1. Używka nie musi rządzić Twoim życiem

Łatwo myśleć o zmianie w kategoriach dwóch skrajności: albo mam pełną kontrolę, albo wszystko jest stracone. Rzeczywistość jest bardziej złożona. Ktoś może dobrze funkcjonować w pracy lub szkole, a jednocześnie coraz częściej używać substancji, żeby zasnąć, uspokoić się, przełamać stres albo poczuć się częścią grupy.

Sygnałem ostrzegawczym nie jest wyłącznie ilość. Warto zwrócić uwagę także na to, czy obiecujesz sobie ograniczenie, a potem robisz coś innego; czy ukrywasz używanie; czy potrzebujesz coraz więcej, by uzyskać podobny efekt; czy używka wpływa na relacje, finanse, zdrowie, naukę lub pracę; czy wracasz do niej mimo szkód.

Pytania bez ściemy

- Ile czasu, pieniędzy i uwagi zajmuje mi używka w zwykłym tygodniu?
- Czy zdarza mi się robić coś wbrew własnej decyzji, bo pojawiła się okazja albo zachcianka?
- Czy używam po to, żeby nie czuć stresu, smutku, samotności lub nudy?
- Czy bliska osoba zauważyła zmianę, której ja nie chcę przyznać?
- Co straciłem lub ryzykuję, jeśli nic się nie zmieni przez kolejny rok?

Nie traktuj tych pytań jak testu diagnostycznego. To sposób na uczciwe przyjrzenie się sytuacji. Jeśli odpowiedzi Cię niepokoją, rozmowa z lekarzem lub specjalistą może pomóc ocenić, co dalej.

Nie potrzebujesz dna, żeby zacząć się podnosić. Im wcześniej zauważysz problem, tym **więcej masz możliwości działania.**

3. Rozpoznaj swój schemat

Nawyk rzadko pojawia się znikąd. Często wygląda jak pętla: bodziec, zachowanie, krótkoterminowa nagroda. Bodźcem może być konkretna pora dnia, konflikt, miejsce, telefon od znajomego, wypłata albo samotny wieczór. Zachowaniem jest sięgnięcie po substancję. Nagrodą — ulga, pobudzenie lub poczucie przynależności.

Nie każdy epizod używania wygląda tak samo, dlatego przez kilka dni prowadź krótki dziennik. Nie musisz opisywać wszystkiego. Zapisz, co działo się przed zachcianką, co czułeś i co zrobiłeś.

Karta obserwacji

- Sytuacja: gdzie byłem i co się wydarzyło?
- Emocja: stres, złość, nuda, smutek, samotność, ekscytacja?
- Myśl: co powiedziałem sobie w głowie? „Należy mi się”, „tylko dziś”, „wszyscy tak robią”?
- Siła zachcianki: od 0 do 10.
- Co zrobiłem: jak zareagowałem i jaki był efekt po godzinie?

Przykład

Piątek, 19:00. Po całym tygodniu jestem zmęczony. Znajomi piszą, że wychodzą. Myślę: „Bez tego nie będę się dobrze bawić”. Zachcianka 7/10. To nie jest wyrok ani dowód słabości — to informacja, że piątkowe wieczory i presja grupy są moim ryzykownym połączeniem.

Kiedy rozpoznasz wzór, możesz zmienić jeden jego element: wcześniej zaplanować wieczór, umówić się z osobą wspierającą, wybrać inne miejsce albo przygotować zdanie, którym odmówisz.

7. Głód i zachcianki: jak przetrwać falę

Zachcianka może być mocna, ale nie musi automatycznie decydować o Twoim zachowaniu. Czasem rośnie, osiąga szczyt, a potem słabnie. Czasem wraca kilka razy. Celem nie jest udowodnienie, że niczego nie czujesz, tylko nauczenie się reagowania w sposób, który chroni Twoje zdrowie.

Prosty protokół na zachciankę

- 1. Nazwij ją. „Mam teraz zachciankę. To trudny moment, nie rozkaz”.
- 2. Sprawdź wyzwalacz. Jestem zmęczony, głodny, zestresowany, samotny czy pod presją?
- 3. Zmień kontekst. Wyjdź z ryzykownego miejsca, odłóż telefon lub zakończ rozmowę, która Cię nakręca.
- 4. Zrób coś bezpiecznego i konkretnego. Krótki spacer, prysznic, posiłek, spokojny oddech albo kontakt z kimś wspierającym.
- 5. Daj znać drugiej osobie. Nie czekaj, aż będzie bardzo źle.
- 6. Zapisz, co pomogło. Dzięki temu następnym razem nie zaczynasz od zera.

Nie każda technika zadziała na każdego. Przetestuj kilka i wybierz te, które są realne w Twoim życiu. Jeśli zachcianki są częste, bardzo silne lub prowadzą do powtarzających się powrotów, warto omówić je z terapeutą lub lekarzem.

Przykład z życia

Ktoś zwykle sięga po używkę po kłótni. Nowy plan nie brzmi: „Nie będę się denerwować”. Brzmi: „Po kłótni nie zostaję sam z telefonem i impulsem. Idę do innego pokoju, piszę do zaufanej osoby i nie podejmuję decyzji w szczycie emocji”. To plan zachowania, a nie obietnica kontroli nad uczuciami.