

FELÉPÜLÉS A SZENVEDÉLYBETEGSÉGBŐL - A SÓVÁRGÁSRÓL

A sóvárgásról általánosságban

A sóvárgás a függőséget okozó élmény újbóli átélésére irányuló kényszeres készletés, legyen szó alkohol- vagy szerfogyasztásról, szerencse- vagy videójátékról, szexről van okostelefonról. A legjelentősebb addikciós tünetnek is nevezhető, a sóvárgás jelenléte járul hozzá ugyanis leginkább a további tünetek megjelenéséhez vagy visszatéréséhez - olyan, mint egy erőteljes mágnes, ami elemi erővel rántja maga felé a többit.

Ha a sóvárgás tartósan fennmarad, az a visszaesés szempontjából is az egyik legmarkánsabb bejósoló tényezővé válik. Kognitív folyamatainkra is hatást gyakorol: növeli a reakcióidőt, rontja a döntéshozatal hatékonyságát, módosítja a valóság-észlelést, illetve azt az érzetet kelti az érintettben, hogy már-már elviselhetetlen készletése a jövőben még tovább fokozódik majd. Éppen ezért kell kiemelt figyelmet fordítanunk a sóvárgás pontosabb megértésére és kezelésének lehetőségeire.

Sóvárgással kapcsolatos hiedelmeink

A sóvárgás nyomasztó világát sokszor tovább terhelik negatív gondolataink, melyek ezt az érzést kísérik, súlyosbítják. Ezek a hiedelmek részben korai tapasztalatainkból táplálkoznak, de sokszor torzításokká formálódnak idővel, és annyira mélyen belefészkelik magukat gondolkodásunkba, hogy szinte már igaznak is hisszük őket, holott nem azok. Felfigyelni rájuk és tudatosítani őket azért nagyon fontos, hogy visszanyerjük a sóvárgás fölött ez elvesztettnek hitt kontrollt.

*Mivel életem végéig
a sóvárgás rabja
leszek, akár folytathatom
is a használatot...*

*Soha nem leszek
elég felkészült,
hogy kezelni tudjam a
sóvárgást!*

*A sóvárgást nem
lehet kontrollálni.*

*Ha a sóvárgás
túl erőssé válik, a
használat az egyetlen
mód, hogy
megbirkózzak vele.*

FELÉPÜLÉS A SZENVEDÉLYBETEGSÉGBŐL - A SÓVÁRGÁS KEZELÉSE

Sóvárgás-szörfözés

Sóvárgás során az az illúzió jelenik meg, hogy ez a kínzó érzés éppolyan tartós és növekvő intenzitású, mint éhesnek vagy szomjasnak lenni. Ez azonban tévedés. Víz inni, táplálékot bevinni létszükséglet – alkoholt, drogot fogyasztani, szerencsejátékozni viszont pótcselekvés. Éppen ezért az addikciós sóvárgás teljességgel más természetű.

Az addikciós készletetek olyanok, mint az óceán hullámai. Kezdetben kicsik, majd egyre nagyobbak, aztán felszakadnak és eloszlanak. Ha meg akarjuk tanulni kezelni a sóvárgást, elképzelhetjük magunkat olyan szörfösnek, aki azért tudja sikerrel meglovagolni a hullámokat, mert kiismerte azok dinamikáját. A sóvárgás bennünk zajlik.

Amikor előnt minket ez az érzés, ahelyett, hogy kiélésbe menekülnénk előle, figyeljük meg, mi történik bennünk! Testünk mely pontjain érezzük a sóvárgást? Milyen érzés társul hozzá? Hogyan alakulnak ezek az érzések a sóvárgás kibontakozásával? Mennyi idő alatt csengenek le? Írjuk le megfigyeléseinket! Meglepve tapasztalhatjuk, hogy egy-egy ilyen hullám olykor néhány perc alatt el is csendesül.



Emellett az is nagyon fontos, hogy a sóvárgáshoz kapcsolódó hiedelmeinket is azonosítani tudjuk: pl. *„Ha most megiszom ezt a sört, minden könnyebb lesz”*. Ezt követően írjuk fel, amit a valóságban tapasztalni szoktunk: *„Ha most megiszom ezt a sört, azt újabb sörök követik majd, és ismét megalázó helyzetbe kerülök”*.

Ha a sóvárgást megtanuljuk kezelni, azzal nagyon komoly lépést teszünk a felépülés útján.

Sóvárgási gyorssegély

Az alábbi tevékenységek hasznosnak bizonyulhatnak, ha ránk tör a sóvárgás.

- Felhívok egy felépülő társat és megosztom vele azt, amit éppen átélek.
- Iszok egy pohár vizet.
- Végigpörgetem a fejemben a következményeket (pl.: *ha most iszom/szert használok, akkor holnap is fogok, így nem tudok majd bemenni dolgozni, elveszítem a munkám...*).
- Mindig gondoskodom arról, hogy ne legyek éhes, fáradt.
- Megpróbálom a figyelmemet másra összpontosítani (pl. *napi teendőimre, házimunkára*).
- Töreksem rá, hogy ilyenkor ne legyek egyedül.
- Ha egy bizonyos helyzetben ért utol a sóvárgás, megpróbálok időt kérni, kilépni a szituációból.
- A következőt ismétlem magamban: *„A sóvárgás elmúlik, a használat nem!”*