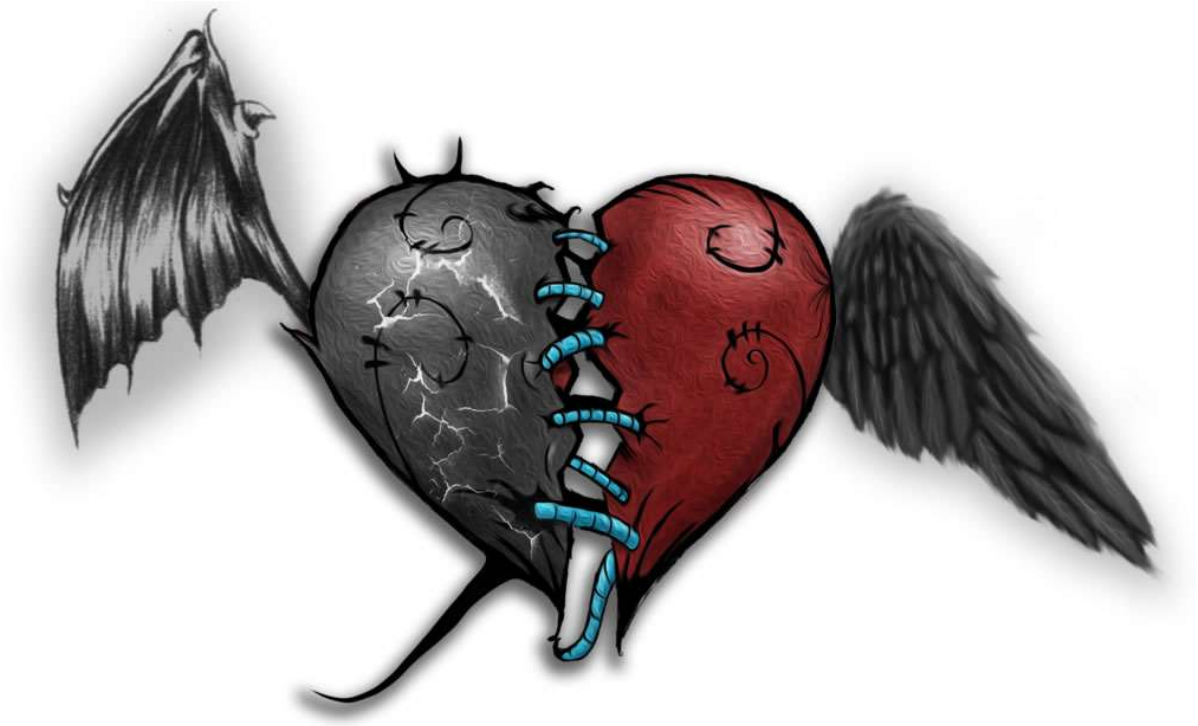
addiktologiaikonzultacio.hu

Valódi változás belátható időn belül, vagy
ha akarod még hamarabb

Start csomag | **Felépülési terv - előkészítő**



"Előtte sem voltak ördögök, utána sem lesznek angyalok"

*** Felépülési terv – előkészítő start csomag ***

Minél előbb elkezded felszámolni károsnak vélt szokásaid, függőségeid,

annál kedvezőbb helyzetből kell talpra állnod!

Nerada Mátyás
addiktologiaikonzultacio.hu - info@addiktologiaikonzultacio.hu
+36302824068

Jó lenne azt látni, hogy ez a **Felépülés terv - előkészítő start csomag**, valamilyen varázslatos módon, - akinek kezébe kerül, segít elindulni egy szermentes új életforma irányába.

Ez az út azonban a magadért meghozott felismerésekről, döntésekről, lépésekről szól, nem a csodákról.

Ha szenvedélybetegségről gondolkodunk három élethelyzet valamelyikében, vagy valamilyen kombinációjukban magadra ismersz.

1. Előfordulhat, hogy életed során, - talán már a korai gyermekkorodtól kezdve, sokkal kevesebbet kaptál abból, amire nagyon nagy szükséged lett volna, - magyarul nem kaptál elég szeretetet, elfogadást, tiszteletet, nem bíztattak, motiváltak, dicsértek, nem kaptál annyi figyelmet, vagy törődést, amennyire szükséged lett volna.
2. Előfordulhat, hogy életed során, - talán már a korai gyermekkorodtól kezdve, sokkal több olyan helyzetben volt részed, amire semmi szükséged nem lett volna, - érzelmileg magadra maradtál, nem érezhetted magad biztonságban, vagy bántottak, szidtak, büntettek, az élményed, hogy elhagytak, elárult a világ és emiatt szerencsétlennek érzed magad és gyűlölet van a lelkedben.
3. Előfordulhat, hogy életed során, - talán már a korai gyermekkorodtól kezdve, túl könnyen kaptál meg játékokat, kütyüket, menő cuccokat és kialakulhatott benned egy élmény, hogy a dolgok neked járnak.

Ilyen és hasonló élethelyzetekben elhiszem, hogy boldogtalan vagy, nem tudod jól érezni magad a bőrödben, fáj a lelked és keresed az enyhülést, a „gyógyírt", a fájdalomcsillapítót" lelked fájdalmaira.

1. Attól is érezheted magad rosszul a bőrödben, attól is fájhat a lelked, ha nagyon kevés jut a számodra szükséges érzelmi biztonságból.
2. Attól is érezheted magad rosszul a bőrödben, attól is fájhat a lelked, ha túl sok olyan esemény történik veled, amire soha, semmi szükséged nem lenne.
3. Attól is érezheted magad rosszul a bőrödben, attól is fájhat a lelked, ha nem volt lehetőséged megtanulni megküzdeni a rád váró kihívásokkal.

Ez a **Felépülés terv – előkészítő start csomag** abban tud segíteni neked, hogy felismerd azt egy problémásnak tűnő szokást, viselkedést, gondolkodást, amik a függőség irányába tolnak.

Miért? Mert minél előbb felismered káros szokásod, minél hamarabb megérted annak valódi okait, annál előbb tehetsz valamit ellene és

magadért, a változásért, és annál kedvezőbb helyzetből tudsz visszafordulni!

Nos, az első kérdés az, hogy a hétköznapjaidban, miben találtad meg a „gyógyírt", vagy „fájdalomcsillapítót" lelked fájdalmaira?

- Tudatmódosító szer?
- Viselkedési zavar?

Ha megvan, fogalmazd meg a lehető legpontosabban mi, csillapítja „leghatékonyabban" számodra a lelked fájdalmait?

✍ …

Ha nincs kedved változni, ha úgy gondolod, hogy "Nincs itt semmi látnivaló!", akkor próbáld megfogalmazni, hogy mik azok a visszavissza térő helyzetek, amiket századszor is a szemedre hánynak, ezredszer is fejedre olvasnak hozzátartozóid?

Fogalmazd meg a lehető legpontosabban, szerintük mi a baj veled, miben kellene 180°-os fordulatot venned?

✍ …

Szerinted mi lehet a három legfontosabb oka annak, hogy megjelent ez a problémásnak tűnő helyzet az életedben, amiben szerintük változnod kellene?

✍ …

Attól függetlenül, hogy függőséget okozó káros, vagy "csak ártatlan" rekreációs szokásról van szó, **mit gondolsz, milyen következményekkel számolhatsz rövid, közép és hosszú távon?** Rövid távon:

✍ ...

Közép távon:

✍ ...

Hosszú távon:

✍ ...

Amikor szemedre hány valaki valamit, amit szerinte rosszul teszel, a szégyen vagy a büntetés elkerülésének egyik lehetséges módja a felelősség hárítása. Ez különösen erős lehet, ha még örömöt is okoz a

„rosszalkodásod”. Talán az a legerősebb oka annak, hogy a végsőkig, - akár saját magad romba döntéséig tudsz ragaszkodni egy „káros szokáshoz”, hogy **jobban szereted az ismerős éned, mint a jobbik éned.** Ok, tudjuk, hogy a változástól való félelem, néha „rosszabb tud lenni a halálnál”.

Mit gondolsz, miért ragaszkodsz a végsőkig káros szokásodhoz?

✍ …

Káros szokásaink biztonságot jelentenek, amiben nem lehet kudarcot vallani, nem szorít az idő, változásra. Amit nem látsz rossznak az nem is tud bűntudatod kelteni: néhány kínos percet tud okozni, de többet beszélni sem vagy hajlandó róla.

Ebben az az ironikus, hogy a helyzet nem is fog változni, míg azoktól, akik kritizálnak, el nem fogadod a segítséget. Ha ez most kétségbe ejt és elkedvetlenít, akkor gondold végig:

☞ **Hányszor akartál már „titokban” változni, de vártál a megfelelő pillanatra?**

☞ **Hányszor kerested a tudományos magyarázatát a viselkedésednek?**

☞ **Hányszor gondolkoztál azon, hogy miként tudnád elkerülni a változást is és a számonkérést is, hogy a kecske is jól lakjon, a káposzta is megmaradjon?**

☞ **Hányszor fogadtál változást magadnak, készületlenül?**

Ezek mind-mind segítettek neked elhalogatni a tényleges változást.

- A változásról itt és most csak annyit, hogy a kudarcal végződő változási kísérleteid, valójában nagyon is összhangban vannak emberi lélek működésével:
  - szeretnél egy problémásnak felismert helyzeten változni,
  - hozol is döntést a változás szükségességéről,
  - kitűzöl egy kedvezőnek tűnő időpontot,
  - amikor eljön az idő, el is indulsz,
  - megteszed az első lépéseket,

De! Ha nem kapcsolódik hozzá egy hatékony felépülési terv, az akaraterő napról napra csökken, a motiváció eltűnik, a cél elhalványul.

De! Most próbáld meg lehetőleg „tűpontosan” megfogalmazni egyetlen problémásnak felismert viselkedésed:

✍ …

Most az a kérdés, hogy ezzel a problémásnak felismert helyzettel kapcsolatban hol tartasz a helyzeted mérlegelésében, mi kell ahhoz, hogy felkészült legyél, hogy képes légy feladni a halogatást és tényleg a tettek mezejére tudj lépni.

Viszonylag egyszerű felmérni, hogy éppen hol tartasz a korábban megfogalmazott káros szokásoddal kapcsolatban. Csupán négy kérdést kell megválaszolnod **igennel, vagy nemmel**, és már tudhatod is, hol tartasz.

1. Több mint félévvel ezelőtt megoldottam a problémám.	✍ …
2. Tettem az ügy érdekében az elmúlt félévben	✍ …
3. Jövő hónapban tenni fogok valamit.	✍ …
4. Valamikor az elkövetkezendő fél évben szeretnék tenni valamit.	✍ …

☞ Ha mindegyik kijelentésre nemmel válaszoltál, akkor még nem igazán akarod a változást.

☞ Ha az 1., a 2., és a 3. kijelentésre nemmel, a 4-re igennel válaszoltál az azt jelenti, hogy már ízlelgeted a változás lehetőségét, de még nem hoztad meg a végső döntést.

☞ Ha az 1. és a 2. kijelentésre nemmel, a 3. és a 4. kijelentésre igennel válaszoltál, akkor elkezdtél felkészülni, a változásra, ott állsz valahol a döntés kapujában.

☞ Ha az 1. kijelentésre nemmel válaszoltál, a többire igennel, akkor már tevékeny lépéseket teszel a változásod érdekében.

☞ Ha tiszta szívvel igent tudsz mondani az 1. kijelentésre, akkor már a jelentős mértékben megoldottad a problémád és azon kell dolgoznod, hogy elért eredményeid fenn tudd tartani.

Nézz rá még egyszer válaszaidra, mert a döntő lépés elött, alaposan fel kell készülnöd a változására.

Fel kell készülnöd, mégpedig a lehető leg alaposabban, mert a felépülésed nem egy lehetetlen küldetés, hanem egy jól leírható, egymást követő és egymásra épülő lépések egymásutánisága. Ezeket nem lehet kihagyni, nem lehet átugrálni, ha a valódi változás a célod. Minden lépésnek megvannak a tudni, tenni valói, feladatai.

Felkészületlenül nekifogni viszont pont olyan, mint háborúba menni fegyver nélkül, - kész öngyilkosság!

☞ **Határozd meg, hogy pontosan hova szeretnél eljutni. Most nem elég, hogy „Nem akarok inni.”, Jobb emberré szeretnék válni.”, „Jól akarom érezni magam.”.**

☞ **Pontosan milyen viselkedéseden akarsz változtatni és milyen mértékben?**

- Kontrollálatlan pszichoaktív szerek fogyasztása esetén első lépés lehet a fogyasztás jelentős csökkentése, majd az absztinencia elérése.
- Viselkedési zavarok (számítógép, internet, mobil függőség) esetén, nehéz a teljes absztinencia mellet érvelni, jobb megcélozni a kontrollált használatot.

✍ …

☞ **Hogyan tudod nyomon követni és mérni a fejlődésed?**

Tudnod kell, hogy változás idején, előbb a szokás gyakorisága csökken, majd később az intenzitása, de erről a felépüléstervező munkafüzetben lesz szó. Minden tisztán töltött nap jobb, mint ha nem lenne, ez tudod naplózni, tudsz róla beszélni.

Mindannyian szeretnénk ésszerűen élni, felelősebb, kiegyensúlyozottabb, sikeresebb életet élni.

De sajnos az is igaz, hogy ha a felépülés csupa pozitív eredményeke hozna, senki nem habozna abbahagyni káros szokását.

Sajnos könnyebb megvenni egy csodát ígérő hanganyagot, mint erőt kifejteni, bátor lépéseket tenni, pedig nem elég.

A valódi változás sokkal többe kerül, mint amit meg tudsz megvenni pénzen!

Eljött egy döntés ideje!

A döntésed elengedhetetlen ahhoz, hogy el tudj indulni a valódi változás útján. Ehhez mérlegelned kell káros szokásod előnyeit és hátrányait.

☞ **Gondold végig, milyen hatással lehet rád a változás?**
Szokásod, viselkedésed, magatartásod megváltozik, felépíthetsz egy számodra élhető életet, amiben elérheted mindazt, amit szeretnél, vagy amit érdemes.

✍ …

☞ **Gondold végig, milyen hatással lesz rád, ha nem változol?**
Egzisztenciád elveszítheted, egészséged romolhat, kapcsolataid széthullhatnak, jogi problémáid megjelenhetnek

✍ …

Ha sikerül tudatosabbá válnod ezeknek a kérdéseknek és a rájuk adott válaszaid segítségével, akkor nagy lépést tettél a káros szokásod erejének, irányának megértésében és a saját következő lépésed megtételében.

Ne hagyd abba a változásodért megtett lépéseket, ne hagyd abba a felépülésedért végzett munkád, tedd meg az összes szükséges lépést: jöjjön, aminek jönnie kell, lesz, ami lesz, tart amíg tart.

A következő lépés …

1. **Sokan vannak, akiknek az életében bármilyen tudatmódosító szer fogyasztása, megmarad egy rekreációs szinten**, soha nem alakul ki problémás szerhasználat, vagy függőség, sőt, egyszer „csak úgy spontán” ki is kophat az életükből bármilyen fogyasztás, vagy viselkedés. Ez a döntő többség, de mert itt tartasz az olvasásban, nagy a valószínűsége, hogy ne tartsd magad ebbe a csoportba tartozónak.

2. **Vannak, akiknek egy káros szokás megváltoztatása vagy a függőség felszámolása nem megy egyedül**, kell hozzá egy kis külső segítség. Ez nem jó, vagy rossz, nem a jellem hibája, nem akaratgyengeség, - rengeteg dolog van az életünkben, amit nem tudunk megoldani egyedül. Nekik tudok megajánlani egy konzultációs sorozatot és azt, hogy két-három hónap alatt helyre lehet rakni a dolgokat

3. **És vannak, akik - mindenféle segítség nélkül egyedül maradnak, életformává alakul az elhatalmasodó a függőség**, „elmennek a falig” és csak életük egy mély pontján tudnak segítséget kérni, szociális, egzisztenciális, egészségügyi, jogi problémák sokaságát kell felszámolják, hosszú távú bentlakásos terápiás környezetben.

Összefoglalva, ne gondold, hogy magától megváltozik, de nem is kell elmenned a végsőkig, akkor jársz a legjobban, ha segítséget kérsz és minél előbb, minél kedvezőbb helyzetből változtatsz a problémás helyzeteiden.

Ha személyes segítségre van szükséged hívj, vagy írj e-mait.

+36 30 282 40 68
info@addiktologiaikonzultacio.hu

Nagyon izgalmas és eredményes időszak vár rád, amiben elérheted mindazt, amit szeretnél, vagy amit érdemes!

Nerada Mátyás
addiktologiai tanácsadó