



Nalogi – prosta droga do uzależnień

Na co dzień „wystawieni” jesteśmy na wielość pokus. Już od dzieciństwa mamy nas przedmioty, sytuacje, przyjemności. Otoczenie nie szczędzi nam zachęt do kupienia rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebujemy i do zaspakajania potrzeb, których tak naprawdę jeszcze przed chwilą nie mieliśmy. Wmawia się nam, że bez danego produktu będziemy mniej szczęśliwi, albo, że dzięki niemu osiągniemy poszukiwaną satysfakcję. Gonimy więc za rzeczami, ludźmi, sytuacjami. I niepostrzeżenie stajemy się ich niewolnikami. Albo jak kto woli – niewolnikami swoich potrzeb, które zamieniają się w przymusy.

Początkowo mówimy sobie: „Potrzebuję tego naprawdę” albo - „To tylko tak, na chwilkę, nic złego się nie dzieje”. I tak rzeczywiście może być. Na początku. Póki mamy jeszcze motywację do zmiany zachowania. Do zaprzestania.

Oczywiście nikt z dnia na dzień nie popada w uzależnienie. W poniedziałek piję dla przyjemności. We środę dla uspokojenia nerwów. W piątek dla towarzystwa. A w niedzielę jestem uzależniony. To oczywisty absurd. Problemem jest – z jakiego powodu korzystam z używek. Jeśli piję codziennie bo to jedyna rzecz, która mnie odpręża po ciężkim dniu pracy. Jeśli sięgam po narkotyki, bo robią to inni a ja nie chcę się wyłamać. Dwa różne powody, ale oba mogą być czynnikiem ryzyka. Bowiem sposób relaksowania może być zarówno źródłem odprężenia i siły, jak i zagrażającym elementem. Jeśli odprężamy się korzystając z alkoholu, Internetu czy seksu – a nie korzystamy ze zdrowych sposobów na relaks – ten zwyczaj jest ryzykownym podłożem, na którym może wykiełkować uzależnienie. A towarzystwo? Kusi. Kusi sposobem na czas wolny. Akceptacją. Naciska na nas: „Ze mną się nie napijesz?” „Nie bądź mięczak, zapal”. „My już to mamy, pora na was”... I pojawia się myśl – „Nie będą mnie lubić jeśli tego nie zrobię, wyłamię się. Uznają mnie za...” (w zależności od wieku wstawić:

lamusa, zgreda, nudziarza). I pojawia się pokusa, żeby się podporządkować, żeby nie dać powodu do gadania.

Po czasie może nawet pojawić się myśl, że uleganie pokusom nam szkodzi, że nas niszczy. Spychamy ją głęboko. Bo któż lubi się przyznawać, że sobie z czymś nie radzi? A jeśli nawet ten cichy głos zostanie usłyszany, to poczucie winy, jakie zaraz się rodzi trzeba zdusić. I sięgnięcie po używki pozwoli nam o nim zapomnieć. Choć na chwilę. A potem koło się obraca. I pojawia się znów poczucie winy. I potrzeba o nim zapomnienia. I tak dalej...

Dlaczego więc ulegamy pokusom, skoro wiemy, że potem będziemy się czuć źle? Jednym z powodów może być to, że w chwili uległości odczuwamy przyjemność. A przyjemność jest nie do przecenienia. Podrażnienie ośrodka przyjemności w mózgu powoduje, że odczuwamy potrzebę powtórzenia tego, co dało nam tę przyjemność. Nawet kosztem nieprzyjemności, które potem nastąpią. („*Co tam kac, dziś jest impreza!*”).

Czy jednak zawsze regularne uleganie pokusom jest pewną drogą do uzależnienia? Nic co dotyczy ludzi nie jest czarno-białe. Osoba, która zadaje sobie takie pytanie w pierwszej kolejności powinna więc sobie odpowiedzieć na zrodzoną wątpliwość: dlaczego się tym niepokoję? Czy moje zachowanie mi przeszkadza? A może moim bliskim? Może wpływa na moją pracę albo życie rodzinne? Czy czuję, że to już nie chęć a przymus? Czy potrafię odmówić sobie kolejnego kieliszka, „macha”, rzeczy? Czy czuję się źle, kiedy się np. nie napiję a kiedy wypiję znika napięcie, złe samopoczucie, również fizyczne? Czy muszę więcej pić, palić, brać, żeby uzyskać podobny efekt do tego, jaki miałem na początku? Czy zaspokojenie pokusy jest silniejsze niż więzi rodzinne, praca? Czy ulegam tym potrzebom zawsze w konkretnych sytuacjach? Czy wciąż o tym myślę? Jeśli tak jest – to poddawanie się pokusom wymknęło się nam spod kontroli.

Co więc może nam pomóc, aby nie ulegać kuszeniu? Aby w efekcie ono nie doprowadziło nas do uzależnienia? Pierwszym krokiem jest samoświadomość. Świadomość siebie, swoich rzeczywistych potrzeb i mechanizmów nami rządzących. Autorefleksja jest niezbędna do panowania nad swoim życiem. A jeśli czujemy, że wymyka się nam ono z rąk – to czas najwyższy, żeby poszukać wsparcia, pomocy. I nikt za nas tego nie może zrobić...