****

**PROFILAKTYKA**

**Dr Ewa Woydyłło Osiatyńska**

**O UZALEŻNIENIACH BEZ PANIKI**

Gdy mowa o uzależnieniach, na ogół zaczynamy doszukiwać się rozmaitych przyczyn zewnętrznych lub oceniamy problem w kategoriach moralnych jako słaby charakter lub osobowość antyspołeczną. Uważamy, że za alkoholizm lub narkomanię odpowiedzialne są takie uwarunkowania, jak: nieszczęśliwe dzieciństwo, nadmiar stresu, złe środowisko, bieda, a czasem wręcz odwrotnie — bogactwo i sukcesy (czego przykładem mogą być tragiczne losy sławnych uzależnionych artystów czy sportowców). Czynniki zewnętrzne odgrywają oczywiście pewną rolę w kształtowaniu charakteru osoby i wyborze sposobu życia. Najważniejszy jest jednak naukowo zbadany i potwierdzony fakt, że uzależnienia wynikają z połączenia kilku czynników naraz. Mówimy o bio-psycho-socjologicznej etiologii wszelkich uzależnień.

Należy więc uwzględniać predyspozycje genetyczne połączone z wpływem otoczenia i warunkami życia oraz specyficzne cechy psychologiczne, jak nadmierna wrażliwość, nieśmiałość, kompleksy i niska odporność na frustrację. Jeżeli te elementy spotkają się z osobistą niedojrzałością i brakiem odpowiedniej wiedzy, to osoba nie będzie świadoma konsekwencji swoich ryzykownych zachowań. Jest to przeważnie związane z młodym wiekiem i niezdolnością do przewidywania skutków własnego postępowania. Dotyczy to głównie dzieci i nastolatków, chętnie naśladujących swoich „przebojowych” rówieśników i popularnych idoli. Dzieci są z natury naiwne i łatwowierne, więc nic dziwnego, że ślepo chcą naśladować brawurowe wyczyny, przedstawiane jako wspaniałe przeżycia. W młodym wieku fascynacje rówieśnicze znaczą więcej niż lojalność wobec domu rodzinnego. Młodzi niedojrzali ludzie wierzą, że gdy człowiekowi jest dobrze, czyli beztrosko i przyjemnie, to znaczy, że postępuje właściwie. Odrzucają ostrzeżenia ze strony nauczycieli i rodziców jako nudziarstwo i zagrożenie upragnionej wolności.

Takie pożądane odczucie euforii albo totalnego „luzu”za wszelką cenę łatwo można wywołać sztucznie, za pomocą chemicznego wprowadzenia mózgu w stan mniej lub bardziej otumaniony, dający kojący efekt ulgi i przyjemności lub stanu uniesienia. Wówczas powstaje paradoks: osoba odkrywa sposób na zwolnienie siebie z odpowiedzialności, wprawiając się w stan niekontrolowanych, a więc często niebezpiecznych i nieodpowiedzialnych zachowań. I kłopoty gotowe. Za te kłopoty obwinia się oczywiście najróżniejsze okoliczności, byle nie siebie. W ten sposób zaczyna się groźny proces uzależnienia nasilający się w miarę powtarzania ryzykownych zachowań nie bacząc na skutki.

W świecie obowiązuje jednak dość rygorystyczny kodeks społecznych i prawnych zakazów i nakazów. Został wypracowany przez pokolenia po to, żeby ludzkość mogła przetrwać, rozwijać się i cokolwiek osiągać. Chociaż to logiczne, wielu z nas, zanim w pełni dojrzeje do roli odpowiedzialnych dorosłych, chętnie wymyka się do niefrasobliwej beztroski życia bez zakazów i nakazów. Młodzi chcą "żyć na luzie” — jak sami powiadają. Świetnie temu służy alkohol lub narkotyki, chwilowo usuwając ze świadomości zmartwienia, kłopoty, niewykonane zadania, niespełnione plany, niezrealizowane cele i związane z nimi trudne uczucia – na przykład poczucie wstydu i winy, urazy i żale, lęki i złość.

Z uzależnieniem mamy do czynienia, gdy człowiek z powodu picia lub zażywania środków zmieniających świadomość nie jest w stanie zrealizować swoich ambicji, pragnień, marzeń i planów. Bardziej go pociąga doznanie przyjemności i zapomnienia: parę kieliszków, parę puszek piwa, kilka sztachów „zioła” czy działka kokainy i co za ulga! Tak łatwo przestać myśleć o klasówce lub egzaminie, o dziewczynie, która poszła z innym, o chorej matce, ciężkim dniu, który minął i o tym, który nadejdzie jutro. O wszystkim można zapomnieć po odpowiednio dużej porcji chemicznych „polepszaczy”. To samo można osiągnąć przez inne nałogowe ucieczki, na przykład w hazard czy gry komputerowe pobudzające adrenalinę albo wyżywając się w ostrym seksie z obcymi i pornografią lub zamykając się przed światem w wirtualnej sieci.

Uzależnień jest wiele. Jedno mają wspólne: wszystkie oszukują. Obiecują wieczne szczęście, a zapewniają co najwyżej chwilowe zapomnienie. Potem, stopniowo, biorą za tę chwilową poprawę samopoczucia coraz wyższą cenę. Cenę zdrowia psychicznego, duchowego i fizycznego; cenę rozbitych, obolałych rodzin; cenę wystraszonych rodziców; cenę niespełnionych marzeń, utraty szacunku i godności, a w końcu utraty wolności. Człowiek uzależniony, to człowiek zniewolony.

Ale mieliśmy mówić o uzależnieniach bez paniki. Więc dobrze. Uzależnienie to nie koniec świata. Nie zastanawiajmy się, czyja to wina. Gdy mamy do czynienia z osobą już uzależnioną, źle funkcjonującą, nic nie pomoże ustalanie przyczyn. Wtedy trzeba taką osobę ratować. Na uzależnienie trzeba patrzeć jak na sprawę do załatwienia.

Oto kilka zasadniczych faktów.

Po pierwsze, obecnie potrafimy już skutecznie pomagać ludziom uwalniać się od nałogów. Przed ponad pół wieku temu zaczęła rozwijać się nowa dziedzina wiedzy naukowej i praktycznej, zwana terapią uzależnień. Uzależnienie zaczęto oficjalnie traktować jako chorobę ciała, umysłu i emocji. A więc nie jako dewiację moralną, psychiczną czy społeczną, lecz jako chorobę — jedną z wielu chorób chronicznych, wymagających odpowiedniego leczenia, a następnie systematycznego przestrzegania wspólnie uzgodnionych zaleceń terapeutycznych. Leczenie odbywa się w trzech etapach:

1. Odtrucie, zwane medyczną detoksykacją, usuwa zawartość toksycznych substancji chemicznych z organizmu (jeżeli osoba znajduje się w trakcie ciągu i sama nie jest w stanie go powstrzymać);
2. Podstawometodzie rehabilitacja terapeutyczna oparta na behawioralno-poznawczej edukacji psycho-społecznej oraz procesie grupowym z elementami dostosowanego do potrzeb pacjentów poradnictwa indywidualnego. Dzięki tym formom pacjenci dokonują przeglądu swoich nałogowych zachowań i ich konsekwencji, a także przyglądają się wnikliwie swojemu życiu, m.in. krzywdom, cierpieniom i innym problemom.
3. Po zakończeniu tego etapu terapii dającej wgląd w siebie i samopoznanie, zaczyna się trzeci etap powrotu do zdrowia. Polega on na samodzielnym stosowaniu zaleceń terapeutycznych w oparciu o osobisty system wsparcia w trzeźwym życiu. Zapewniają go w wielu krajach grupy Anonimowych Alkoholików czy Anonimowych Narkomanów, gdzie spotykają się osoby, które poradziły sobie z powstrzymaniem uzależnienia i swoim doświadczeniem chcą dzielić się z innymi. Ten trzeci etap kładzie nacisk na uczenie się sposobów zapobiegania nawrotów choroby oraz umacnianie uzyskanej trzeźwości.

Alkohol stanowi nieodłączną część obyczajowej tradycji wielu krajów w świecie zachodnim. Z alkoholem ludzie oswajają się u nas już w bardzo młodym wieku, widząc go często na stole w domu rodzinnym. Nic dziwnego, że młodzież, a nawet dzieci, dość wcześnie po niego sięgają. Narkotyki zaczęły od kilku dziesięcioleci również masowo przedostawać się do naszej części świata. Są wprawdzie nielegalne, ale mimo to bardzo się rozpowszechniły. Wielu ludzi po nie sięga w celach rekreacyjnych i nawet nie zauważa, kiedy „próbowanie” zamienia się w szkodliwe nadużywanie. Osoby takie przekraczają niewidzialną granicę, poza którą trudno bez środków chemicznych odpocząć, zasnąć, bawić się, uprawiać seks czy poradzić sobie z kłopotami. Niektórzy bez „polepszaczy nastroju” nie są nawet w stanie uczyć się i pracować. A pogrążając się coraz bardziej w nałogowym życiu zaczynają doznawać coraz to nowych strat, awantur w domu, groźnych wypadków albo co najmniej kaców i dolegliwości fizycznych i psychicznych.

Paradoksalnie, choć zjeżdżanie po równi pochyłej w dół widzą wszyscy dookoła, sam delikwent zaklina się, że skądże, nie ma problemu, że jak zechce to przestanie, że żyje tak, jak inni, a w ogóle, to niech się od niego wszyscy odczepią. Bo on (lub ona) nie ma żadnego problemu. A więc częścią szkodliwego i ryzykownego flirtu z alkoholem i narkotykami są nasze własne mechanizmy obronne: zaprzeczanie, minimalizacja, obwinianie innych oraz rozmaite wymyślne uzasadnienia.

Nikt nie żyje jednak na bezludnej wyspie, toteż w uzależnieniu jednej osoby bierze udział całe otoczenie. W domu martwią się, gniewają, płaczą, awanturują się, boją, usiłują kontrolować, wybawiać z kłopotów, wyrzucają z domu, rozwodzą się. W pracy udzielają upomnień, zwalniają dyscyplinarnie lub "za obopólną zgodą", albo udają, że nie widzą. W każdym razie za nałogowe życie jednej osoby płaci wysoką cenę całe otoczenie lub raczej powinniśmy powiedzieć: całe społeczeństwo.

Terapia uzależnienia jest często pierwszą okazją do przyjrzenia się swemu życiu z pomocą psychologów i terapeutów. Dla wielu staje się to szansą na naprawienie szkód wyrządzonych sobie i innym z powodu nałogu, a także pomaga zapoczątkować uczenie się trzeźwego życia.

Czy każdemu się to udaje? Każdemu, kto tego szczerze zapragnie. Ważne jest zapamiętanie reguły, od której zależy skuteczne wyzdrowienie. Ta reguła mówi, że do wyzdrowienia z alkoholizmu czy narkomanii potrzebne są trzy rzeczy:

• Trzeba wzbudzić w sobie MOTYWACJĘ, aby zacząć żyć na trzeźwo i nie powrócić do nałogu;

• Trzeba dowiedzieć się, JAK POSTĘPOWAĆ, gdy pojawi się pokusa powrotu do nałogu;

• Gdy już wiadomo, jak postępować, trzeba STALE PODTRZYMYWAĆ MOTYWACJĘ, aby wytrwać w trzeźwości. A „stale” — to znaczy KAŻDEGO DNIA.

Aby dowiedzieć się tego wszystkiego, co jest niezbędne do wyzdrowienia z uzależnienia, pomocni są profesjonalni terapeuci, inni trzeźwiejący ludzie, odpowiednie programy rehabilitacji, a także łatwo dostępne miejsca, gdzie można taką terapię odbyć. Oprócz pomocy specjalistycznej potrzebne są też miejsca, gdzie można kontynuować proces zdrowienia spotykając ludzi, którzy już tę drogę rozpoczęli i udaje im się funkcjonować na trzeźwo.

Zawarta w tym skrótowym omówieniu wiedza o radzeniu sobie z uzależnieniami może jednak nie wystarczyć. Wyjaśnienie genezy i pokazanie modelu leczenia jest niewystarczające dla ludzi, już uzależnionych, a w szczególności dla uzależnionej młodzieży. Doświadczenia profilaktyków dowodzą, że bez zmiany metod wychowawczych rodziców i nauczycieli — a więc bez gruntownej rewolucji w domu i w szkole — nie uda się powstrzymać groźnej tendencji szerzenia się uzależnień w naszych społeczeństwach. Zmiana, o którą chodzi, nie jest zbyt trudna, ponieważ wymaga tylko dwóch ważnych umiejętności: uważnego słuchania i poważnego traktowania zmartwień i niepokojów dzieci.

Z badań naukowych wynika, że dzieci, które dorastają w atmosferze spokoju i bezpieczeństwa, z którymi dużo się rozmawia i które mogą bez strachu mówić o swoich niepokojach, potrafią później wyrażać swoje emocje, lęki, gniew i smutki. Jeżeli uczucia te spotykają się z szacunkiem i troską ze strony dorosłych, dzieci nie muszą kryć się ze swymi problemami i nie uciekają w niezdrowe patologie.

A więc powstrzymanie narastającej fali uzależnień wśród młodego pokolenia to zadanie i obowiązek nie dzieci, lecz dorosłych, przede wszystkim rodziców, wychowawców i nauczycieli. Profilaktykę uzależneń, jak wszystkie społeczne przemiany, trzeba zaczynać od siebie…