

Dbanie o siebie

Wspierając przyjaciela lub ukochaną osobę w procesie zdrowienia, ważne jest, aby zadbać również o siebie.



Wartość wspierania kogoś w procesie wychodzenia z uzależnienia

Niezależnie od tego, czy odwiedzasz osobę będącą w trakcie leczenia odwykowego tylko od czasu do czasu, czy jesteś obecny(-a) codziennie, pomoc w opiece nad taką osobą może mieć duże znaczenie.

Osoby będące w trakcie leczenia i dochodzące do zdrowia mają znacznie większe szanse na osiągnięcie trzeźwości, gdy mają silny system wsparcia. Świadomość, że komuś na nich zależy i wspiera je emocjonalnie i praktycznie, może je zmotywować. Dzięki temu mogą poczuć się bardziej optymistycznie i bardziej zachęcane, a jednocześnie może to dać im poczucie odpowiedzialności. Podjęcie się niektórych codziennych zadań - takich jak gotowanie posiłków lub sprzątanie - zapewnia ulgę w stresie i pomaga im skupić się na powrocie do zdrowia.

Jednocześnie, jako osoba bliska, musisz również zadbać o siebie. Sposób okazywania wsparcia, jak często to robisz i w jakim zakresie, należy zbilansować z własnymi potrzebami. Poniżej przedstawiamy kilka kwestii, o których nie wolno zapominać.



Dbaj o siebie

Dbanie o zdrowie ma kluczowe znaczenie, zwłaszcza jeśli chcesz pomagać osobom, które kochasz. Oznacza to, że należy zadbać o podstawy, takie jak spożywanie pożywnych posiłków, wystarczająca ilość dobrej jakości snu, znalezienie czasu na relaks i aktywność fizyczną. Oznacza to również poświęcanie czasu na to, co sprawia Ci przyjemność i robienie sobie przerw, wtedy gdy ich potrzebujesz.

Jeśli nie traktujesz priorytetowo własnego zdrowia i dobrego samopoczucia, narażasz się na chroniczny stres i wypalenie, które mogą prowadzić do stanów lękowych, depresji i innych poważnych zaburzeń psychicznych. Pojawia się również ryzyko rozwoju lub nasilenia się schorzeń fizycznych.

W zależności od sytuacji, możesz od czasu do czasu odwiedzać bliską osobę będącą w trakcie leczenia odwykowego lub dzielić z nią przestrzeń życiową. Poinformuj swojego bliskiego, co możesz, a czego nie możesz zrobić, jeśli chodzi o udzielanie jej wsparcia, poczynawszy od tego, ile czasu możesz jej poświęcić, a skończywszy na tym, na co cię stać i jakie są granice Twoich własnych możliwości emocjonalnych i fizycznych. I trzymaj się tego.



Bądź gotowy(-a) na różne scenariusze

Powrót do zdrowia wymaga czasu i odbywa się zgodnie z różnymi scenariuszami, w zależności od indywidualnych potrzeb i preferencji. Zmiana zachowania jest zawsze trudna, niezależnie od okoliczności. To co sprawdza się u jednej osoby, może nie działać u innej. Niektórzy dobrze reagują na psychoterapię i abstynencję, inni odnoszą duże korzyści z włączenia do planu leczenia leków na zaburzenia używania substancji psychoaktywnych lub leków na zaburzenia związane z używaniem opioidów.

Badania pokazują, że ponad połowa osób, które proszą o pomoc i ją otrzymują, po 3 miesiącach odczuwa poprawę jakości życia. Należy jednak pamiętać, że wiele osób podejmuje próbę powrotu do zdrowia więcej niż raz, zanim osiąga długotrwały sukces. Nawrót nie jest oznaką słabości ani porażki. Jest to po prostu trudny etap na drodze powrotu do zdrowia, którego doświadczają niektóre osoby.

Postaraj się więc o cierpliwość, określ swoje oczekiwania i nie trać nadziei. Jeśli Twój bliski wróci do zażywania, zachęć go/ją do podjęcia ponownej próby leczenia.

Ważne: Pamiętaj również, żeby celebrować poszczególne zwycięstwa na drodze do zdrowia.



Zaakceptuj swoje uczucia

To naturalne, że odczuwasz spektrum emocji, gdy próbujesz pomóc bliskiej Ci osobie wyjść z uzależnienia. Czasami możesz odczuwać rozczarowanie, złość i frustrację. Innym razem może być zupełnie odwrotnie. Podobnie jak bliska Ci osoba, Ty też jesteś w drodze. Bądź dla siebie miły(-a) i pełen/pełna współczucia.

Jeśli pojawiają się negatywne emocje, stosuj techniki samoopieki, na przykład głęboko oddychaj, policz do 10 lub zamknij oczy na kilka chwil. Jeśli uczucia te nie ustępują, zastanów się, czy nie dzieje się coś więcej, np. czy nie jest to przewlekły stres lub wypalenie zawodowe. Nie ma nic złego zrobieniu sobie przerwy. Skontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną, którzy mogą Cię zastąpić i dać Ci trochę wolnego. Poinformuj osobę, którą się opiekujesz, że potrzebujesz trochę czasu, aby zadbać o siebie i kiedy będziesz ponownie dostępny(-a), aby jej pomóc.



Znajdź wsparcie

Wybierając się w drogę powrotu do zdrowia z bliską Ci osobą, ważne jest, aby nie zapomnieć o systemach wsparcia również dla siebie. Skontaktuj się z innymi osobami, które były w podobnej sytuacji i mogą odnieść się do tego, przez co przechodzisz. Zastanów się nad dołączeniem do grupy wsparcia dla rodzin i przyjaciół osób będących w trakcie leczenia odwykowego. Skontaktuj się z terapeutą lub doradcą, który pomoże Ci przejść tę drogę i znaleźć swój środek.

Jeśli nie wiesz od czego zacząć, poszukaj online systemów wsparcia w swojej okolicy i wirtualnych. W społecznościach na całym świecie dostępnych jest wiele organizacji, usług i zasobów, począwszy od telefonów zaufania po czaty, spotkania grupowe i materiały edukacyjne.

Materiały źródłowe

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).

Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10 maja 2024 r.

American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). 30 stycznia 2024 r.

Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). 16 sierpnia 2023 r.

HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Luty 2024 r.

Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). Czerwiec 2022 r.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/ criticalsupportcenter](https://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.