

J.L JONASZ



**METODY
RADZENIA
SOBIE Z
UZALEŻNIENIEM**

**System oparty na doświadczeniu
osoby uzależnionej**

J.L Jonas

Metody radzenia sobie z uzależnieniem

System oparty na doświadczeniu
osoby uzależnionej

© Copyright by J.L Jonas

Okładka: J.L Jonas

ISBN: 978-83-969004-0-1

Wydawca: J.L Jonas

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości

bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2023

Parę ważnych słów od autora

Witam Cię serdecznie w poradniku, który pomoże Ci utrzymywać trzeźwość i nauczy Cię zdrowego życia z zachowaniem abstynencji. Nazywam się Jonas, a moja historia opowiada o długiej walce o trzeźwe życie. Bardzo długo próbowałem zmienić moje nawyki i „zbudować” solidnego człowieka, który nie boi się trudności, nie boi się nałogów i żyje pełnią życia. Aby uwolnić się od narkotyków próbowałem naprawdę wielu sposobów...

Pewnie tak jak Ty starałem się utrzymywać trzeźwość poprzez uczęszczanie na spotkania grup wsparcia. Podejrzewam, że tak samo jak ty próbowałem robić to na własną rękę. Zgodziłem się na zamknięcie w ośrodku odwykowym, by budować wszystko od podstaw. Dzięki całej drodze, którą pokonałem, zdążyłem poznać i ukształtować swój silny charakter, który dziś pozwala mi z czystym

sumieniem wyciągnąć do Ciebie rękę i podpowiedzieć Ci, co warto zrobić, by nie sięgnąć po narkotyki.

Czemu masz wierzyć w moje słowa? Myślę, że najlepsza gwarancja wiarygodności mojego poradnika to ja – czyli Jonas, który jest silny i trzeźwy już bardzo długo. Chłopak, który porzucił „życie na ulicy” oraz potrafił zbudować dom i rodzinę. Gwarancją może być spokój mojej matki. Spytaj swojego rodzica, czy jest w stanie odczuwać wewnętrzny spokój, wiedząc, że jego syn bądź córka bierze narkotyki. Myślę, że ten spokój jest cenniejszy od pieniędzy. Kiedyś i ty będziesz rodzicem – wtedy doskonale zrozumiesz, o czym mówię.

By uciec od narkotyków, nie ma złotego środka. Ale można skierować człowieka na właściwą drogę, zasugerować mu rozwiązania, które pomagają. Wydaje mi się, że jest ich mnóstwo. Najbardziej sprawdzone sposoby postaram Ci się opisać, później przedstawić w skrócie, a na końcu pokazać palcem to, co chcę Ci przekazać. Poświęciłem rok swojego życia, by solidnie opracować, omówić i zaprezentować najważniejsze narzędzia do wyjścia z nałogu. Pozwalają one łatwo kontrolować własne mechanizmy uzależnienia.

Moim największym marzeniem jest teraz być przy Tobie i okazać się dla Ciebie „pomocną dłońią”. Dlatego nie chcę używać trudnych wyrazów czy jakis wyszukanych porównań. Pragnę, by słowa, które piszę, były jak poklepanie po plecach i gest „dasz sobie radę, kolego”. Każdy rozdział ma w Tobie obudzić iskrę nadziei na lepsze jutro. To wszystko jest dla Ciebie, możesz wracać do poszczególnych zdań i wskazówek za każdym razem, gdy próbujesz „coś zrobić” ze swoim życiem. Odstawienie narkotyków nie jest proste, ale na pewno staje się łatwiejsze, gdy ktoś Ci pomaga – poczucie, że nie jesteś sam, jest bardzo ważne. Jestem z Tobą. Mnie się udało, a teraz wracam po Ciebie, by przeprowadzić Cię po drodze, na której ja przetarłem szlak!

Każdy kolejny fragment poradnika składa się z konkretnej wskazówki oraz przykładu jej zastosowania. W każdym rozdziale znajdziesz pomocne wiadomości i podsumowanie w formie streszczenia. Ma to na celu trzykrotne dostarczenie informacji, która będzie dla Ciebie użyteczna. Sposób, który zastosowałem, jest sprawdzoną metodą, która działa w praktyce. Mogę zasugerować, że najlepiej raz dziennie czytać dany rozdział, a później pomyśleć, jak sprawnie można wplatać zawarte w nim rady

w życie codzienne. Zastanowić się, ile razy wskazówka, którą Ci przedstawiłem, mogła się okazać dobrym rozwiązaniem w Twoim życiu.

Wszystko znajduje się teraz w Twoich rękach, więc zapraszam Cię do lektury, byś odnalazł swą moc. Właśnie **ZACZYNASZ SWOJĄ PRACĘ**. Dzięki temu poradnikowi poznasz siebie i swoje potrzeby na tyle, by później dobrać odpowiednie narzędzia do sytuacji kryzysowej.

Razem możemy więcej! Razem jesteśmy siłą!

Chęć brania

Może zacznijmy od początku – od samej chęci odurzenia się.

Myślisz, że ja takiej nie odczuwam? Nic bardziej mylnego!

Na co dzień walczę z wieloma stresującymi sytuacjami, z którymi bardzo skutecznie sobie radzę, a później nawet nie odczuwam ich konsekwencji w życiu. Jednak czasami jest trudniej...

Prawdopodobnie jest to ten moment, w którym **zaczynasz się bać**, że zaraz sięgniesz po narkotyki, ale nie wiesz, co ze sobą zrobić?

Bezsensowność, złe samopoczucie i ten **smak zbliżającej się porażki**, tak?

I co w takiej sytuacji?

Sięgasz.

To logiczne dla mnie jako osoby uzależnionej, bo sam **wracałem do nałogu parę razy** i dokładnie wiem, czym to było spowodowane.

Ale też **wiem, jak temu zapobiec!**

NUDA – to chyba typowe, co?

Siedzisz, nie wiesz, co ze sobą zrobić, a w domu atmosfera napięta z powodu twoich ostatnich wybryków...

Postaraj się znaleźć sobie jakieś zajęcie!

Wiesz, co robi moja narzeczona, gdy sytuacja trochę ją przerasta? Sprząta! Układa coś na półkach, wyciera kurze – i powiem Ci, że mnie też to pomaga. Znalezienie sobie aktywności pomaga do tego stopnia, że kiedy coś mi dokucza, to idę do piwnicy i naprawiam swój rower. Oglądam w internecie filmik z instrukcją, jak poradzić sobie z wymianą opony – i to robię!

W ten sposób **uczę się czegoś i zajmuję głowę** jakimiś mało ważnymi sprawami, skupiam się na wykonywaniu potrzebnej, choć mało znaczącej roboty.

Po godzinie takiej pracy jestem zresetowany, mam spokój w głowie i wracam do życia.

Co prawda ktoś może powiedzieć, że takie uciekanie w samotność jest złe. I wydaje się, że to całkiem prawdziwe stwierdzenie, bo każdy z nas jest inny i może akurat na Ciebie źle działa taka izolacja. Jednak może należysz do tych osób, którym w trudnym momencie mogą pomóc właśnie: **ruch, zajęcie i praca.**

Bardzo częste jest pielęgnowanie złego stanu. Lubimy powtarzać to, co znamy, mimo że nie przynosi nam korzyści. A logiczne jest przecież wyjście z kryzysu! **Nudę, która powoduje złe myśli, trzeba zastąpić innymi myślami i konkretnym działaniem!** Każdy ruch w inną stronę jest trudny, wymaga wysiłku, ale trzeba go robić. Siedzenie i uzalanie się nad sobą znasz bardzo dobrze. Już to umiesz.

Więc spróbuj iść w inną stronę!

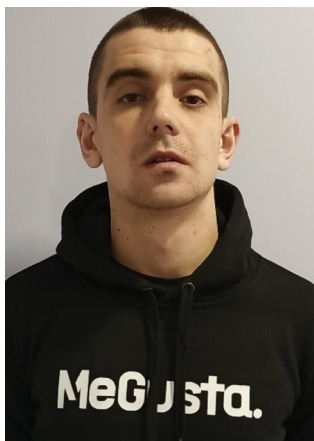
Podsumowanie

Znajduję się w sytuacji, gdy czuję tę nieręczną chęć zażycia środków odurzających, więc szukam w najbliższym otoczeniu czegoś, co może zająć moją głowę, zaciekawi mnie i zmusi do jakiegokolwiek myślenia, działania, wysiłku.

Podpowiedź

Masz spory wybór: sprząatanie, gra na konsoli, majsterkowanie, książka, prasa, krzyżówki, prace manualne, zręcznościowe, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki.

O autorze



Największym sukcesem jest wyjść z bagna na stabilną drogę w życiu. Udało mi się ten etap streścić i stworzyć poradnik, który uchroni Cię od często popełnianych błędów. Wspieram oraz organizuję różne ruchy charytatywne oraz wiele ciekawych inicjatyw. Lubię pisać teksty i działam amatorsko od 15 lat na scenie rapowej. Przez ten okres udało mi się stworzyć hostingi rapowe oraz uczestniczyłem w wielu projektach. Prowadzę różne profile w social mediach o charakterze humorystycznym. Szukam inspiracji w życiu codziennym, kreując swoje ruchy na dobry przekaz. Jeśli chcesz śledzić moje działania, zapraszam na prywatny profil Instagram ([j.l_jonas](#)) oraz do kontaktu: jonaszleszczynski95@gmail.com

Spis treści

Parę ważnych słów od autora	4
Chęć brania	8
Telefon do bliskiej osoby	12
Butelka wody i brak głodu	16
Świadomość uzależnienia	20
„Na potem”	24
Omijanie miejsc z alkoholem	28
Aktywność	33
Naturalne wrażenia	36
Spokój w głowie („zdrowe podejście”)	39
Spadek motywacji	46
Zmiana otoczenia	51
Egoista	55
Emocje	58
Grupy wsparcia	61
Zakończenie	64