MENTE

MIESIĘCZNIK PSYCHOLOGICZNO - FILOZOFICZNY

TEMAT NUMERU

UZALEŻNIENIA PROSTE, LECZ TRUDNE

nr 5 / 2020 | październik2020

TOWARZYSTWO PSYCHOPEDAGOGICZNE

Spis treści

- Uzależnienie emocjonalne od drugiej osoby - str. 3
- Uzależnienie od nikotyny - str. 6
- Ciekawostka miesiąca - str. 11
- Pracoholizm - str. 12
- Alkoholizm - str. 16
- Cytat miesiąca - str. 22
- Uzależnienie od narkotyków - str. 23
- Książki o uzależnieniach - str. 30
- Uzależnienie od hazardu - str. 32
- Pytanie refleksyjne miesiąca - str. 35
- Seksoholizm - str. 36
- Terapia uzależnień - str. 41
- Uzależnienie od jedzenia - str. 42
- Komiks: Uzależnienie od telefonu, a przemijający czas - str. 46
- Uzależnienie od Internetu, czyli potoczny siecioholizm - str. 47
- Pytanie filozoficzne miesiąca - str. 52
- Animaloterapia a uzależnienia - str. 55
- Na luzie - str. 60
- Autopromocja - str. 61

Redakcja

Towarzystwo Psychopedagogiczne
59-700 Bolesławiec, Warszawska 1/3
KRS: 0000586474 | NIP: 6121856217 | REGON: 363015316

📞 733 379 538

📧 biuro@psychopedagog.org

💻 https://www.psychopedagog.org

Od władz Towarzystwa

Dawid Karol Kołodziej
Prezes Towarzystwa
Psychopedagogicznego

Jest to pierwsza część z dwóch, jakie poświęcimy uzależnieniom.

Ten numer jest dla nas szczególny, ponieważ poruszana tematyka dotyka praktycznie wszystkich ludzi.

Nasze czasopismo osiągnęło również dość znaczną liczbę czytelników z czego jesteśmy dumni. Bardzo się cieszymy, że możemy dla Państwa pisać.

Miłej i treściwej lektury.

Uzależnienie emocjonalne od drugiej osoby

Justyna Janina Marcinkowska
Terapeuta PTP

Z pewnością każdy z nas zna to uczucie, kiedy myśli o drugiej osobie, pragnie z nią kontaktu i nie wyobraża sobie, aby tej osoby nie było. Powszechnie nazywamy to zakochaniem, ale w niektórych przypadkach granica zakochania zostaje przekroczona i staje się zwyczajnym uzależnieniem.

My jako ludzie popadamy w różne uzależnienia, nikotynowe, komputerowe. Coraz to powszechniejszym uzależnieniem, z jakim się spotykamy, jest uzależnienie od drugiej osoby.

Osoba uzależniona nie wyobraża sobie życia bez drugiej połówki, nie jest w stanie myśleć o czymś innym, zaniedbuje swoje obowiązki w życiu prywatnym, ale też w życiu zawodowym.

Osoba zaburzona “karmi się” każdym kontaktem, adoracją ze strony swojego ukochanego. Osoba zaburzona stara się spełnić każde oczekiwanie ze strony drugiej osoby, spełniać każdą zachciankę, robiąc to czasami swoim własnym kosztem.

Bardzo ciężko jest przyznać się do własnego uzależnienia, a jeszcze trudniej jest dostrzec problem. Warto nadmienić, że cierpi nie tylko uzależniony, ale i osoba, która żyje wraz z nim.

Powodów popadania w tego typu uzależnienia jest wiele. Najczęstszym z nich są braki w życiu prywatnym, bardzo często również w dzieciństwie bądź wczesnej młodości. Każdy z nas bowiem od najmłodszych lat nosi jakiś bagaż doświadczeń, który w porę niezrzucony z barków jest niczym przysłowiowa “kula u nogi”. Tak jak każde uzależnienie, również i to wymaga pomocy i odpowiedniej terapii.

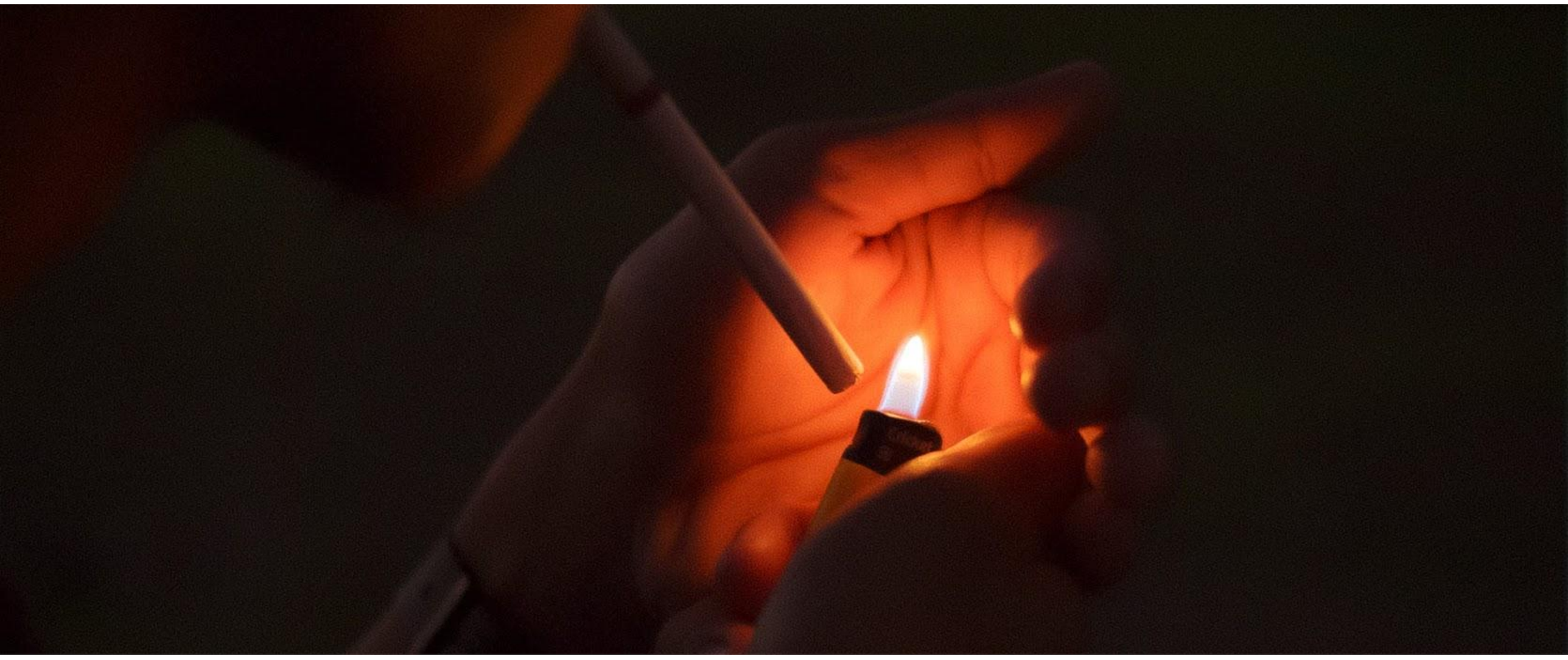
Uzależnienie od nikotyny

Kinga Huget
Pasjonat psychologii i pedagogiki, członek PTP

Uzależnienie od nikotyny, czyli nikotynizm, jest uzależnieniem równie niebezpiecznym, co powszechnym. Nałóg ten, u stóp którego często znajdują się czynniki społeczne, takie jak chęć zaimponowania otoczeniu, dodanie sobie pewności siebie, czy bunt przeciwko autorytetom, dotyka aż 42% Polaków i jest równie trudny do pokonania co uzależnienie od narkotyków, a zdaniem niektórych, nawet trudniejszy.

Choć niebezpieczne skutki uzależnienia od nikotyny są powszechnie znane, nałogowe palenie papierosów jest w wielu krajach wciąż kulturowo akceptowane. Po papierosy sięgają już nastolatki, a kampanie antynikotynowe w wielu krajach przeprowadzane są nawet we wczesnych latach szkolnych.

Podczas gdy niezwykle łatwo jest sięgnąć po papierosa okazjonalnie, czy to pod wpływem otoczenia, czy w celu poradzenia sobie z napięciem lub rozładowania negatywnych emocji, równie łatwo jest wpaść w nałóg nikotynowy. Powoduje to fakt, iż na początku stosowania nikotyna powoduje uwalnianie dopaminy, czyli „hormonu szczęścia", który jest odpowiedzialny za poprawę samopoczucia. Palenie papierosów wiąże się zatem z odczuwaniem przyjemności, której z czasem palaczowi coraz trudniej sobie odmówić. Stopniowo, pozytywne pobudzenie zostaje zastąpione poczuciem „głodu" nikotynowego i rozdrażnienia kiedy nie ma możliwości zapalenia papierosa.



Uczucie „głodu” pojawia się w coraz krótszych odstępach czasu i w konsekwencji, ilość przyjmowanej nikotyny zwiększa się.

Zespół uzależnienia od nikotyny (tytoniu), zaklasyfikowany jako jednostka chorobowa ICD-10, odbywa się na dwóch płaszczyznach:

- psychicznej, która jest związana z „rytuałem palenia”. Osoby uzależnione od nikotyny na tej płaszczyźnie palą papierosy, bo to sprawia im przyjemność, ale stanowi również część jakiegoś rytuału w ciągu dnia. Może to być zapalenie papierosa po posiłku, jako dodatek do alkoholu, lub sięgnięcie po papierosa w przerwie w pracy – albo w sytuacji stresowej, jako metoda samouspokojenia;

- fizycznej, która jest ściśle związana z faktem, że nikotyna jest środkiem psychoaktywnym – i jako taka, oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy człowieka pobudzając wydzielanie dopaminy. Następstwem wzrostu tej substancji w organizmie jest podniesienie poziomu adrenaliny i ciśnienia tętniczego. Kiedy działanie nikotyny ustaje, organizm domaga się kolejnej stymulacji, aby zachować pożądaną równowagę. Aby to osiągnąć, organizm stopniowo potrzebuje coraz większej dawki nikotyny. Wkrótce, staje się ona niezbędna do tego, by palacz uzyskał zadowalające samopoczucie: takie, które jest porównywalne z „normalnym" samopoczuciem u osób, które nie palą.

Skutki długotrwałego przyjmowania nikotyny są dla człowieka opłakane. Prowadzi m.in. do zachorowania na nowotwory złośliwe płuc, jamy ustnej, gardła, trzustki, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, niepłodności czy poronień. Osoby uzależnione od nikotyny aż trzykrotnie częściej umierają nagle. Według Światowej Organizacji Zdrowia, nikotynizm jest nałogiem, który odpowiada za największą liczbę zgonów wśród osób uzależnionych.

Pomimo, iż skutki palenia papierosów niosą ze sobą srogie konsekwencje, a o ich szkodliwości nie trzeba nikogo przekonywać, papierosy pozostają jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu uzależniającym i rakotwórczym. Nikotynizm jest niezwykle groźnym uzależnieniem, które bezwzględnie trzeba leczyć.

Ciekawostka miesiąca

Uzależnienia

Czy wiesz, że uzależnić się można praktycznie od wszystkiego?

Zarówno od różnego rodzaju substancji chemicznych, jak i od różnych czynności.

Pracoholizm

Weronika Borowiak
Pasjonat psychologii, członek PTP

Pracoholizm, co to jest i czym się charakteryzuje?

Jest to rodzaj uzależnienia, zaburzenie równowagi między pracą, a innymi sferami życia, który objawia się niezdrowym stosunkiem do wolnego czasu tzn. brakiem hobby lub innego zajęcia, stawianie pracy na pierwszym miejscu, codzienne zostawanie dłużej w pracy lub zabieranie jej do domu. Pracoholik odczuwa silny przymus pracy, mimo nieczerpania z niej przyjemności, co utrudnia mu również zaangażowanie.

Czym wyróżnia się zachowanie pracoholika?

Przede wszystkim ma problemy z utrzymywaniem więzi społecznych, jest drobiazgowym perfekcjonistą tzn. jego praca lub zadanie musi być wykonane w pełni prawidłowo, zazwyczaj odczuwa lęk, nie radzi sobie z porażkami oraz często jest osamotniony i zmęczony.

Jakie są przyczyny pracoholizmu?

Wyróżnia się kilka, m.in. może być to charakter obecnego rynku pracy, wpływ osobowości i temperamentu oraz środowisko rodzinne. Od pracownika oczekuje się najwyższych wyników w pracy oraz całkowitego oddania firmie, niektórzy posiadają też tendencje obsesyjno-kompulsywne, które prowadzą do wielokrotnego wykonywania tej samej czynności.

Do czego prowadzi pracoholizm i z jakimi chorobami fizycznymi się wiąże?

Skutkami pracoholizmu najczęściej są lęki, problemy ze snem, bóle głowy, pogorszenie relacji z innymi, brak czasu na życie osobiste, a w krytycznych przypadkach może prowadzić do zawału serca, choroby wrzodowej, agresji, nieumiejętności pracy w grupie, braku apetytu oraz problemów z koncentracją.

Jak leczyć pracoholizm?

Pracoholicy rzadko szukają pomocy u terapeutów, dzieje się tak w skrajnych sytuacjach, gdy zmusza ich do tego sytuacja zdrowotna bądź zaniepokojona rodzina. Głównym celem może być ustalenie wraz z psychoterapeutą planu dnia, w którym praca nie odgrywa głównej roli.

Duży nacisk kładzie się na wyraźne rozgraniczenie czasu wolnego i tego przeznaczonego na sprawy zawodowe oraz określenia konkretnych godzin przeznaczonych na wykonywanie określonych czynności. Należy podkreślić, że nie każdy człowiek, który dużo pracuje jest pracoholikiem. Choć w definicjach podkreśla się przymus wykonywania pracy jako główne kryterium pracoholizmu.

Alkoholizm

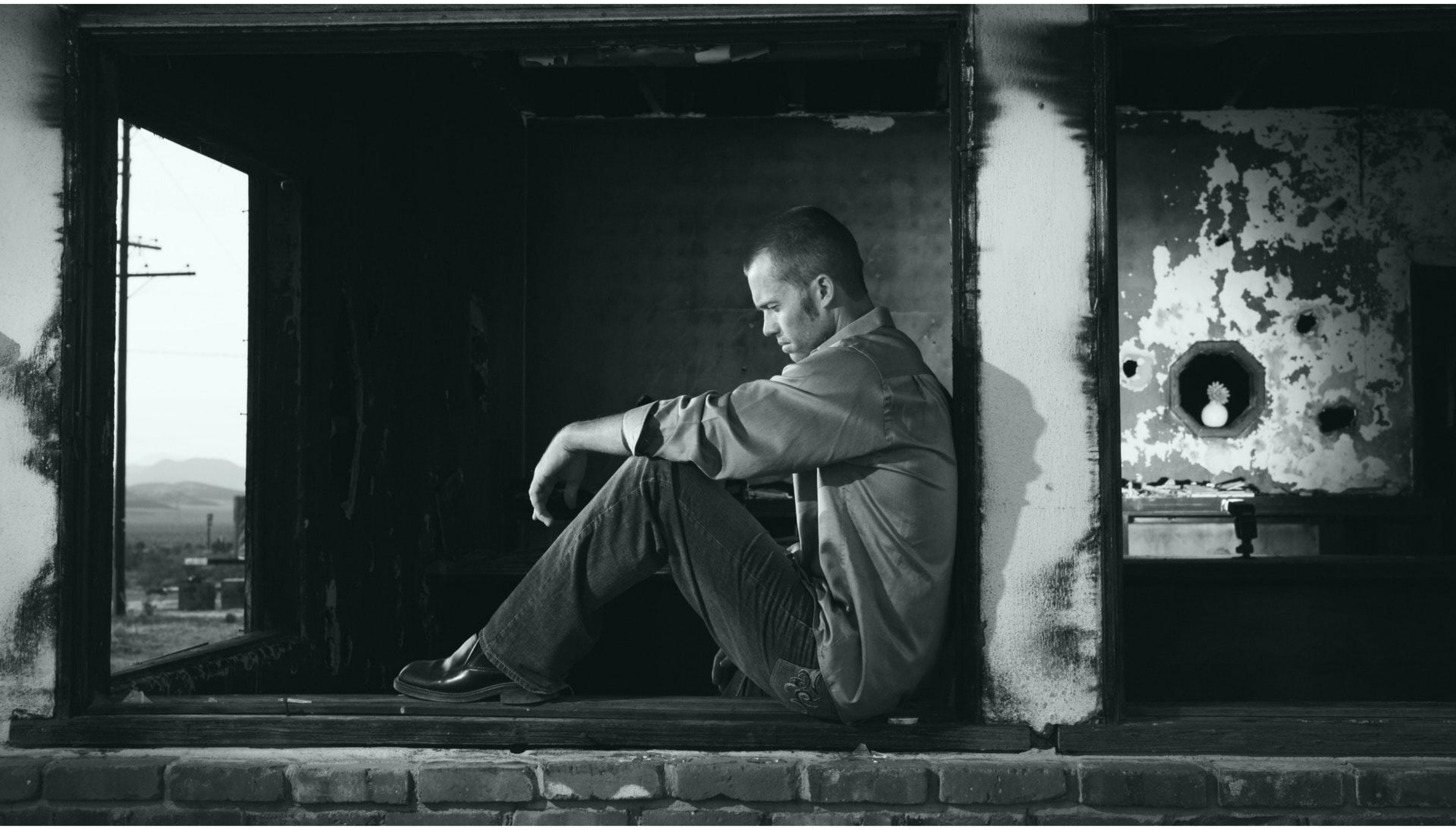
Anita Karpiak
Pedagog

Ogólnodostępna substancja dla dorosłych, w niektórych krajach głęboko zakorzeniona w kulturze – tylko czy potrafimy jej używać rozsądnie? Wszystko jest dla ludzi, lecz oczywiście z umiarem. Problem pojawia się w momencie, kiedy tracimy nad tym kontrolę. Może to dotknąć każdego – nawet najbardziej poukładanego człowieka świata. Jest dołkiem, w który łatwo wpaść, usprawiedliwiając go na różne sposoby, trudniej jednak znaleźć motywację, by się z niego wygrzebać.

Czy miałeś kiedyś do czynienia z osobą uzależnioną od alkoholu? A może sam zmagasz się z tym problemem? Pod pokrywą alkoholizmu, często kryje się głębszy kłopot. Często uciekamy w picie, kiedy jest nam źle, kiedy próbujemy o czymś zapomnieć lub kiedy ciężko nam sobie z czymś poradzić – jednocześnie zataczając błędne koło. Alkoholizm jest często źródłem konfliktów rodzinnych oraz przynosi liczne tarapaty w środowisku, w którym funkcjonujemy na co dzień. Mamy wrażenie, że nikt nas nie rozumie i często nie dostrzegamy własnych błędów lub też widzimy je, ale sięgnięcie po alkohol jest silniejsze od dobrych decyzji. Mówimy sobie „A dzisiaj sobie jeszcze pozwolę…" i tak z dnia na dzień. Zazwyczaj tworzymy sobie grono osób, które nie są przeciwne temu, że spożywamy w nadmiernych ilościach alkohol lub osób, które piją go razem z nami – szukamy sobie kompanów, z którymi nadajemy na podobnych falach, mamy podobne priorytety, dobrze się z nimi dogadujemy.

Tworzymy wybiórcze kontakty, z których mamy jakieś korzyści. To nie będzie zła żona lub mąż, która/który ciągle krzyczy, że znów wracasz pijany/pijana, nie będzie to matka, która na zapas zamartwia się tobą i próbuje cię uchronić od złego, ani prawdziwy najlepszy przyjaciel, który chce pokazać ci twoją wartość i to, co jest dla ciebie dobre – NIE. Od tych osób uzależniony od alkoholu odcina się, bo uważa że sam wie najlepiej, albo że problem jest tylko tymczasowy, a cała reszta świata najzwyczajniej przesadza. W domu rodzinnym coraz częściej pojawiają się awantury lub nawet akty agresji. Zaczynając od preferencji procentowych trunków od wody, czy kawy na spotkaniach towarzyskich po luki w pamięci i tracenie świadomości, staczające nas na samo dno. Najczęściej problem ten jest na początku ukrywany, maskowany w kreacji dobrego życia.

Osoba uzależniona, w tej jednej z początkowych faz, nie przyzna się do tego, że ma problem. Takie osoby uważają, że nie potrzebują pomocy i tłamszą w sobie wszystkie myśli i duszą je w sobie, zalewając je kolejnymi mililitrami alkoholu przynoszącemu im ulgę. Może i jest ktoś świadomy, że robi coś złego, jednak to, by sięgnąć po kolejną butelkę ogranicza jego perspektywę logicznego myślenia. Kroczek po kroczku – zaczynamy zaniedbywać to, co było do tej pory dla nas najważniejsze, czyli np. rodzinę, pracę, obowiązki domowe, hobby, czy też relacje z dotychczasowymi przyjaciółmi. Zaniedbujemy, bo wolimy się napić. Po jednym kieliszku, sięgając po drugi i tak do utraty świadomości. Staje się to dla nas nawykiem. Zaczynamy potrzebować tego tak samo, jak jedzenia. Nasz organizm wręcz domaga się uzupełnienia substancji.



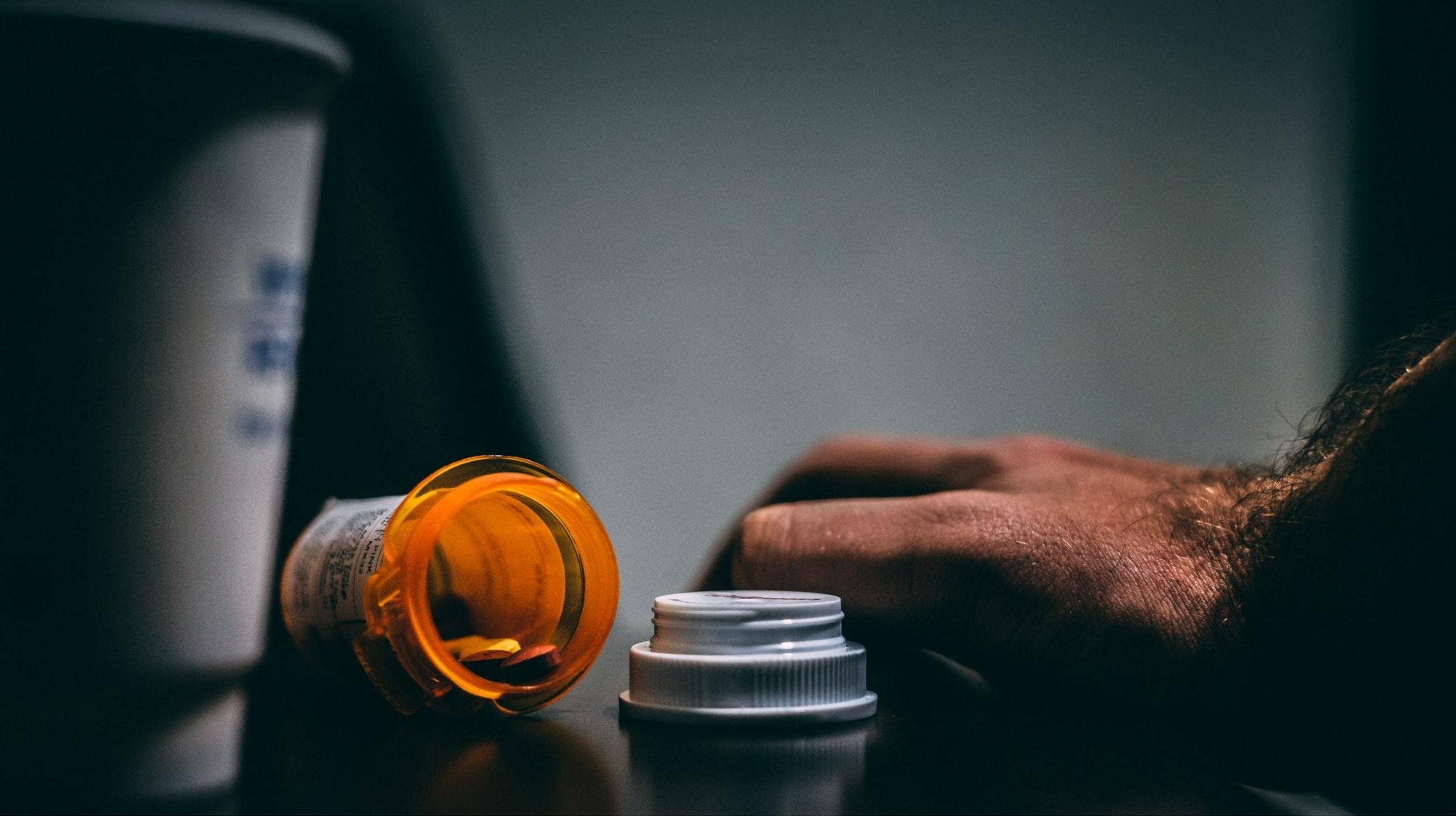
Tym samym doprowadzając nas do utraty zdrowia – drżenia rąk, lęków różnego rodzaju, marskość wątroby, wrzody żołądka, czy też szereg innych schorzeń prowadzących w końcu do śmierci. Na drogę uzależnienia wejść łatwo i szybko – jednak bardzo często proces uratowania takiej osoby z uzależnienia jest bardzo długi i wymagający sporo pracy. Warto pamiętać, że wyjście z tej choroby nie jest rzeczą niemożliwą do zrobienia i nieosiągalną. Ważne jest, by ustalić sobie cel – uświadomić sobie, co jest dla nas naprawdę ważne w życiu, co jest naszym priorytetem i to jakie życie nam się marzy. Czy cenniejsza jest dla nas kochająca rodzina, stabilna praca, życie w dobrobycie, z dobrą reputacją, czy może leżenie nieprzytomnym w walącym się na ciebie świecie?

Odpowiedz sobie na to pytanie sam. Jeśli już ustalisz, co jest dla ciebie motywacją – to już naprawdę duży krok. Postaraj się teraz zrobić wszystko, żeby dopiąć swego celu. Pokaż wszystkim wkoło co w ciebie zwątpili, że potrafisz, że jesteś silny i możesz osiągnąć, co tylko zapragniesz. Niech to podejście towarzyszy ci w każdej chwili zachwiania i wątpliwości. Zrób to również dla siebie samego. Postaw przede wszystkim na pierwszym planie SIEBIE. Zdrowy egoizm jest dobry, myślenie o sobie jest jak najbardziej w porządku, dbanie o swoje dobro i samopoczucie. Walczmy o siebie każdego dnia i nie dajmy się życiu, które rzuca nam kłody pod nogi. Przeskoczmy je wysoko, sięgając po to co dla nas najlepsze. Rozejrzyjmy się wokół, ilu ludzi wyciąga do nas pomocną dłoń. Skorzystajmy z tego – nie wstydźmy się poprosić o pomoc. Bądźmy odważni, bo do takich należy świat.

Cytat miesiąca

“Alkohol jest wspaniałym środkiem rozwiązującym. Rozwiązuje on małżeństwa, rodziny, przyjaźnie, konta bankowe, komórki wątrobowe i mózgowe. Nie rozwiązuje tylko żadnych problemów”.

Autor nieznany



Uzależnienie od narkotyków

Sandra Chachuła
Pasjonat psychologii, członek PTP

Uzależnienie - jeden z najtrudniejszych problemów do przejścia w życiu człowieka, jaki może mieć miejsce. Stan, w którym kontrolę przejmuje szkodliwa potrzeba, determinujące zachowanie, emocje, priorytety. Osoba z nałogiem związana jest stalowymi łańcuchami, jednakże łańcuchy te znajdują się w jej umyśle, utrudniając prawidłowe i zdrowe funkcjonowanie, odbierając poczucie szczęścia, bliskich, sukcesy.

Niemożność myślenia o niczym innym, obsesyjne pragnienie, które niszczy życie prywatne, zawodowe i rodzinne, to coś, czego najprawdopodobniej nikt nie chciałby dobrowolnie doświadczyć.

Dlaczego tak łatwo jest uzależnić się od narkotyków?

Narkotyki to substancje odurzające, których głównym efektem jest obniżenie wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego, co oznacza wprowadzenie człowieka w stany psychoaktywne. Warto pamiętać, że działanie tego typu używek może być różne na różnych ludzi, ponieważ każdy z nas jest inny. Możliwe jest zatem doświadczenie poczucia błogiego relaksu, euforii, pojawienia się halucynacji czy nawet stanów depresyjnych. Efekty zależne będą od stanu psychicznego i fizycznego osoby zażywającej, jak również od grupy używki.

Najbardziej znaną klasyfikacją jest podział na substancje twarde i miękkie, ale wyróżniamy również narkotyki ze względu na ich pochodzenie, działanie, oraz formę przyjmowania. Wszystko to ma wpływ na efekt, jaki wystąpi po spożyciu.

Uzależnienie następuje w momencie, kiedy organizm przyzwyczai się do przyjmowanej substancji - nie jest więc w stanie łatwo z niej zrezygnować. Oznacza to, że do nałogu dochodzi w trakcie regularnego zażywania używki, jednak niektóre narkotyki mogą uzależnić już od pierwszego spożycia.

Nie zmienia to jednak faktu, że każdy jest objęty ryzykiem wejścia w silny nałóg, jeśli decyduje się na spożycie używki psychoaktywnej.

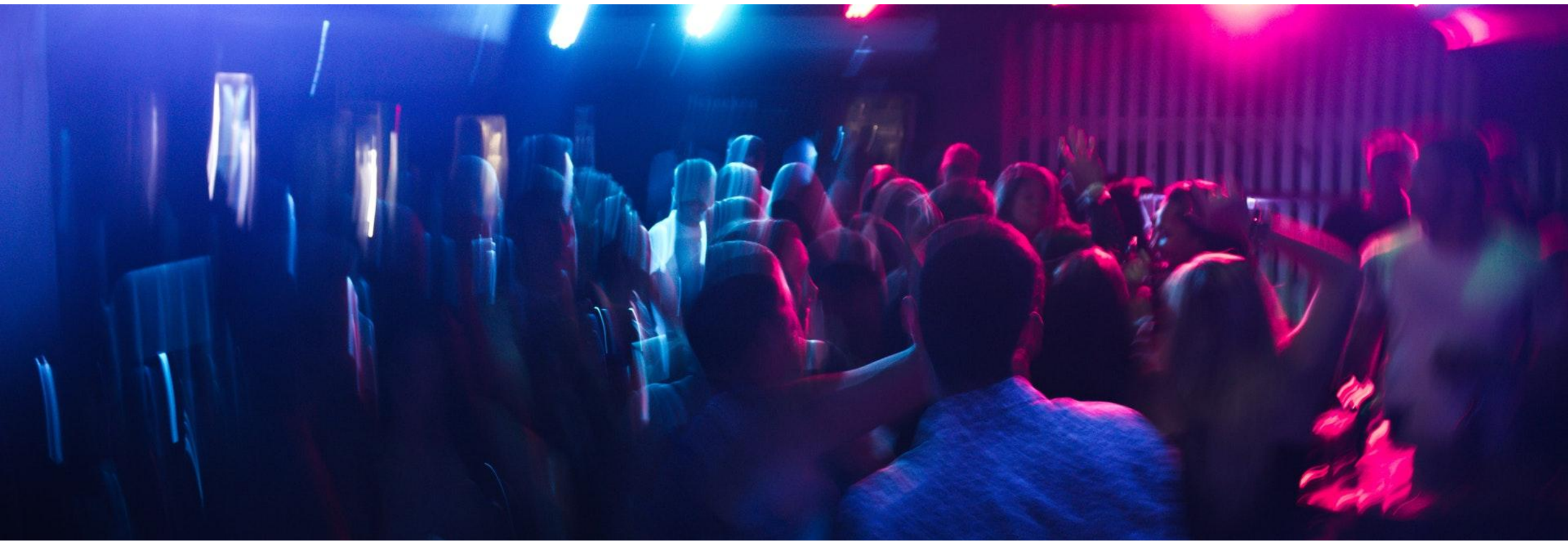
Co wpływa na większe prawdopodobieństwo uzależnienia?

Środowisko, w którym żyjemy, może popychać nas w stronę narkomanii, co jest szczególnie zauważalne wśród młodych osób. W dzisiejszych czasach dostęp do używek jest na porządku dziennym, a okres dojrzewania lub początek dorosłości to czas eksperymentów i doświadczeń.

Dodatkowo niektórzy ludzie mogą być bardziej lub mniej podatni na uzależnienia. Większe prawdopodobieństwo uzależnienia mają również osoby, które mają do tego wrodzone predyspozycje, takie jak zaburzenia czy choroby psychiczne, których często nie jest się świadomym.

Efekty uzależnienia

Uzależnienie ma bardzo silny wpływ nie tylko na człowieka i jego życie, ale również na chemię i biologię jego mózgu. Badania wykazały, że mózg nałogowca zaopatrzony jest w mniejszą liczbę receptorów dopaminowych, co najprościej znaczy, że osoby uzależnione nie są w stanie cieszyć się z codziennych rzeczy, a ich jedynym źródłem przyjemności staje się używka.



Dodatkowo pogarszające się zdrowie emocjonalne i fizyczne może doprowadzić do tragicznych konsekwencji.

Co, jeśli jestem uzależniony?

Objawy uzależnienia narkotykowego są różne, jednak do najbardziej ogólnych i najpowszechniejszych należą:

- Zaniedbania w wyglądzie fizycznym;
- Spadek lub wzrost wagi;
- Negatywny nastrój;
- Poszerzone lub nadmiernie zwężone źrenice;
- Brak chęci do rozwoju i życia;
- Zaczerwienione twardówki;
- Nadpobudliwość lub nerwowość;
- Trzęsienie się rąk;
- Problemy z górnymi drogami oddechowymi, jak katar;
- Stany depresyjne lub psychotyczne,
- Obniżony poziom libido.

Osobom, które podejrzewają u siebie uzależnienie zaleca się świadome zaprzestanie spożywania używki na wyznaczony przez siebie czas, który wprawi ich w dyskomfort, stale mając dostęp do narkotyku. Jeśli „test” zostanie oblany, zażywając używkę przed wybranym terminem, prawdopodobnie oznacza to uzależnienie.

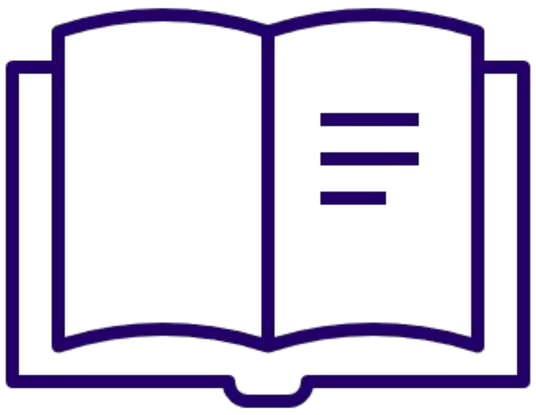
Jak rozpoznać uzależnienie od narkotyków u bliskich?

Ludzie bardzo zmieniają się pod wpływem nałogu. Czasem można mieć nawet wrażenie, że mamy do czynienia z zupełnie innymi osobami. Wygląd fizyczny, czyli zaniedbania, wzrost lub spadek wagi, bledsza cera i nienaturalne źrenice, mogą sugerować problem. Dodatkowo zmienia się zachowanie osoby, jej charakter wydaje się kompletnie niepodobny do tego istniejącego jeszcze niedawno.

Często ludzie z uzależnieniem od narkotyków stają się mniej społeczni, mniej ambitni, towarzyszy temu również brak energii życiowej, zaburzenia snu, czy nerwowość.

Warto pamiętać, że nałóg narkotykowy to bardzo delikatny temat i nawet mając pewne podejrzenia, najgorsze co możemy zrobić dla ukochanej osoby, to zaatakować ją zarzutami. Tak samo, podejrzewając nałóg u siebie, warto podzielić się niepokojem z kimś bliskim, żeby zwiększyć prawdopodobieństwo pokonania uzależnienia, otrzymując wsparcie, aby nie zostać z tak dużym problemem samotnie.

Książki o uzależnieniach



- “Pod mocnym aniołem” Jerzy Pilch - uzależnienie od alkoholu
- “Picie: opowieść o miłości” Caroline Knapp - uzależnienie od alkoholu
- “Mój piękny syn” David Sheff - uzależnienie od alkoholu i narkotyków
- “Ćpun” Melvin Burgess - uzależnienie od narkotyków
- “My dzieci z dworca ZOO” Christiane Vera Felscherinow - uzależnienie od narkotyków

- “Pamiętnik narkomanki” Barbara Rosiek - uzależnienie od narkotyków
- “Ślepe tory” Irvine Welsh - uzależnienie od narkotyków
- “Wilk z Wall Street” Jordan Belfort - uzależnienie od narkotyków
- “Requiem dla snu” Hubert Selby - uzależnienie od narkotyków, kawy i drastycznego odchudzania

Uzależnienie od hazardu

Dominika Posadowska
specjalista ds. bezpieczeństwa, pasjonat psychologii, członek PTP

Uzależnienie od hazardu to jedno z wielu uzależnień, które występuje w społeczeństwie. Uzależnienie to pojawia się w momencie, gdy dana osoba nie jest w stanie myśleć o niczym innym niż o graniu. Osoba uzależniona zatraca się w świecie gier i jest przesiąknięta wiarą w to, że następnym razem uda jej się wygrać. Do takiej osoby nie docierają racjonalne argumenty, aby zaprzestać grania oraz to, że to zazwyczaj tylko losowość decyduje o wygranej.

Musimy pamiętać, że hazard to nie tylko gry karciane i ruletka w kasynie, ale również gry liczbowe, automaty do gier, obstawianie wyścigów i meczy, bingo oraz konkursy audiotele. W tym artykule chciałabym się skupić na tym, jak wpływa to uzależnienie na bezpieczeństwo osoby uzależnionej. Potrzeba bezpieczeństwa to jedna z podstawowych potrzeb każdego człowieka, niespełniona może prowadzić nawet do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Przy tym uzależnieniu mówimy o bezpieczeństwie psychicznym, ale również finansowym. Gdy osoba uzależniona gra coraz więcej traci z reguły znaczne kwoty pieniędzy, co doprowadza do braku bezpieczeństwa w sferze finansowej. Gdy nie mamy pieniędzy nie jesteśmy w stanie opłacić podstawowych rzeczy, takich jak rachunki, jedzenie, paliwo itp. Co powoduje, że najczęściej takie osoby biorą szybką pożyczkę, tak zwana chwilówkę, z myślą, że tym razem uda im się wygrać.

W takim momencie koło się zamyka i doprowadza do rozpadu naszego bezpieczeństwa pod względem finansowym. Bezpieczeństwo psychiczne to drugi aspekt, który chciałabym poruszyć. Ulega ono destrukcji w momencie, gdy osoba uzależniona zaczyna zmieniać swoje potrzeby, które stanowią wewnętrzny czynnik motywacyjny. Potrzebą wtedy dla osoby uzależnionej będzie okłamanie najbliższych, a nie powiedzenie prawdy, potrzebą będzie również ciągła chęć grania, nie licząc się z żadnymi konsekwencjami. Taka osoba jest też wtedy odizolowana, ma wahania nastrojów, często szuka ucieczki z domu. To są pierwsze oznaki, które mogą świadczyć o tym, że coś z naszą bliską osobą zaczyna się dziać. Nie warto czekać, aż nałóg zniszczy całe bezpieczeństwo, na które ta osoba pracowała, warto takiej osobie zaproponować profesjonalną pomoc, aby szybko wróciła do życia, które prowadziła przed nałogiem.

Pytanie refleksyjne miesiąca

Czy Twoim zdaniem jesteś od czegoś uzależniony?

Czy zauważyłeś, że ktoś z twojego otoczenia jest od czegoś uzależniony?

Kamila Stormowska

Seksoholizm

Aleksandra Kołodziej
Terapeuta PTP

Dziś bierzemy temat moich ulubionych kategorii, czyli kontrowersji i dyskusji. Całkowicie naturalna sprawa, wręcz można powiedzieć, że fundament powstania ludzkości, priorytet od zarania dziejów i ogólnie rzecz ujmując początek ewolucji. Ale czy aby na pewno wszystko jest na miejscu?

Seksoholizm, bo to o nim właśnie mowa jest w pewien sposób zaburzeniem, czymś co ewoluowało z codzienności.

Z biegiem czasu czynność, która sama w sobie była normalna, zaczęła przechodzić w różne patologie (w tym miejscu dobrze jest wyjaśnić, że patologia nie jest tu znaczenia jako coś tragicznego, a raczej ma na celu określenie odstępstwa od normy). Uzależnienie to jest bardzo ciekawym zjawiskiem, gdyż należy do uzależnień bez substancji. Jest czymś, co wytwarza się w mózgu człowieka. Przez myśli i podświadomość zostaje spotęgowana do rozmiarów na tyle diametralnych, że zaczyna odbiegać od pierwotnej ideologii.

Osoba uzależniona od czegokolwiek, czuje silny pociąg do danego aspektu. Odsunięta od punktu zapalnego (na własną zgodę) oraz za pośrednictwem terapii jest w stanie zwalczyć nałóg. Z seksoholizmem pochodzącym z grupy ‘’bez substancji’’, jak wspomniałam wyżej, jest o tyle trudniej, że nałóg wywołać może myśl, zapach, obraz, dotyk czy nawet odpowiedni dźwięk.

Nawet nie tyle odpowiedni, co po prostu kojarzący się danej osobie. Jest to zaburzenie o tyle niebezpieczne, że nieleczone, może zostać spotęgowane do takich rozmiarów, że sprawia ból fizyczny w organizmie, strach, wyrzuty sumienia, a co za tym idzie - odsunięcie od otoczenia.

Seks powinien sprawiać przyjemność i budzić satysfakcję. W momencie wytworzenia problemu rodzi się presja. Uzależniony człowiek traktuje to jako lekarstwo na stres (gdzie również nieświadomie szuka powodów do nerwów, aby uzyskać cel zaspokojenia). Gdy słyszy odmowę, cierpienie narasta i wtedy najczęściej osoba taka szuka wyjścia z sytuacji (w tym momencie może to skutkować zdradą w związku z drugą osobą) lub brakiem szacunku do samego siebie.

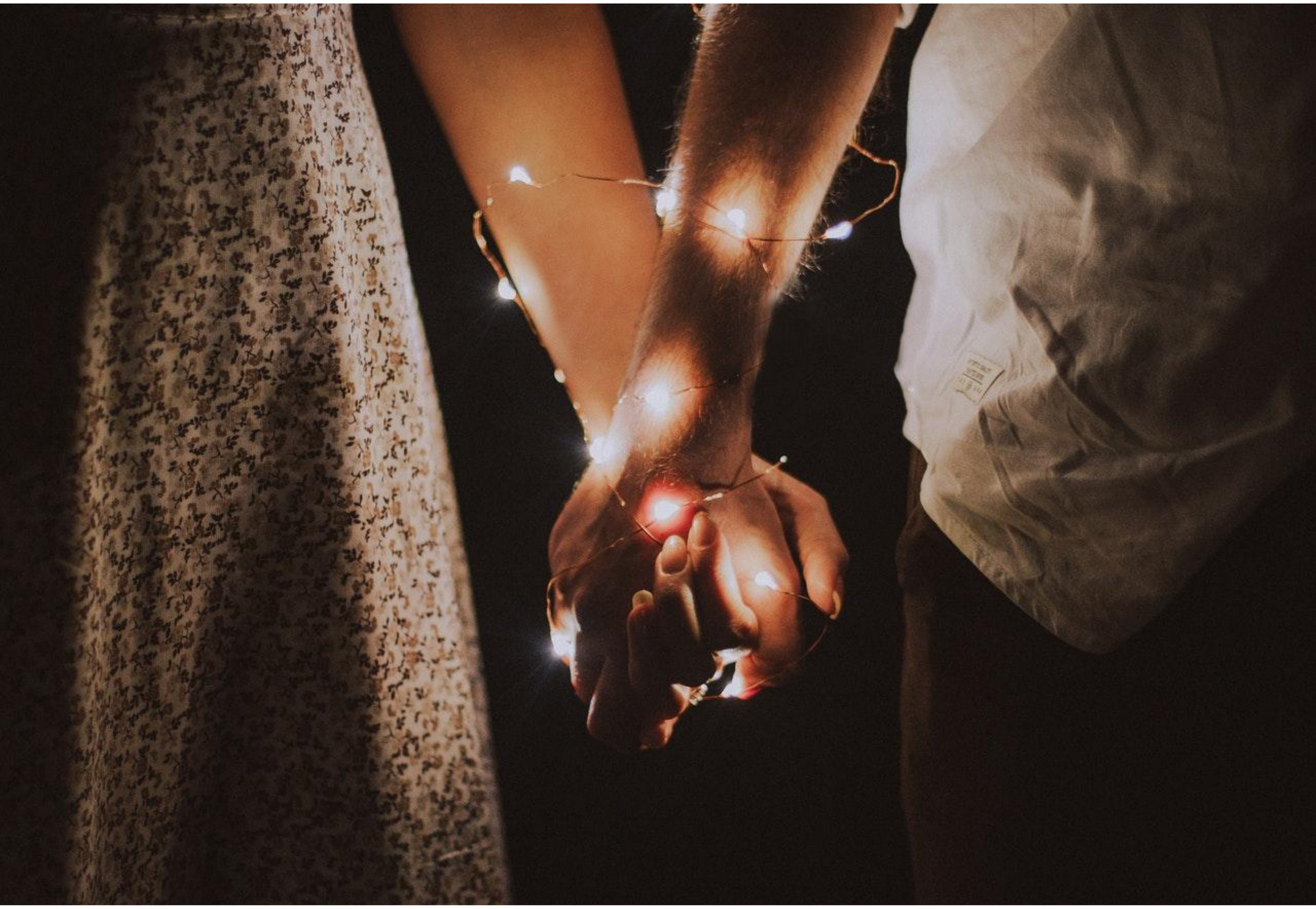
Patrick Carnes to postać, o której warto wspomnieć w tym artykule, gdyż jest to światowej skali lekarz specjalizujący się w tematyce (w szczególności) seksoholizmu.

Utworzył on test (pod kątem płci damskiej) pozwalający określić, czy dana jednostka jest uzależniona, czy po prostu wykonuje opisywaną czynność często – z czystej chęci i własnych preferencji hormonalnych (chodzi o poziom libido). W teście znajdują się między innymi pytania:

- Czy byłaś seksualnie molestowana w dzieciństwie lub dorosłości?
- Czy seks przeważa w twoich myślach?
- Czy twoje seksualne zachowania kiedykolwiek były źródłem problemów dla ciebie lub twojej rodziny?
- Czy czułaś się poniżona z powodu swojego seksualnego zachowania?
- Czy wpadasz w depresyjny nastrój po uprawianiu seksu?
- Czy spędzasz dużą ilość czasu na oglądaniu pornografii internetowej?
- Czy utrzymywałaś kilka romantycznych lub seksualnych relacji w tym samym czasie?

Te zagadnienia to tylko część całości składającej się z 52 pytań (Test Women-SAST autorstwa Patricka Carnesa publikowany jest na stronie ITAP ww.sexhelp.com). Jeżeli w tym momencie narodziły się w tobie jakiekolwiek obawy, dobrym ruchem byłoby skontaktowanie się ze specjalistą, ale również przejrzenie całości wyżej wspomnianego testu.

Seks jest całkowicie naturalny i w pełni zgodny z naturą człowieka. Często praktykowany, czy też ubarwiany dodatkowymi zachowaniami jest w porządku, jeśli tylko nie sprawia nikomu przykrości, a przede wszystkim nie powoduje w człowieku obaw i konfliktów.

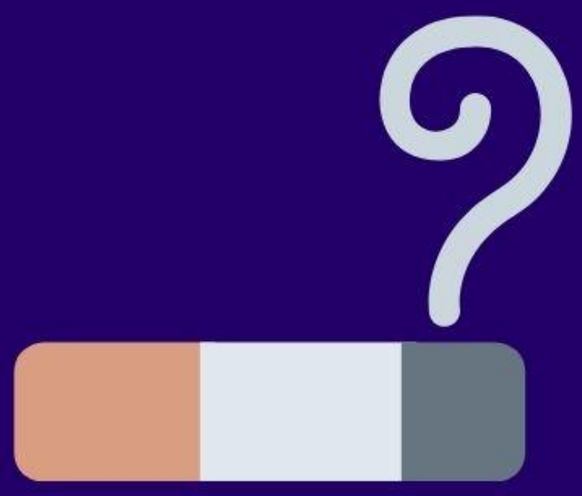


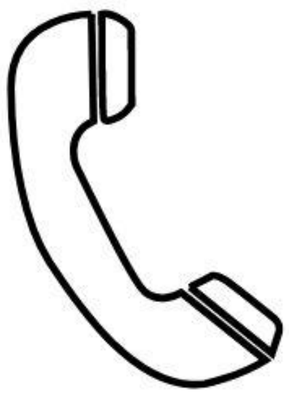
TERAPIA UZALEŻNIEŃ

Bolesławiec - Wrocław - Online

Prowadzimy terapię wszelkiego rodzaju uzależnień

Potrzebujesz pomocy w walce z uzależnieniem?





Umów się: 733 379 538

TOWARZYSTWO PSYCHOPEDAGOGICZNE

Uzależnienie od jedzenia

Karolina Puchała-Mielczarek
Psychodietetyk i dietetyk PTP

Jedzenie jest częścią naszego życia, bez niego nie przeżylibyśmy nawet miesiąca. Zrozumiałe jest więc, że „uzależniony od jedzenia" jest każdy z nas.

Jednak z medycznego punktu widzenia jedzenioholizm jest jednostką chorobową.

Każdemu z nas zdarza się zjeść coś poza regularnymi, zaplanowanymi posiłkami, ale uzależnienie od jedzenia nie jest podjadaniem smakołyków.

Kompulsywne objadanie się (jedzenioholizm) to pochłanianie ogromnych ilości produktów pomimo braku odczucia głodu.

Uzależnienie od jedzenia bardzo często działa jak każdy inny nałóg – jest sposobem na radzenie sobie ze stresem, trudną sytuacją życiową lub uzupełnieniem braku pozytywnych emocji.

Najczęściej jest to nałogowe spożywanie niezdrowej żywności typu fast food lub słodyczy, które można porównać nawet do uzależnienia od narkotyków.

Wysoko przetworzona żywność ma ogromny wpływ na „środek nagrody" w mózgu, aktywuje neuroprzekaźniki, takie jak dopamina. Dzięki temu można stwierdzić uzależnienie jak w przypadku substancji odurzających.

Co więcej jedzenioholizm zazwyczaj nie jest objawem słabej woli, a wpływem żywności na biochemię naszego mózgu przy częstym wyborze niezdrowej żywności w codziennym życiu.

W przypadku kompulsywnego objadania występuje bardzo cienka granica między „biesiadowaniem” a uzależnieniem. Istotna jest nie tylko ilość spożywanego pokarmu, ale także jakie emocje temu współtowarzyszą i sposób, w jaki jemy. Bardzo ważna jest również umiejętność kontrolowania ilości spożywanych produktów.

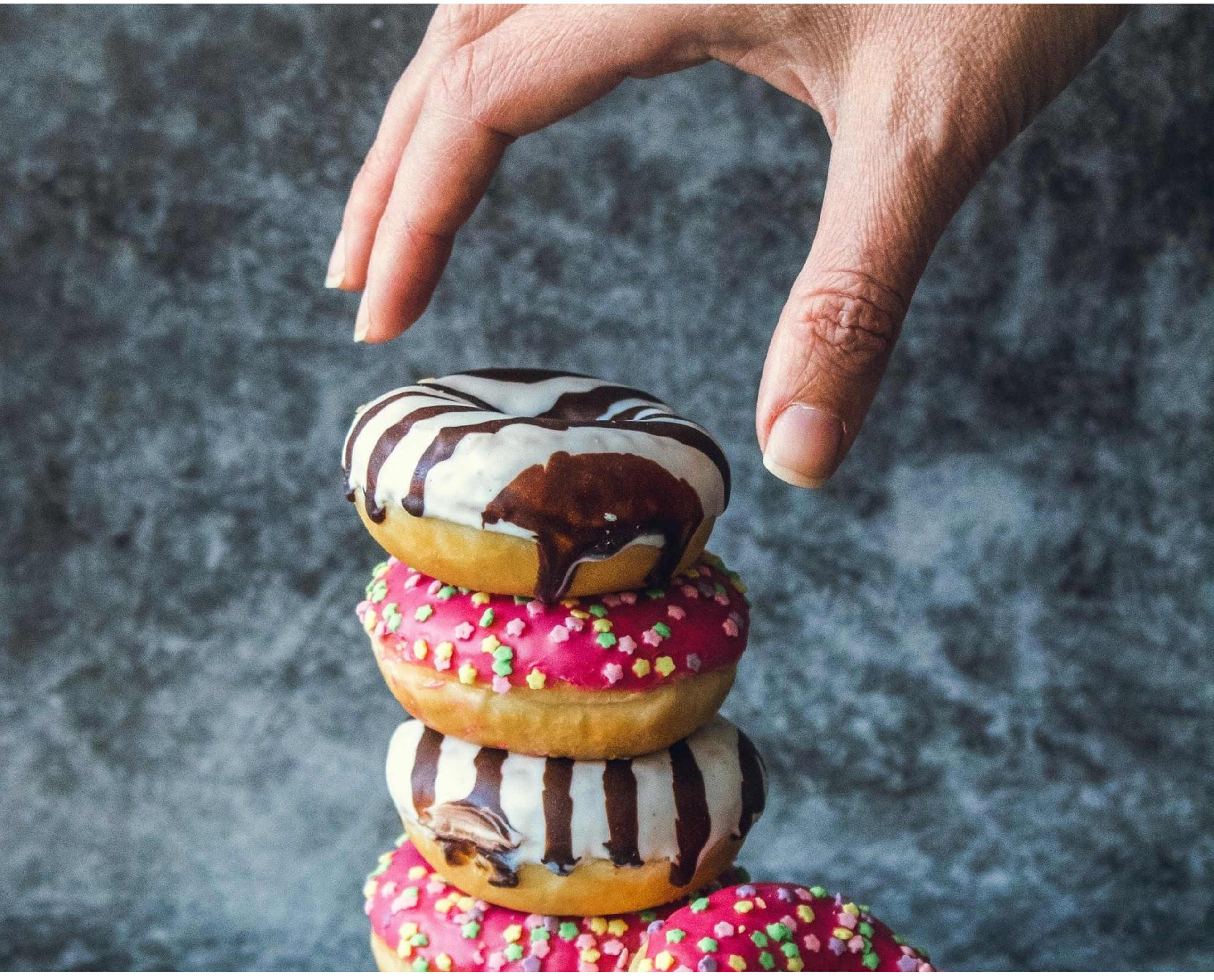
Kompulsywnemu objadaniu się towarzyszą często negatywne emocje i poczucie wstydu.

Dochodzą do tego rytuały, konkretne pory i spożywanie posiłków w samotności.

Jest to uzależnienie behawioralne, które często jest objawem nieradzenia sobie z problemami życia codziennego i przeszłością.

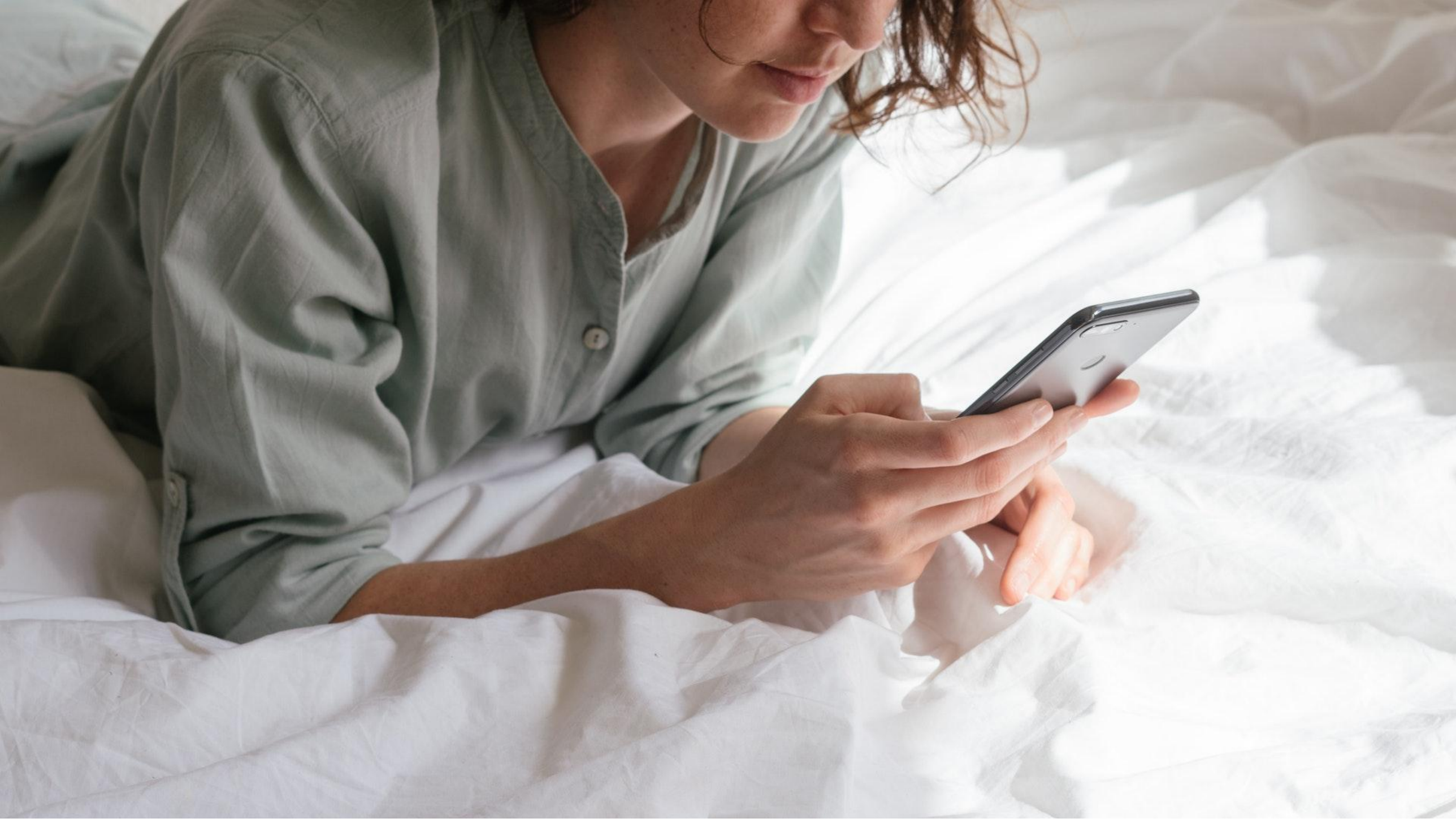
Osoby, u których w okresie dojrzewania, w domu rodzinnym często były spożywane potrawy fast food mają większe predyspozycje do kompulsywnego objadania się i otyłości.

Jedzenioholizm może prowadzić do wielu chorób, takich jak cukrzyca, zespół metaboliczny, nadciśnienie, nowotwory. Co więcej przy wzroście masy ciała pogarsza się stan psychiczny chorego, co powoduje obniżenie się poczucia własnej wartości oraz brak pewności siebie. Może to również doprowadzić do stanów depresyjnych oraz bulimii.



Komiks: Uzależnienie od telefonu, a przemijający czas

Autor: Katarzyna Szlęzak



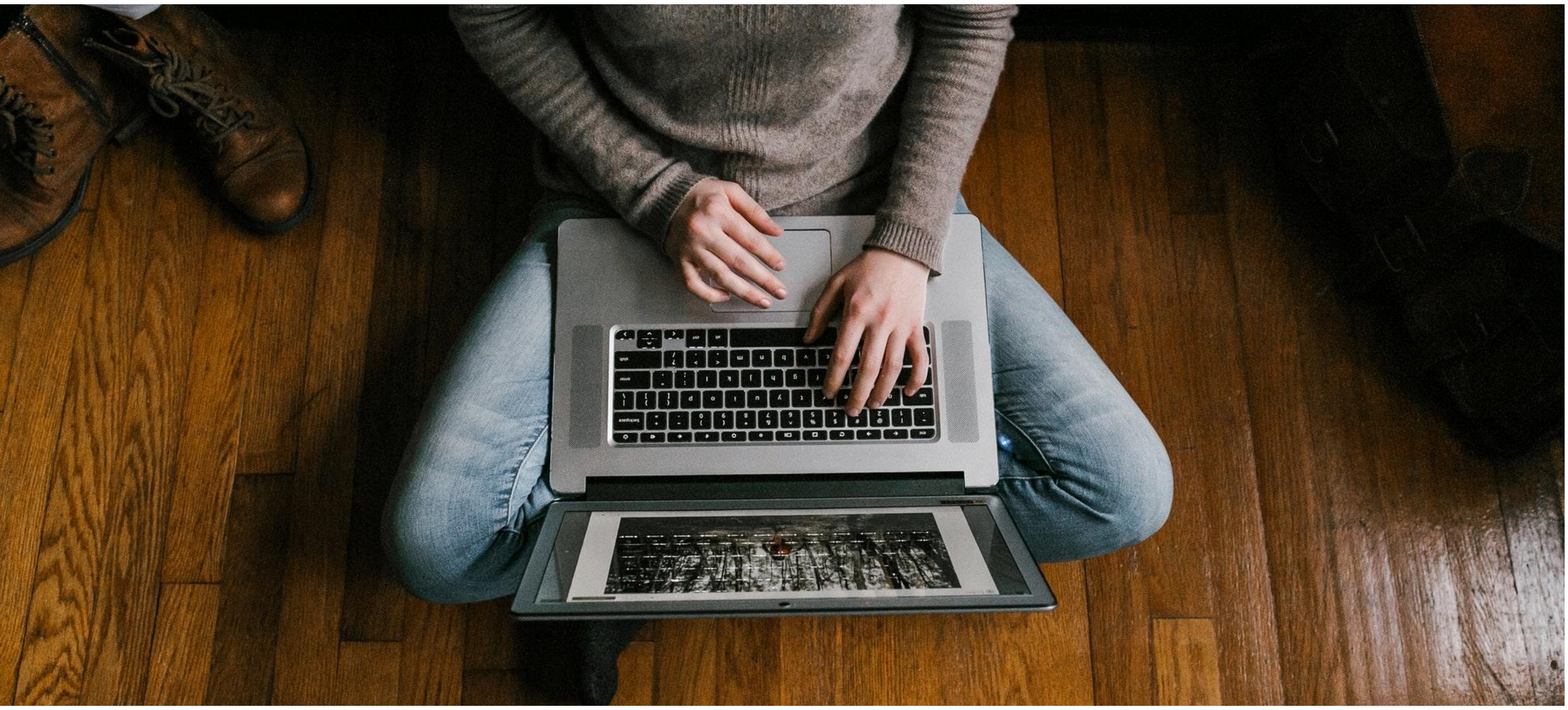
Uzależnienie od Internetu, czyli potoczny siecioholizm

Dawid Karol Kołodziej
Prezes PTP, terapeuta, coach

Tematyka uzależnień od szeroko pojętego Internetu jest bardzo rozległa. Stanowczo możemy wyodrębnić lub podzielić ją na obszary związane z rozrywką, działalnością społeczną oraz chorobliwym pogłębianiem informacji (nadmiernym wchłanianiem). Na wstępie podkreślam, że artykuł ma charakter refleksyjny z elementami naukowymi.

Dzieje się tak dlatego, że w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) brakuje wpisów dotyczących uzależnienia od Internetu i jego pochodnych. Jedynie w “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” (DSM-V) prowadzonym przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne znalazł się zapis związany z uzależnieniem od gier internetowych. Każda osoba uczestnicząca w życiu społecznym zada sobie racjonalne pytanie… Dlaczego nie ma zapisów o tym problemie? Odpowiedź jest dość skomplikowana. Wynika ona przede wszystkim ze zbyt różnorodnego rozumienia pojęcia “uzależnienie od Internetu”. Ze względu na wcześniej wspomnianą złożoność badacze, psycholodzy, psychiatrzy rozumieją to pojęcie w sposób odmienny. Jedna grupa specjalistów przyjmuje, iż korzystanie z urządzeń elektronicznych, Internetu, dobrodziejstw technologii jest normą społeczną, a nie samym uzależnieniem. Ja sam twierdzę inaczej, więc znajduję się w drugiej grupie specjalistów.

W 2013 oraz 2015 roku prowadziłem badania naukowe dotyczące stopnia uzależnienia młodzieży w wieku od 13 do 16 roku życia na terenie gmin miejskich oraz wiejskich (badania były prowadzone przy pomocy specjalnie przygotowanych narzędzi diagnostycznych przez dr Kimberly Young - amerykańskiej ekspertki, psychologa w dziedzinie uzależnień i zachowań w Internecie). W 2013 roku wyniki były dość zaskakujące (dla mnie). W pierwszym badaniu okazało się, że praktycznie połowa młodzieży jest na skraju uzależnienia. Oznaczało to, że ponad połowa badanych w nadmiarze korzystała z Internetu, zachowując przy tym relacje koleżeńskie, wypełniając obowiązki społeczne - po prostu nie zaniedbywali własnego życia.



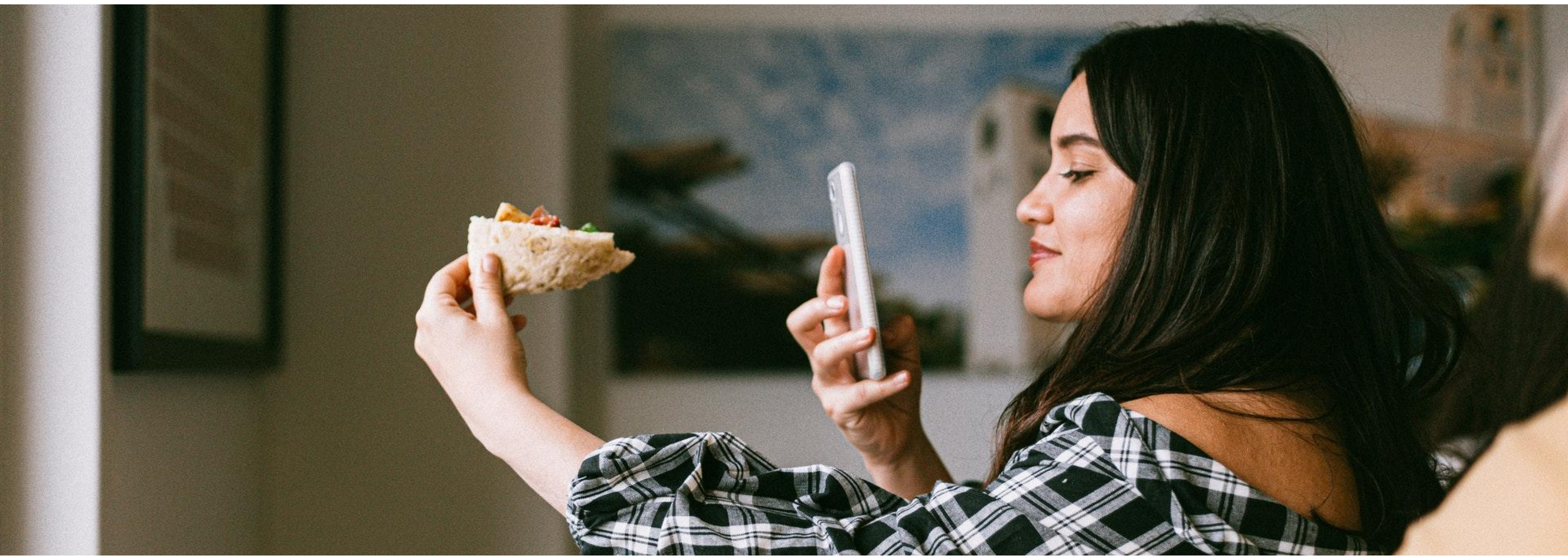
Niestety w 2015 roku było już gorzej… **znacznie gorzej**. Dzisiaj już nie organizując procesu badawczego mogę założyć, że większość naszego społeczeństwa jest uzależniona od urządzeń elektronicznych. Jak już wcześniej wspomniałem, niektórzy badacze uważają takie zachowania za normę społeczną. Nie jest to dla nich uzależnienie czy zaburzenie. Z moich obserwacji i pracy zawodowej płyną odmienne stwierdzenia. Nadmierne przebywanie w Internecie jest bardzo destruktywne dla naszego społeczeństwa i każdej jednostki ludzkiej w niej uczestniczącej.

Przykro jest mi patrzeć jak ludzie całe swoje życie realne przenoszą do wirtualnego. Za przykład mogę podać spotkania towarzyskie. Wielu młodych ludzi przenosi swoje interakcje społeczne do sieci.

Realizuje potrzebę obcowania z innym człowiekiem w grze, na czacie lub na grupach w serwisach społecznościowych. Oczywiście odbywa się to kosztem relacji “na żywo”. W mojej pracy terapeuty spotkałem się niejednokrotnie ze zjawiskiem, gdzie dorosły mężczyzna (lub kobieta) zaniedbał swoje obowiązki domowe, kontakty rodzinne, a nawet opiekę nad dzieckiem kosztem wbicia kolejnej rangi w grze internetowej - osoby ze starszego pokolenia z pewnością teraz pukają się w czoło, myśląc o kompletnie irracjonalnym podejściu.

Szeroko rozumiane uzależnienie od Internetu w skutkach nie różni się wiele od pozostałych uzależnień, dlatego moim zdaniem należy przeciwdziałać takiemu zjawisku.

Tylko jak? Skoro wiele osób chce właśnie tak żyć? Na rozwinięcie tej myśli zapraszam do kolejnego artykułu “Uzależnienie jest sposobem na szybkie i szczęśliwe życie?”.



Pytanie filozoficzne miesiąca

Uzależnienie jest sposobem na szybkie i szczęśliwe życie?

Dawid Karol Kołodziej
Prezes PTP, terapeuta, coach

Jakże to dziwny i zaskakujący tytuł przemyśleń filozoficznych (zresztą jak zawsze :-)). Mianowicie mam tutaj na myśli, iż uzależnienie jest zjawiskiem ciągłego powtarzającego się pobierania danej substancji lub dokonywania pewnej czynności, zachowując przy tym destruktywny wpływ na nasze życie lub otoczenie.

Weźmy teraz sobie hipotetyczną osobę, która spożywa narkotyk - metamfetaminę i nie chce zaprzestać jej dalszej konsumpcji (nosem). Podczas brania narkotyku czuje się rewelacyjnie. Kiedy następuje tak zwany “zjazd” pobiera kolejną dawkę i czuje się rewelacyjnie - po prostu przedłuża trwający haj narkotyczny.

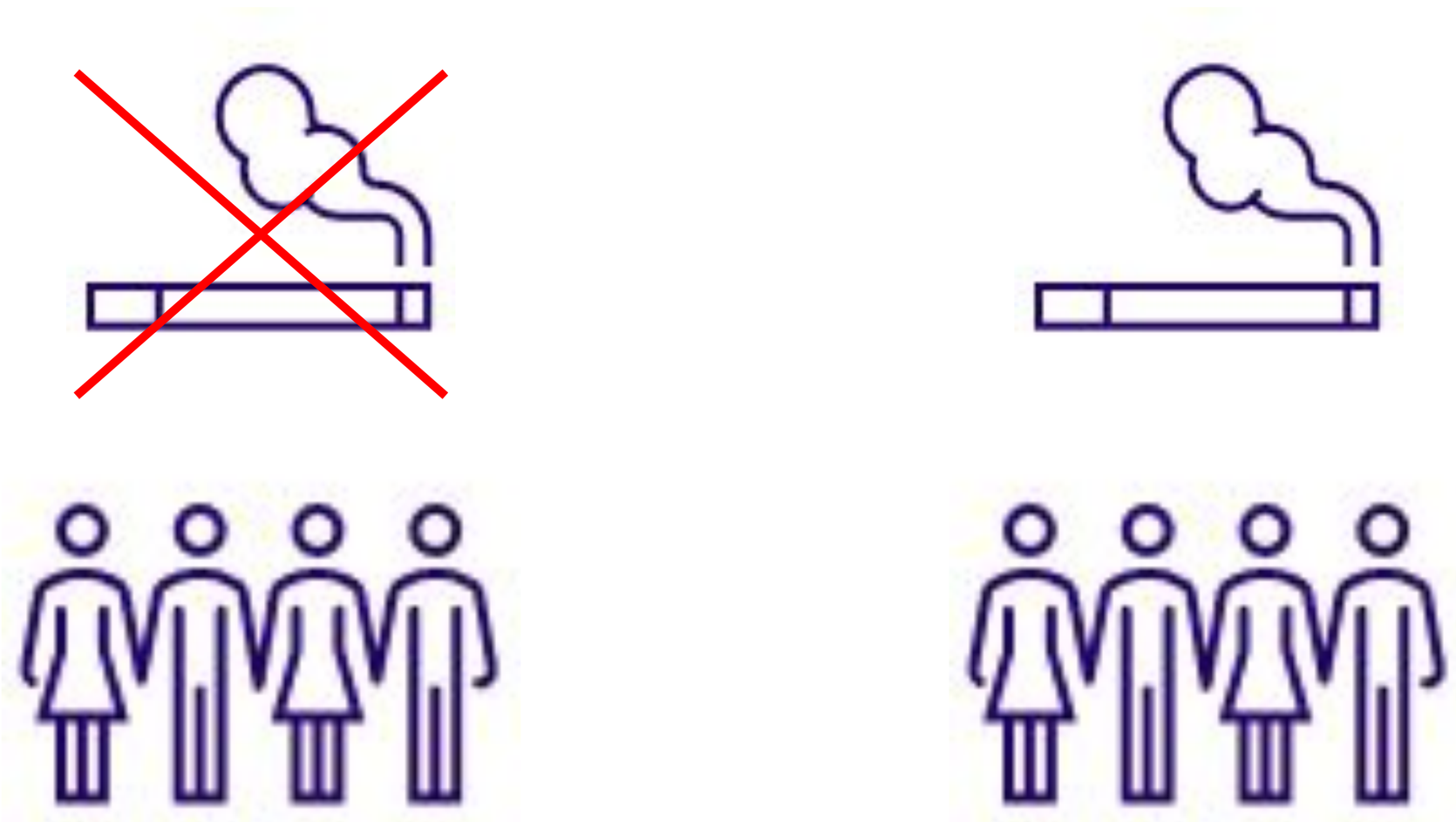
Załóżmy również, że ta osoba jest świadoma jak bardzo destruktywny wpływ ma używka na jej organizm, wie również o tym, że biorąc środek niszczy swoje relacje społeczne ze zdrowymi ludźmi, zaburza swoje funkcjonowanie codzienne, niszczy zdrowie, co może prowadzić do śmierci lub trwałego upośledzenia. Mimo wszystko dalej ćpa metę, czując się przy tym dobrze, będąc na haju (poczucie błogości).

Mając wiedzę i świadomość na temat swojego stanu i sytuacji, ta osoba zada też sobie pytanie "dlaczego miałbym przestać, skoro nie obchodzą mnie inni ludzie, własne zdrowie (przecież i tak umrę - więc lepiej umierać szczęśliwym), życie zawodowe oraz inne przyjemności również nie mają znaczenia?".

To, co powyżej napisałem, dla przeciętnego człowieka brzmieć może strasznie, lecz niestety ogromna ilość osób uzależnionych w ten sposób funkcjonuje, budując przy tym podobny schemat procesu myślowego. Patrząc z boku, posługując się empatią i zrozumieniem zachodzi pytania - "Czy możemy uszanować czyjąś wolę niszczenia siebie - autodestrukcji?", "Czy możemy uznać, że ta osoba jest szczęśliwa, chcąc żyć szybko i krótko?".

Rozumiem i zdaję sobie sprawę, iż należy wziąć pod uwagę jeszcze inne aspekty narkomanii. Przedstawiany przeze mnie zakres jest znacznie okrojony i skupia się na jednym modelu zachowania i myślenia. Mimo to, chciałbym z wami drodzy czytelnicy przeprowadzić taki mały eksperyment myślowy, który polegałby na utworzeniu dwóch społeczeństw - jednej pełnej narkomanów, a drugich wolnych od uzależnienia (abstynentów). Załóżmy, że wszystkie osoby nowonarodzone są umieszczane w grupie społecznej wolnej od uzależnień dając wolny wybór, w jaki sposób mogą żyć. Czy dorastając, będą skłonni przejść do drugiej grupy, gdzie żyją szybko i krótko? Czy któraś z osób uzależnionych, widząc drugie społeczeństwo chciałaby zmienić przynależność?

Tym pytaniem kończę październikowe przemyślenia filozoficzne. Miłego odpoczynku w jesiennej chandrze! Niech słoneczko świeci wam w serduszkach.



Animaloterapia a uzależnienia

Monika Iwaniec
Technik weterynarii, członek PTP

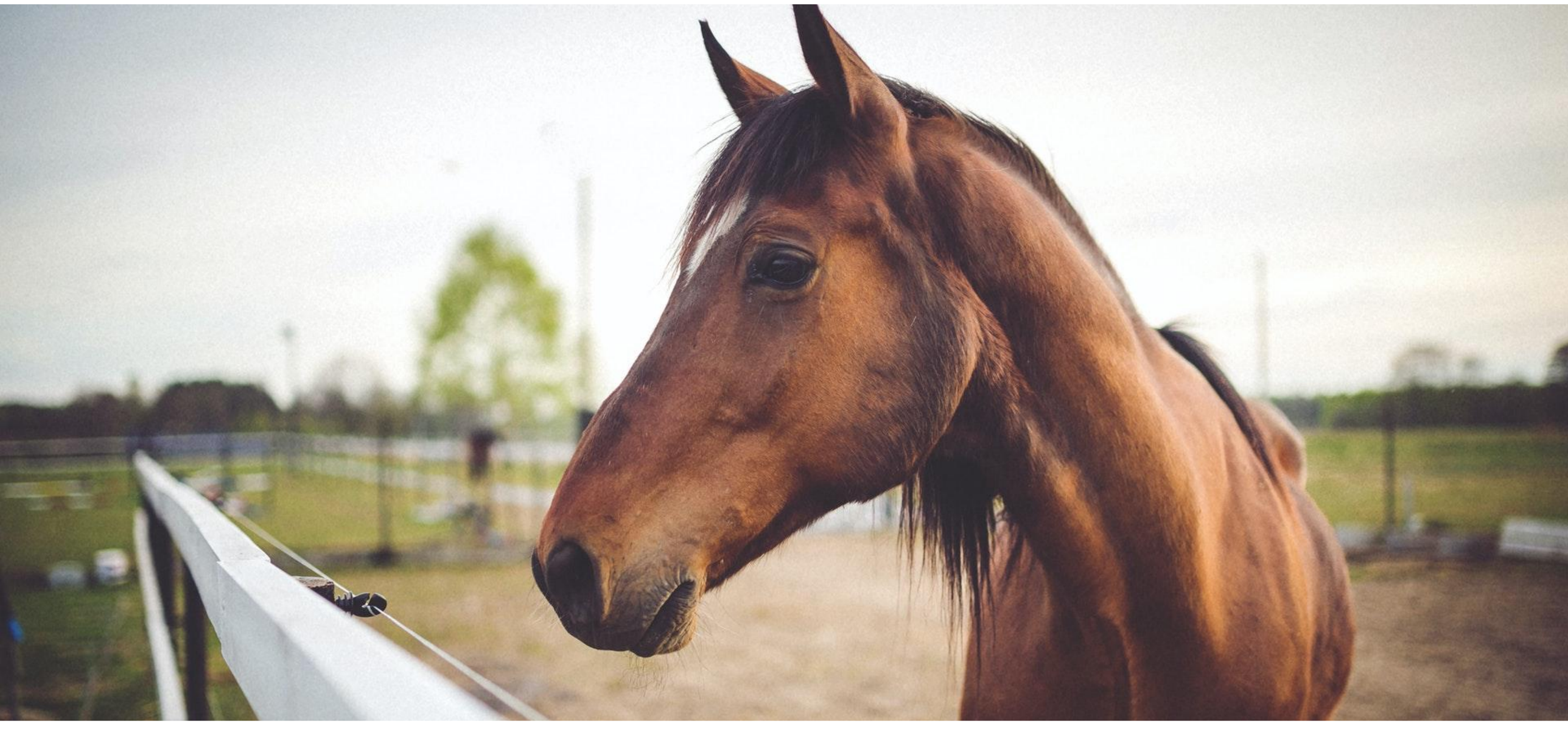
“Znaczenie zwierząt w życiu ludzi jest nie do przecenienia.”

Marc Bekoff

Od wieków wiadomo, że zwierzęta mają na ludzi “magiczny” wpływ. Mówił o tym już Arystoteles. Cały czas jednak nie mamy pełnego obrazu wszystkich korzyści, jakie nam niesie obcowanie ze zwierzętami.

Obecność zwierząt ma wpływ na lepsze, werbalne porozumiewanie się w grupie, poprawę koncentracji, relaksację, podwyższanie samooceny oraz obniżanie lęku i poczucia samotności. To wszystko pomaga w starciu z uzależnieniem. Animaloterapia prowadzi do zmian w osobowości i pozwala na zmianę motywacji w kierunku prospołecznym.

Jest wiele możliwości zooterapii. W Polsce niestety mało jest możliwości dla dorosłych. Zwierzęta najczęściej pomagają przy terapii uzależnień w Stanach.
Są tam ośrodki jeździeckie prowadzone przez osoby walczące z nałogiem, gdzie pensjonariusze czyszczą stajnie i padoki, zajmują się końmi i wykonują wszystkie niezbędne prace remontowe. Dzięki temu mają poczucie sprawczości, które motywuje ich do działania.



Często osoby w ramach dogoterapii mają możliwość zdania kursów szkoleniowych dla psów. Po ukończeniu terapii dostają od razu propozycje pracy, dzięki czemu obniża się ryzyko ich powrotu do “starych nawyków”.

Są specjalne farmy i mini zoo, gdzie osoby uzależnione mogą “poznać się na nowo” dzięki opiece nad zwierzętami.

Niektórzy zostają w takich ośrodkach nawet po ukończeniu terapii, pomagając kolejnym osobom swoją historią.

Osoby sięgające po alkohol czy narkotyki z powodu wahań nastroju, tragedii życiowych czy poczucia samotności najszybciej odnajdują się w kontakcie ze zwierzętami.

Często można przeczytać relacje osób w ciężkich sytuacjach, o tym że tylko ich ukochane zwierzaki dają im siłę do walki o kolejny dzień. Ja mam dwa takie przykłady w swoim otoczeniu.

Pan Mietek był wykształconym człowiekiem. Pewnego razu gdy wracał z pracy wjechał w niego tir. Operacja i rehabilitacja wymagały ogromnych kosztów, niestety w tamtych czasach były dostępne jedynie w Szwecji. Żona zabrała dzieci i wyjechała. Pan Mietek został całkiem sam, bez pomocy, bez perspektyw. Póki starczyło mu pieniędzy pił, żeby się znieczulić do łamania i nastawiania kości na nowo. Niestety picie mu zostało jeszcze na długo. Gdy został bezdomny, trafił do gospodarstwa, gdzie zapewniono mu dach nad głową, jedzenie, ubezpieczenie i pensję w zamian za naprawy w obejściu oraz opiekę nad końmi. Mimo ogromnej miłości do “swoich” koni, po każdej wypłacie Pan Mietek “musiał się napić”. Znikał wtedy na tydzień i szedł jak najdalej, żeby “nie przynieść wstydu”. Jednak gdy usłyszał propozycję, że w zamian za porzucenie nałogu będzie miał możliwość nauki jazdy konnej nie zastanawiał się ani chwili.

Drugi przykład to Krzysztof, który został sierotą i wpadł w złe towarzystwo. Siostra nie mogła go przekonać ani prośbą, ani groźbą do porzucenia narkotyków i alkoholu. Przed osiemnastymi urodzinami Krzyś był już wrakiem człowieka. Trafił jednak do wspaniałej kobiety, która miała gospodarstwo i opiekowała się w nim wszystkimi napotkanymi zwierzętami potrzebującymi pomocy i dachu nad głową. Chłopak odnalazł się od razu w stadzie zwierząt. Za pieniądze z 18. uratował pierwszą krowę. Do dziś nie przepada już za imprezami.

Jak widać zwierzęta potrafią dać motywację do działania. Musimy jednak pamiętać, że osoba uzależniona musi sama chcieć coś zmienić w swoim życiu. Niestety nie możemy nikogo zmusić do terapii.

Na luzie

Terapeuta zwraca się do mężczyzny:

-Czy czuje się Pan zdominowany przez swoją żonę?

Żona odpowiada:

-Nie, on tak nie czuje.

Terapeuta zwraca się do kobiety:

-Co panią tu sprowadziło?

-Nie cierpię, jak mój mąż bierze wszystkie dosłownie...

-A Pana?

-Autobus.

Autopromocja

Zapraszamy do naszych placówek i skorzystania
z pomocy naszych specjalistów:

- psychoterapeuty,
- lekarza psychiatry,
- psychodietetyka i dietetyka.

Oraz naszych **usług edukacyjnych**!

A to wszystko możliwe również w formie **online**!

Informacje dostępne na naszej witrynie:
💻 https://www.psychopedagog.org