

Przede wszystkim terapia pozwoliła mi pozbyć się mojego racjonalnego podejścia do zażywania narkotyków. Mimo, że czułem, że mam problem z narkotykami nie mogłem przestać, natomiast dzięki terapii zrozumiałem, że problem nie polega tylko na zażywaniu. Zajęcia w Ośrodku dały mi wiedzę, a co za tym idzie, możliwości wyboru stylu życia jaki chcę prowadzić. Dzięki poznaniu mechanizmów działania choroby potrafię zrozumieć głód i nauczyłem się skutecznie radzić sobie z nim. Terapia uświadomiła mi, na jak wiele obszarów w moim życiu miała wpływ moja choroba. Dzięki temu wiem, co mogą zmieniać na poszczególnych płaszczyznach. Dzięki terapii uczę się jak spędzać swój wolny czas, aby czerpać przyjemność z życia i nie zażywać narkotyków. Zajęcia z asertywnych zachowań abstynenckich nauczyły mnie, jak w prosty sposób odmówić propozycje ze strony namawiających mnie osób.

Dzięki temu, że chodzę na terapię moja rodzina (mam, siostra) zmieniły do mnie podejście. Łatwiej jest im mi zaufać i widzą pozytywne zmiany w mojej osobie. Terapia i mityng pozwalają mi zachowywać trzeźwy umysł i to z pewnością jest największa zaleta uczestnictwa.

Wiem, że przede mną dużo pracy, ale dzięki terapii ta praca będzie znacznie łatwiejsza.

Michał