PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

Czym jest uzależnienie ?

Uzależnienie to stan, w którym dana substancja lub zachowanie zaczyna przejmować kontrolę nad życiem człowieka. Mimo negatywnych konsekwencji osoba odczuwa silną potrzebę powtarzania danego zachowania. Uzależnienie nie wynika z braku silnej woli. To zaburzenie pracy mózgu, układu nagrody i mechanizmów samokontroli.

RODZAJE UZALEŻNIEŃ

UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI

np.: alkohol, nikotyna, leki, narkotyki

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

np.: gry komputerowe, media społecznościowe, hazard, zakupy, pornografia, praca

CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU?

- **dochodzi do nadmiernej aktywności układu nagrody - mózg uczy się kojarzyć dane zachowanie z ulgą i przyjemnością**
- **osłabiona zostaje kontrola impulsów**
- **rośnie tolerancja – osoba potrzebuje coraz więcej substancji lub czynności związanej z uzależnieniem**

JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE?

silna potrzeba wykonywania danej czynności,
utrata kontroli nad ilością lub czasem
zwiększanie czasu lub częstotliwości,
zaniedbywanie obowiązków i relacji,
kontynuowanie mimo szkód,
rozdrażnienie lub niepokój
przy próbie ograniczenia
uzależniającej substancji lub czynności

DLACZEGO TAK TRUDNO PRZERWAĆ?

zachowanie przynosi chwilową ulgę
pomaga uciec od stresu lub trudnych emocji
tworzy się silny nawyk
pojawiają się wyzwalacze (emocje, miejsca, osoby)
Im częściej zachowanie jest powtarzane, tym silniejszy staje się nawyk.

FAKTY I MITY

❌ **Uzależnienie to brak silnej woli.**
✔️ **To zaburzenie wymagające leczenia.**

❌ **Wystarczy przestać.**
✔️ **Zmiana wymaga czasu i nowych umiejętności.**

❌ **Uzależnione są tylko osoby pijące alkohol lub biorące narkotyki.**
✔️ **Można uzależnić się również od zachowań.**

❌ **Nawrót oznacza, że leczenie się nie udało.**
✔️ **Nawrót może być częścią procesu zdrowienia i okazją do wyciągnięcia wniosków.**

Najlepsze efekty leczenia osiąga się poprzez połączenie psychoterapii, zmiany codziennych nawyków, nauki nowych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem oraz wsparcia ze strony bliskich i grup samopomocowych. W uzależnieniach od substancji leczenie często uzupełnia farmakoterapia, która wspiera proces zdrowienia i zmniejsza ryzyko nawrotu.

Uzależnienie rozwija się stopniowo. Dzięki terapii, wsparciu i nauce nowych sposobów radzenia sobie można odzyskać kontrolę nad swoim życiem.
Zdrowienie to proces. Nawroty mogą się zdarzać i nie oznaczają porażki.

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia, psycholog
Przemysław Stankiewicz – psycholog, psychoterapeuta
Olga Hulewicz – psycholog