

POZITIVNA OVISNOST

Mr. sc. Božena Galoić Cigit
prof. defektolog

Klinika za psihijatriju
KB "Sestre milosrdnice"

Zagreb, 2006.



Definicije ovisnosti

- 1964. Naziv OVISNOST uveli su eksperti Svjetske zdravstvene organizacije i definirali ga kao "stanje, psihičko katkad i fizičko, koje rezultira međudjelovanjem živog organizma i droge, karakterizirano ponašajnim i drugim odgovorima što uvijek uključuje prisilu za uzimanjem droge, stalno ili povremeno, da bi se doživio njezin psihički učinak, a ponekad da bi se izbjegla neugoda zbog njena uzimanja".
- 1970. Ovisnost je stanje periodičke ili kronične intoksikacije, izazvane ponavljanim uzimanjem sintetske ili prirodne droge sa sljedećim karakteristikama: nesavladiva potreba, sklonost povišenju uzimane količine, psihička i fizička ovisnost, štetno djelovanje na osobu i društvo.



- 1972. Schafer, Ovisnost je stanje u kojem postoji uporaba psihoaktivnih supstancija u takvu opsegu za koji je vjerojatno da će prouzročiti mentalnu disfunkciju i promjene u ponašanju.
- 1977. Martin (Drug Addiction I i II), Ovisnost je posljedica organskog oštećenja mozga, nasljednih činitelja, ovisničke dijateze ili psihičkog poremećaja a prije svega psihopatije
- 1987. Kušević, Ovisnost je stanje kod kojeg postoji produženo uzimanje psihoaktivnih supstanci, praćeno u početku euforijom, osjećajem zadovoljstva, užitka a može stvoriti u čovjeka neodoljivu želju, žudnju ili pomamu da nastavi s uzimanjem tako da droga može postati dominantan sadržaj njegova života.



- 2002. Sakoman, Biti ovisan znači biti zarobljen kemijskom tvari u vlastitom mozgu, odnosno fine moždane strukture se zloupotrebljavaju za "neprirodnu proizvodnju" osjećaja ugone. Ovisnost počinje onda kada osoba bez uzimanja psihoaktivne tvari više nije u stanju osjetiti opuštenost, ugodu, raspoloženje, sreću...
- Horvath. 2004. Ne postoji točno određena suvremena definicija ovisnosti. Ovisnost je zapravo BILO KOJI angažman koji se ponavlja, bez obzira na PRETJERANE troškove, a potaknut je ŽUDNjom. (danas sve češće ne samo prema psihoaktivnim supstancijama). Ovisnost je odnos koji se može razviti prema bilo kojoj supstanci ili aktivnosti, no uglavnom se razvija kada ta supstanca ili aktivnost utječe na emocije.
- Definicije samih ovisnika: ovisnost je stanje zarobljenosti, privrzanosti, navezanosti, bezumne odanosti, nemogućnosti da sebe zaštitimo od sebe.....



- Tri glavne točke u tradicionalnoj definiciji su: ŽUDNJA; POSLJEDICA I GUBITAK KONTROLE. Ta definicija je isključiva, ili ste ovisnik ili niste, za žudnju se često sugerira da je izvan kontrole. Ne postoji jasna crta koja označava gdje ovisnost počinje. Žudnju je moguće naučiti kontrolirati, u suprotnom bi ovisnost bila bezizgledna.
- Novije definicije ovisnosti sugeriraju mogućnost postojanja POZITIVNE OVISNOSTI ("Dobre navike, aktivno vrijeme pod kontrolom, kreativno vrijeme pod kontrolom...") Termin pozitivna ovisnost datira iz 1973g, a pripada W. Glasseru, autoru realitetne terapije.
- Postoji kontinuitet ponašanja koja se ponavljaju. Na jednom su kraju NEGATIVNE ovisnosti. Cijena je veća od dobiti. U sredini je NAVIKA. POZITIVNE ovisnosti su na drugom kraju. Dobrobiti su veće od cijene.
- Isto ponašanje koje se ponavlja može biti: negativna (štetna) ovisnost, navika ili pozitivna ovisnost.
- Analiza tipa cijena - dobiti za bilo koje ponašanje mora uzeti u obzir: učestalost, intenzitet, kontekst, a svugdje je do nekog stupnja uključena žudnja.

RAZUMJETI SVOJU OVISNOST, ZNAČI RAZUMJETI ŽIVOT.



OVISNOST O DRUGOJ OSOBI (Halpern)

Znakovi koji ukazuju da se radi o ovisnosti

1. Kada vam sposobnost objektivnog rasuđivanja (a nekad i mišljenje drugih), kaže da vam odnos škodi (i da ne možete očekivati nikakvo poboljšanje), a vi ne poduzimate ništa kako bi ga prekinuli.
2. Navodite sami sebi razloge u prilog održavanja odnosa koji nemaju nikakve valjanosti ili nisu dovoljna protuteža negativnim aspektima odnosa.
3. Kada razmišljajući o prekidu odnosa osjećate strah, paniku, pa ga još upornije održavate.
4. Kada kod poduzimanja koraka za prekid, patite od akutnih simptoma apstinencijske krize, uključujući i fizičku bol.
5. Kada je odnos zaista prekinut (ili maštate o tome), osjećate samoću, prazninu, izgubljenost, a često i istodobno osjećaj olakšanja.



Raznolikost aktivnosti koje mogu postati ovisnost

- igre na sreću, sportska kladjenja, lutrija...
- TV (više od 5 sati dnevno svaki dan), gledanje sapunica
- Internet, kompjuterske igre
- horoskopi, gatanja... usluge govornih automata, mobitel..
- pornografija, virtualni seks
- sredstva za mršavljenje..
- kupovina (oniomanija)
- brza vožnja
- čokolada, laksativi...

- striptiz barovi, spavanje s "lakim ženama"
- religijske sekte, vjerski fanatizam
- "kupovanje robe s markicama"
- kućni ljubimci
- čitanje ljubica...
- topla kupka svaki dan (primjer Cherkila)
- antikviteti, skupljanje stvari, automobili...
- glazba, ples, teretana
- meditacija, joga, trčanje..
- hrana
- radoholičarstvo

Pogledajte što bi ste još vi mogli dodati?

Što bi mogli reći

- 1. Ovisnost je u svojim raznolikim stupnjevima ekstremna verzija navike
- Uobičajeni procesi koji mijenjaju navike ili ovisnosti su:
 - Povećavanje samosvijesti
 - Pronalaženje i razvijanje drugačijih ponašanja
 - Iskustvo potpore drugih ljudi
 - Odolijevanje iskušenjima
 - Promjena uvjerenja
 - Ustrajnost
 - Identificiranje i rješavanje sukoba
- Svladavanje ovisnosti u sebi sadrži iste procese koje upotrebljavamo da bismo promijenili druge navike
- Općenito govoreći gotovo svatko, povremeno sklizne iz navike u ovisnost

- Ovisničko ponašanje je angažman bilo koje vrste, koji se potaknut žudnjom ponavlja usprkos visokoj cijeni.
- Uvijek postoje početne dobrobiti ovisnosti i sadašnja cijena koju plaćamo.
- Ovisnost nije profesija ali može postati - postoji izbor.
- Žudnja je djelomično predvidljiva, vremenski ograničena. Ako na nju ne reagiramo, žudnja je sama po sebi neopasna. Nismo odgovorni za postojanje žudnje, nego za svoje reakcije na njih.
- TIJEKOM POČETNOG RAZDOBLJA NOŠENJA S OVISNOŠĆU, FOKUS JE VELIKIM DIJELOM USMJEREN NA SAVLADAVANJE ŽUDNJE

Nije nužno razmišljanje tipa SVE ili NIŠTA kada se radi o ovisnostima

- **POSTOJE RAZINE promjene (voljnosti)**
nerazmatranje
predrazmatranje
razmatranje
odluka
akcija
održavanje
završetak
recidiv

Preuzimanje nadzora nad zdravljem

- Za početak treba imati svakodnevno vrijeme opuštanja - "vrijeme u kontroli"

- **AKTIVNO vrijeme u kontroli**
- Aktivnost koja je ugodna, ako uključuje druge ljude, vrijeme provedeno s njima treba uključivati zadovoljstvo, čak i onda kada se ta aktivnost odvija drugačije od željenoga, treba se ponavljati svakodnevno i redovito u trajanju do 30 min, ne iziskuje veće napore i troškove, neće riješiti probleme ali će nam dati više SNAGE nego smo je imali ili ne imali. Naučiti se vezati za aktivnost na nekritičan način.
- **UGODNA RELAKSIRAJUĆA NAVIKA**
- **pozitivna ovisnost, kreativno vrijeme u kontroli**
- Aktivnost koja je nekompetitivna, kojoj se posvećuje do 1 sat dnevno
- Aktivnost koju radimo sami, odnosno bavljenje njome ne ovisi o drugima
- Aktivnost koja nije teška i ne oduzima mnogo mentalne snage
- Aktivnost za koju vjerujemo da je od vrijednosti za nas
- Aktivnost koja nas poboljšava
- Za vrijeme provođenja te aktivnosti ne postoji ništa drugo (ne razmišljamo o problemima)

Primjeri

- Aktivno vrijeme u kontroli
- SVAKODNEVNO
- 20-30 min.
- Čitanje prije spavanja, topla kupka, molitva, sanjarenje, vježbanje, bavljenje cvijećem...

- Kreativno vrijeme u kontroli (do 1sat dnevno)

- Meditacija
- Joga
- Nekompetitivno trčanje
- Molitva (kontemplacija)

Zadovoljstvo stanja + ovisnosti je različito – ne možemo utjecati da se dogodi, ali stvaramo optimalne uvjete da se dogodi - čini se da se događa kada ni o čemu ne razmišljamo.



Što možemo, kako u psihoterapiji, tako i u svakodnevnom životu

- Biti što je moguće nekritičniji, kako bi klijent imao bolji pristup svom umu, jer sve “negativne ovisnosti” imaju moć da privremeno oslobode slabe, pasivno bolne mozgove “simptomatologije” Pod utjecajem njihovih negativnih učinaka (često kemijski proizvedenim), oni doživljavaju stanje pozitivne ovisnosti misli. To je isto stanje koje se javlja u pozitivnoj ovisnosti ali se do njega dolazi na drugačiji način.

Proces negativnog navikavanja jedinstveno uzrokuje brzi val pasivnog zadovoljstva, koji ne samo da briše bol, već je zamjenjuje za onim što ovisnici opisuju kao “FLEŠ”.



- Međutim postoji ogromna razlika između – i + ovisnika od kojih oboje doživljavaju stanje pozitivne ovisnosti misli.

NEGATIVNI OVISNIK iskušava samo pasivno zadovoljstvo, on ne doživljava dodatno, aktivno, pokretačko zadovoljstvo pozitivnog ovisnika, koji, drugačije od negativnog ovisnika, upotrebljava snagu postignutu kroz svoje stanje pozitivne ovisnosti – s dobivenom snagom on odmah ili kasnije ide u pravcu vrijednosti i uspijeva. Negativni ovisnik osjeća da se njegov mozak iznenadno steže dok ovisnost nestaje i to iznenadno stezanje od slobodnih do ograničenih staza njegovih izbora simptoma je mučno. Puno je bolnije nego da on nije nikad osjetio zadovoljstvo proširenja uma. Postaje očajan, želi ponovo iskusiti ovisnost, zaustaviti bol i obnoviti zadovoljstvo. Jedine staze koje kod ovisnika ostaju jake i koje izgleda postaju jače što je duže ovisan su novostvoreni izbori koje on može zazvati kako bi slijedilo zadovoljavajuće stanje. On tako razvija jednostranu snagu, napuštajući sve ostalo. Sve o čemu brine je ograničeni svijet svoje “ekstremne navike”



Pozitivna ovisnost

- Bez obzira na aktivnost, vrijeme koje utrošimo na nju mora biti za nas opuštajuće, to je zapravo vrijeme kada je razlika između onoga što želimo i onoga što imamo tako mala, da ne osjećamo nikakav poriv činiti nešto drugo.
- Dok se naš mozak opušta, opušta se i cijelo tijelo i u tom stanju omogućen je pristup našoj kreativnosti. Za to vrijeme naši su neuroni, više nego u bilo kojem drugom slučaju slobodni za spajanje na nove, drugačije složene načine.



- Stanje pozitivne ovisnosti se povremeno događa svima, ono može pratiti ljubav, seks... zapravo događa se u svako doba kada smo relaksirani, zadovoljni, nekritični...no to je pasivno zadovoljstvo i potpuno unutar naše svijesti.
- Pozitivna ovisnost povećava mentalnu snagu.
- Pozitivan ovisnik uživa svoju ovisnost no ona ne dominira njegovim životom.
- Pozitivan ovisnik koristi svoju dodatnu snagu za obogaćivanje svoga života.
- Proces oslobađanja uma, puštanja misli vrtoglavo slobodnim, stanje slično transu.



- Bol povlačenja od stanja pozitivne ovisnosti

“Patnja, muka, bol” pozitivnih ovisnika kod prekida “pozitivne ovisnosti” ne slijedi odmah već nakon nekoliko dana. Njihova je patnja realistični odgovor na gubitak ugodno postignutog iskustva na koje su navikli.

Pozitivni ovisnici pate manje jer je bol djelomično balansirana činjenicom da su njihovi životi, kroz pozitivnu ovisnost postali jači. Ipak neovisno o tome koliko smo jaki, kada izgubimo redovno očekivano zadovoljstvo, želimo ga vratiti, a **BOL POVLACENJA KOJU OSJECAMO JE NAŠA PORUKA NAMA SAMIMA** da ga vratimo. Pored toga, mi smo svjesni da stanje pozitivne ovisnosti pomaže te da ga je napustiti nepotrebno.



- Ako **POZITIVNI OVISNIK** iz bilo kojeg razloga mora prestati sa svojom aktivnošću, njemu će to vjerojatno uvijek nedostajati (to je karakteristično za sve ovisnosti) ali neće patiti tako dugo i ozbiljno kao **NEGATIVNI OVISNIK**, jer se on ne povlači u **SLABOST** nego **SNAGU**. Patnja će kod njega proći, ali ekstra snaga koju je dobio kroz pozitivnu ovisnost **NIKADA NEĆE BITI IZGUBLJENA**.

OVISNOST

Pozitivna

- Aktivno zadovoljstvo
- Izvor snage
- Izvor kreativnosti
- Osobni rast
- Mentalna budnost
- Porast samosvijesti
- To je stanje kada su naši neuroni, više nego u bilo kojem drugom slučaju slobodni za spajanje na nove, drugačije načine

Negativna

- Pasivno zadovoljstvo (ili otklanjanje muke)
- Nemogućnost da zaštitimo sebe od samih sebe
- Potkopavanje snage
- Osobno nazadovanje
- Mentalno spavanje
- Nekritičnost
- Stanje pogrešnog funkcioniranja mozga, "virus u kompjutoru"

- **IZMEĐU POZITIVNE OVISNOSTI** i prirodnog javljanja stanja pozitivne ovisnosti, nalazi se skupina prijatnih aktivnosti gdje se "isključivanje" obično pojavljuje kao dio same aktivnosti. (ribarenje, šetnje kroz šumu, promatranje ptica, sjedenje na obali i promatranje valova, gledanje vatre kako se pucketavo diže u dimnjak...) Sve ove aktivnosti donose smirenje ili zadovoljenje i sve su one mogući pristupi u povremena stanja pozitivne ovisnosti.

Pitanje koje mnogi postavljaju:
Da li "SEKS" može biti pozitivna ovisnost?

- U dobrom ljubavnom odnosu trebamo doživjeti i uistinu doživljavamo stanja pozitivne ovisnosti, no ne doživljavamo ga konstantno i dovoljno dugo da postane ovisnost. Postoji razlika između ugodne biopsihološke potrebe i ovisnosti, a "seks" je više ovo prvo nego drugo. Kako je odvijanje seksualne aktivnosti vezano za izvedbu, koju neizbježno prosuđujemo prema našim sustavima vrijednosti, ne bi mogli govoriti da je ona pozitivna ovisnost.

OVISNIK

Pozitivni

- Uživa svoju ovisnost, no ona ne dominira njegovim životom.
- Dobiva dodatnu snagu kroz vlastite resurse (bez drugih)
- Sama aktivnost može izgledati dosadna ili naporna, no uzrokuje ugodni mentalni efekt (ne postiže se olako).
- Potrebna mu je početna samodisciplina, snaga da si nametne obvezu.
- Prekid izaziva nelagodu, bol, no kada ona prođe ostaje snaga.

Negativni

- Potpuno je zaokupljen ovisnošću, živi za svoju ovisnost.
- Nije mu potrebna nikakva disciplina, ni napor.
- Dovodi do stalnog potkopavanja snage.
- Ima kratkoročan efekt.
- Prekid izaziva izuzetno negativnu simptomatologiju.

Lijepa strana pozitivne ovisnosti je

- Da što god ona bila, obično je ne trebamo.
- To je nešto ekstra što odabiremo raditi.
- Najveći broj ljudi nikada neće doći do stanja pozitivne ovisnosti, no moguće je imati barem jednu, ponavljajuću aktivnost svakog dana u kojoj se možemo potpuno prihvatiti.
Dobiti ćemo puno dobrodošlog mira i opuštanja što nam svima treba.

Više vrijedi lijek koji održava zdravlje, nego onaj koji istjeruje bolest!