

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Κατανοώντας τον εθισμό και μαθαίνοντας να παίρνεις πίσω τον έλεγχο

Σημαντική σημείωση

Ο παρών οδηγός έχει υποστηρικτικό χαρακτήρα και **δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία ή την ιατρική φροντίδα.**

Στόχος του είναι να βοηθήσει στην κατανόηση του εθισμού και στην ενίσχυση της προσωπικής προσπάθειας για αλλαγή.

Περιεχόμενα

1. Μια ειλικρινής αρχή
2. Τι είναι πραγματικά ο εθισμός
3. Γιατί δεν είναι θέμα θέλησης
4. Ο κύκλος του εθισμού
5. Τι προσφέρει – και τι αφαιρεί
6. Η σχέση με τα συναισθήματα
7. Η ντροπή και η σιωπή
8. Μικρά βήματα αλλαγής
9. Οι υποτροπές και το νόημά τους
10. Η σημασία της υποστήριξης
11. Ένα ρεαλιστικό κλείσιμο

1. Μια ειλικρινής αρχή

Ο εθισμός δεν ξεκινά για να καταστρέψει τη ζωή σου. Ξεκινά συνήθως για να **ανακουφίσει κάτι.**

Ένα συναίσθημα, μια ένταση, ένα κενό, μια μοναξιά. Κάποια στιγμή, αυτό που βοήθησε, άρχισε να ζητά όλο και περισσότερο χώρο.

Ο σκοπός αυτού του οδηγού δεν είναι να σε κατηγορήσει. Είναι να σε βοηθήσει να καταλάβεις τι σου συμβαίνει — και πώς μπορείς να αρχίσεις να αλλάζεις.

2. Τι είναι πραγματικά ο εθισμός

Ο εθισμός δεν αφορά μόνο ουσίες.

Μπορεί να αφορά:

- αλκοόλ ή φάρμακα
- φαγητό
- τζόγο
- διαδίκτυο ή πορνογραφία
- σχέσεις ή συμπεριφορές

Κοινό στοιχείο:

η αίσθηση ότι κάτι σε ελέγχει, ακόμα κι όταν ξέρεις ότι σου κάνει κακό.

Ο εθισμός είναι **σχέση** — όχι απλώς συνήθεια.

3. Γιατί δεν είναι θέμα θέλησης

Αν ο εθισμός λυνόταν με τη θέληση, θα είχε λυθεί από την πρώτη φορά που είπες:

«Αυτό ήταν, σταματάω.»

Ο εθισμός επηρεάζει:

- τον εγκέφαλο
- το συναίσθημα
- τη συμπεριφορά

Δεν σημαίνει αδυναμία χαρακτήρα.

Σημαίνει ότι ο οργανισμός σου έμαθε έναν τρόπο να αντιμετωπίζει τη δυσκολία — με μεγάλο κόστος.

4. Ο κύκλος του εθισμού

Συνήθως ο κύκλος μοιάζει κάπως έτσι:

1. Δυσφορία ή ένταση
2. Επιθυμία / παρόρμηση
3. Χρήση ή συμπεριφορά
4. Προσωρινή ανακούφιση
5. Ενοχή, ντροπή ή κενό
6. Νέα ένταση

Όσο ο κύκλος μένει αόρατος, επαναλαμβάνεται.

Η αλλαγή ξεκινά από την **αναγνώριση**.

5. Τι προσφέρει – και τι αφαιρεί

Ο εθισμός **προσφέρει** κάτι:

- ανακούφιση
- αποσύνδεση
- αίσθηση ελέγχου
- παρηγοριά

Αλλά αφαιρεί:

- χρόνο
- ενέργεια
- σχέσεις
- εμπιστοσύνη στον εαυτό
- ελευθερία

Και συνήθως ζητά όλο και περισσότερα.

6. Η σχέση με τα συναισθήματα

Πολλοί εθισμοί δεν αντέχουν τα συναισθήματα:

- λύπη
- θυμό
- άγχος
- μοναξιά

Ο εθισμός γίνεται τρόπος **να μην νιώθεις**.

Η αλλαγή δεν σημαίνει να μη νιώθεις πια.

Σημαίνει να μάθεις να **αντέχεις** αυτό που νιώθεις χωρίς να καταφεύγεις σε κάτι που σε βλάπτει.

7. Η ντροπή και η σιωπή

Η ντροπή είναι από τα πιο δυνατά καύσιμα του εθισμού.

Η σκέψη:

«Αν το μάθουν, θα απορριφθώ»

κρατά τον άνθρωπο μόνο — και ο εθισμός δυναμώνει στη μοναξιά.

Το να μιλήσεις δεν είναι αδυναμία.
Είναι ρήξη με τη σιωπή που συντηρεί το πρόβλημα.

8. Μικρά βήματα αλλαγής

Η αλλαγή δεν γίνεται με υποσχέσεις τύπου:

«Ποτέ ξανά»

Γίνεται με:

- μικρούς στόχους
- παρατήρηση χωρίς αυτοτιμωρία
- επαναλαμβανόμενες προσπάθειες

Η ερώτηση δεν είναι:

«Γιατί το έκανα;»

Αλλά:

«Τι χρειαζόμουν εκείνη τη στιγμή;»

9. Οι υποτροπές και το νόημά τους

Η υποτροπή δεν ακυρώνει την προσπάθεια.

Συνήθως δείχνει:

- ένα σημείο ευαλωτότητας
- ένα συναίσθημα που δεν αντέχθηκε
- μια ανάγκη που δεν καλύφθηκε αλλιώς

Η υποτροπή μπορεί να γίνει **πληροφορία**, όχι καταδίκη.

10. Η σημασία της υποστήριξης

Ο εθισμός σπάνια ξεπερνιέται μόνος.

Η υποστήριξη μπορεί να έρθει από:

- ψυχοθεραπεία
- ομάδες
- ένα ασφαλές πρόσωπο

Η βοήθεια δεν αφαιρεί την αξία σου.
Την προστατεύει.

11. Ένα ρεαλιστικό κλείσιμο

Η ανάρρωση δεν είναι γραμμική.
Είναι μια διαδικασία επιστροφής στον εαυτό.

Δεν χρειάζεται να γίνεις τέλειος.
Χρειάζεται να μείνεις **παρών** και **ειλικρινής**.

Η αλλαγή δεν ξεκινά όταν νιώσεις έτοιμος.
Ξεκινά όταν αποφασίσεις να μη ζεις άλλο μόνο μέσα στον κύκλο.