

• **Presja społeczna** – nacisk środowiska osób wciąż nadużywających substancji psychoaktywnych może utrudniać utrzymanie trzeźwości, szczególnie w początkowym okresie zdrowienia. Kontakt z osobami kontynuującymi używanie substancji psychoaktywnych może być istotną przeszkodą w procesie zdrowienia. Sytuacje społeczne często stanowią poważne wyzwanie dla osób podejmujących próbę abstynencji.

• **Negatywne stany emocjonalne** – w procesie zdrowienia osoby często doświadczają negatywnych emocji, takich jak nuda, smutek czy złość. Te stany emocjonalne mogą zwiększać ryzyko nawrotu do używania substancji psychoaktywnych.

• **Pozytywne stany emocjonalne** – pomimo że pozytywne emocje są naturalną częścią życia, warto pamiętać, że mogą one stanowić pewne ryzyko dla osób będących w trakcie procesu zdrowienia. Chwile radości mogą prowadzić do zbagatelizowania zagrożeń związanych z powrotem do nałogu.

Tradycywny podział wyzwalaczy dzieli się na (Gorski, 1996; Gorski, Miller, 1995; Gossop, 1997; Muszyńska-Kutner, 1999; Newman, 2001; Ross, Cook, 2014; Modrzyński, 2020):

• **Osoby** – proces zdrowienia często wiąże się z koniecznością podjęcia trudnych decyzji dotyczących relacji społecznych. Osoby uzależnione niejednokrotnie stają przed trudnym wyborem między relacjami społecznymi a własnym zdrowiem. Nie oznacza to konieczności całkowitego zerwania kontaktów, jednak warto przemyśleć, które relacje mogą stanowić największe zagrożenie dla trzeźwości i ograniczyć kontakty z osobami związanymi z nałogiem.

• **Miejsca** – środowisko może odgrywać rolę ważnego czynnika wyzwalającego w procesie uzależnienia. Konkretnie miejsca (np. mieszkanie kolegi, własne biurko, na którym stoi komputer, ulubiony sklep, restauracja, skwery w parku, czy własny

salon) mogą stać się sygnałem dla organizmu, że nadchodzi czas na zażycie substancji, co może prowadzić do nawrotu.

- **Rzeczy** – mogą to być zarówno przedmioty fizyczne, jak i bodźce sensoryczne, takie jak dźwięki czy zapachy, które kojarzą się z nałogiem. Identyfikacja wszystkich bodźców, które mogą wywołać u nas chęć sięgnięcia po używkę, nie jest łatwym zadaniem. O ile duże, oczywiste przedmioty związane z nałogiem, jak: butelki alkoholu w domu, kufle, kieliszki czy otwieracze, są łatwe do rozpoznania, o tyle trudniej jest dostrzec przedmioty codziennego użytku, które nabrały osobistego znaczenia w kontekście uzależnienia. Dla jednej osoby będzie to jego kurtka. Komuś innemu serce zaczyna szybciej bić na dźwięk muzyki czy konkretnych utworów.
- **Sytuacje** – to określone okoliczności, które często poprzedzają lub towarzyszą używaniu substancji psychoaktywnych. Mogą to być konkretne pory dnia, wydarzenia życiowe lub nawet czynności, które kojarzą się z nałogiem.

5.2. Identyfikowanie sytuacji wysokiego ryzyka

Terapeuta i klient powinni wspólnie opracować listę najbardziej problematycznych wyzwalaczy. Można to zrobić na podstawie przykładów z ostatnich kilku tygodni, dyskusji na temat wcześniejszych wpadek lub hipotetycznego scenariusza przypadku, który może doprowadzić do złamania abstynencji.

Wprowadzając temat wyzwalaczy, warto posłużyć się listą typowych sytuacji wysokiego ryzyka dla osób uzależnionych i poprosić klienta, aby zaznaczył właściwe wyzwalacze dla jego sytuacji (załącznik 2).



Załącznik 2. Lista typowych sytuacji wysokiego ryzyka

Załącznik do pobrania na stronie wydawnictwa po wczytaniu kodu QR



Lista dziesięciu najczęstszych sytuacji wysokiego ryzyka dla osób będących na etapie wczesnego zdrowienia:

1. Przebywanie w pobliżu osób, miejsc i sytuacji, które wcześniej związane były z używaniem narkotyków i/lub alkoholu.
2. Używanie innych substancji zmieniających nastrój, zastępowanie głównego problemu innymi narkotykami.
3. Uczucie nudy, samotności, złości, rozpamiętywanie błędów z przeszłości.
4. Posiadanie tzw. euforycznych wspomnień dotyczących nałogu. Rozpamiętywanie dobrych czasów.
5. Silny stres w domu lub w pracy.
6. Przemęczenie.
7. Pojawiające się wątpliwości co do problemu z nałogiem oraz przekonanie, że będziesz w stanie kontrolować.
8. Użalanie się nad sobą lub zniecierpliwienie, jeśli sprawy nie idą po twojej myśli.
9. Kontynuowanie innych uzależniających zachowań, takich jak hazard, kompulsywna seksualność, objadanie się czy przepracowanie się.
10. Posiadanie dużej ilości gotówki.

Prezentując przykłady wyzwalaczy, należy również zidentyfikować zasoby, które mogą być cennym wsparciem w radzeniu sobie z wyzwalaczami (załącznik 3). Przykład ćwiczenia poniżej.



Załącznik 3. Przykłady wyzwalaczy

Załącznik do pobrania na stronie wydawnictwa po wczytaniu kodu QR



Zaznacz „+” osoby, miejsca i sytuacje, w których często używałeś alkoholu czy innych substancji; umieść mieśc znak „-” obok tych osób, miejsc, sytuacji, w których nigdy nie używałeś substancji lub wykonywałeś nałogowej czynności.

- Sam w domu
- Przebywanie w domu z przyjaciółmi
- Dom znajomych
- Imprezy
- Wydarzenia sportowe
- Kino
- Bary/kluby
- Plaża
- Koncerty
- Z przyjaciółmi, którzy używają narkotyków
- Podczas przybierania na wadze
- Wakacje/wczasy
- Kiedy pada deszcz
- Przed randką
- Podczas randki
- Przed aktywnością seksualną
- Podczas aktywności seksualnej
- Po aktywności seksualnej
- Przed pracą
- Podczas noszenia pieniędzy

5.2. Identyfikowanie sytuacji wysokiego ryzyka

- Po przejściu obok miejsca zamieszkania dealera
 - Prowadzenie samochodu
 - Sklep monopolowy
 - Podczas pracy
 - Rozmowa przez telefon
 - Po wypłacie
 - Przed wyjściem na obiad
 - Przed śniadaniem
 - W przerwie na lunch
 - Podczas kolacji
 - Po pracy
 - Po przejechaniu określonej ulicy lub wyjścia
 - Szkoła
 - Park
 - W sąsiedztwie
 - Weekendy
 - Z członkami rodziny
 - Kiedy odczuwasz ból
-

Sporządzenie listy wyzwaczy uświadamia, że epizod używania substancji nie jest wywoływany przez przypadkowe zdarzenia. Pacjenci zdają sobie również sprawę, że mają wiedzę i zasoby, które pomogą im uniknąć używania substancji psychoaktywnych.

Wyróżnia się trzy poziomy ryzyka złamania abstynencji (Center for Substance Abuse Treatment, 1999; Newman, 2001; Heather, Stockwell, 2004):

- **Sytuacje niskiego ryzyka** – obejmują okoliczności, w których prawdopodobieństwo złamania abstynencji jest niewielkie. Nie prowadzą bezpośrednio do silnego uczucia „głodu”, stąd bardzo często są ignorowane przez osoby uzależnione.

- **Sytuacje umiarkowanego ryzyka** – to takie okoliczności, w których istnieje większe prawdopodobieństwo powrotu do nałogu, szczególnie jeśli nie jest się na nie odpowiednio przygotowanym. Charakteryzują się większą liczbą czynników wyzwalających, co zwiększa prawdopodobieństwo nawrotu. Należą do nich sytuacje społeczne, w których osoba może doświadczyć silnych emocji, takich jak stres, samotność czy nuda, co może prowadzić do sięgnięcia po używkę jako sposobu radzenia sobie z tymi emocjami.
- **Sytuacje wysokiego ryzyka** – stanowią największe wyzwanie dla osób w trakcie zdrowienia, ze względu na ich silny wpływ. Przykładem takiej sytuacji jest przebywanie w miejscu, gdzie inne osoby aktywnie sięgają po używkę.

Narzędziem wspomagającym pracę terapeutyczną w tym obszarze jest wykres oceny ryzyka złamania abstynencji (załącznik 4).



Załącznik 4. Wykres oceny ryzyka złamania abstynencji

Załącznik do pobrania na stronie wydawnictwa po wczytaniu kodu QR



Instrukcja: Zastanów się nad listą swoich wyzwalaczy i określ, jak często w różnych zagrażających dla ciebie okolicznościach, kontakcie z poszczególnymi osobami, dochodziło do złamania abstynencji. Podziel osoby, miejsca, rzeczy i sytuacje według częstotliwości, w jakiej sięgałeś w nich po alkohol, narkotyki czy inne czynności nałogowe.

