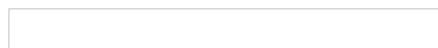


Warsztaty terapeutyczne „Kamesznica 2025”

Data publikacji: 21.05.2025 17:45

Uzależnienie jest nabytym stanem zaburzenia zdrowia psychicznego oraz fizycznego i charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania substancji psychoaktywnej. Mianem uzależnienia określa się nie tylko uzależnienie od alkoholu czy narkotyków, ale także od zakupów, pracy, hazardu czy leków. Wsparcie osób uzależnionych w walce z uzależnieniem – niezależnie od tego, czy ma ono podłoże chemiczne, czy behawioralne – to główny cel terapii uzależnień.



Fot: ilustracyjne/ pixabay.com

W miniony weekend (17–18.05) grupa 12 członków Skoczowskiego Stowarzyszenia Abstynentów Klub „Jonasz” wraz z terapeutką uczestniczyła w wyjazdowej terapii w Domu Spotkań „Na Górcę” w Kamesznicy.

W terapii uczestniczyły osoby walczące z uzależnieniem od alkoholu, hazardu, narkotyków, przemocy psychicznej, a także osoby współuzależnione (Al-Anon). Każdy z uczestników, mimo wspólnego tematu głównego, jakim było uzależnienie, przyjechał z innym problemem, z którym nie potrafił sobie poradzić samodzielnie. Oczekiwano od grupy oraz terapeutki wskazówek, co robić dalej i jak się zachowywać, aby trzeźwość przynosiła bezpieczeństwo i radość życia. Taki sam cel przyświecał również osobom współuzależnionym.

Historie, którymi dzielili się uczestnicy, były różne – zazwyczaj bardzo trudne i bolesne. Podczas ich słuchania często pojawiały się łzy – zarówno u osób je przedstawiających, jak i u słuchaczy. Poruszano problemy związane z alkoholem, narkotykami, hazardem, brakiem zrozumienia, wsparcia, samotnością, odrzuceniem, a także z przemocą psychiczną. Każdy mógł liczyć na informację zwrotną i analizę przedstawionego problemu, z którym nie potrafił sobie poradzić.

Dużo czasu poświęcono tematowi poczucia bezpieczeństwa, stawiania granic, akceptacji swojej choroby oraz choroby bliskich, wybaczenia, a także radzenia sobie z emocjami i uczuciami. Nie ma złych i dobrych emocji – wszystkie pełnią ważne funkcje i są nam do czegoś potrzebne. Oczywiście to prawda, że przeżywanie jednych, np. radości, jest przyjemniejsze niż innych, np. gniewu czy irytacji. Każda emocja wskazuje na zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby – i w ten sposób można je kategoryzować.

Nie każdy z uczestników otrzymał natychmiastową odpowiedź na to, jak radzić sobie z uzależnieniem czy współuzależnieniem, jednak każda rada, sugestia czy interpretacja konkretnego problemu z pewnością pomoże znaleźć odpowiednie wyjście z często trudnej sytuacji. Uzależnienie jest zaburzeniem obciążonym ryzykiem nawrotów – i ten temat również był przedmiotem rozmów. Nie zapomniano także o lęku, obawach, nieprzychylności, odrzuceniu, wybaczeniu czy wątpliwości.

Kończąc dwudniową terapię wyjazdową, każdy uczestnik mógł w kilku słowach podsumować, z czym kończy ten czas w grupie terapeutycznej. Najczęściej powtarzającymi się odpowiedziami były: zmęczenie, spokój, ulga, radość, odprężenie, pewność siebie – i chyba właśnie o to chodzi, by towarzyszyły nam w życiu pozytywne uczucia i emocje oraz abyśmy czuli się bezpiecznie.

Czas spędzono bardzo intensywnie – momentami było ciężko i smutno, ale w ocenie całej grupy warto było uczestniczyć w takim wydarzeniu.

Warsztaty terapeutyczne odbywają się cyklicznie, dwa razy w roku, dzięki dofinansowaniu z grantu Urzędu Miasta i Gminy Skoczów, za co Zarząd i członkowie są bardzo wdzięczni.

