

# JAK PRZEJŚĆ PRZEZ odwyk

W ostatnich latach szybko rozszerza się spektrum uzależnień. W konsekwencji coraz więcej osób potrzebuje szczególnej terapii. Pytamy ekspertów, jak pokonać pokonać nałóg i... nie popaść w kolejny.

MAGDALENA ZAMKUTOWICZ KIERACARTER KAITLIN MENZA

## Amfetamina czy zakupoholizm – mechanizm jest ten sam

Jak to działa? Mózg dostaje informację, że to, co robisz, jest bardzo przyjemne, więc to powtarzasz. Po pewnym czasie mózg się do tego przyzwyczaja i chce więcej. W uproszczeniu: działa on na takiej zasadzie, że przyjemne rzeczy chcemy powtarzać, a tych nieprzyjemnych nie. Problem zaczyna się wtedy, gdy te, które tak lubimy, zaczynają zagrażać życiu, zdrowiu albo relacjom z ludźmi. „Uzależnieniem jest kompleks zjawisk fizjologicznych i poznawczych, które są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych albo z zachowaniem i które uzyskują wyraźną przewagę nad innymi zachowaniami charakterystycznymi dla danej osoby” – mówi Marcin Król, certyfikowany specjalista terapii uzależnień. I mimo że jest to termin medyczny, trzeba mieć na uwadze, że każde zachowanie jest uzależnieniem, gdy staje się niepokojące, ponieważ jest go za dużo i zaczyna utrudniać życie, np. niszczyć związek, prowadzić do zaniechania pracy, zabierać czas, który powinien zostać poświęcony na coś innego, źle wpływać na finanse, wyniszczać organizm. Gdy tak się dzieje, ludzie zgłaszają się do terapeuty. Zdarza się jednak, że od razu na odwyk, bo sama terapia już by nie wystarczyła. „Trafnym podziałem uzależnień jest pogrupowanie ich na chemiczne – związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych – i behawioralne, związane z zachowaniem”

– mówi ekspert. Pojęcie odwyku jest bardziej rozbudowane i zmienia się wraz z pojawianiem się nowych rodzajów uzależnień. „Kiedyś używało się go w odniesieniu do osób, które były przez długi czas zatrute narkotykiem. Detoksykacja trwała od 5 dni do miesiąca, i to był ten odwyk. Jednak terapia – a odwyk jest jedną z jej form – ewoluuje. Jeszcze 10 lat temu nikt nie myślał, że problemem mogą być media społecznościowe, zakupy, internet czy np. bieganie. Teraz terapeuci muszą tworzyć i wciąż doskonalić metody odpowiednie do radzenia sobie z takimi uzależnieniami” – dodaje psychoterapeuta.

### Co poprzedza odwyk

Aby prześledzić mechanizm popadania w nałóg i związanej z tym degeneracji życia, przywołujemy historię o zażywaniu heroiny, jaskrawy przykład sytuacji, w której niezbędny jest odwyk – opiaty mogą spowodować zapaść i zatrzymanie akcji serca (dlatego tak łatwo i spektakularnie się je przedawkowuje). Jednak pod hasło „heroina” możesz podstawić wszystko, co pasuje do przedstawionej wcześniej definicji uzależnienia: seks, fitness, nadmierne przywiązywanie wagi do tego, co się je lub jak wygląda – po prostu regularne nadużywanie czegokolwiek, co generalnie ci nie służy. I tak, z każdym uzależnieniem można trafić na odwyk, np. do jednej z placówek

Monaru, które wielu osobom kojarzą się przede wszystkim z leczeniem osób uzależnionych od opiatów.

Poznaj więc historię Andrei Stanley, redaktorki amerykańskiej edycji „Cosmo”, i jej uzależnionego brata: „Kiedy miałam 20 lat i właśnie zaczynałam karierę, mój brat zaczął popadać w wieloletnie uzależnienie od heroiny. Patrzyłam bezradnie na jego utratę wagi, utratę pracy, utratę przyjaciół. Na to, jak ukradł mojego iPada, okłamał mnie i sprzedał sprzęt w lombardzie. Raz pojawił się u mnie, bezdomny i naćpany. Jego ramiona były pokryte

śladowi po igłach wbijanych w nie zbyt często. W myślach układałam już mowę pożegnalną na jego pogrzeb. Szlochalam w metrze, oplakując go, mimo że wciąż jeszcze żył. Pięć lat po tym, jak mój brat zaczął brać heroinę, rodzice znaleźli go w stanie przedawkowania, gdy nie oddychał. Tata w dzikiej desperacji uciskał jego klatkę piersiową, do czasu gdy ratownicy medyczni podali mu lek, który może pomóc w przypadku przedawkowania. Brata udało się umieścić w ośrodku odwykowym, który oferował kontynuację terapii po opuszczeniu tego miejsca. Mój brat ma teraz 32 lata i od 7 lat nie bierze. Przebiegł maraton, teraz z plecakiem przemierza Azję. Uzależnienie nie było dla nie-

### 3 kobiety, które poszły na odwyk

Przyznanie przed sobą, że potrzebujesz pomocy, to pierwsza przeszkoda

#### Straciłam wymarzoną pracę

„Mieszkałam w Nowym Jorku i pracowałam jako redaktorka pisząca o kuchni i alkohol stanowił sporą część mojego życia. Zaczynałam pić w piątek wieczorem i ciągnęłam to do poniedziałku, a potem dzwoniłam do pracy i mówiłam, że nie mogę przyjść, bo jestem chora. Często miałam kaca przez cały tydzień. Szefowa powiedziała, że muszę coś zrobić z tym syfem w moim życiu, a kiedy tego nie zrobiłam, zostałam zwolniona. Zrozumiałam, że muszę coś zmienić”.

– IRINA, 33, OD CZTERECH LAT NIEPIJĄCA

#### Próbowałam popełnić samobójstwo

„Jechałam na spotkanie z mężczyzną, z którym byłam w fatalnym związku, i było dla mnie jasne, że on już nie chce ze mną być. W drodze do domu kupiłam ekstrema paracetamol i połknęłam garść tabletek. Obudziłam się w szpitalu zdziwiona, że targnęłam się na życie, niewiele zresztą z tego pamiętałam, ponieważ byłam pijana. Odcięłam się od toksycznych ludzi i skupiłam na sobie”.

– MEGAN, 27, OD CZTERECH LAT NIEPIJĄCA

#### Zrozumiałam, że nie mam nic i nikogo nie ma przy mnie

„Miałam 30 lat i mieszkałam w piwnicy rodziców. Właśnie straciłam pracę, bo za dużo imprezowałam. Mój chłopak został zamknięty, a przyjaciół nie miałam. Jedyna osoba, z którą rozmawiam, był diler, od którego kupowałam heroinę. Rozejrzałam się wokół i pomyślałam: dlaczego ja to nadal robię? Sprzedałam samochód i poszłam na odwyk”.

– JAMIE, 34, OD CZTERECH LAT NIE ZAŻYWA NARKOTYKÓW

## Jakiego typu odwyku potrzebujesz?

Oto klasyfikacja typów odwyku dostępnych w Polsce zestawiona we współpracy z Marią Banaszak, Specjalistą Psychoterapii Uzależnień.

	To jest odpowiednia opcja, jeśli...	Poziom zaangażowania	Czego można oczekiwać	W zasadzie...
<b>Detoks</b>	...szczególnie w przypadku uzależnienia od alkoholu, opiatów i benzodiazepin.	Od 3 do 14 dni.	Medyczne oczyszczenie organizmu z toksycznych substancji. Pod nadzorem lekarza (grozi śmiercią). Można czuć się chorym. To. Jest. Tymczasowe.	Można przeprowadzić detoksykację w placówkach publicznych, prywatnych, a nawet zamawiać wizyty lekarza do domu.
<b>Interwencja kryzysowa</b>	...zdarzyła ci się próba samobójcza lub masz napady odwykowe czy inne problemy natury medycznej – w tym psychiatrycznej.	Od 5 do 90 dni w szpitalu lub placówce medycznej pod całodobowym nadzorem.	Intensywne doradztwo i – w razie potrzeby – leczenie farmakologiczne.	To nie jest zwykłe postępowanie. To SOS dla osób w dużym niebezpieczeństwie. Potem trzeba podjąć jedną z terapii poniżej.
<b>Terapia stacjonarna</b>	...jesteś osobą uzależnioną. To jest to, co wyobrażasz sobie, gdy myślisz „odwyk”. Działają oddzielne placówki dla dorosłych i młodzieży.	W publicznych placówkach taki odwyk trwa od 3 do 12 miesięcy.	Podstawą jest terapia grupowa uzupełniana terapią indywidualną oraz pracą w grupach psychoedukacyjnych.	Mieszkaś w ośrodku, ale pozostajesz w kontakcie z bliskimi, załatwiasz swoje sprawy.
<b>Konsultacje w poradni</b>	...jesteś osobą uzależnioną, eksperymentujesz z używkami, jesteś po terapii lub jesteś bliską osobą osoby uzależnionej.	Czas trwania jest dostosowany do potrzeb – mogą to być konsultacje indywidualne lub grupowe.	Poradnictwo, profilaktyka, psychoedukacja, psychoterapia.	Można umawiać się na wizyty w placówkach publicznych lub prywatnych.
<b>Specjalistyczny program</b>	...potrzebujesz programu skierowanego np. do kobiet w ciąży, społeczności LGBTQ+, millenialsów...	Od 3 do 12 miesięcy.	Terapia podobna do zwykłego odwyku z poradnictwem dostosowanym do powszechnych traum i spersonalizowaną opieką medyczną.	Niektóre placówki stacjonarne mają programy specjalistyczne.

go wyrokiem śmierci. Pokonał je zaangażowaniem i terapią”.

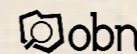
Zażywanie narkotyków jest problemem przede wszystkim dla kobiet, ponieważ my szybciej doznajemy negatywnych konsekwencji (wynika to z naszej biologii). A są nimi np. stany lękowe i silne depresje. Natomiast kobiety rzadziej niż mężczyźni umierają z powodu zażywania narkotyków. W ogóle w Polsce i w Europie coraz mniej osób umiera z tego powodu (w USA jest odwrotnie, bo tam żniwo zbiera heroina). Jak podaje GUS, w 1999 roku z powodu zażywania narkotyków w Polsce nastąpiły 154 zgony wśród kobiet, a w 2017 roku już o wiele mniej, bo 69. „To jednak nie znaczy, że problem związany z zażywaniem narkotyków też jest mniejszy. Substancje psychoaktywne, które są teraz popularne, wywołują poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i kwalifikują wiele osób na odwyk” – mówi Maria Banaszak, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień.

### Czas rozpocząć terapię

„Jeśli ktoś zgłasza się do terapeuty, to już jest sukces, bo człowiek widzi, że coś mu w życiu przeszkadza, że coś chciałby zmienić. Na pierwsze efekty trzeba poczekać – przy 1 sesji w tygodniu – od półtora miesiąca do dwóch” – mówi Marcin Król. Szacuje się jednak, że z pomocy korzysta mniej niż połowa uzależnionych. „Szczególnie z kobietami jest problem i jest to kwestia w dużej mierze społeczna. My rzadziej przyznajemy się do słabości, a zgłoszenie się po pomoc wymaga przyznania, że została utracona nad czymś kontrola. W efekcie otoczenie też dostaje sygnał, że coś jest z nami nie tak – i to kobietom jest wyjątkowo trudno zaakceptować. Dlatego często zarów-

TYLKO TY

Użyj aplikacji



**Nałogometr**

Stworzyli go psychologowie. Nałogometr monitoruje zachowania związane z uzależnieniem (wszelkich możliwych), a ty dodajesz informacje o swoim samopoczuciu. W ciągu 30 dni otrzymujesz profesjonalną pomoc.

no piją, jak i biorą narkotyki w samotności. W związku z tym uzależnienie dłużej trwa i wywołuje poważniejsze konsekwencje, zwłaszcza te psychiatryczne. Panowie pod wpływem używek częściej dokonują kradzieży, napaści, rozbojów, zaciągają długi. Kobiety nawet gdy biorą czy piją do nieprzytomności, z reguły nie robią sobie problemów, które zmuszałyby do podjęcia próby zmiany stylu życia” – mówi Maria Banaszak, Marcin Król dodaje, że niestety rzadziej też się leczą i częściej przerywają leczenie. Zwykle do rozpoczęcia leczenia zmusza

presja – prawna albo ekonomiczna. „Ludzie trafiają na odwyk nie dlatego, że nagle stwierdzili, że to, co robią, jest niemoralne czy niezdrowe, tylko dlatego, że kontynuowanie nałogu zaczyna się robić bardzo kłopotliwe” – mówi ekspertka. Nie można natomiast nikogo do odwyku zmusić, o ile nie jest to osoba ubezwłasnowolniona. Każdy też może odwyk w dowolnym momencie przerwać (z danych Monaru wynika, że ok. 50 proc. osób, które rezygnują z terapii, potem na nią powraca). Standardowy czas trwania terapii w placówce stacjonarnej to 12 miesięcy. „Mniej więcej 70 proc. osób, które przejdą przez cały program terapeu-

teczny, odnosi sukces. Może niekoniecznie zachowuje całkowitą abstynencję, ale nawet jeśli zdarzają się chwile słabości, te osoby funkcjonują w społeczeństwie, nie biorą narkotyków i nie piją w sposób problemowy” – mówi terapeutka. Dodaje, że w dzisiejszych czasach diagnozowanie uzależnień nie jest oczywiste. Pacjent przychodzi np. z rozpoznaniem alkoholizmu, później okazuje się, że problemem są także ryzykowne zachowania seksualne, zakupy, hazard. „W ośrodkach stacjonarnych mamy metody pracy dostosowane do absolutnie wszystkich typów uzależnień”.

### Gdzie na odwyk

W Polsce działa wiele prywatnych placówek odwykowych, które oferują zróżnicowane standardy pobytu, a jego cenę zazwyczaj trzeba ustalać indywidualnie. Ale brak pieniędzy nie jest przeszkodą, by rozpocząć odwyk, ponieważ NFZ finansuje zarówno terapię stacjonarną,



„Ludzie zawsze mówili mi: »Musisz wyzdrowieć«. Myślałam, że kłamię. Teraz chciałabym, aby każda kobieta wiedziała: nieważne, jak paskudnie możesz czuć się teraz, ale możesz żyć w kompletnie inny sposób”.

– KATIE, 26.  
PRAWIE DWA LATA  
CZYSTA

jak i ambulatoryjne. Przykładem są ośrodki Monaru, w których sami muszą zadbać jedynie o osobiste środki higieniczne. Publicznych ośrodków stacjonarnych mamy w Polsce 80, w tym 30 Monaru, w których pobyt obejmuje różne dodatkowe aktywności i za nie też nie trzeba płacić. „Na przykład organizujemy obozy sportowe. Ostatnio byliśmy w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, gdzie specjalnie zatrudnieni trenerzy uczyli pacjentów wspinaczki – motywując ich w ten sposób do wychodzenia ze strefy komfortu, pokonywania lęków oraz trudności. Takie wyjazdy to też lekcje współpracy i budowania zaufania do innych członków grupy” – mówi Maria Banaszak.

Jedynym wymogiem, aby trafić na bezpłatne leczenie odwykowe, jest skierowanie od lekarza. Nawet nie trzeba być ubezpieczonym, ponieważ w Polsce terapia uzależnień podpada pod leczenie psychiatryczne, a ono jest dostępne dla wszystkich.

Jak długo czeka się na odwyk w placówkach publicznych? Kolejki są do terapii ambulatoryjnej, czyli w poradniach, ponieważ na takie leczenie są kierowane nie tylko osoby ciężko uzależnione i wymagające kompleksowej pomocy, ale też ludzie eksperymentujący z używkami czy bliscy osób uzależnionych. Wiele osób stosuje też terapię podtrzymującą, więc liczba chętnych do spotkań z terapeutami jest większa niż możliwości poradni, mimo że mamy ich w kraju kilkaset – np. w Warszawie na pierwsze spotkanie ze specjalistą czeka się ok. dwóch miesięcy.

Natomiast do ośrodków stacjonarnych można dostać się od razu, ale do nich są przy-

„Zaproszenie na ślub znajomych albo na grilla wywołuje u ciebie atak paniki?

Każdy będzie wiedział, że nie piję! Szczerze mówiąc, nikogo to nie obchodzi.

Na koniec dnia ktoś może zaproponować ci piwo, ale jeśli odmówisz, nikt nie będzie miał z tym problemu. Przecież nie mamy już 15 lat.

Presja, aby skorzystać z okazji, może pochodzić tylko pod ciebie”.

– ANGELA, 32, OD 90 DNI TRZEŻWA

mowane osoby z rozpoznaniem szkodliwego uzależnienia (ze statystyk Monaru wynika, że ok. 30% uzależnionych rezygnuje z tej formy terapii w ciągu pierwszego miesiąca, a niemal połowa potem jednak wraca). „Jeśli jednak ktoś jeszcze nie wypadł z funkcjonowania społecznego, ma pracę, jest w związku, to takiej osoby nie umieszczamy w otoczeniu odizolowanym. Aby zachowała kontrolę nad życiem, wystarczają jej konsultacje 1–3 razy w tygodniu lub terapia grupowa” – mówi Maria Banaszak.

Ile osób trafia w Polsce na odwyk? Oficjalne dane mówią, że od 100 do 120 tys. A ponieważ prowadzenie badań statystycznych w grupie uzależnionych jest wyjątkowo trudne, specjaliści podejrzewają, że takich osób może być nawet dwa razy więcej.

## W ośrodku jak w domu

Trudno też monitorować życie ludzi, którzy kończą odwyk, chociaż np. z Monarem część osób utrzymuje kontakt, szczególnie w pierwszym okresie po leczeniu, by zapobiegać nawrotom uzależnienia. A po latach... z sentymentu. Brzmi dziwnie, prawda? Rzecz w tym, że odwyk w tych ośrodkach jest czymś więcej niż wychodzeniem z nałogu. „Pracujemy na gruncie tak zwanej społeczności terapeutycznej. Charakteryzuje się ona

tym, że na czas terapii miejsce, w którym przebywają pacjenci, staje się prawdziwym miejscem do życia, po prostu domem. Po to, by ludzie wzięli też odpowiedzialność za to, co dzieje się w ośrodku. Tak to wymyślił Marek Kotański, zakładając pierwsze takie ośrodki. Pozostałe działają według tej zasady. W szpitalu pacjent leży. U nas pacjenci dostają funkcje, które są miniaturkami ról społecznych. Najpierw one są bardzo łatwe, uczą odpowiedzialności tylko za siebie (np. za utrzymanie porządku wokół siebie). Im dłużej ktoś przebywa na terapii, tym bardziej złożone zadania dostaje, np. zajmuje się organizacją pracy, dba o atmosferę we wspólnocie. Przy okazji mieszkańcy ośrodka uczą się więc komunikacji, rozwiązywania problemów, poznają swoje możliwości i ograniczenia. Obudowuje się ich poczucie własnej wartości. Uczestniczą też w warsztatach psychoedukacyjnych i z każdą osobą jest prowadzona terapia indywidualna. Podczas rocznego programu pacjenci ośrodka przechodzą od pełnej koncentracji na sobie na początek do etapu, który jest przygotowaniem do życia na zewnątrz, szukania pracy” – mówi Maria Banaszak.

## Jak uniknąć nawrotu

Czasem ludzie, którzy byli uzależnieni, próbują dawne

negatywne zachowanie po wyjściu z nałogu zastąpić zachowaniem pozytywnym i... popadają w kolejny nałóg. „Jedną z moich klientek, która odstawiła środki psychoaktywne i zaczęła biegać w maratonach. Po pewnym czasie okazało się, że ma uszkodzone kolano, a wcześniej nie miała. Tak więc mimo że zniknęły problemy ze zdrowiem, które generowało uzależnienie chemiczne, pojawiły się nowe, spowodowane tym, że za dużo biegła” – mówi Marcin Król. Taka osoba nie może powiedzieć, że pozbyła się problemu z uzależnieniem, raczej zmienił się charakter jej kłopotów. Może jednak podjąć działania, które wzmocnią jej czujność i będą stanowić ochronę. Podstawowym krokiem jest terapia. Bez pomocy specjalistów trudno jest zmienić schemat zachowań. „Na co dzień trzeba zachowywać zdrowy rozsądek. Gdy zauważamy, że jakieś zachowanie nasila się, należy zadać sobie pytanie: czy to mi służy, czy przeszkadza? Zaobserwować, co mówi ciało. Zastanowić się, czy np. bardziej niż zwykle dbam o siebie, bo chcę być zdrowy i dobrze wyglądać, czy zapelniam tym pustkę w życiu. I dobrze jest słuchać bliskich. Nawet uwagi rzucane żartem mogą być sygnałem, że z czymś przesadzamy” – mówi ekspert.

PETER HAPAK



**EKSPERT**  
**MARIA BANASZAK**  
Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, główny specjalista ds. merytorycznych Stowarzyszenia Monar



**EKSPERT**  
**MARCIN KRÓL**  
Certyfikowany specjalista terapii uzależnień, trener Treningu Zastępowania Agresji ART, pedagog. Pracuje m.in. w Poradni Psychologicznej Przystanek Empatia

# Trzymanie się tych 5 zasad pomoże wrócić do normalnego rytmu życia



## Konsekwentnie przestrzegaj planu dnia

Przygotuj się na zachowywanie określonego dress code'u (żadnego chodzenia w piżamie do południa) i do wstawania codziennie o tej samej (niezbyt późnej) godzinie – tego trzeba przestrzegać jak w wojsku. „Twój dzień musi być bardzo, ale to bardzo uporządkowany” – mówi Jennifer Fernández, psycholog kliniczny z San Francisco.



## Trzymaj się z daleka od smartfona

Jeśli jesteś na odwyku, musisz w pełni zaangażować się w bycie tu i teraz i jak najbardziej skupić się na sobie. Trudno poświęcić się rekonwalescencji podczas nieustannego klikania w InstaStories. Wyznacz więc sobie w ciągu dnia 2–3 okienka na korzystanie z telefonu. Jednak używaj go po to, by odbyć niezbędne rozmowy, a nie do przeglądania mediów społecznościowych.



## Mów o sobie

Kluczową aktywnością podczas odwyku jest terapia grupowa. Ona pomaga pokonać wstyd i hamuje tendencję do obwiniania siebie, ponieważ na takich sesjach dowiadujesz się, że ktoś inny też upił się do nieprzytomności na imprezie u przyjaciół czy ukradł rodzicom pieniądze. „Opowiadam, co zawałam, a trzy inne dziewczyny mówią, że im przytrafiło się to samo” – mówi Caroline, 30, stylistka fryzur, która nie pije od ośmiu miesięcy.



## Zamieszkań w odpowiednim miejscu

To znaczy w hostelu lub mieszkaniu postrehabilitacyjnym. Miesięczna opłata za wynajmowanie takiego miejsca to 100–500 zł, ponieważ pozostały koszt jest refundowany ze środków przeznaczonych na programy NFZ, Ministerstwa Zdrowia, Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii lub środków samorządowych. Oszczędność na mieszkaniu do dobrych strat dla osób, które szukają pracy po wyjściu z ośrodka i dodatkowe wsparcie po odwyku.



## Przewiduj swoje reakcje

„Pokusa, by skorzystać ze swojego wyjścia awaryjnego następuje zaraz po detoksie” – mówi Luke English, dyrektor kliniczny Recovery Centers of America w Devon w Pensylwanii. Tak dzieje się, gdy organizm zostanie oczyszczony z trucizn i można mieć wrażenie, że skończyła się najtrudniejsza część walki z nałogiem. Jednak po dwóch tygodniach wielu pacjentów czuje niepokój, znudzenie i wyczerpanie. Przeciwdziałaj temu, zanim to się stanie, np. zaplanuj aktywności, które skierują uwagę na coś przyjemnego.

## Jak wytrwać po odwyku

**DON'T**

### Nie wychodź z osobami, które będą korzystać z używek

I nie umawiaj się w tych samych miejscach co kiedyś. Zamiast barów na spotkania wybieraj kawiarnie. Jeśli zobaczysz, że ktoś wrzuca na Instagram relacje z upijania się w weekend, zadzwoń do osoby, która woli abstynencję i zaproponuj wspólne oglądanie seriali lub kino.

**DO**

### Zweryfikuj przyjaźnie

Nie unikaj BFF dlatego, że czasem pije wino, ale ogranicz kontakty z osobami, które mają problem z uzależnieniem.

**DON'T**

### Nie izoluj się

Po odwyku najlepsze, co możesz zrobić, to... zakochać się. Serio. Miłość wnosi w życie radość, więc jest czynnikiem chroniącym przed popadnięciem w kolejny nałóg. Przede wszystkim jednak postaraj się odbudować relacje z ludźmi.

**DO**

### Złap równowagę

Zachowaj zdrowe proporcje między wypełnianiem obowiązków a robieniem czegoś dla siebie. Często po wyjściu z nałogu ludzie chcą nadrobić stracony czas i rzucają się w wir pracy. W efekcie szybko wpadają w stres i przemoczenie.

**DON'T**

### Nie odmawiaj przyjmowania leków

Wychodzenie z uzależnienia wspomagane preparatami medycznymi (np. opioidy) może pomóc szybciej wrócić do zdrowia. Porozmawiaj z lekarzem o takiej terapii.

**DO**

### Podjmij działania pozamedyczne

W wielu przypadkach pomocne są indywidualne sesje u psychoterapeuty, kontakt z trenerem wyspecjalizowanym we wspieraniu wychodzących z nałogu, spotkania AA i AN.