Angelika Pawłowska

Moje problemy z uzależnieniami

Czy uzależnienie może dotyczyć osoby z niepełnosprawnością intelektualną?

Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2018

ISBN 978-83-65060-36-5

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Nakład: 3 000 egz.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Angelika Pawłowska

Moje problemy z uzależnieniami

Czy uzależnienie może dotyczyć
osoby z niepełnosprawnością intelektualną?

Warszawa 2018

Spis treści

Co to jest uzależnienie? 3

Jak poznać, że jestem uzależniony? 4

Dlaczego możesz się uzależnić i co robić zamiast picia alkoholu lub grania na komputerze 6

Jak uzależnienie może wpłynąć na Twoje zdrowie 13

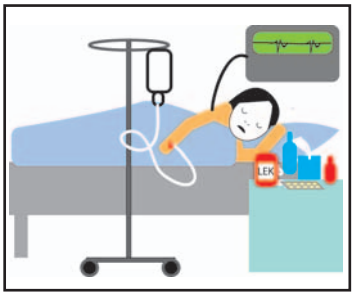
Jak uzależnienie może wpłynąć na Twoje samopoczucie i kontakty z innymi ludźmi 14

Gdzie osoba uzależniona może szukać pomocy 16

Co to jest uzależnienie?

Uzależnienie to choroba.
Uzależnienie zagraża Twojemu zdrowiu i życiu.
Nieleczone uzależnienie prowadzi do śmierci.

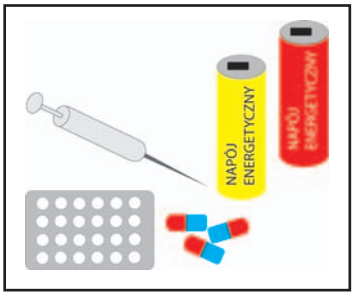
Każdy człowiek może się uzależnić.



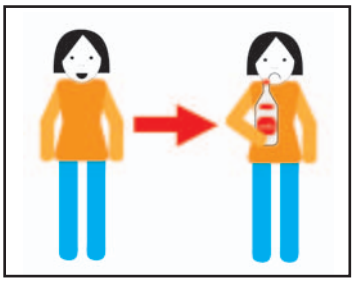
Osoba uzależniona to osoba, która odczuwa ogromną potrzebę wykonywania jakiejś czynności lub jedzenia, picia, zażywania czegoś.

Dlatego musisz zachować szczególną ostrożność gdy sięgasz po:
– napoje alkoholowe
– papierosy
– leki
– narkotyki
– dopalacze
– napoje energetyzujące.

Wszystkie te rzeczy zawierają substancje, które mogą uzależniać.



Uzależnić się można też od wykonywania niektórych czynności. Może to być:
– granie w gry komputerowe
– granie na automatach
– przeglądanie stron internetowych
– oglądanie filmów pornograficznych
– korzystanie z telefonu komórkowego.



Na początku zażywanie czegoś lub wykonywanie tych czynności może być przyjemne.
Z czasem staje się to **przymusem**.
Przymus to silna potrzeba zrobienia czegoś.
To przekonanie, że musisz to zrobić.

UWAGA:

Każde zachowanie, które pozwala Ci uniknąć stresu czy smutku, które jest dla Ciebie nagrodą, może zmienić się w przymus.

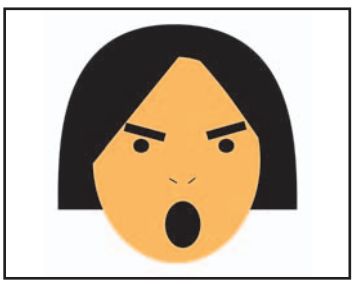
Takie zachowanie może Cię uzależnić!

Uzależnienie będzie miało zły wpływ na Twoje życie. Możesz mieć problemy z wykonywaniem pracy i obowiązków domowych. Mogą psuć się Twoje relacje z rodziną i znajomymi.
Może pogorszyć się Twoje zdrowie.

Jak poznać, że jestem uzależniony?

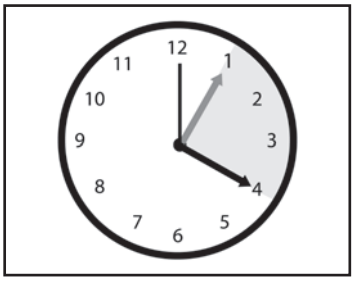
Pomyśl jak ostatnio się zachowujesz i spróbuj określić, czy:

– odczuwasz silną chęć lub przymus zażywania czegoś lub wykonywania jakiejś czynności



– stajesz się nerwowy, zły, agresywny lub smutny, gdy nie możesz zażyć upragnionej substancji lub wykonać upragnionej czynności

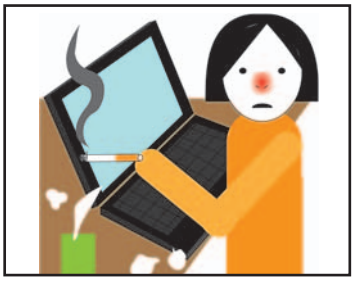
– coraz więcej czasu poświęcasz na zażywanie jakiejś substancji lub wykonywanie jakiejś czynności



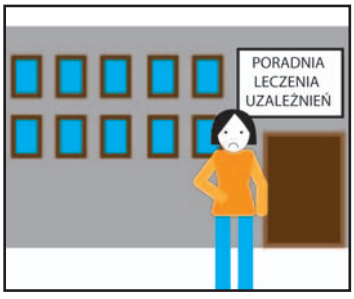
– zaniedbujesz swoje obowiązki w pracy, w placówce, w domu. Nie uczestniczysz w zajęciach, nie sprzątasz po sobie, nie dbasz o czystość swoją i swoich ubrań.

– rezygnujesz z rzeczy, które sprawiały Ci przyjemność. Zaniedbujesz swoje hobby.

– zażywasz jakąś substancję lub wykonujesz jakąś czynność chociaż już wiesz, że źle wpływają na Ciebie i Twoje życie.



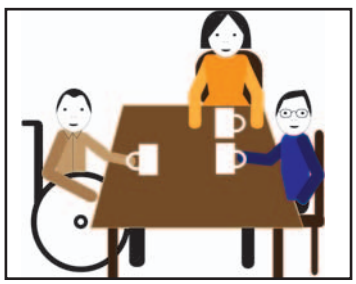
WAŻNE:
Jeśli zauważyłeś u siebie co najmniej 3 takie zachowania jak opisane powyżej, koniecznie zapisz się na wizytę w Poradni Leczenia Uzależnień.



Porozmawiaj o tym z psychologiem, lekarzem psychiatrą, z zaufanym instruktorem, terapeutą lub asystentem. Warto posłuchać, co inni mówią na temat Twojego picia, palenia czy grania w gry.

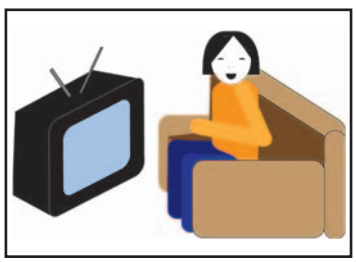
Dlaczego możesz się uzależnić i co robić zamiast picia alkoholu lub grania na komputerze

Zastanów się i odpowiedz na ważne pytanie. Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz? Przeczytaj co możesz zrobić zamiast picia alkoholu, palenia papierosów lub grania w gry komputerowe.



Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

1) **Bo chcesz przeżyć chwilę przyjemności i nie znasz innego sposobu, żeby to zrobić**.

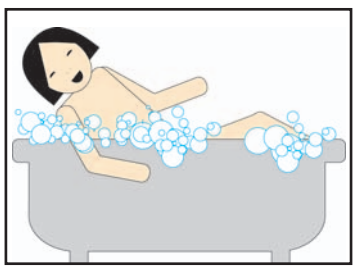


Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

– Spotkaj się i porozmawiaj z osobami, z którymi lubisz spędzać czas.

– Obejrzyj film komediowy, kabaret lub coś innego, co zawsze Cię rozwesela.

– Wyjdź na spacer lub wykonaj inną aktywność. Dotlenienie organizmu i endorfiny sprawią, że poczujesz się przyjemnie. Endorfiny to substancje wytwarzane w Twoim organizmie. Odpowiadają za dobre samopoczucie. Powstają w czasie wysiłku fizycznego.



– Weź ciepłą kąpiel.

– Zastanów się co jeszcze sprawia, że czujesz się przyjemnie, a nie szkodzi Twojemu zdrowiu. Zrób to!

Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

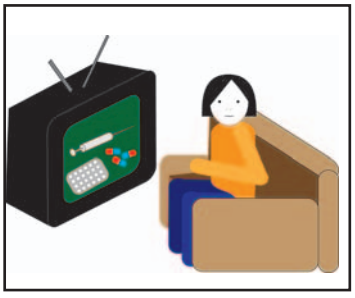
2) **Bo jesteś ciekawy tego, co nieznane lub niedozwolone**.

Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

– Porozmawiaj z różnymi osobami, członkami rodziny, instruktorami, terapeutami, asystentami. Zapytaj o to, co Cię ciekawi, czego chciałbyś spróbować, co chciałbyś zrobić.

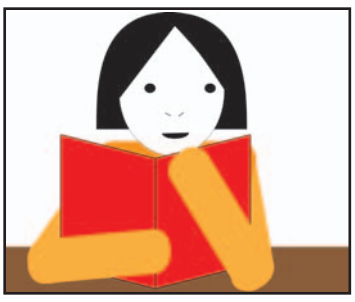
– Poszukaj informacji w internecie albo w książkach, o tym co Cię zainteresowało, a co jest niedozwolone.

– Oglądaj filmy dokumentalne o tym, 0co Cię ciekawi, czego chciałbyś spróbować.



Pamiętaj!
Nie musisz wszystkiego próbować, żeby dowiedzieć się jak to działa!

Możesz dowiedzieć się tego z rozmowy z innymi ludźmi, z książek, z filmów na ten temat.



Ważne!

Zanim czegoś spróbujesz, dowiedz się jak ta substancja lub czynność może wpłynąć na Ciebie. Dowiedz się, co Ci da jej spróbowanie, a co możesz stracić.

Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

3) **Bo nudzisz się i nie potrafisz zorganizować sobie czasu wolnego**.

Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

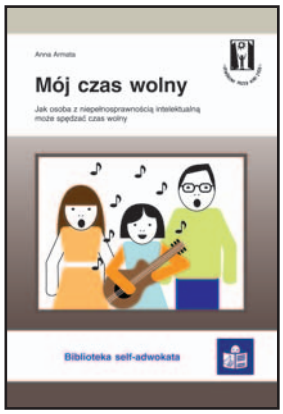
– Rysuj, maluj obrazy.
– Rozwiązuj krzyżówki, zagadki.

– Wyjdź na spacer.
– Uprawiaj sport.
– Popracuj w ogrodzie.

– Spotkaj się ze znajomymi.
– Idź do kina, teatru, na kręgle lub bilard.
– Idź do kawiarni lub restauracji.
– Odwiedź dalszą rodzinę.

– Posprzątaj pokój, mieszkanie.
– Ugotuj jakieś danie dla całej rodziny.

Przeczytaj broszurę „Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny”. Znajdziesz tam wiele ciekawych propozycji!



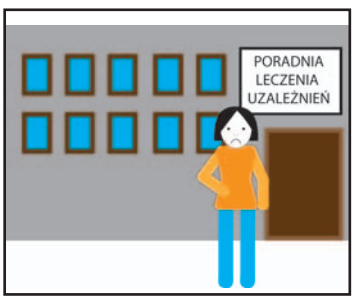
Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

4) **Bo Twoi bliscy piją, palą lub spędzają dużo czasu przed komputerem**.

Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

– Poproś bliskich, żeby odłożyli alkohol i papierosy kiedy spędzają z Tobą czas.

– Zapytaj osób którym ufasz, instruktorów, terapeutów, asystentów, co możesz robić w wolnym czasie w domu.



– Zgłoś się do Poradni Leczenia Uzależnień. Opowiedz o sytuacji w domu. Zapytaj, co powinieneś zrobić.

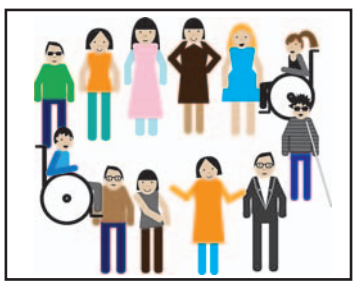
– Porozmawiaj z psychologiem lub pedagogiem, którzy pracują w Twoim ośrodku.

Ważne:
Zastanów się, kto jeszcze może Ci pomóc w tej sytuacji? Może to być dawny nauczyciel ze szkoły którego lubisz. Może ksiądz z Twojej parafii. Może pracownik ośrodka pomocy społecznej. Spróbuj z nimi porozmawiać.

Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

5) **Bo chcesz uciec od problemów**.

Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:



– Zastanów się jak możesz rozwiązać swoje problemy. Zastanów się kto może Ci pomóc. Poproś o pomoc przyjaciół, członków rodziny, instruktorów lub terapeutów.

– Porozmawiaj z ludźmi, którym udało się rozwiązać podobny problem. Zapytaj ich jak to zrobili. Zapytaj co im pomogło.

– Spróbuj się zrelaksować. Napij się ziołowej herbaty, pomódl się, pomedytuj. W czasie medytacji trzeba skupić się na oddechu. To pomaga uspokoić się. Gdy jesteś spokojny łatwiej znaleźć dobre rozwiązanie problemu.

– Problemy powodują stres. Przeczytaj broszurę „Moje sposoby na stres”. Znajdziesz tam jeszcze inne pomysły na zrelaksowanie się.

PAMIĘTAJ!
Każdy problem da się rozwiązać. Ucieczka od problemu nie rozwiąże go. Może sprawić, że problem będzie coraz większy.

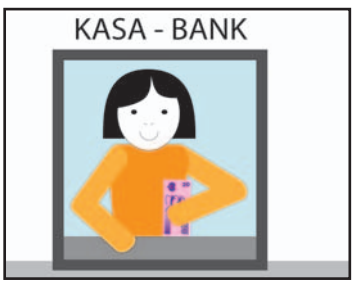
Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

6) **Bo chcesz być postrzegany jako osoba dorosła**.

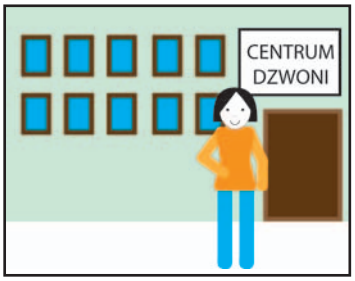
Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

– Weź udział w zebraniach mieszkańców Twojego bloku, osiedla lub miejscowości. Powiedz co jest potrzebne mieszkańcom. Na przykład ścieżki rowerowe, miejsca parkingowe lub przystanek.

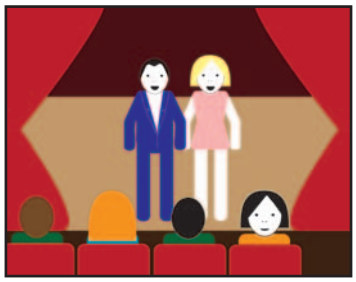
– Weź udział w wyborach. Chodź na spotkania przedwyborcze. Wybierz na kogo chcesz głosować.



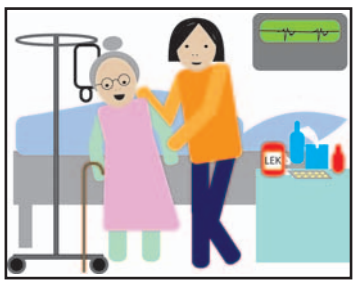
– Załóż swoje konto w banku. Możesz tam oszczędzać pieniądze na przykład na wakacje.



– Poszukaj pracy. Na przykład zgłoś się do Centrum DZWONI lub BIZON. Specjaliści pomogą Ci tam znaleźć pracę.



– Idź na film albo przedstawienie w teatrze dla dorosłych.



– Zostań **wolontariuszem**. **Wolontariusz** to osoba, która za darmo pomaga innym ludziom w różnych sprawach lub opiekuje się zwierzętami w schronisku.

– Sam decyduj w co chcesz się ubierać. Jak chcesz spędzać wolny dzień lub z kim chcesz się spotykać.

Pamiętaj!
Osoby dorosłe podejmują decyzje i są odpowiedzialne za swoje zachowanie. Picie alkoholu lub palenie papierosów powoduje że niszczysz swoje zdrowie!

Dlaczego pijesz alkohol, palisz lub grasz?

7) **Bo nie potrafisz odmówić, powiedzieć NIE**.

Zamiast picia alkoholu lub grania w gry:

– Poproś bliskich, żeby nauczyli Cię odmawiania. Ćwicz z nimi sytuacje, w których mówisz NIE.

– Weź udział w warsztatach z **asertywności**.

Asertywność to umiejętność powiedzenia NIE w sposób szanujący drugiego człowieka.

Pamiętaj!
Masz prawo mieć własne zdanie. Masz prawo mówić NIE, gdy czegoś nie chcesz.
Jeśli ktoś namawia Cię do picia alkoholu lub spróbowania narkotyków, możesz po prostu odwrócić się i odejść. Nie musisz się tłumaczyć.

Jak uzależnienie może wpłynąć na Twoje zdrowie

Każde uzależnienie źle wpływa na Twoje zdrowie. Picie dużej ilości alkoholu i palenie papierosów powoduje, że możesz mieć kłopoty ze zdrowiem. Poniżej możesz przeczytać co dzieje się z Twoim ciałem, kiedy pijesz dużo alkoholu, palisz papierosy lub spędzasz dużo czasu przed komputerem.

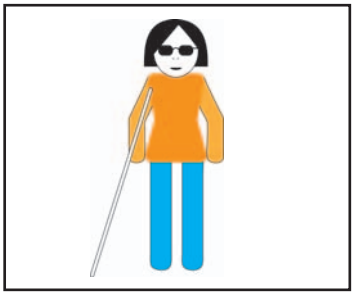
Alkohol i papierosy powodują, że:

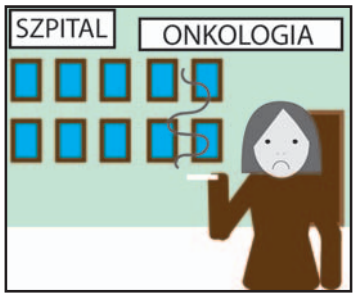
– Psują Ci się zęby. Masz próchnicę i nieprzyjemny zapach z ust. Twoja skóra i zęby są żółte.

– Masz chore serce i inne ważne organy. Na przykład wątrobę, żołądek lub przełyk.

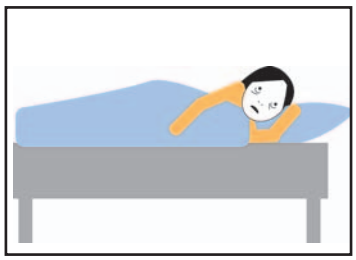
– Kiedy masz chore serce szybko się męczysz. Nie masz siły jeździć na rowerze lub grać w piłkę.

– Masz problemy ze wzrokiem. Jeśli pijesz dużo alkoholu możesz gorzej widzieć, a nawet stracić wzrok.





– Możesz zachorować na raka.
Jeśli palisz dużo papierosów możesz zachorować na raka płuc.

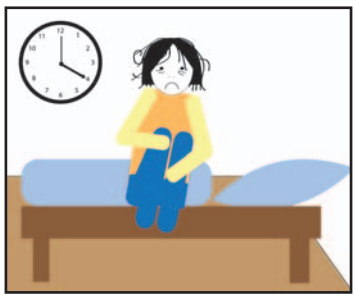


Picie dużej ilości alkoholu powoduje, że czujesz się zmęczony ale nie możesz zasnąć. Możesz też mieć problemy z apetytem. Możesz być ciągle głodny lub w ogóle nie chce Ci się jeść.

Jeśli jesteś kobietą i pijesz dużo alkoholu możesz mieć problemy z miesiączką.

Jeśli spędzasz bardzo dużo czasu przed komputerem, telewizorem albo z telefonem komórkowym możesz mieć problemy ze wzrokiem i bóle kręgosłupa.

Jak uzależnienie może wpłynąć na Twoje samopoczucie i kontakty z innymi ludźmi



Uzależnienie od alkoholu, narkotyków lub komputera powoduje wiele szkód w życiu. Wpływa na to jak się czujesz i na kontakty z innymi ludźmi.

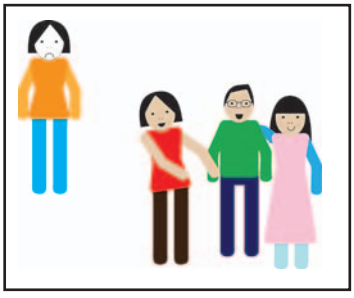
Uzależnienie od alkoholu, narkotyków, komputera lub gier na automatach powoduje, że skupiasz dużo uwagi na tych sprawach.

Spędzasz wiele godzin przed komputerem. Grasz w nocy a rano nie możesz wstać do pracy lub na zajęcia.

Osoby, które są uzależnione często tracą pracę. Zostają zwolnione bo spóźniają się do pracy lub przychodzą nietrzeźwe.

Kiedy jesteś uzależniony, wszystkie zarobione pieniądze możesz wydać na alkohol, narkotyki lub grę na automatach. Nie wystarcza Ci pieniędzy na jedzenie ani inne ważne opłaty.

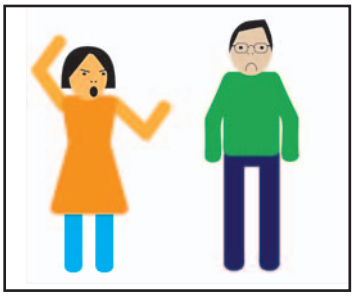
Wiele uzależnionych osób ukrywa, że ma problem. Wstydzą się swojego uzależnienia i nie chcą się spotykać z ludźmi. Unikają przyjaciół i rodziny. Stają się samotni. Źle o sobie myślą. Czują, że nikt ich nie lubi.



Uzależnienie powoduje, że możesz być smutny i przygnębiony. Możesz czuć się bezradny, bo nie potrafisz przestać pić lub grać. Możesz wtedy zachorować na **depresję**.

Depresja to poważna choroba. Możesz o niej przeczytać w książce „Moje zdrowie psychiczne“**.**

Uzależnienie powoduje, że możesz mieć kłopoty z kontrolowaniem emocji. To znaczy, że często jesteś rozdrażniony i łatwo się denerwujesz. Takie zachowanie powoduje, że Twoi bliscy nie chcą się z Tobą kontaktować.



Jeśli zauważyłeś, że masz takie problemy, koniecznie poszukaj pomocy. Uzależnienie wymaga terapii, która może trwać wiele lat. Poniżej jest przykładowa lista miejsc, gdzie możesz znaleźć pomoc.

Gdzie osoba uzależniona może szukać pomocy?

Przykładowe ośrodki zajmujące się terapią uzależnień

Białystok	NZOZ „Optima”, ul. Kujawska 53/1, tel. 85 733 35 19
Bydgoszcz	WPZP, ul .Karłowicza 26, tel. 52 321 35 00
Gdańsk	Gdańskie Centrum Zdrowia, ul. Oliwska 62, tel. 58 342 33 59
Katowice	Poradnia Terapii Uzależnień, ul. Korczaka 2, tel. 32 438 61 70
Kielce	WOTUW, ul. Jagiellońska 72, tel. 41 345 73 46
Kraków	WOTUW, ul. Babińskiego 29. tel. 12 652 44 99
Lublin	OTUW, ul. Abramowicka 4b, tel. 81 744 22 28
Łódź	WOLU, ul. Aleksandrowska 159, tel. 42 715 57 84
Olsztyn	Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15
Opole	WOTUW, ul. Głogowska 25b, tel. 77 455 25 35
Poznań,	Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Małeckiego 11, tel. 61 866 49 58
Rzeszów	WOTUW, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 283 23 59
Szczecin	WOMP, ul. 3 maja 25-27, tel. 91 471 53 36
Warszawa	Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Wileńska 18, tel. 22 670 49 25
Wrocław	Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Armii Krajowej 1, tel. 71 337 06 70
Zielona Góra	WOTUW, ul. Wazów 36, tel. 68 325 79 17

W serii **Biblioteka self-adwokata** dotychczas ukazały się:

„Mój czas wolny“.

„Moje ciało“.

„Moje zdrowie“.

„Moje wydatki“.

„Mój komputer“.

„Mój internet“.

„Moje bezpieczeństwo w internecie“.

„Moje sposoby na konflikty“.

„Moje zachowanie“.

„Moje prawa“.

„Moje relacje z ludźmi“.

„Mój chłopak, moja dziewczyna“.

„Moja samodzielność“.

„Moje sposoby na zdrowe odżywianie“.

„Moje bezpieczeństwo na drodze“.

„Moje sposoby na stres“.

„Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich“.

„Moja żona, mój mąż“.

„Moje filmy i muzyka z internetu“.

„Moje bezpieczne umowy“.

„Moje prawo do pracy“.

„Moje zdrowie psychiczne“.

„Moje prawa konsumenckie“.

„Moja wiedza na temat pracy Policji“.

„Moje prawo do obrony przed przemocą“.

„Moje problemy z uzależnieniami“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 25 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
www.psoni.org.pl