**W kręgu uzależnień behawioralnych**

**RADZENIE SOBIE**

**Z EMOcJAMI I StRESEM**

**EDytA BIADuń-KORulcZyK**

Każdy człowiek, który zdrowo funkcjonuje, pragnie doświadczać w swoim życiu przyjemnych stanów emocjonalnych. Często podejmuje rozmaite działania, mające na celu utrzymanie bądź spotęgowanie pozytywnych doznań. Można powiedzieć, że utrzymanie pozytywnego bilansu emocjonalnego1 jest naturalne dla człowieka. W większości przypadków jest tak, że mniej przyjemne uczucia, jak np. złość, lęk, smutek czy wstyd, nie są pożądane i zazwyczaj dążymy do ich szybkiego zmniejszenia lub całkowitego wyeliminowania. Podobnie jest ze wszystkimi sytuacjami powodującymi stres. Przeważnie wolelibyśmy uniknąć stresu lub go zminimalizować. Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami czy stresem sprowadza się często do tłumienia uczuć lub unikania trudnych sytuacji. To z kolei przyczynia się do powstawania stanów napięcia i chronicznego zmęczenia, które często są redukowane poprzez np. nałogowe zachowania (objadanie się, nałogowy seks, hazard itp.).

**Mechanizm regulowania uczuć za pomocą nałogowych zachowań**

Sposoby radzenia sobie z emocjami w przypadku osób uzależnionych deł przyjemnych stanów, uśmierzanie przykrości staje się jedynym spo- od substancji chemicznych opisuje **mechanizm nałogowego regulo-** sobem do przeżycia czegoś pozytywnego2. Pojawia się przymus osiągania **wania uczuć**, który odgrywa fundamentalną rolę w powstawaniu oraz specyficznego stanu emocjonalnego, który może być wywołany tylko utrzymywaniu się uzależnienia. Mechanizm ten zakłada, że osoba uza- poprzez daną używkę, np. przez alkohol, kompulsywne kontakty seksualleżniona wszelkie przykre stany emocjonalne próbuje złagodzić poprzez ne, objadanie się3. Z punktu widzenia profilaktyki uzależnień behawioralnałogowe zachowanie i dzięki niemu doznać przyjemności. Ponieważ nych istotne jest więc nauczenie młodych ludzi konstruktywnych metod u osób uzależnionych następuje wyraźna redukcja wielu naturalnych źró- radzenia sobie z negatywnymi emocjami i ze stresem.

**Konsekwencje tłumienia negatywnych uczuć**

Z mojego doświadczenia jako terapeuty wynika, że temat uczuć cje, np. tłumiąc złość mogę nie widzieć, że relacja z daną osobą jest dla jest trudny dla wielu ludzi, a wiedza na ich temat bywa niewielka. mnie zagrażająca;

Wielu moich pacjentów niejednokrotnie relacjonowało, że mają pro- ● agresywnego wyrażania uczuć, czyli do utraty kontroli nad nimi; po- blem z mówieniem o uczuciach czy ich okazywaniem, bo „tak zostali jawia się zwłaszcza w sytuacjach choroby, zmęczenia (gdy jesteśmy wychowani” lub „nikt ich tego nie nauczył”. Podobnych trudności słabsi) i przybiera formę wybuchu emocjonalnego. Konsekwencją dostarcza już samo rozpoznawanie przeżywanych emocji. Do tego jest pojawienie się wstydu, co z kolei powoduje jeszcze silniejsze tłudochodzi jeszcze wiele negatywnych przekonań na temat uczuć, mienie uczuć;

które „dostajemy” od rodzin pochodzenia, a które często są jeszcze ● nałogowych zachowań, mających na celu zmniejszenie cierpienia wzmacniane przez środowisko czy media: „dziewczynki nie powinny spowodowanego przez tłumienie (np. gram na automatach ilekroć się złościć”, „prawdziwi mężczyźni nie płaczą” itp. Przekazy te powo- przypomnę sobie o swojej niewyrażonej złości wobec matki).

dują, że u części osób uczucia, zwłaszcza te odbierane jako negatywne Tłumienie uczuć wynika głównie z lęku czy wstydu przed ich ujawnie(złość, smutek, lęk), są wypierane ze świadomości w obawie przed ich niem, co pozwala przypuszczać, że dla niektórych osób przynajmniej wyrażeniem. część emocji jest kojarzona negatywnie. Takie uczucia jak złość, lęk czy

Powodami tłumienia uczuć mogą być również nagłe doświadczenia smutek są niejednokrotnie postrzegane jako złe lub niepożądane, lepiej urazowe (np. wypadki) czy cierpienia związane z długotrwałym stresem ich nie odczuwać, bo nic dobrego za sobą nie niosą. Tymczasem wszystkie (np. wychowywanie w rodzinie z problemem alkoholowym). Blokowanie uczucia są potrzebne człowiekowi, nie ma uczuć „dobrych” czy „złych”. Są uczuć wymaga dużo wysiłku i energii, co w konsekwencji może doprowa- tylko takie, które odbierane są jako przyjemne (np. miłość, radość, życzlidzać do4: wość) bądź nieprzyjemne (np. strach, wstyd, gniew). Jedne i drugie stano-

● stanów napięcia i zmęczenia, a te niejednokrotnie sprzyjają powsta- wią dla człowieka ważną informację na temat znaczenia różnych zdarzeń waniu różnorodnych dolegliwości somatycznych (np. bóle głowy, czy sytuacji w życiu, ułatwiają kontakt ze światem, jak również nadają kiebóle brzucha, problemy związane z ciśnieniem czy z układem pokar- runek podejmowanym działaniom. O ile radzenie sobie z uczuciami pomowym); zytywnymi nie nastręcza zbyt wielu trudności, o tyle jeśli chodzi o uczucia ● braku równowagi psychicznej: część uczuć staje się niedostępna, takie jak, np. złość, lęk czy smutek, sprawa się komplikuje i z tego powodu więc nie można z nich skorzystać, a przez to tracimy ważne informa- warto poświęcić im więcej miejsca w tym artykule.

**Radzenie sobie ze złością**

Złość jest dość silną emocją, mającą różne stopnie intensywności. Do wanie, wrogość, uraza, nienawiść, wściekłość, furia czy szał. Pojawienie się uczuć pochodnych złości należą m.in.: irytacja, rozdrażnienie, zdenerwo- złości jest ważnym sygnałem dla człowieka, mówiącym o tym, że pojawiło

**RADZENIE SOBIE Z EMOcJAMI I StRESEM**

się coś zagrażającego, coś co jest w sprzeczności z naszymi potrzebami, zastraszanie i wymuszanie staje się jedyną formą zaspokajania własnych dążeniami, oczekiwaniami. Złość informuje również o tym, że zostało na- potrzeb. Złoszczenie się stanowi także maskę dla wyrażania innych emoruszone nasze terytorium psychologiczne. Poza tym w złości włącza się cji, takich jak, np. wstyd (złość chroni przed odczuwaniem wstydu) czy lęk mobilizacja do obrony siebie i do przywrócenia zachwianej równowagi1. (jeśli się złościmy, to nie czujemy lęku).

Dzięki złości: Powodami chronicznego złoszczenia się mogą być pewne nawyki wy-

* dostajemy sygnał o zagrożeniu, niesione z domu rodzinnego, w którym np. wszyscy członkowie rodziny ● możemy rozpoznać własne potrzeby, krzyczeli na siebie czy wchodzili w częste konflikty. Ponadto agresywne
* mamy energię do obrony, do przeciwstawienia się, wyrażanie złości jest sposobem wprowadzenia organizmu w stan pod● możemy wydobyć się z rozpaczy i bezsilności, wyższonego napięcia, które dla wielu osób jest źródłem ekscytacji i ad● jesteśmy stymulowani do zmiany i rozwoju, renaliny. Napięcie to może być dodatkowo podsycane poprzez różnego
* mamy szansę na poprawę relacji z innymi (konstruktywnie wyrażona rodzaju zachowania nałogowe (np. przez hazard, cyberseks).

złość jest dla innych komunikatem, że to, co robią, mówią, jest dla nas Dla osób, które unikają złości lub wyrażają ją w sposób agresywny, natrudne, przykre, powoduje dyskomfort). uczenie konstruktywnych sposobów jej wyrażania jest trudne, gdyż wyma-

Pomimo tak wielu pozytywnych stron złości znaczna część osób ma ga zmiany sposobu myślenia, mówienia i działania. Podstawowym założetrudności z jej przeżywaniem, bo albo jej unikają i zaprzeczają albo wyra- niem niezbędnym do lepszego radzenia sobie ze złością, jest stwierdzenie, żają ją w sposób agresywny. Ludzie, którzy tłumią złość, często robią to że to my jesteśmy odpowiedzialni za nasze uczucia, a tym samym możemy z powodu poczucia winy. Wmawiają sobie, że „nie wolno/ nie wypada się je kontrolować. Do tego, by panować nad swoją złością może być przydatne złościć”, czym niejako wymierzają sobie karę za własne odczucia. Osoby, nauczenie się uspokajania w sytuacjach, które budzą w nas złość. To ważna które unikają złości, robią to, ponieważ mają przekonanie, że dobry czło- umiejętność, bo pozwala lepiej przyjrzeć się całemu zdarzeniu, które spowiek nie powinien okazywać złości. Poza tym obawiają się, że gdy dadzą wodowało pobudzenie. Pomocne w wyciszeniu bywa zrobienie czegoś upust swojej złości, spotka ich ogólne potępienie, inni przestaną ich lubić konstruktywnego, co sprawia przyjemność (pobieganie, spacer, ćwiczenia, lub też, ktoś może ich zaatakować. Za „łykanie” złości płacą ogromną cenę słuchanie muzyki itp.), oddalenie się z miejsca wyzwalającego złość, danie – trwają w stanach napięcia, nękani przez różnego rodzaju dolegliwości sobie więcej czasu na przemyślenie tematu czy chociażby uspokojenie somatyczne. Często też kierują złość przeciwko sobie, a przez to zanie- oddechu, rozluźnienie mięśni lub policzenie do 10. Kiedy opanujemy złość dbują własne potrzeby lub podejmują zachowania autodestrukcyjne (np. warto zastanowić się, co ją spowodowało („Co mnie złości?”, „Czy ktoś nałogowo objadają się, redukują napięcie poprzez seks itp.). mnie atakuje lub obraża?”, „Czy ktoś próbuje mnie rozzłościć?”, „Jakie wi-

Podobne, negatywne konsekwencje niesie za sobą agresywne wyra- dzę pozytywy tej sytuacji?”) i jakie są możliwości rozwiązania zaistniałej żanie złości. Dotyczy ono tych osób, które są szczególnie wyczulone na sytuacji („Co w tej sytuacji jest dla mnie ważne?”, „Co mogę zrobić?”, „Jakie wszelkie sygnały, mogące wzbudzać w nich irytację czy gniew. Mówi się, że mam możliwości i która wydaje się najkorzystniejsza?”).

osoby te „nakręcają się” na złość poprzez myślenie czy mówienie o tym, Techniką służącą zdrowemu wyrażaniu złości jest czterostopniowa co ich zdenerwowało. Konsekwencją jest zazwyczaj utrata kontroli nad procedura Pameli Butler (opisywana szczegółowo w artykule pt. „Aserzachowaniem i wyrażenie złości w sposób bardzo gwałtowny, nierzadko tywność” w majowym Remedium). Zakłada ona takie informowanie agresywny, krzywdzący wobec innych. Takie chroniczne wyrażanie złości drugiej osoby o swojej złości, które nie narusza granic tej osoby. Metoda dla wielu osób jest sposobem demonstrowania własnej siły, mocy czy ta umożliwia zachowanie się w zgodzie ze sobą, a więc wyrażenie przeżysprawczości, jak również poczucia przewagi nad innymi. Dla osób tych wanych uczuć, odreagowanie napięcia oraz zadbania o swoje potrzeby.

**Radzenie sobie z lękiem i smutkiem**

Lęk i smutek, podobnie jak złość, należą do tych emocji, które często Nałogowe zachowania, takie jak np. kompulsywne jedzenie, kupowanie sprzyjają powstawaniu nałogów. Źródłami tych emocji bywają sytuacje czy granie na automatach często stanowią „pomoc” w ich zredukowaniu, zewnętrzne (np. choroba, śmierć, samotność, ból, klęski żywiołowe itp.), a nierzadko mają nie dopuścić do ich powstania. W rezultacie powodują sytuacje wewnętrzne (np. odrzucenie, sukces, utrata czegoś, bezrad- zwiększenie natężenia lęku i smutku, i wydłużenie czasu ich trwania.

ność) oraz brak wiary w siebie, który wyraża się w przekonaniu: „Nie dam Konstruktywne radzenie sobie z lękiem czy smutkiem zakłada przede sobie rady”. wszystkim informowanie o nich, gdyż w ten sposób zmniejsza się ich

Lęk to emocja dostarczająca informacji na temat zagrożenia i wskazu- natężenie. Pomocne bywa również stosowanie wzmacniających, pozyjąca te obszary, które uniemożliwiają zaspokojenie potrzeb. Dzięki odczu- tywnych zwrotów, takich jak, np. „To jest szansa” (zamiast „To jest duży waniu lęku gromadzimy energię do działania w celu zachowania czujności problem”), „Wiem, co mogę zrobić” (zamiast: „Nie wiem, co zrobić”) czy (np. w sytuacjach, które są nowe) bądź w celu ucieczki (np. w sytuacji bez- afirmacji („Jestem silny i dam sobie radę”, „Wypełniam swoje życie spokopośredniego zagrożenia życia). Zazwyczaj lęk dotyczy przyszłości, czyli jem i radością”). Przy zmniejszaniu lęku ważne jest także podejmowanie tego, co ma dopiero nastąpić. działania, gdyż powoduje ono wzrost pewności siebie, a w konsekwencji

 Wypieranie i powstrzymywanie lęku czy smutku doprowadza bardzo likwiduje bezradność i bezsilność4.

często do bezsilności, zablokowania emocjonalnego, a nawet do depresji.

**Radzenie sobie ze stresem**

Uzależnienia behawioralne są często odpowiedzią na stres, występujący w życiu codziennym. Według teorii Lazarusa i Folkman stres powstaje w wyniku braku równowagi pomiędzy wymaganiami stawianymi człowiekowi przez środowisko, a jego możliwościami zaradczymi5. W myśl tej teorii można rozumieć nałogowe zachowania jako niekonstruktywne metody radzenia sobie ze stresem, będące wynikiem obniżonych umiejętności człowieka do planowania i przewidywania zdarzeń. Ponieważ zachowania te powodują wrażenie redukcji napięcia, stanowią dla osób uzależnionych często jedyne znane metody poradzenia sobie ze stresem. Wiele osób uzależnionych relacjonuje, że mają potrzebę napicia się, grania czy kompulsywnego kupowania, ponieważ przytłaczają ich problemy codzienne, takie jak, np.: konflikty z rodziną, choroby, niepowodzenia w życiu zawodowym. Jeżeli osoba nie posiada odpowiednich umiejętności radzenia sobie z tymi problemami, to zaburzoną równowagę powstałą w wyniku działania rozmaitych stresorów stara się przywrócić za pomocą zachowań nałogowych i w ten sposób przystosowuje się do sytuacji.

Można zaryzykować stwierdzenie, że ludzie boją się stresu, co pozostaje niejako w sprzeczności z badaniami, które dowodzą, że brak stresu jest niekorzystny dla człowieka, gdyż powoduje poczucie znudzenia, braku energii, bezsensowności i niechęci do podejmowanych działań, a często nawet prowadzi do depresji. Podobnie szkodliwy wydaje się zbyt wysoki poziom stresu, prowadzący do dużego napięcia, życia w lęku, trudności w koncentracji uwagi i zaburzeń w koordynacji. Najbardziej korzystny dla efektywnego funkcjonowania człowieka jest umiarkowany poziom stresu, wyzwalający odpowiednią ilość energii i motywacji do działania.

Wspomniani wcześniej Lazarus i Folkman6 wprowadzili do swojej koncepcji stresu pojęcie oceny poznawczej. Ocena ta dotyczy wszystkich sytuacji , które spotykają człowieka i jest ona zależna od wielu czynników, m.in. od przeszłych doświadczeń, samooceny czy nastroju. W sytuacji stresowej najpierw pojawia się tzw. ocena pierwotna, w której człowiek dokonuje oszacowania zdarzenia jako pozytywnego, neutralnego bądź negatywnego dla siebie. Jeśli dana sytuacja zostanie

**Procedura ABcD**

Pomocna w radzeniu sobie z przygnębiającymi myślami i uczuciami jest procedura ABCD, sformułowana przez Alberta Ellisa6. Pozwala ona zrozumieć, jak przekonania i sposób myślenia wpływają na nasze uczucia i zachowania:

1. – o znacza wydarzenie lub sytuację, która ma emocjonalne znaczenie (*np. „Jedziesz rano do pracy i ucieka Ci autobus. Już wiesz, że się spóźnisz.”);*
2. – t o zbiór myśli i przekonań, które powstają w odpowiedzi na sytuację A *(„Jestem spóźnialski”, „Znowu nawaliłem”, „Na pewno zwolnią mnie za to spóźnienie i za co ja teraz będę żyć?”, „Szef pomyśli, że jestem nieodpowiedzialny” itp.);*

**c.** – o znacza konsekwencje emocjonalne lub uczucia, które są rezultatem myślenia B o sytuacji A *(złość, lęk, niepokój, napięcie);*

**D.** – o znacza sposób zachowania lub działania, wynikający z przeżywanych uczuć C *(Przyjeżdżasz do pracy czując duże napięcie, a przez to masz trudności w skoncentrowaniu się na swoich zadaniach. Może pojawić się pragnienie napicia się alkoholu czy silna chęć grania w kasynach internetowych, w celu redukcji napięcia)*.

Zastosowanie tej procedury pozwala obejrzeć rezultaty swojego myślenia dotyczące konkretnej sytuacji. Jeżeli myślenie to prowadzi do sta-

**1 l. Golińska, *Złość*. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PtP, Warszawa 1994.**

oceniona jako negatywna, pojawia się stres, który powoduje reakcje emocjonalne i wywołuje określone zachowania. Jest to też moment, w którym włącza się proces oceny wtórnej sytuacji stresowej, a więc analizie poddawane są wszelkie posiadane przez człowieka zasoby, umiejętności i możliwości, służące poradzeniu sobie ze stresorem. Proces ten, nazywany przez Lazarusa i Folkman radzeniem sobie ze stresem i służący rozwiązywaniu problemów oraz samoregulacji emocji, dobrze uwidacznia wpływ myślenia na uczucia i zachowania jednostek. Jest to kluczowe założenie dla profilaktyki uzależnień behawioralnych, ponieważ wskazuje na możliwość kontroli emocjonalnej i daje szansę na zdrowsze sposoby funkcjonowania człowieka.

Często myślimy w sposób negatywny o różnych zdarzeniach, które moglibyśmy interpretować jako neutralne lub nawet pozytywne. Negatywne myślenie może wywoływać negatywne emocje czy powodować stres, które z kolei mogą prowadzić do szukania ucieczki w nałogach (alkohol, narkotyki, hazard, seks). Poza tym, myślenie w sposób negatywny działa jak samospełniające się proroctwo, prowadząc do stanów przygnębienia, napięcia, depresji, utraty szacunku do siebie i obniżenia poczucia własnej wartości. Np. uczeń, który dostał złą ocenę z jakiegoś przedmiotu, może myśleć o sobie, że do niczego się nie nadaje, że nauczyciele go nie lubią, że na pewno jest „do niczego”, co w konsekwencji doprowadza do opuszczania przez niego zajęć w szkole i szukania „pocieszenia” w grach internetowych. Taki sposób myślenia i działania powoduje, że uczeń ten na skutek uchylania się od swoich obowiązków otrzymuje kolejne złe oceny i upomnienia od nauczycieli, a w rezultacie umacnia swoją negatywną reputację. Istotne jest więc nauczenie traktowania swoich negatywnych myśli czy uczuć jako sygnałów do zatrzymania się i ich zmiany, a nie jako powodów do ucieczki w nałogi.

nów przygnębienia, stresu czy napięcia, jak również do destrukcyjnych zachowań, warto spróbować dokonać zmiany w sposobie oceny sytuacji. W tym celu należy zakwestionować myśli B, które przyczyniają się do powstawania określonych uczuć C (w przypadku przykładu podanego powyżej: *„Skąd wiem, że szef mnie zwolni?”, „Jakie mam na to dowody?”, „Czy to, że raz się spóźniłem oznacza, że jestem spóźnialski?”*, *„To, że się spóźniłem, to jeszcze nie koniec świata”*, *„Nawet jeśli szef się na mnie zezłości, to będę miał jeszcze niejedną okazję, żeby mu pokazać, że jestem dobrym pracownikiem”* itp.). Taki nowy, bardziej racjonalny sposób myślenia o sytuacjach generuje inny rodzaj przeżywanych emocji (zamiast początkowego lęku czy napięcia, może pojawić się ulga i spokój), które prowadzą do bardziej konstruktywnych zachowań. Modyfikacja myślenia prowadzi do zmiany odczuwania trudnych sytuacji, a tym samym powoduje uzyskanie wpływu na zmianę nastroju.

Zastosowanie procedury ABCD nie sprawia, że trudne emocje, takie jak lęk, strach, złość czy wstyd znikają, ale zmienia się ich nasilenie. Przeżywanie powyższych emocji stanowi część wyposażenia emocjonalnego każdego człowieka i nie da się ich unikać. Jednakże możliwość ich zmniejszenia jest niewątpliwie pomocna, bo zmniejsza podatność na potrzebę zmiany nastroju poprzez nałogowe zachowania.