

UZALEŻNIENIE—SPRAWA RODZINNA

KOCHAJ SIEBIE, KOCHAJĄC UZALEŻNIONEGO

Uzależnienie, jak każda choroba, dotyka całą rodzinę. Nałóg niszczy związki i łamie serca. Nałóg to powód napięć, ciągłych rozważań „zostać czy odejść?” i huśtawki nastrojów.

Jesteś rozczarowana, gdy on znów nie dotrzymał obietnicy. Jesteś wściekły, gdy ona wydała ostatnie pieniądze na narkotyki, alkohol czy hazard. Nerwowo sprawdzasz czy coś nie zginęło z domu. Jesteś zła na siebie, że znówu go kryłaś przed szefem lub zmieniałaś plany, by go skądś odebrać pijanego. Przyznaj też, że jednak dawałaś jej pieniądze...

CZY TO JUŻ ZATRACENIE?

Niepokoisz się kilkuminutowym spóźnieniem z pracy? Nigdy nie zostawiasz portfela lub torebki na wierzchu? Znów sprawdzasz zawartość swojego pudełka z biżuterią? Komórkę masz zawsze pod ręką, bo może zadzwonić w środku nocy i pojedziesz ją odebrać? Czy Twoje całe życie jest podporządkowane temu jednemu?

Jeśli tak się czujesz, nie jesteś sam/a. Wiele osób i rodzin, żyjąc w chaosie uzależnienia, robi wszystko, by pomóc ukochanej osobie. Łatwo zatracić siebie widząc ich cierpienie. To przez dobre intencje, pozwalamy na przekraczanie naszych granic, w efekcie szkodzimy, a nie pomagamy.

ZADBAJ O SIEBIE!

Jeśli nie powiesz „stop”, wielka siła nałogu rozwali małżeństwo, zniszczy poczucie twojej własnej wartości i rozedrze rodzinę na strzępy. Zrozumienie, że powrodozenie „nie” to pierwszy krok, aby naprawdę poprawić życie twoje i twojej rodziny.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Poniżej kilka sposobów, by zadbać o siebie kochając osobę dotkniętą nałogiem:

Ustal granice

W każdej relacji potrzebne są granice, a szczególnie w relacji z osobą uzależnioną. Dokładnie i klarownie określone granice, to nie tylko ochrona, ale i przewodnik co do akceptowalnych zachowań, odpowiedzialności za nie oraz ich konsekwencji. Wyznaczone granice dają poczucie kontroli i spokoju w codziennym chaosie. Granice sformułuj jasno i klarownie np.:

- żadnych używek w domu;
- nie jesteś mile widziany po alkoholu lub narkotykach w pobliżu mnie i dzieci;
- nie będę tolerować wyzwisk, wyśmiewania czy poniżania;
- nie dam ci pieniędzy pod żadnym pozorem;
- nie będę dla ciebie kłamać ani ukrywać twojego stanu.

Zaakceptuj uzależnienie ukochanej osoby

Nałóg jest czymś co należy TYLKO do partnera. Akceptacja to zrozumienie, że nałóg jest chorobą, a leczenie procesem. Możesz cały czas kochać i wspierać w procesie leczenia. Jako członek rodziny osoby uzależnionej stosuj zasadę „3 x NIE TY”!

- NIE TY jesteś przyczyną nałogu;
- NIE TY kontrolujesz nałóg;
- NIE TY możesz wyleczyć z nałogu.

Wybacz sobie i uzależnionemu

To trudne, ale wyzwoli ciebie i najbliższych z balastu negatywnych emocji. Pewne jest, że byłeś okłamywany, że byłeś oszukiwana, że byliście wiele razy rozczarowani i zdradzeni. Jednak trzymanie w sobie urazu i złości, krzywdzi najbardziej ciebie i najbliższych. Wybacz partnerowi czy partnerce, a przede wszystkim wybacz sobie.

Zadbaj o siebie

Znalezienie w życiu tego, co daje nam radość, to nie egoizm! Wystarczająco długo odkładałaś wiele rzeczy na później, bo brakowało czasu, miejsca i siły, by zadbać o swoją energię i dobrostan. Ustal swoje cele i aspiracje. Odkryj swoje pasje. To zajmie jakiś czas, ale na pewno je znajdziesz i przyniosą ci one dużo radości.

Zawsze pamiętaj o zasadzie „najpierw zadbać o siebie, byś mógł pomóc rodzinie i przyjacielom w potrzebie”. Tylko TY możesz zadbać o siebie i zasługujesz na to!

Żyj lepiej z EAP!



Infolinia EAP



Email EAP



WEBINARIY—MARZEC 2021

Dowiedz się więcej o webinarach EAP logując do portalu www.myeap24.plwww.myeap24.pl2,5 miliona Polaków *nadużywa alkoholu*2,1 miliona Polaków *ma depresję alkoholową*Źródło: stopuzaleznieniom.pl**„NOMOFOBIA” I CZY ABY NIE DOTYCZY CIEBIE?**

To nowy rodzaj uzależnienia rozpoznany już w 2008 roku. Większość z nas tylko się uśmiechnie, bo to oczywiście nie dotyczy nas, ale czy aby na pewno?

Nomofobia (z ang. „no mobile phobia”), czyli obawa przed utratą możliwości użycia telefonu do kontaktu z bliskimi i możliwości przeszukiwania internetu. To uzależnienie, jak każde inne, może mieć swoje fizyczne objawy jak nerwowość, uczucie lęku czy zaniepokojenia za każdym razem, gdy nie mamy pod ręką takiego urządzenia. Może ono zaburzać nasze życie społeczne i towarzyskie. Nomofobicy unikają kontaktu twarzą w twarz, mają kłopoty z nawiązywaniem relacji społecznych, część jest podatna na depresję. Uzależnienie od smartfonu wpływa też negatywnie na koncentrację i utrudnia uczenie się.

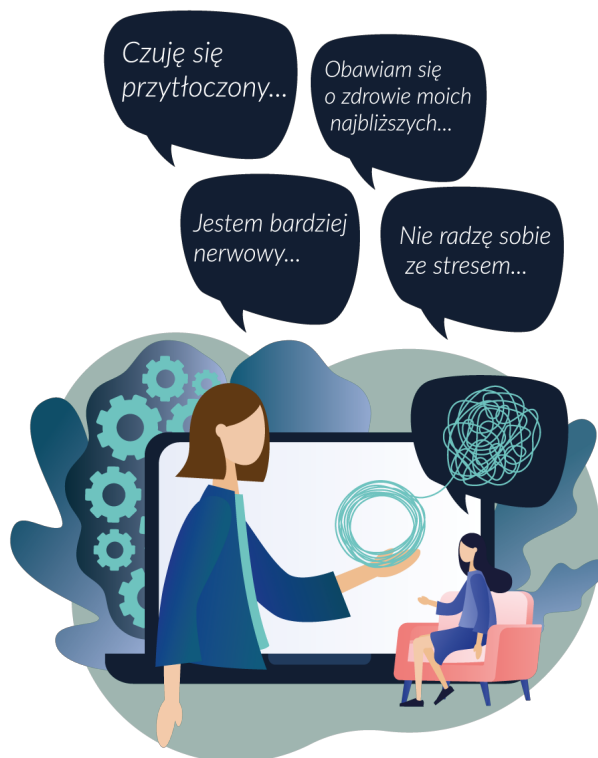
W 2011 naukowcy z Uniwersytetu w Seulu użyli obrazowania mózgu do zbadania 19 nastolatków ze zdiagnozowanym uzależnieniem od internetu oraz mobilnych urządzeń i zauważyli zmiany w pracy mózgu. Osoby uzależnione miały podwyższony poziom neuroprzekaźnika GABA, który spowalnia pracę neuronów i skutkuje gorszą koncentracją i samokontrolą. Człowiek jest bardziej podatny na wszystko, co odwraca uwagę.

W 2015 Caglara Yildirima ze Stanowego Uniwersytetu Nowego Jorku używając kwestionariusza “The Nomophobia Questionnaire” (NMP-Q) przebadał grupę studentów - celem badania było określenie nasilenia nomofobii. Aż 42,6% spośród badanych miało nomofobię, a ich największą obawą była niemożność kontaktu przy pomocy telefonu i przeszukiwania internetu. Co więcej, im dłużej używali smartfonu, tym bardziej byli od niego zależni. Szczegóły badania [tutaj](#).

A czy TY odłożyłbyś swój smartfon np. na tydzień?

EAP wspiera poufnie i anonimowo Ciebie i Twoich Najbliższych**Zadzwoń lub napisz****Zapraszamy do kontaktu!**

Podaj hasło Pracodawcy dzwoniąc lub pisząc



Nie czekaj i zadzwoń! Podejrzewasz, że twój partner(ka) jest uzależniony, porozmawiaj z fachowcem, który pomoże ci nakreślić plan działania. Jesteśmy by Cię wspierać!