

Jak leczyć uzależnienie od seksu?

Źródło: mat.press/MK | 01.10.2014

Według najnowszych szacunków już co 20 Polak może być uzależniony od seksu. Ten problem narasta. Seksoholizm najczęściej dotyka osoby, które nie radzą sobie z emocjami. Skutkiem poszukiwania doznań seksualnych za wszelką cenę może być utrata zdrowia czy pracy, a przede wszystkim zrujnowanie więzi z bliskimi.

– Przybywa osób uzależnionych od seksu – na terapię zgłasza się coraz większa liczba osób z tym problemem – mówi Sylwia Dereń, terapeutka z Kliniki Leczenia Uzależnień Nadzieja.



Czym jest uzależnienie od seksu?

Większość specjalistów uważa, że uzależnienie od seksu jest formą zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego. Osobą uzależnioną rządzi przymus. Musi uprawiać seks i często robi to z przypadkowymi partnerami. – Nie podejmuje przy tym żadnych prób nawiązania więzi emocjonalnej, bo to tylko zwiększałoby cierpienie – wyjaśnia Sylwia Dereń. – Charakterystyczne jest, że po stosunku zamiast euforii u osoby uzależnionej pojawia się obniżony nastrój.

W jakich zachowaniach przejawia się uzależnienie od seksu?

Może być to niekontrolowana masturbacja, uwodzenie i kontakty fizyczne, ale także nadmierne oglądanie pornografii, cyberseks czy fantazjowanie na tematy erotyczne. W wielu przypadkach zachowania tego typu nakładają się na siebie. Człowiek uzależniony od seksu zachowania erotyczne i seksualne powtarza z taką intensywnością, że sam odczuwa z tego powodu dyskomfort. – Poprzez kompulsywny seks osoby uzależnione doświadczają przyjemności, ale zaraz potem odczuwają upodlenie i wpadają w poczucie winy. Od cierpienia próbują uciec, znowu w seks – tłumaczy terapeutka.

Jak to się leczy?

Za najlepszą z metod leczenia uważa się terapię w nurcie poznawczo-behawioralnym. W terapii uzależnienia od seksu wymaga się zupełnej abstynencji od seksu i poszukuje się obszaru, który został zapełniony seksem patologicznym. – Leczenie wymaga wiele pracy. Zaczyna się od odnalezienia źródła uzależnienia, które najczęściej pojawia się w dzieciństwie, czasami są to na przykład przeżyte traumy. Z nich wynikają problemy emocjonalne – mówi Sylwia Dereń. Kolejnym etapem leczenia jest psychoedukacja. W jej trakcie pacjent poznaje mechanizmy uzależnienia. Wykonuje także ćwiczenia, które pokazują, jak zachowuje się osoba uzależniona. Istotnym elementem terapii jest praca własna osoby uzależnionej. – Po wywiadzie i kilku spotkaniach określa się obszary problemowe, a na ich podstawie wskazuje się cel terapii – mówi Sylwia Dereń. – W tym momencie rozpoczyna się praca własna osoby uzależnionej, prowadzona pod kierunkiem terapeuty, który przypisuje jej określone zadania i ćwiczenia. Kolejne elementy leczenia dają osobie uzależnionej umiejętności, dzięki którym jest w stanie konstruktywnie radzić sobie z emocjami. W ten sposób następuje zmiana postrzegania rzeczywistości. Ostatnim elementem terapii jest wprowadzenie zmian w życiu pacjenta. – Staramy się wskazać i wyeliminować wszystkie te czynniki, które zwiększają ryzyko powrotu do uzależnienia. Bierzymy pod uwagę zarówno charakter pracy zawodowej, jak i styl życia – wyjaśnia terapeutka. – Każde uzależnienie to ogromny problem dla całej rodziny, dlatego przywiązujemy dużą wagę do odbudowy więzi rodzinnych. To fundament, na którym można zbudować zdrowe emocje – dodaje Sylwia Dereń.