Informacje o psychoterapii uzależnień

Terapia uzależnienia od alkoholu *(Program wychodzenia z nałogu i odzyskiwania wpływu na własne życie)*

Uzależnienie od alkoholu nie jest kwestią „słabej woli" ani moralną porażką – to przewlekła choroba regulacji emocji, która rozwija się stopniowo i przejmuje kontrolę nad kolejnymi sferami życia. Z czasem alkohol przestaje być sposobem na relaks czy świętowanie, a staje się jedynym znanym mechanizmem radzenia sobie ze stresem, napięciem i problemami.

Program terapeutyczny to profesjonalne, bezpieczne środowisko do zatrzymania picia i odbudowy stabilnego, satysfakcjonującego życia w trzeźwości.

Dla kogo jest ten program? Pomoc skierowana jest do osób, które zauważają u siebie m.in.:

- **Utratę kontroli:** trudność w dotrzymywaniu obietnic dotyczących ilości wypijanego alkoholu lub zakończenia picia.
- **Koncentrację wokół alkoholu:** planowanie dnia, spotkań czy odpoczynku pod kątem dostępności alkoholu.
- **Picie jako lekarstwo na emocje:** sięganie po kieliszek w celu wyciszenia lęku, złości, samotności lub problemów ze snem.
- **Klinowanie i objawy odstawienne:** picie następnego dnia, aby złagodzić drżenie rąk, potliwość, niepokój czy kołatanie serca.
- **Konsekwencje w relacjach i pracy:** narastające konflikty z bliskimi, zaniedbywanie obowiązków, poczucie winy i ukrywanie picia.

Co zyskasz dzięki terapii?

- **Narzędzia do radzenia sobie z głodem alkoholowym:** poznanie sygnałów ostrzegawczych i konkretnych strategii na wypadek nawrotu.
- **Zdrowe sposoby rozładowywania napięcia:** wypracowanie mechanizmów radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami bez sięgania po substancje.
- **Zrozumienie mechanizmów nałogu:** rozpoznanie racjonalizacji, zaprzeczeń i iluzji, które dotąd podtrzymywały picie.
- **Odbudowę sprawczości i relacji:** odzyskanie zaufania do samego siebie i stopniowe naprawianie relacji z otoczeniem.
- **Wsparcie w kryzysie:** bezpieczną sieć pomocy specjalistów oraz osób mierzących się z tym samym problemem.