

Rebecca E. Williams
Julie S. Kraft

UZALEŻNIENIA I EMOCJE

*Ćwiczenia z akceptacji i uważności
dla osób zmagających się
z nałogiem*

Tabela 1.1. Lista powszechnych emocji	2
Ćwiczenie 2.1. Rozpoznawanie nawracających myśli	3
Ćwiczenie 2.2. Skąd się wzięły twoje nawracające myśli?	4
Ćwiczenie 2.3. Rozpatrywanie dowodów	7
Ćwiczenie 5.1. Lista strat	9
Ćwiczenie 5.3. Przepracowywanie strat	11
Ćwiczenie 5.4. Konsekwencje straty	14
Ćwiczenie 6.2. Lista oznak uzależnienia: alkohol lub narkotyki	16
Ćwiczenie 6.3. Rozpoznawanie uzależnień: inne niepokojące zachowania	18
Ćwiczenie 6.4. Lista oznak uzależnienia: niepokojące zachowania	19
Ćwiczenie 7.1. Uzależnienie i straty na osi czasu	21
Ćwiczenie 7.4. Twoje wyzwalacze	22
Ćwiczenie 8.2. Etapy żałoby	24
Ćwiczenie 9.5. Twoje zdrowe i niezdrowe związki	26
Ćwiczenie 9.6. Zaproszenie	27
Ćwiczenie 9.8. Rozmowa uzdrawiająca relację. Plan działania	29
Ćwiczenie 9.10. Podążaj za swoimi myślami	30
Ćwiczenie 11.1. Dziesięć powszechnych objawów depresji	31
Ćwiczenie 11.2. Dziesięć powszechnych objawów zaburzeń lękowych	33
Ćwiczenie 11.3. Dziesięć powszechnych objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD)	34
Ćwiczenie 11.4. Dziesięć powszechnych objawów zaburzeń afektywnych dwubiegunowych	35
Ćwiczenie 11.5. Dziesięć powszechnych objawów psychozy	36
Ćwiczenie 11.6. Plan działania w kryzysie oparty na samoświadomości	37
Ćwiczenie 12.2. Praca jako dar	39
Ćwiczenie 12.3. Lista przyjemnych czynności	40



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
JAGIELLOŃSKIEGO

www.wuj.pl

Tabela 1.1. Lista powszechnych emocji

Strach	Smutek	Radość	Złość	Wstyd
lęk	apatia	błogość	bezsilność	niechęć do siebie
napięcie	beznadzieja	duma	drażliwość	onieśmialenie
niepokój	bezsilność	ekscytacja	gniew	poczucie bezwartościowości
obawa	chandra	euforia	frustracja	poczucie ośmieszenia się
odrętwienie	niepewność	podniecenie	furia	poczucie winy
ostupienie	płacliwość	rozluźnienie	irytacja	poczucie porażki
panika	poczucie pustki	spełnienie	nienawiść	poniżenie
podejrzliwość	przygnębienie	spokój	oburzenie	skrępowanie
podenerwowanie	przykreść	szczęście	poczucie krzywdy	upokorzenie
przerażenie	rozczarowanie	ulga	pragnienie zemsty	wyrzuty sumienia
rozedrganie	rozpacz	wdzięczność	rozgoryczenie	wstręt
trema	samotność	wzruszenie	wściekłość	zakłopotanie
trwoga	zniechęcenie	zachwył	zdenerwowanie	zawstydzenie
zaskoczenie	żał	zadowolenie	zazdrość	zażenowanie

Ćwiczenie 2.1. Rozpoznawanie nawracających myśli

Przeczytaj poniższą listę powszechnie występujących myśli-recydywistek. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz stwierdzenia, które wydają ci się znajome. Następnie dopisz inne, które przyjdą ci do głowy.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nie jestem wystarczająco mądry/mądra. | <input type="checkbox"/> To nie jest takie, jak powinno. |
| <input type="checkbox"/> Nie potrafię tego zrobić. | <input type="checkbox"/> Nie jestem wystarczająco atrakcyjny/atrakcyjna. |
| <input type="checkbox"/> To niesprawiedliwe. | <input type="checkbox"/> Nie poradzę sobie. |
| <input type="checkbox"/> Nie jestem bezpieczny/bezpieczna. | <input type="checkbox"/> Zawsze będę samotny/samotna. |
| <input type="checkbox"/> Nigdy nie dostaję tego, czego pragnę. | <input type="checkbox"/> To wszystko moja wina. |
| <input type="checkbox"/> Nie jestem wystarczająco dobry/dobra. | <input type="checkbox"/> To wszystko ich wina. |
| <input type="checkbox"/> Poniosę porażkę. | <input type="checkbox"/> Nie powinienem/powinnam się tak czuć. |
| <input type="checkbox"/> Oni mnie nie polubią. | <input type="checkbox"/> Nikogo nie obchodzę. |
| <input type="checkbox"/> Ja ich nie polubię. | <input type="checkbox"/> Jestem tak wybrakowany/wybrakowana, że nie można mnie kochać. |
| <input type="checkbox"/> Jestem od nich lepszy/lepsza. | <input type="checkbox"/> Nie mogę mieć dobrych rzeczy, które mają inni ludzie. |
| <input type="checkbox"/> Nie jestem tak dobry/dobra jak inni. | |
| <input type="checkbox"/> To się nie uda. | |

Twoje inne nawracające myśli:

- _____
- _____
- _____
- _____

Ćwiczenie 2.2. Skąd się wzięły twoje nawracające myśli?

Wykorzystaj miejsce poniżej, aby zastanowić się nad źródłami swoich nawracających myśli. (Kartę pracy możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Pamiętaj, że nie chodzi tu o obwinianie innych. To twoja droga do zdrowia; chcesz zrozumieć swoje myśli, aby pójść naprzód. Wróć do listy często występujących nawracających myśli z poprzedniego ćwiczenia, a następnie zapisz te, które cię dotyczą, w wyznaczonych niżej miejscach. Zastanów się, kiedy dana myśl po raz pierwszy pojawiła się w twojej głowie. Nie musisz tego wiedzieć od razu ani na pewno. Zapisuj pomysły i skojarzenia, cokolwiek przyjdzie ci na myśl. Pozwól sobie na poszukiwanie i przekonaj się, co odkryjesz.

Przykład A

Nawracająca myśl / przekonanie kluczowe: *Nigdy nie będę zdolny do wykonywania tej pracy. Wiem, że mnie zwolnią! Poniosę porażkę.*

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: *Pamiętam, jak dziadek mówił mi, że nie powinienem się przejmować odrabianiem zadań domowych, ponieważ żaden z członków naszej rodziny i tak nie ukończył szkoły; mając 16 lat, dostałem swoją pierwszą pracę jako kelner – pewnego dnia kierownik po prostu mnie zwolnił i nigdy nie powiedział, dlaczego.*

Przykład B

Nawracająca myśl / przekonanie kluczowe: *Nie ma sensu tłumaczyć mojemu mężowi, jak się czuję; ludzie i tak troszczą się tylko o siebie. Muszę sobie z tym poradzić sama.*

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: *Moja matka powtarzała nam, że możemy liczyć tylko na siebie, szczególnie po tym, jak tata nas zostawił. Mówiła: „Ludzie zawsze są nieobecni, kiedy ich potrzebujesz; musisz dorosnąć i nauczyć się radzić sobie sama. Tak działa świat!”*

Twoje odpowiedzi

Nawracająca myśl / kluczowe przekonanie: _____

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: _____

Nawracająca myśl / kluczowe przekonanie: _____

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: _____

Nawracająca myśl / kluczowe przekonanie: _____

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: _____

Nawracająca myśl / kluczowe przekonanie: _____

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: _____

Nawracająca myśl / kluczowe przekonanie: _____

Osoba lub zdarzenie, które mogły spowodować powstanie tego przekonania: _____

Ćwiczenie 2.3. Rozpatrywanie dowodów

Kiedy rozpoznasz w swojej głowie nawracającą negatywną myśl, skorzystaj z poniższej karty pracy. (Możesz ją pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Dobrym pomysłem będzie sporządzenie kilku kopii tego formularza. Możesz także zapisywać swoje odpowiedzi w dzienniku.

Prawdopodobnie w twojej głowie pojawia się wiele myśli równocześnie. Wybierz z nich jedną, na której się skoncentrujesz. Następnie możesz wykonać ćwiczenie ponownie, aby przeanalizować kolejne myśli.

Zanim zaczniesz, zastanów się nad poniższymi przykładami. W razie potrzeby przypomnij sobie rozsądne stwierdzenia z listy przedstawionej powyżej.

Przykład A

Myśl: *Nie jestem dobrą osobą.*

Dlaczego to jest prawda: *Naskoczyłem na kelnera podczas lunchu. Dave jest na mnie zły, że nie odwiedziłem grobu mamy w Dzień Matki. Wczoraj wieczorem byłem zmęczony i nie wyniosłem śmieci, gdy żona mnie o to prosiła.*

Dlaczego to nie jest w 100 procentach prawda: *W zeszłym miesiącu pomogłem cioci Joan w przeprowadzce, mimo że byłem zajęty i bolały mnie plecy. Myślę o mamie i modlę się za nią zawsze, kiedy patrzę na jej zdjęcie. Zwykle daję dobre rady i jestem uprzejmy. Staram się pomagać w obowiązkach domowych.*

Rozsądna ocena sytuacji: *Czasami bywam niemiły, gdy mam zły dzień, ale nikt nie jest doskonały. Odwiedzenie grobu mamy byłoby dla mnie teraz zbyt bolesne; mogę przechodzić żałobę po swojemu. Nie zawsze pomagam w domu tyle, ile powinienem, ale to nie oznacza, że jestem złą osobą. To coś, nad czym chciałbym popracować. Jestem człowiekiem.*

Co możesz zrobić, aby poprawić sytuację (jeśli możesz cokolwiek zrobić)? *Mógłbym zadzwonić do Dave'a i zapytać go, jak było na cmentarzu; może nawet wyjaśnić mu, dlaczego nie poszedłem. Mogę się starać być miłszy i bardziej cierpliwy wobec innych; może przeproszę kelnera. Mogę zrobić coś miłego dla żony, na przykład posprzątać kuchnię w ramach niespodzianki.*

Przykład B

Myśl: *Nic nigdy nie dzieje się po mojej myśli; to niesprawiedliwe!*

Dlaczego to jest prawda: *Nie dostałam pracy, na której mi zależało, mimo że mam odpowiednie kwalifikacje. Nasz samochód znowu się zepsuł. Moja najlepsza przyjaciółka nie ma takich problemów z wagą jak ja, a jej mąż zarabia dużo pieniędzy. Oni nigdy nie muszą się martwić tak jak my.*

Dlaczego to nie jest w 100 procentach prawda: *Odkąd straciłam pracę, radzimy sobie finansowo i na pewno nie skończymy na ulicy. Może nie jestem szczupła, ale za to zdrowa. Mam kochającego męża i dzieci, które uwielbiam.*

Rozsądna ocena sytuacji: *Czasami sprawy nie układają się tak, jak bym chciała, i nie dostaję tego, co według mnie jest mi potrzebne, ale zawsze sobie z tym radzę. Nieważne, co mają inni ludzie; niektórzy mają więcej, a niektórzy mniej niż ja. Jest wiele rzeczy, za które mogę być wdzięczna.*

Co możesz zrobić, aby poprawić sytuację (jeśli możesz cokolwiek zrobić)? *Mogę sporządzić listę rzeczy, za które jestem wdzięczna, aby skoncentrować się na tym, co pozytywne. Mogę nadal wysyłać aplikacje i żyć zdrowo, niezależnie od tego, czy dostaję to, czego chcę, czy nie.*

Twoje odpowiedzi

Wykorzystaj ten formularz, aby krytycznie ocenić swoje negatywne myśli.

Myśl: _____

Dlaczego to jest prawda: _____

Dlaczego to nie jest w 100 procentach prawda: _____

Rozsądna ocena sytuacji: _____

Co możesz zrobić, aby poprawić sytuację (jeśli możesz cokolwiek zrobić)? _____

Ćwiczenie 5.1. Lista strat

Przeczytaj poniższą listę strat. Zaznacz okienka przy pozycjach oznaczających twoje osobiste doświadczenia, niezależnie od tego, czy uważasz, że wywarły one na ciebie znaczący wpływ. (Możesz pobrać listę ze strony <https://wuj.pl/uzależnienia-i-emocje-cwiczenia>).

- utrata pracy lub upadek własnej firmy
- długotrwałe bezrobocie (utrata tożsamości, nadziei, celu, pieniędzy)
- rezygnacja z pracy
- awans lub degradacja w pracy
- rozwód / rozstanie rodziców
- rozwód
- poronienie
- niepłodność
- aborcja
- oddanie dziecka do adopcji
- bycie oddanym do adopcji
- nieudana adopcja
- utrata reputacji
- nieodwzajemniona miłość
- rozpad ważnego związku romantycznego
- śmierć zwierzątka
- konieczność oddania zwierzątka
- ucieczka zwierzątka
- powołanie do wojska
- aresztowanie / pobyt w więzieniu (utrata wolności)
- choroba psychiczna lub kryzys psychiatryczny
- leczenie w szpitalu psychiatrycznym
- leczenie odwykowe na oddziale zamkniętym
- ciężka depresja / myśli samobójcze (utrata nadziei i stabilności psychicznej)
- ukończenie szkoły średniej
- ukończenie szkoły policealnej
- ukończenie studiów wyższych
- kryzys duchowy / utrata wiary
- mastektomia
- utrata kończyny
- utrata mobilności (zdolności chodzenia lub poruszania się)
- choroba przewlekła (utrata zdrowia)
- utrata słuchu
- utrata wzroku / pogorszenie widzenia
- doświadczenie zdrady, kłamstw, manipulacji (utrata zaufania)
- wyprowadzka przyjaciela
- utrata przyjaźni przez brak kontaktu / emocjonalne oddalanie się od siebie nawzajem
- utrata przyjaźni w wyniku kłótni /konfliktu
- starzenie się (utrata młodości, energii, zdrowia)
- utrata organu lub sprawności stawu
- utrata prawa jazdy
- bezdomność / utrata miejsca zamieszkania
- przeprowadzka do nowego domu lub mieszkania
- przeprowadzka do nowej miejscowości
- przeprowadzka do innego województwa
- przeprowadzka do innego kraju

- życie na emigracji (utrata tożsamości kulturowej, związków z własną kulturą)
- utrata własnego domu
- inicjacja seksualna
- utrata zainteresowania seksem
- impotencja
- uzależnienie rodzica
- choroba psychiczna rodzica
- nieobecny ojciec
- nieobecna matka
- zwolnienie z wojska
- doświadczenie znęcania się (utrata bezpieczeństwa, zaufania, poczucia własnej wartości i tożsamości)
- doświadczenie przemocy fizycznej
- doświadczenie przemocy słownej / emocjonalnej / psychicznej
- doświadczenie przemocy seksualnej
- utrata marzenia (uświadomienie sobie, że nigdy nie osiągniesz tego, co zawsze było twoim marzeniem)
- duże straty finansowe
- utrata prawa jazdy wskutek jazdy pod wpływem alkoholu
- trauma: doświadczenie napaści seksualnej
- trauma: doświadczenie napaści fizycznej lub innego aktu przemocy
- trauma: doświadczenie katastrofy naturalnej (pandemii, pożaru, trzęsienia ziemi)
- trauma: doświadczenie wojny
- trauma: inne doświadczenie _____
- śmierć przyjaciela
- śmierć ojca
- śmierć matki
- śmierć dziadka ze strony ojca
- śmierć babci ze strony ojca
- śmierć dziadka ze strony matki
- śmierć babci ze strony matki
- śmierć innego bliskiego członka rodziny
- śmierć rodzeństwa
- opuszczenie domu rodzinnego przez rodzeństwo
- śmierć małżonka
- śmierć dziecka
- wyprowadzka dziecka z domu / wyjazd dziecka na studia
- zakończenie terapii (utrata wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego)
- utrata pewnej przyszłości
- utrata dobrego funkcjonowania umysłowego / demencja
- nadużycie seksualne (utrata bezpieczeństwa w pracy)
- przemoc domowa (utrata bezpieczeństwa w domu)
- doświadczenie dyskryminacji
- inna strata: _____
- inna strata: _____
- inna strata: _____

Ćwiczenie 5.3. Przepracowywanie strat

Na początek zastanówmy się, w jakim stopniu udało ci się poradzić sobie ze stratami. W odniesieniu do każdej straty wymienionej w poprzednim ćwiczeniu wykonasz test składający się z dziesięciu pytań. Wskaże on etap procesu przepracowywania doświadczeń, na jakim się obecnie znajdujesz. Zaznacz kółkiem liczbę obok odpowiedzi, która oddaje twoje aktualne myśli i uczucia. Wynik testu poznasz po przeanalizowaniu wszystkich swoich strat. Skopiuj poniższy formularz, aby wykorzystać go do pracy z każdą ze strat. (Możesz też go pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

Strata, nad którą się zastanawiasz: _____

Kiedy myślę o tej stracie, czuję...

1. ...spokój, a czasami także trochę smutku.
2. ...w ogóle o tym nie myślę.
3. ...odrętwienie/obojętność.
4. ...przytłoczenie lub wściekłość.

Rozmawiałem/rozmawiałam o tej stracie...

1. ...z wszystkimi osobami, które mogły na tym skorzystać.
2. ...z psychologiem, terapeutą lub przewodnikiem duchowym oraz z bliskimi.
3. ...tylko z najbliższymi przyjaciółmi i/lub członkami rodziny.
4. ...Nikt nie wie o tej stracie.

Kiedy opowiadam o tej stracie...

1. ...czasami odczuwam silne emocje – dzielę się nimi z osobą, z którą rozmawiam.
2. ...wyrażam się konkretnie i rzeczowo; nic mnie nie rusza.
3. ...Nikom o niej nie opowiadam.
4. ...przytłaczają mnie emocje i zamykam się w sobie.

Mam sny związane z tą stratą...

1. ...od czasu do czasu.
2. ...nigdy albo prawie nigdy.
3. ...całkiem często.
4. ...prawie każdej nocy.

Bezpośrednio po tej stracie moi najbliżsi...

1. ...rozmawiali ze mną o tym, co się wydarzyło, oraz o swoich własnych emocjach i doświadczeniach; pomagali mi czuć się bezpiecznie podczas wyrażania siebie.
2. ...próbowali mnie wspierać, ale sami byli zbyt przytłoczeni sytuacją lub nie potrafili sobie z nią poradzić; koncentrowałem/koncentrowałam się na ich potrzebach i opiece nad nimi, a nie na sobie.
3. ...milczeli i unikali rozmów o tej stracie; sugerowali niewerbalnie, że moje uczucia związane ze stratą są niewłaściwe albo że mam zachować je dla siebie.
4. ...Nie było obok mnie nikogo bliskiego.

Po tej stracie podjąłem/podjęłam działanie...

1. ...natychmiast; czułem/czułam się na to gotowy/gotowa.
2. ...po krótkiej przerwie.
3. ...po kilku miesiącach; przez dłuższy czas żyłem/żyłam jak we mgle.
4. ...Nadal nie podjąłem/podjęłam żadnego działania.

Wobec doświadczenia znaczącej straty działanie na rzecz społeczności...

1. ...jest dla mnie ważne; lubię pomagać innym.
2. ...jest ważne, ale jeszcze trochę zaczekam, zanim się w nie zaangażuję.
3. ...nie jest ważne; wolę trzymać się z dala od działań w społeczności.
4. ...jest zupełnie nieważne; po co to robić?

Od chwili tej straty dostrzegam jej sens...

1. ...niemal każdego dnia; czuję, że jestem na dobrej drodze.
2. ...raz na jakiś czas.
3. ...niezbyt często; nie wiem, jak dostrzec sens w tej stracie.
4. ...wcale; nie potrafię dopatrzeć się w tej stracie żadnego sensu.

Od czasu tej straty moja rodzina i ja...

1. ...jesteśmy z sobą blisko; często się kontaktujemy.
2. ...jesteśmy dość blisko; wiem, że otrzymam wsparcie, jeśli będę go potrzebować.
3. ...oddaliliśmy się od siebie; rzadko z sobą rozmawiamy.
4. ...jesteśmy w konflikcie; bardzo mnie to złości.

W związku z tą stratą odczuwam...

1. ...czasami smutek, ale zwykle spokój.
2. ...głęboki, intensywny smutek.
3. ...ciężar odpowiedzialności, wstyd, wyrzuty sumienia; obwiniam się za tę stratę.
4. ...odrętwienie i pustkę; wszystko wydaje się beznadziejne.

Dodaj do siebie liczby oznaczone kółkiem, aby uzyskać końcowy wynik testu dla danej straty.

Twój końcowy wynik: _____

Pamiętaj, że to nic złego, jeśli wciąż potrzebujesz czasu, by przepracować daną stratę; jesteś tu przecież po to, aby wykonać tę pracę! Z pewnością dotrzesz do celu. Doświadczysz wolności, która przychodzi wraz z akceptacją własnych doświadczeń. Poniżej zapisz swoje wyniki punktowe dla wszystkich pięciu głównych strat.

Wynik dla straty 1: _____

Wynik dla straty 2: _____

Wynik dla straty 3: _____

Wynik dla straty 4: _____

Wynik dla straty 5: _____

Punktacja

10–20 punktów: Dobra robota! Udało ci się poradzić sobie z tą stratą. Wciąż masz do wykonania pewną pracę, ale jesteś na dobrej drodze do zdrowej akceptacji swojego doświadczenia.

21–30 punktów: Prawdopodobnie wciąż zmagasz się z pewnymi silnymi uczuciami związanymi z tą stratą. Nadal wywiera ona na ciebie istotny wpływ i masz przed sobą sporo pracy.

31–40 punktów: Ta strata pozostaje nieprzepracowana. Przysparza ci dużo niepotrzebnego cierpienia i wewnętrznych zmagania – czas się temu przyjrzeć i ruszyć z miejsca. Niektórym ludziom, którzy uświadamiają sobie, jak duży wpływ mają na nich dawne straty, pomaga rozmowa z terapeutą. Wykonaj uważnie kolejne ćwiczenie, aby się przekonać, jak analizowana strata nadal na ciebie oddziałuje. W części II tej książki, szczególnie w rozdziale 8 pt. *Uważna żałoba*, znajdziesz więcej strategii pracy ze swoją stratą. Jeśli podejmiesz wysiłek i z nich skorzystasz, doświadczysz ukojenia i spokoju.

Ćwiczenie 5.4. Konsekwencje straty

Zastanów się nad wpływem każdej ze swoich strat z ćwiczenia 5.2. na twoje obecne życie. Najlepiej będzie zacząć od tej najmniej przepracowanej – zgodnie z punktacją z poprzedniego ćwiczenia. Następnie przejdź do kolejnej najmniej przepracowanej i tak dalej, aż przeanalizujesz wszystkie pięć. Napisz o tym, jak każda ze strat wpłynęła na różne obszary twojego życia. Możesz to zrobić w miejscach wyznaczonych poniżej, w swoim dzienniku lub na formularzu do pobrania ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>. Jeśli chcesz skorzystać z miejsca poniżej, skseruj kolejne strony w pięciu egzemplarzach, aby móc napisać o każdej swojej istotnej stracie. Jeśli wybierzesz wersję formularza pobraną z internetu, wydrukuj pięć kopii. Jak zawsze możesz też wykorzystać swój dziennik – to świetne miejsce na rozwinięcie myśli i uczuć, które pojawią się podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Twoja strata: _____

Zastanów się, jaki wpływ ta strata wywiera na następujące obszary twojego życia:

Duchowość: _____

Kontakty społeczne: _____

Przekonania na temat relacji z ludźmi: _____

Funkcjonowanie w szkole lub pracy: _____

Dieta lub sen: _____

Życie rodzinne: _____

Nastrój: _____

Poczucie bezpieczeństwa: _____

Sposób postrzegania siebie: _____

Ćwiczenie 6.2. Lista oznak uzależnienia: alkohol lub narkotyki

Oto lista oznak i objawów uzależnienia od alkoholu lub narkotyków. Zaznacz wszystkie, których doświadczasz. (Możesz pobrać listę ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

- Podejmowanie bezskutecznych prób zakończenia bądź ograniczenia używania alkoholu lub narkotyków
- Zwiększenie ilości alkoholu lub narkotyków potrzebnej do uzyskania efektu odurzenia (wzrost tolerancji)
- Silne pragnienie przyjęcia pierwszej dziennej dawki alkoholu lub narkotyku (uczucie niepokoju, zniecierpliwienie, wyczekiwanie)
- Utrata świadomości lub luki w pamięci podczas spożycia bądź po spożyciu alkoholu lub narkotyków
- Potajemne używanie narkotyków lub alkoholu oraz zwiększająca się potrzeba ich używania
- Szukanie wymówek w celu usprawiedliwienia używania narkotyków lub alkoholu
- Używanie substancji w samotności lub ukrywanie dowodów jej spożycia
- Unikanie rodziny i przyjaciół, szczególnie jeśli wyrażają zaniepokojenie twoim używaniem narkotyków lub alkoholu
- Spożywanie większej ilości alkoholu lub narkotyków niż pozostałe osoby uczestniczące w spotkaniach towarzyskich
- Używanie alkoholu lub narkotyków w celu zapomnienia o problemach
- Problemy finansowe, prawne, medyczne, rodzinne i/lub zawodowe spowodowane używaniem alkoholu lub narkotyków
- Niezdolność do czerpania przyjemności ze spotkań i wydarzeń towarzyskich bez używania narkotyków lub alkoholu
- Utrata zainteresowania innymi zajęciami i zwiększone pragnienie „bycia na haju”
- Zachowania pod wpływem narkotyków lub alkoholu, które po wytrzeźwieniu powodują uczucie wstydu lub wyrzuty sumienia
- Zaniedbywanie ważnych obowiązków na rzecz używania narkotyków lub alkoholu
- Skłonność do zrobienia wszystkiego, aby zdobyć narkotyk lub alkohol
- Niezdolność do rozmowy o problemie z innymi
- Zaprzeczanie powadze problemu uzależnienia
- Niewłaściwa dieta
- Niedbanie o siebie lub o higienę
- Podejmowanie ryzyka, które może zagrażać tobie lub innym, na przykład uprawianie seksu bez zabezpieczenia albo prowadzenie samochodu pod wpływem narkotyków lub alkoholu

Podsumowanie

Policz zaznaczone przez siebie pozycje na liście.

Liczba zaznaczonych pozycji: _____

Jeśli dostrzegasz u siebie dziesięć lub więcej oznak i objawów z powyższej listy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doświadczasz *znacznego* cierpienia z powodu używania narkotyków i/lub alkoholu. Aby sobie pomóc, wykorzystaj ćwiczenia zawarte w tej książce. Dodatkowo możesz skorzystać z pomocy terapeuty uzależnień – osobiście lub online, wziąć udział w spotkaniach grupy działającej według Programu 12 Kroków albo zdecydować się na terapię *Smart Recovery*. Poszukaj specjalistycznej pomocy tak szybko, jak to możliwe, aby zapewnić sobie jak największe szanse na trwałe wyzdrowienie.

Jeżeli zauważasz u siebie dziewięć lub mniej oznak i objawów uzależnienia, alkohol lub narkotyki również przysparzają ci problemów. Dalsza praca z tą książką przybliży cię do odzyskania zdrowia i poprawy umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Ćwiczenie 6.3. Rozpoznawanie uzależnień: inne niepokojące zachowania

Istnieje wiele zachowań, które – gdy powtarzają się zbyt często – mogą maskować poważne problemy. Przeczytaj poniższą listę i zaznacz te pozycje, które cię dotyczą. (Możesz pobrać listę ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

- Hazard*. Kompulsyjne działanie, którego nie potrafisz przerwać, mimo że kontynuacja gry powoduje poważne problemy finansowe i relacyjne.
- Przejadanie się*. Jedzenie, gdy nie odczuwasz głodu, lub od razu po obfitym posiłku, jedzenie zbyt dużych ilości niezdrowych produktów, jedzenie w tajemnicy.
- Ćwiczenia fizyczne*. Ćwiczenie pomimo kontuzji, ćwiczenie do momentu wyczerpania lub odniesienia kontuzji. Obsesja na punkcie ćwiczeń, która negatywnie wpływa na wykonywanie obowiązków lub stan zdrowia.
- Zakupoholizm*. Wydawanie pieniędzy, których nie masz, na rzeczy, których nie potrzebujesz, kupowanie wielu rzeczy podobnych do siebie lub licznych prezentów dla innych. Kupowanie rzeczy, mimo że nie masz na nie pieniędzy.
- Nadużywanie komputera / gier komputerowych*. Granie przez wiele godzin dziennie i/lub korzystanie z komputera, które przeszkadza w wykonywaniu obowiązków szkolnych/zawodowych, utrzymywaniu relacji z innymi, dbaniu o odpowiednią ilość snu, higienę lub zdrowie.
- Pracoholizm*. Praca przez zbyt wiele godzin dziennie; niezdolność przerywania pracy i myślenie o pracy w czasie, który powinien być przeznaczony na inne zajęcia.
- Pornografia*. Obsesyjne oglądanie materiałów pornograficznych pomimo negatywnych konsekwencji.
- Seksoholizm*. Stosunki seksualne z wieloma partnerami, korzystanie z usług prostytutek i masażu erotycznego, wizyty w kinach dla dorosłych, częsta masturbacja.
- Kradzież*. Kradzież towaru ze sklepów lub przedmiotów należących do innych ludzi, aby poczuć ekscytację, niezależnie od konsekwencji prawnych.
- Oglądanie telewizji / granie na konsoli*. Wielogodzinne oglądanie telewizji bądź granie, zwykle w samotności, pomimo negatywnych reakcji i komentarzy rodziny lub przyjaciół. Spędzanie większości lub całego wolnego czasu przed telewizorem, zasypianie i jedzenie przed telewizorem lub rezygnacja ze snu.

Ćwiczenie 6.4. Lista oznak uzależnienia: niepokojące zachowania

Oto lista oznak i objawów świadczących o niezdrowym charakterze twoich zachowań. Zaznacz wszystkie te, których doświadczasz. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

- Podejmowanie bezskutecznych prób zaprzestania bądź ograniczenia częstotliwości danego zachowania
- Zwiększenie częstotliwości zachowania, aby czuć się dobrze (wzrost tolerancji)
- Silne pragnienie wykonywania danej czynności (uczucie niepokoju, zniecierpliwienie, wyczekiwanie i ekscytacja podczas przygotowań)
- Potajemne wykonywanie danej czynności lub usuwanie dowodów niepokojącego zachowania
- Szukanie wymówek w celu usprawiedliwienia danego zachowania
- Uczucie przygnębienia, niepokoju lub złości, gdy coś powstrzymuje cię przed danym zachowaniem
- Wykonywanie danej czynności w odosobnieniu, chociaż dawniej odbywało się to w towarzystwie
- Unikanie rodziny i przyjaciół, szczególnie jeśli wyrażają zaniepokojenie twoim zachowaniem
- Chęć opuszczania spotkań towarzyskich w celu wykonywania danej czynności
- Wykonywanie danej czynności w celu zapomnienia o problemach
- Problemy finansowe, prawne, medyczne, rodzinne i/lub zawodowe spowodowane danym zachowaniem
- Utrata zainteresowania innymi zajęciami i zwiększone pragnienie wykonywania danej czynności
- Wstyd lub poczucie winy związane z danym zachowaniem
- Zaniedbywanie ważnych obowiązków na rzecz wykonywania danej czynności
- Skłonność do zrobienia wszystkiego, aby powrócić do danej czynności
- Niezdolność do rozmowy o problemie z innymi
- Zaprzeczanie powadze problemu z zachowaniem
- Niewłaściwa dieta, niedbanie o siebie lub o higienę
- Podejmowanie ryzyka, które może zagrażać tobie lub innym
- Okłamywanie innych na temat zaprzestania danego zachowania, gdy nadal się w nie angażujesz

Podsumowanie

Policz zaznaczone przez siebie pozycje na liście.

Liczba zaznaczonych pozycji: _____

Jeśli dostrzeżasz u siebie *którykolwiek* z powyższych objawów, twoje zachowanie zdecydowanie przysparza ci problemów. Jeżeli zauważasz dziesięć lub więcej oznak i objawów z listy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doświadczasz *znacznej* cierpienia z powodu swojego zachowania. Aby sobie pomóc, wykorzystaj ćwiczenia zawarte w tej książce i zgłoś się do wykwalifikowanego terapeuty. Dodatkowo możesz skorzystać ze wsparcia w Programie 12 Kroków, nawiązując kontakt z Anonimowymi Jedzenioholikami, Anonimowymi Seksoholikami czy Anonimowymi Hazardzistami.

Ćwiczenie 7.1. Uzależnienie i straty na osi czasu

Podziel kartkę papieru pionowo na dwie części. Po lewej stronie stwórz listę zatytułowaną „Straty”. Zapisz na niej swoje straty – od najwcześniejszej do najpóźniejszej – oraz swój przybliżony wiek w chwili poszczególnych wydarzeń. Jeśli pamiętasz datę lub porę roku, także je zanotuj. Jeżeli nie masz pewności i tylko zgadujesz – to też jest w porządku! Zapisz tyle informacji, ile zdołasz sobie przypomnieć. Może ci w tym pomóc powrót do ćwiczenia 5.1. „Lista strat”. Tylko od ciebie zależy, ile strat umieścisz na swojej osi czasu, najlepiej jednak uwzględnić co najmniej pięć najważniejszych strat, które znalazły się na twojej liście w ćwiczeniu 5.2. „Ocena własnych strat”.

Po prawej stronie kartki stwórz listę „Zdarzenia z okresu mojego uzależnienia”. Zapisz na niej ważne doświadczenia związane z twoim uzależnieniem. Zaczynij od swojego pierwszego razu z daną substancją/czynnością. Zanotuj swój wiek w chwili każdego z wydarzeń oraz ich daty – jeśli je znasz. Podobnie jak w przypadku strat, postaraj się przypomnieć sobie jak najwięcej danych. Weź głęboki oddech, zaufaj procesowi i spokojnie sporządź swoją listę. Może ci w tym pomóc powrót do ćwiczenia 6.5. „Zachowania uzależnieniowe na osi czasu”. Zwróć szczególną uwagę na momenty, w których twoje uzależnienie się nasiliło lub gdy doszło do nawrotu. (Możesz pobrać poniższą tabelę ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

Straty	Zdarzenia z okresu mojego uzależnienia

Ćwiczenie 7.4. Twoje wyzwalacze

Jakie szczególne bodźce mogą wyzwalać w tobie skłonność do zachowań uzależnieniowych? Mogą to być widoki, zapachy, doznania zmysłowe, dźwięki lub wydarzenia. Gdy uświadomisz sobie, czym są twoje wyzwalacze, zyskasz siłę w walce z błędnym kołem uzależnienia i straty, które nie pozwala ci ruszyć naprzód. Wykorzystaj poniższy formularz, aby zapisać wszystkie potencjalne wyzwalacze, które przyjdą ci do głowy. (Możesz pobrać formularz ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Twój wyzwalacz: _____

Strata, do której nawiązuje: _____

Ćwiczenie 8.2. Etapy żałoby

Poznając siebie w procesie zdrowienia, dobrze jest się dowiedzieć, jak przeżywamy poszczególne etapy żałoby. Poniżej napisz, co zdarzyło ci się odczuwać, robić lub myśleć po doświadczeniu straty. Możesz przeanalizować jedną ze strat albo przyjrzeć się kilku, aby odkryć swoje schematy postępowania. (Jeśli chcesz się zastanowić nad kilkoma stratami, skseruj poniższy formularz albo skorzystaj z wersji dostępnej na stronie <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Na początek zapoznaj się z przykładem – formularzem wypełnionym przez Cecilie.

Przykład Cecilii

Zaprzeczenie: Kiedy moja kotka zaginęła, przez wiele miesięcy wieszałam plakaty w okolicy, mimo że sąsiad widział ją, jak wchodziła do pobliskiego kanionu, w którym żyją kojoty. Kiedy chtopak ze mną zerwał, wciąż do niego dzwoniłam i prosiłam o spotkanie.

Gniew: Czasami gdy tęskniłam za moją kotką, stawałam się drażliwa i niemita dla obcych ludzi. Narzyczałam przez telefon na przyjaciółkę, która powiedziała, że powinnam sobie dać spokój z byłym chtopakiem. Wysyłałam do byłego przepetnione złością wiadomości, najczęściej pod wpływem alkoholu.

Targowanie się: Kiedy byłam matą, próbowałam przekonać rodziców, by zrezygnowali z przeprowadzki do innego miasta; obiecałam, że będę mieć dobre stopnie i przestanę się pakować w kłopoty. Myślałam, że jeśli schudnę i będę się zachowywać bardziej seksownie, mój były chtopak zmieni swoją decyzję.

Depresja: Po przeprowadzce do nowego miejsca często zamiast iść do szkoły, zostawałam w swoim pokoju i spałam przez cały dzień; nie chciało mi się jeść. Po stracie kotki przesybiałam większość dni i piłam nawet więcej niż wcześniej.

Akceptacja: Po kilku miesiącach zakopałam niektóre ulubione zabawki mojej kotki i napisałam dla niej wiersz. Mam nowego kota, którego bardzo kocham! Usunęłam z telefonu numer byłego chtopaka i rozumiem już, że ten związek nie był dla mnie dobry. Bardzo dużo razem imprezowaliśmy; gdybym nadal z nim była, zdrowienie byłoby niemożliwe.

Twoje odpowiedzi

Zaprzeczenie: _____

Gniew: _____

Targowanie się: _____

Depresja: _____

Akceptacja: _____

Ćwiczenie 9.5. Twoje zdrowe i niezdrowe związki

Teraz, gdy lepiej rozumiesz, czym różnią się od siebie zdrowe i niezdrowe związki, wypełnij poniższy formularz. Pomyśl o trzech ważnych dla ciebie relacjach. Przeanalizuj każdą z nich i określ, czy jest to związek zdrowy, niezdrowy czy przemocowy. Zdarza się, że dany związek ma cechy charakterystyczne dla więcej niż jednej z opisanych tu kategorii – w takim wypadku musisz zdecydować, które określenie pasuje do niego najlepiej. Jeśli okaże się to bardzo trudne i uznasz, że twoja relacja znajduje się na granicy między dwiema kategoriami, możesz opisać ją np. jako „związek zdrowy/niezdrowy”.

Przed wypełnieniem formularza dobrze jest go skopiować (albo pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzalez-nienia-i-emocje-cwiczenia>), aby móc go wykorzystać w przyszłości do analizy innych relacji.

Związek 1 (imię osoby): _____

Kategoria związku (zdrowy, niezdrowy, przemocowy): _____

Charakterystyka związku (kilka cech z listy z ćwiczenia 9.4): _____

Związek 2 (imię osoby): _____

Kategoria związku (zdrowy, niezdrowy, przemocowy): _____

Charakterystyka związku (kilka cech z listy z ćwiczenia 9.4): _____

Związek 3 (imię osoby): _____

Kategoria związku (zdrowy, niezdrowy, przemocowy): _____

Charakterystyka związku (kilka cech z listy z ćwiczenia 9.4): _____

Ćwiczenie 9.6. Zaproszenie

To pisemne ćwiczenie jest dobrym wstępem do naprawiania relacji z ważnymi dla ciebie osobami. Napiszesz list, w którym zaprosisz bliskich ci ludzi do lepszego zrozumienia twojej walki o zdrowie i poprosisz ich, by dali ci szansę na wynagrodzenie im krzywd, których doznali z twojego powodu.

Użyj poniższego formularza jako szablonu. Najlepiej będzie, jeśli go skopiujesz (lub pobierzesz ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>) w celu ponownego wykorzystania w przyszłości. W miarę postępów w zdrowieniu możesz pisać podobne listy do różnych osób.

Drogi/droga _____!

Piszę dziś do Ciebie, aby opowiedzieć Ci o swoim uzależnieniu. Mam nadzieję, że w przyszłości dłużej o tym porozmawiamy; ten list to dopiero początek. Chcę się z Tobą podzielić swoimi myślami, uczuciami i nadziejami. Zamierzam też wziąć odpowiedzialność za krzywdę, jaką mogły Ci wyrządzić moje zachowania uzależnieniowe.

Moje zachowania wynikające z nałogu mogły na Ciebie wpłynąć lub Cię skrzywdzić na pięć następujących sposobów:

Czy mam rację? A może są inne krzywdy, o których chciałbyś/chciałabyś mi powiedzieć? Bardzo chcę Cię wysłuchać. Chcę wiedzieć, jak to wygląda z Twojej perspektywy. Chętnie dowiem się też, jak mogę Ci wynagrodzić Twoje cierpienie. Oto pięć działań, które już podejmuję, aby zmienić swoje życie:

Jestem otwarty/otwarta na Twoje sugestie. Nawet jeśli nie zdołam spełnić Twoich oczekiwań, chcę wiedzieć, jak się czujesz.

Zamierzam nadal pracować nad sobą i dążyć do wyzdrowienia. Wiem, że ponoszę odpowiedzialność za swoje zdrowie i samopoczucie. Obiecuję, że potraktuję tę sprawę poważnie. Ponieważ jesteś ważną częścią mojego życia, chcę Cię zaprosić do udziału w procesie mojego zdrowienia. Jeśli się zgodzisz, możesz mnie wesprzeć na trzy sposoby:

Mam nadzieję, że w przyszłości nasza relacja będzie trwała, szczęśliwa i stabilna. Chcę się w niej stać człowiekiem, który:

Ten list to dopiero początek. Chcę nim otworzyć drzwi do naszej szczerzej i otwartej rozmowy o moim uzależnieniu. Mam nadzieję, że dołączysz do mnie w procesie zdrowienia. Chcę ciężko pracować nad naprawą naszej relacji, ponieważ jesteś dla mnie ważny/ważna!

Twój/Twoja,

Ćwiczenie 9.8. Rozmowa uzdrawiająca relację. Plan działania

Użyj poniższego formularza, aby zaplanować swoją rozmowę. Najlepiej będzie, jeśli go skopiujesz, pobierzesz ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia> lub zapiszesz w dzienniku, aby móc z niego korzystać podczas planowania rozmów z wieloma ważnymi dla ciebie osobami.

Imię przyjaciela lub członka rodziny: _____

Miejsce rozmowy: _____

Zdanie, którym rozpocznę rozmowę: _____

Moje wspierające odpowiedzi: _____

Zdania, którymi postawię granice: _____

Zdania, którymi mogę zakończyć rozmowę, gdy uznam to za konieczne: _____

Zdania, którymi mogę zakończyć rozmowę w zdrowy sposób: _____

Ćwiczenie 9.10. Podążaj za swoimi myślami

Wykorzystaj to ćwiczenie, aby śledzić swoje myśli i prowadzić bardziej pozytywne rozmowy z samym sobą. Warto skopiować ten formularz (lub pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>), aby móc go użyć ponownie; możesz też analizować swoje monologi krok po kroku i zapisywać swoje obserwacje w dzienniku. W tym ćwiczeniu będziesz oceniać nasilenie swoich uczuć dotyczących danej sytuacji w skali od 1 (najmniej intensywne) do 10 (najbardziej intensywne).

Przykład

Sytuacja: Przyjęcie z okazji Halloween, pierwsza impreza, odkąd przestałem pić.

Myśli (monolog wewnętrzny): *To przebranie wygląda głupio. Wszyscy pomyślą, że wyglądam śmiesznie. Nikt nie będzie ze mną rozmawiać. Nie będę się dobrze bawić. Co jeśli będzie okropnie?*

Uczucia: *lęk, nerwowość, strach, niepewność, niepokój; czuję się źle we własnej skórze*

Nasilenie uczuć (1–10): 9

Myśli, które pomogą zwalczyć negatywny monolog wewnętrzny: *Skoro zostałem zaproszony, to najwyraźniej będę tam mile widziany. Wszyscy wyglądają raczej głupio w kostiumach na Halloween; przecież to nie konkurs piękności. Jeśli naprawdę nie będzie mi się podobało, mogę wyjść wcześniej. Steve też będzie. On wie, że przestałem pić i bardzo mnie wspiera. Nie zaszkodzi spróbować; a może będzie fajnie!*

Nasilenie uczuć teraz (1–10): 4 *(nadal się stresuję, ale jest mi dużo lepiej)*

Twoje odpowiedzi

Sytuacja: _____

Myśli (monolog wewnętrzny): _____

Uczucia: _____

Nasilenie uczuć (1–10): _____

Myśli, które pomogą zwalczyć negatywny monolog wewnętrzny: _____

Nasilenie uczuć teraz (1–10): _____

Ćwiczenie 11.1. Dziesięć powszechnych objawów depresji

Oto lista powszechnie występujących oznak depresji (możesz ją pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz te, których zdarzyło ci się doświadczać w ciągu *ostatnich dwóch tygodni*.

- Mam problemy ze snem (śpię zbyt dużo lub zbyt mało).*
- Nie mam apetytu lub jem więcej niż zwykle; zmieniła się moja waga.*
- Przez większość dni jestem drażliwy/drażliwa lub zły/zła.*
- Nie interesują mnie już zajęcia, które kiedyś lubiłem/lubiłam.*
- Odczuwam bezsilność i bezradność.*
- Zauważam u siebie spadek energii.*
- Mam problemy z koncentracją, zapamiętywaniem lub podejmowaniem decyzji.*
- Mam problemy z dbaniem o siebie (jedzenie, branie prysznica, praca, nauka lub obowiązki rodzinne sprawiają mi trudność).*
- Doświadczam silnych uczuć samokrytycznych, takich jak wstyd czy poczucie winy.*
- Myślę o samobójstwie lub podjąłem/podjęłam próbę samobójczą.*

Wyniki

Uwaga. W przypadku zaznaczenia ostatniego punktu, *Myślę o samobójstwie lub podjąłem/podjęłam próbę samobójczą*, zalecamy ci zwrócenie się po pomoc do specjalisty (lekarza psychiatry, psychologa, psychoterapeuty) lub zgłoszenie się do szpitala psychiatrycznego. Możesz też skorzystać z usług poradni telefonicznej dla osób w kryzysie psychicznym, tel. 116 123, lub z innych telefonów zaufania, które podajemy poniżej w „Planie działania w kryzysie opartym na samoświadomości”.

1–3 objawy: To dobry początek: znasz już swoje objawy ostrzegawcze. Teraz możesz wykorzystać tę wiedzę o sobie, by w procesie zdrowienia z uzależnienia zadbać całościowo o swoje zdrowie psychiczne. Co możesz zrobić, aby zacząć już dzisiaj?

4–6 objawów: To poważne ostrzeżenie. Depresja czai się na ciebie. Niech zauważenie tych objawów pomoże ci zrozumieć, że musisz potraktować je poważnie, zanim poczujesz się gorzej. Czy są działania, które możesz podjąć, aby złagodzić swoje objawy? Czy znasz wspierającego specjalistę, któremu ufasz i z którym możesz porozmawiać? Wiedza to siła, wykorzystaj więc tę wiedzę, aby zadbać o siebie i swoje zdrowie już dzisiaj.

7–10 objawów: Doceniamy twoją szczerość i świadomość tego, jak się czujesz. Uświadomienie sobie problemu z depresyjnymi myślami i uczuciami to ważny krok ku zdrowieniu. Będziesz potrzebować dodatkowej pomocy w poradzeniu sobie z objawami depresji. Zwróć się do zaufanego specjalisty lub powiedz swojemu terapeucie, że czujesz się nieco gorzej. Pamiętaj, że zawsze jest nadzieja. Uczucia, których teraz doświadczasz, *przemina* – możesz przetrwać trudny czas dzięki wsparciu i samowspółczuciu.

Pamiętaj, że uważność może ci się przydać w procesie zdrowienia z depresji, tak samo jak pomaga w walce z uzależnieniem. Tak, możesz poczuć się lepiej i kontynuować swoją podróż ku zdrowemu życiu.

Ćwiczenie 11.2. Dziesięć powszechnych objawów zaburzeń lękowych

Oto lista objawów zaburzeń lękowych. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz te, których zdarzyło ci się doświadczyć w ciągu *ostatnich dwóch tygodni*.

- Wciąż się zamartwiam.*
- Odczuwam silny niepokój i nie mogę usiedzieć w miejscu.*
- Ciągle odczuwam zmęczenie.*
- Mam trudności z koncentracją.*
- Ostatnio zdarzało się, że moje serce biło szybciej niż zwykle lub brakowało mi tchu.*
- Doświadczam napięcia w ciele (co powoduje bóle głowy lub inne dolegliwości).*
- Mam kłopoty z zasypianiem lub często się wybudzam.*
- Doświadczam paniki lub nieracjonalnego strachu.*
- Unikam sytuacji społecznych.*
- Kiedy w mojej głowie pojawiają się niepokojące myśli, nie potrafię się uspokoić dopóty, dopóki nie wykonam konkretnej czynności (takiej jak sprawdzanie czegoś, dotykanie rzeczy).*

Wyniki

1–3 objawy: Jeśli doświadczasz niewielu objawów lękowych i są one związane z wydarzeniami w twoim życiu, rozwijaj swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zdrowe nawyki. Pamiętaj, że zdrowienie może powodować pewne niepokojące myśli. Dasz sobie z nimi radę!

4–6 objawów: Lęk bez wątplenia przeszkadza ci w radzeniu sobie z codziennymi zajęciami. Czasami możesz czuć, że twoje obawy przejmują nad tobą kontrolę. To dobry czas na zwrócenie się do specjalisty lub poinformowanie swojego terapeuty o nasileniu lęku. Zastanów się, czy twoje uczucia mogą być związane z konkretnymi wydarzeniami życiowymi. Takie zdarzenia, jak: zmiana lub utrata pracy, konflikty w rodzinie, problemy ze zdrowiem, doświadczenie dyskryminacji czy kryzysy na skalę światową mogą powodować nasilenie objawów lękowych. Zapisuj w dzienniku, kiedy, gdzie i jak się czujesz. Pomoże ci to odkryć pewne schematy obecne w twoim życiu. Zwróć się po wsparcie do rodziny i przyjaciół!

7–10 objawów: Twoje codzienne funkcjonowanie pozostaje pod znacznym wpływem lęku i niepokoju. Mamy dla ciebie dobrą wiadomość. Po pierwsze, udało ci się przyznać, że masz problem, który utrudnia ci życie. Po drugie, zaburzenia lękowe można kontrolować dzięki połączeniu specjalistycznego wsparcia, uspokajających ćwiczeń opartych na uważności oraz zmian w zachowaniu. To najlepszy czas, by postawić siebie na pierwszym miejscu i zadbać o zdrowie psychiczne. Jeśli skorzystać z pomocy zaufanego terapeuty, poczujesz się lepiej.

Ćwiczenie 11.3. Dziesięć powszechnych objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD)

Oto lista dziesięciu objawów zespołu stresu pourazowego. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz objawy, których zdarzyło ci się doświadczyć w ciągu *ostatniego miesiąca*.

- Przeżywam traumę na nowo (mam flashbacki, koszmarne sny i/lub natrętne myśli).*
- Unikam miejsc lub rzeczy, które przypominają mi o traumatycznym zdarzeniu.*
- Mam negatywne myśli o sobie związane z traumatycznym zdarzeniem.*
- Mam trudności z przypomnieniem sobie traumatycznego zdarzenia.*
- Czuję pustkę i przygnębienie, mam poczucie winy i zamartwiam się w związku z traumatycznym zdarzeniem.*
- Czasami czuję, że świat jest „niereczywisty”.*
- Zachowuję nadmierną czujność; skanuję otoczenie w poszukiwaniu zagrożenia.*
- Mam trudności ze snem.*
- Czasami wybucham złością.*
- Mam skłonność do wycofywania się z relacji.*

Wyniki

1–3 objawy: Zaznaczenie od jednego do trzech objawów wskazuje na możliwość doświadczenia traumy, która powoduje pewne trudności emocjonalne. Rozwijaj swoją uważność i inne zdrowe zachowania, które pomagają ci się uspokoić i skoncentrować na rzeczywistości. Nie wahaj się prosić o wsparcie i pielęgnuj przyjaźnie.

4–6 objawów: Przez zaznaczenie tylu objawów przyznajesz, że w niektóre dni nie czujesz się najlepiej. Być może w twoim otoczeniu jest coś, co cię przygnębia. W procesie zdrowienia masz szansę zająć się tym, co aktualnie ci przeszkadza. Porozmawiaj ze specjalistą o wyzwalaczach negatywnych emocji, które zauważasz na co dzień.

7–10 objawów: Traumatyczne zdarzenie lub liczne urazy emocjonalne z przeszłości mają znaczący wpływ na twoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Wiedz, że nie tylko ciebie to spotyka i nie musisz się tak czuć. Czas sięgnąć po profesjonalne wsparcie. Jeśli już korzystasz z pomocy terapeuty, porozmawiaj z nim o swoich obecnych doświadczeniach. Terapia metodą EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing* – odwracanie i ponowne przetwarzanie informacji za pomocą ruchów gałek ocznych) jest bardzo skuteczna u osób z PTSD. Terapeutę pracującego w tym nurcie możesz znaleźć na stronie emdr.org.pl. Daj sobie przestrzeń na przepracowanie traumatycznych wydarzeń i rozwijanie technik uspokajających, które pomogą ci radzić sobie z wyzwalaczami trudnych emocji obecnymi w twoim otoczeniu. Pamiętaj, że powrót do dobrego samopoczucia jest możliwy.

Ćwiczenie 11.4. Dziesięć powszechnych objawów zaburzeń afektywnych dwubiegunowych

Oto lista dziesięciu najczęstszych objawów zaburzeń afektywnych dwubiegunowych. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz te, których zdarzyło ci się doświadczyć w ciągu *ostatnich dwóch tygodni*. Pierwsze sześć pozycji dotyczy objawów *manii*, pozostałe cztery – *depresji*.

- Odczuwam niezwykle entuzjazm i chęć spotkań towarzyskich lub drażliwość (zazwyczaj tak się nie czuję, to do mnie niepodobne).*
- Mam galopujące myśli i mówię zbyt szybko.*
- Mam nieskończoną ilość energii i łatwo się rozpraszam.*
- Angażuję się w zachowania autodestrukcyjne i działam impulsywnie.*
- Mam mniejszą potrzebę snu (i nie odczuwam zmęczenia).*
- Mam wyolbrzymione poczucie własnej wartości.*
- Odczuwam smutek, pustkę i bezradność.*
- Mam mało energii i wciąż odczuwam wyczerpanie.*
- Nie wiem, czy myślę jasno; mam kłopoty z pamięcią.*
- Myślę o samobójstwie; mam za sobą próby samobójcze.*

Wyniki

Uwaga. W przypadku zaznaczenia ostatniej pozycji, *Myślę o samobójstwie; mam za sobą próby samobójcze*, zalecamy ci zwrócenie się po pomoc do specjalisty (lekarza psychiatry, psychologa, psychoterapeuty) lub zgłoszenie do szpitala psychiatrycznego. Możesz skorzystać z usług poradni telefonicznej dla osób w kryzysie psychicznym (tel. 116 123) lub z innych telefonów zaufania, które podajemy poniżej w „Planie działania w kryzysie opartym na samoświadomości”.

1–3 objawy: To dobry moment na zastanowienie się, jaki rodzaj wsparcia może ci być teraz potrzebny. Przypomnij sobie, co ci pomagało radzić sobie z trudnymi myślami i emocjami w przeszłości, i rozwijaj uważność, by odzyskać wewnętrzną równowagę.

4–6 objawów: Dość duża grupa osób zdrowiejących z uzależnienia zauważa u siebie częste wahania nastroju. Skoro przyznajesz, że ten problem dotyczy także ciebie, wykorzystaj tę wiedzę, aby pomóc sobie odzyskać spokój. Twój terapeuta może ci zalecić konsultację z psychiatrą. Oprócz tego pomocne mogą się okazać zdrowe nawyki, takie jak stosowanie odpowiedniej diety, ćwiczenia fizyczne oraz dbanie o lepszą jakość snu.

7–10 objawów: Dziękujemy ci za szczere odpowiedzi na temat twojego samopoczucia. Samoświadomość to najważniejszy element dbania o zdrowie. Zdrowienie nie zawsze przebiega gładko, ale to, czego doświadczasz, wykracza poza dolegliwości mogące wynikać z odstawienia narkotyków i alkoholu. Zastępujesz na to, by czuć się lepiej. Zwróć się po pomoc do zaufanego specjalisty. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, a twoje samopoczucie z pewnością się poprawi.

Ćwiczenie 11.5. Dziesięć powszechnych objawów psychozy

Oto lista najczęstszych objawów psychozy. (Listę możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Zaznacz te, których zdarzyło ci się doświadczyć w ciągu *ostatnich sześciu miesięcy*.

- Moje wyniki w szkole lub pracy nieoczekiwanie się pogorszyły.*
- Trudno mi myśleć jasno i/lub mam trudności z koncentracją.*
- Jestem podejrzliwy/podejrzliwa, popadam w paranoję i/lub czuję się niekomfortowo wśród ludzi.*
- Odsuwam się od innych; spędzam dużo czasu w samotności.*
- Czasami mam dziwne pomysły i nietypowe uczucia albo zupełnie nic nie czuję.*
- Słyszę lub widzę rzeczy, których inni ludzie nie słyszą i nie widzą.*
- Ostatnio mniej dbam o siebie i higienę osobistą (mycie się, przebieranie, golenie, pranie).*
- Mam trudności z odróżnieniem tego, co prawdziwe, od świata fantazji.*
- Zauważam, że mówię niejasno i mam problemy z porozumiewaniem się z ludźmi.*
- Nie mam motywacji; nie funkcjonuję dobrze.*

Wyniki

1–3 objawy: Prawdopodobnie ty, twoja rodzina i przyjaciele zauważacie, że twoje zachowania są nietypowe. Bez specjalistycznej pomocy psychoza może się nasilić. W takim wypadku twoje zachowania mogą spowodować powrót do nadużywania narkotyków i alkoholu. Postaraj się przerwać to błędne koło i zadbać o swoje zdrowie.

4–6 objawów: Cieszymy się, że szczerze przyznajesz się do swoich problemów. Twoje myśli i zachowania mogą być poważnie zaburzone, dlatego jak najszybciej zgłoś się do specjalisty. Kontynuuj swój plan zdrowienia z uzależnień i dołącz do niego dbanie o zdrowie psychiczne. Możesz znów poczuć się lepiej – warto nad tym pracować.

7–10 objawów: Zaznaczenie siedmiu lub więcej objawów oznacza, że ty, twoja rodzina i przyjaciele macie powody do niepokoju. Doceniamy twoją szczerą ocenę własnego funkcjonowania. Dobra wiadomość jest taka, że z pomocą specjalistów możesz zacząć czuć się lepiej. Podobnie jak przy innych zaburzeniach psychicznych, nadużywanie substancji psychoaktywnych poważnie wpłynie na stan twojego mózgu i zachowanie. Kolejnym krokiem dla ciebie jest rozmowa z psychiatrą o tym, co się dzieje w twoim życiu – zarówno w kontekście zdrowienia z uzależnień, jak i zdrowia psychicznego – oraz o możliwościach leczenia farmakologicznego. Wiele osób z podwójną diagnozą potrzebuje ciągłego wsparcia, terapii grupowej i innych form pomocy, aby na dłużej utrzymać dobre samopoczucie. Zawsze dobrze jest mieć silny system wsparcia w zdrowieniu.

Ćwiczenie 11.6. Plan działania w kryzysie oparty na samoświadomości

Ten plan działania stanowi łatwo dostępny zestaw wskazówek, z którego możesz skorzystać, gdy zauważysz, że twoje zdrowie psychiczne się pogarsza. (Plan możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

Stwórz swój spersonalizowany „Plan podwójnego zdrowienia”, miej go pod ręką i zapisz w telefonie, aby zawsze był łatwo dostępny.

PRZYKŁADOWY PLAN DZIAŁANIA W KRYZYSIE

Zauważony objaw: *Przyjaciółka powiedziała, że mówię zbyt szybko, zaczynam wiele projektów naraz (mam dużo energii)*

Objaw może oznaczać: *epizod manii*

Osoby, do których mogę zadzwonić: *Jenny (ona mnie rozumie!), moja siostra*

Techniki/działania, które pomagają mi odzyskać równowagę: *medytacja przez co najmniej pięć minut dziennie; obserwacja uczuć i myśli bez przywiązywania się do nich; utrzymywanie codziennej rutyny, w tym udział w spotkaniach*

Telefony alarmowe
Mój terapeuta: # 555-4723
Członek rodziny/przyjaciel: # 555-3256
Telefon zaufania: 800-273-8255 lub 911
Telefon zaufania NAMI: 800-950 lub SMS: 741741

MÓJ PLAN DZIAŁANIA W KRYZYSIE

Zauważony objaw: _____

Objaw może oznaczać: _____

Osoby, do których mogę zadzwonić: _____

Techniki/działania, które pomagają mi odzyskać równowagę: _____

Telefony alarmowe
Mój terapeuta: #
Członek rodziny/przyjaciel: #
Kryzysowy Telefon Zaufania: 116 123 lub czat na 116sos.pl
Nr alarmowy: 112
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (Fundacja ITAKA): 800 70 2222 lub czat na centrumwsparcia.pl
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 22 594 91 00
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

Ćwiczenie 12.2. Praca jako dar

Oto osiem strategii, które sprawiają, że praca przestaje być tylko żmudnym obowiązkiem. W środkowej kolumnie zaznacz metody, które zamierzasz wypróbować, by poprawić swoje funkcjonowanie zawodowe. W prawej kolumnie wpisz datę rozpoczęcia planowanych zmian. Kiedy ustalisz konkretną datę, będziesz na dobrej drodze do wdrożenia nowych strategii w miejscu pracy (lub w domu). (Listę strategii możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>). Pamiętaj, że przedstawione tu działania pomogą ci w zdrowieniu i umożliwią osiągnięcie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Nie zapomnij notować w dzienniku swoich spostrzeżeń na temat poprawy funkcjonowania w pracy.

Osiem strategii, dzięki którym praca przestanie być żmudnym obowiązkiem	Chcę tego spróbować	Kiedy zacznę
<i>Będę działać bez pośpiechu</i>		
<i>Przestanę się oceniać</i>		
<i>Będę jeść posiłki i przekąski dobre dla mózgu</i>		
<i>Zmienię swoje negatywne przekonania</i>		
<i>Będę niedoskonały/niedoskonata</i>		
<i>Będę słuchać intuicji</i>		
<i>Nie będę się rozpraszać</i>		
<i>Będę praktykować uważność</i>		

Ćwiczenie 12.3. Lista przyjemnych czynności

Aby wprowadzić do swojego życia trochę więcej radości, przeczytaj poniższą listę i w środkowej kolumnie zaznacz wszystkie czynności, które cieszą cię teraz lub sprawiały ci przyjemność w przeszłości. Następnie wróć do początku listy i wypełnij trzecią kolumnę terminami, w których planujesz rozpocząć wykonywanie danej czynności. Kolejność zajęć na liście jest przypadkowa. Być może nie ma tu niektórych czynności, które lubisz. W tabeli są puste miejsca na wpisanie pięciu innych przyjemnych zajęć mogących ci pomóc w zdrowieniu. („Listę przyjemnych czynności” możesz pobrać ze strony <https://wuj.pl/uzaleznienia-i-emocje-cwiczenia>).

Przyjemna czynność	Ta czynność sprawia mi przyjemność	Data rozpoczęcia
<i>Przejażdżka samochodem</i>		
<i>Przejażdżka rowerem</i>		
<i>Przemeblowanie</i>		
<i>Sprzątanie biura</i>		
<i>Spacer po parku</i>		
<i>Granie lub nauka gry na instrumencie muzycznym</i>		
<i>Wolontariat w lokalnej organizacji</i>		
<i>Pomoc sąsiadowi</i>		
<i>Działanie artystyczne</i>		
<i>Wizyta w ogrodzie botanicznym</i>		
<i>Medytacja lub siedzenie w ciszy</i>		
<i>Planowanie podróży lub czasu wolnego</i>		
<i>Czytanie inspirującej opowieści</i>		
<i>Siedzenie przy kominku</i>		
<i>Kąpiel</i>		
<i>Czytanie książki lub czasopisma</i>		

Przyjemna czynność	Ta czynność sprawia mi przyjemność	Data rozpoczęcia
<i>Słuchanie relaksującej muzyki</i>		
<i>Gotowanie dla przyjaciela</i>		
<i>Konserwacja samochodu</i>		
<i>Ukończenie zadania</i>		
<i>Słuchanie podcastu</i>		
<i>Udział w nabożeństwie lub spotkaniu o charakterze duchowym osobiście bądź zdalnie</i>		
<i>Nauka nowego języka obcego</i>		
<i>Pieczenie ciasteczek</i>		
<i>Spotkanie ze znajomymi osobiście lub zdalnie</i>		
<i>Praca w ogrodzie lub przesadzanie roślin doniczkowych</i>		
<i>Zabawa ze zwierzątkiem domowym</i>		
<i>Przebywanie na słońcu</i>		
<i>Wizyta w muzeum</i>		
<i>Dawanie komuś prezentu</i>		
<i>Oglądanie transmisji wydarzeń sportowych</i>		
<i>Dołączenie do klubu czytelniczego</i>		
<i>Masaż</i>		
<i>Wizyta w zoo</i>		
<i>Fotografowanie podczas spaceru</i>		
<i>Rozmowa telefoniczna z przyjacielem lub członkiem rodziny</i>		
<i>Aktualizacja celów finansowych</i>		

<i>Nietypowe zajęcia domowe</i>		
<i>Wizyta w nowej restauracji</i>		
<i>Wstawanie wcześnie rano</i>		
<i>Pisanie dziennika</i>		
<i>Pływanie</i>		
<i>Spacer po osiedlu</i>		
<i>Zabawa piłką z dzieckiem</i>		
<i>Chodzenie boso</i>		
<i>Rozpoczęcie nowego przedsięwzięcia</i>		
<i>Siedzenie na ławce i obserwowanie ludzi</i>		
<i>Gotowanie nowego dania</i>		
<i>Sprzedawanie lub oddawanie rzeczy, których już nie potrzebuję</i>		
<i>Wyjście z domu nocą i patrzenie na gwiazdy</i>		