

Jak postępować, aby nie pomagać w nałogu osobie uzależnionej?

Trudno jest patrzeć na cierpienia osoby uzależnionej, którą się kocha i która usiłuje przestać pić, przyjmować leki czy narkotyki, albo usiłuje odmówić sobie „jednej” gry w kasynie, ale nie potrafi zrobić tego skutecznie. Tak bardzo chciałoby się jej pomóc, robiło się już tak wiele prób, a efektu niestety nie widać. Przykro jest też, kiedy bliska osoba staje się przyczyną kolejnych nieprzyjemnych, a nawet groźnych sytuacji albo, kiedy kochający człowiek staje się sprawcą przemocy psychicznej, częstokroć też fizycznej, a bliskie osoby jej ofiarami. Możliwości bezpośredniego oddziaływania na drugiego dorosłego człowieka są niewielkie. Na inne osoby możemy wpływać tylko w sposób pośredni, czyli poprzez zmianę własnej postawy względem nich. Mamy wtedy szansę na zmianę w zachowaniach drugiej osoby, szczególnie wówczas, kiedy istnieją powiązania rodzinne, emocjonalne czy finansowe. Odwołując się do metafory pracy zegarka, gdzie cały mechanizm (w tym przypadku rodzina i inne bliskie osoby) składa się z pojedynczych trybów (żona, mąż, dzieci, dziadkowie, przyjaciele, itp.), które zazębiają się i obracają w tym samym rytmie. Tak jak alkoholik, narkoman czy nałogowy hazardzista (jeden z trybów) potrafi wymusić wygodne dla siebie obroty innych trybów, tak samo członkowie rodziny i inne bliskie osoby (pozostałe tryby) są przecież w stanie wpłynąć na niego i doprowadzając do podporządkowania się określonej przez nich wspólnie rytmowi. Szanse na powodzenie całej akcji są tym większe, im więcej członków rodziny i osób bliskich (więcej trybów) uczestniczy w tym przedsięwzięciu i im lepiej ze sobą współpracuje.

By zegarek zaczął działać należyście działać, czyli jak można pomóc osobie uzależnionej

Alkoholizm (czy inne uzależnienia) to choroby przewlekłe i aby pomóc w wyzdrowieniu trzeba zaakceptować ten fakt oraz przestać się wstydzić, nie traktując alkoholizmu (czy innego uzależnienia) tak jakby był hańbą dla rodziny. Jest to, bowiem jedna z wielu chorób, a powrót do zdrowia jest możliwy, podobnie jak w większości innych chorób. Osoby uzależnionej nie należy traktować jak niegrzecznego dziecka, bo przecież nie postępuje się tak, kiedy ktoś cierpi na jakąkolwiek inną chorobę. Nie ma sensu robienia wyrzutów i wdawania się w kłótnie, szczególnie wówczas, kiedy osoba znajduje się pod wpływem alkoholu czy innych środków odurzających. Używanie szantażu w formie: „Gdybyś mnie naprawdę kochał, to przestałbyś pić...” niczego nie zmienia, a jedynie zwiększa poczucie winy, nie mówi się przecież: „Gdybyś mnie kochał, nie przeziębilibyś się”. Także wygłaszanie kazań i robienie wykładów przez osobę współuzależnioną nie ma również większego sensu, ponieważ uzależniony prawdopodobnie wie już to wszystko, o czym chcemy mu powiedzieć. Takie zachowanie może natomiast sprowokować go do dalszych kłamstw i wymusić obietnice, których nie będzie w stanie dotrzymać. Nie należy też przyjmować obietnic, o których wiadomo, że nie będą możliwe do spełnienia w danym momencie. Dając się okłamywać i udając, że wierzy się w kłamstwa można doprowadzić do tego, że uzależniony dojdzie do przekonania, że potrafi przechytryć swoich bliskich. Wypowiadanie gróźb, których nie jest się w stanie spełnić, pozwala osobie uzależnionej sądzić, że osoba grożąca nie traktuje poważnie swoich słów. Nie warto kontrolować i sprawdzać, ile osoba pije, bowiem i tak nie ma szans na to, aby wiedzieć o wszystkim, a szukanie schowanego alkoholu zmusza alkoholika do ciągłego wymyślania nowych kryjówek. Chowanie i wylewanie alkoholu jedynie skłania alkoholika do bardziej desperackich prób zdobycia go, a przecież wiadomo, że w końcu i tak znajdzie sposób, aby się napić. Gdy przyjdzie nam do głowy wspólne picie alkoholu, by alkoholik wypił go mniej, to ten fakt tylko odwlecze moment, w którym zdecyduje się on poprosić o pomoc. By pomóc osobie uzależnionej ważne jest by nie należy robić za nią niczego, co mogłaby zrobić sama. Także usuwanie problemów, chronienie przed ponoszeniem konsekwencji swoich własnych nieodpowiedzialnych zachowań (np. nieobecności w pracy czy spłaty zaciągniętych pożyczek) przez najbliższe osoby przekreślają szansę na to, aby alkoholik zauważył, do czego doprowadziło go picie i aby zechciał zmienić swoje dotychczasowe postępowanie. Terapia osób uzależnionych należy do terapii długotrwałych i nie należy oczekiwać natychmiastowego wyleczenia, bowiem - tak jak w każdej przewlekłej chorobie okres leczenia i rekonwalescencji jest długi, a nawroty choroby są możliwe. Sposób, w jaki możemy pomóc osobie uzależnionej to udzielanie wsparcia i zrozumienie podczas podejmowanych prób zaprzestania picia i utrzymywania się w trzeźwości.

Małgorzata Remlein
psycholog