



Rozmówca jest psychologiem, specjalistą terapii uzależnień. Członek Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PST-TSR) i Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej.

Jacek Sędkiewicz

Jak zauważyć swoje uzależnienie i sobie z nim poradzić.

DROGA NA NOWO

ROZMAWIA AGNIESZKA MAZURCZYK
ZDJĘCIE LESZEK ZYCH, 123 RF

AGNIESZKA MAZURCZYK: – Wieczorem odprężam się po pracy lampką wina, w weekendy dla poprawienia nastroju idę na zakupy i oglądam seriale. Jestem od czegoś uzależniona?

JACEK SĘDKIEWICZ: – Odpowiem przykładem. Kilka lat temu na terapię zgłosiła się pewna pani. Pracowała jako główna księgowa w dużej firmie: funkcjonuje, jest spełniona zawodowo, życiowo, ma dorosłe już dzieci, niedługo będzie miała wnuki. Tylko wieczorem dla rozluźnienia codziennie piła wino, dobre, markowe i w hurtowych ilo-

ściach. Ale nikt jej nigdy nie mówił, że za dużo pije, a ona sama dobrze się czuła. Generalnie więc nie było problemu. W końcu ta kobieta zauważyła, że zlecane przez nią przelewy bank od jakiegoś czasu odrzuca, ponieważ jej podpis na przelewach nie pokrywa się z tym ze wzornika. Po prostu jednym ze skutków jej picia było to, że zbyt mocno trzęsły jej się ręce.

Słowem: wyznacznikiem uzależnienia jest to, czy i jak dana czynność wpływa na nasze życie.

Wszystko, co robimy, na nie wpływa.

Zgoda. I w dzisiejszym świecie można uzależnić się od wszystkiego; od alkoholu, zakupów, hazardu, a nawet idei i chodzenia na demonstracje. Ale jeśli po demonstracji człowiek wraca do domu i zastanawia się nad tym, co to mu dało, jakoś wartościuje sobie to, w czym uczestniczył, to wszystko jest w porządku. Jeśli jednak zaczyna działać bezrefleksyjnie, to wtedy można mówić o uzależnieniu.

Można też kierować się sześcioma kryteriami, które wskazują, czy ktoś jest uzależniony, czy nie. Pierwsze to poczucie głodu, czyli silny przymus zażywania bądź robienia czegoś. Drugie to zmiana tolerancji, czyli – zwiększanie ilości wypijanego alkoholu czy czasu spędzonego przed telewizorem albo komputerem. Trzecie kryterium to objawy odstawienia i związane z tym złe samopoczucie. Czwarte – to utrata kontroli. Chciałem pograć godzinę, a spędziłem przed komputerem całą noc. Piąte kryterium: koncentracja życia wokół czynności, która wcześniej nie stanowiła osi życia, i zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań. Do tego dochodzi szóste kryterium: moje zachowania związane z nałogiem powodują szkody i straty w różnych obszarach życia. O uzależnieniu mówimy, gdy spełnione są co najmniej trzy z sześciu kryteriów.

Z czego uzależnienie się bierze?

Często z pustki. Z braku sensu życia. Pijąc, grając, robiąc jakieś inne ryzykowne rzeczy, ludzie tworzą sobie świat, wypełniają go treścią. Często zaczynają przynależeć do jakiejś grupy, która zapewnia im pewną strukturę, porządek czy układ odniesienia. Dzięki niej czują się kimś ważnym, mają poczucie sprawczości. Podczas terapii to działa również w drugą stronę: jednym ze sposobów wychodzenia z uzależnienia jest wypełnienie czegoś życia, zasypanie właśnie tej pustki i odnalezienie odpowiedzi na pytanie, czego się naprawdę od życia chce.

Ludzie od wieków używają substancji, które odrywają ich od rzeczywistości.

Owszem, ale przez większość tego czasu w inny niż dziś sposób. Stosowanie wszelkiego rodzaju ziół czy używek było osadzone w kulturze, więc zupełnie inaczej działało. Służyło jako rytuał, np. święta plemienne, przewidywanie przyszłości, modlitwa o dobre zbiory czy o dobrą pogodę. Poza tym w przeszłości zażywanie tych substancji odbywało się pod kontrolą. Nie było tak, że każdy mógł stosować substancje psychoaktywne, kiedy chce i jak chce. Zawsze był jakiś mistrz, szaman, guru czy kapłan, który wykorzystywał te substancje do różnego rodzaju rytuałów, ale też przeprowadzał ludzi przez ten proces.

Dzisiaj brakuje tego zaprowadzania ludzi przez ten proces. Wymknęło się spod kontroli. Nie ma już do tego zażywania żadnej ideologii czy jakiegoś systemu wierzeń, prze-

konań. Wystarczy jeden telefon, żeby spotkać się z dilerem, i można ściąć. Wystarczy wyjść z domu i na każdej stacji benzynowej 24h kupić alkohol i się upić.

Droga samodzielna

Czy człowiek może sam zauważyć, że jest uzależniony, czy ktoś musi mu o tym powiedzieć?

W zdecydowanej większości przypadków sam się orientuje, że coś jest nie tak. Chociaż zazwyczaj ludzie mają zbyt dobre zdanie na swój temat i minimalizują coś, co nie pasuje im do ich idealnego obrazu. Niektórzy terapeuci nazywają to systemem iluzji i zaprzeczeń i według nich takie zachowanie świadczy właśnie o uzależnieniu. Człowiek gra nawet przed samym sobą. Tymczasem najistotniejsza w takiej sytuacji jest szczerłość wobec siebie.

Ona nie przychodzi łatwo.

To prawda. Także dlatego, że w rozpoznaniu uzależnienia ważny jest czas, żeby zadać sobie różne pytania i poszukać na nie odpowiedzi. Jeśli jednak ktoś robi coś ciągle, jak sieciaholik, który bez przerwy przetwarza setki albo tysiące informacji, a do tego jeszcze ma potrzebę nieustannego bycia na bieżąco albo sprawdzania na Facebooku, co słychać u znajomych, to jest jak chomik w kołowrotku.

A jeśli cały czas się kręci, to dokładnie nie widzi, co jest dookoła, i nie zastanawia się, co się z nim dzieje. Musi się zatrzymać, żeby zobaczyć rzeczywistość wyraźniej. Tego nie da się zrobić w biegu. I może to jest trudność dzisiejszego świata, że wiele osób weszło w rytm, który nazywamy syndromem drzwi obrotowych: kręcą się w tych drzwiach i ani nie wychodzą, ani nie wchodzi. Są zagoinieni, bo tu mają spotkanie, tu zebranie, coś do załatwienia, zakupy itd. Nie mają możliwości spojrzeć na siebie z dystansu.

A jeśli im ktoś zwróci uwagę i tak się wyprą?

Najczęściej pewnie tak. Ktoś, kto wyczuwa jakieś guzki w ciele, idzie do lekarza, żeby sprawdzić, co mu dolega, i dać sobie szansę na ewentualne leczenie, prawda? A tok myślenia osoby uwikłanej w nałóg długo jest taki: wcale nie jestem chory, te guzki to nic poważnego, wszyscy mi coś wmawiają, a jeśli nawet mają rację, to bez pójścia do lekarza przynajmniej żyję w spokoju i bez lęku, więc lepiej to zostawić i nie drażyć. Droga do przyznania się do problemu zwykle jest kręta.

I co najczęściej ją prostuje?

Pacjenci, z którymi do tej pory pracowałem, gdy poczuli się w relacji terapeutycznej bezpiecznie, mówili o tym, że zazwyczaj mieli wyrzuty sumienia związane ze skutkami tego, co robili. Jeśli np. przegrywali pieniądze na automatach, wszystkim dookoła opowiadali, że zgubili, mieli niespodziewane wydatki albo ich okradziono. W końcu jednak – niestety zazwyczaj wtedy, kiedy sytuacja finansowa ich oraz ich rodzin, o ile jeszcze je mieli, stawała się katastrofalna – przyznawali, że mają problem.

Działają też czasami najoczywistsze dolegliwości. Jeśli człowiek za dużo wypije, to następnego dnia ma kaca. Jeśli ktoś pali marihuanę, to często ma gastrofagę, czyli dużo je, w konsekwencji – przybiera na wadze. Poza tym zmienia się jego percepcja, zupełnie inaczej postrzega →

→ otaczający go świat. Zażywanie amfetaminy czy kokainy powoduje tzw. zejścia. Po odstawieniu opiatów częstym objawem są skurcze. W końcu można mieć tego dość.

Zalóżmy, że człowiek już zrozumiał, że jest uzależniony. Może próbować samodzielnie zacząć z tego wychodzić?

Może. Jest pewna liczba samowyleceń. W przypadku osób, które mają problem z alkoholem, stanowią one od 5 do 15 proc. Podobnie z tytoniem. Przecież nie każdy idzie do terapeuty, żeby rzucić palenie.

Mówi się o skandynawskim stylu życia *lagom*, czyli życiu z umiarem, w harmonii. I w tej koncepcji jest głęboki sens. Nawet jeśli bardzo lubię kawę, to wiem, że jeśli wypiję jej za dużo, to będę miał kłopoty ze snem. I jeśli mam tego świadomość, to następnego dnia nie wypijam już trzech kaw, mimo że lubię. Powstrzymam się, żeby nie ponieść konsekwencji, ponieważ one są dla mnie nieprzyjemne. Jeśli funkcjonuję harmonijnie, to będę też pilnował tego, żeby iść po chodniku, przechodzić na zielonym świetle, rozglądać się dookoła na ulicy czy zamykać drzwi po wyjściu z domu. Będę pilnował prostych rzeczy.

Ludzie mają tego typu umiejętności, tylko nie zawsze stosują je w innych obszarach poza tymi, do których są przyzwyczajeni. Nie pijemy przecież wrzątku, bo nie chcemy się oparzyć. Czyli mamy w sobie mechanizmy obronne, tylko nie zawsze potrafimy je zastosować w stosunku do różnego rodzaju używek.

Droga asekurowana

Kiedy pomoc specjalisty jest niezbędna?

W momencie, kiedy człowiek przeszedł etapy: wiem, skąd to się wzięło, wiem, co mi to robi, obiecałem sobie, że przestanę, ale nie umiem z tego wyjść. Zapęta się i wraca do utartego schematu.

Pojawiające się wówczas wyrzuty sumienia są kopalnią wiedzy. Jest w nich mnóstwo pytań: dlaczego znów to zrobiłem, po co mi to było, jak się z tym poczułem, czy musiałem ponieść jakieś konsekwencje? Niestety większość osób na te pytania odpowiada: bo jestem głupi, łatwowierny, bo nie umiem sobie z tym poradzić, jestem słaby, znowu coś spartoliłem. Ludzie obrzucają się epitetami, ubliżają sobie i sami się dołują. Tymczasem to niczego konstruktywnego nie wnosi. I w tym miejscu bardzo przydaje się pomoc specjalisty.

Tylko jakiego?

W Polsce przez lata istniał taki paradygmat, że najpierw wysyła się człowieka na odwyk, a dopiero później na psychoterapię. Ale czy człowiekowi powiedzieć: teraz zajmijmy się tym, żebyś nie pił, a potem podejmiemy do innego problemu, np. do relacji w rodzinie? Czy można w ogóle dokonać takiego podziału? Z mojego doświadczenia wynika, że nie zawsze to jest dobre. Jeśli on czy ona pije i idzie na terapię związaną z alkoholem, to na tym polu może się poprawiać, ale ich związek kuleje nadal i po roku czy po półtora może się okazać, że relacji już po prostu nie ma. Dlatego znacznie lepiej sprawdza się terapia par. Jeśli mężczyzna jest uzależniony i decyduje się na terapię, to zapraszam go z żoną. I odwrotnie. Bo to jest system naczyń połączonych.

Bliska jest mi też koncepcja, że on i ona pracują oddzielnie nad czymś, co dla nich jest najważniejsze, a raz

na jakiś czas przychodzą na terapię razem i pracujemy np. nad jego wychodzeniem z alkoholizmu i jej współuzależnieniem oraz nad ich związkiem.

Czy zdarza się, że na terapię przychodzi cała rodzina?

W jakimś momencie tak. Bo jest uwikłana w to uzależnienie. Jeśli jest tak, że tata nie wraca z pracy, to mama chodzi podenerwowana, a to udziela się dzieciom. Bo nie ma możliwości, żeby tego nie widziały.

Jestem zwolennikiem holistycznego podejścia. Nie tak jak przy przepisywaniu leków, gdy każdy lekarz przepisuje swoje, nie patrząc, że ten, który ktoś bierze na inne schorzenie, ma ten sam skład.

Każdy też musi dopasować sposób leczenia do siebie, swych potrzeb i... możliwości. Różnica jest już na poziomie pierwszej informacji, kiedy człowiek dowiaduje się, że te sesje terapeutyczne będą trwały półtora roku. I jeden zacznie o sobie myśleć: o Boże, jestem chory, jakże wielki ten mój problem, nie wiem, czy dam radę. Inny powie OK, wchodzę w to, widocznie tyle musi to trwać. Są osoby, które preferują terapię grupową, dobrze się w tym czują. A inni nie chcą od razu spotykać się w grupie, bo np. się wstydzą. Na początku trzeba więc zbadać, co dla pacjenta jest najlepsze.

Ile terapia zajmuje czasu?

Kilka godzin w tygodniu. Zazwyczaj w systemie świadceń NFZ to wygląda tak, że jest jedna godzina tygodniowo terapii indywidualnej i dwa razy po dwie godziny spotkań grupowych, do tego trzeba doliczyć czas dojazdu i powrotu. Człowiek sam musi sobie odpowiedzieć na pytanie, jak to poukładać.

Meta i start

Od czego zależy, czy ktoś wyjdzie na prostą?

Od siły charakteru. Determinacji, mobilizacji i świadomości tego, co nałóg mu robi. Jeśli w pełni zrozumie, że czegoś nie chce, nie sięgnie do tego ponownie. Ważne są także doświadczenia życiowe. Nie bez kozery mówi się, że znacznie łatwiej jest pracować z osobami, które przeżyły coś pozytywnego w swoim życiu. Terapeuta ma się wtedy do czego odwoływać, zachęcać pacjenta, żeby przypomniał sobie, jak się wtedy czuł. I przekonywać, że tak może być znowu.

Ważne, żeby człowiek określił się na nowo, miał własne idee, pragnienia, plany. Przypomina mi to historię chłopaka, który przyszedł do mnie w czasie zwolnienia warunkowego z poprawczaka. Miał za sobą kilka lat ćpania, palenia i picia. Podczas terapii, na którą sam się zdecydował, spisał, jakie są skutki i konsekwencje jego decyzji, i wszystko sobie w głowie poukładał. Wrócił do sportu, który uprawiał, zanim wpadł w złe towarzystwo, i przestał stosować używki, bo uznał, że one nie idą w parze ze sportem. Trener, którego wcześniej wiele razy zawiódł, nie odrzucił się od niego. Po przeprowadzeniu badań i testów wskazał, co narkotyki zrobiły z jego organizmem, i opracował mu plan powrotu do poprzedniej sprawności. Dał mu szansę. Ale to ten chłopak sam dokonał wyboru. Jestem przekonany, że większość ludzi to potrafi. Musi tylko zechcieć sobie pomóc.

ROZMAWIAŁA AGNIESZKA MAZURCZYK