„Od szczęścia do nieszczęścia… od radości do nicości”. Wybierz - pisze Danuta Górny, psycholog w Ośrodku Psychoedukacji

data aktualizacji: 2021.10.19

Uzależnienie, nałóg - tylko na początku niosą człowiekowi ulgę; później stają się w życiu źródłem przerażającej destrukcji i pogłębiającej się depresji, samotności i bólu - przypomina w swoim felietonie w ramach miejskiej kampanii "Razem przeciw depresji" Danuta Górny, psycholog i psychoterapeuta w Ośrodku Psychoedukacji w Iławie. I przypomina: można znaleźć pomoc; można wyzdrowieć.

Od dawna ludzie poszukiwali sposobów na uzyskanie przyjemnego stanu emocjonalnego – chcieli mieć więcej chwil radosnych, żyć bez napięcia i bólu, unikać chwil wypełnionych stresem i lękiem.

Uzyskanie dodatniego bilansu emocjonalnego jest istotne dla życia w równowadze i zadowoleniu. Poszukiwanie doznań pozytywnych, równoważących doznania przykre, jest motywacją do kształtowania i rozwoju zainteresowań, hobby, przyjaźni, pielęgnowania związków i różnorodnych

aktywności. Niestety, człowiek, poszukując szczęścia i zadowolenia, odkrył też inną drogę, drogę, która wydaje się prosta, początkowo szybko prowadzi do uzyskania ulgi, nie wymaga nakładu dużych kosztów, ani szczególnej aktywności, ani też większego zaangażowania. Nie zauważył jednak, że to droga, która, zbyt często przemierzana, wiedzie do nieszczęścia.

Mowa tutaj o uzależnieniach – od pracy, sprzątania, alkoholu, hazardu, narkotyków, zakupów, słodyczy, kawy, Internetu z jego rozmaitymi opcjami i od wielu, wielu innych czynności. Nałogi to właśnie droga od szczęścia do nieszczęścia; to, co początkowo przynosi ulgę, przeradza się często w przymus stałego powtarzania nałogowego zachowania i wprowadza destrukcję w życie, ogranicza relacje, niszczy sukcesy, odbiera zdrowie i wolność.

Początki nie zapowiadają dramatu, w podejmowaniu pewnych zachowań znajdujemy sposób na uregulowanie swoich uczuć, rozluźnienie, obniżenie poziomu stresu, itp. Przyjemność odczuwana w czasie określonego działania zaprasza, by w kolejnej trudnej sytuacji sięgnąć po to, co pomogło i pozwoliło uniknąć doświadczania niepokoju. I to, co było wyrazem woli, czyli „ja chcę", niezauważalnie zamienia się w przymus. Człowiek staje się niewolnikiem nałogu, to NAŁÓG zaczyna sterować Twoimi wyborami, Twoim życiem; a kierunek działania nałogu jest jeden - zniszczenie.

Kiedy przyjrzymy się działaniu alkoholu, możemy zauważyć, że w początkowym okresie jego używania, w okresie, gdy w pełni kontrolujemy ilość wypijanego alkoholu i okoliczności, w których pijemy, alkohol rzeczywiście poprawia nastrój; ponieważ działa hamująco na nasz mózg, to faktycznie pomaga uśmierzyć ból emocjonalny. Niestety, w miarę picia, człowiek jest zmuszony coraz częściej mierzyć się z innym bólem – bólem wynikającym z objawów abstynencyjnych, bólem związanym z przeżywanym poczuciem winy i wstydu, z bólem wynikającym z utraty (utrata dobrych relacji, utrata szacunku, utrata rodziny, miłości, często utrata pracy, utrata zdrowia i wiele innych strat dotyczących ważnych wcześniej obszarów życia). Coraz częściej więc potrzebuje alkoholu do uregulowania samopoczucia, ból narasta, a mechanizm uśmierzania bólu rozpędza się. Coraz częściej pojawia się obniżony nastrój, coraz częściej dociera negatywny obraz siebie… coraz częściej potrzebna jest regulacja… Już nie można przestać powtarzać nałogowych zachowań. Często pojawia się depresja, czasami myśl o samobójstwie; obraz zniszczeń jest przerażający. I to, co miało pomagać w zmaganiach ze złym samopoczuciem, być może miało rozwiewać mrok depresji, zaczyna tworzyć lub rozwijać i pogłębiać destrukcję i ból.

Człowiek traci kontrolę nad swoim zachowaniem i nad życiem. W lęku podtrzymuje iluzję, że „wie, co robi", „pije jak każdy", „gdy tylko zechce, to przestanie pić". Oszukuje samego siebie, bo potrzebuje tego do przetrwania, a iluzja ta nie pozwala mu zobaczyć, że sięga dna; może na nim pozostać lub odbić się, czasem dno służy do postawienia na nim nogi. Czasem niestety dno oznacza depresję, samotność i narastanie bólu, a za nim konieczność dalszego niszczącego działania. Wybierz… Możesz znaleźć pomoc, jeśli zdecydujesz się na zdrową walkę o siebie i odzyskanie swojego życia ze wszystkimi towarzyszącymi mu emocjami.

Danuta Górny,
psycholog, psychoterapeuta w Ośrodku Psychoedukacji w Iławie

Publikacja zlecona w ramach kampanii "Razem przeciw depresji".

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/65732-od-szczescia-do-nieszczescia-od-radosci-do-nicosci-wybierz-pisze-danuta-gorny-psycholog-w-osrodku-psychoedukacji