

Jonasz: uzależnienie w czasie koronawirusa

Data publikacji: 22.04.2020 9:12

Dziś co piąty Polak zмага się w swoim życiu przynajmniej z jednym z zaburzeń psychicznych. Eksperci alarmują, że 3 mln naszych rodaków pije alkohol w sposób ryzykowny bądź szkodliwy, a 9,5 mln pali nałogowo papierosy, z kolei 1,5 mln doświadczyło depresji.



Fot: Pixabay.com

To nie wszystko, zwiększa się również liczba uzależnionych od internetu, zakupów, telefonu, ale również od pracy. Osoby uzależnione chcące szukać pomocy w wyjściu z nałogu spotykają się m.in. na mitingach otwartych i zamkniętych, poddają się leczeniu stacjonarnemu lub dochodzącemu w poradniach leczenia uzależnień, spotykają się na spotkaniach w stowarzyszeniach czy klubach AA. W trakcie obecnej pandemii niestety jest brak dostępu do tych narzędzi i to dla uzależnionych wielkie wyzwanie. Wszystkie takie spotkania zostały zawieszane do odwołania.

Według danych w Polsce funkcjonuje ok. 2300 takich grup, co oznacza, że tysiące osób zostało pozbawionych istotnego elementu leczenia. Na naszym terenie sytuacja również wygląda tak samo. W terapii pacjentów uzależnionych kluczowe znaczenie ma regularny kontakt z grupą wsparcia, poczucie, że w każdej chwili mogą się zwrócić o pomoc do drugiego człowieka. Teraz tego zabrakło.

Jednak w obecnej sytuacji takie osoby nie muszą się czuć samotne, opuszczone, bez wsparcia. Pozostaje kilka innych możliwości terapii, którą prowadzić można nie wychodząc z domu. Na stronach internetowych wspólnot AA można znaleźć mitingi, które odbywają się z wykorzystaniem komunikatora skype. Następne narzędzie to prowadzenie dzienniczka uczuć i głodu, które pomaga świadomie przeżywać emocje i radzić sobie z nimi w konstruktywny sposób. Rozmowa z terapeutą, sponsorem czy drugim uzależnionym w ciężkich momentach jest najlepsza. Tutaj mamy do dyspozycji telefon i rozmowę na odległość, która przyniesie na pewno rozwiązanie problemu.

W sieci dostępne są cyfrowe narzędzia terapeutyczne, które wspomagają proces leczenia i również nie wymagają wychodzenia z domu. Na platformie Helping Hand każdy użytkownik może skorzystać z porady specjalisty za pośrednictwem czata oraz wideorozmowy, na których spotka inne osoby zmagające się z uzależnieniem. Za pomocą tej platformy silna społeczność wspiera się nawzajem w krytycznych momentach, kiedy pojawia się ryzyko nawrotu choroby.

Dzięki tym narzędziom dostępnym podczas koronawirusa w domu pacjenci nie muszą rezygnować z najistotniejszego elementu terapii – kontaktu z drugim człowiekiem, profesjonalistą czy innym uzależnionym. Zmienia się jedynie forma kontaktu, z fizycznego na online.

„Do zobaczenia w trzeźwości” i na mitingu wkrótce.

AKTA