

KRZYSZTOF PILCH

UZALEŻNIENIA

JAK OCHRONIĆ SIEBIE
I BLISKICH



Spis treści

Wprowadzenie	5
Rozdział I: Rodzaje uzależnień	7
Uzależnienia od substancji.....	8
Uzależnienia od czynności i zachowań	12
Cechy wspólne uzależnień	26
Rozdział II: Przyczyny uzależnień	28
Przyczyny społeczne	28
Przyczyny psychiczne	31
Przyczyny fizyczne.....	35
Rozdział III: Zapobieganie uzależnieniom u dzieci i młodzieży.....	36
Zaspokajanie potrzeb emocjonalnych	36
Wzmacnianie samooceny	38
Wyznaczanie granic i konsekwencja.....	39
Dbłość o dobrą komunikację.....	40
Wchodzenie w świat dziecka.....	41
Uczenie samodzielności.....	42
Znajdowanie czasu	42
Rola ojca	43
Rozdział IV: Życie z osobą uzależnioną	45
Pozwolić uzależnionemu na ponoszenie konsekwencji	46
Nie zgadzać się na własną krzywdę.....	47
Nie ufać obietnicom	47
Nie wypowiadać gróźb, których się nie spełni.....	48
Współuzależnienie	48
Kilka słów na zakończenie	51
Bibliografia	52

Wprowadzenie

Wiele osób nie ma dzisiaj dużo czasu na czytanie książek. Nawet jeśli dotyczą istotnych dla nich spraw. U niektórych nawet wytworzył się swoisty mechanizm, który polega na automatycznym braku zainteresowania publikacją, która ma kilkaset stron – bo przecież i tak nie będzie kiedy jej przeczytać. Dlatego też powstała ta książka, która w formie skondensowanej zawiera najważniejsze informacje na temat, który dotyczy tak naprawdę każdego.

Fakt, są osoby, którym ciągle jeszcze słowa „uzależniony”, „nałogowiec” kojarzą się z marginesem społecznym, zaniedbanymi ludźmi, od których bije woń, delikatnie mówiąc nieprzyjemna, zebrzącymi pieniądze na tanie wino. A tymczasem ten obraz opisuje tylko mały procent osób uzależnionych od różnych nałogów. Dzisiaj bowiem możemy spotkać pięknie ubranych narkomanów z tak zwanych „dobrych rodzin”, licealistów uzależnionych od internetu, seksoholików na wysokich stanowiskach itd.. Wymieniać można by jeszcze długo. Problem ten dotyczy więc każdego, tym bardziej że rodzajów uzależnień jest coraz więcej. Niektórzy zupełnie nie zdają sobie sprawy, że ich dziecko, współmałżonek czy nawet oni sami mogą uzależnić się od czynności, która pozornie wydaje się normalna i niewinna.

W kolejnych rozdziałach opisane zostały najczęściej występujące uzależnienia oraz ich przyczyny. Znając zagrożenie i wiedząc, co je wywołuje, łatwiej można go uniknąć. Szczególnie rodziców chciałbym uczulić na informacje zawarte w części publikacji dotyczącej zapobiegania uzależnieniom u dzieci i młodzieży. Nałogi występujące u młodych osób są bowiem często wynikiem tego, że w domach nie są zaspokajane ich podstawowe potrzeby. I nie chodzi tu o brak miłości ze strony rodziców, ale raczej brak wiedzy, jak tę miłość wyrażać, by pomagać dzieciom radzić sobie z różnymi sytuacjami, które napotkają w swym życiu.

Zdarzyć się może, że po przeczytaniu kilku rozdziałów ktoś stwierdzi, że oto ma wśród najbliższych osobę uzależnioną i nie do końca wie jak z nią postępować. Dlatego znalazły się tutaj również praktyczne podpowiedzi, jak postępować w takich sytuacjach. Jeśli bowiem chcemy pomóc takiej osobie, musimy odpowiednio wobec niej się zachowywać.

Oczywiście na tych kilkudziesięciu stronach nie udało się zawrzeć całej wiedzy na temat uzależnień, dlatego jeśli kogoś zainteresuje jakieś konkretne zagadnienie warto je pogłębić, zapoznając się bardziej szczegółowo z zamieszczoną na końcu bibliografią.

Rozdział I

Rodzaje uzależnień

Uzależnienia nie są zjawiskiem nowym, towarzyszą człowiekowi od wieków. Stopniowo poznajemy coraz lepiej ich mechanizmy, istotę działania, wszystko po to, by umieć pomagać osobom, które same już z nimi poradzić sobie nie potrafią. Dzisiaj uzależnień jest coraz więcej. Obok tych spotykanych dawniej pojawiają się zupełnie nowe jako wynik zmian cywilizacyjnych, stylu życia, rozwoju techniki. Ich cechą wspólną jest to, że każdy jest na nie narażony, każdego mogą spotkać, choć niektórzy nadal prezentują myślenie magiczne typu „mnie to na pewno nie grozi”, „moje dziecko jest za dobre, by mogło popaść w nałóg”. Jednak przez zaprzeczanie nie pomożemy sobie i naszym bliskim ustrzec się lub wyjść z nałogu. Warto więc wiedzieć, na czym polegają uzależnienia i jakie są ich rodzaje.

Najogólniej rzecz biorąc, uzależnienie to bardzo silna potrzeba przyjmowania do organizmu jakiejś substancji albo też wykonywania pewnej czynności. W tym pierwszym przypadku będą to nałogi najbardziej znane, czyli alkoholizm, narkomania, niktynizm. Jeśli chodzi o drugi rodzaj czynnika uzależniającego, to przykładem mogą być hazard, korzystanie z komputera, telefonu, oglądanie pornografii, masturbacja i inne. Są one równie niebezpieczne, jak wspomniane uzależnienia od przyjmowania substancji fizycznych, a do tego występują coraz częściej i pojawiają się nowe ich rodzaje.

Silna potrzeba, swoisty przymus towarzyszący uzależnieniom może być dwójakiej natury. Możemy mówić o uzależnieniu fizjologicznym i psychicznym. W niektórych nałogach występują one równolegle. Przykładowo w przebiegu typowo