POUL PARKER

WSPARCIE MENTALNE I TRENERSKIE

ŚWIADOMOŚĆ

WOLNOŚĆ

SIŁA



NIE IDZIESZ SAM

Tom 1 • CRAVING

Jak rozpoznać głód, nazwać emocje
i zatrzymać automatyczny impuls

E-BOOK INTERAKTYWNY

Spis treści

Jak korzystać z tego tomu

Zanim zaczniesz

Po tym tomie rozpoznasz craving wcześniej • Najpierw bezpieczeństwo

Jak działa craving

Czym naprawdę jest craving • Craving nie zawsze wygląda jak głód • Jak powstaje fala cravingu • Wyzwalacze zewnętrzne • Wyzwalacze wewnętrzne

Moja historia

Na początku uciekałem od smutku • Później używałem także z radości • Na końcu nie potrzebowałem powodu • Po krótkim wysoko przychodził zjazd • Zobaczyłem schemat dopiero z dystansu

Emocje pod cravingiem

Lęk i napięcie • Złość i poczucie krzywdy • Smutek samotność i wstyd • Nuda sukces i ekscytacja

Jak rozpoznać sygnały

Sygnały z ciała • Myśli które udają decyzję • Sygnalizacja zielona żółta czerwona • Jak nazwać emocję • Fala narasta i opada

Plan działania

Pierwsze dziewięćdziesiąt sekund • Plan na pierwsze dziesięć minut • Sport może pomóc ale nie zastępuje pomocy

Wsparcie i bezpieczeństwo

Co może zrobić bliska osoba • Kiedy potrzebna jest profesjonalna pomoc • Karta bezpieczeństwa • Wsparcie Poula Parkera i źródła

Materiały źródłowe

Ćwiczenie końcowe 10 pytań

Na zakończenie

Jak korzystać z tego tomu

Nie musisz czytać tej książki jednym ciągiem. Możesz najpierw przejść przez część wyjaśniającą mechanizm cravingu, a później wracać do rozdziałów dotyczących emocji, ciała i planu działania. Jeżeli któryś fragment wywołuje silne napięcie, zatrzymaj się, odłóż lekturę i skontaktuj się z bezpieczną osobą. Celem nie jest wzbudzenie wstydu ani udowodnienie, że powinieneś poradzić sobie sam. Celem jest wcześniejsze rozpoznanie momentu, w którym można wykonać bezpieczny ruch. Zaznaczaj zdania, które opisują Twój schemat, i dopisuj własne notatki. Najbardziej wartościowa będzie nie liczba przeczytanych stron, lecz jedna informacja, którą wykorzystasz podczas prawdziwej fali głodu.

Na końcu znajduje się dziesięć pytań opartych na jednym konkretnym epizodzie. Nie odpowiadaj na nie ogólnie. Wybierz sytuację, którą pamiętasz: miejsce, porę, emocję, sygnał z ciała i pierwszą myśl. Dzięki temu zobaczysz sekwencję, a nie tylko końcowy moment użycia. Jeżeli czytasz jako osoba bliska, możesz korzystać z książki inaczej: zaznaczyć zachowania ostrzegawcze, własne granice i numery pomocy. Nie diagnozuj drugiej osoby na podstawie pojedynczego opisu. Użyj tej wiedzy do spokojnej rozmowy i przygotowania planu bezpieczeństwa. W bezpośrednim zagrożeniu pomiń ćwiczenia i korzystaj z pomocy alarmowej lub medycznej.

Zanim zaczniesz

REZULTAT DLA CZYTELNIKA

Po tym tomie rozpoznasz craving wcześniej

Craving to silna chęć sięgnięcia po alkohol, narkotyk, lek lub powtórzenia innego zachowania, które wcześniej dawało szybką ulgę albo pobudzenie. Może pojawić się nagle, ale zwykle wcześniej wysyła sygnały w ciele, emocjach i myślach.

Po przeczytaniu tego tomu będziesz potrafił zauważyć pierwsze oznaki głodu, odróżnić emocję od impulsu, nazwać to, czego naprawdę potrzebujesz, oraz zastosować prosty plan, zanim automatyczna reakcja przejmie kontrolę.

Nie musisz obiecywać sobie zmiany na całe życie. Celem jest rozpoznanie jednej fali cravingu i przejście przez nią bez natychmiastowego działania.

- zauważysz typowe wyzwalacze;
- rozpoznasz sygnały z ciała;
- nazwiesz emocję ukrytą pod chęcią użycia;
- oddzielisz myśl od decyzji;
- przygotujesz własny plan na pierwsze 10 minut.

WAŻNE

Najpierw bezpieczeństwo

Ten e-book ma charakter edukacyjny. Nie diagnozuje uzależnienia i nie zastępuje terapii, lekarza, detoksu, grupy wsparcia ani pomocy kryzysowej.

Craving może towarzyszyć objawom odstawienia, ale nie jest z nimi tym samym. Jeśli po ograniczeniu alkoholu lub leków pojawiają się drżenia, nasilone poty, wymioty, omamy, splątanie albo drgawki, potrzebna jest pilna pomoc medyczna. Nagłe odstawienie alkoholu przy zależności fizycznej może być niebezpieczne.

W bezpośrednim zagrożeniu życia: Wielka Brytania 999, Polska i Unia Europejska 112. W Anglii w pilnym kryzysie psychicznym bez bezpośredniego zagrożenia można zadzwonić pod NHS 111 i wybrać opcję zdrowia psychicznego.

POGŁĘBIENIE

Craving to sygnał a nie rozkaz

Najważniejsza myśl tej książki brzmi: pojawienie się cravingu nie jest tym samym co decyzja o użyciu. Głód może być bardzo silny, może zajmować niemal całą uwagę i może brzmieć jak wewnętrzny rozkaz, ale nadal pozostaje stanem, który można zauważyć. Pomiędzy sygnałem a działaniem istnieje choćby krótka przestrzeń. Na początku może trwać kilka sekund. Z czasem, dzięki ćwiczeniu rozpoznawania, może stać się wystarczająco długa, aby zmienić miejsce, zadzwonić do kogoś lub odsunąć dostęp do substancji. Nie chodzi o to, aby w jednej chwili poczuć spokój. Chodzi o to, aby nie oddać impulsowi pełnej kontroli nad następnym ruchem.

Craving bywa mylony ze zwykłą zachcianką. Zachcianka jest zazwyczaj elastyczna: można ją odłożyć, zastąpić czymś innym albo o niej zapomnieć. Craving potrafi zawęzić myślenie. Człowiek zaczyna widzieć przede wszystkim obiecywaną ulgę, a konsekwencje tracą ostrość. Może pojawić się pośpiech, tajemnica, sprawdzanie pieniędzy, szukanie kontaktu

lub układanie planu, który ma wyglądać niewinnie. Właśnie dlatego warto uczyć się pierwszych sygnałów, a nie czekać na moment, w którym głód osiąga dziewięć na dziesięć. Im wcześniej nazwiesz stan, tym więcej bezpiecznych możliwości pozostaje dostępnych.

Głód substancji nie jest również tym samym co zespół odstawienia. Craving dotyczy silnej chęci i może obejmować myśli, emocje, sygnały z ciała oraz zachowania. Odstawienie jest reakcją organizmu po ograniczeniu lub przerwaniu używania i w niektórych przypadkach może wymagać pomocy medycznej. Szczególnie nagłe odstawienie alkoholu przy zależności fizycznej może być niebezpieczne. Drżenia, nasilone poty, wymioty, splątanie, omamy lub drgawki nie są sytuacją do samotnego przeczekania ani do treningu. Wymagają pilnej oceny medycznej. Bezpieczeństwo zawsze ma pierwszeństwo przed dumą i próbą udowodnienia sobie, że dam radę sam.

Ten tom nie służy do postawienia diagnozy. Ma pomóc czytelnikowi zbudować język do opisywania tego, co wcześniej działo się automatycznie. Kiedy potrafisz powiedzieć: czuję napięcie, pojawiła się myśl o użyciu, zaczynam izolować się i oceniam głód na sześć, sytuacja staje się bardziej konkretna. Konkret można przekazać drugiej osobie. Konkret można zapisać. Konkret można porównać z poprzednim epizodem. W ten sposób zamiast ogólnego zdania coś jest ze mną nie tak powstaje mapa: co mnie uruchomiło, jak zareagowało ciało, jaką emocję próbowałem zmienić i czego potrzebuję, aby przejść bezpiecznie przez najbliższy odcinek czasu.

Nie wymagaj od siebie idealnej reakcji. Jeśli udało Ci się opóźnić działanie o pięć minut, powiedzieć prawdę jednej osobie albo wyjść z miejsca ryzyka, to jest realna informacja o zmianie. Jeżeli doszło do użycia, analiza nie powinna służyć do karania siebie. Ma odpowiedzieć na pytanie, gdzie pojawił się pierwszy punkt, w którym można było zrobić coś inaczej. Nawrót lub potknięcie nie oznacza, że cała wcześniejsza praca była bezwartościowa, ale jest sygnałem, że plan potrzebuje wzmocnienia i być może profesjonalnego wsparcia.

Jak działa craving

ROZDZIAŁ 1

Czym naprawdę jest craving

Craving można opisać jako intensywną potrzebę lub przymusową chęć użycia. Dla jednej osoby będzie to wyraźna myśl: „muszę się napić”. Dla innej pojawi się napięcie, niepokój, rozdrażnienie albo automatyczne planowanie, zanim w ogóle padnie słowo „używka”.

Głód może mieć część fizyczną i psychiczną. Ciało pamięta pobudzenie lub ulgę. Mózg kojarzy określone miejsca, ludzi, zapachy, pory dnia i emocje z wcześniejszym używaniem. Dlatego impuls może pojawić się nawet wtedy, gdy świadomie nie chcesz wracać do używania.

Samo pojawienie się cravingu nie oznacza porażki ani świadomej decyzji o nawrocie. Jest sygnałem, który można zauważyć, nazwać i przeczekać. Silna myśl nie jest poleceniem.

ROZDZIAŁ 2

Craving nie zawsze wygląda jak głód

Czasami chęć jest oczywista. Innym razem ukrywa się pod zmianą zachowania. Człowiek zaczyna szukać pretekstu do wyjścia, sprawdza pieniądze, pisze do osoby kojarzonej z używaniem, odcina się od bliskich albo nagle przypomina sobie tylko „dobre” momenty.

Może pojawić się targowanie: „tylko raz”, „tym razem mam kontrolę”, „należy mi się po takim dniu”, „zacznę od jutra”. To nie dowód złego charakteru. To fragment starego schematu, który próbuje doprowadzić do szybkiej ulgi.

Wczesne rozpoznanie jest ważniejsze niż siłowanie się z impulsem w jego szczycie. Im wcześniej nazwiesz, co się dzieje, tym więcej masz możliwych reakcji.

- idealizowanie przeszłego używania;
- szukanie okazji lub dostępu;
- izolowanie się;
- podważanie wcześniejszej decyzji;
- nagłe rozdrażnienie wobec osób, które mogą zatrzymać schemat.

ROZDZIAŁ 3

Jak powstaje fala cravingu

Najczęściej nie zaczyna się od samego działania. Najpierw pojawia się wyzwalacz. Potem ciało reaguje napięciem albo pobudzeniem. Pojawia się emocja, a za nią myśl obiecująca ulgę. Myśl zwiększa impuls, impuls uruchamia planowanie, a planowanie może prowadzić do użycia.

Schemat można zapisać prosto: wyzwalacz → ciało → emocja → myśl → impuls → decyzja → konsekwencja. Nie każda fala przechodzi przez wszystkie etapy w tej samej kolejności. Najważniejsze jest znalezienie własnego najwcześniejszego sygnału.

Przerwanie schematu nie zawsze wymaga wielkiej siły woli. Czasem wystarczy zmiana miejsca, odsunięcie dostępu, telefon do bezpiecznej osoby albo dziesięć minut bez podejmowania decyzji.

ROZDZIAŁ 4

Wyzwalacze zewnętrzne

Wyzwalacz zewnętrzny pochodzi z otoczenia. Może być oczywisty, jak spotkanie z osobą, z którą wcześniej używałeś. Może też być subtelny: konkretna droga, wypłata, dźwięk wiadomości, samotny wieczór, określona muzyka lub widok sklepu.

Wyzwalacz nie zmusza do działania. Uruchamia jednak wyuczony ciąg skojarzeń. Dlatego w pierwszym okresie zmiany rozsądne unikanie części miejsc i osób nie jest tchórzostwem. Jest ochroną, dopóki nie zbudujesz mocniejszych reakcji.

Najczęstsze grupy wyzwalaczy to ludzie, miejsca, przedmioty, pieniądze, pory dnia, konflikty, media oraz sytuacje, w których wcześniej używanie było nagrodą.

ROZDZIAŁ 5

Wyzwalacze wewnętrzne

Wyzwalacz wewnętrzny pochodzi z ciała albo psychiki. Może nim być zmęczenie, głód, bezsenność, ból, napięcie, nuda, samotność lub poczucie odrzucenia. Craving pojawia się również przy dobrych emocjach: sukcesie, wypłacie, świętowaniu i ekscytacji.

Ważne jest pytanie nie tylko „czego chcę użyć?”, lecz także „czego chcę teraz nie czuć?” albo „jakiego stanu próbuję sobie dodać?”. Używka może obiecywać odcięcie bólu, spokój, odwagę, energię, sen, nagrodę lub poczucie przynależności.

Im dokładniej nazwiesz potrzebę, tym łatwiej dobrać reakcję, która nie pogłębia problemu. Zmęczenie wymaga innej odpowiedzi niż złość, samotność czy presja otoczenia.

POGŁĘBIENIE

Pętla która uczy się Twojego życia

Craving rzadko zaczyna się od jednego świadomego zdania. Częściej powstaje jak łańcuch: bodziec uruchamia reakcję ciała, ciało wpływa na emocję, emocja przywołuje myśl, myśl tworzy obietnicę, a obietnica popycha do działania. Bodźcem może być wiadomość, zapach, konkretna ulica, wypłata, kłótnia, zmęczenie albo widok osoby związanej z używaniem. Reakcja może rozpocząć się, zanim świadomie rozpoznasz przyczynę. Nagle szybciej oddychasz, czujesz pobudzenie, szukasz telefonu albo zaczynasz układać usprawiedliwienie. Dopiero po chwili pojawia się zdanie: może tylko raz. Jeżeli zauważasz wyłącznie to zdanie, tracisz wcześniejsze ogniwa łańcucha.

Mózg uczy się przez skojarzenia. Jeżeli substancja wielokrotnie pojawiała się po stresie, stres staje się zapowiedzią ulgi. Jeżeli towarzyszyła świętowaniu, sukces może stać się zapowiedzią nagrody. Jeżeli używanie odbywało się przy konkretnej muzyce, w samochodzie lub po kontakcie z określoną osobą, nawet neutralny szczegół może później uruchomić pobudzenie. To nie znaczy, że każdy bodziec musi prowadzić do użycia. Oznacza tylko, że niektóre sytuacje zostały mocno zapisane w systemie uczenia się. Nowa reakcja również może zostać wyćwiczona, ale potrzebuje powtórzeń, planu i czasu.

Najbardziej zdradliwa część pętli to selektywna pamięć. W szczycie głodu umysł potrafi odtworzyć pierwsze minuty ulgi, a wyciszyć późniejszy zjazd, konflikt, wydane pieniądze, brak snu lub poczucie winy. Nie jest to uczciwy bilans. To skrócony film reklamowy starego zachowania. Dlatego konsekwencje warto zapisać wcześniej, kiedy myślenie jest szersze. Jedno krótkie zdanie zapisane w telefonie może przypomnieć prawdę, której craving w danym momencie nie chce pokazać: wiem, jak kończy się ta obietnica, a dzisiaj wybieram kontakt zamiast tajemnicy.