

KAROLINA KOWNACKA

WOLNI OD UZALEŻNIENIA

Droga do życia
bez nałogów

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/wybzyc

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1601-2

Copyright © Karolina Kownacka 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. „Startujemy”	11
1.1. Stereotypy	17
WYZWANIE 1. STEREOTYPY	43
WYZWANIE 2. DZIENNIK TRZEŹWOŚCI	45
Rozdział 2. Czym jest uzależnienie?	47
2.1. Czynniki ryzyka w rozwoju uzależnienia	56
Rozdział 3. Rodzaje uzależnień	65
3.1. Uzależnienia chemiczne	72
3.2. Uzależnienia behawioralne	90
3.3. Uzależnienie krzyżowe	101
Rozdział 4. Czy to problem, czy już uzależnienie?	105
WYZWANIE 3. SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE	110
Rozdział 5. Fazy uzależnienia	115
WYZWANIE 4. GDZIE JESTEM?	123
Rozdział 6. Objawy uzależnienia	129
6.1. Głód	132
6.2. Utrata kontroli	138

6.3.	Zmiana tolerancji	141
6.4.	Zespół odstawieny	143
6.5.	Zaniedbywanie dotychczasowych alternatywnych przyjemności, zainteresowań i aktywności na rzecz nałogu	150
6.6.	Picie / zażywanie / granie i inne czynności nałogowe pomimo występowania szkodliwych i oczywistych konsekwencji	151
	WYZWANIE 5. AUTODIAGNOZA	152
Rozdział 7. Konsekwencje uzależnienia		157
7.1.	Konsekwencje rodzinne	159
7.2.	Konsekwencje w życiu osobistym	176
	WYZWANIE 6. MOJE KONSEKWENCJE	182
Rozdział 8. Mechanizmy uzależnień		187
8.1.	Mechanizm iluzji i zaprzeczeń	191
	WYZWANIE 7. CZY JESTEM W ILUZJI I ZAPRZECZENIACH?	198
8.2.	Mechanizm nałogowego regulowania uczuć	200
	WYZWANIE 8. CZY REGULUJĘ EMOCJE NAŁOGAMI? . .	203
8.3.	Mechanizm „rozproszonego Ja”	212
	WYZWANIE 9. CZY MÓJ OBRAZ SIEBIE JEST PODWÓJNY?	217
Rozdział 9. Wyzwalacze		241
	WYZWANIE 10. MOJE WYZWALACZE	252

Rozdział 10. Co dalej? Formy pomocy	255
WYZWANIE 11. DZIENNIK MYŚLI I OBSERWACJI, MOTYWY I OPORY	262
10.1. Terapia	263
10.2. Mityngi	272
Rozdział 11. Zaczynij działać!	275
Rozdział 12. Podsumowanie — czy warto?	297

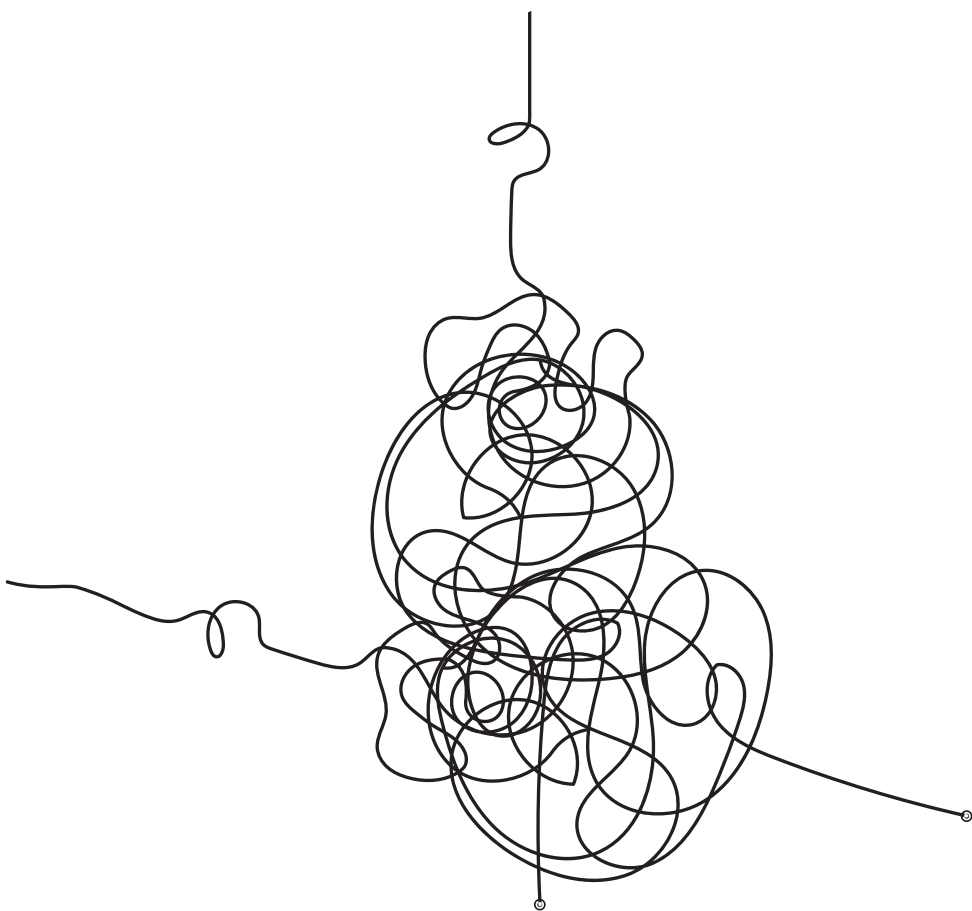
Wstęp

Ten praktyczny poradnik motywujący do podjęcia kroków w kierunku trzeźwości może mieć wiele zastosowań. Po pierwsze jego celem jest: przybliżenie czytelnikowi tematu uzależnień oraz ich objawów i oswojenie z nim. Po drugie: pomoc zainteresowanym osobom w zaobserwowaniu objawów uzależnienia lub sprawdzeniu, czy takowe występują. Po trzecie: motywowanie do trzeźwości i podjęcia kroków w kierunku profesjonalnego leczenia uzależnień. Po czwarte: ułatwienie osobom, które podjęły już kroki w kierunku trzeźwości, wytrwanie w niej poprzez materiały samopomocowe. Po piąte: poradnik będzie praktycznym narzędziem dla terapeutów uzależnień. Zbiór zadań oraz tematów pomoże w pracy terapeutycznej krok po kroku. Po szóste: poradnik będzie również przydatny dla psychologów, terapeutów, lekarzy, coachów, studentów, pracowników socjalnych oraz kuratorów, którzy nie prowadzą terapii uzależnień, ale mają pod swoją opieką osoby uzależnione. Praca z tym poradnikiem razem z pacjentem/klientem pomoże obrazowo naświetlić i przybliżyć problem uzależnienia, ujawnić istniejące objawy oraz zmotywować tym samym do pracy nad sobą lub podjęciem profesjonalnego leczenia uzależnień. Po siódme: poradnik zdecydowanie może być doskonałą formą edukacji dla osób współuzależnionych oraz DDA, które żyją obok osób uzależnionych. Inną formą może być polecenie książki osobie uzależnionej lub żyjącej obok osoby uzależnionej.

Grupą odbiorców są więc osoby, które podejrzewają u siebie problem związany z uzależnieniem; które żyją obok osób uzależnionych i chciałyby pomóc w drodze ku trzeźwości; psychoterapeuci uzależnień, psychologowie, psychoterapeuci, lekarze, studenci, pracownicy socjalni, kuratorzy i inni.

Rozdział 1.

„Startujemy”



Zapnij pasy, STARTUJEMY!!!

Cześć! Myślę, że miło byłoby przełamać pierwsze lody. Czy zgadzasz się, abyśmy skrócili dystans? Wtedy łatwiej będzie nam wspólnie przejść przez dalsze kroki mojego poradnika. Ja nazywam się Karolina. Jestem psychologiem oraz psychoterapeutą uzależnień. Pracuję z osobami uzależnionymi od wielu lat. Moja praca to moja pasja. Możesz mi zaufać.

Posłuchaj, cieszę się, że tu jesteś. Serio. Pewnie zastanawiasz się teraz, jaki mam w tym cel? Właściwie założeń mam wiele. Motywowanie ludzi do podjęcia zmiany, poszerzanie ogólnej świadomości w tematyce uzależnień, odczarowanie mitów i stereotypów w tymże temacie oraz pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom w zmianie życia. Mój Drogi Czytelniku / Moja Droga Czytelniczko, by zbudować między nami zaufanie, nie używam w książce rzeczywistych przykładów moich pacjentów oraz pacjentów terapeutów, z którymi kiedykolwiek współpracowałam — po to, by ich chronić. Przytaczam historie, o których słyszymy wszyscy, ponieważ kwestie zachowań i sytuacji w uzależnieniu są prawdziwe. Postacie przedstawione przeze mnie w tym poradniku są wykreowane jedynie na potrzebę tej książki, w oparciu o szeroką znajomość kwestii uzależnienia i mechanizmów jego działania. Chociaż podejrzewam, że moja kreacja postaci zapewne pozwoli Ci się z nimi w jakiejś części utożsamić, gdyż jak podkreślam — poparte jest

to moim wieloletnim doświadczeniem. Dodam, że właściwie, przytaczane historie mogą nie być dla Ciebie zaskoczeniem, gdyż najprawdopodobniej znasz takich ludzi osobiście, a na pewno słyszałeś/słyszałaś o nich w radiu, internecie czy telewizji. Nie uchylę w tej książce tajemnicy zawodowej, o to możesz się nie martwić.

Skoro czytasz tę książkę, to mogę się założyć, że zaintrygował Cię jej tytuł. Pozwól, że odgadnę, kim jesteś. Zakładam, że jesteś osobą uzależnioną, która za nic w świecie nie chce się z tym utożsamić.

Twoja podświadomość aż krzyczy:

— Przeczytaj to, po prostu weź i przeczytaj.

Ale też słyszysz głos z drugiej strony:

— Stary/stara, to nie dla ciebie, ty nie masz problemu. Kolejna psycholożka napisała kłamliwe wypociny, by nabijać kasę do portfela”.

Ja powiem Ci jedno... to ta pierwsza opcja jest prawdziwa.

Możliwe, że zauważasz u siebie problem z nałogiem, a Twoje wielokrotne próby przerwania go kończyły się fiaskiem. Pewnie wątpisz też w to, co mówią o Twoim nałogu inni... a z całą pewnością mówią: „masz problem”.

Posłuchaj... Po prostu weź i przeczytaj tę książkę — nic nie tracisz.

Idąc dalej tropem, kim jesteś... (a w tropieniu jestem dobra). Zakładam, że jesteś osobą, która żyje albo żyła — w czasie

przeszłym — obok osoby uzależnionej. Chcesz się dowiedzieć, czy bliska Ci osoba jest uzależniona, jak i dlaczego tak właśnie funkcjonuje. Znajdziesz tu te odpowiedzi. Rozgość się. Mam dla Ciebie ciekawe treści, które pozwolą Ci zrozumieć, jak funkcjonuje, co myśli i co czuje osoba uzależniona. Pewnie też pomogę rozwiązać Twoje wątpliwości i wahania: „czy to problem, czy już uzależnienie?”.

Możesz też być moim kolegą / moją koleżanką z branży. Interesujesz się tematyką uzależnień, a być może Twój klient to osoby uzależnione. Świetnie trafiłeś/trafiłaś. Książka pomoże Ci uzyskać szerszą wiedzę w tematyce uzależnień i przełamać pierwsze lody w pracy z klientem. Śmiało możesz polecić ten poradnik każdemu, kto powie: „ja nie mam problemu”, a Ty widzisz to zupełnie inaczej! Poradnik zawiera szereg przydatnych arkuszy do pracy własnej i terapeutycznej.

Książkę kieruję do wszystkich trzech wymienionych grup, ale przede wszystkim do osób uzależnionych — i to do nich będę się bezpośrednio zwracać.

Widzisz, z uzależnieniami jest pewien problem. Chociaż słowo „problem” jest tu dość trywialnym określeniem. Dlaczego? Problem możesz mieć Ty lub może mieć bliska Ci osoba, kiedy zepsuje się samochód. Nie dość, że trzeba wywalić kupę kasy na naprawę, to jeszcze nie ma się czym przemieszczać. A już w ogóle problem jest wtedy, gdy masz małe dzieci i trzeba je porozwozić przed pracą w różne części miasta. Ale widzisz — to jest problem, który minie, który możesz rozwiązać. Albo próbujesz naprawić auto samodzielnie; albo prosisz o pomoc kogoś bliskiego; albo jedziesz do mechanika, on stawia diagnozę problemu, naprawia, wymienia części i auto śmiga jak

nowe. W najgorszym wypadku kombinujesz, skąd wziąć kasę i jak zorganizować poranne rozwożenie towarzystwa... ale to nadal problem, który możesz rozwiązać dosyć szybko i dosyć łatwo. On minie.

Z uzależnieniem nie jest tak łatwo. Z pewnością wiele razy słyszałeś/słyszałaś w radiu, w telewizji, w internecie, od sąsiadki, siostry, brata, że ktoś ma „problem” z alkoholem / z graniem / z braniem leków. Ludzie mówią: „On/Ona ma »problem«, bo za dużo pije / za dużo gra”. Mówią też: „Wystarczy przestać, wystarczy chcieć”. Odnosząc to do problemu z zepsutym autem, przyjmijmy, że punktem wyjścia w uzależnieniu będzie zepsucie czujnika jako „problem człowieka”. Więc skoro „problem” w dosyć szybki sposób można rozwiązać, wystarczyłoby: pójść do kolegi/koleżanki, poprosić o pomoc w rozwiązaniu problemu zepsucia czujnika, wdrożyć w życie magiczne wskazówki — niczym czar *Reparo* ze świata Harry’ego Pottera — i uzależnienie zostaje zażegnane. Można byłoby też pójść do „mechanika-psychologa”, który wymieniłby zepsuty „czujnik” i „problem” byłby rozwiązany. Więc powiedz mi — dlaczego w naszym społeczeństwie funkcjonuje tyle osób uzależnionych?

Nie będę odnosić się do suchych statystyk. Do niczego Ci to nie jest potrzebne. Zresztą statystyki pokazują tylko pewną skalę uzależnień. Są to osoby w jakiś sposób zarejestrowane w systemie — albo ze względu na próby lub przymus leczenia, albo ze względu na inne przewinienia związane z uzależnieniem. Uważam, że w społeczeństwie funkcjonuje jednak większa część osób uzależnionych, ale oficjalnie niezdiagnozowanych. Tak. Są to osoby, które bezkarnie chodzą pod wpływem alkoholu i innych substancji do pracy; które kierują autem, będąc na rauszu; które awanturują się w domu i zawałają życiowe

obowiązków w związku z nałogiem. Mówię „jeszcze niezdiagnozowani”. Prędzej czy później kończy się to tragicznie dla tejże osoby. Utrata pracy, rozwód, utrata relacji, konsekwencje zdrowotne, prawne... a nawet śmierć. Być może dla niektórych nadal będzie to diagnoza NIE-uzależnienia. Zawsze znajdzie się przecież logiczne wytłumaczenie: „niesprawiedliwość”; „na coś trzeba umrzeć”; „to zła kobieta była”. Jednak tam, gdzie jest nadużywanie substancji psychoaktywnych bądź czynności nałogowych, tam zawsze prędzej czy później będą konsekwencje. Dlatego odwoływanie się do statystyk w tym poradniku uznaję za bezsensowne.

Porozmawiajmy o prawdziwych realiach związanych z uzależnieniem. To jak? Skoro tak łatwo przestać, tak łatwo można rozwiązać ten „problem”, powiedz mi, dlaczego go jeszcze nie rozwiązałaś/rozwiązałeś. Dlaczego wszystkie Twoje próby kończyły się fiaskiem? Czy Ty kiedykolwiek zadałeś/zadałaś sobie pytanie: DLACZEGO? A, no właśnie...

Widzisz, odpowiedzi na to pytanie może być mnóstwo. Część z nich będzie prawdą, część to zwyczajne brednie. Zacznijmy więc od początku.

1.1. Stereotypy

W społeczeństwie krąży bardzo wiele mitów i stereotypów związanych z funkcjonowaniem ludzi i świata. Ze wszelkimi stereotypami jest tak, że ich znajomość zaczyna się już w okresie naszego dzieciństwa i trwa przez cały okres wychowania. Zostajemy brutalnie włożeni w czyjś światopogląd, który jest nam przekazywany na drodze rozwoju przez dorosłe,

otaczające nas osoby. Problem polega na tym, że stereotypy nie do końca są prawdą o życiu — to po pierwsze. Są zbiorem negatywnych cech przypisanych danej grupie społecznej. Fałszywe i niesprawdzone przekonania są tak często powtarzane i podtrzymywane przez ludzi, że dana jednostka ostatecznie uznaje je za prawdę. Widzisz tu irracjonalizm poddania się wpływom innych ludzi? No właśnie. Wśród krzywdzących stereotypów, które zna chyba każdy, znajdziemy na przykład: „chłopaki nie płaczą”; „chłopcy są niegrzeczni”; „blondynki są głupie”; „kobieta musi zadbać o rodzinę”. Po drugie — nie mamy pewności, czym przekazywane nam przez pewne osoby „prawdy” o życiu są podyktowane. Może to wynik traumatycznych wydarzeń albo skrzywionego światopoglądu przekazywanego z pokolenia na pokolenie? Może zwyczajna troska, która ma uchronić nas przed całym złem świata? Jedno jest pewne — i tu po trzecie: jako dzieci nie mamy wpływu na to, czy przekazywane prawdy o życiu zwane stereotypami będą dla nas wspierające czy krzywdzące; dobre czy złe; korzystne czy niekorzystne; przekazywane przez zdrowo czy niezdrowo funkcjonujące osoby. W końcu „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

Skoro więc stereotypy dotyczą wielu aspektów ludzkiego życia, to fakt, że ludzie obwarowali mitami również aspekt spożywania alkoholu i innych zachowań nałogowych, jest oczywisty. Przyjrzyjmy się więc wspólnie stereotypom związanym ze spożywaniem alkoholu i z innymi nałogami. Być może jesteś osobą, która odnajdzie w tym siebie, lub przeciwnie — zupełnie się z tym nie zgadzasz. Z całą pewnością nie uda mi się wymienić wszystkich znanych na tym świecie stereotypów, ale zatrzymajmy się chociaż przy części z nich. To co? STARTUJEMY!

Stereotyp 1.

„Alkoholik to margines i patologia społeczna”

Brzmi okropnie. Obrażliwie. Odrzuca. Budzi strach, wstręt, oburzenie. Wyobrażenia idzie w kierunku sinej pani śpiącej na dworcu albo zaniedbanego mężczyzny żebrzącego pod sklepem o pieniądze na alkohol. Oczami wyobraźni widzimy przemoc, zaniedbane dzieci, obskurne lokum bez toalety, kradzieże, rozboje i walące się kamienice, na teren których wielu z nas bałoby się choćby zajrzeć. Wyobrażenia podpowiada nam również obraz alkoholika z polskiej wsi — czerwonego na twarzy, stojącego pod wiejskim sklepem z tanim winem — jakże znanym i wspominanym przez moich pacjentów „winem patykiem pisanym” — lub zataczającego się pomiędzy polami kwitnącego rzepaku pana w brudnych gaciach, w porywach chwili śpiącego w rowie. Nikt nie wie, nikt nie chce wiedzieć, nikt nie słyszy tam ludzkiego cierpienia. Albo to zwyczajnie wydaje się normalne, naturalne. Szczerze? — bywa i tak. Ale absolutnie nie zawsze! Nic dziwnego, że wielu ludzi nie chce utożsamiać się ze słowem alkoholik/alkoholiczka czy uzależniony/uzależniona. To brzmi jak piętno nadane tej osobie, baaa — nawet całej jej/jego rodzinie. Patologia... tak mówią inni, mówią ci nieświadomi. Czy aby na pewno słowo „patologia” ma być piętnem człowieka na całe życie? Jak dla mnie to nie same słowa budzą tutaj strach, tylko dopisane im znaczenia. Te znaczenia, które były nam powtarzane przez dziada, pradiada, a potem media społecznościowe. Stereotypy, mity dotyczące uzależnień to tak naprawdę głęboka niewiedza o tym problemie — w którą bardzo chętnie chcą wierzyć osoby uzależnione. Osoby, które nie chcą poczuć się alkoholikami. Skoro startujemy od pana śpiącego w rowie, to osobie, która weekendami wypija szampan Cristal z kryształowego kieliszka, jest tam bardzo, bardzo daleko — nie sądzisz?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Od uzależnienia do wolności. Krok po kroku

Czym jest uzależnienie? Jak się objawia? Od czego człowiek może się uzależnić? Jak określić stopień uzależnienia, na którym dana osoba się znajduje? Jak rozpocząć i jak kontynuować proces wychodzenia z uzależnienia i dochodzenia do stanu trzeźwości — własnej albo kogoś, komu staramy się w tym procesie pomóc? To nie wszystkie, ale najważniejsze pytania, na które odpowiedzi przynosi ta książka.

Autorka przygotowała ją w formie praktycznego poradnika życia w trzeźwości, przy czym trzeźwość rozumie nie tylko jako wolność od alkoholu czy narkotyków, ale też od wszelkich substancji, rzeczy lub zjawisk, od których ludzie mogą się uzależnić. Z książki skorzystają zarówno pacjenci, jak i ich rodziny, a także profesjonaliści opiekujący się osobami z nałogami — terapeuci, coachowie, pracownicy socjalni, lekarze itd.

Poradnik został skonstruowany tak, by ułatwić przejście od aktywnego uzależnienia do całkowitej trzeźwości. Krok po kroku.

Twoje życie bez nałogów może się zacząć właśnie dziś!