

Jak zbudować sieć wsparcia w wychodzeniu z nałogu

Borykasz się z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych?
Skorzystaj z tego przewodnika, aby zebrać odpowiednie osoby, które pomogą ci wprowadzić zdrowy styl życia.

Zaburzenie związane z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych

Powrót do zdrowia osób z zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych (substance use disorder, SUD) i wyjście z nałogu jest trudne. Jest to szczególnie prawdziwe w sytuacji, gdy mamy do czynienia z najcięższą formą uzależnienia. Podjąłeś/Podjęłaś już pierwszy ważny krok, ponieważ zdecydowałeś(-aś) się ograniczyć używanie lub pozostać trzeźwym(-ą). Nie jest łatwo przyznać, że ma się problem lub że potrzebna jest pomoc. Wymaga to ogromnej determinacji.

Droga wychodzenia z nałogu ma swoje wzloty i upadki. I u każdego wygląda trochę inaczej. Rozwiązania, które sprawdzają się w przypadku innej osoby, mogą nie być najlepsze dla Ciebie. I odwrotnie.

Aby pozostać na właściwej drodze, warto otoczyć się osobami, które będą Cię wspierały. Będą zachęcały do pozytywnych zmian, które zobowiązałeś(-aś) się wprowadzić. I pomogą Ci trzymać się ich, kiedy nadejdą trudne chwile. Takie osoby są Twoją siecią wsparcia w wychodzeniu z nałogu.

„Sieć wsparcia w wychodzeniu z nałogu to w równym stopniu odpowiedzialność i społeczność”, twierdzi Giselle Alexander, LCSW (licencjonowany kliniczny pracownik socjalny), licencjonowana terapeutka i doradczyni w programie AbleTo. Zaburzenia SUD chcą zatrzymać Cię w tych samych miejscach i z tymi samymi ludźmi, którzy napędzają stare nawyki, które już Ci nie służą. Ale sieć wsparcia w wychodzeniu z nałogu może pomóc zbudować wokół siebie nowe, zdrowsze systemy.”

Są 4 rodzaje osób, których każdy potrzebuje w swojej sieci wsparcia w wychodzeniu z nałogu. Przedstawimy każdą z nich i wyjaśnimy, dlaczego jest ważna.

1. Specjaliści w zakresie opieki zdrowotnej

Pierwszym krokiem na każdej drodze do wyjścia z nałogu powinno być spotkanie ze specjalistą, mówi Alexander. To może być Twój lekarz. Lub psychiatra. Lub nawet licencjonowany terapeuta uzależnień od narkotyków lub alkoholu. Spróbuj poszukać informacji na stronie internetowej swojego ubezpieczyciela lub skorzystaj z lokalnej wyszukiwarki Google.

„Ważne, aby odpowiednio wykwalifikowana osoba oceniła Twoją obecną sytuację”, wyjaśnia Alexander. „Tacy specjaliści mogą pomóc ustalić kolejne kroki. Nie ma jednego rozwiązania, które będzie dobre dla każdego. A niektórych substancji nie można nagle odstawić - nie jest to bezpieczne.”

W przypadku osób z łagodnymi lub umiarkowanymi zaburzeniami SUD, wychodzenie z uzależnienia może polegać na ograniczaniu zażywania substancji lub leków zapobiegających nawrotom. W przypadku cięższych form nałogu, najlepszym rozwiązaniem może być abstynencja.

We wszystkich przypadkach prawdopodobnie konieczne będzie skorzystanie z pomocy doradcy/terapeuty. Specjaliści ds. zdrowia psychicznego również stanowią kluczowe źródło wsparcia. Przede wszystkim mogą pomóc dotrzeć do przyczyn wyjaśniających, dlaczego substancje stały się niezbędnym elementem funkcjonowania. Mogą nauczyć Cię pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Mogą Ci również pomóc nauczyć się myśleć bardziej elastycznie.

„Wspólnie z terapeutą lub doradcą możecie stworzyć plan wychodzenia z uzależnienia,” mówi Alexander. „Jeśli to możliwe, postaraj się znaleźć doradcę lub terapeutę, który specjalizuje się w zaburzeniach używania substancji. Ich konkretne doświadczenia i spostrzeżenia pomogą Ci utrzymać zaangażowanie w proces powrotu do zdrowia”.

Terapeuci i doradcy wykorzystują poparte naukowo techniki, aby pomóc w zidentyfikowaniu myśli, emocji i zachowań, które zwiększają pragnienie zażycia substancji. Dzięki temu możesz zbudować nowe nawyki, którymi zastąpisz stare zwyczaje, które Ci nie służyły.

Jeśli przeszkodą są wysokie koszty, warto sprawdzić, którzy świadczeniodawcy mogą być pokrywani w ramach ubezpieczenia. Niektórzy świadczeniodawcy mogą zaproponować ruchomą skalę stawek.

2. Grupy wsparcia

Badania pokazują, że zarówno grupy wsparcia spotykające się osobiście, jak i wirtualnie mogą pomóc w wychodzeniu z uzależnienia. Te drugie mogą być idealnym rozwiązaniem dla osób, które mieszkają w bardziej odległych obszarach, gdzie dostępność może stanowić problem.

Niezależnie od wybranej opcji, spotkasz tam osoby mierzące się z podobnymi wyzwaniami i wyzwalcami. „Nawiązanie kontaktów z innymi osobami starającymi się wyjść z nałogu lub z trzeźwymi przyjaciółmi, pomoże Ci trzymać się z daleka od sytuacji, które zwiększają prawdopodobieństwo nawrotu,” mówi Alexander.

„Grupy wsparcia mogą również pomóc w znalezieniu opiekuna,” mówi Alexander. „Są to osoby, które zrobiły pewne postępy w wychodzeniu z uzależnienia. Dzielą się swoimi doświadczeniami, aby wesprzeć inne osoby starające się wyjść z nałogu.”

Być może od razu znajdziesz wspólny język z kimś, kto jest gotowy do podjęcia się takiej roli. A jeśli nie - nie szkodzi. Często osoba prowadząca spotkanie pyta, czy ktoś potrzebuje opiekuna. Może to być szansa na nawiązanie kontaktu z kimś, kto przeszedł podobną drogę.

Na początku spotkań należy pamiętać o jednej rzeczy: W związku z tym, że pozostali uczestnicy również prawdopodobnie zmagają się z trudnościami, nawiązanie więzi może zająć trochę czasu. A niektóre osoby mogą niechętnie nawiązywać nowe relacje. Ważne jest, aby być cierpliwym(-ą) w stosunku do nich oraz, oczywiście, w stosunku do siebie.

3. Osoby o podobnych do Twoich zainteresowaniach i priorytetach

Zdrowe hobby wspiera ogólny dobrostan. Dotyczy to również procesu wychodzenia z uzależnienia. Hobby może zapewnić pozytywne ujęcie dla energii i zainteresowań. Pomaga również łagodzić stres, który mógłby uruchomić nawrót. A także nawiązać kontakt z osobami o podobnych zainteresowaniach.

„Nasze uzależnienia mogły pochłonąć mnóstwo naszego osobistego czasu,” mówi Alexander. „Znalezienie hobby i zainteresowań wspierających nowe wartości i cele może odwrócić uwagę od uzależnienia. Dzięki nim mamy na co czekać.”

Na początku warto poszukać w lokalnych ośrodkach rekreacyjnych i religijnych. Na tablicach ogłoszeń w kawiarniach można znaleźć ogłoszenia o wydarzeniach i grupach. Możesz także wyszukać opcje związane z Twoimi zainteresowaniami w witrynach takich jak Meetup, aby nawiązać kontakt z grupami zainteresowań w swojej okolicy.

4. Wspierający przyjaciele i rodzina

Nasi bliscy mogą być dla nas potężnymi sprzymierzeńcami. Muszą jednak rozumieć Twoje nowe priorytety i wiedzieć czego Ci potrzeba do udanego wyjścia z uzależnienia. (Kumpel z college'u, który namawia cię do wyjścia na drinka w weekend? Prawdopodobnie nie jest to idealne towarzystwo na teraz.)

„Na początku uważnie wybieraj, kogo prosisz o wsparcie,” mówi Alexander. Zaleca, aby początkowo trzymać się osób, z którymi utrzymasz kontakt i które będą w pozytywny sposób wpływały na Twoją trzeźwość. „Poproś je o cierpliwość. Daj im znać, że chcesz, aby nie tylko Cię zachęcały, ale również wymagały od Ciebie odpowiedzialności.”

Na początku mogą nie być pewne, jak mają Ci pomagać. Możesz im jednak to wyjaśnić na kilka sposobów. Mów szczerze o swoich zmaganiach. Nie wstydź się mówić, jakiego wsparcia potrzebujesz. Być może będzie to pójście na spotkanie otwartej grupy wsparcia. Lub spróbowanie nowego hobby. Pamiętaj: Oni naprawdę chcą Cię wspierać. Nie chcą Ci niczego narzucać.

Jeśli przyjaciel lub członek rodziny pierwszy wyciągnie do Ciebie rękę, być może trudno Ci będzie odpowiedzieć. Szczególnie w sytuacji, gdy w okresie uzależnienia zachowywałeś(-aś) się w sposób, którego żałujesz. Musisz się nauczyć akceptować takie emocje i nie pozwolić im powstrzymać Cię przed przyjęciem wsparcia. Pozwól sobie na nazwanie i odczuwanie emocji. Pisanie dziennika może stanowić bezpieczny sposób na przetwarzanie tego, co zaprząta Twoje myśli.

Zasługujesz na wsparcie

Być może jakaś część Twojego starego ja jest niechętna zbudowaniu sieci wsparcia. Lub zastanawia się, kto tak naprawdę będzie *chciał* Ci pomóc w wychodzeniu z uzależnienia. W rzeczywistości jest bardzo wiele osób, którym zależy na tym, aby udało Ci się zbudować zdrowe życie. Chcą widzieć, jak cieszysz się pełnią życia. I rozumieją, że po drodze będą wzloty i upadki.

„Nawrót jest rozumiany jako część wychodzenia z uzależnienia,” mówi Alexander. „Nikt nie jest idealny. Potknięcia są okazją do zastanowienia się nad tym, co było wyzwaczem dla nawrotu. Można wtedy pracować nad rozwijaniem dodatkowych umiejętności radzenia sobie i nad wewnętrznymi zasobami. I oczywiście zwrócić się po pomoc do sieci wsparcia.”

Informacje przedstawione na tej stronie mają charakter ogólny. Informacje zdrowotne podane na tej stronie mają uzupełniać osobisty sposób dbania o zdrowie. Strona nie zapewnia porad medycznych ani nie świadczy usług zdrowotnych i nie ma na celu zastąpienia profesjonalnej porady ani sugerowania zakresu określonych usług klinicznych lub produktów. Zamieszczenie linków do innych stron internetowych nie oznacza promowania materiałów znajdujących się na tych stronach.

Materiały źródłowe

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Strona główna](#). 2023.

Alcoholics Anonymous. [Strona główna](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Strona główna](#).



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.