

Trzeźwy Start

Twój skuteczny plan na walkę z głodem i budowanie trzeźwego życia – krok po kroku.

Dla kogo

Dla osoby, która stawia pierwsze kroki w procesie trzeźwienia lub szuka wsparcia w walce z głodem uzależnieniowym. Dla bliskich, którzy chcą efektywnie wspierać bez presji i osądzania.

Jak korzystać z poradnika

1. Przeczytaj po kolei etapy 0–6, aby zrozumieć proces.
2. Zaznacz jeden najmniejszy, realny krok (np. krótki spacer, telefon do sponsora, 5 minut medytacji) i zrób go od razu, zanim pojawi się silny głód.
3. Wieczorem odhacz wykonane rzeczy i zaplanuj jutrzejszy najmniejszy krok, skupiając się na działaniach wspierających trzeźwość.

Ten poradnik został stworzony z myślą o małych, realnych krokach, które możesz podjąć w walce z uzależnieniem. Nie ma tu miejsca na presję ani oczekiwanie natychmiastowej doskonałości. Jest przestrzeń na to, co możesz zrobić właśnie teraz – w tym momencie, z tym czym dysponujesz, aby budować fundamenty trzeźwego życia i radzić sobie z pojawiającym się głodem. Każdy etap zajmuje tylko kilka minut, a pozytywne efekty w postaci wzmocnienia motywacji i poczucia kontroli zobaczysz już pierwszego dnia.

Etap 0. Zanim zaczniesz

Cel: stworzyć natychmiastowe wsparcie w walce z głodem/pragnieniem, bez dodatkowej presji.

Ten etap zajmie Ci tylko **3 minuty**. To nie jest jeszcze wielka zmiana – to tylko przygotowanie gruntu pod pierwsze, świadome kroki. Masz teraz wszystko, czego potrzebujesz, żeby zacząć bezpiecznie, mając pod ręką kluczowe narzędzia wsparcia.



01

Ustal swój cel na najbliższe 48h

Napisz jednym, konkretnym zdaniem, co chcesz osiągnąć w ciągu najbliższych 48 godzin w kontekście abstynencji.

„W najbliższe 48 godzin chcę utrzymać abstynencję i zrobić po jednym najmniejszym kroku dziennie, by wzmocnić moją decyzję.”

02

Wybierz osobę wspierającą

Zapisz imię i numer telefonu osoby, do której możesz zadzwonić na 10 minut, gdy poczujesz głód lub silne pragnienie.

Imię: _____
Telefon: _____

03

Przygotuj Kartę Przeciwgłodową

Stwórz krótką listę (lub zrób zdjęcie) rzeczy, które pomogą Ci przetrwać trudny moment (np. "zadzwonić do X", "wyjść na spacer", "obejrzeć film", "wziąć prysznic"). Miej ją zawsze pod ręką w telefonie.

☒ **✓ Gotowe** – Odhacz, gdy wszystkie trzy punkty są zrobione. Jesteś przygotowany na start!

Etap 1. Dziś rano: ustawienie głowy

Cel: poczuć kontrolę nad pierwszymi impulsami i wzmocnić swoją determinację.

Te **5–10 minut** pomogą Ci zbudować pewność, że nawet najmniejsze działanie ma ogromne znaczenie w walce z głodem. Nie musisz zwalczać wszystkich pokus naraz. Wystarczy jeden świadomy ruch, aby poczuć, że odzyskujesz kontrolę.

1

Jedna chwila bez głodu, jeden mały sukces

Zapisz jedną sytuację, w której świadomie oparteś się impulsowi, poczuteś spokój lub zrobiłeś coś, co wspiera Twoją trzeźwość – nawet tak prostą jak wypicie szklanki wody, oddech czy świadome wstanie z łóżka bez sięgania po używkę.

Notatka:

2

Jeden najmniejszy krok na teraz

Wybierz konkretne działanie, które pomoże Ci w ciągu najbliższych 2–5 minut odwrócić uwagę od głodu lub wzmocnić Twoją determinację.

Przykłady: wypicie szklanki wody, trzy głębokie oddechy, krótki spacer, napisanie smsa do osoby wspierającej, przeczytanie afirmacji, 5 minut medytacji, zrobienie czegoś fizycznego (pompki, przysiady).

Mój krok:

3

Mikro-nagroda

Po zrobieniu kroku zrób coś miłego i prostego, co nie jest związane z używką.

Przykłady: herbata, ulubiona piosenka, notatka „zrobione”, 5 minut ulubionego serialu, pogłaskanie zwierzęcia, krótka rozmowa z bliską osobą.

✓ Zrobiłem najmniejszy krok w walce z głodem

Skala energii teraz 0–10: _____

Etap 2. Dziś po południu: Karta SOS

Cel: mieć gotowy, prosty plan na moment, kiedy pojawia się silne pragnienie (głód).



Wyzwalacze i silne pragnienie (głód) pojawiają się – to normalne w procesie zdrowienia. Kluczem jest mieć **prosty plan działania**, który możesz uruchomić automatycznie, bez myślenia. Te **10 minut** przygotowania mogą uratować cały dzień i pomóc utrzymać abstynencję.



Sygnał

Po czym poznaję, że pojawia się silne pragnienie (głód):

- Fizyczne objawy (np. drżenie rąk, napięcie)
- Natrętne myśli, wzmożony stres, irytacja
- Konkretnie miejsca, osoby lub sytuacje (wyzwalacze)



Przerwa 10 minut

Co robię i gdzie idę, aby przerwać głód:

- Wyjście na świeże powietrze, krótki intensywny spacer
- Ćwiczenia fizyczne, pompki, przysiady
- Medytacja, głębokie oddechy, techniki relaksacyjne
- Słuchanie ulubionej muzyki, oglądanie śmiesznego filmiku



Kontakt

Dzwonię do (osoba wspierająca/sponsor/terapeuta):

Telefon: _____

Zdanie kotwiczące:

„To tylko głód. Minie. Robię swój plan przez 10 minut.”

1

Rozpoznaj

Rozpoznaj sygnał głodu

2

Przerwij

Uruchom plan 10 minut

3

Skontaktuj się

Zadzwoń do osoby wspierającej



✓ Karta SOS gotowa

✓ Zapisana w telefonie jako zdjęcie

Etap 3. Dziś wieczorem: 15 minut spokoju

Cel: zamknąć dzień z poczuciem wpływu.

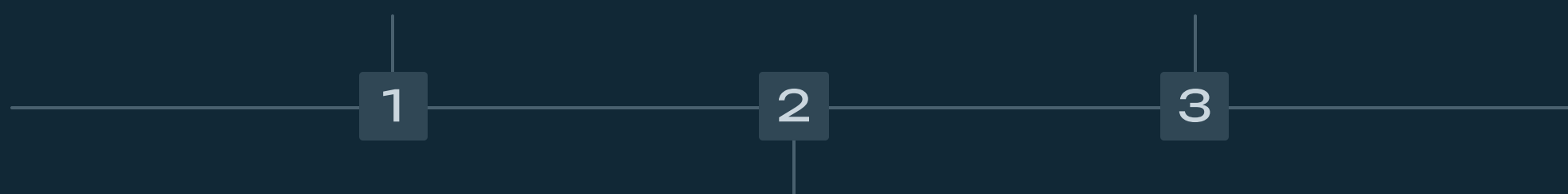
Wieczór to czas, żeby zatrzymać się na moment i zastanowić się, co **pomogło Ci dziś utrzymać abstynencję i radzić sobie z wyzwaniami**. To nie jest ocena – to **potwierdzenie Twojej sprawczości** w procesie zdrowienia. Te 15 minut pomoże Ci ugruntować poczucie, że masz realny wpływ na swój dzień i swoją drogę do wolności od uzależnienia.

0–5 min: Ugruntuj się

Pięć minut lekkiego ruchu, medytacji, świadomego oddechu lub innej techniki relaksacyjnej, aby uspokoić umysł i ciało.

10–15 min: Refleksja i plan

Pięć minut notatki: co dzisiaj pomogło mi pozostać w trzeźwości? Jakie strategie zadziałały? Co mogę powtórzyć jutro, aby wzmocnić swoją determinację?



5–10 min: Poszukaj wsparcia

Pięć minut rozmowy z bliską osobą, sponsorem, terapeutą, albo krótka wiadomość do grupy wsparcia, by podzielić się swoimi przemyśleniami lub poprosić o wsparcie.

Szablon notatki

Użyj poniższego szablonu, aby utrwalić swoje postępy i świadomie planować kolejne kroki:

„Dziś zadziało: _____.”

„Jutro powtórzę/zastosuję: _____.”



☒ **✓ Zrobione** – Odhacz po zakończeniu wieczornego rytuału. To Twój codzienny krok do trzeźwości!

Etap 4. Jutro rano: jeden krok i kontakt

Cel: podtrzymać abstynencję bez presji.

Nowy dzień to nowa szansa na **jeden mały krok w kierunku trzeźwości**. Nie musisz robić więcej – wystarczy powtórzyć to, co już działa i pomaga Ci w walce z uzależnieniem. Te **10–15 minut** ugruntują nawyk i dadzą Ci poczucie ciągłości i kontroli nad głodem.



Jeden najmniejszy krok rano

Mój krok na dziś, by utrzymać abstynencję:

(Np. "Zadzwonię do sponsora", "Pójdę na mityng", "Zrobię krótki spacer", "Przypomnę sobie swoje motywacje")

Skrypt krótkiej rozmowy o wsparciu

„Chcę dziś podjąć mały krok w kierunku trzeźwości. Potrzebuję Twojej obecności i wsparcia przez 10 minut, zwłaszcza jeśli poczuję głód/pragnienie. Czy możemy porozmawiać po południu?”

Ustalenie jednego celu na dziś

„Do wieczora zrobię:

_____”

(Np. "Utrzymam abstynencję", "Nie ulegnę głodowi/pragnieniu", "Skontaktuję się z osobą wspierającą")

Pamiętaj – nie chodzi o perfekcję. Chodzi o to, żeby **zrobić cokolwiek, nawet najmniejszą rzecz**, która powie Ci: „Mam nad tym wpływ, walczę z uzależnieniem i jestem silny(a)”

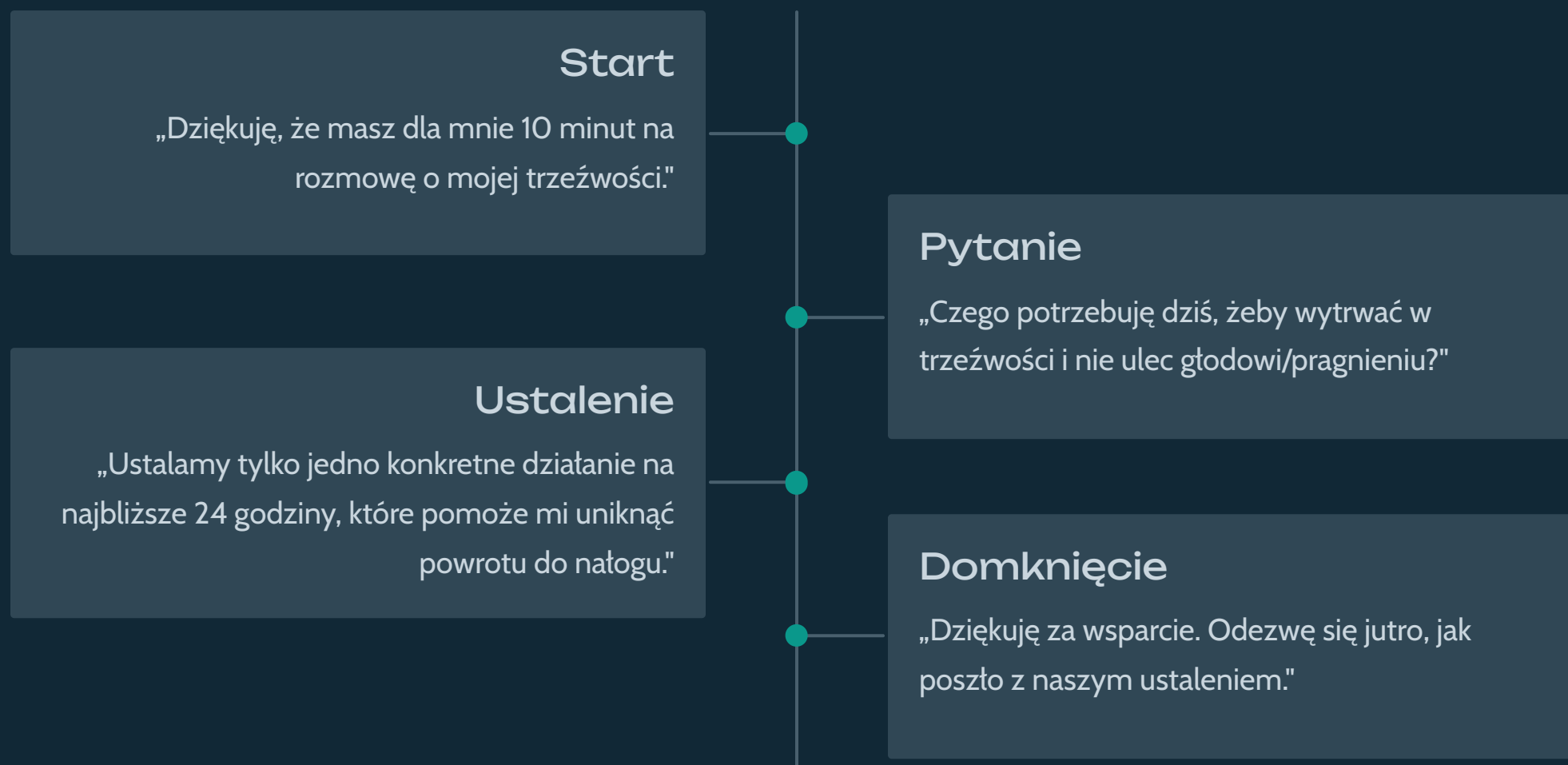
✓ Krok w kierunku trzeźwości zrobiony

Skala głodu/pragnienia teraz 0–10: _____

Etap 5. Jutro po południu: rozmowa bez presji

Cel: wsparcie zamiast kontroli w procesie wychodzenia z uzależnienia.

Rozmowa z bliską osobą to nie przesłuchanie ani kontrola – to **moment połączenia i wsparcia**. Te 10 minut mogą dać Ci siłę i poczucie, że nie jesteś sam w walce z nałogiem.



Jeśli jesteś bliską osobą

- Słuchaj bez przerywania przez dwie minuty, okaż zrozumienie.
- Zapytaj: „Czego konkretnie potrzebujesz dziś, żeby odeprzeć głód?”
- Pomóż wybrać jedno, realne działanie (np. spacer, telefon do sponsora, lista powodów do trzeźwości), nie idealny plan na całe życie.



☒ ✓ Rozmowa odbyła się

Wniosek na jutro (co pomaga w walce z głodem/pragnieniem): _____

Etap 6. 48 godzin: podsumowanie i następny mikro-plan

Cel: zobaczyć postęp i spokojnie zaplanować ciąg dalszy.

Minęły dwa dni. To doskonały moment, żeby **zatrzymać się i zobaczyć, co zadziało w procesie zdrowienia**. Nie oceniaj siebie – po prostu zauważ, co pomogło w utrzymaniu trzeźwości/abstynencji i jakie strategie chcesz powtórzyć. Te **10 minut** dadzą Ci jasność i kierunek na kolejne dni w walce z uzależnieniem.

Dwa zdania podsumowania

„Co pomogło mi dziś w utrzymaniu trzeźwości/kontrolowaniu głodu: _____.”

„Jakie strategie/działania powtórzę w walce z głodem/pokusą: _____.”

Ocena prostym wskaźnikiem

Trzy pytania w skali 0–10:

- Na ile poczułem dziś kontrolę nad głodem/pragnieniem używki? _____
- Na ile poprosiłem o wsparcie (np. zadzwoniłem do sponsora/grupy wsparcia)? _____
- Na ile mam energię na podjęcie jutro małego kroku w kierunku zdrowienia? _____

Suma 0–30 to kierunkowskaz, nie ocena.

Mikro-plan na kolejne 48 godzin

- Jeden mały krok rano (np. kontakt ze sponsorem/grupą wsparcia, medytacja, przeczytanie fragmentu literatury AA/NA).
- Jeden mały krok wieczorem (np. spisanie wdzięczności, analiza dnia pod kątem zagrożeń, plan na uniknięcie wyzwalaczy).
- Jedna 10-minutowa rozmowa wspierająca.

Zapisałem plan: ☐ tak ☐ jutro zapiszę rano

Pamiętaj: każdy mały krok to dowód, że **odzyskujesz kontrolę nad swoim życiem i procesem zdrowienia**. Nie porównuj się z ideałem – porównaj się z wczorajszą wersją siebie.

Dla rodziny. Trzy zasady wsparcia, które działają

Jeśli jesteś osobą wspierającą kogoś zmagającego się z uzależnieniem, ten rozdział jest dla Ciebie. Wsparcie to nie kontrola ani naciski – to **obecność, empatyczne słuchanie i szacunek dla indywidualnego tempa wychodzenia z nałogu.**



Słucham bez osądzania

Pozwól osobie uzależnionej mówić o głodzie, trudnościach czy nawrotach, nie przerywając przez pierwsze dwie minuty. Daj przestrzeń na wyrażenie myśli i emocji bez oceniania czy moralizowania. To buduje zaufanie.



Pytam o konkretne potrzeby

Zamiast narzucać rozwiązania, zapytaj: „Czego potrzebujesz dziś, by poradzić sobie z głodem/pragnieniem?” lub „Jaki jest najmniejszy krok, który możemy dziś razem zrobić?”. Akceptuj nawet bardzo małe prośby i nie narzucaj ambitnych planów.



Umawiamy krótkie, konkretne działania

Ustalcie małe zobowiązania, np. krótką rozmowę o jutrzejszych wyzwaniach. Jeśli czujesz zmęczenie, jasno i spokojnie powiedz o swoich granicach, np. „Mogę Cię posłuchać przez 15 minut, potem muszę odpocząć, ale wrócimy do tego jutro”.

Mini-granice dla Twojego spokoju

„Mogę porozmawiać o Twoich trudnościach jutro o 19:00. Teraz potrzebuję godziny na własny odpoczynek.”

Pamiętaj – **Twoje granice są ważne.** Możesz wspierać i jednocześnie dbać o siebie. To nie jest egoizm – to warunek długotrwałego i skutecznego wsparcia osoby w procesie wychodzenia z uzależnienia.

Mikro-narzędzia do wydruku

Te proste narzędzia pomogą Ci śledzić postępy i mieć gotowe alternatywy na trudne chwile. Wydrukuj je lub zapisz w telefonie – używaj tak, jak Ci wygodnie.

Lista wieczornych alternatyw (10 minut)

- Spacer dookoła budynku
- Ćwiczenia oddechowe lub krótka medytacja
- Telefon do osoby wspierającej / sponsora
- Ciepły prysznic lub relaksująca kąpiel
- Pisanie dziennika głodu/pragnienia
- Słuchanie ulubionej, spokojnej muzyki
- Szybka aktywność fizyczna (np. 10 przysiadów)

Pudełko na trudną chwilę

Zdanie kotwiczące na dziś:

„Ten głód/pragnienie minie. Teraz skupiam się na swoim planie przez 10 minut.”

Pamiętaj – **wychodzenie z uzależnienia to nie linia prosta**. Będą dobre dni i trudniejsze dni, czasem z pokusami lub potknięciami. Ważne, żeby mieć narzędzia gotowe i wiedzieć, że każdy mały krok się liczy. Powodzenia na Twojej drodze do wolności!