

NE OVISIM

PRIRUČNIK ZA OSOBE KOJE SE ŽELE RIJEŠITI
LOŠE NAVIKE ILI OVISNIČKOG PONAŠANJA



NE OVISIM

Priručnik za osobe koje se žele riješiti loše navike ili ovisničkog ponašanja



Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravlja. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravlja.

AUTORICA

Renata Debartoli, mag. psych.

UREDNIK

Dubravko Pogledić

RECENZENTI

Sanja Belak Škugor, prof. psih.

Ante Periša, dr. med.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

www.minusminus.agency

NAKLADNIK

Iskorak, Šenoina 26, Zagreb

ZA NAKLADNIKA

Zoran Dominković

TISAK

Tiskara Kasanić, Zagreb

NAKLADA

200 primjeraka

Besplatni primjerak.

Online verzija: www.iskorak.hr/ne-ovisim

I. izdanje

Zagreb, 2023.

ISBN 978-953-56001-9-0

Ovaj priručnik je za tebe ako se želiš riješiti neke loše navike ili ovisničkog ponašanja, kao i ako se samo pitaš je li neko tvoje ponašanje ovisničko ponašanje.

Priručnik će ti pomoći sagledati tvoja ponašanja i lakše primijetiti koja od njih su ovisnička i zahtijevaju tvoju pažnju. Ako neka od njih odlučiš promijeniti, ovaj priručnik ti pomaže ustrajati u toj odluci.

Ovisnička ponašanja se mogu razviti korištenjem psihoaktivnih supstanci (droge, alkohol, cigarete, kofein, propisani lijekovi i sl.), ali i različitim aktivnostima (ponašanjima kao što su (chem)seks, kockanje, jedenje, vježbanje, šoping, veze, uporaba interneta, videoigara).

Kada započneš svoj oporavak od nekog ovisničkog ponašanja, to neće biti lak put koji ide samo prema naprijed (ili prema gore). Bit će težih i lakših razdoblja, uspona i padova, napredaka i nazadovanja – i sve je to dio procesa oporavka. Ovim priručnikom želimo ti olakšati i pružiti podršku u tom procesu.

U priručniku ćeš pronaći korisne informacije koje će ti pomoći bolje razumjeti svoja ponašanja i uz njih vježbe koje ti služe kao alat za lakši i kvalitetniji oporavak te pomažu ustrajati u napuštanju ili prilagodbi i promjeni navike koju više ne želiš u svom životu.

Ovaj priručnik nije zamjena za stručnu pomoć i važno je da se javiš stručnoj osobi ukoliko osvijestiš da ti treba podrška u rješavanju problema i procesu oporavka. Kontakti mjesta na koja se možeš javiti nalaze se na kraju ovog priručnika.

SADRŽAJ

Koja je razlika između loše navike i ovisničkog ponašanja?	6
Prvi korak – Zašto?	9
Identifikacija okidača	15
Odupiranje porivu	22
Kako si olakšati odupiranje porivu?	25
Analiza posljedica	32
Plan promjene	40
Što u krizi?	46
Kontakti	48
Literatura	49

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU LOŠE NAVIKE I OVISNIČKOG PONAŠANJA?

Ako se pitaš je li tvoje ponašanje samo loša navika ili ovisnost, korisno je znati da ponekad nije lako samostalno odrediti tu granicu i da od velike pomoći može biti porazgovarati s nekime, posebice sa stručnom osobom koja će objektivno sagledati tvoju situaciju.

Loše navike su sve one navike koje ne utječu povoljno na naše fizičko, mentalno i/ili seksualno zdravlje niti na našu kvalitetu života, ali njihov loš utjecaj nije značajan, neće značajno ugroziti naše zdravlje niti će umanjiti našu sposobnost za svakodnevno funkcioniranje u životu. Također, to su navike kojih se lako možemo riješiti kada poželimo. „Lako“ nije isto što i ugodno, napuštanje bilo koje navike zahtjevno je i nelagodno, ali ako ta navika nije u razini ovisnosti, proces je lakši, brži i manje neugodan.

Kada neka navika prelazi u ovisničko ponašanje, ona postaje nešto što značajno narušava tvoje zdravlje, sposobnost da obavljaš svakodnevne zadatke i aktivnosti, narušava kvalitetu tvojih odnosa s drugima i smanjuje kvalitetu života. U početku može biti teško uočiti da neka navika ima takve posljedice, ali što duže ju prakticiraš, to su jasnije posljedice. Možeš primijetiti lošiju koncentraciju, slabije pamćenje, „kraći fitilj“ i smanjenu toleranciju na frustraciju, teškoće u obavljanju radnih zadataka na poslu, sve više zdravstvenih problema, češće upuštanje u rizična ponašanja, češće svađe i nesuglasice s drugim ljudima i još niz drugih posljedica. Ovisničko ponašanje još uvijek nije ovisnost, može se raditi o eksperimentiranju ili povremenom uzimanju sredstava ovisnosti, ali je rizično jer se može razviti ovisnost.

PONAŠANJE POSTAJE OVISNIČKO KADA:

- je rezultat obrasca koji postaje ritual ili navika
- postaje sve snažnije svakim ponavljanjem, čime postaje otporno na promjene
- uključuje kratkoročno razmišljanje i potrebu za neodgodivo postizanje ugone ili smanjenje nelagode
- uključuje potrebu da se osjećaš „normalno“
- uzrokuje dugoročne štetne posljedice, kao što su narušeni odnosi ili ozbiljni financijski problemi

OVISNIČKA PONAŠANJA SE MOGU RAZVITI:

- korištenjem psihoaktivnih supstanci (droge, alkohol, cigarete, kofein, propisani lijekovi i sl.),
- različitim aktivnostima i ponašanjima (kao što su (chem)seks, kockanje, jedenje, vježbanje, šoping, veze, upotreba interneta, videoigara).

ZA PRVU RUKU MOŽEŠ SI POSTAVITI SLJEDEĆA PITANJA:

- **Koliko me ova navika ometa u obavljanju svakodnevnih zadataka u kućanstvu?**
(utječe li na moje održavanje urednosti doma, plaćanje režija, nabavku stvari za kućanstvo i sl.)
- **Koliko me ova navika ometa u obavljanju radnih zadataka?**
(utječe li na kvalitetu kojom izvršavam zadatke, kašnjenje na posao, na odnose s kolegama i sl.)

- **Koliko me ova navika ometa u održavanju dobrih odnosa s drugima?**

(prigovaraju li mi drugi zbog ove navike, izbjegavam li druženje s bliskim osobama, utječe li na to kako se ponašam prema drugima i kako s njima komuniciram, uzrokuje li ova navika svađe i sl.)

- **Koliko ova navika narušava moje zdravlje?**

(je li moje mentalno / seksualno / tjelesno zdravlje narušeno zbog ove navike, postoji li mogućnost da bi se moje zdravlje poboljšalo kada ne bi bilo ove navike, što kažu istraživanja kako ova navika djeluje na zdravlje i sl.)

Odgovaranje na ova pitanja ima smisla samo pod jednim uvjetom – da na njih iskreno odgovoriš!

Iako odgovaraš samo sebi, moguće je da ne odgovoriš iskreno. Ponekad ne uspijevamo biti iskreni ni pred samima sobom jer nam neke stvari nije lako izreći, čak ni samima sebi.

Zato, evo još jedno konačno pitanje. Ako si uvjeren da si na sva pitanja iskreno odgovorio i da tvoja navika nema obilježja ovisnosti, odgovori na sljedeće pitanje: Koliko dugo možeš bez te navike?

Nakon što daš sebi odgovor na prethodno pitanje, testiraj ga! Provjeri svoju procjenu. Pruži si priliku da kroz iskustvo odgovoriš na to pitanje. Probaj bez te navike najduže što možeš. Nakon toga bit će ti puno jasnije je li tvoja loša navika ujedno i ovisnost i u kojoj mjeri.

Ako je i dalje teško donijeti tu procjenu, potraži podršku stručne osobe (liječnika ili psihologa) da ti u tome pomogne. Naše savjetovalište je besplatno i povjerljivo, a savjetovatelji/ice su tu da ti pomognu u ovakvim situacijama. Možeš nam se javiti na info@iskorak.hr.

PRVI KORAK – ZAŠTO?

Kada odlučiš promijeniti svoj život, posebice nakon više godina nezdravih navika, možeš osjetiti veliku nelagodu, strah i preplavljenost. Može ti se učiniti da je nemoguće da to ponašanje koje si razvio ikada promijeniš. Jedna od strategija koja može biti od pomoći je razbijanje tog ponašanja na više manjih dijelova, tako možeš rješavati jedan po jedan dio, korak po korak. Vježbe koje ovdje možeš pronaći pomoći će ti u tome.

Kada započneš svoj oporavak od nekog ovisničkog ponašanja, to neće biti lak put koji ide samo prema naprijed (ili prema gore), bit će težih i lakših razdoblja, uspona i padova, napredaka i nazadovanja – i sve je to dio procesa oporavka.

Ako ti se nakon dužeg uspješnog perioda dogodi jedan trenutak u kojem se vratiš korak unatrag, to ne znači da uopće nisi napredovao i da si opet na starom. To je samo jedan trenutak nakon kojeg ponovno možeš nastaviti s uspješnim razdobljem i napretkom svog oporavka.

Kada postane teško važno je da se podsjetiš **zašto** to uopće radiš.

Svatko ima svoje razloge zašto odlučuje napustiti loše navike ili odviknuti se od ovisničkog ponašanja. Ti razlozi su različiti i važno je da istražiš koji je tvoj.

U otkrivanju tvog 'zašto' ključnu ulogu ima iskrenost prema sebi.

Primjerice, ako pomisliš „Želim to zbog zdravlja.“, provjeri je li to

stvarno istina ili je to nešto što zvuči kao dobar razlog. Možda imaš uvjerenje da bi nam svima zdravlje trebalo biti važno, i možemo se složiti da bi bilo dobro da je tako, ali istina je da nam zdravlje nije svima jednako važno. Ako si među onima kojima zdravlje i nije toliko važno, onda razlog „Da poboljšam zdravlje.“ neće biti motivirajući i neće pomagati da se pridržavaš plana oporavka.

Napusti sada sve ono što su te učili da bi „trebalo“ i da bi „bilo lijepo“ i istraži što je ono što je tvoje. Koji je tvoj pravi razlog zašto krećeš u ovo? Što želiš za sebe?

Taj razlog zapiši na komad papira ili u mobitel. Važno je da ne ostane samo u glavi.

Možeš ga ispisati na više mjesta, staviti podsjetnike po kući ili na zaslone računala i/ili mobitela.

Tako će ti tvoja želja i motivacija biti uvijek dostupne kao podsjetnik.

Kada god želiš unaprijediti svoje zdravlje i dobrobit, živjeti život uz brigu o sebi i postići svoj puni potencijal, ključ oporavka je zamjena nepoželjnih i nezdravih aktivnosti poželjnima i zdravijima, što vodi do uravnoteženog života.



Evo jedna vježba koja ti može biti korisna u istraživanju koje je tvoje 'zašto'.

VJEŽBA – HIJERARHIJA VRIJEDNOSTI

Ovom vježbom istražit ćeš svoju hijerarhiju vrijednosti, odnosno osvijestit ćeš koje su tvoje životne vrijednosti i koliko ti je svaka od njih važna.

1. ISPIŠI SVOJE VRIJEDNOSTI

2. RANGIRAJ IH TAKO DA IH POREDAŠ OD NAJVAŽNIJE PREMA NAJMANJE VAŽNOJ

Primjer:

1. veza s mojim partnerom
2. seksualno zdravlje
3. mentalno zdravlje
4. financijska dobrobit
5. tjelesno zdravlje
6. obrazovanje
7. riješeno stambeno pitanje
8. odgovornost
- 9.

MOJE VRIJEDNOSTI:

3. PROVJERI JE LI OVISNIČKO PONAŠANJE MEĐU NJIMA (OBIČNO NIJE).

Može se dogoditi da u svakodnevnom životu zanemariš neku od svojih vrijednosti i prednost daš ovisničkom ponašanju bez da toga budeš svjestan. Ova vježba usmjerava te na ono što su zaista tvoje vrijednosti. Razmisli kako ovisničko ponašanje utječe na tvoje vrijednosti – na svaku od njih.

Svaki put kada prakticiraš ovisničko ponašanje biraš ga ispred svojih vrijednosti.

Sljedeća pitanja ti mogu dodatno pomoći da uočiš raskorak između onoga što činiš i onoga što možeš činiti drugačije za postizanje svojih ciljeva.

Najprije odgovori na ova tri pitanja:

1. ŠTO ŽELIM OD SVOJE BUDUĆNOSTI?

2. ŠTO TRENUTNO ČINIM KAKO BIH TO POSTIGAO?

3. KAKO SE OSJEĆAM OKO TOGA ŠTO TRENUTNO ČINIM?

Zatim odgovori na ova dva pitanja:

1. ŠTO MOGU DRUGAČIJE ČINITI KAKO BIH OSTVARIO BUDUĆNOST KAKVU ŽELIM?

2. KAKO ĆE PROMJENA ONOGA ŠTO ČINIM I POSTIZANJE ONOGA ŠTO ŽELIM UTJECATI NA TO KAKO SE OSJEĆAM?

Ovdje zapiši svoje 'zašto'. Zašto želiš raditi na odvikavanju od loše navike ili ovisničkog ponašanja?

Moje 'ZAŠTO':



IDENTIFIKACIJA OKIDAČA

Neposredno zadovoljenje na nas ima veći utjecaj nego zdravije, odgođene nagrade.

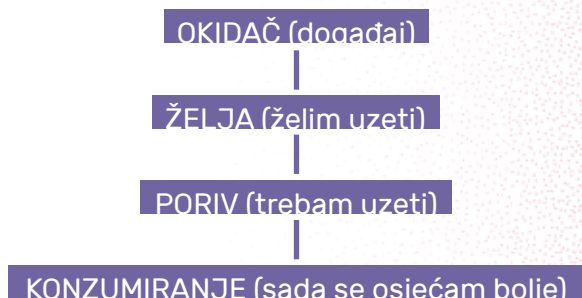
Obično to izgleda tako da se prvo pojavi okidač (eng. trigger). Okidači mogu biti neki događaji, situacije, osjećaji, predmeti, osobe ili mjesta.

Nakon okidača budi se želja za prakticiranjem ovisničkog ponašanja i raste poriv da se upravo to učini.

Ako odlučiš slijediti poriv i posegneš za svojim ovisničkim ponašanjem, slijedi olakšanje i osjećaš se bolje.

Taj bolji osjećaj nastaje jer se oslobađaš neugode poriva koji nije zadovoljen. To ne znači da je to zaista bolje za tebe. Na primjer, netko može piti u društvu da bude veseliji nego što već je, dok netko može popiti jer je depresivan pa da prestane osjećati depresiju. Ako uspiješ odoljeti porivu stvaraš priliku da se zaista bolje osjećaš dugoročno u životu.

U situaciji kada osjećaš poriv lakše je uočiti kratkoročne prednosti ovisničkog ponašanja, nego dugoročne prednosti koje ima napuštanje tog ponašanja.



Što češće slijediš poriv, to snažniji postaje obrazac. Kao rezultat toga sljedeći poriv dolazi brže i snažniji je.

Mali stresori koje si do tada mogao ignorirati postaju u mislima veći izazovi i "daju" razlog za prakticiranje ovisničkog ponašanja. Ovisničko ponašanje donosi olakšanje pa počinješ tražiti okidače ne bi li imao razlog za ponovno prakticiranje ovisničkog ponašanja.

Tvoje ponašanje je izbor, a ne neizbježna reakcija na nelagodu.

KAKO SI POMOĆI?

Sve počinje s prestajanjem. Ako ne slijediš porive, oni postaju manje intenzivni i rjeđe se pojavljuju. Sve manje stvari služi kao okidač pa je i sve manje poriva.

Ono što nam omogućuje da kontroliramo svoje ponašanje je učenje tolerancije na kratkotrajnu nelagodu i prihvaćanje da će porivi biti nelagodni na sekunde ili minute, dok ne izblijede.

Glavni razlog za posezanjem prema ovisničkom ponašanju je zaustavljanje te nelagode koju stvara osjećanje poriva, ali pokušaj ne izbjegavati tu nelagodu, pokušaj je ne „gasiti“. Ostani u toj nelagodi dovoljno dugo da prođe sama od sebe. To nije ugodno, ali ti to možeš! Svaki put kada uspiješ odoljeti porivu, povećava se vjerojatnost da ćeš uspjeti odoljeti i sljedećem. Na taj način vježbaš toleranciju na frustraciju kao jednu zrelu i adaptivnu vještinu.

Identificiraj okidače koji potiču porive i razumij da oni **ne moraju** voditi do ovisničkog ponašanja.

Prepoznavaj i razumij svoje nezdrave obrasce (rituale, okidače, ponašanja)

te zadrži motivaciju i fokus, čak i kada oporavak djeluje preplavljujuće.

Izbori se sa svojim porivima, promijeni način na koji razmišljaš o događajima u životu i donosi bolje odluke.

Kako to učiniti? Kreni od toga da otkriješ koji su tvoji okidači. Sljedeća vježba može ti pomoći u tome.

VJEŽBA – OTKRIVANJE TVOJIH OKIDAČA

Okidač je ono što te potakne da poželiš posegnuti za svojim ovisničkim ponašanjem. Okidač mogu biti emocije, nešto što si učinio ili želiš učiniti, doba dana, tjedna ili godine, podražaji iz okoline koje čuješ, vidiš, namirišeš, okusiš ili bilo što drugo što u tebi pobudi poriv. Svatko od nas ima svoje okidače. Oni nisu izgovor za ovisničko ponašanje niti su nepredvidljivi.

Ovisničko ponašanje uči tvoj mozak povezivanju određenih stvari sa užitkom ili olakšanjem koje osjećaš kada činiš ta ponašanja. To je naučeno ponašanje i mozak može odučiti to ponašanje.

Kako bi otkrio svoje okidače, razmisli o supstancama ili ponašanjima koja pobuđuju tvoja osjetila (vid, sluh, njuh, okus, miris i dodir). Popiši ih sve, čak i ako ti se čine beznačajni.



Ovisničko ponašanje	Primjer okidača
Speed	Bilo kakav bijeli prah, aluminijska folija
Seks	Provokativni opisi na aplikaciji, parfem, određeni stil odijevanja
Alkohol	Zvuk otvaranja limenke, reklame, određeno doba dana
Kockanje	Reklame za lutriju, lutrijski listići u trgovinama, nogometna igrališta
Marihuana	Određena glazba, skejt park, rizle u trgovini
Pušenje	Kava, alkohol, miris dima cigarete, stres
Hrana	Kupovina hrane, određeni mirisi

Ispiši svoje okidače (sve kojih se uspiješ dosjetiti):

Nakon što otkriješ koji su tvoji okidači, razmišljaj o njima i prati koliko jako svaki od njih izaziva poriv.

Za svaki okidač označi koliki rizik za tebe predstavlja, od 1 do 10 (10 je najveći rizik). Posebnu pažnju obrati na one visokog rizika.

To možeš napraviti u tablici.

Primjer tablice s procjenom rizika okidača:

Moje ovisničko ponašanje: ECSTASY	
Okidač	Rizik
SVADA S PARTNEROM	3
DRUŽENJE S ROBERTOM	10
VOŽNJA PORED ZGRADE U KOJOJ ŽIVI OSOBA OD KOJE SAM NABAVLJAO	8
POZIV NA „AFTER“	10
PLESANJE U NOĆNOM KLUBU	9
BLAGDANI	4

Procjeni rizik svojih okidača:

Moje ovisničko ponašanje:	
Okidač	Rizik

Otkrivanje okidača je važan dio oporavka jer ti omogućuje bolje razumijeti svoje porive i bolje njima upravljati. Unatoč tome osjetit ćeš porive, to je normalan dio oporavka. Razumijevanje svojih poriva ključan je dio procesa oporavka. Sada znaš što ih okida (trigerira), sljedeće što trebaš otkriti je koliko traju, koliko su jaki i koliko često se pojavljuju.

Mnoge osobe s ovisničkim ponašanjima ne primjećuju da porivi obično traju nekoliko sekundi do nekoliko minuta i onda prođu.

U sljedeću tablicu možeš bilježiti specifične informacije o svojim porivima. Nakon nekoliko zapisa možda ćeš uočiti neke obrasce ili sličnosti u svojim porivima. Ova će tablica postati tvoj vodič koji ti pomaže predvidjeti situacije i emocije koje bi mogle biti okidač. Možda uočiš i određene obrasce razmišljanja o svojim porivima, što je korisno jer onda možeš te obrasce i mijenjati.

VJEŽBA – VOĐENJE DNEVNIKA PORIVA

Ovdje je jedan primjer zapisa u dnevnik poriva osobe koja se pokušava odviknuti od marihuane. Stranice na kojima možeš voditi svoj dnevnik poriva nalaze se na kraju priručnika.

Što je trigeriralo moj poriv	Rizik 1-10	Trajanje poriva	Gdje i s kime sam tada bio	Kako sam se nosio s time i kako sam se zbog toga osjećao	Alternativne aktivnosti. Zamjenska ponašanja.
SVAĐA S KOLEGICOM NA POSLU	6	5 MINUTA	U UREDU S DOROM I ANDRIJOM	UZRUJAO SAM SE, IZAŠAO VAN I ZAPALIO. OSJEĆAO SAM SE LOŠE JER SAM PREKRŠIO OBEĆANJE SEBI DA NEĆU ZAPALITI.	REĆI DORI ŠTO MI SMETA, UMJESTO DA NAKUPLJAM U SEBI DOK NE DOĐE DO SVAĐE.
GUŽVA U PROMETU	4	2 MINUTE	SAM U AUTU	NAŽIVCIRAO SAM SE. HITIO SAM SI OLAKŠATI PLJUGOM, ALI SAM SE USPIO SMIRITI. OSJEĆAO SAM SE DOBRO JER NISAM POSRNUO.	KAD OSJETIM FRUSTRACIJU U PROMETU, UKLJUČITI NAJDRAŽU RADIOPOSTAJU.

ODUPIRANJE PORIVU

Što češće se odupireš porivu, to se rjeđe porivi pojavljuju, a i kada se pojave kraće traju i slabijeg su intenziteta.

Kada aktivno sudjeluješ u nečemu (npr. nekoj aktivnosti kao što je košarka, crtanje, kuhanje...) onda o tome i razmišljaš pa manje misliš na poriv.

Za odupiranje porivu možeš koristiti različite strategije. Ovo su osnovne strategije za odupiranje porivu:

- **izbjegavanje** – kloni se okidača koji izazivaju poriv
- **bijeg** – makni se iz situacija koje izazivaju poriv. Ako se nađeš u takvoj situaciji odmah otidi.
- **distrakcija** – fokusiraj se na nešto drugo umjesto na poriv, distraktiraj se aktivnostima u kojima uživaš, posebice kada su porivi jaki
- **dnevnik** – kada ti je teško bilježi svoje trenutno stanje, misli i emocije, okidače i ponašanja
- **podsjetnik** – napiši na jedno mjesto zašto želiš prestati s ovisničkim ponašanjem i u trenucima kada ti bude teško oduprijeti se porivu pročitaj svoje 'zašto' koje je zapisano. Možeš zapisati i sve negativne posljedice ovisničkog ponašanja i sve pozitivno što ti donosi prestanak s tim ponašanjem.
- **razgovor** – razgovaraj s osobom koja ti je podrška u procesu promjene (prijatelj, član obitelji, stručnjak...)
- **mindfulness** – usmjeravanje pažnje na osjete u tijelu, primjećivanje tjelesnih znakova poriva, promatranje vlastitih misli kao prolaznih (poput oblaka na nebu), nekritiziranje sebe zbog misli i osjećaja koje imaš

Napomena: izbjegavanje i bijeg nisu dugoročne strategije, ali su jako važne u prvim koracima odvikavanja. Kasnije ćeš moći biti u situacijama koje su sada okidač bez da te trigeriraju.

Što je to što bi tebi moglo odvratiti misli? Koje aktivnosti ti mogu pomoći da se odupreš porivu?

Ovo su neke moguće distrakcije:

- **kućanski poslovi** (čišćenje, kuhanje, pranje posuđa, peglanje, rad u vrtu, pranje odjeće...)
- **vježbanje** (šetnja, trčanje, plivanje, joga, pilates, teretana, grupni treninzi, timski sportovi...)
- **igre** (društvene igre, računalne igre, šah, pikado, puzzle...)
- **kreativno izražavanje** (slikanje, crtanje, pisanje, fotografiranje, modeliranje, izrađivanje stvari od raznih materijala, pletenje...)
- **aktivnosti na otvorenom** (planinarenje, vožnja biciklom...)
- **glazba** (pjevanje, plesanje, skladanje, sviranje...)
- **osobni razvoj** (educiranje, učenje, čitanje, istraživanje zanimljivih tema, napredovanje u poslu...)
- **društvene aktivnosti** (druženje s prijateljima, odlazak u kino ili kazalište, priprema večere za prijatelje...)
- **prorada osjećaja** (pisanje dnevnika, pričanje, plakanje, crtanje, lupanje u jastuk...)

Ispiši sve distrakcije za koje misliš da bi tebi pomogle:

Ako te netko nagovara ili inzistira da sklizneš u ovisničko ponašanje:

- uspostavi kontakt očima, to pokazuje da misliš ozbiljno
- govori čvrstim glasom, odlučno i bez oklijevanja
- ne osjećaj krivnju, imaš pravo reći NE
- nakon što odbiješ, promijeni temu.

Slijeđenje poriva je izbor. Možda ti se ne čini tako jer se taj izbor dogodi u milisekundi, ali ipak je izbor. Prvi korak je stati i usporiti, osvijestiti trenutak u kojem donosiš izbor hoćeš li udovoljiti porivu ili ne. Kad uspiješ sve bolje „hvatati“ te trenutke, bit će sve više mogućnosti da svjesno izabereš drugačije, koliko god ta promjena bila nelagodna.



KAKO SI OLAKŠATI ODUPIRANJE PORIVU?

Odupiranje porivu može prouzročiti fizičku i emocionalnu nelagodu. Zato ti u nastavku dajemo ključne smjernice koje će ti pomoći da ih prepoznaš i odlučiš ih ne slijediti. Što češće to uspiješ, to lakše postaje svaki sljedeći put.

U prvih nekoliko dana ili tjedana apstinencije porivi mogu biti iznimno snažni i čak postajati sve snažnijima neko vrijeme, ali nakon što to prevladaš i ne slijediš ih, porivi će postati sve slabiji. S vremenom ćeš nezdrave navike zamijeniti zdravima.

1. NE ČEŠI KRASTU

Ako si ikada imao bilo koju vrstu svrbeži, onda znaš koliko je teško ne počešati se. U tom trenutku se čini da je češanje jedino što ti može olakšati. I zaista, češanje može ukloniti nelagodu – kratkotrajno. Ipak, dugotrajne posljedice češanja su sporije zarastanje rane, ožiljci i veća osjetljivost na infekcije.

Isto tako, kada je nelagoda apstinencije snažna, može ti se učiniti da je zadovoljenje poriva jedino što može dovesti do toga da se osjećaš bolje. Ipak, na duge staze to samo održava ponašanje zbog kojeg se upravo osjećaš loše.

Kada neke porive slijediš duži period, s vremenom prestaneš razmišljati o njima, postanu dio tebe. Ako ti se to dogodilo, moguće je

da se držiš nekih uvjerenja vezano za porive na ovisničko ponašanje, koja su pogrešna i nerealna.

Primjeri nerealnih uvjerenja:

Nerealno uvjerenje: Ne mogu odoljeti porivu.

Realno: Porivi su neugodni, ali možeš naučiti oduprijeti im se. Ako si nastaviš govoriti da im ne možeš odoljeti, stvaraš uvjete u kojima ćeš nastaviti s ovisničkim ponašanjem. Od poriva nećeš umrijeti niti poludjeti, samo će ti biti teško i nelagodno.

Nerealno: Moji me porivi tjeraju na ovisničko ponašanje.

Realno: Ponašanje je uvijek izbor. Kada osjetiš poriv, imaš dva izbora: slijediti poriv ili mu se oduprijeti dok ne popusti.

Nerealno: Poriv je znak da se moje ovisničko ponašanje pogoršava.

Realno: Osjećati porive je normalno i uobičajeno u procesu oporavka. Porivi na početku i ponekim kasnijim razdobljima mogu biti jaki, ali s vremenom slabe, sve dok konačno i nestanu.

Nerealno: Zadovoljenje poriva nije štetno.

Realno: Zadovoljenje poriva produžuje njihovu prisutnost u tvom životu jer osnažuje obrazac ovisničkog ponašanja. Svako zadovoljenje poriva (čak i ono povremeno) otežava odupiranje sljedećem kada se pojavi.

Ne možeš kontrolirati porive, ali imaš kontrolu nad time što ćeš učiniti kada se pojave. Propitaj svoja uvjerenja tako da ih pretvoriš u pitanja i na njih odgovoriš. Primjerice, uvjerenje „Ne mogu se nositi sa stresom bez da uzmem.“, možeš propitati tako da se pitaš „Kako bi se mogao nositi sa stresom bez da uzmem?“.

Vođenje dnevnika u kojem bilježiš sve okolnosti prisutne prilikom konzumacije ili ponašanja pomoći će ti u identificiranju okidača, misli i osjećaja. Na taj način možeš uočiti nerealna uvjerenja i pretvoriti ih u realna. Slijedi uputa i primjer kako to možeš učiniti.

VJEŽBA – VOĐENJE DNEVNIKA PORIVA

Kada god posegneš za ovisničkim ponašanjem, zabilježi:

- **dogadjaj koji je prethodio** – što se dogodilo neposredno prije: taj događaj može biti u tvojoj okolini (npr. pored tebe je prošao tvoj diler) ili u tebi (npr. glavom su ti prolazile misli o tome kako želiš dati otkaz)
- **svoje misli** – o čemu si i na koji način razmišljao u trenutku odlučivanja na ovisničko ponašanje
- **svoje osjećaje** – kako si se tada osjećao
- **propitaj svoje misli** – često su misli u takvim situacijama iracionalne, propitaj koliko su racionalne ili istinite
- **promijeni misli** – zamijeni iracionalne misli onim mislima koje su racionalnije i istinitije

Evo primjer jednog dnevnčkog zapisa:

Događaj koji je prethodio: SAM GLEDAM SERIJU NA NETFLIXU

Moje razmišljanje o tom događaju: SVI IMAJU NEKOGA, OSIM MENE. JEDINO JA SAM GLEDAM SERIJE

Moj osjećaj: USAMLJENO

Propitaj svoje misli: ZAŠTO BIH MORAO SERIJU GLEDATI S NEKIME?

Promjena u razmišljanju: U REDU JE DA DIO VREMENA PROVODIM SAM

2. OTEŽAJ PRAKTICIRANJE OVISNIČKOG PONAŠANJA

Ovisničko ponašanje je u konačnici navika. Navika je ponašanje koje se dovoljno puta ponovilo da je postalo automatizirano.

Prvo postoji neki signal, nakon kojeg dolazi poriv, nakon čega poduzmeš neku akciju (ponašanje) i zatim slijedi nagrada.

Kada je taj proces ugodan, stvara se navika koja se održava.

Kada je taj proces neugodan, napušta se stečena navika.

Evo primjera:

Signal: mobitel vibrira jer je došla nova notifikacija

Poriv: želiš vidjeti što je stiglo

Ponašanje: uzimaš mobitel i provjeravaš notifikaciju

Nagrada: zadovoljen je poriv za provjerom notifikacije

Na ovaj način mozak povezuje uzimanje mobitela u ruke s vibriranjem mobitela.

Ubuduće kada mobitel zavibrira, ti ćeš ga automatski uzeti.

Evo još jedan primjer:

Signal: budiš se

Poriv: želiš ukloniti pospanost

Ponašanje: piješ kavu

Nagrada: zadovoljen je poriv da budeš potpuno budan

Na ovaj način mozak povezuje pijenje kave s razbuđivanjem.

Ubuduće kada si pospan i želiš se razbuditi, popit ćeš kavu.

Razbuđivanje se može postići i na druge načine. Ako želiš smanjiti pijenje kave, moraš pronaći nešto drugo čime ćeš se razbuđivati.

Nije dovoljno samo odlučiti da nećeš piti kavu jer onda nemaš način da se razbudiš i jedino što će ti pasti na pamet je kava. Ako unaprijed osmisliš što ćeš umjesto kave, npr. popiti čašu vode i istegnuti se, onda ćeš kada se budeš želio razbuditi znati što napraviti da ne posegneš za kavom.

Kako vrijeme prolazi, a ti se ne razbuđuješ pijenjem kave, mozak će prestati povezivati pijenje kave s razbuđivanjem i više ti neće biti teško odoljeti kavi kada si pospan.

Na uklanjanje loših navika možeš djelovati u svakome od ova 4 koraka:

- možeš ukloniti signal
- možeš naviku učiniti neprivlačnom
- možeš zakomplicirati i otežati ponašanje
- i možeš posljedicu učiniti neugodnom

Na primjeru s kavom to bi moglo izgledati ovako:

UKLONITI SIGNAL

Ideš ranije na spavanje kako bi se ujutro lakše budio i bio manje pospan.

Okruženje igra važnu ulogu – ako je kava u vidokrugu, to može otežati odvikavanje od kave. Možda ćeš i automatski u polusnu otići do mjesta gdje stoji kava – makni je od tamo. Neka ne bude na vidljivom mjestu.

Isto vrijedi i za usvajanje nove navike. Ako želiš umjesto kave piti vodu, onda neka bude vidljiva – stavi bocu vode pored kreveta da bude prvo što ćeš ugledati dok se razbuđuješ.

Okruženje i kontekst u kojem se nalaziš mogu biti signal. Glazba uz koju piješ. Mjesto na kojem kupuješ marihuanu. Poslovno okruženje u kojem prekomjerno pušiš.

Ako želiš prestati s nekom lošom navikom ili ovisničkim ponašanjem, smanji svoju izloženost signalima koji potiču loše navike ili ovisničko ponašanje.

NAVIKU UČINITI NEPRIVLAČNOM

Porive osjećamo prema privlačnim i neodoljivim pojavama, stoga ih učini neprivlačnim i odoljivim.

Kupi kavu lošeg okusa. Pijenje takve kave neće biti dobar osjećaj i manja je vjerojatnost da tom lošem okusu nećeš moći odoljeti.

Također, ponavljaj si sve loše posljedice pijenja kave rano ujutro i sve dugoročne dobrobiti koje ti može donijeti odvikavanje od te loše navike.

Ovo vrijedi za sve loše navike i ovisnička ponašanja. Obično ti je u fokusu samo kratkotrajna ugodna posljedica. Ponavljaj si dugoročne štetne posljedice te navike, kao i dugoročne prednosti ako prestaneš s tom navikom.

ZAKOMPLICIRATI I OTEŽATI PONAŠANJE

Neka ponašanje ne bude jednostavno. Premjesti kavu na teže dostupno mjesto. Kupi zrna koja prvo moraš mljeti. Nemoj uopće imati kavu doma, neka svako jutro bude potrebno da izađeš van po kavu. Sve su to načini da otežáš pijenje kave ujutro i ubrzaš svoje odvikavanje od te loše navike.

To vrijedi za sve loše navike i ovisnička ponašanja. Neka zadovoljenje poriva bude komplicirano. Neka iziskuje ulaganje truda.

POS LJEDICU UČINITI NEUGODNOM

Ako nakon nekog ponašanja slijedi nagrada (ugoda), ponavljat ćemo to ponašanje, a ako slijedi neugoda izbjegavat ćemo ga.

Pobrini se da ti nakon loše navike ili ovisničkog ponašanja slijedi nešto neugodno. Ako je navika neugodna nećeš je tako lako ponoviti.

Ako ti nedostaje samokontrole za ovaj korak, pronađi partnera (prijatelj ili kolega koji ti želi u tome pomoći). Kada se nekome obvežemo i kada nas netko promatra može biti lakše.

Npr. kada ujutro piješ kavu, cimeru moraš dati 5€. Ako to učiniš i sljedeći dan, onda mu ne daješ novih 5€, nego 10€, sljedeće jutro 20€ i tako dalje.

Ili, kada učiniš lošu naviku, cijeli tjedan ti pereš suđe ili iznosiš smeće ili usisavaš (što god je posao koji ne voliš obavljati) ili susjedu obavljaš šoping i slično. Uglavnom, to treba biti nešto što ne voliš i ne želiš obavljati.

Koraci objašnjeni kroz primjer odvikavanja od pijenja kave vrijede i za druga ovisnička ponašanja (primjerice pijenje alkohola, provođenje vremena na internetu, konzumiranje psihoaktivnih tvari). O tvojoj motivaciji ovisi koliko uspješno ćeš provesti ove korake - što ti je veća motivacija, veće su ti i šanse za uspjeh.



ANALIZA POSLJEDICA

U situaciji kada osjećaš poriv lakše je uočiti kratkoročne prednosti koje ti donosi ovisničko ponašanje, nego dugoročne negativne posljedice i rizike koje to ponašanje ima.

Također, lakše je uočiti kratkoročne prednosti ovisničkog ponašanja, nego dugoročne prednosti koje ima napuštanje tog ponašanja.

Sljedeća vježba će ti pomoći lakše sagledati sve posljedice svog ovisničkog ponašanja i sve posljedice napuštanja tog ponašanja.

VJEŽBA – ANALIZA PREDNOSTI I NEDOSTATAKA (COST BENEFIT ANALIZA)

Promisli o prednostima i nedostacima svoga ovisničkog ponašanja i ispiši ih u sljedeću tablicu.

Zatim za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročna ili dugoročna posljedica.

Slijedi primjer jedne takve tablice, a zatim prazna tablica u koju možeš ispisati svoju analizu prednosti i nedostataka.

Ovisničko ponašanje	
Za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročno (K) ili dugoročno (D)	
Prednosti (<i>benefits</i>)	Nedostaci (<i>costs</i>)
Primjeri: Oslobađa od negative (K) Olakšava socijalizaciju (K) Pomaže da se osjećam „normalno“ (K) Zabavno je (K) Oslobađa stresa (K)	Primjeri: Mamurluk (K) Narušava zdravlje (D) Narušava odnose (D) Financijski problemi (D)

Ovisničko ponašanje

Za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročno (K) ili dugoročno (D)

Prednosti (<i>benefits</i>)	Nedostaci (<i>costs</i>)

Sada promisli o prednostima i nedostacima prestanka s ovisničkim ponašanjem.

Nakon što ih ispišeš u sljedeću tablicu, za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročna ili dugoročna posljedica.

Ponovno slijedi primjer jedne takve tablice, a zatim prazna tablica u koju možeš ispisati svoju analizu prednosti i nedostataka.

Napuštanje ovisničkog ponašanja

Za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročno (K) ili dugoročno (D)

Prednosti (<i>benefits</i>)	Nedostaci (<i>costs</i>)
Primjeri: Poboljšano zdravlje (D) Veća efikasnost na poslu (D) Kvalitetniji odnosi (D) Bolje financije (D) Bolje samopoštovanje i mentalno zdravlje (D)	Primjeri: Dosada (K) Teškoće s oslobodjenjem stresa (K) Moram pronalaziti druge načine za nošenje s boli (K) (D) Moram se suočiti s problemima (K) (D)

Napuštanje ovisničkog ponašanja

Za svaku prednost ili nedostatak odredi je li kratkoročno (K) ili dugoročno (D)

Prednosti (<i>benefits</i>)	Nedostaci (<i>costs</i>)

Ovdje su neka pitanja koja ti mogu pomoći dublje sagledati prednosti i nedostatke ovisničkog ponašanja.

Prednosti:

Koje mi prednosti ili zadovoljstvo to donosi u životu?

S kojim osjećajima i raspoloženjima mi moje ovisničko ponašanje pomaže nositi se?

Kako mi to pomaže u nošenju s time?

Koje pozitivne osjećaje, raspoloženja ili situacije moje ovisničko ponašanje čini još boljima?

Koje stvari činim bolje ili mi barem izgleda da činim bolje zbog svog ovisničkog ponašanja?

Pomaže li mi u bijegu od realnosti?

Uklanja li ili olakšava tjelesnu ili emocionalnu bol?

Pomaže li mi da se socijaliziram ili uklopim u društvo?

Trebam li to kako bih se osjećao zabavnijim, šarmantnijim, zanimljivijim ili samopouzdanijim?

Trebam li svoje ovisničko ponašanje da bih se osjećao „normalnim“?

Nedostaci:

Što je to što mi se ne sviđa kod tog ponašanja?

Na koji način mi nanosi štetu?

Kako će izgledati moj život ako nastavim s time?

Koliko sam vremena utrošio na svoje ovisničko ponašanje?

Kolikom broju ljudi sam lagao kako bih sakrio svoje ponašanje?

Kako se osjećam nakon što izblijede efekti tog ponašanja?

Kako zloupotreba utječe na moje zdravlje?

Utječe li na moju energiju, izdržljivost i koncentraciju?

Koliko sam novca potrošio na svoje ovisničko ponašanje?

S kojim sam se problemima sa zakonom suočio zbog tog ponašanja?

Kako je utjecalo na moje odnose?

Kako utječe na moju efikasnost na poslu?

Kakvog je utjecaja imalo na moje samopoštovanje i samopouzdanje?

Sada slijede neka pitanja koja ti mogu pomoći dublje sagledati prednosti i nedostatke prestanka s ovisničkim ponašanjem.

Prednosti:

Kako će odvikavanje utjecati na moje zdravlje?

Kako će odvikavanje utjecati na moje odnose s ljudima koje volim?

Kako će odvikavanje utjecati na moj posao?

Koliko ću novca uštedjeti?

Kako će utjecati na moje samopoštovanje i samopouzdanje?

Hoće li utjecati na moju sposobnost da se nosim s teškoćama?

Što ću učiniti s vremenom koje mi se oslobodi jer ga više ne trošim na to ponašanje?

Koje sam ciljeve napustio koje bih tada mogao dovršiti?

Nedostaci:

Što će mi nedostajati vezano za to ponašanje?

S kojim ću se problemima morati nositi na drugačiji način?

Koje ću misli i ponašanja morati naučiti prihvatiti?

Što će se sve, a što volim, promijeniti u mom životu kada prestanem s tim ponašanjem?



Konačna tablica prednosti i nedostataka

Ovisničko ponašanje	
Prednosti	Nedostaci
Napuštanje ovisničkog ponašanja	
Prednosti	Nedostaci

PLAN PROMJENE

Sada je vrijeme da napraviš svoj plan promjene.

Razmisli koja je prva promjena koju želiš učiniti kako bi se približio svom novom životu. Ako imaš više toga što želiš promijeniti, odaberi jednu stvar koja će biti prva i za početak radi samo na tome. Vodi se principom „jedno po jedno“.

Ako je to što odabereš složeno, razbij u više manjih dijelova i kreni s manjim korakom.

Iskustva drugih ljudi mogu ti poslužiti kao ideje i smjernice, ali provjeri koliko su one primjenjive na tebe. Odaberi svoj način, čak i ako je drugačiji od načina koji biraju drugi oko tebe.

Primjerice, ako želiš prestati s korištenjem psihoaktivnih tvari, možda ćeš si za početak zadati da prestaneš samo s onom „najtežom“, dok ćeš ostale konzumirati. Moguće da ćeš odlučiti odmah početi s odvikavanjem od svih. Možda ćeš odabrati postupno smanjivati. Svakome odgovara nešto drugo, istraži što odgovara tebi. Kako ćeš to istražiti? Tako što ćeš napraviti plan promjene i pokušati ga se držati. Nakon nekog vremena znat ćeš je li plan dobro napravljen i, ako nije, možeš ga promijeniti kako bi bio više u skladu s tobom.



VJEŽBA - PLAN PROMJENE

Promjena koju želim učiniti:	
Koliko mi je važno učiniti tu promjenu? (1-10)	
Koliko vjerujem da mogu učiniti tu promjenu? (1-10)	
Glavni razlozi zašto želim učiniti tu promjenu?	
Koraci koje planiram poduzeti kako bi došlo do promjene:	
Kako mi drugi mogu pomoći?	
Osoba	Vrsta pomoći
Znat ću da je moj plan uspješan kada:	
Neke stvari koje bi mogle omesti moj plan su:	

Svaki plan se može mijenjati. Ako vidiš da ti ne ide, dobro analiziraj plan i pronađi koji je razlog što se plan ne ostvaruje, a onda ga izmijeni tako da ukloniš tu prepreku i učiniš ga ostvarivim.

Bilježi svaku situaciju kada ti je uspjelo i zapiši što ti je pomoglo da uspiješ.

Bilježi svaku situaciju kada ti nije uspjelo i zapiši što je to što ti je otežalo.

Svaki povratak na staro ponašanje može dovesti do osjećaja neuspjeha, samokritike i beznađa. Pokušaj svaku takvu situaciju gledati kao iskustvo iz kojeg se uči, a to što ćeš nastaviti u novom ponašanju gledaj kao svoj uspjeh!

Ako se dogodi da ti dugo vremena uspijeva, a onda odjednom ne uspiješ i sklizneš u staro ponašanje, sjeti se da to ne znači da si opet na starom putu i da ništa nije uspjelo. Već sutra možeš nastaviti sa svojim novim ponašanjem. Umjesto da se fokusiraš na taj jedan neuspjeh, fokusiraj se na uspjeh koji postižeš već neko vrijeme održavanja apstinencije od starog ponašanja. Ako ti je uspjelo 2 dana, možeš i 4. Ako uspiješ 4 dana, možeš i 10. Ako uspiješ dva tjedna, možeš i mjesec. Ako uspiješ 6 mjeseci, možeš i 6 godina. Možeš! Neće biti lako, ali možeš!



Ne koristi to što sklizneš u staro ponašanje kao razlog da mu se vratiš. **Važno je da staro ponašanje ne ponoviš dvaput za redom.** Zašto? Tijelo pamti. Čak i kada si jako dugo u apstinenciji, tijelo se lako prisjeti starog obrasca ponašanja na koje je dugo bilo naučeno pa tako jedno korištenje može voditi drugome, drugo trećemu i to je put u staro ponašanje. **Zato je ključno da se ne stvori taj niz i da se pobrineš da nakon što jednom učiniš staro ponašanje, odmah iza njega ustraješ u novom.**

Svako vraćanje na staro ponašanje koristi kao izvor informacija, dobro sagledaj što je sve doprinijelo da se to dogodi i u budućnosti koristi te informacije u svoju korist kako bi poboljšao svoj plan i strategiju.

OPASNE SITUACIJE

Povratak na staro ponašanje se ne događa samo zbog pojave poriva, ono se može potaknuti i bez poriva. Evo primjeri nekih situacija koje mogu biti opasne:

- **asocijacije** – ako se nađeš u situaciji koja je prije bila okidač ili koju povezuješ sa svojim ovisničkim ponašanjem (npr. prolazak pored mjesta na kojemu si se nalazio s dilerom, izlazak u klub u kojem si često prekomjerno pio)
- **dosada** – neugoda zbog dosade može potaknuti stare načine razmišljanja
- **emocije** – snažne neugodne emocije mogu te vratiti na stare načine nošenja s teškim osjećajima
- **mašta** – zamišljanje zabavnih trenutaka tvog ovisničkog ponašanja
- **frustracija** – kao i neugodne emocije, frustracija te može vratiti na stare obrasce nošenja s problemima
- **prilike** – trenuci kada naizgled nema loše posljedice ako učiniš staro ponašanje i nitko osim tebe neće znati za to. Takve situacije su primamljive.

Dobro je da se unaprijed pripremiš za ovakve situacije i osmisliš što možeš ako se dogode. Najbolje je ako ih možeš spriječiti.

Kada s nečime prestajemo, važno je da to nadomjestimo s nečime drugim, zanimljivim, zabavnim, što nam puni baterije. Koji su tvoji izvori energije? Imaš li neke hobije ili interese?

VJEŽBA – IZVORI ENERGIJE

Pomoću ove vježbe istraži svoje izvore energije tako da ispišeš sve predmete, osobe, mjesta, aktivnosti i citate koji te energiziraju i stvaraju dobar osjećaj.

Pod naslov **predmeti** ispiši sve predmete koji u tebi pobuđuju ugodne emocije ili te pune dobrom energijom. To može biti omiljena šalica iz koje piješ, sat ili nakit koji je nasljeđe, neki predmet koji je poklon od drage osobe, suvenir koji te podsjeća na tvoje najdraže mjesto, računalo, fotografija, omiljena kemijska, planer, slušalice za glazbu...

Pod naslov **osobe** ispiši sve osobe uz koje se dobro osjećaš i za tebe su izvor dobre energije. Na popisu može biti i osoba koja više nije među živima, ako ti sjećanje na nju daje motivaciju, snagu, mir, radost...

Pod naslov **mjesta** ispiši sva mjesta na kojima se ugodno osjećaš i koja te energiziraju.

Pod naslov **aktivnosti** ispiši sve aktivnosti u kojima uživaš i daju ti energiju.

Pod naslov **citati** ispiši sve citate koji ti daju dobar osjećaj i motivaciju. Tu možeš navesti i sve misli vodilje, mantre, važan stih neke pjesme, afirmacije i slično.

Moji izvori energije:

Predmeti	
Osobe	
Mjesta	
Aktivnosti	
Citati	

Nakon što ih detektiraš, odaberi neke od njih i koristi ih za punjenje dobrom energijom.

ŠTO U KRIZI?

Kada si u krizi najvjerojatnije se nećeš moći baviti vježbama u ovom priručniku jer ti je za njih potreban mirniji um i racionalno razmišljanje, a to je jako teško u kriznim stanjima.

Što onda činiti u krizi? U krizi si možeš pomoći nekom rečenicom, citatom, mantrom ili motivacijskom porukom koju odabereš za sebe.

Kako odabrati tu rečenicu? Razmisli koja je to rečenica koja te ohrabruje, motivira, umiruje, daje nadu, utjehu i snagu za prolazak kroz krizu.

Možeš osmisлити i više rečenica pa u trenutku krize ponavljati onu koja ti tada najbolje pomaže.

Primjeri osnažujućih rečenica:

Ovo je teško, ali ja to mogu.

Za pet godina ovoga ću se samo sjećati i biti ponosan kako sam to uspio. I to će proći. Porivi ne traju duže od nekoliko minuta.

Sve mogu u Onome koji me jača. (Osobe koje su religiozne često izaberu ovu rečenicu.)

Ovo me vodi svemu što si želim.

Ta rečenica može biti i vrlo osobna. To može biti jedna riječ koja samo tebi ima značenje. Primjerice riječ „Heidi“ kao simbol sretnog razdoblja života koje si opet priželjkuješ. Važno je da ti znaš koje značenje i asocijacije za tebe ima ta riječ i da ti je motivirajuća. Tu riječ ili rečenicu si možeš zapisati svuda po stanu da ti bude vidljiva, spremiti je kao zaslon na mobitelu ili računalu, staviti si podsjetnike da ti nekoliko puta u danu zvoní alarm s tvojom motivirajućom porukom i podsjeti te na tvoj plan i osnaži da u njemu ustraješ.

Zapamti, otkada si uzeo ovaj priručnik u ruke s namjerom da učiniš promjenu, odlučio si poduzeti akciju. Kada si jednom izradio plan promjene iz ovog priručnika – ti si na zadatku. I imaš svoj plan kako ga ostvariti.

Ako ti u tome treba podrška, javi se u naše besplatno savjetovalište na info@iskorak.hr.



KONTAKTI

Ovdje možeš pronaći mjesta na koja se možeš javiti ako nakon čitanja ovog priručnika procijeniš da si razvio ovisničko ponašanje i da ti je potrebna stručna podrška.

Iskorak

Šenoina 26, Zagreb

info@iskorak.hr

091 2444 666

www.iskorak.hr

Klinika za psihijatriju Vrapče

Zavod za liječenje ovisnosti

Bolnička cesta 32, Zagreb

bolnica@bolnica-vrapce.hr

01 3780 666

www.bolnica-vrapce.hr

Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice

Zavod za alkoholizam i druge ovisnosti

Vinogradska cesta 29, Zagreb

kbcsm@kbcsm.hr

01 3787 111

www.kbcsm.hr

Klinika za psihijatriju Sveti Ivan

Zavod za ovisnosti

Jankomir 11, pp 68, Zagreb

narucivanje@pbsvi.hr

01 3430 001

www.pbsvi.hr

Korišteni izvori:

Clear, J. (2020). Atomske navike. Split: Centar za osobnu izvrsnost.

SMART Recovery (2013.), Handbook – Tools and strategies to help you on your recovery journey. Ohio (SAD): Alcohol & Drug Abuse Self-Help Network, Inc. dba SMART Recovery

SMART Recovery (2021.), SMART Recovery Toolbox. [Internet], <raspoloživo na: <https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/>>. [21.6.2023.]



ISKORAK