Nałogi. Jak wspomóc rodziny w walce z uzależnieniami

Zawalił się dom. Przed sądem zeznają: cegła, piasek i cement.
- Jestem niewinna – mówi cegła.
- Ja nie będę sypał – mówi piasek.
- A ja w tej sprawie nie mogę nic powiedzieć – zeznaje cement, ponieważ mnie na tej budowie nie było.

Fundament. To on odgrywa zasadniczą rolę w każdym domu. Solidny fundament to konieczny warunek wybudowania domu, w którym będzie można bezpiecznie mieszkać wiele lat, nie narażając się na dodatkowe koszty remontów.

Bracia i Siostry! Podobnie jak w pogodzie, tak również i w naszym życiu, przetaczają się niekiedy potężne burze kłopotów, zmartwień aż wszystko w nas drży. Przychodzą różne przeciwności: potopy doświadczeń i trudności, burze kłótni czy namiętności, wichry problemów i kłopotów czy pokus. Tak zawsze było i tak zawsze będzie. I tu pojawia się zasadnicze pytanie: na czym zbudowane jest twoje życie? na jakim fundamencie? czy jest on solidny? Nie patrz na to, co widać „na oko". Spójrz w swoje wnętrze, bo przecież trwałość domu nie ocenia się po elewacji, tylko po solidnych fundamentach.

Bywa niestety tak, że niby wszystko stoi, niby wszystko ładne, ale materiał jakiś słaby, tandetny… Co chwilę coś się psuje i niszczy. Coraz to nowe dramaty, tragedie, coraz więcej zaczyna się sypać, nie dajemy sobie rady. Czujemy, że coś jest nie tak; trudne sytuacje dają nam w kość; narzekamy, że złe czasy, niedobrzy ludzie, brak pieniędzy… a może należałoby przyznać się, że jest to właściwie problem złych fundamentów i materiału, z jakiego się dotąd budowało swoje życie?

A zatem, na czym zbudowane jest twoje życie? Czy jest ono zbudowane na skale? Na trwałym fundamencie? A tą skałą jest dla nas, katolików, Jezus Chrystus, który ciągle czeka na nas w sakramentach Kościoła. Jest nim dobrze ukształtowane sumienie, przykazania, modlitwa, łaska uświęcająca…

Bracia i Siostry! Budowanie swojego życia, małżeństwa, rodziny na nietrwałym fundamencie: na własnych zachciankach, na emocjach, pragnieniach, marzeniach czy własnej woli i sile powoduje, że trudno jest wytrwać w harmonii i jedności serc, a w dłuższej perspektywie może doprowadzić do życiowej katastrofy. Jeśli zaś twoje życie, małżeństwo i rodzina zbudowana jest na trwałym fundamencie wiary, to cały jego bieg jest uporządkowany. Posłuszeństwo Bogu i wierność przykazaniom skłania dzieci do poszanowania rodziców, tych zaś do wzajemnej miłości i zrozumienia, do życzliwości dla dzieci i do wychowania ich według Bożych praw. Wszystko można pokonać i wszystko można znieść, kiedy w rodzinie wszyscy miłują się wzajemnie, natomiast wszystko staje się ogromnie ciężkie, kiedy stygnie wzajemna miłość. Jedynie miłość oparta na miłości Boga jest w stanie przetrwać mimo życiowych przeciwności.

Dlaczego jedni wpadają w nałogi, a inni potrafią się przed nimi obronić?

Bracia i Siostry! Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że dobre, szczęśliwe dzieciństwo w kochającej się i wspierającej rodzinie, wyposaża człowieka w solidną obronę przed przeciwnościami, problemami i porażkami w dorosłym życiu. Oparta o fundament wiary, kochająca się rodzina, była i jest najlepszą profilaktyką przed zachowaniami ryzykownymi i uzależnieniami. To one są jednym z największych zagrożeń współczesności. Żyjemy w czasach, gdy gwałtownie wzrasta liczba osób uzależnionych, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie, u progu dorastania naturalnie podejmują wiele różnorodnych, niekiedy zupełnie nowych dla nich zachowań, często szkodliwych dla ich zdrowia. Najbardziej podatne na uzależnienia są osoby, które mają niskie poczucie własnej wartości, kompleksy, są zalęknione, nieśmiałe, czują się niepewnie w kontaktach z innymi czy samotne. Szczególnie narażone są na nie osoby, których jedno lub oboje rodziców szukało rozwiązania swoich problemów w alkoholu, narkotykach czy lekomanii. W dzieciństwie otrzymali

bowiem wzorzec, że najlepszym, najskuteczniejszym i szybko działającym lekarstwem na bolączki życia jest alkohol, narkotyk lub inne nałogowe zachowanie.

Co to jest uzależnienie i jakie są jego rodzaje?

Uzależnienie jest nabytym zaburzeniem psychicznym związanym z niekontrolowaną potrzebą przyjmowania substancji lub wykonywania jakiejś czynności. To destrukcyjne przywiązanie do specyficznych stanów emocjonalnych oraz do substancji i zachowań, które te stany mogą wzbudzać. Niestety, możemy uzależnić się od praktycznie wszystkiego. Najogólniej uzależnienia można podzielić na dwie podstawowe kategorie:

- Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) związane z przyjmowaniem i wpływem konkretnej substancji na organizm. Osoba uzależniona ma wtedy silną potrzebę stałego przyjmowania określonych substancji np. nikotyny, alkoholu czy narkotyków. Wraz z ich dostarczeniem odczuwa pozytywny, choć bardzo niekorzystny wpływ na swoje życie. Nagłe odstawienie substancji prowadzi do zespołu abstynencyjnego, związanego z negatywnymi odczuciami, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci.

- Uzależnienie psychiczne (psychologiczne) związane jest z silną potrzebą wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania substancji, które jednak nie prowadzą do poważnych fizjologicznych następstw. Uzależnienia behawioralne polegają na wykonywaniu czynności, wpływających na ośrodek nagrody w mózgu. Należą do nich: Internet, gry komputerowe, hazard, seks, masturbacja, pornografia czy samookaleczenia, a nawet zakupy, praca czy jedzenie.

Cechą wspólną nałogowych zachowań jest to, że środek uzależniający jest konsumowany w celu oderwania się od rzeczywistości nawet wtedy gdy, nie daje już poczucia szczęścia mimo negatywnych konsekwencji i/lub problemów zdrowotnych. Następuje też powolny zanik kontroli.

Uzależnienie jest chorobą, z której skutkami każdego dnia zmaga się osoba uzależniona i jej najbliższa rodzina. Niejednokrotnie osoba, która ma dobrą wolę pomocy osobie uzależnionej poprzez brak wiedzy i umiejętności poradzenia sobie z własnymi emocjami osiąga efekt odwrotny do zamierzonego. Niestety nadal wiele osób uważa, że problem uzależnienia dotyka jedynie ludzi sięgających po alkohol czy narkotyki i że uzależnić się można jedynie od środków psychoaktywnych. Poprzez bagatelizowanie innych form uzależnienia obserwujemy tendencję do nałogów u coraz młodszych osób. Już w wieku przedszkolnym dzieci potrafią być uzależnione od smartfonów i komputerów, i jest to realny problem, dobitnie ukazujący, że z nałogami borykają się nie tylko ludzie dorośli.

Nie da się ukryć, że dla nastolatków lockdown i konieczność zdalnej nauki stała się powodem znacznego pogorszenia się ich stanu psychicznego. Badania prowadzone w wielu ośrodkach w kraju pokazały, że młodzież spędzała przed ekranem prawie 9 godzin na dobę. Ten długotrwały i interaktywny czas przed ekranem sprawia, że układ nerwowy ulega rozstrojeniu. Objawia się to kłopotami z pamięcią, nieumiejętnością skupienia się dłużej na jednej czynności, problemami ze snem i odżywianiem się, utratą zainteresowań, apatią przy równoczesnym pobudzeniu, a nawet agresją. Przy braku aktywności fizycznej to wszystko razem sprawia, że bardzo często u dzieci i młodzieży diagnozuje się obecnie zespół stresu elektronicznego. Co ciekawe, może on dotyczyć również osób dorosłych, tym bardziej w sytuacji pracy zdalnej.

Jak odnaleźć wsparcie, żeby robić to, co trzeba, a nie robić tego, co niewłaściwe?

Przede wszystkim **pamiętaj o codziennej modlitwie**. Módl się sam, jak i z innymi, np. wspierającymi członkami rodziny czy wspólnotą. Szukaj głębszej relacji z Chrystusem. Polecaj bliskie osoby Jego opiece. Pozwól Bogu zatroszczyć się o osobę, której zachowania budzą niepokój. Pamiętaj, że Jezus obiecał, że zawsze wysłucha naszych modlitw (Łk 11,13) i że otrzymanie i wzrastanie w „darach" i „owocach" Ducha (Iz 11,2-3; Gal 5,22-23) sprawia, że potrafimy kochać siebie i bliźnich, tak jak Jezus (J 13,34).

W relacjach z innymi, także uzależnionymi, **pamiętaj, że są osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju.** Jak powiedział Benedykt XVI: „Popatrz w twarz drugiej osoby i zobacz, że ma duszę, historię i życie. Jest osobą, i Bóg go kocha tak samo jak mnie".

Staraj się zrozumieć chorobę i poznać jej mechanizmy czytając np. specjalistyczną literaturę, czy konsultując się z terapeutami od uzależnień.

Unikaj robienia wszystkiego samemu lub izolowania się. **Poszukaj wsparcia u członków rodziny, przyjaciół i innych osób,** którym możesz zaufać i które potrafią zachować dyskrecję. Rozważ uczestnictwo w grupie wsparcia dla rodziny i przyjaciół.

Zapobiegaj uzależnieniom u dzieci i nie udostępniaj im zbyt wcześnie smartfonu, komputera czy tabletu. **Nie dawaj dziecku elektroniki jako prezentu z okazji I Komunii św.**

Ustal zasady w swoim domu. Masz prawo wymagać, by wszyscy odwiedzający twój dom odpowiednio się zachowywali. Spokojnie wyjaśnij „zasady domu" i powiedz, jakie zachowania nie są tolerowane. Twoje zachowanie wpływa na przebywające w domu dzieci i nastolatki. Uświadom to również odwiedzającym twój dom.

Pamiętaj, że każdy człowiek, także ten uzależniony, jest dzieckiem Bożym i dziedzicem życia wiecznego. Wezwanie, by kochać bliźnich, jest zadaniem na całe życie, nawet, jeżeli to zadanie jest trudniejsze, bardziej wymagające i mniej komfortowe, niż potrafimy sobie wyobrazić.

Naucz się mówić prawdę z miłością i działać stanowczo. Nie możesz ciągle chronić osoby uzależnionej przed otoczeniem, wyręczać jej, usprawiedliwiać i kontrolować jej zachowania. Szczerość bez miłości rani, ale miłość bez prawdy zwodzi i prowadzi na manowce. Rozważ co, kiedy i w jaki sposób powiedzieć osobie uzależnionej. Daj czas Panu Bogu, by zadziałał…

Kieruj się dobrem, a nie dobrym samopoczuciem osoby uzależnionej. Zanim omówisz problem publicznie (np. na forum rodzinnym), porozmawiaj z osobą uzależnioną, wysłuchaj jej przemyśleń, uczuć i życzeń, związanych z niepokojącymi zachowaniami.

Bądź cierpliwy wobec wszystkich, także wobec Boga, bliskiej ci osoby, wszystkich bliźnich, a przede wszystkim – wobec siebie.

Dbaj o poczucie humoru. Gdzie to tylko możliwe szukaj radości, zachęcaj i doceniaj humor w swoim życiu. Bądź wdzięczny Bogu i bliskim ci osobom za wszystko, co jest dobre, czyste i pełne miłości.

Gdy potrzebna jest pomoc specjalisty

Bracia i Siostry! Wszystkie uzależnienia prowadzą do bardzo przykrych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Wychodzenie z uzależnienia jest procesem długotrwałym i wymagającym zastosowania indywidualnego podejścia. Czasami wystarczy psychoterapia, innym razem niezbędne jest leczenie farmakologiczne. Niekiedy może być konieczny pobyt w ośrodku zamkniętym. Aby jednak leczenie było w ogóle możliwe i skuteczne, najpierw trzeba zdać sobie sprawę z istniejącego zagrożenia u siebie lub u kogoś bliskiego i zrobić ten pierwszy krok we właściwą stronę.

Jeśli więc czujemy, że w naszym życiu dzieje się coś niedobrego, z czym nie możemy sobie sami, czy przy wsparciu bliskich osób poradzić, **bezwzględnie powinniśmy udać się po pomoc do specjalistów.** Wszyscy, którzy w związku przeżywanymi trudnościami i kryzysami poszukują profesjonalnej pomocy mogą skorzystać np. z bezpłatnych konsultacji różnych specjalności (psychologów, psychoterapeutów, terapeutów uzależnień, prawników itp.) w Poradni Specjalistycznej i Telefonie Zaufania „Arka", która od lutego 2019 r., decyzją ks. biskupa Andrzeja Jeża, jest prowadzona przez diecezjalną Fundację Auxilium. Obecnie w sieci Poradni i Telefonie Zaufania „Arka" w Tarnowie, Mielcu, Limanowej, Szczucinie, Bochni, Dębicy i Nowym Sączu zaangażowanych jest ponad 100 wolontariuszy różnych specjalności. Rejestracja wizyt odbywa się przez telefon (14 692 02 93 wew. 1) od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 – 20.00. W diecezji działa też Telefon Zaufania, który powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają

możliwości bezpośredniego kontaktu ze specjalistą* (informacje na załączonych plakatach, które można zamieścić w gablocie lub na stronie internetowej parafii). Więcej informacji na temat wsparcia osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej można również uzyskać na stronie internetowej: arka.diecezja.tarnow.pl

Bracia i Siostry! Nie ulega wątpliwości, że czasy, w których przyszło nam żyć obfitują w osiągnięcia cywilizacyjne, które ułatwiają nasze funkcjonowanie. Dostrzegamy jednak, że mają one również swoją „ciemną stronę". Jesteśmy bowiem świadkami wielu kryzysów w rodzinach, które przestały troszczyć się o fundament swojego życia rodzinnego, którym jest życie oparte na Bogu i Jego przykazaniach. Jesteśmy również świadkami kryzysu samego pojęcia rodziny. Wszystko to powoduje, że czyha na nas więcej pułapek zwiększających liczbę uzależnień, które stanowią już nie tylko potencjalne zagrożenie. To dzisiaj bardzo powszechne i negatywne zjawiska społeczne. Można je jednak zażegnać pamiętając, że nawet najdalsza droga zaczyna się od pierwszego kroku. Od nas jednak zależy czy zrobimy ten pierwszy krok i czy ten krok zrobimy we właściwą stronę.

Nie zapominajmy też, że – jak pisał abp Fulton J. Sheen (bp pomocniczy Nowego Jorku, +9.XII.1979 r.) – *„każdy z nas, gdy podróż jego życia dobiegnie końca, nieuchronnie stanie przed jedną z dwu twarzy: przed miłosiernym obliczem Chrystusa lub przed nędzną gębą szatana. Możemy podróżować tysiącami lub dziesiątkami tysięcy różnych dróg, lecz na koniec i tak staniemy przed jedną z tych dwu twarzy. I jedna z nich, albo miłosierna twarz Chrystusa, albo nędzna gęba szatana, wyrzeknie wtedy słowa: „mój, mój". Obyśmy należeli [wtedy] do Chrystusa".*

Ks. Józef Partyka

** W załącznikach plakaty do wykorzystania w gablotach parafialnych lub na stronach internetowych parafii oraz zachęta do wsparcia dzieł pomocowych Fundacji Auxilium prowadzącej Poradnię Specjalistyczną i Telefon Zaufania „Arka" (plik „Wsparcie).*

Oddziały Poradni Specjalistycznej i Telefonu Zaufania „Arka" w Dębicy i Nowym Sączu wznowią swoją działalność po wakacjach. Pozostałe Oddziały są otwarte również w wakacje.