



**addiktologiaikonzultacio.hu**

Valódi változás belátható időn belül, vagy ha akarsz még hamarabb

**A konzultációról**

**Milyen lesz a következő év?**



**Addiktológiai konzultáció**

## Milyen lesz a következő évod?

**Kialakíthatsz egy számodra élhető, új és józan életformát, vagy a nagy „sikerre” való tekintettel újra csak megismétled az előzőt?**

**Mindenek előtt, köszönöm a bizlomod és kívánom, hogy legyen erőd végigmenni azon az úton, ami vár Rád a vágyaid és céljaid felé.**

Engedd meg, hogy röviden megmutassam mi mindent jelent az addiktológiai konzultáció, mit kell tudnod róla és hogyan érdemes hozzáállni.

Már az is egy hatalmas lépés, ha úgy érzed, hogy akarsz tenni valamit, a problémáid felszámolása érdekében, vagy a helyzeted jobbá tételéért.

Most az sem baj, ha azt mondd, hogy: „Nincs kedvem itt lenni, nem is én akartam ezt az egészet, kizárólag azért jöttem el, hogy megnyugodjanak.”. Viszont adhatsz egy esélyt magadnak, adhatsz egy esélyt nekem, hátha ... gyere el a megbeszélte alkalmakra, én meg igyekszem felkelteni benned a változás iránti vágyat és motivációt, illetve szívesen elkísérlek az oda vezető úton - egy darabig.

### **Az addiktológiai konzultációk célja**

Megértheted, hogy miért jelent meg az életedben a függőség, (legyen az pszichoaktív szer fogyasztása, vagy viselkedési zavar) megértheted, hogy milyen lépéseket kell megtenned a problémáid felszámolása érdekében, és miként tudsz egy új életformát kialakítani.

### **A számodra élhető, új és józan életformád sikeres kialakítása fontos!**

Számomra az fontos, hogy sikeresnek érezhesd magad. Ehhez viszont fontosak a következők:

- Legelső lépés, hogy kérj időpontot, egy fél órás kötetlen telefonos beszélgetésre. Ez a „beszélgetés” annyiban mégis más, hogy nem csak meghallgatlak, hanem arra is figyelek, hogy elegendő információt kapjak a jelenlegi állapotodról, károsnak vélt szokásaid erejéről és irányáról.

- Kendőzetlen pontossággal fontos látnom, látnod, hogy ez a program neked való-e és én tudok-e neked a lehatékonyabban segíteni. Ha igen felajánlom a segítségem, de őszintén meg fogom azt is mondani, ha nem tudok segíteni, és azt is, hogy miért. Ebben az esetben, ha igényt tartasz rá, segítek megkeresni, a számodra legkedvezőbb kezelési formát.
- Az addiktológiai konzultációk során elengedhetetlenül fontos, hogy a mindennapokban gondold végig, újra, még újra mindazt amit átbeszéltünk és a hétköznapi gyakorlatodban, a lehető legtöbb tennivalót valósítsd meg. Tegyéél így, még ha nem is megy elsőre tökéletesen. Sokat tanulhatsz így magadról, sokat tehetsz magadért, sokkal többet, mint ha csak arra várnál, hogy majd a konzultációkon megtervezzük és eljön a csoda. Ráadásul a tanácsadásnak akkor van bármi értelme, ha az elméletet alkalmazni tudod a gyakorlatban és ez támogatja legerősebben, a számodra szükséges változást.
- Megfelelésből lesz a meggyőződés. A konzultációk között emlékezz vissza az elhangzottakra, és próbálj találni legalább egy, akár apró dolgot, amit megváltoztatsz, valamit, amit kipakolsz az életedből, vagy valamit, amit belepakolsz. Tervezd a napod, a heted, az éved, hogy a dolgok okkal tudjanak megtörténni veled.
- Ha valamit nem értesz, elfelejtettél, vagy elakadtál, kérdezz. Nem az a legfontosabb, hogy jelen legyél a konzultációkon, hanem, hogy elinduljon benned, körülötted a valódi változás. Kérdezhetsz a konzultációk során, vagy emailben, csak ha kérdésed van, tedd fel.
- Nem vagyok csodadoktor, nincs varázspálcikám. Ebből adódik, hogy a valódi változás több idődet fogja igénybe venni, mint gondolnád, több energiát fogja felemészteni, mint remélted, több áldozatot fog megkívánni tőled, mint amit beterveztél, de hogy megéri-e? Sokkal jobban, mint valaha álmodni merted volna!

Ne feledd! Ez a te életed, neked kell a függőséged okait felszámolni, és a céljaidhoz elvezető úton végigmenni és közben dolgozni magadon!

Kívánom neked, hogy legyen barátod a változás és nézzük meg, hogy mi fog történni a konzultációk során.

## Az egyéni konzultációs alkalmak tervezett témái

### A szenvedélybetegségek mögött meghúzódó legfontosabb ok.

A függőség kialakulásakor lehet, hogy te is kipróbáltál ezt-azt, aztán elkezdett kialakulni a választott „bázisdrogod”, az a szer, vagy viselkedési forma, ami a legjobban „bejött”, amitől leginkább azt kaptad, amire szükséged volt, ami a leghatékonyabban enyhítette a „lelki nyavajádat”. Olyan tudtál lenni velem, amilyen nélküle is szeretted volna lenni, csak nem ment.

Hogy mi okozza a legerősebb függőséget az életedben azt pontosan kell látni, hogy milyen a fogyasztási szokásod, azt pontosan kell tudni. A leállásnak lehetnek egészségügyi és mentális kockázatai is, adott esetben ezen az időszakon, kizárólag orvosi felügyelet mellett szabad végig menned.

### A változásról

A változás hatlépcsős modellje. Akik sikeresen megváltoztatták problémáik felismert helyzetüket, kivétel nélkül mind ezeken a szakaszokon mentek át. Veled is ezek fognak megtörténni és jó, ha előre látod, hogy a felépülésedben éppen hol tartasz, mik a teendőid, hogy tovább léphess.

- Tagadás: Viselkedésemmel nincs semmi baj, ne nyaggassatok!
- Ingadozás: Vannak problémáim, de ura vagyok a helyzetnek.
- Beismerés: Ki kell találnom, mit kezdjek a problémáimmal.
- Aktív lépések: Megteszem a szükséges lépéseket, lesz, ami lesz.
- Utógondozás: Tiszta vagyok, jó lett volna korábban így dönteni.
- Új életforma: Nem vonz a korábbi életem, jobb így!

### A változás spirális modellje

A felépülés, igen ritka kivételektől eltekintve nem egy egyenesen felfelé haladó irányt mutat. A felépülés során a motiváció csökkenése, a cél szem elől tévesztése, az elbizonytalanodás sokkal inkább törvényszerű, mint véletlen. Jó lenne, ha a felépülés egy egyenesen felfelé haladó irányt tudna mutatni, de nem szokott. Jobb, ha felkészülsz arra, hogy lesznek megtorpanásaid, elbizonytalanodásaid, ellen fogsz

---

állni a következő feladatnak. Önmagában ez nem baj, de tudnod kell róla, látnod kell, hogy ez is a felépülésed része.

### **Mi a sikertelen leállási kísérletek kudarcának döntő oka?**

Három nagy akadálya van a célok meg nem valósulásának. Első a tökéletességre törekvés, második az akaraterőre támaszkodás, a harmadik a halogatás.

Sajnos már az általános iskolában az alsós oktatás is arra koncentrált, hogy mit nem tud a gyerek. Ha valamit kifejejt, az már csak négyes lehet. Nem azt mérik amit tudsz, vagy amennyit fejlődöttél. A szándék, hogy igyekeztél, hogy megtetted a tőled telhető, az leginkább senkit nem érdekel.

A felépülés során nem a megtett dolgaid összege, hanem szorzata számít! Nem elég, ha ezt, vagy azt megteszed magadért, amazzal, meg nem foglalkozol! Ha valami elengedhetetlennel nem foglalkozol legalább elégséges szinten, gyakori tapasztalat, hogy az egész megsemmisíthető „0”-val! Egyszerre kell dolgoznod - a teljesség igénye nélkül, önbecsülésed, önismereted, önbizalmad helyreállításán, növelésén, szokásaid, kommunikációd változásán. Számtalan, a hétköznapjaid meghatározó szokást és tevékenységet el kell eresztened és új szokásokat kell beépítened.

### **A felépülés ára**

A szükséges dolgokat kell tenned elégszer és jól. A változás nem túl bonyolult és nem egy lehetetlen küldetés, de megvan a maga törvényszerűsége, megvannak a tennivalók lépésről lépésre. Ha teszed a dolgod, elégszer és jól, meglesz a jutalmad.

Azért tartom ezt nagyon fontosnak ezekben az időkben, mert a szakemberek megegyeznek abban, hogy három nagyon hangsúlyos tényező van körülöttünk, ami erős stresszt vált ki. Ezek a bizonytalanság, az információhiány és a kontroll elvesztése.

- Ha tehát a magad lehetőségei között megteszed a tőled telhető, ha ránézel a helyzetedre, ha számba veszed vágyaid, lehetőségeid, csökkented az információ hiány.
- Amikor elhatározol dolgokat, napi, heti tervet készítesz és okkal teszel dolgokat, csökkented a bizonytalanság érzését.

- Amikor magad számára terveket szősz, amikor fontos döntéseket hozol, amikor okkal teszed a dolgaid, akkor megélheted azt, hogy visszaszerzed a kontrollt, hogy te irányítasz és úgy történnek a dolgok, ahogy te akarod.

### Helyettesítés

Mik és kik lesznek új életmódod megtartó pillérei?

- Akár ilyen vagy, vagy olyan, most mégis azt kérem, hogy valamelyik "időablód" rovására alakítsd át a napod, szabadíts fel időt arra, hogy elkülönített minőségi időben tudj foglalkozni a felépüléseddel.
- Legyen egy határozott és hosszú távú célod. Ezt fogalmazd meg egy mondatban. Ez a mondat legyen három helyen veled. Írd ki egy névjegykártya méretű lapra és legyen veled mindenhol. Írd bele ennek a munkafüzetnek az elejére. Egy A5-ös lapon legyen szem előtt kitűzve a lakásodban.
- Készíts magadnak egy manapság divatos "bakancslistát". Mi mindent szeretnél lépésről lépésre megváltoztatni, mi mindent szeretnél elérni, megvalósítani és ugyanitt gyűjtheted az elért részeredményeid, sikereid is.
- Inspiráló mondatokat, motiváló gondolatokat, fontos idézeteket, mind-mind ott lehetnek kitűzve a célod mellett pl. egy parafatáblán, hogy vizuálisan is támogassanak, hogy eszedbe juttassák, miért is dolgozol.
- Első sorban magadat kell inspirálni, megerősíteni, figyelmeztetni, nógatni. Másoknak a változásod először izgalmas lesz, aztán eltűnik a varázs és természetessé válik. Észre sem fogják venni, nem fognak dicsérni minden eredményedért, nem fognak gratulálni nagyobb sikereidért. (Bezzeg, ha valamiben visszalépnél!)
- Mindezek ellenére! Tudod, hogy hova akarsz eljutni és van egy terved az oda vezető útról. Válassz magadnak útitársakat. Válassz magadnak embereket, akik kulcsfontosságú segítséget jelentenek, akik nem a múltadatra emlékeztetnek, hanem a jövőd felé inspirálnak.
- Nem csak az számít, hogy elérted-e a végső célt. Terved tele van rész célokkal, és ha egyet-egyet elértél, ne rohanj tovább. Állj meg és értékeld azt a munkát, amit megtettél magadért. Legyél büszke magadra és legyél hálás azoknak, akikkel eljuttottál az adott pontig.

**Lehet-e barátod a sóvárgás?**

Az egyik legfontosabb jelzőrendszer, ami a lehető legpontosabban teszi a dolgát.

Miközben a szervezeted kezd megtisztulni a drogoktól, tudnod kell: ez az első és legfontosabb része a talpra állásod folyamatának, de ezzel nincsen vége.

A testednek a lelkednek és az agyadnak is időre van szüksége ahhoz, hogy a működése helyreálljon. A függőség megváltoztatta a gondolkodásod, kapcsolataidat és érzéseidet, ezeket a szervezetednek újjá kell építenie. Ez idő alatt, a kábítószer utáni sóvárgás sokszor nagyon intenzív lehet.

A felépülést támogatja és a sóvárgás kialakulását is csökkenti, ha tudatosan kerülöd egy darabig azokat az embereket, helyeket és helyzeteket, melyek a használatodhoz kötődtek.

Hosszú, közép és rövid távú célok

Mielőtt elindulsz, tudnod kell, hogy hova akarsz eljutni, és akkor lesz kényelmes, biztonságos és kiszámítható utad, ha fel is készülsz.

Hova akarsz eljutni 10 év múlva? Éves terv, haviterv, hetiterv, napi-terv, mind-mind segíteni fog téged abban, hogy azt érezhesd előre, képes vagy kézben tartani és irányítani a dolgaid menetét, képes vagy befolyásolni a dolgok alakulását, majd utólag ránézve azt mondhasd, „Büszke vagyok magamra, amit elterveztem, az meg is történt!”.

**Akkor jársz talán a legjobban, ha három, nagy időszakban képzeled el a felépülésed.**

- Első szakasz, amikor intenzíven foglalkozol a józanság elérésével, az függőséged felszámolásával, a kialakulásának megértésével, az okok feltárásával, hatásuk elhalványításával.
- Második szakasz, mikor józanul tervezed a jövőd, törekszel a helyes önismeretre, önbecsülésed növelésére, önbizalmaid helyreállítására. Az elméletben tanult és megértett dolgokat átülteted a gyakorlatba és megváltozott gondolkodásod, viselkedésed, kommunikációd vezérel a mindennapokban.

- Harmadik szakasz, az új életformád megszilárdítása. Tiszta pár és társas kapcsolatrendszer vesz körül, egészségügyi, egzisztenciális jogi dolgaid rendezettek, munka és szabadidőd aránya kiegyensúlyozott, anyagi erőforrásaid be tudod osztani, önmagad fejlesztéséről van gondolatod, kezd kialakulni a hivatásod és a hobbid.

### **Elért eredményeid hosszú távú fenttarthatósága, a lezárás**

Eljöhet az az idő, hogy oly mértékben okafogyottá válj a korábban problémát jelentő szerhasználat, hogy a mindennapok során, már nem kell napi szinten foglalkoznod a felépüléssel.

Önmagad megértése és a helyzeted felmérése érdekében készíts két listát.

- Egyiket arról, hogy a szenvedélybetegséged, függőséged, milyen negatív következményeket okozott benned és körülötted és írd hozzá, hogy ítéled magad kudarcra, ha úgy döntesz, hogy nem változol?
- Másikat arról, hogy milyen pozitív következményei lesznek, ha tisztán, szermentesen, egészségesebben fogsz élni?

Ez a két lista egyforma erővel motiválhat a változásra. Egyik feladata, hogy távolítsd el a negatív dolgaidtól, a pozitív lista pedig húzzon a vágyott életformád felé.

### **Mit kérek tőled a konzultációkkal kapcsolatban?**

- Kérek egy fél órás kötetlen telefonos beszélgetést, aminek a költségeit én állok. Ha a telefonos beszélgetés során úgy látjuk, hogy tudunk együtt dolgozni, gyere el egy állapotfelmérésre.
- Ha az állapotfelmérésen azt látjuk, hogy kellően hatékony tud lenni az egyéni tanácsadás, egyeztetjük a konzultáció időpontjait.
- Az egyéni tanácsadás másfél óra időtartam, és a konzultáció díja 14.000.-Ft alkalmanként.
- Azt kérem tőled, hogy két alkalom tiszteletdíját, utald át előre, a megadott bankszámlaszámra, ez olyan biztosítéka megbeszélteknek, amit természetesen be fogok számítani a konzultációk során.



- A megbeszélte konzultációs alkalom előtti nap 20.00h-ig, utalod át a következő tanácsadás díját a megadott bankszámlaszámra.
- Időpont változtatás, lemondás. Előfordulhat, hogy a megbeszéltek ellenére közbejön valami, esetleg betegség miatt nem tudsz eljönni. Amennyiben a megbeszélte időpont előtt legalább 24 órával korábban jelzed, tudunk keresni másik, közeli időpontot, vagy le is mondhatod az aktuális találkozót. Ha 24 órán belül jelzed, hogy nem tudsz eljönni, vagy jelzés nélkül nem jössz el, a konzultáció teljesítettnek veszem és az előre biztosítéknak átutalt összegből levonásra kerül a konzultáció díja.

**Konzultáció helyszíne:** H-1137 Pozsonyi út 50. 2. em. 16. - 16-os kapucsengő. Érkezz 5 perccel korábban. Ha autóval érkezel, ne feledd, a környéken, 08:30-22:00 óra között, 600.-Ft-ot kell fizetni óránként! (0133 a mobil parkoló kód).

**Weboldalam címe:** <http://addiktologiaikonkultacio.hu>

**Mobilszámom:** +36302824068 Ha a családommal töltök időt, ha konzultálok, ha hétvége van, vagy valamiért nem tudom felvenni, visszahívlak.

**E-mail címem:** [nerada.matyas@addiktologiaikonkultacio.hu](mailto:nerada.matyas@addiktologiaikonkultacio.hu) A függőségedről, vagy a valódi változásról nyugodtan kérdezhetsz, igyekszem rövid időn belül válaszolni.



Nerada Máttyás