

# Rozdział 2

## Przygotowanie do zmiany

Podjęcie decyzji o walce z nałogiem to pierwszy krok na drodze do odzyskania kontroli nad swoim życiem. Jest to moment przełomowy, w którym zrozumienie problemu staje się impulsem do działania. Jednak decyzja o zmianie, choć ważna, to dopiero początek długiej i wymagającej drogi. Aby odnieść sukces, potrzebne jest solidne przygotowanie – zarówno mentalne, jak i emocjonalne. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak odpowiednio przygotować się do procesu zmiany, aby zwiększyć swoje szanse na powodzenie.

### Analiza korzyści i strat związanych z nałogiem

Pierwszym krokiem w przygotowaniach do zmiany jest szczerza analiza tego, co daje nam nałóg i co nam odbiera. To, co zaczęło się jako sposób na radzenie sobie z problemami lub sposób na ucieczkę, szybko przeradza się w destrukcyjną siłę, która niszczy życie na wielu poziomach. Zanim jednak podejmiemy konkretne kroki, warto zastanowić się, jakie korzyści i straty wiążą się z naszym uzależnieniem.

### Korzyści pozorne

Nałóg często oferuje pewne "korzyści", które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się atrakcyjne. Mogą to być chwilowe uczucia ulgi, relaksu, oderwania od rzeczywistości, a czasem nawet iluzja kontroli nad życiem. Te korzyści jednak są krótkotrwałe i szybko ustępują miejsca negatywnym konsekwencjom. Kiedy analizujemy korzyści, warto zadać sobie pytanie: "Czy naprawdę to, co daje mi nałóg, jest warte tego, co mi zabiera?"

- Ulga emocjonalna: Jednym z powodów, dla których wpadamy w nałóg, jest chęć ucieczki od trudnych emocji – smutku, lęku, stresu. Substancje psychoaktywne czy zachowania uzależniające mogą na chwilę przynieść ulgę, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do jeszcze większego chaosu emocjonalnego.
- Chwilowa przyjemność: Nałóg dostarcza chwilowej przyjemności, która staje się substytutem prawdziwej radości i spełnienia. Jednak ta przyjemność jest ulotna, a po niej przychodzi pustka, którą znów staramy się zapełnić kolejną dawką.
- Iluzja kontroli: Nałóg daje iluzję, że mamy kontrolę nad swoim życiem, że możemy w każdej chwili sięgnąć po coś, co poprawi nam nastrój. W rzeczywistości to nałóg przejmuje kontrolę nad nami, a nie my nad nim.

### Realne straty

Gdy przyjrzymy się nałogowi z perspektywy strat, zrozumiemy, jak wiele nam odbiera. Te straty są często o wiele większe niż korzyści, a ich wpływ na nasze życie jest dalekosiężny i destrukcyjny.

- Zdrowie fizyczne: Nałóg niszczy nasze zdrowie. Substancje uzależniające, takie jak alkohol, papierosy, narkotyki, mają bezpośredni wpływ na nasz organizm, prowadząc do licznych chorób, osłabienia układu odpornościowego, a w niektórych przypadkach nawet do śmierci. Uzależnienia behawioralne również mają negatywny wpływ na zdrowie – nadmierne jedzenie prowadzi do otyłości i problemów sercowo-naczyniowych, a uzależnienie od gier komputerowych do problemów z kręgosłupem, wzrokiem i brakiem aktywności fizycznej.

- Zdrowie psychiczne: Nałóg rujnuje również nasze zdrowie psychiczne. Często prowadzi do depresji, lęków, a nawet do rozwoju poważnych zaburzeń psychicznych. Utrata kontroli nad swoim życiem, poczucie winy, wstydu i bezsilności – to wszystko staje się codziennością osoby uzależnionej.

- Relacje z bliskimi: Nałóg niszczy relacje z rodziną, przyjaciółmi, partnerem. Osoby uzależnione często odpychają bliskich, izolują się, zaniedbują obowiązki rodzinne, a ich zachowanie staje się nieprzewidywalne i destrukcyjne. Nawet jeśli na początku bliscy starają się pomagać, z czasem mogą stracić cierpliwość i oddalić się, co pogłębia poczucie samotności i bezradności.

- Finanse i stabilność życiowa: Uzależnienia, zwłaszcza te od substancji czy hazardu, prowadzą do poważnych problemów finansowych. Kosztowne używki, długi, utrata pracy – to tylko niektóre z konsekwencji, które mogą całkowicie zrujnować życie osoby uzależnionej.

### **Ćwiczenie: Bilans korzyści i strat**

Aby lepiej zrozumieć, co nałóg Ci daje, a co zabiera, wykonaj następujące ćwiczenie. Weź kartkę papieru i podziel ją na dwie kolumny. W jednej napisz "Korzyści z nałogu", a w drugiej "Straty związane z nałogiem". Zastanów się głęboko nad każdą kolumną i zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Nie spiesz się – pozwól sobie na chwilę refleksji. Kiedy skończysz, przeczytaj swoje notatki i zastanów się, czy te korzyści naprawdę przewyższają straty. To ćwiczenie pomoże Ci uświadomić sobie, że choć nałóg może dawać pewne chwilowe "korzyści", to długoterminowe straty są o wiele większe.

### **Samoświadomość i gotowość do zmiany**

Rozpoczęcie procesu zdrowienia wymaga od nas głębokiej samoświadomości i gotowości do zmiany. Nie chodzi tylko o to, aby rozpoznać problem – trzeba także chcieć go rozwiązać. Samoświadomość to umiejętność patrzenia na siebie i swoje życie z perspektywy obserwatora – bez osądzania, ale z otwartością na prawdę.

### **Dlaczego samoświadomość jest kluczowa?**

Bez samoświadomości trudno jest zobaczyć, jak głęboko nałóg wpłynął na nasze życie. Wiele osób uzależnionych funkcjonuje na autopilocie, nie zdając sobie sprawy z tego, jak bardzo ich życie zostało zdominowane przez nałóg. Samoświadomość pozwala zatrzymać się i spojrzeć na swoje życie z dystansu, zobaczyć, co się dzieje, i podjąć świadomą decyzję o zmianie.