



To „horror dla chorej głowy”, pisał na początku lockdownu Jakub Żulczyk, polski pisarz, scenarzysta i dziennikarz, który od lat zмага się z uzależnieniem. Czy zamknięcie w domach i odcięcie od życia społecznego rzeczywiście jest wyzwaniem dla osób uzależnionych? Jak zdają egzamin poradnie uzależnień, które działają online? I jak w nowej, pandemicznej rzeczywistości odnajdują się pacjenci? Pytamy Krzysztofa Rusiniaka, psychologa z Ośrodka Terapii Uzależnień POMOST.

Redakcja: Jak pan ocenia, jaka część pacjentów poradni leczenia uzależnień skorzystała z form terapii online, które są jedyną możliwą formą pomocy w dobie pandemii?

Krzysztof Rusiniak: Myślę, że większość.

Pacjentów nie dotknęło wykluczenie cyfrowe?

Częściowo na pewno, jednak nie upatrywałbym się w tym wady systemu leczenia odwykowego. Terapia nie jest obowiązkiem, jest przywilejem. Jeśli ktoś chce z niej skorzystać, zawsze znajdzie sposób. Pandemia i zamknięcie placówek są testem na to, jak danemu pacjentowi zależy na tym, by zdrowieć, by dbać o siebie oraz w jakim stopniu jest przygotowany na kryzysy. To trudny test i bardzo ważne doświadczenie dla wszystkich.

Wielu pacjentów zmobilizowało się, ale równie wielu chętnie odstąpiło od spotkań. Są nawet tacy, którzy po latach trzeźwości wrócili w tym okresie do picia. Mam pacjenta, który złamał abstynencję po 15 latach. Jeśli ktoś chce znaleźć powód do picia, to zawsze znajdzie.

Co zadecydowało o tym, że jedni „wychodzą” z pandemii mocniejsi, a inni pokonani?

Z pewnością indywidualna kondycja każdej z tych osób. Jeśli ktoś od lat był „suchy”, czyli tylko trzymał się abstynencji, ale nie pracował nad mechanizmami uzależnienia, to domowa izolacja i lęk przed pandemią były tą kroplą, która przelała czarę goryczy. Prawdopodobnie,

gdyby w życiu takiej osoby zdarzyło się coś innego, np. utrata pracy albo śmierć bliskiej osoby, skończyłoby się tak samo. Pandemia była tylko pretekstem.

Inni pacjenci mieli z kolei okazję sprawdzić swoją wytrwałość. Przekonać się, jak są odporni na zmiany. Nie powiedziałbym, że ci, co wrócili do picia, są „pokonani”. Oni też mieli okazję się czegoś nauczyć. Z każdego testu płynie jakaś nauka.

A czy są pacjenci, którym pandemia i domowa izolacja wychodzą na dobre? Wśród ludzi, różnych, niekoniecznie uzależnionych, słyszę, że jesteśmy podzieleni na dwa obozy: tych, którzy tęsknią za normalnością i czują się zniewoleni, i tych, którzy odczuli ulgę, że mogą zamknąć się w czterech ścianach i skupić na sobie.

Tak, ten podział zdecydowanie dotyczy wszystkich, również osób uzależnionych, jednak dodałbym tu trzecią kategorię: ludzi, którym lockdown nie robi wielkiej różnicy. Taka postawa świadczy o stabilności emocjonalnej, spokoju wewnętrznym i dojrzałości. Z kolei lęk przed zamknięciem czy odczuwanie ulgi zależy m.in. od osobowości – czy jesteśmy ekstrawertykami, czy introwertykami. Istotne jest też to, czy żyjemy w zgodzie ze sobą i jakie mamy relacje z rodziną. Takie domowe zamknięcie można porównać z tym, co dzieje się w filmach typu „Dom z papieru”. Grupa przyjaciół, która teoretycznie dobrze siebie zna, znajduje się w przestrzeni zamkniętej w skrajnych warunkach. W takich sytuacjach często wychodzą na jaw niewyjaśnione konflikty, wyparte emocje i tak dalej. Dlatego lockdown to też test dla relacji.

Co do relacji terapeuty z pacjentem: jak sprawdzają się spotkania grupowe online, a jak kontakt indywidualny?

Są pacjenci, którzy zgłaszają, że kontakt online bardziej im odpowiada. To dość zrozumiałe. Gdy siedzimy w swoich domach, czujemy się bardziej komfortowo, mniej jesteśmy spięci obecnością drugiej osoby i na niektórych pacjentów podziałało to w ten sposób, że się otworzyli. Korzystają z tego głównie introwertycy. Dzięki kontaktom zdalnym czują się bezpieczni i mniej narażeni na ekspozycję, przez co lepiej wychodzi im praca nad sobą. Natomiast osoby ekstrawertyczne narzekają na brak kontaktu.

Gorzej jest w przypadku spotkań grupowych online. Tutaj proces komunikacyjny jest rzeczywiście zubożony. Na grupie ważna jest wymiana emocji, spostrzeżeń, obserwacja gestów niewerbalnych. Na spotkaniu online możemy się jedynie wymienić opiniami, doświadczeniami. Jednak każdy jest u siebie, bezpieczny za kamerką, za którą można bardzo dużo ukryć.

Czytaj też: [Jak wygląda leczenie uzależnień w czasie pandemii?](#)

Co na przykład?

Niektórzy pacjenci łamią podstawowe zasady spotkania grupowego i np. palą papierosy w trakcie. Wówczas upominamy. Albo leżą pod kocem na łóżku, piszą z kimś SMS-y lub robią coś w komputerze na drugim oknie przeglądarki. Niektórych takich czynności nie da się nawet wyłapać. Pacjenci mają znacznie większą swobodę i nierzadko z niej korzystają.

Mogą być też nietrzeźwi.

Mogą, a my się nie zorientujemy. Jednak to nie jest nasza strata czy nasza odpowiedzialność. Pacjenci sami wiedzą, jak jest i to jest najważniejsze. To jest w ich interesie, by korzystać z terapii. To nie jest tak, jak z uczniami w szkole, których nauczyciele muszą pilnować i dyscyplinować. Pacjenci to dorośli ludzie odpowiedzialni sami za siebie i każdy z nich jest na jakimś etapie zdrowienia. Dla osoby uzależnionej powrót do picia zawsze ma ten sam powód - nie chodzi o to, czy jest pandemia, czy są kłopoty finansowe, czy pada deszcz, czy można iść na terapię, czy nie. Chodzi o umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w okolicznościach, na które nie mamy wpływu.

Pandemia to okazja, by docenić to, co się ma, również terapię. Słyszę to od pacjentów - że teraz, gdy są odcięci od poradni, doceniają jej istnienie o wiele bardziej niż przedtem. Ponadto widzę też, że relacja z pacjentem jest najważniejsza. Jeśli jest dobra, zdrowa, jeśli się rozumiemy i ufamy sobie, nie ma znaczenia czy porozmawiamy 20 minut, czy godzinę, czy raz w tygodniu, czy co drugi dzień. Jeśli relacja jest dobra, to i terapia idzie naprzód. Nawet w tak trudnych warunkach.

Myśli pan, że pandemia wywoła falę nowych uzależnień? W mediach można znaleźć statystyki sprzedaży alkoholu w różnych krajach, m.in. w USA czy w Wielkiej Brytanii i wszystkie jednoznacznie pokazują, że pijemy więcej.

Pandemia koronawirusa to duży kryzys, taki dotąd się nie zdarzył. Nie mam wątpliwości, że w czasie pandemii problem uzależnienia od alkoholu w społeczeństwie się nasili. Alkohol dla wielu osób teraz okazuje się jedyną rozrywką, jedynym źródłem ulgi, jedynym sposobem na uwolnienie się od napięć, który działa tak skutecznie, albo prawie tak skutecznie, jak czynności obecnie zakazane. Np. chodzenie na siłownię. Ale są też osoby, które zaczną po prostu topić smutki, które nasiliły się przez lockdown. Pandemia to czas, w którym eskalują różne nasze stany, przyzwyczajenia i tendencje. Nikt, kto wcześniej nie zaznał ulgi w alkoholu, teraz nagle się nie uzależni, jednak ci, którzy są gdzieś na drodze do uzależnienia, teraz mogą zacząć kroczyć nią w przyspieszonym tempie.

Czy jest coś, co mógłby pan poradzić jako pomocną praktykę dla osób, które zmagają się z trudnościami psychicznymi w czasie pandemii?

Warto zrobić sobie bilans strat i zysków. Spróbować znaleźć to, co zyskujemy w tych trudnych czasach i skupić się na tym. Poza tym warto zwrócić się w stronę swoich uczuć: codziennie zadać sobie kilka pytań. Co czuję? Czy się boję? Dlaczego? Co mi grozi? Można to zapisać lub opowiedzieć o tym komuś. To działa uwalniająco, ale również powoduje, że zaczynamy sobie uświadamiać, że nie ma się czego bać, albo zaczynamy ten lęk akceptować, oswajając.

Najważniejsze jest jednak odróżnianie tego, na co mamy wpływ, od tego, co jest od nas niezależne. Bo nad tym pierwszym możemy pracować, a z tym drugim musimy się po prostu pogodzić. O tym mówi modlitwa o pogodę ducha, która ma bardzo uniwersalną treść, nie tylko na czasy pandemii i nie tylko dla osób uzależnionych. Bardzo wiele osób cierpi, bo próbuje walczyć z czymś, na co nie ma wpływu. Uświadomienie sobie, co naprawdę od nas zależy i co naprawdę możemy zrobić, by było nam lepiej, to klucz do życia w zgodzie ze sobą. Rozróżnienie, na co mamy wpływ, a na co nie, uwolni nas od oczekiwań, które często bywają abstrakcyjne, a szkodzą budowaniu relacji z bliskimi. Pomoże uwolnić się od frustracji i narastającego lęku. To nasze najważniejsze narzędzie do walki.

Dziękuję za rozmowę.

Krzysztof Rusiniak – absolwent Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Posiada dziesięcioletnie doświadczenie w pracy z osobami w kryzysie, doświadczającymi przemocy, a także dotkniętymi uzależnieniem. Jest członkiem i założycielem [Stowarzyszenia Centrum Pomocy Psychologicznej „Pierwszy krok”](#) w Warszawie.

Fot. Alex Ivashenko, Unsplash.com