

Dlaczego osoby uzależnione zaprzeczają swemu uzależnieniu?

To często bardzo zadziwiające dla otoczenia, że człowiek, który ponosi w życiu wiele szkód w związku ze swym pićm alkoholu i nie potrafi kontrolować swego picia, jednocześnie uporczywie zaprzecza, że ma problem z alkoholem, a jeśli ktoś zwróci mu na to uwagę, czuje się urażony. To zjawisko bardzo charakterystyczne dla uzależnienia. U jego podłoża leży jeden z tak zwanych psychologicznych mechanizmów uzależnienia, nazywany "mechanizmem iluzji i zaprzeczania". Opisując działanie tego mechanizmu w dużym uproszczeniu, można powiedzieć, że osoba uzależniona tak bardzo potrzebuje spożywania alkoholu, że:

- woli zaprzeczać wszelkim faktom, które mogłyby ją prowadzić do wniosku, że lepiej byłoby zrezygnować z picia; tak więc na przykład zaprzecza, że upija się zbyt często lub że w ogóle pije, zaprzecza, że szkody, które poniosła ona lub ludzie z jej otoczenia, były wynikiem jej nadużywania alkoholu;
- tworzy iluzje, których ogólny przekaz brzmi: „Alkohol pomaga mi w życiu i mogę dobrze ułożyć sobie z nim życie.” Warto przy tym zaznaczyć, że człowiek uzależniony nie zdaje sobie sprawy ani z tego, że doświadcza tak silnej potrzeby picia, ani z faktu, że zniekształca swe myślenie i spostrzeganie rzeczywistości.

Więcej na temat psychologicznych mechanizmów uzależnienia możesz przeczytać tutaj: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=342>