniszczyć”.

Często sięga po niego dlatego, że nie wie, jak inaczej poradzić sobie z tym, co czuje.

Nałóg przez chwilę daje ulgę.

Odłącza od emocji.
Zagłusza napięcie.
Daje chwilowe poczucie kontroli.
Pozwala nie czuć tego, co boli.

Ale ta pozorna ulga ma bardzo wysoką cenę.

Bo to, co nie zostało przeżyte, nie znika. Zostaje w człowieku i wraca jeszcze silniej.

Dlaczego sama silna wola często nie wystarcza.

Wiele osób próbuje wychodzić z uzależnienia przez samą silną wolę.

Mówią sobie:

„Już nigdy więcej."
„Tym razem dam radę."
„Muszę się bardziej postarać."

I oczywiście decyzja jest ważna.

Ale sama decyzja często nie wystarcza, jeśli człowiek nie rozumie mechanizmu, który stoi za uzależnieniem i nie rozumie dlaczego sięga po uzależnienie.

Bo problemem nie jest tylko samo granie, picie czy inne zachowanie. Problemem jest to, co uruchamia potrzebę ucieczki.

Jeśli człowiek nie nauczy się rozpoznawać swoich emocji, napięcia, wyzwalaczy i stanów wewnętrznych, to w trudnym momencie stary schemat może wrócić automatycznie.

Dlatego zdrowienie nie polega tylko na tym, żeby „przestać".

Zdrowienie polega na tym, żeby nauczyć się żyć inaczej, w nowy sposób.

Uzależnienie jako mechanizm regulacji emocji.

Dla wielu osób uzależnienie staje się sposobem regulowania emocji.

Kiedy pojawia się stres — człowiek ucieka w nałóg.
Kiedy pojawia się pustka — ucieka w nałóg.
Kiedy pojawia się wstyd — ucieka w nałóg.
Kiedy pojawia się napięcie — ucieka w nałóg.

Nałóg zaczyna pełnić funkcję „regulatora".

Ma uspokoić.
Odciąć.
Pobudzić.
Dać ulgę.
Dać poczucie, że przez chwilę jest inaczej.

W przypadku hazardu może to być szczególnie silne. Bo hazard daje intensywność.

Adrenalinę.
Nadzieję.
Ekscytację.
Poczucie, że „zaraz coś się wydarzy".

A po chwili przychodzi spadek: wstyd, poczucie winy, pustka, lęk i konsekwencje.

I wtedy człowiek znowu chce uciec. Tak powstaje błędne koło uzależnienia.

Prawdziwa zmiana

Prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy człowiek zaczyna widzieć, że uzależnienie nie było tylko problemem zachowania. Było sposobem radzenia sobie z życiem.

Niezdrowym.
Niszczącym.
Ale przez jakiś czas jedynym znanym.

Dlatego w zdrowieniu tak ważne jest:

- rozpoznawanie emocji,
- nauka regulacji napięcia,
- proszenie o pomoc,
- budowanie wsparcia,
- praca nad wstydem,
- uczenie się bycia ze sobą bez ucieczki.

Nie chodzi tylko o to, żeby przestać grać. Chodzi o to, żeby przestać uciekać od siebie.

Bo uzależnienie bardzo często zaczyna tracić siłę wtedy, gdy człowiek uczy się czuć, przeżywać i regulować to, co wcześniej musiał zagłuszać.

Wtedy tak naprawdę zaczyna doznawać ulgę poprzez zdrowy sposób regulacji emocji i nie potrzebuje już uciekać.

2. Co człowiek próbuje zagłuszyć?

Uzależnienie bardzo często nie zaczyna się od samej chęci grania, picia czy ucieczki w dane zachowanie.

Zaczyna się od tego, co człowiek nosi w sobie. Od emocji, napięcia i stanów, których nie potrafi przeżyć, nazwać albo wyrazić. Nałóg staje się wtedy sposobem, żeby tego nie czuć. Nie rozwiązuje problemu. Ale na chwilę go przykrywa.

Lęk

Lęk potrafi być jednym z najmocniejszych stanów prowadzących do uzależnienia.

Człowiek może bać się przyszłości.
Konsekwencji.
Odrzucenia.
Prawdy.
Tego, że sobie nie poradzi.

Hazard może wtedy dawać złudzenie kontroli. Przez chwilę pojawia się myśl:

„Może jeszcze coś odwrócę.”
„Może uda mi się wyjść z tego jednym ruchem.”

Ale to nie jest prawdziwa kontrola.

To jest próba ucieczki od lęku.

Wstyd

Wstyd mówi człowiekowi:

„Coś jest ze mną nie tak."

To bardzo bolesne uczucie. W uzależnieniu wstyd często pojawia się po stratach, kłamstwach, zawiedzionym zaufaniu i złamanych obietnicach. Problem polega na tym, że im większy wstyd, tym większa potrzeba ukrycia się. A im większe ukrycie, tym większa samotność. I wtedy nałóg znowu staje się sposobem, żeby nie czuć tego ciężaru.

Samotność

Samotność nie zawsze oznacza brak ludzi wokół. Można być wśród ludzi i nadal czuć się całkowicie samemu. W uzależnieniu samotność często wynika z ukrywania prawdy.

Człowiek nosi w sobie tajemnicę.
Udaje, że wszystko jest w porządku.
Nie mówi, co naprawdę się dzieje.

A wtedy wewnętrzny dystans od innych robi się coraz większy. Nałóg staje się „miejscem", do którego można uciec, kiedy nie ma się z kim być naprawdę.

Poczucie winy

Poczucie winy mówi:

„Zrobiłem coś, co zraniło mnie lub innych."

To uczucie może być ważnym sygnałem, ale w uzależnieniu często staje się przytłaczające.

Człowiek zaczyna myśleć:

„Znowu zawiodłem."
„Znowu obiecałem i nie dotrzymałem."
„Nie potrafię się zmienić."

I zamiast naprawiać, zaczyna uciekać. Bo poczucie winy boli. A nałóg daje chwilową ulgę od tego bólu.

Bezsilność

Jednym z głębszych źródeł uzależnienia może być **poczucie bezsilności wobec pewnych spraw**.

Są sytuacje, których człowiek nie potrafi zmienić.

Nie ma wpływu na czyjeś decyzje.
Nie może cofnąć przeszłości.
Nie może wymusić miłości, akceptacji, bezpieczeństwa.
Nie może naprawić wszystkiego samą siłą woli.

I właśnie wtedy pojawia się bezsilność.

To bardzo trudne uczucie.

Bo bezsilność konfrontuje człowieka z prawdą:

nie wszystko zależy ode mnie.

Wewnętrzna pustka

Pustka to jeden z najtrudniejszych stanów. To nie zawsze jest silny ból.

Czasem to brak czucia.
Brak sensu.
Brak energii.
Brak kontaktu ze sobą.

Hazard bardzo mocno działa na pustkę, bo daje intensywność.

Adrenalinę.
Nadzieję.
Ekscytację.
Poczucie, że „coś się dzieje”.

Ale po wszystkim pustka wraca jeszcze większa.

Napięcie w ciele

Uzależnienie nie dzieje się tylko w głowie.

Bardzo często zaczyna się w ciele.

W napięciu.
Ścisku w klatce.
Niepokoju.
Pobudzeniu.
Trudności z usiedzeniem w miejscu.

Człowiek może nie wiedzieć, co czuje, ale ciało już krzyczy:

„Zrób coś z tym.”

I jeśli jedynym znanym sposobem była gra, alkohol, substancja albo inne zachowanie — impuls pojawia się automatycznie.

Najważniejsze

Człowiek często nie wraca do uzależnienia dlatego, że chce zniszczyć swoje życie.

Wraca, bo próbuje nie czuć tego, co go przerasta.

Dlatego zdrowienie nie polega tylko na odstawieniu nałogu.

Polega na nauce:

- rozpoznawania emocji,
- regulowania napięcia w zdrowy sposób,
- proszenia o pomoc,
- przeżywania trudnych stanów bez ucieczki,
- wracania do kontaktu ze sobą.

Bo to, czego nie chcemy czuć, nie znika. Ale można nauczyć się być z tym inaczej.

3. Błędne koło uzależnienia.

Uzależnienie bardzo często działa według powtarzalnego schematu.

Na początku człowiek może myśleć, że wszystko dzieje się nagle:

„Po prostu zagrałem.”
„Po prostu sięgnąłem.”
„Po prostu nie wytrzymałem.”

Ale w rzeczywistości nawrót zwykle zaczyna się dużo wcześniej.

Najpierw pojawia się napięcie.

Schemat błędnego koła uzależnienia

napięcie → impuls → zachowanie uzależnieniowe → chwilowa ulga → poczucie winy / wstyd → jeszcze większe napięcie

1. Napięcie.

Na początku pojawia się stan wewnętrzny, z którym człowiek nie potrafi sobie poradzić.

Może to być:

- stres
- lęk
- złość
- samotność
- bezradność
- pustka
- napięcie w ciele.

Czasem człowiek nawet nie umie tego nazwać.Po prostu czuje, że „coś jest nie tak”.

2. Impuls.

Kiedy napięcie rośnie, pojawia się impuls.Umysł zaczyna szukać szybkiej ulgi.

Pojawiają się myśli:

„Muszę coś z tym zrobić.”
„Nie wytrzymam tego.”
„Tylko raz.”
„To mi pomoże się uspokoić.”

Impuls nie jest jeszcze nawrotem. To sygnał ostrzegawczy.

3. Zachowanie uzależnieniowe.

Jeśli człowiek pójdzie za impulsem, pojawia się zachowanie uzależnieniowe. W przypadku hazardu może to być:

- wejście na stronę bukmacherską,
- sprawdzanie kursów,
- obstawienie zakładu,
- granie na automatach,
- szukanie pieniędzy na grę.

W tym momencie człowiek często czuje, że odzyskuje kontrolę. Ale to tylko złudzenie.

4. Chwilowa ulga.

Po wejściu w zachowanie uzależnieniowe pojawia się chwilowa ulga.

Napięcie spada. Emocje zostają zagłuszone. Człowiek czuje, że przez moment jest inaczej.

I właśnie dlatego uzależnienie jest tak silne. Bo ono naprawdę daje ulgę. Ale tylko na chwilę.

5. Poczucie winy i wstyd.

Po czasie przychodzi druga strona.

Pojawia się:

- wstyd,
- poczucie winy,
- złość na siebie,
- rozczarowanie,
- lęk przed konsekwencjami.

Człowiek zaczyna myśleć:

„Znowu to zrobiłem.”
„Znowu zawiodłem.”
„Nie mam kontroli.”
„Co ja zrobiłem?”

6. Jeszcze większe napięcie.

Wstyd i poczucie winy nie kończą problemu. One często tworzą jeszcze większe napięcie. A im większe napięcie, tym większa potrzeba kolejnej ulgi. I wtedy błędne koło zaczyna się od nowa.

Dlaczego to koło jest tak trudne do przerwania?

Bo uzależnienie nie karmi się tylko przyjemnością.

Bardzo często karmi się bólem.

Człowiek gra, pije albo ucieka w dane zachowanie, żeby nie czuć napięcia.

Potem czuje wstyd i winę.

A potem znowu chce uciec od tego wstydu i winy.

I tak powstaje pętla.

Gdzie można przerwać ten schemat?

Najważniejsze jest to, że błędne koło można zatrzymać na kilku etapach. Nie dopiero wtedy, gdy człowiek już zagra. Najlepiej zatrzymywać je wcześniej.

Można zatrzymać się przy napięciu.

Zadać sobie pytanie:

„Co ja teraz naprawdę czuję?”
„Co się we mnie dzieje?”
„Czego potrzebuję?”

Można zatrzymać się przy impulsie.

Powiedzieć sobie:

„To jest impuls. Nie muszę za nim iść.”
„Odłożę decyzję o 10 minut.”
„Zadzwonię do kogoś.”

Można zatrzymać się po wpadce.

Jeśli doszło do zachowania uzależnieniowego, najważniejsze jest nie iść dalej w ukrywanie i wstyd.

Tylko:

- powiedzieć komuś prawdę,
- przeanalizować, co się stało,
- wrócić do planu zdrowienia.

Najważniejsze

Uzależnienie nie jest tylko problemem „braku silnej woli”.

To mechanizm, który łączy emocje, napięcie, impuls i chwilową ulgę.

Dlatego zdrowienie polega na tym, żeby nauczyć się rozpoznawać ten schemat wcześniej.

Bo im szybciej zauważysz napięcie, tym większa szansa, że nie wejdziesz w impuls.

A im szybciej zatrzymasz impuls, tym większa szansa, że nie wrócisz do zachowania, które Cię niszczy.

4. Głód i wyzwalacze.

Jednym z najważniejszych elementów w pracy z uzależnieniem jest zrozumienie, czym jest **głód psychiczny** i co go uruchamia.

Bo głód bardzo rzadko zaczyna się w momencie samego zachowania. Zwykle zaczyna się wcześniej.

W myślach.
W emocjach.
W ciele.
W sytuacjach, które powoli zwiększają napięcie.

Czym jest głód psychiczny?

Głód psychiczny to silna potrzeba powrotu do zachowania uzależnieniowego. W przypadku hazardu może to być:

- chęć zagrania,
- myślenie o obstawieniu,
- sprawdzanie kursów,
- fantazjowanie o wygranej,
- potrzeba „odegrania się”,
- szukanie okazji do gry.

To nie jest zwykła myśl. To stan, w którym ciało i umysł zaczynają pchać człowieka w stronę starego schematu. Człowiek może czuć:

„Muszę to zrobić.”
„Nie wytrzymam.”
„Tylko raz.”
„To mnie uspokoi.”

Ale głód psychiczny nie jest rozkazem. To sygnał ostrzegawczy.

Jakie sytuacje uruchamiają głód?

Głód psychiczny bardzo często pojawia się po kontakcie z wyzwalaczem. Wyzwalacz to coś, co uruchamia skojarzenia z grą, ulgą, emocją albo dawnym sposobem radzenia sobie.

Wyzwalaczem może być:

- sytuacja,
- osoba,
- miejsce,
- emocja,
- stres,
- samotność,
- dostęp do pieniędzy,
- nuda,
- konflikt,

- zmęczenie.

Ludzie

Niektóre osoby mogą zwiększać ryzyko głodu.

Mogą to być:

- znajomi, z którymi kiedyś się grało,
- osoby, które nadal grają,
- ludzie bagatelizujący problem,
- osoby, przy których pojawia się napięcie, wstyd albo potrzeba udowadniania czegoś.

Czasem sama rozmowa o hazardzie może uruchomić stare emocje. Dlatego na początku zdrowienia bardzo ważne jest świadome wybieranie kontaktów.

Miejsca

Miejsca mają ogromną siłę.

Kasyno.
Punkt bukmacherski.
Salon gier.
Bar z automatami.
Telefon z aplikacją.
Strona internetowa.

Ale też miejsca mniej oczywiste:

- konkretna ulica,
- sklep obok punktu gier,
- pokój, w którym najczęściej się grało,
- fotel, łóżko, komputer.

Mózg zapamiętuje skojarzenia. I kiedy człowiek wraca do tych miejsc, może wrócić też impuls.

Emocje

Emocje są jednymi z najsilniejszych wyzwalaczy. Głód może pojawić się przy:

- lękum,
- złości,
- frustracji,
- wstydzie,
- poczuciu winy,
- samotności,
- pustce,
- bezradności.

Często człowiek nie mówi sobie:

„Chcę grać.”

Tylko czuje:

„Nie chcę czuć tego, co czuję.”

I wtedy uzależnienie podsuwa znany sposób ucieczki.

Stres

Stres bardzo często uruchamia głód. Kiedy człowiek jest przeciążony, napięty, zmęczony albo przytłoczony, trudniej mu podejmować świadome decyzje. Wtedy umysł szuka szybkiej ulgi.

Hazard może wydawać się sposobem na:

- oderwanie się,
- poczucie kontroli,
- chwilowe zapomnienie,
- rozładowanie napięcia.

Ale po czasie stres wraca jeszcze większy.

Samotność.

Samotność jest bardzo niebezpiecznym wyzwalaczem. Szczególnie wtedy, gdy człowiek zostaje sam ze swoimi myślami.

Bez rozmowy.
Bez wsparcia.
Bez kontaktu.

Wtedy uzależnienie zaczyna mówić głośniej. Dlatego jednym z najważniejszych elementów zdrowienia jest nieizolowanie się. Nie trzeba mówić wszystkim wszystkiego. Ale trzeba mieć choć jedną osobę, do której można zadzwonić w trudnym momencie.

Jak rozpoznać moment „przed głodem”?

Moment przed głodem często ma swoje sygnały. Możesz zauważyć, że:

- coraz częściej myślisz o grze,
- zaczynasz usprawiedliwiać „jeden raz”,
- ukrywasz swoje emocje,
- izolujesz się od ludzi,
- przestajesz mówić prawdę,
- pojawia się napięcie w ciele,
- szukasz pieniędzy lub okazji,
- wracasz do stron, aplikacji albo miejsc związanych z grą,
- przestajesz korzystać ze wsparcia.

To są sygnały ostrzegawcze. Nie po to, żeby się obwiniać. Po to, żeby zareagować wcześniej.

Co zrobić, gdy pojawia się głód?

Najważniejsze: nie zostawać z tym samemu. Możesz:

- zadzwonić do osoby która Cię wspiera,
- wyjść z miejsca ryzyka,
- odłożyć decyzję o 10 minut,

- zająć ciało ruchem,
- powiedzieć komuś prawdę,
- przypomnieć sobie konsekwencje,
- wrócić do swojego planu ochrony przed głodem

Głód rośnie, kiedy jest ukrywany. Słabnie, kiedy zostaje nazwany.

Najważniejsze

Głód psychiczny nie oznacza, że musisz wrócić do uzależnienia. Oznacza, że pojawił się sygnał ostrzegawczy. Im szybciej go zauważysz, tym większą masz szansę zatrzymać schemat. Nie musisz walczyć z całym uzależnieniem naraz. Czasem wystarczy przetrwać jeden impuls.

Jedną godzinę.

Jeden dzień.

I wrócić do siebie.

5. Rola emocji w uzależnieniu.

Emocje bardzo często są w centrum uzależnienia. Nie zawsze chodzi tylko o substancję, hazard czy konkretne zachowanie. Bardzo często chodzi o to, że człowiek nie wie, co zrobić z tym, co czuje.

Emocje jako sygnały, nie wrogowie

Emocje same w sobie nie są problemem. Są informacją. Pokazują, że coś się w nas dzieje.

Lęk może mówić o zagrożeniu.
Złość może pokazywać przekroczone granice.
Smutek może wskazywać na stratę.
Wstyd może pokazywać miejsce, w którym czujemy się odsłonięci.
Samotność może mówić o potrzebie kontaktu.

Problem zaczyna się wtedy, gdy człowiek traktuje emocje jak wroga.

Kiedy nie chce ich czuć.
Kiedy je tłumi.
Kiedy próbuje je natychmiast zagłuszyć.

Wtedy nałóg zaczyna wyglądać jak rozwiązanie dla trudnych emocji na początku, jednak nie daje rozwiązania tylko więzienie.

Dlaczego tłumienie emocji zwiększa ryzyko powrotu do nałogu?

Tłumione emocje nie znikają. One gromadzą się w ciele i psychice. Człowiek może przez jakiś czas udawać, że wszystko jest dobrze. Ale napięcie rośnie. A kiedy napięcie robi się zbyt duże, pojawia się potrzeba szybkiej ulgi. I wtedy uzależnienie wraca jako znany sposób regulacji. Nie dlatego, że człowiek naprawdę tego chce. Tylko dlatego, że nie ma jeszcze innego sposobu, żeby poradzić sobie z tym, co czuje.

Emocje a hazard

W hazardzie emocje są szczególnie ważne. Gra może dawać:

- ekscytację,
- adrenalinę,
- nadzieję,
- oderwanie od problemów,
- chwilowe poczucie kontroli.

Ale po grze często pojawia się:

- wstyd,
- poczucie winy,
- lęk,
- pustka,
- złość na siebie.

I właśnie te emocje mogą znowu pchać człowieka do gry. Bo człowiek chce uciec nie tylko od życia. Czasem chce uciec od konsekwencji poprzedniej ucieczki.

Jak uczyć się czuć bez uciekania

Uczenie się czucia emocji to proces. Nie chodzi o to, żeby od razu wszystko rozumieć. Chodzi o to, żeby przestać reagować automatycznie. Pierwszy krok to zatrzymanie. Zamiast od razu uciekać w nałóg, można zapytać siebie:

„Co ja teraz czuję?”
„Gdzie czuję to w ciele?”
„Czego teraz potrzebuję?”
„Czy mogę zostać z tym przez chwilę?”

To może być trudne. Ale emocja nie trwa wiecznie. Ma początek, szczyt i koniec. Jeśli jej nie zagłuszysz, możesz zobaczyć, że jesteś w stanie ją przetrwać.

Praktyczne sposoby pracy z emocjami

Kiedy pojawia się trudna emocja, można:

- nazwać ją: „czuję lęk”, „czuję wstyd”, „czuję napięcie”,
- zauważyć ją w ciele,
- oddychać spokojniej,
- zadzwonić do osoby wsparcia,
- zapisać to, co się dzieje,
- wyjść na spacer,
- nie podejmować decyzji pod wpływem impulsu.

6. Bezsilność i odpowiedzialność.

W zdrowieniu z uzależnienia jednym z najtrudniejszych momentów jest uznanie własnej bezsilności. Dla wielu osób brzmi to jak porażka. Jak przyznanie:

„nie dałem rady”
„jestem słaby”
„przegrałem”

Ale zdrowe uznanie bezsilności nie oznacza poddania się. Oznacza koniec udawania.

Czym jest zdrowe uznanie bezsilności?

Zdrowa bezsilność to moment, w którym człowiek przestaje się oszukiwać. Przestaje mówić sobie:

„jeszcze raz spróbuję po swojemu”
„tym razem będę kontrolował”
„poradzę sobie sam”

I zaczyna widzieć prawdę:

„Ten sposób już nie działa.”
„Sam nie jestem w stanie tego zatrzymać.”
„Potrzebuję wsparcia i nowych narzędzi.”

To nie jest słabość. To początek odpowiedzialności.

Bezsilność nie oznacza bezradności.

Jest ogromna różnica między:

„jestem bezradny”

a

„potrzebuję wsparcia”

„Jestem bezradny” często zamyka człowieka w rezygnacji.

Może prowadzić do myśli:

„nic nie ma sensu”
„i tak się nie uda”
„nie mam wpływu”

Ale „potrzebuję wsparcia” otwiera drogę.

Oznacza:

„nie muszę robić tego sam”
„mogę skorzystać z pomocy”
„mogę uczyć się inaczej żyć”

Odpowiedzialność w zdrowieniu.

Odpowiedzialność nie polega na obwinianiu siebie za wszystko. Nie chodzi o to, żeby siebie karać.

Odpowiedzialność oznacza:

- przestać ukrywać problem,
- przestać udawać, że wszystko jest pod kontrolą,
- powiedzieć prawdę,
- przyjąć pomoc,
- podjąć konkretne działania.

W uzależnieniu bardzo łatwo pomylić odpowiedzialność z poczuciem winy. Poczucie winy mówi:

„jestem zły”
„wszystko zepsułem”

Odpowiedzialność mówi:

„to się wydarzyło, ale teraz mogę zrobić kolejny właściwy krok.”

Szczerość wobec siebie

Pierwszy krok do zmiany to szczerość. Nie wielkie deklaracje. Nie obietnice składane pod wpływem emocji. Tylko prawda.

„Mam problem.”
„Nie kontroluję tego tak, jak myślałem.”
„Moje sposoby zawiodły.”
„Potrzebuję pomocy.”

To bardzo trudny moment, bo wymaga zobaczenia rzeczywistości bez iluzji. Ale właśnie od tego zaczyna się zdrowienie.

Dlaczego to boli?

Uznanie bezsilności boli, bo kończy pewien etap. Kończy iluzję kontroli. Kończy przekonanie:

„jeszcze to ogarnę po swojemu”.

Ale czasem dopiero wtedy człowiek przestaje walczyć sam ze sobą. I zaczyna szukać realnej drogi wyjścia.

7. Co pomaga wychodzić z uzależnienia.

Wychodzenie z uzależnienia nie polega tylko na tym, żeby „przestać”. To proces budowania nowego sposobu życia. Bo jeśli człowiek zabiera sobie nałóg, ale nie daje sobie nic w zamian, bardzo szybko może pojawić się pustka, napięcie i ryzyko powrotu do starych schematów. Dlatego zdrowienie wymaga nie tylko rezygnacji z destrukcyjnego zachowania, ale też tworzenia nowych fundamentów.

Kontakt z drugim człowiekiem.

Uzależnienie bardzo często rozwija się w samotności, ukrywaniu i izolacji. Człowiek przestaje mówić prawdę. Zamyka się w sobie. Udaje, że wszystko jest w porządku. Dlatego kontakt z drugim człowiekiem jest jednym z najważniejszych elementów zdrowienia.

Rozmowa może przerwać napięcie. Może zatrzymać impuls. Może pomóc zobaczyć sytuację inaczej.

Czasem jeden telefon wykonany w odpowiednim momencie może zatrzymać nawrót.

Grupa wsparcia i terapia.

W zdrowieniu bardzo ważne jest miejsce, w którym nie trzeba udawać. Terapia, grupa wsparcia, wspólnota albo rozmowa z osobą, która rozumie problem uzależnienia, daje coś, czego często brakuje osobie uzależnionej:

- zrozumienie,
- strukturę,
- odpowiedzialność,
- wsparcie,
- nowe spojrzenie.

Nie chodzi o to, żeby ktoś „naprawił" człowieka. Chodzi o to, żeby nie zostawać samemu z mechanizmami, które przez lata były silniejsze niż własne postanowienia.

Plan na głód.

Głód uzależnienia nie pyta, czy jesteś gotowy. Może pojawić się nagle. Dlatego warto mieć przygotowany plan.

Co zrobię, kiedy pojawi się impuls?
Do kogo zadzwonię?
Gdzie pójdę?
Czego nie zrobię?
Jak oddalę się od możliwości powrotu do nałogu?

Plan jest ważny dlatego, że w chwili głodu człowiek często nie myśli jasno. Wtedy nie warto wymyślać rozwiązań od zera. Warto mieć je przygotowane wcześniej.

Unikanie wyzwalaczy.

Na początku zdrowienia nie chodzi o udowadnianie sobie siły. Nie chodzi o testowanie:

„czy już mogę przejść obok tego miejsca?"
„czy mogę wejść na stronę tylko zobaczyć?"
„czy mogę spotkać się z ludźmi, z którymi kiedyś grałem?"

To często jest pułapka. Unikanie wyzwalaczy nie jest słabością. To rozsądna ochrona siebie. Jeśli coś uruchamia stary schemat, warto się od tego oddalić. Przynajmniej na początku.

Praca z emocjami

Uzależnienie bardzo często było sposobem regulowania emocji. Dlatego zdrowienie wymaga nauki innego kontaktu z emocjami. Nie chodzi o to, żeby nie czuć. Chodzi o to, żeby uczyć się czuć bez uciekania.

Zatrzymać się.
Nazwać emocje.
Zauważyć ją w ciele.
Oddychać.
Porozmawiać z kimś.
Nie działać od razu pod wpływem impulsu.

Każda emocja, którą uda się przeżyć bez powrotu do nałogu, osłabia stary mechanizm.

Budowanie nowego stylu życia

Nie wystarczy tylko usunąć uzależnienie. Trzeba zacząć budować życie, do którego człowiek chce wracać. Nowy styl życia może obejmować:

- regularny rytm dnia,
- sen,
- ruch,
- zdrowe relacje,
- rozwój,
- hobby,
- duchowość,
- pracę nad sobą,
- odpoczynek.

Na początku może to wydawać się zwyczajne albo nudne. Ale właśnie w tej zwyczajności zaczyna pojawiać się stabilność. A stabilność jest czymś, czego uzależnienie bardzo często człowieka pozbawia.

Małe codzienne decyzje.

Zdrowienie nie dzieje się tylko w wielkich przełomach. Dzieje się w małych decyzjach.

Dzisiaj nie gram.
Dzisiaj dzwonię zamiast ukrywać się.
Dzisiaj mówię prawdę.
Dzisiaj wychodzę na spacer.
Dzisiaj nie wracam do starego schematu.

To mogą być małe rzeczy. Ale powtarzane codziennie zaczynają budować nową tożsamość. Człowiek przestaje być kimś, kto tylko walczy z uzależnieniem. Zaczyna być kimś, kto uczy się żyć inaczej.

8. KŁAMSTWA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU.

Jak uzależnienie manipuluje naszym myśleniem

Uzależnienie od hazardu nie działa tylko poprzez emocje i impuls do gry.
Bardzo często działa poprzez **zniekształcone myślenie**.

Umysł zaczyna tworzyć przekonania, które mają jeden cel:
przekonać nas, żebyśmy zagrali jeszcze raz.

Te myśli mogą wydawać się logiczne lub przekonujące, ale w rzeczywistości są **mechanizmem uzależnienia**.

Rozpoznanie tych „kłamstw" jest jednym z ważnych kroków w procesie zdrowienia.

1. „Tym razem będzie inaczej".

To jedno z najczęstszych przekonań.

Uzależnienie próbuje nas przekonać, że tym razem:

- będziemy bardziej kontrolować grę
- skończymy wcześniej
- nie stracimy pieniędzy.

Prawda jest taka, że **mechanizm uzależnienia pozostaje ten sam**.

Jeśli wcześniejsze próby kończyły się stratą kontroli, bardzo prawdopodobne, że ten schemat powtórzy się ponownie.

2. „Zagram tylko raz".

Uzależnienie bardzo często zaczyna się od jednego zakładu.

Problem polega na tym, że dla osoby uzależnionej:

jedna gra rzadko pozostaje jedną grą.

Jedna decyzja może uruchomić cały ciąg kolejnych zakładów.

3. „Muszę się odegrać".

To jedno z najbardziej niebezpiecznych przekonań.

Po stracie pieniędzy pojawia się myśl, że można je szybko odzyskać poprzez kolejną grę.

W rzeczywistości często prowadzi to do:

- jeszcze większych strat
- pogłębiania problemów finansowych.

4. „Jestem blisko wygranej".

W hazardzie często pojawia się złudzenie, że kolejna wygrana jest „tuż za rogiem".

Jednak gry hazardowe są zaprojektowane tak, aby **w dłuższej perspektywie wygrywał organizator gry, nie gracz.**

Poczucie bycia „blisko wygranej" jest często **iluzją.**

5. „Jeśli wygram, rozwiążę swoje problemy".

Hazard często daje złudną nadzieję na szybkie rozwiązanie problemów finansowych.

Jednak w praktyce wiele osób doświadcza, że:

wygrane pieniądze bardzo często wracają z powrotem do gry.

Uzależnienie nie rozwiązuje problemów – zazwyczaj je pogłębia.

6. „Mam teraz większą kontrolę".

Po pewnym czasie bez gry może pojawić się przekonanie:

„Teraz już wiem, gdzie był problem. Mogę zagrać kontrolowanie."

Jednak dla wielu osób uzależnionych **kontrolowane granie jest bardzo trudne lub niemożliwe.**

7. „Potrzebuję tej emocji".

Hazard dostarcza silnych emocji:

- adrenaliny
- napięcia
- ekscytacji.

Z czasem może pojawić się przekonanie, że bez tego trudno czuć radość.

Jednak emocje można odnaleźć również w zdrowych aktywnościach.

8. „Wszyscy czasem grają".

Uzależnienie może próbować normalizować hazard.

Jednak dla osoby uzależnionej nawet okazjonalna gra może uruchomić **mechanizm powrotu do nałogu.**

9. „Już tyle straciłem, że nie ma znaczenia".

Po dużych stratach pojawia się czasem poczucie beznadziei.

Myśl:

„Skoro już tyle straciłem, to nic się nie zmieni."

Tymczasem każda decyzja o przerwaniu gry **zatrzymuje dalsze straty.**

10. „Nie mam już wyjścia”.

Uzależnienie często prowadzi do poczucia bezradności.

Może pojawić się przekonanie, że sytuacja jest bez wyjścia.

W rzeczywistości wielu ludzi wychodzi z uzależnienia dzięki:

- terapii
- wsparciu innych ludzi
- pracy nad sobą.

Zmiana jest możliwa.

9. Co zrobić w ciągu pierwszych 10 minut, gdy pojawia się chęć grania.

Jeśli czytasz ten tekst, prawdopodobnie pojawiła się **silna chęć powrotu do gry**.
Pamiętaj o jednej ważnej rzeczy:

Impuls do gry jest jak fala — narasta, osiąga szczyt i opada.
Nie trwa wiecznie.

Twoim zadaniem jest **przetrwać pierwsze 10 minut.**

KROK 1 – ZATRZYMAJ SIĘ.

Zatrzymaj się na chwilę.
Weź **3 powolne, głębokie oddechy**.

Powiedz do siebie:

„To tylko impuls.
Nie muszę działać natychmiast.”

KROK 2 – ODŁÓŻ DECYZJĘ NA 10 MINUT.

Nie podejmuj żadnej decyzji o grze.

Powiedz sobie:

„Jeśli nadal będę chciał zagrać, zrobię to za 10 minut.”

Ustaw timer w telefonie na **10 minut**.

W większości przypadków impuls zaczyna słabnąć już po kilku minutach.

KROK 3 – SKONTAKTUJ SIĘ Z KIMŚ.

Nie zostawaj sam z impulsem.

Zadzwoń lub napisz do osoby wspierającej.

Moja osoba wsparcia:

Imię: _____

Telefon: _____

Jeśli nie możesz zadzwonić – wyślij wiadomość:

„Mam teraz silną chęć grania. Potrzebuję chwili rozmowy."

KROK 4 – ZMIEŃ OTOCZENIE.

Jeśli jesteś w miejscu, które wywołuje impuls:

- wyjdź z niego
- zmień pomieszczenie
- idź na spacer
- oddal się od telefonu / komputera z dostępem do gry

Zmiana miejsca pomaga **przerwać automatyczny schemat.**

KROK 5 – ZAJMIJ UMYSŁ CZYMŚ INNYM.

Przez najbliższe 10 minut zrób jedną z tych rzeczy:

- wyjdź na szybki spacer
- zrób kilka pompek lub przysiadów
- weź prysznic
- posprzątaj coś w domu
- zrób herbatę lub kawę
- przeczytaj kilka stron książki

Celem jest **przerwanie myślenia o hazardzie.**

PYTANIA, KTÓRE ZATRZYMUJĄ IMPULS

Zadaj sobie spokojnie te pytania:

• Czy hazard kiedykolwiek naprawdę rozwiązał mój problem?

• Co stało się z pieniędzmi, które wcześniej wygrałem?

• Czy jedna gra kiedykolwiek kończyła się tylko jedną grą?

• Jak będę się czuł za godzinę, jeśli zagram?

• Jak będę się czuł jutro?

PRZYPOMNIJ SOBIE PRAWDĘ

Hazard obiecuje:

- szybkie pieniądze
- ulgę od stresu
- ekscytację

Ale w rzeczywistości daje:

- długi
- poczucie winy
- utratę kontroli
- wstyd
- zniszczone relacje

Jedna decyzja może ochronić Twoje życie.

PAMIĘTAJ

Nie musisz wygrać z uzależnieniem na zawsze.

Wystarczy, że **nie zagrasz dzisiaj.**

Tylko dziś.

MOJE POWODY, BY NIE GRAĆ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

NAJWAŻNIEJSZE

Impuls minie.

Każda minuta bez gry **wzmacnia Twoją wolność**.

Dziś wybieram życie bez hazardu.

10. Sugestie, jak radzić sobie z impulsem do gry.

Wielu nałogowych hazardzistów, zwłaszcza na wczesnym etapie zdrowienia, doświadcza impulsów do uprawiania hazardu. Długotrwałe powtarzanie zachowań hazardowych, myśli krążące wokół gry oraz towarzyszące im uczucia przyjemności wywołują silną chęć grania. Czasem te impulsy są tak intensywne i obezwładniające, że powodują powrót do hazardu.

Jak zapobiegać pojawianiu się impulsów do gry?

• Uczestniczaj na mitingi AH tak często jak to możliwe, ale nie rzadziej niż raz w tygodniu.

• Zaangażuj się bardziej w program Anonimowych Hazardzistów. Podejmij się służby dla wspólnoty.

• Regularnie telefonuj do innych członków wspólnoty.

• Czytaj i wracaj do czytania „Combo Book" Anonimowych Hazardzistów. Wielu członków wspólnoty mówi, że wszystko, czego potrzebują, aby nie zagrać, jest w tej żółtej książeczce.

• Poproś innego członka wspólnoty Anonimowych Hazardzistów, żeby został Twoim sponsorem.

• Czytaj i stosuj się do kroków programu zdrowienia Anonimowych Hazardzistów. Chociaż zdrowy rozsądek i program jest bardzo ważny, to nie zapominaj, że nie zawsze jest on łatwy do stosowania. Wielu nałogowych hazardzistów twierdzi, że odkąd zaczęli pracować nad krokami, są mniej skłonni do powrotu do hazardu. Warto, abyś poprosił sponsora – najlepiej Twojego sponsora – o poprowadzenie Cię przez kolejne kroki programu.

• Nie chodź do lokali, w których hazard jest dostępny, ani nie przebywaj w pobliżu takich miejsc, włączając w to strony internetowe. Rób zakupy tam, gdzie nie ma gier hazardowych lub nie odbywają się one w widocznych dla Ciebie miejscach.

• Nie patrz na nic, co przypomina Ci o hazardzie, np. działy giełdowe lub sportowe w gazetach, kupony loterii, programy wyścigów, reklamy kasyn lub innych form hazardu.

• Nie utrzymuj kontaktu z ludźmi, którzy uprawiają hazard. (To może oznaczać zerwanie kontaktów z członkami rodziny lub znajomymi).

• Unikaj wdawania się w dyskusje na temat uprawiania hazardu.

• Zabieraj ze sobą tylko niezbędne minimum gotówki, która Ci będzie potrzebna danego dnia.

• Jeśli to możliwe, przekaż komuś zaufanemu kontrolę nad Twoimi finansami. Zniszcz wszystkie swoje karty kredytowe i debetowe. Zrób wszystko, co będzie potrzebne, aby postawić barierę między Tobą a dostępem do gotówki.

• Ustal datę rocznicy Twojego pierwszego mitingu i Twojego ostatniego obstawienia. Wielu członków wspólnoty zyskuje zdrową pewność siebie, widząc, że nabyli nawyk niestawiania zakładów.

• **Zmień swoje zachowanie.** To jest jedno z najtrudniejszych zadań wśród wszystkich ludzkich starań, a szczególnie w programie Anonimowych Hazardzistów. W „Combo Book" podkreśla się jednak, iż dla nałogowego hazardzisty konieczne jest wprowadzenie zmian w swoim charakterze, aby zapobiec powrotowi do gry. Członkowie wspólnoty AH opowiadali, że wady charakteru, takie jak gniew, niecierpliwość, lenistwo, użalanie się nad sobą itd., prowadziły ich z powrotem do hazardu.

• **Zastępowanie negatywnych nawyków zdrowymi** ma fundamentalne znaczenie dla utrzymywania abstynencji.

• **Pomyśl nad poprawieniem swojej kondycji fizycznej.** Mówi się „przyprowadź swoje ciało, a umysł dotrze później". Jeśli kompulsywny hazard jest chorobą umysłu, to dla nałogowego hazardzisty ma sens wysiłek, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Pamiętaj powiedzenie:

„W zdrowym ciele, zdrowy duch".

Co zrobić, gdy pojawia się potrzeba gry?

• Po pierwsze, uświadom sobie tę potrzebę. Bądź w pełni świadomy tego, co czujesz i co dzieje się w Twoim umyśle. Wtedy powiedz do siebie:

„Ok, mam teraz potrzebę gry. Właśnie teraz chcę uprawiać hazard. Wielka szkoda, ale JA JUŻ NIE GRAM."

• Jeśli potrzeba jest bardzo silna, ponownie uświadom sobie pragnienie hazardu i powiedz sobie:

„Ok, więc może zagram za 10 minut."

Jeśli po tym czasie nadal będziesz odczuwał chęć gry, powtórz sobie ponownie:

„Może zagram za kolejne 10 minut."

Jeśli nic się nie zmieni, rozkładaj dalej decyzję o zagraniu na 10-minutowe odcinki i w międzyczasie zajmuj się czymś innym.

Potrzeba gry na pewno przeminie.

• Uświadom sobie, że Twój umysł jest jak projektor slajdów i myśli, które wchodzą do Twojej świadomości, to właśnie slajdy. Pójdź do cichego miejsca, zamknij oczy i zmień slajd w swojej świadomości myśli o hazardzie. Pomyśl o członku rodziny, o kimś, kogo kochasz, o pracy, o aktywności, którą lubisz – może to być cokolwiek, byle nie hazard. Możesz to zrobić, jeśli wyciszysz i skoncentrujesz swój umysł.

• Zaakceptuj fakt, że nie możesz grać bezpiecznie. To może się wydawać bolesne oczywiście, ale wielu członków wspólnoty opowiadało, że powrócili do gry po tym, kiedy w myślach sami ze sobą debatowali nad tym faktem.

Wśród niektórych powtarzających się argumentów pojawiały się stwierdzenia:

- „Tym razem będzie inaczej”
- „Nie jest ze mną jeszcze tak źle”
- „Skończę grać, gdy tylko się odegram”

Akceptacja jest jedną z podstawowych zasad programu.

• Odmów modlitwę o pogodę ducha:

„Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.”

Powtarzaj modlitwę, dopóki chęć gry nie przeminie.

Wyciszenie umysłu wyciszy chęć gry.

• Pracuj nad krokami 2 i 3. Wyobraź sobie siebie oddającego chęć gry swojej Sile Wyższej.

Wielu członków AH żyje powiedzeniem:

„Odpuść sobie i pozwól Bogu.”

• Udaj się w ciche miejsce, żeby medytować.

Użyj prostej metody polegającej na tym, że zamykasz oczy i obserwujesz przestrzeń pod powiekami, wizualizując sobie chęć gry jako konkretny obiekt (bez znaczenia, co to będzie).

Skup na nim swoją uwagę przez kilka minut.

Wyobraź sobie, że zaczyna się rozpadać na tysiące kawałków i Twoja potrzeba gry znika.

Idź na miting Anonimowych Hazardzistów niezależnie od tego, jak się czujesz.

• Zadzwoń do kogoś, komu ufasz, i powiedz o swojej chęci grania. Zostaw pieniądze, karty i idź się z kimś spotkać.

• Przestań rozmyślać o potrzebie gry, rozpocznij nową aktywność, na przykład czytanie książki.

• Wyjdź ze skupienia na sobie i pomóż komuś innemu.

• Pomyśl o całym procesie obstawienia, biorąc pod uwagę konsekwencje. Większość z nas, myśląc o obstawieniu, nie dostrzega opcji, że może przegrać. Przypomnij sobie te wszystkie razy, kiedy przegrałeś.

• Wszystkie formy hazardu prowadzą do porażki. Prawdopodobnie przegrasz znowu. Czy pieniądze, które już przegrałeś, w połączeniu z tymi, które przegrasz teraz, i wszystkimi aktualnymi problemami naprawdę pomogą Ci poczuć się lepiej?

• Jeśli uda się wygrać, co stanie się z tymi pieniędzmi? Co stało się z wszystkimi pieniędzmi, które wygrałeś do tej pory? Gdzie one są?

• Jaki jest powód Twojej aktualnej sytuacji finansowej? Czy to nie hazard postawił Cię w sytuacji, w której jesteś teraz?

• Wygrana służyła przeważnie do opłacenia kilku rachunków, a reszta pieniędzy znowu była przeznaczana na grę.

• Czy aby każde wygrane pieniądze nie były w rzeczywistości amunicją do toczenia dalszej wojny z hazardem?

• Napisz o plusach i minusach uprawiania hazardu w Twoim życiu.

Weź kartkę papieru i podziel ją na dwie kolumny.
Po lewej stronie zapisz wszystkie dobre rzeczy, które hazard wniósł w Twoje życie.
Po prawej opisz wszystkie negatywy, które pojawiły się przez hazard.

Bądź szczery i uczciwy.

Możesz użyć skali od 1 do 10.
To, co było dla Ciebie ważne, oznacz jako 10,
a to, co mało istotne, jako 1.

Używaj tej kartki do przypominania sobie, co hazard zrobił w Twoim życiu.

Podejmij decyzję, jak będziesz spędzać swój wolny czas, kiedy już nie grasz.

11. Nawroty.

Dlaczego ludzie wracają do uzależnienia i jak temu zapobiegać?

Umieszczam tutaj **5 czynników wysokiego ryzyka** oraz **5 czynników chroniących** przed nawrotem uzależnienia.

Każdy z nich jest niezwykle ważny.
Oczywiście w rzeczywistości istnieje ich znacznie więcej – zarówno tych zwiększających ryzyko nawrotu, jak i tych, które pomagają utrzymać zdrowienie.

Jednak te dziesięć elementów bardzo często pojawia się w historiach osób, które doświadczyły nawrotu.

Trudna prawda o uzależnieniu.

Jest pewna smutna, ale bardzo ważna prawda, której nie można pomijać:

nie każdemu udaje się utrzymać abstynencję od razu.

Wpadki, krótkotrwałe nawroty, a czasem powroty do uzależnienia trwające miesiącami czy latami, są częścią procesu zdrowienia u wielu osób.

Niektórzy ludzie mogą przez całe życie zmagać się z pokusą powrotu do dawnych zachowań. Nie oznacza to porażki.

Oznacza to, że **uzależnienie jest chorobą**, a z chorobą trzeba nauczyć się żyć świadomie – korzystając z narzędzi, wiedzy i wsparcia innych ludzi.

Proces zdrowienia nie polega na byciu idealnym. Polega na **ciągłym powracaniu do zdrowych wyborów**.

5 czynników wysokiego ryzyka nawrotu.

1. Brak szczerości wobec siebie i innych.

Jednym z największych zagrożeń jest udawanie, że wszystko jest w porządku.

Niektórzy próbują „grać twardziela", ukrywają swoje trudności albo przekonują samych siebie, że mają sytuację pod kontrolą.

Problem polega na tym, że **uzależnienie rośnie w ciszy i izolacji**.

Kiedy człowiek przestaje mówić o swoich trudnościach, przestaje też otrzymywać wsparcie.

2. Izolacja i brak wsparcia społecznego.

Odcięcie się od ludzi, którzy wspierają proces zdrowienia, bardzo często poprzedza nawrót.

Gdy znikają:

- rozmowy z terapeutą,
- spotkania grup wsparcia,
- kontakt z osobami trzeźwiejącymi.

człowiek zostaje sam ze swoimi myślami i impulsami. A samotność jest jednym z najczęstszych czynników prowadzących do nawrotu.

3. Brak świadomości własnych mechanizmów uzależnienia.

Uzależnienie nie zaczyna się w chwili sięgnięcia po substancję czy zachowanie.

Zaczyna się dużo wcześniej:

- w myślach,
- w emocjach,
- w sposobie radzenia sobie ze stresem.

Jeśli ktoś nie zna swoich **wyzwalaczy**, nie potrafi przewidzieć trudnych sytuacji i odpowiednio na nie zareagować.

4. Zniekształcone poczucie zagrożenia.

Część osób zaczyna bagatelizować problem.

Pojawiają się myśli:

- „Teraz już mam to pod kontrolą”
- „Jednym razem nic się nie stanie”
- „Tym razem będzie inaczej”

Z drugiej strony są osoby, które widzą problem jako coś tak ogromnego, że zaczynają czuć bezradność i tracą wiarę w możliwość zmiany. Oba podejścia zwiększają ryzyko powrotu do uzależnienia. Potrzebne jest wyjście z tych dwóch skrajności.

5. Brak pracy nad sobą.

Uzależnienie nie znika samo. To choroba, która wymaga **systematycznej pracy nad emocjami, myślami i zachowaniami**.

Kiedy ktoś przestaje:

- uczestniczyć w terapii,
- rozwijać samoświadomość,
- pracować nad relacjami,
- uczyć się nowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

fundament zdrowienia zaczyna się osłabiać.

5 czynników chroniących przed nawrotem

1. Szczerość i uczciwość.

Pierwszą linią ochrony jest prawda. Szczerość wobec siebie oznacza przyznanie:

„Mam problem i potrzebuję wsparcia.” Szczerość wobec innych oznacza:

- mówienie o swoich trudnościach,
- proszenie o pomoc,
- nieukrywanie impulsów czy pokus.

To właśnie szczerość przerywa spiralę izolacji.

2. Stała praca nad sobą.

Zdrowienie nie jest jednorazową decyzją. To proces.

Może obejmować:

- terapię indywidualną,
- grupy wsparcia,
- pracę nad emocjami,
- psychoedukację,
- rozwój osobisty.

Najważniejsze jest rozwijanie **świadomości własnych sygnałów ostrzegawczych**, takich jak:

- napięcie emocjonalne,
- silne pragnienie powrotu do nałogu,
- narastający stres,
- izolowanie się od ludzi.

3. Budowanie sieci wsparcia.

Kontakt z innymi osobami w procesie zdrowienia jest jednym z najważniejszych czynników chroniących. Ludzie potrzebują ludzi. Wsparciem mogą być:

- terapeuci,
- grupy wsparcia,
- sponsorzy,
- mentorzy,
- bliscy, którzy rozumieją problem uzależnienia.

Obecność takich osób znacząco zwiększa szanse utrzymania abstynencji.

4. Nauka radzenia sobie z emocjami.

Bardzo wiele nawrotów jest związanych z trudnymi emocjami. Stres, lęk, wstyd, poczucie pustki czy samotność mogą wywoływać silną chęć powrotu do dawnych zachowań. Dlatego ważne jest rozwijanie zdrowszych strategii, takich jak:

- techniki relaksacyjne,
- medytacja i uważność,
- aktywność fizyczna,
- rozmowa z zaufaną osobą,
- konstruktywne wyrażanie emocji.

5. Plan działania na moment pokusy.

Warto wcześniej przygotować **konkretny plan**, co zrobić w chwili, gdy pojawi się impuls do powrotu do uzależnienia. Może on obejmować:

- kontakt z terapeutą lub sponsorem,
- telefon do zaufanej osoby,
- wyjście z miejsca, które wywołuje pokusę,
- udział w spotkaniu grupy wsparcia,
- zastosowanie technik radzenia sobie z impulsem.

Każdy nawrót jest sygnałem ostrzegawczym, ale też **może być źródłem nauki**, jeśli zostanie przeanalizowany i wykorzystany do wzmocnienia procesu zdrowienia.