

Rozmowa z Damianem Zdradą, psychoterapeutą i dyrektorem Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu

Sosnowieckie centrum zajmuje się leczeniem tzw. uzależnień behawioralnych. Czym są uzależnienia behawioralne i jakie są przejawy tych uzależnień?

Uzależnienia behawioralne są także nazywane uzależnieniami od czynności czy uzależnieniami od zachowań. Zalicza się do nich m.in. hazard, zakupoholizm, seksoholizm, uzależnienie od internetu, gier komputerowych. Jakies zachowanie zaczyna dominować nad innymi w taki sposób, że ktoś zaczyna odczuwać konsekwencje tego, że robi czegoś za dużo. Najbardziej charakterystycznym uzależnieniem behawioralnym jest uzależnienie od hazardu. To poważny i narastający problem. W otoczeniu zaledwie dwustu metrów od naszej placówki (3 Maja 33, przyp. red.), takich miejsc, gdzie można uprawiać hazard, jest... dwanaście. Są to salony gier, zakłady bukmacherskie, totalizatory. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak łatwo wpaść w hazard.

Tymczasem wszystko może się rozpocząć...

Od małej zdrapki, która ma wielki potencjał uzależniający. W przypadku niepozornie wyglądających zdrapek stosowane są wyrafinowane metody psychomanipulacji. Zdrapkowicz potrafi nawet podczas jednej sesji zdrapywania wydrapać około 50 zdrapek. Kiedy pada pytanie: „ile pan wydał na zdrapki?”. Rozmowa ma następujący przebieg. -Zainwestowałem tysiąc złotych, więc w zasadzie niewiele straciłem. Bo okazało się, że kilka zdrapek było wygranych. - Czyli wygrał pan 500 złotych., i co było dalej? - Wydałem te 500 złotych na zdrapki. - I co pan dalej zrobił? – **Wydałem na zdrapki oczywiście, ale** już nic więcej nie wygrałem. - Czyli ile pan stracił? Pada odpowiedź: 500 zł. A przecież ta osoba straciła 1500 zł. Osoby, które do nas przychodzą na terapię, nie mają świadomości tego, co się z nimi dzieje. Trzeba im czasami pokazać, w jaki sposób myślą i w jak siebie sami oszukują. W pewnym momencie logika hazardzisty jest tak dziwna, tak odrealniona, a on sam znajduje się w zupełnie innym świecie. Zdrapka to przykład bardzo prosty. Ale zmagamy się jednorękami bandytami, blackjackiem, skomplikowanymi systemami i graniem w kasynach.

Jak szybko można się uzależnić?

Kluczowy w przypadku uzależnień jest potencjał uzależniający gier, czyli czas od zagrania do wyniku. W przypadku losowania lotto jest mały potencjał uzależniający, bo jeśli skreśli się kupon na przykład w poniedziałek, to wyniki losowania są dopiero w środę. W innych grach efekt jest natychmiastowy. Jeśli ktoś wygra, od razu jest wzmacniany impuls do grania. Właściwie nie ma znaczenia, czy jest to wygrana, czy przegrana. Kluczowe jest to, że efekt podjętych działań jest taki szybki, natychmiastowy.

Czy mamy świadomość, że jesteśmy już uzależnieni?

Na ogół osoby uzależnione nie są świadome, że są uzależnione i ma to bezpośredni związek, na przykład z grami. Pośrednio, okazuje się, że ktoś ma problemy w pracy, ponieważ ukradł

pieniądze po to właśnie, żeby grać. Pracodawca to odkrył i nakłonił pracownika do tego, żeby się leczył. Namówić na leczenie osobę uzależnioną udaje się często członkowi rodziny, który stojąc z boku, widzi, że problem narasta. Rzadko kiedy przychodzi do nas osoba, która mówi wprost: „Mam problem z grami i muszę się leczyć”. Najczęściej naciski zewnętrzne zmuszają do szukania pomocy. Dopiero później przychodzi świadomość, że rzeczywiście problem istnieje.

Czy jakiegokolwiek cechy charakteru, wiek, płeć, pozycja społeczna mają wpływ na poddanie się uzależnieniom?

Przeprowadzono szereg różnych skomplikowanych badań i wyciągnięto wnioski w dość wąskim zakresie. Stwierdzono, że im wcześniej ktoś zaczyna grać, to jest większa szansa, że uzależni się wcześniej. Takie osoby już w okresie dzieciństwa miały tendencje do zachowań impulsywnych. Okazało się ponadto, że osoby, które dość szybko sięgnęły po alkohol czy narkotyki, także szybciej mogą uzależnić się od hazardu. Generalnie jednak każdy może się uzależnić i powyższe cechy nie mają większego, a może i żadnego znaczenia.

Jak wygląda terapia i jak długo trwa?

Moim zdaniem nie da się wyleczyć kogoś w terminie krótszym niż 12 miesięcy. W publicznej placówce nie ma limitów czasowych, a samo leczenie jest bezpłatne. Na początku odbywa się terapia grupowa i indywidualna raz lub dwa razy w tygodniu, a potem terapia indywidualna raz w tygodniu. Stosowane są różne metody i sposoby pracy, w które w bezpośredni sposób wpływają na psychikę i emocje. Przeprowadzamy rozmaite ćwiczenia, metodę psychodramy, wizualizację, techniki relaksacyjne.

Jakie inne uzależnienia są równie popularne jak hazard?

Seks i Internet. Są one ze sobą związane. Bo jeśli ktoś jest uzależniony od Internetu, to pojawia się pytanie, co w tym Internecie jeszcze robi, jakie strony ogląda. Często zdarza się tak, że przychodzi para i jedna ze stron się skarży, że drugi partner dużo czasu spędza, korzystając z Internetu. Następnie okazuje się, że to są określone treści, bardzo konkretne, które mają potencjał uzależniający.

Dlaczego pornografia uzależnia?

Uzależnia z bardzo prostego powodu. Przede wszystkim pornografia lansuje masturbację. Jeśli ktoś połączy oglądanie pornografii z masturbacją, to ma to potencjał uzależniający. Samo oglądanie nie ma potencjału uzależniającego. Ze względu na to, że żyjemy w takim społeczeństwie, w którym dość silne są ograniczenia natury moralnej i religijnej, to paradoksalnie powodują one, że potencjał uzależniający pornografii jest jeszcze większy. Jeśli ktoś zaczyna oglądać takie treści, to zaczyna mieć poczucie, że może nie powinien, bo to sprzeczne z religią, do tego dochodzi jeszcze masturbacja i dodatkowe efekty. Potencjał ten został zwiększony wielokrotnie.

Jaka jest norma oglądania pornografii w Internecie, by się nie uzależnić?

Przeprowadzono na ten temat badania i okazuje się, że statystycznie Polacy przyznają się do oglądania pornografii dwa, trzy razy w miesiącu. W ubiegłym roku przeprowadziliśmy badania wśród młodzieży szkolnej w Sosnowcu w wieku od 16 do 18 lat i okazało się, że prawie 60 procent ogląda materiały pornograficzne raz w tygodniu. Czy to jest norma? Nie wiadomo. Świat zmienia się bardzo szybko. W badaniach przeprowadzonych w 2006 r., oglądanie materiałów pornograficznych, przynajmniej oficjalnie wskazanych przez respondentów, było sporadyczne. Przypominam jednak, że nie ma edukacji seksualnej w szkołach, co buduje coraz większy rozdźwięk pomiędzy tym, co „należy”, a tym, co jest.

Czy samodzielnie można wyjść z uzależnienia?

Można, ale nie wiadomo, jaka to jest skala. Nie ma statystyk na ten temat, bo takie osoby, które same poradziły sobie z uzależnieniem, nie przychodzą na terapię i nie szukają pomocy. Radzą sobie same, ale często dochodzi do przejścia jednego uzależnienia w drugie. Dopiero podczas wizyty w ośrodku, osoba nas informuje, że kilka lat wcześniej, sama poradziła sobie z innym uzależnieniem.

Czym grozi nieleczone uzależnienie?

W skrajnej postaci grozi śmiercią. Niekoniecznie ma to związek bezpośrednio z uzależnieniem, ale ze wszystkimi konsekwencjami społecznymi. Skutki uzależnienia, czasem bardzo dramatyczne, ponosi cała rodzina.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Sylwia Kosman

Gdzie szukać pomocy?

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu

Ul. 3 Maja 33, 41-200 Sosnowiec

Wejście od podwórza (3 piętro).

Rejestracja: 32 2662434

Fax: 32 2904391

Godziny pracy: poniedziałek – czwartek w godz. od 7.00 –do 19.00, piątek w godz. od 7.00 do 18.00

Aby stać się pacjentem placówki, należy wcześniej telefonicznie (lub osobiście) ustalić termin pierwszej wizyty. Najpierw odbędzie się indywidualne spotkanie z terapeutą placówki, podczas którego zostanie ustalony dalszy plan leczenia. Terapeuci prowadzą także programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży oraz udzielają porad dla osób indywidualnych z zakresu problemów wychowawczych, rozwoju osobistego i doradztwa **prawnego i ekonomicznego**.

