

PIĘĆ PRAWDZIWYCH HISTORII

Uzależnienia i drogi do zmiany

O odzyskiwaniu wpływu na własne życie

Dla Ciebie i Twoich bliskich



HISTORIE / REFLEKSJE / PIERWSZE KROKI

Zanim zaczniesz czytać

Być może otwierasz tę książkę z myślą o sobie. Może o kimś, z kim mieszkasz, pracujesz albo kogo kochasz. A może po prostu chcesz zrozumieć, dlaczego człowiek wraca do czegoś, co odbiera mu coraz więcej.

Nie musisz już teraz wiedzieć, jak nazwać problem. Wystarczy, że coś Cię niepokoi: kolejna złamana obietnica, ukryty wydatek, poranek, którego nie chcesz powtórzyć. Możesz zacząć właśnie w tym miejscu.

Poznasz Adama, Marka, Tomasza, Lenę i Daniela. Ich historie dotyczą różnych zachowań, ale każda stawia podobne pytanie: jak zacząć wybierać inaczej, gdy samo postanowienie przestaje wystarczać? Nie znajdziesz tutaj cudownego sposobu ani opowieści o ludziach, którzy od pewnego dnia już nigdy nie mieli trudności. Znajdziesz doświadczenia, którym warto przyjrzeć się spokojnie.

Po każdej historii jest miejsce na zatrzymanie. Kilka pytań. Jedna rozmowa do przygotowania. Niewielki krok, który można wykonać bez rozwiązywania naraz całego życia. Wybierz to, co odpowiada Twojej sytuacji. Resztę możesz zostawić na później.

Kilka ważnych słów o tej książce

Historie są prawdziwe, imiona są pseudonimami. Opracowano je na podstawie publicznych relacji, bez dopisywania scen i dialogów. Źródła na końcu umożliwiają rozpoznanie pierwowzorów, więc nie jest to pełna anonimizacja. Komentarze i ćwiczenia są oddzielone od biografii.

To książka edukacyjna dla dorosłych. Nie stawia diagnozy i nie zastępuje terapii ani konsultacji lekarskiej. Nie została poddana niezależnej recenzji klinicznej. Jeżeli potrzebujesz pilnej pomocy, przejdź od razu do strony 4.

Możesz czytać powoli. Nie musisz działać samotnie.

Jak korzystać z tej książki

Najpierw bezpieczeństwo - strona 4

Jak rozpoznać utratę kontroli - strona 5

Adam i narkotyki - strony 6-7

Marek i alkohol - strony 8-9

Tomasz i hazard - strony 10-11

Lena i kompulsywne zachowania seksualne - strony 12-13

Daniel i gry - strony 14-15

Co łączy te historie - strona 16

Plan pierwszych siedmiu dni - strona 17

Gdy wraca silny przymus - strona 18

Jak mogą pomagać bliscy - strona 19

Pomoc w Polsce i pierwsza wizyta - strona 20

Moja karta działania - strona 21

Źródła i zasady opracowania - strony 22-24

Jeśli czytasz dla siebie, wybierz najbliższą Ci historię i wykonaj jedno ćwiczenie. Jeśli czytasz dla bliskiej osoby, zacznij od rozdziału o pomaganiu. Nie wykorzystuj cudzej historii jako argumentu: „Skoro on potrafił, Ty też musisz”. Różne osoby potrzebują różnej pomocy.

Nie traktuj kolejności rozdziałów jako rankingu cierpienia. Dług, ukrywanie się przed rodziną, utrata zdrowia czy snu mogą wymagać pomocy, nawet gdy nie przypominają najbardziej dramatycznych opisów.