

Wyrwać się z pułapki uzależnienia

Rozmowa z **DAMIANEM ZDRADĄ**, kierownikiem Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim

Jakie uzależnienia są leczone w sosnowieckim Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim?

Obecnie najwięcej osób jest uzależnionych od alkoholu, czasem połączonym z używaniem narkotyków. Sporą grupę naszych pacjentów stanowią także osoby uzależnione od czynności, kiedy mamy do czynienia z tzw. uzależnieniami behawioralnymi. Są to: hazard, zakupoholizm, seksoholizm, uzależnienie od komputera i internetu, czasem inne. Mamy także ofertę dla rodzin osób uzależnionych, czyli leczenie tzw. współuzależnienia i syndromu dorosłego dziecka alkoholika (dda).

To bardzo duży zakres pomocy...

Tak, wszystko to dzięki temu, że oprócz środków z Narodowego Funduszu Zdrowia, otrzymujemy wsparcie finansowe z gminy Sosnowiec oraz z Ministerstwa Zdrowia. Środki pozwalają na rozbudowę oferty, a terminy oczekiwania na pierwszą wizytę nie są dłuższe niż kilka dni.

Wracając do tematu leczenia uzależnień, czy to prawda, że nie ma leku na alkoholizm?

Główną formą leczenia jest psychoterapia. Uzależnienia to choroba psychiki i chociaż wiele mówi się o tym, że alkohol i narkotyki uzależniają fizjologicznie, to jednak psychika ma tu największe znaczenie. Oferujemy zarówno psychoterapię indywidualną, jak i grupową. W uzależnieniu słabną więzi społeczne, człowiek wpada w izolację, dodatkowo wzrasta napięcie, niepokój, pojawia się chwiejność emocji, wybuchowość, obniża się poziom radzenia sobie ze stresem. Gdy dodamy do tego konflikty w rodzinie, osłabienie wydajności w pracy lub jej strata, problemy zdrowotne – rysuje nam się obraz człowieka w kryzysie, który nie potrafi poradzić sobie z lawinowo narastającymi problemami, a żeby od nich uciec, pije jeszcze więcej...

To tak jak w tej bajce o Małym Księżu, który spotyka pijaka. Pytał go, dlaczego pije, a pijak powiedział, że to dlatego, gdyż się wstydz. Ale gdy Mały Książę spytał go, czego się wstydz, ten odpowiedział, że tego, że pije...

Tak, to bardzo trafnie określa problem uzależnień: im bardziej ktoś chce się z tego wyrwać, tym bardziej wpada w pułapkę uzależnienia... Dlatego psychoterapia jest potrzebna, aby przerwać ten zaklęty krąg i podjąć życie w abstynencji.

Czy zawsze celem jest abstynencja? Czy alkoholik nie może już się napić?

W przypadku stwierdzenia uzależnienia od substancji, zalecamy abstynencję, aczkolwiek w wypadku lżejszych form uzależnienia, nie zawsze jest to konieczne. Ponadto, zdarza-

arc Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.



ją się osoby, które są tak głęboko uzależnione, że podjęcie abstynencji z dnia na dzień jest niemożliwe. Takie osoby, czasami zaczynają terapię wiele razy, za każdym razem pijąc jednak trochę mniej. Okresy abstynencji są coraz dłuższe, aż w końcu możliwe jest całkowite zaprzestanie picia. Podobnie jest w przypadku uzależnienia od hazardu, jednak w przypadku takich problemów jak zakupoholizm, pracoholizm czy seksoholizm, oczywiście o żadnej abstynencji nie może być mowy, ale jedynie o zwiększeniu kontroli nad tymi czynnościami.

Wspomniał Pan o nowoczesnych uzależnieniach. Czy to naprawdę poważny problem?

Tak, hazard, seks, zakupy, internet, a nawet ćwiczenia gimnastyczne czy solarium – od tego wszystkiego można się uzależnić. Ludzie są w stanie robić różne rzeczy, aby ukryć przed sobą własne problemy i frustracje. Wszystkie uzależnienia – powstają jako próba samoleczenia, ucieczki od napięć czy stresów współczesnego świata. Jednak z czasem mogą przesłaniać rzeczywistość tak bardzo, że wymaga to leczenia, aby powrócić do normalnego życia. To samo dotyczy uzależnień od substancji. O tym wszystkim napisałem w swojej książce, która niedawno się ukazała: „Seksoholizm – perwersja i miłość”. Nawiązuję tam w ogóle do problematyki uzależnień i problemów współczesnego człowieka. Bo żyjemy w czasach, gdy dominującymi zaburzeniami psychicznymi są uzależnienia i depresja. Bardzo często zdarza się, że trafia do nas osoba, która nadużywa alkoholu, gra w gry hazardowe na maszynach, czasem bywa w nocnych klubach... Wtedy zajmujemy się tymi wszystkimi uzależnieniami i pomagamy uporządkować życie, chociaż czasem trwa to długo...

Jak długo trwa leczenie?

Decyzja o podjęciu terapii to bardzo ważna sprawa. To nie jest tak, jak bywa czasem

w przypadku innych chorób, że wystarczy jedna wizyta, ewentualnie jakaś kontrola za kilka dni czy tygodni. Jeśli ktoś decyduje się na pomoc poradni, czas leczenia to ponad rok, czasem nawet więcej, przy czym wizyty są przez długi okres czasu dwa, a nawet trzy razy w tygodniu. Jeśli ktoś podejmuje leczenie na oddziale dziennym, wówczas czas terapii nieco się skraca, ale przez pierwsze sześć tygodni pacjent przebywa na oddziale dziennym, codziennie od 8 do 14, a następnie kontynuuje leczenie w poradni poprzez wizyty przynajmniej raz w tygodniu.

A w jaki sposób pomagacie rodzinom osób uzależnionych?

Nikt nie pije w próżni. Zawsze jest ktoś, kto to widzi i jakoś to na niego wpływa. Albo są to rodzice, albo współmałżonek, albo dzieci, niekiedy zatroskany pracodawca itp. Te osoby, z jednej strony – starają się coś zrobić, żeby alkoholik przestał pić a z drugiej – w związku z jego piciem wpadają w coraz większy własny chaos emocjonalny. Czasem też są ofiarami przemocy, niekiedy same zaczynają używać alkoholu lub leków, aby uciec choć na chwilę od tych problemów. Takie zjawisko nazywamy współuzależnieniem. Staramy się pomóc tym osobom zbudować nieco więcej dystansu do rzeczywistości, wzmocnić pewność siebie, lepiej radzić sobie ze stresem. Nie chodzi tu o to, aby nauczyć bliskie osoby jak to zrobić, żeby alkoholik przestał pić. Bardziej chodzi o to, aby uwolnić się z chaosu, w jakim ktoś się znalazł i uporządkować jakoś swoje życie, przejąć nad nim kontrolę. Podobnie rzecz się ma w przypadku tzw. dorosłych dzieci alkoholików. Urazy z przeszłości czasem utrudniają im dorosłe życie: kłopoty w związkach, chwiejność emocji, trudności w kontaktach z innymi ludźmi – to tylko niektóre zjawiska, które mogą być następstwem dorastania w rodzinie z problemem alkoholowym. Staramy się im pomóc, poprzez ofertę terapii indywidualnej i grupowej.

Centrum Psychoterapii w Sosnowcu działa coraz prężniej...

Placówka powstała w roku 2001. Wówczas miała siedzibę przy ulicy Czarnej. Następnie, przez wiele lat działaliśmy jako Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień na ulicy 3 Maja 33, a od początku tego roku funkcjonujemy w strukturach Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego, przy ulicy Szpitalnej 1. Placówka składa się z oddziału dziennego leczenia uzależnień, poradni terapii uzależnień oraz poradni terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży.

Rozmawiała: Sylwia Kosman