

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE



Wrzesień 2022



Wsparcie i wiedza

UZALEŻNIENIA

Wszelkie uzależnienia mają moc niszczenia rodzin, przyjaźni, kariery zawodowej, zdrowia, a nawet życia. Mogą dotknąć każdego, bez względu na płeć, wiek, rasę, wykonywany zawód czy status społeczny.

Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie definiowane jest jako „zaburzenie biopsychospołeczne charakteryzujące się powtarzającym się zażywaniem narkotyków (substancji uzależniającej) lub powtarzającym się zaangażowaniem w zachowania takie jak hazard, pomimo szkody dla siebie i innych” [1, 2]. Uzależnienie nie polega na braku siły woli czy chęci zrobienia sobie krzywdy. Jest to **choroba mózgu**, która zmienia sposób myślenia danej osoby, upośledzając jej zdolność do funkcjonowania.

Rodzaje uzależnień

Istnieją dwa główne rodzaje uzależnień:

1. Uzależnienie chemiczne, czyli przyjmowanie szkodliwych substancji takich jak alkohol, tytoń lub narkotyki.
2. Uzależnienie behawioralne polega na zachowaniach kompulsywnych, czyli uporczywych czynnościach, które dana osoba stale podejmuje, mimo ich szkodliwości.

Uniwersalne objawy uzależnienia:

Uzależnienia mogą być różne, jednak specjalistom udało się wyróżnić uniwersalne objawy wskazujące na potencjalny problem.

Objawy fizyczne:

- zmiany w regularności jedzenia lub spania,
- uszkodzenia fizyczne,
- zmiany w wyglądzie zewnętrznym (np. problemy z higieną),
- zwiększona tolerancja na substancję.

Objawy psychologiczne:

- codzienne poszukiwanie substancji lub czynności,
- używanie substancji lub angażowanie się w daną czynność pomimo tego, że powoduje ona problemy,
- zaangażowanie w ryzykowne zachowania,
- zachowania agresywne, gdy nie jest się pod wpływem substancji, poszukiwanie substancji „za wszelką cenę”.

Objawy społeczne:

- nieangażowanie się już w hobby lub zajęcia sprawiające przyjemność,
- obniżenie wyników w pracy lub szkole, uchylenie się od obowiązków,
- wycofanie się z życia społecznego i skrytość,
- zaprzeczanie, że istnieje problem z uzależnieniem,
- problemy finansowe z powodu nadmiernego wydawania pieniędzy na nałóg,
- konflikty z prawem wynikające z uzależnienia.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Wrzesień 2022

Polecamy nasze artykuły na temat uzależnień >> [Objawy uzależnień, Przyczyny uzależnień, Schemat uzależnienia, Rodzaje uzależnień, Jak rozpoznać uzależnienie, Czy jestem uzależniony?, Książki o uzależnieniu, Książki o współuzależnieniu](#)

Czym jest detoks?

Detoks, czyli detoksykacja, to metoda leczenia uzależnień, która polega na gwałtownym odstawieniu uzależniającej substancji, przeważnie przy wsparciu farmakoterapii oraz pomocy psychologicznej. Ma na celu całkowite usunięcie z organizmu toksyn. Kiedy prowadzona jest pod okiem specjalisty, dodatkowo wprowadza się elementy łagodzące objawy zespołu abstynencyjnego i leczące choroby wynikające z uzależnienia.

A czym jest odwyk?

To długotrwały proces leczenia, którego pierwszym etapem jest detoks. Głównym celem odwyku jest powrót do trzeźwości i utrwalenie abstynencji. Wszelkie działania podejmowane w leczeniu odwykowym mają za zadanie przygotować pacjenta do samodzielnego zmagania się z chorobą bez pomocy terapii.

Leczenie odwykowe trwa zazwyczaj od 3 do nawet 6 miesięcy. To ciągła praca nad sobą, swoim charakterem i siłą woli. Leczenie odwykowe może się odbywać podczas cotygodniowych spotkań z terapeutą lub stacjonarnie w ośrodku zamkniętym. Poza farmakologią i łagodzeniem skutków odstawienia substancji uzależniającej dużą rolę odgrywają działania terapeutyczne.

Psychoterapia w procesie leczenia uzależnienia

Dobór sposobu terapii dla osoby uzależnionej następuje po kilku spotkaniach zapoznawczych ze specjalistą. Wtedy też można lepiej dopasować odpowiednią farmakoterapię. Co więcej, psychoterapia jest bardzo pomocna dla bliskich osoby uzależnionej.

- **Psychoterapia indywidualna** daje możliwość dopasowania działań leczniczych do potrzeb osoby uzależnionej. Bezpośredni kontakt z terapeutą pozwala stworzyć przymierze pomocne w umacnianiu swoich zasobów i siły charakteru.
- **Psychoterapia grupowa** – najpopularniejsza forma terapii uzależnień. Wymaga od uczestników sporego zaangażowania, m.in. przygotowania własnego życiorysu oraz historii uzależnienia, prowadzenia dziennika uczuć, wykonywania prac domowych.
- **Grupy wsparcia, AA** – to dobre metody wspierające po zakończeniu terapii. W grupach wsparcia mogą brać udział wszystkie osoby deklarujące chęć wyjścia z nałogu. W Polsce można znaleźć [grupy wsparcia](#) pomagające w różnych rodzajach uzależnień.

Dorośle Dzieci Alkoholików

Syndrom Dorosłych Dzieci Alkoholików rozpoznaje się u osób, które wychowały się w rodzinie z problemem alkoholowym. W dzieciństwie wiele razy czuły się zagrożone, przejmowały obowiązki dorosłych oraz odpowiedzialność nieadekwatną do wieku. Powoduje to wiele problemów także w dorosłym życiu, trudności z wyrażaniem emocji i nawiązywaniem relacji. DDA często zmagają się z samotnością: bardzo pragną być kochani i akceptowani, a jednocześnie boją się odrzucenia, przez co tkwią w zawieszaniu. W swojej rodzinie nie nauczyły się wzorców bezinteresownej miłości, dlatego tak trudno im zbudować wartościowy związek. Dobrym rozwiązaniem jest skorzystanie z terapii, na której można przepracować niekonstruktywne wzorce z dzieciństwa i nauczyć się nawiązywać dobre relacje.

Współuzależnienie

Uzależnienie oddziałuje nie tylko na uzależnionego, ale także na jego bliskich, którzy mogą stać się współuzależnionymi. Dzieje się tak, gdy rodzina podporządkowuje swoje życie problemowi uzależnienia, a system w którym żyje, staje się bardzo dysfunkcyjny. Osoba współuzależniona zaczyna zaprzeczać własnym potrzebom na rzecz innych, wypracowuje sobie nadmierne i wyczerpujące odczucie przymusowego kontrolowania sytuacji, a także poczucie niemożności odejścia od partnera_ki. To zaburzenie potęguje społeczne wycofanie oraz błędne przekonanie, że jest się w stanie samemu_ej poradzić sobie z problemem.

Uzależnienie może zniszczyć życie na wielu płaszczyznach, dlatego jeżeli czujesz, że masz problem, nie czekaj. Skonsultuj się ze specjalistami EAP24, którzy pomogą Ci rozeznaczyć się w problemie.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że masz problem z uzależnieniem, zwróć się do specjalistów.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*