

Sieć wsparcia i plan awaryjny

W chorobie emocji i uczuć jaką jest uzależnienie, mimo bardzo silnego postanowienia jakie przed sobą postawisz – będą pojawiały się kryzysy i często podświadome próby powrotu do nałogu. Występuje zjawisko głodu, które pojawia się najczęściej w sytuacjach kryzysowych. W życiu każdego z nas są momenty lepsze i gorsze co niestety może wywołać chęć powrotu do substancji, która dawała **pozorny** spokój i ukojenie. Najprostsze rozwiązanie jest niestety najgorszym wyborem. Problemem ludzkiej natury jest dążenie do łatwych i szybkich rozwiązań. Jeżeli przez dłuższy czas szkodliwe substancje dawały ukojenie nerwów, poczucie spokoju, poprawę nastroju lub były niezbędnym elementem dobrej zabawy organizm wytworzył mechanizm nagrody, do której będzie dążył. Naszym celem jest zmiana tego złego nawyku – w trosce o własne zdrowie. Uzależnienie wykańcza umysł i ciało, przejmuje kontrolę nad chorym człowiekiem, który przestaje świadomie funkcjonować a swoje życie podporządkowuje nałogowi. Jeżeli jesteś osobą uzależnioną i podejmujesz walkę o zdrowie musisz zrobić absolutnie wszystko, żeby przerwać to błędne koło i świadomie kontrolować swoje zachowanie.

Pierwszym i najważniejszym punktem jest utrzymanie trzeźwości – pozostawanie w nałogu i pozorna walka z nim nie ma najmniejszego sensu.

W odcinku o Sieci wsparcia i planie awaryjnym opowiadałam o tym jak ważne jest radzenie sobie z kryzysowymi sytuacjami, które z pewnością będą się pojawiać. Musisz sam dla siebie przygotować prosty ale skuteczny plan działania na trudne, kryzysowe momenty. Wypisz sobie – najlepiej na kartce i w przypadku pojawienia się trudności zastosuj **plan awaryjny**:

1. Zaplanuj w pierwszym punkcie najważniejszą sprawę. Podstawową czynność, której wykonanie – lub nie wykonanie pomoże Ci przetrwać pierwsze trudne momenty.
PRZYKŁAD: Jeżeli wyjście z domu (do pracy, na zakupy, na uczelnie itp.) może wyzwolić u Ciebie w kryzysowym dniu potrzebę kupienia substancji, która Cię uzależnia – **ZOSTAŃ W DOMU**. Weź urlop, zadzwoń do szefa powiedz, że nie możesz tego dnia przyjść – nie kłam ale i nie tłumacz się – nie musisz. Jeżeli musisz tego dnia pojawić się w pracy na uczelni itp. **Nie bierz ze sobą pieniędzy**
2. Zaplanuj kontakt z bliską lub zaufaną osobą z którą możesz porozmawiać – o tym więcej w części o Sieci Wsparcia
3. Napisz w tym punkcie co zrobisz, żeby zająć głowę i ręce – coś na czym możesz się skoncentrować, żeby odsunąć na bok myśli o nałogu. Możesz zagrać w grę, obejrzeć film, scrolować Social Media – cokolwiek co sprawi Ci przyjemność i pomoże przetrwać czas kryzysu.
4. To bardzo ważny ostatni punkt **MUSISZ** napisać w nim co zrobisz jeżeli powyższe nie przyniosą skutku. W tym miejscu możesz wpisać nawet radykalne – ale realne do wykonania czynności – pół żartem pół serio – przykuj się do kaloryfera, zamknij drzwi i wyrzuć klucz przez okno – ktoś go kiedyś znajdzie. Pójdź pod prysznic, połóż się do łóżka, prześpij to...

To jest Twój plan – musi być dostosowany do Ciebie. Zorganizuj to tak aby przede wszystkim było **REALNE** do wykonania.

Sieć wsparcia to niezwykle istotny element powrotu na trzeźwą stronę mocy.

Wypisz sobie listę 3 – 4 osób. Do których możesz zwrócić się z prośbą o wsparcie w chwili kiedy nadejdzie kryzys. Zrób tą listę w kolejności która faktycznie ma sens. Na pierwszym miejscu wpisz osobę, do której zawsze możesz zadzwonić, która prawdopodobnie odbierze i będzie miała dla Ciebie czas. Najlepiej byłoby, gdyby ta osoba mogła również do Ciebie przyjść i osobiście wspierać Cię na duchu w trudnej sytuacji.

Na dalszych miejscach listy umieść osoby, do których możesz zadzwonić w sytuacji kiedy pierwsza osoba nie będzie mogła rozmawiać.

Na tym etapie podam Ci kontakt telefoniczny do siebie – to może Twoja Alko Linia 😊

575 673 050

Mam do Ciebie gorącą prośbę – Jest to numer, który udostępniam Ci w zaufaniu – jest on przeznaczony wyłącznie do tego programu i tego projektu – więc nie podawaj go postronnym osobą – nie chciałbym otrzymywać w przyszłości spamu, niechcianych telefonów z ofertami itp. Myślę, że się rozumiemy 😊

Telefon do zaufanej osoby to bardzo ważny element terapii i radzenia sobie w kryzysie. Chwila rozmowy może wiele zmienić. Jeżeli pozwoli Ci wytrzymać i przetrwać trudne chwile to jest duża szansa że wytrwasz w swoim postanowieniu o życiu w trzeźwości.

Trzymaj się zdrowo !

