Jonasz: program HALT

Data publikacji: 5.02.2020 9:00

Od kontrolowanego picia czy zażywania innych środków toksycznych do uzależnienia droga jest bardzo krótka i cienka. Wydaje się nam, że panujemy nad tym i w pewnym momencie pojawia się problem, którego zazwyczaj nie zauważamy. Osoba uzależniona cały czas twierdzi, że to nie ona ma problem tylko całe otoczenie wokół niego.

Fot: Pixabay.com

Osoby, którym zależy na powrocie osoby uzależnionej próbują różnych sposobów aby pomóc w uzależnienia. Jednak pomimo różnych sprawdzonych czy książkowych sposobów pomocy jeżeli osoba uzależniona nie uzmysłowi sobie, że jest chora i nie będzie chciała sama przestać to wysiłki otoczenia nie przyniosą żadnego efektu.

Jednym z podstawowych narzędzi zdrowienia osoby uzależnionej jest program HALT. Powinien się nauczyć na początku swojej drogi i stosować go codziennie.
Program HALT stanowi osiową część filozofii zdrowienia, jest programem jak radzić sobie z zagrożeniem uzależnienia w okresie trzeźwienia. Hasło powstało od pierwszych liter angielskich słów:
HUNGRY — głodny
ANGRY — rozgniewany
LONELY — samotny
TIRED — zmęczony

Każdy z tych stanów psychofizycznych jest bardzo niebezpieczny dla osoby uzależnionej i może oddalić go od zdrowienia.

W programie osoba uzależniona powinna nauczyć się takiego życia wśród ludzi, by móc traktować ich błędy bez popadania w stan rozdrażnienia.
Drugą sprawą jest nauczenie się zachowywania równowagi uczuciowej zarówno w sukcesach jak i niepowodzeniach, ponieważ miłe i nieprzyjemne emocje mogą stanowić dobrą wymówkę do sięgnięcia po substancję toksyczną z którą walczymy.
Trzecia zasada to Wypracowanie w sobie dojrzałego światopoglądu i nauczenie się postępować zgodnie z zdrowym rozsądkiem a nie z negatywnymi emocjami. Odprężać się umysłowo i fizycznie w sposób naturalny.

Osoby uzależnione w trakcie stosowania programu powinny przestrzegać kilku spraw związanych z nim:
- NIE BĄDŹ GŁODNY – starajmy się nie wychodzić z domu bez zjedzenia czegoś. Trzeźwi alkoholicy z doświadczenia twierdzą, że pokusa na kieliszek zwielokrotnia się gdy jesteśmy głodni, wtedy też często bywamy źli,
- NiE BĄDŹ ROZGNIEWANY – gniew jest naturalnym uczuciem. Jednak zbyt duży poziom złości zaburza w nas funkcjonowanie. Ten stan psychiki jest w większości powodem sięgnięcia po kieliszek aby osiągnąć odprężenie,
- NIE BĄDŹ SAMOTNY – samotność nie jest najlepszym stanem dla uzależnionego w jego drodze trzeźwienia; od samotności bliska droga do frustracji, złości, napięcia, rozżalenia. Jako przeciwwagę dla samotności stawia się grupy wsparcia,
- NIE BĄDŹ ZMĘCZONY – trudno oczywiście nie być zmęczonym, ale chodzi o to aby stanu tego nie przedłużać. Istotne jest unikanie zmęczenia fizycznego, ale również psychicznego.

Program ***HALT*** jest programem, który dobrze jest zapamiętać i wcielać w nasze trzeźwiejące życie. Pamiętać o najważniejszych jego zasadach, stosować się i myśleć trzeźwo.

AKTA