

11

Od przyjemności do przymusu. Nałogowe regulowanie uczuć

Cel:

- Identyfikacja zjawiska tłumienia jako konsekwencji rozwijającego się uzależnienia
- Pogłębienie wiedzy na temat zachowań kompulsywnych jako sposobu radzenia sobie
- Rozpoznanie kompulsywnych zachowań pacjenta oraz nałogowych schematów

Ćwiczenie wywołujące:

„Czuje – okazuje”, czas trwania: 40 minut¹⁴

Przebieg:

- Terapeuta rozdaje cz. I tabeli z listą uczuć (zał. nr 11). Zadanie pacjenta polega na przypomnieniu sobie wydarzeń z ostatnich trzech dni. Pacjenci zastanawiają się, które z prezentowanych

¹⁴ Opracowano na podstawie listy uczuć powszechnie wykorzystywanej w terapii uzależnień.

w tabeli uczuć **przeżywali** podczas tych wydarzeń i w jakim stopniu. Korzystają ze skali od 0 do 4, gdzie 0 oznacza „wcale”, a 4 to „ciągle”. Instrukcja: „Przypomnij sobie trzy ostatnie dni. Co takiego działo się w twoim życiu, co się wydarzyło? Wróć myślami do codziennych sytuacji, które cię bardziej poruszyły? Zastanów się, jak często w ciągu ostatnich trzech dni pojawiały się u ciebie wymienione uczucia i emocje. Oceń skali od 0 do 4, gdzie 0 oznacza, że dane uczucie nie pojawiło się u ciebie w ciągu tych trzech dni, a 4 mówi, że przeżywałeś je ciągle. Dla ułatwienia nad tabelką masz opis skali. Pamiętaj, że jest to twoja subiektywna ocena ostatnich dni. Nie przejmuj się, jeśli czegoś nie pamiętasz lub pamiętasz niedokładnie”.

- Następnie uczestnicy otrzymują cz. II tabeli (zał. nr 12). Dla ułatwienia można pracować na poprzednim arkuszu. Posługując się tą samą skalą, przy każdym uczuciu wpisują cyfrę oznaczającą, w jakim stopniu **okazywali** dane uczucie.
- Instrukcja: „Wróć ponownie myślami do sytuacji z ostatnich trzech dni i tym razem zastanów się, w jaki sposób **wyrażałeś** przeżywane uczucia? Czy było widać je po tobie, czy raczej starałeś się ich nie pokazywać. Korzystając z tej samej skali oceń, w jakim stopniu **okazywałeś** poszczególne uczucia w okresie trzech ostatnich dni”.
- Obliczona zostaje suma punktów z pierwszej tabeli, polegająca na dodaniu, zsumowaniu wszystkich ocen. Na tej samej zasadzie oblicza się sumę punktów z II cz. tabeli. Na zakończenie odejmuje się sumę wyników z II cz. tabeli od sumy wyników z I cz. tabeli. Uzyskujemy w ten sposób różnicę pomiędzy „czuję” i „okazuję”.
- W przypadku kiedy uczestnicy codziennie przez kilka dni wypełniali listę uczuć, należy postąpić analogicznie, zliczając wyniki poszczególnych tabel.

- Terapeuta rozdaje balony. Zadaniem uczestników jest ich nadmuchiwanie. Instrukcja: „Teraz weźcie po kilka balonów i je napompujcie. Tyle wydechów ile wynosi liczba, którą uzyskaliście z odejmowania wyników z tabel. Jeśli napełnicie już balon, a nie osiągnęliście tej liczby, weźcie kolejny balon itd.”.
- Napełniony balon pacjent umieszcza pod bluzą.

Omówienie:

Napełnione powietrzem balony symbolizują napięcie emocjonalne. Niewyrażone emocje i uczucia zostają stłumione. Warto rozpocząć dyskusję z pacjentami od pytania, czy sobie zdają sprawę, co te balony oznaczają?

Ćwiczenie zazwyczaj wywołuje dużo pozytywnych reakcji, należy je odzwierciedlić i zapytać, czy czują tak silne napięcie, na jakie wskazują balony?

Osoby uzależnione mają dużą trudność w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych stanów emocjonalnych. Tłumią uczucia, nie odczuwają gromadzonego napięcia. W efekcie wybuchają złością, reagują nadmiarowo na błahę sytuację, co nierzadko kończy się złamaniem abstynencji.

Należy dopytywać i zachęcać pacjentów do ujawniania ich własnych przykładów związanych z tematem tłumienia uczuć.

Edukacja „Nałogowe regulowanie uczuć”

Doświadczenie uczuć i radzenie sobie z nimi wymaga naszej pracy, np. aby doświadczyć satysfakcji, należy wykonać pewien wysiłek, np. przeczytać recenzję, kupić bilet do kina i wybrać się na upatrzony film. Jeśli chcę poradzić sobie z uczuciem złości po kłótni z bliską osobą, to przede wszystkim muszę opanować swoje nerwy i być może kilka razy podjąć próbę rozmowy, aby wypracować wspólne

rozwiązanie. Po kilku dniach czy tygodniach przychodzi satysfakcja, że udało nam się sprawnie dogadać. Nie jest to łatwe, wymaga czasu i wysiłku.

Mówimy o tzw. **naturalnej drodze** przeżywania uczuć i radzenia sobie z nimi. Uczucia nie pojawiają się w naszym życiu znikąd, bez naszego udziału. Oczywiście są sytuacje, na które nie mamy wpływu. Przypadkiem ochlapie nas przejeżdżający samochód, spotkamy kogoś na ulicy lub zdarzy się wypadek. Tych wydarzeń jest jednak mniej. W codziennym życiu to ty decydujesz, jakich uczuć doświadczasz i jak sobie z nimi radzisz. Przeżywanie uczuć w zdecydowanej większości przypadków zależy od ciebie i od twoich działań (Kostowski, 2009; Malinowska, 2017; Ogińska-Bulik, 2010; Wojdyło, 2013; Woydyłło, 2004).

Od tysięcy lat istnieje jeszcze inny sposób radzenia sobie z uczuciami – **sztuczna droga**. Bez większego wysiłku, nawet nie ruszając się z fotela, osiąga się takie stany emocjonalne, na które w innej sytuacji trzeba by długo czekać i sporo się nad nimi napracować. W ciągu kilkunastu minut można się zrelaksować i na chwilę zapomnieć o problemach.

W czym zatem tkwi problem, skoro alkohol jest dla ludzi? Otóż człowiek przyzwyczaja się, że alkohol czy inne zachowania stają się szybkim i co ważne – skutecznym sposobem na odreagowanie napięcia lub przeżycie przyjemnych uczuć. Tworzy się bardzo silny **NAWYK**. Kiedy boli nas głowa, bierzemy tabletkę. Wiemy, że zadziała szybko i skutecznie. Gdy zaczyna boleć ponownie, nie szukamy innych sposobów, sięgamy po sprawdzoną metodę. Podobnie alkohol zaczyna wypierać naturalne sposoby radzenia sobie z uczuciami. Staje się świetnym i szybkim sposobem na...

Mózg uczy się i co gorsza – przywyka do sztucznego wzbudzenia i przeżywania emocji. Ma to silny związek z ośrodkiem nagrody i kary. Picie alkoholu uwalnia dopaminę, która z kolei wpływa na procesy uczenia się i zapamiętywania (Di Chiara, Bassareo, 2007).

Układ nagrody zaangażowany jest w powtarzanie czynności wywołujących przyjemność.

Jej doświadczanie sprawia, że chcemy te sytuacje powtarzać. W sztuczny sposób stymuluje się ośrodek nagrody do przeżywania różnych pozytywnych uczuć. Wypiera to naturalne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Szybka ulga po ciężkim dniu pracy staje się atrakcyjna i łatwa do osiągnięcia dzięki wypiciu butelki alkoholu.

W ten sposób organizm zostaje przyzwyczajony, a w dalszej perspektywie uzależniony od przeżywania uczuć. W pewnym momencie osoba nie potrafi już przeżyć różnych sytuacji bez skorzystania ze sztucznego wspomaganie. Dlatego właśnie uzależnienie nazywamy chorobą uczuć.

Pijąc alkohol, przyzwyczajają swój organizm do szybkiego dostarczania sobie emocji. Po pewnym czasie już wcale nie potrafi się ich odczuwać ani poradzić sobie z trudną sytuacją bez sięgania po alkohol. Naturalne sposoby spędzania wolnego czasu, hobby czy inne aktywności przestają sprawiać przyjemność.

Atrakcyjne niegdyś zajęcia przestają już dostarczać pozytywnych emocji. Osoba w pewnym momencie swojego uzależnienia przestaje się nimi interesować. Co więcej, coraz częściej pije i to nie dla przyjemności. Chce się poczuć zwyczajnie, w miarę dobrze funkcjonować w codzienności. Kiedy wzrasta poziom dopaminy, na jakiś czas zmniejsza się wrażliwość receptorów dopaminowych. W konsekwencji potrzebna jest zwiększona dawka substancji, aby osiągnąć taki sam efekt.

Teraz upragniony poziom przyjemności może wywołać jedynie substancja lub czynność uzależniająca, i to w coraz większych dawkach. Nic innego poza nią nie daje poczucia spełnienia. Z kolei brak kontaktu z tym, co uzależnia, powoduje obniżenie stężenia dopaminy, a co za tym idzie – bardzo złe samopoczucie. Pojawia się poczucie przymusu.

Pułapka uzależnienia

Wielu kończących terapię ma przekonanie, że wystarczy nie pić, a wszystko wróci do normy. Utrzymują abstynencję tylko w zakresie picia alkoholu. Przykładowo, osoba przestaje pić, ale zaczyna popalać marihuanę lub uprawiać hazard od czasu do czasu.

Pułapką, w jaką najczęściej wpadają pacjenci po zakończonej terapii, jest więc zastępowanie swoich nałogowych zachowań przyjmowaniem innych substancji lub innymi nałogowymi zachowaniami (Aboujaoude, 2010; Carnes, 2001; Dębski, 2017; Dodziuk, Kapler, 1999; Griffiths, 2012; Malinowska, 2017; Niewiadomska, 2015; Ogińska-Bulik, 2010; Rodgers, 1995; Siczek, 1994; Wojdyło, 2013).

Poniżej znajduje się lista powszechnych zamienników, które ze względu na to, jak szybko i skutecznie zmieniają nasze emocje, są bardzo atrakcyjne dla osób uzależnionych.

- Leki
- Narkotyki, dopalacze
- Hazard, gry
- Jedzenie
- Praca
- Seks, masturbacja, przelotne związki
- Pornografia
- TV, seriale
- Internet
- Zachowania ryzykowne (poszukiwanie adrenaliny)
- Sporty ekstremalne
- Kawa, energetyki
- Papierosy
- Zakupy

Ćwiczenie utrwalające:

- Prezentacja filmów lub ich fragmentów przedstawiających poszczególne zachowania nałogowe. Terapeuta modeluje dyskusję

pod względem podobieństw picia alkoholu i danych zachowań w aspekcie nałogowego regulowania uczuć. W zależności od charakteru grupy i jej poczucia bezpieczeństwa istotne jest zachęcanie uczestników do identyfikowania własnych zachowań nałogowych. W przypadku ograniczeń czasowych, omówienie wybranych filmów można przeprowadzić w ramach sesji indywidualnej z pacjentem.

- Poleca się cykl reportaży *Zależni Nie Zależni*. Tytuły odcinków: 1. *Alkoholizm – Odbić się od dna*; 2. *Lekomania – Szczęście w pigułce*; 3. *Narkotyki – Cena złudnych marzeń*; 4. *Pracoholizm – Praca mnie zdradziła*; 5. *Uzależnienia krzyżowe – Skaza pierwotna*; 6. *Anoreksja i bulimia – Obsesja wagi*; 7. *Współuzależnienie – Taniec kata i ofiary*; 8. *Heroina*; 9. *Siecioholizm*; 10. *Ofiary ofiar (Dorośle Dzieci Alkoholików)*; 11. *Uzależnienia kobiet*; 12. *Podsumowanie – Chcę dać wam nadzieję*.

12

Głód alkoholowy. Czym jest i jakie ma objawy?

Cel:

- Pogłębienie wiedzy na temat głodu alkoholowego
- Praca nad identyfikacją jego objawów

Ćwiczenie wywołujące:

- Prezentacja filmu *Lot* (2012, reż. Robert Zemeckis)
- Omówienie filmu pod względem obserwowanych zachowań głównego bohatera, mogących świadczyć o narastającej potrzebie wypicia alkoholu

Edukacja „Głód alkoholowy”

Na pytanie, czym jest głód alkoholowy, najprościej odpowiedzieć można, że jest on silną, czasem nieodpartą potrzebą wypicia alkoholu (Chodkiewicz, 2014). Nie mówi to za wiele i wprowadza wiele zamieszania.

Dlaczego? Objawami głodu bardzo często są dolegliwości, które pozornie wydają się zupełnie niezwiązane z nałogiem. Uzależniony

organizm domaga się swojej substancji przez różnego rodzaju objawy. Brak umiejętności ich rozpoznawania prowadzi do powrotu nałogu.

Skąd się bierze głód?

Siła nawyku i przyzwyczajenia są ogromne. Długofalowe spożywanie alkoholu i powtarzanie pewnych zachowań powodują jego utrwalenie się. Pijąc alkohol, osoba przyzwyczajają swój organizm do szybkiego „załatwienia” emocji. Powstały w ten sposób nawyk działa automatycznie, często bez udziału świadomości.

Osoba przyzwyczajona do picia wieczorami bardzo często nie zastanawia się nawet nad tym, że wracając z pracy, regularnie kupuje alkohol. Po prostu to robi. Problem staje się widoczny dopiero, gdy z jakiegoś powodu nie może się wieczorem napić. Pojawia się wtedy myśl: „A może jednak bym wyskoczył po piwo do sklepu”. Najczęściej jednak taka osoba odczuwa większe napięcie, nie może sobie znaleźć miejsca w mieszkaniu itp., ale nie ma świadomości potrzeby picia.

Objawy głodu

Są nimi dolegliwości, które czasem pozornie mogą się wydawać zupełnie niezwiązane z nałogiem. Dla lepszego zrozumienia podzielone zostały na obszary myśli, uczuć, odczuć w ciele i zachowania (Chodkiewicz, 2014; Mellibruda, Sobolewska-Mellibruda, 2006; Woronowicz, 2009). W praktyce są one ze sobą powiązane i bardzo często pojawiają się łącznie.

MYŚLI

Myśl, że wypicie alkoholu przyniesie odprężenie i ulgę

To typowy objaw głodu. Jest on najłatwiejszy do rozpoznania, jednak może się pojawiać stosunkowo rzadko, a u niektórych nawet wcale.

Najczęściej występuje w postaci „niewinnych” myśli wyrażających chęci i potrzeby. Przykładem mogą być wypowiedzi: „Jest tak gorąco, chętnie wypiłbym jedno piwo”; „Ale mnie wkurzyła, w innej sytuacji zwyczajnie bym trzasnął drzwiami i poszedł do pubu, ale wiem, że tym razem nie mogę”; „Łatwiej bym to zniósł, gdybym się napił”.

Wspomnienia i rozmowy euforyczne - przypominanie sobie i rozmawianie o tym, jak to było miło i przyjemnie po...

Bardzo niebezpieczne objawy, niestety często ignorowane. Polegają na wracaniu myślami i wyobrażeniami do przyjemnych chwil z okresu nałogu. Rozpamiętuje się stany przyjemności i ulgi, jakie dawał alkohol po ciężkim dniu pracy. Jednej osobie może się przypomnieć sytuacja wakacji, druga zaś powróci myślami do ostatniej imprezy. Obrazy te wyłaniają się automatycznie jako reakcja na sytuację związaną z nałogiem. Trudno jest powstrzymać te wspomnienia, gdyż pojawiają się bez udziału woli. Ważne jest, aby ich nie przywoływać na siłę. Inna sprawa dotyczy rozmów i opowiadania tzw. dowcipów. Zaczyna się to już w trakcie terapii, kiedy podczas przerw pacjenci nieustannie opowiadają sobie swoje historie z okresu nałogu. „A o czym innym mamy rozmawiać, to już nawet pożartować nie można?”. Kiedy wielokrotnie opowiadamy o przyjemnych zdarzeniach, akcentując te zabawne momenty, zmieniamy swoją pamięć. Nie widzimy zdarzenia takim, jakim ono było w rzeczywistości, lecz pamiętamy już tylko jego dobre aspekty. Wyjaśnia to fakt, dlaczego niektórzy mogą opowiadać o tragicznych w skutkach sytuacjach w zabawny sposób i z uśmiechem na twarzy. Tymczasem to, co powstrzymuje od robienia niebezpiecznych rzeczy, to pamięć o ich negatywnych konsekwencjach.

Sny alkoholowe, narkotykowe

Nie należy się ich obawiać. Wiele osób jest przerażonych, jak bardzo realistyczne mają sny. Rano, po przebudzeniu zastanawiają się, czy sytuacja ze snu rzeczywiście się wydarzyła. Odczuwają objawy tzw. suchego kaca, czyli czują się jak po alkoholu. Jest to naturalny objaw głodu. Nie wszyscy go jednak doświadczają. Ważne, aby tych snów nie rozpamiętywać i w żadnym wypadku nie próbować ich interpretować.

Natłok myśli

W ciągu dnia mogą się pojawić trudności w koncentracji uwagi. Tak zwana autostrada myśli zdarza się wszystkim. U osób uzależnionych może być wynikiem narastającego napięcia. Osoby takie często zapominają, co miały zrobić lub o czym przed chwilą mówiły. Najczęściej widoczne jest to podczas pracy, gdy trudno zebrać myśli, nie wspominając już o przeczytaniu jakiegoś tekstu. Warto przyglądać się sobie, jak często te trudności występują.

UCZUCIA

Uczucia zazwyczaj takie, jakie towarzyszyły danej osobie przed sięgnięciem po alkohol

Uzależnienie jest „chorobą uczuć”, polegającą na szybkim radzeniu sobie z negatywnymi przeżyciami. Jakiego typu będą to emocje, zależy od danej osoby. Praca terapeutyczna polega na rozpoznaniu, jakie uczucia i emocje uruchamiały zachowania nałogowe.

Uczucie stałego napięcia i rozdrażnienia

Osoba chodzi rozdrażniona bez widocznego powodu, jakby wstała z łóżka lewą nogą. W pracy jest nadmiernie krytyczna w stosunku do kolegów, w domu denerwuje ją nieumyty kubek. Rodzina i bliscy mówią, że „czepia się bez powodu”. Może to świadczyć o objawiającej się w emocjach potrzebie napicia się/zażycia.

Uczucie niepokoju – „jakby czegoś mi brakowało, choć nie wiem, czego”

Jest to inny rodzaj napięcia. Objawia się trudnością w znalezieniu swojego miejsca. Zaczyna się coś robić, po chwili się to przerywa. Taki stan można określić w słowach: „Coś bym chciał, może gdzieś bym poszedł, może bym coś zjadł, ale nie wiem, co”.

Do innych objawów głodu zalicza się również:

- przygnębienie,
- wybuchy złości,
- poczucie monotonii,
- poczucie znudzenia,
- poczucie szarości dnia.

Nie oznacza to oczywiście, że wszystkie te objawy są głodem. Natomiast ważne, aby u osoby uzależnionej, która ich doświadcza, zapaliła się żółta lampka ostrzegawcza. Odczucia te najczęściej prowadzą do złamania abstynencji.

ODCZUCIA W CIELE

Nierzadko dzieje się tak, że osoba uzależniona nie myśli o alkoholu, ma wyrównane emocje, natomiast zaczynają się u niej pojawiać dolegliwości somatyczne lub zmiana zachowania.

Najczęstsze reakcje ciała mogące świadczyć o głodzie:

- uczucie suszenia, nadmierne pocenie się, drżenie rąk i ciała;
- różne bóle;
- czucie smaku, zapachu alkoholu, narkotyków;
- uczucie ssania w żołądku;
- tzw. suchy kac;
- suchość w ustach;
- wzmożone pragnienie, łaknienie;

- bóle mięśni;
- bóle głowy;
- bezsenność.

ZACHOWANIA

Najczęstsze zachowania mogące świadczyć o głodzie:

- nagła zmiana zachowania;
- pobudzenie psychoruchowe – niemożność usiedzenia na miejscu lub apatia;
- wybuchowość, drażliwość;
- izolowanie się od innych lub nadmierne zaangażowanie w sprawy innych;
- trudności w organizowaniu dnia.

Należy zwrócić szczególną uwagę na powrót starych nawyków. Osoby uzależnione przestają nagle odpisywać na SMS-y i zamykają się w domu. Inne wręcz odwrotnie – nagle dążą do spotkań z dawnymi znajomymi i zaczynają być nadzwyczaj aktywne. Najlepszymi obserwatorami są zawsze najbliżsi.

Ćwiczenie utrwalające:

„Dzienniczek głodu”, czas trwania: 20 minut

Przebieg:

- Uczestnicy otrzymują tabelkę z wypisanymi objawami głodu alkoholowego (zał. nr 13).
- Pierwszą kolumnę oznaczają datą z danego dnia terapii. Analizują dzień, wpisując znak X w poszczególnych kratkach.
- Przez kolejny tydzień regularnie uzupełniają tabelkę.

Omówienie:

W celu zwiększenia wglądu pacjentów można poprosić ich, aby wymienili się tabelą z osobą, z którą danego dnia przebywali najczęściej. Może to być ktoś z grupy lub członek rodziny. Zaznacza ona te zachowania uczestnika, które sama zauważyła. Umożliwi to pacjentom zwrócenie uwagi na nieuświadomiane objawy głodu alkoholowego.