

ADDICTIONS ET DÉPENDANCE AFFECTIVE

Geneviève Krebs

© 2024, Éditions Eyrolles, Paris, France

ADICȚIILE ȘI DEPENDENȚA AFFECTIVĂ

Geneviève Krebs

© 2024 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-31-8

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducător: Nicolae Constantinescu**Redactare: Alexandra Frîncu**Corectură: Oana Țăranu**DTP & Copertă: Cătălin Furtună***Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
KREBS, GENEVIÈVE**Adicțiile și dependența afectivă** / Geneviève Krebs ; trad. din
lb. franceză de Nicolae Constantinescu. București : Philobia, 2024
ISBN 978-630-6614-31-8

1. Constantinescu, Nicolae (trad.)

159-9

Geneviève Krebs

**ADICȚIILE ȘI
DEPENDENȚA
AFFECTIVĂ**

Fumat, dulciuri, alcool,
rețele sociale, jocuri de noroc,
relații toxice... când golul din noi
ne transformă în dependenți

Traducere din limba franceză
de Nicolae Constantinescu

p h i l o b i a

Cuprins

Dedicație	9
Cui îi este destinată această carte?	10
Introducere	15

**SĂ ÎNȚELEM PROBLEMATICA
DEPENDENȚEI EMOȚIONALE ÎN ADICȚIE**

Ce este o dependență?	19
Diagnosticul dependenței	19
Cum se instalează tulburarea?	21
Cum să identifici un dependent.	24
Autoevaluare: Sunt dependent?	24
Metoda celor 5 C.	27
Care sunt repercusiunile?	27
Legătura dintre adicție și dependența afectivă	30
Manipulare și iluzii	31
O tulburare instalată de la o vârstă foarte fragedă	32
Test: Sunt dependent afectiv?	34
Ce este adicția secundară dependenței afective?	36
O strategie de salvare.	36
Sevrăjul, un instrument esențial	37

**CE CAUTĂ DEPENDENTUL AFECTIV
CARE CEDEAZĂ ÎN FAȚA ADICȚIEI**

Uitarea durerilor	41
Căutarea prezenței celui alt pentru uitarea abandonului	41
Iluzia că alegerile sentimentale greșite pot să fie uitate	42
Supărarea din cauza umilințelor repetate	42
Stima de sine.	44
Unele dependențe contribuie la emancipare și dezinhibare	44
Locul pe care nu vei reuși să-l ocupi	45
Inventarea unui personaj	45

Dorința și nevoia de a evada	47
Satisfacerea nevoii de noutate	47
Fuga de realitate prin adoptarea politicii struțului	48
Mai degrabă fuga decât suferința	48
Gestionarea temerilor și a anxietăților	49
Teama de singurătate	49
Anxietatea declanșată de lipsă și de nesiguranță	50
Combaterea anxietății prin control	50
Compensarea lipsei afective	52
Iluzia de a fi iubit	52
Să fii vrednic de admirat și atrăgător	53
Nevoia de anturaj	54

CONSECINȚELE VIZIBILE ALE COMPORTAMENTULUI ADICTIV

Ascunderea și retragerea în sine	57
Rușinea	57
Nevoia de singurătate: hibernarea	58
O lume paralelă	58
Consecințele financiare	60
Orice adicție presupune bani	60
Datorii și împrumuturi	61
Minciunile	61
Semne fizice	63
Creșterea sau pierderea în greutate	63
Lipsa de igienă corporală și de îngrijire fizică	64
Schimbarea aspectului fizic și a spațiului de locuit	64
Tulburările psihologice	66
Întârzierile sau episoadele de uitare	66
Tulburările de somn și oboseala cronică	67
Nervozitate, iritabilitate, agresivitate și tulburări de dispoziție	67
O stare infantilă	69
Tristețea profundă și victimizarea	69
Pretenția ca ceilalți să aibă grijă de propriile nevoi	70
O lipsă de responsabilizare	71

CUM SE PROCEDEAZĂ ÎN CAZUL ADICȚIILOR LEGATE DE DEPENDENȚA EMOȚIONALĂ

Cumpărăturile compulsive	75
Nevoia de a poseda	76
Nevoia de recompensă	76
Nevoia de plăcere: dopamina	77
Autoevaluare. Dependență compulsivă de cumpărături - frenezie a cumpărăturilor	80
Supraconectarea	82
Iluzia de a fi înconjurat de prieteni	83
Dependent de dragostea la prima vedere	84
Iluzia de a fi o altă persoană	85
Test pentru identificarea dependenței de supraconectare	87
Sex, pornografie, masturbare	91
Să rămâi prins în iluzie și în fantezie	92
Plăcere și alinare	93
Nevoia de stimulare și de comuniune cu celălalt	93
Test pentru identificarea adicției de sex	96
Cazinoul și jocurile de noroc	99
Să cochetezi cu riscul	100
Iluzia revenirii norocului	100
Întreținerea vinovăției	101
Test pentru identificarea dependenței de jocurile de noroc	102
Mâncatul compulsiv	106
O nevoie compulsivă de a se îndopa	107
Reducerea durerii prin consolare	107
Un mod de a face față singurătății	108
Test pentru identificarea mâncatului compulsiv	110
Spiritismul și artele divinatorii	112
Iluzia ieșirii din ambivalență	113
Iluzia de a avea un prieten	114
Iluzia liniștirii: ieșirea din imprevizibil	114
Alcoolul	116
Pentru a uita	117
Alcool pentru curaj, pentru emancipare și pentru gestionarea relațiilor sociale	118

Să pari mai nostim și amuzant	118
Test pentru identificarea consumului de alcool	122
Relațiile toxice	126
Dorința de a-l schimba pe celălalt.	127
Repetarea suferinței provocate de respingere.	128
Acceptarea umilinței	128
Test pentru identificarea dependenței de relațiile noi și de relațiile toxice	130
Munca	132
Nevoia de a se simți util.	133
Nevoia de apartenență.	133
Satisfacerea nevoii de recompensă.	134
Test pentru identificarea dependenței de muncă.	136
Sportul	140
Nevoia de a ne face rău fizic ca să simțim că trăim	141
Obsesia față de imaginea corporală	141
Nevoia obsesivă de autodepășire	142
Test pentru identificarea dependenței de sport	144
Drogurile	147
Evadarea dintr-o situație nefericită.	149
O stare de ușurare, chiar și temporară.	149
O mică stimulare ca să facă față situațiilor mai neplăcute.	150
Concluzie	152
Resurse	155

Dedicație

Ce-ai zice dacă apropiații ți-ar recomanda această carte de fiecare dată când, în mod exagerat, preferi să muncești, să mergi la sală, să bei un ultim pahar de vin sau să tragi cu nesat dintr-o țigară?

Am scris această carte pentru toți cei care cer stăruitor atenție și recunoaștere. Pentru cei care așteaptă dovezi de iubire și sfârșesc prin a se izola și a se ascunde ca să consume, în timp ce, tocmai în acel moment, foarte aproape, sunt disponibile o relație, o clipă de tandrețe, vacanțe, momente spontane, familia, o ființă iubită care îi caută sau îi așteaptă, fără să înțeleagă ce înseamnă atitudinea de retragere pe care trebuie să o îndure. Ce păcat... de toate aceste momente ratate!

Le dedic această carte tuturor celor înfomețați de zahăr care, în copilărie, au fost consolăți cu ciocolată, bomboane și alte prostii dulci. Păcat că, în locul lor, brațele mamei n-au putut sau n-au știut întotdeauna să se deschidă, că dulciurile nu au fost înlocuite cu tandrețe și cu vorbe care să-i liniștească.

Tuturor celor care credeau că procedează bine, dar căroră acel lucru a ajuns astăzi să le provoace suferință. Celor care nu înțeleg și observă căderea liberă, fără să poată face nimic altceva decât să se întristeze pentru celălalt.

Tuturor cuplurilor care se destramă, familiilor care se dezbină sau se înstrăinează. Tuturor prietenilor care se pierd din vedere. Tuturor joburilor pierdute, interviurilor ratate și întârzierilor care nu au nicio scuză. Adicția creează mai multă durere decât bucurie.

CAPITOLUL 1

Ce este o dependență?

Există multe forme de dependență, indiferent că obiectul lor este vizibil sau nu. Persoanele care au adoptat unul sau mai multe comportamente compulsive trăiesc în suferință. Inițial, suferă de o durere emoțională sau de o traumă și cred că recurgerea la practici care creează dependență este soluția pentru rezolvarea situației în care se află. La început, este vorba doar de o tentativă, de o încercare ce se dorește a fi o experiență. Speră astfel ca fantomele trecutului și cele trezite în prezent să se îndepărteze. Să riște repetarea experienței înseamnă să adopte foarte repede o practică adictivă deloc ferită de consecințe pentru sănătate și pentru viața relațională.

Diagnosticul dependenței

Adolescenții, asemenea adulților, pot să devină dependenți de alcool, de tutun sau de jocuri de noroc online, de exemplu. Aceste persoane au avut o existență nefericită, fiind fragile emoțional încă din copilărie. Cel care trăiește în suferință și deznădejde visează la stabilitate, tihnă și siguranță. Dar trebuie să creadă și că merită să le trăiască, astfel încât să știe cum să-și creeze aceste fundamente.

Medicamentele psihoactive pentru nervozitate, insomnie, stres sau anxietate sunt ușor de găsit. Site-urile care oferă iluzia

evadării sunt disponibile zi și noapte. Accesul la cannabis, tutun și alcool este simplu, chiar pentru un adolescent minor. „Fumez un joint, asta mă ajută seara să mă destind, să adorm și să uit ce mă distruge“, mi-a dezvăluit într-o zi Manon, în vârstă de 21 de ani.

De la euforia simțită la primele experiențe până la durerea angoasantă provocată de sevrăj, emoțiile ocupă un loc major în procesul adictiv. Specialiștii în dependențe și alți specialiști din domeniu definesc un anumit număr de criterii care le permit să stabilească diagnosticul de adicție. Nevoia stringentă și imposibil de stăpânit de a consuma sau de a practica, precum și pierderea controlului sunt cele două criterii principale. Cauzele și elementele declanșatoare pot să fie diferite de la o persoană la alta. „Adicțiile apar atunci când se cedează în fața unor obiceiuri comportamentale sau emoționale, când se acumulează mai mulți factori care contribuie la o reorientare și când orice întoarcere la ce fusese înainte devine imposibilă sau foarte dificilă fără ajutor medical“, spune Benjamin Rolland, psihiatru și specialist în adicții al Departamentului universitar de specialitate din Lyon din cadrul spitalului Le Vinatier. Orice perturbare a echilibrului emoțional poate să fie un factor important de declanșare a unui comportament cu risc, apoi de alunecare spre o patologie de dependență. Indiferent că este vorba de o încercare de a ușura un stres intens, de a uita o decepție amoroasă sau de a dori să-ți oferi un moment de plăcere, Benjamin Rolland consideră că „emoțiile, atât pozitive, cât și negative, se află în centrul procesului de dependență. La început, practica se instalează fiindcă oferă efecte plăcute pe care individul vrea să le găsească prin repetare. Când aceste efecte pozitive se atenuează și se instalează adicția, persoana reproduce comportamentul adictiv astfel încât să domolească acel tsunami de emoții negative care o copleșește la apariția primelor simptome de sevrăj“. Practicianul din Lyon spune și că „patologia de dependență decurge dintr-o combinație de factori biologici, psihologici și sociali, un

cocktail de altfel bine identificat și descris acum de specialiști sub denumirea de model «biopsihosocial». Dintre acești factori biologici, mecanismul-cheie constă în circuitul recompensei, o rețea de conexiuni care implică îndeosebi molecule legate de motivare, cum ar fi dopamina. Iată că emoțiile se găsesc și aici în centrul procesului. Mâncarea, drogurile, sexul, lozurile răzuiabile sau paharele cu vin sunt plăceri diferite, dar care respectă o schemă identică: întreprindem o acțiune astfel încât să împlinim o poftă sau o dorință și ca să obținem din ea satisfacție“.

Cum se instalează tulburarea?

Este nevoie de trei componente în mod simultan astfel încât o dependență să se instaleze: o persoană, un produs (sau un comportament) și un mediu. Acestea formează ceea ce se numește „un model biopsihosocial“.

Pe plan biologic, intervin aspecte genetice și neurobiologice, cum ar fi sistemul de recompensă, circuitul dopaminergic și perturbările neurotransmițătorilor. La nivel psihologic, se află sensibilitățile și vulnerabilitățile psihice. Nu în ultimul rând, la nivel social, se observă influența mediului, a familiei etc. De exemplu, riscul de dependență este mai mare la o persoană care a crescut într-un mediu familial în care consumul de produse precum alcoolul, tutunul (sau altele) era însemnat și omniprezent. Adolescentul care și-a văzut părinții fumând „la greu“ și liber în casă nu s-ar codi prea mult să fumeze cannabis. De cele mai multe ori, a putut să-și fumeze nestingherit țigările în fața părinților, care îi dădeau chiar ei pachetele sau îi ofereau bani să le cumpere. Aceste scene de viață banalizează un comportament care ar trebui să fie însă supravegheat, explicat și urmărit îndeaproape de părinți. Dar acest lucru ar presupune ca ei înșiși să fie capabili să-și admită dependența de țigară.

O dependență se dezvoltă din momentul în care persoana suferă în mod cronic și se retrage în sine. Riscul devine și mai

mare dacă ea nu dispune de nicio modalitate să se exteriorizeze și să beneficieze de un sprijin din afară. O persoană care trăiește un șoc, cum ar fi pierderea unei ființe dragi, va concepe în mod inconștient o strategie comportamentală adictivă drept trambulină, în speranța că îi va fi mai bine și va face față evenimentului sau doliului. Consumul unei substanțe care dă dependență generează destul de repede o formă de liniștire de scurtă durată, care anihilează emoțiile dureroase resimțite. Anturajului i-ar putea fi greu să-și dea seama de acea decădere, dacă nu observă unele stări depresive sau tulburări anxioase. Nici persoana în cauză nu este conștientă de asta. Practic, dependența progresa într-o manieră insidioasă. Se pot observa numeroase dependențe la persoanele afectate de tulburări psihiatrice ca schizofrenia, paranoia, psihoza etc.

Indivizilor care au o personalitate cu slab control de sine le este greu să tolereze o frustrare și o lipsă și au dificultăți în a-și gestiona emoțiile. Printre ei, se află persoanele impulsive, anxioase și vulnerabile la nostalgie, plictiseală și melancolie. Toate persoanele instabile, care au nevoie de senzații tari și de noutate, sunt și ele sensibile la practicile care creează dependență. Cauzele profunde ale tuturor acestor neajunsuri trebuie să fie tratate astfel încât, într-un final, să ne eliberăm de ele.

Chiar dacă adicția este insidioasă, există totuși semne și reperi care pot să fie identificate înainte de a se fi instalat cu adevărat. De exemplu, persoana își schimbă aspectul, îndeosebi când cade pradă consumului regulat de alcool, de mâncare, de droguri sau face sport în mod exagerat. Celui aflat sub efectul anumitor produse îi va fi greu să relaționeze, să comunice sau să se miște normal. Ici și colo, vor exista plângeri privind întârzierile și absențele sale repetate. De asemenea, sunt semnalate probleme de concentrare și de memorie. Persoana poate să ia mult în greutate în scurt timp sau, dimpotrivă, să slăbească. Aproximarea de ea este foarte grea, din cauza dispoziției schimbătoare și a nervozității. Lipsa somnului o face iritabilă, la fel

ca suferințele cronice și durerile de cap. La un moment dat, începe să se eschiveze și manifestă temeri, în special din cauza datoriilor adunate și a problemelor financiare pe care nu reușește să și le asume.

Se spune despre un individ că este dependent atunci când folosește un produs sau are un comportament în mod abuziv, acest lucru generând consecințe negative asupra sa, a celor din jur și a vieții sale în general.

Desigur, nu toată lumea devine dependentă. Dar fiecare dintre noi, la un moment dat, poate să fie implicat în folosirea unei substanțe sau într-o activitate repetitivă, iar acest lucru se poate întâmpla fie întâlnind o persoană care ne îndeamnă să încercăm experiența, fie dorind să ne bucurăm din plin de ea în mod ocazional. Asemenea evenimente izolate nu înseamnă crearea unei dependențe. Totuși, uneori, în funcție de produsul testat, obișnuința se instalează de la primul consum. În majoritatea cazurilor, adicția apare când practica devine repetitivă și abuzivă.

Dorința nestăpânită (*craving*), care simbolizează pierderea controlului, este denumirea acelei stări care apare atunci când nu mai există nicio modalitate de modificare a orientării, de autocontrol sau când capacitatea de a rezista și de a decide a fost pierdută în totalitate. Chiar dacă persoana dependentă ar dori din toate puterile și cu sinceritate să renunțe la practicile sale și la consumul care o ține dependentă, tot n-ar reuși. Apare atunci o altă emoție care trebuie gestionată. Va fi oare aceasta îndeajuns de neplăcută încât s-o motiveze să facă pasul și să ceară ajutor? Sau va fi vorba de încă o emoție, care o va determina să cadă și mai adânc în prăpastie?

CAPITOLUL 2

Cum să identifici un dependent

Autoevaluare: Sunt dependent?

Autoevaluarea următoare îți va permite să recunoști o dependență (adicție) de o substanță, de un comportament sau de o activitate. Acest chestionar ține seama de noțiunea de pierdere a controlului, de alterare a calității vieții și de suferință. El preia criteriile de diagnostic din DSM-V¹ și scoate în evidență severitatea adicției.

	DA	NU
Consumi o substanță de genul medicamentelor, drogurilor psihoactive, alcoolului sau țigărilor în mod regulat.		
Te simți agitat sau anxios când nu poți să consumi această substanță.		
Ți se spune că ești în faza de negare.		

¹ Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) este o lucrare de referință publicată de Asociația Americană de Psihiatrie (American Psychiatric Association sau APA), care descrie și clasifică tulburările mintale. (n.a.)

	DA	NU
Când consumi mai puțin, ai simptome fizice și emoționale de sevraj: tremurături, febră, slăbiciune, greață, transpirație, accelerarea bătăilor inimii, tulburări de somn, anxietate, depresie.		
Ai constatat că ești obligat să consumi mai mult pentru a obține același efect de stare de bine ca la începutul consumului (sau comportamentului dependent).		
Viața profesională, familială, sentimentală sau socială îți este afectată de consumul aceluși produs sau de acel comportament.		
Îți pierzi autocontrolul în prezența acelei substanțe sau când ai ocazia să adopți respectivul comportament.		
Ți se spune că ai pierdut orice noțiune de responsabilitate față de propriile obligații.		
Acel consum sau acea activitate ori comportament îți afectează relația cu ceilalți: conflict, distanțare, retragere în sine etc.		
Viața ta se învâрте în jurul practicării unei activități de genul pariuri, jocuri video, jocuri de noroc, rețele sociale, masturbare, vizionare de filme porno etc.		
Te simți agitat, anxios când nu poți să practici acea activitate.		
Când o practici mai puțin, ai simptome fizice și emoționale de sevraj: tremurături, febră, slăbiciune, greață, transpirație, accelerarea bătăilor inimii, tulburări de somn, anxietate, depresie etc.		
Îți asumi riscuri ca să-ți poți obține doza și să-ți practici activitatea (de exemplu, te îndatorezi, ai un comportament periculos, provoci altercații fizice, te pui în pericol pe tine și pe ceilalți etc.).		
Consumul sau comportamentul tău continuă în ciuda consecințelor nocive.		

DA NU

Toleranța la produs (sau la consecințele legate de comportamentul dependent) a crescut foarte mult, devenind o obișnuință.

Ai renunțat la alte activități care îți făceau plăcere, din cauza timpului dedicat adicției, care crește din ce în ce mai mult.

Viața ta profesională, familială, sentimentală sau socială este afectată de practicarea acelei activități.

Poți să devii agresiv dacă cineva încearcă să te rețină în timp ce practici acea activitate.

Când practici acea activitate nu mai percepi trecerea timpului.

Poți să identifici o obișnuință zilnică de care nu te poți lipsi (faci sport, mănânci zahăr, faci un anumit lucru la o anumită oră, muncești excesiv, comanzi mâncare etc.).

Reușești cu greu să renunți la acea obișnuință.

Cei din jurul tău te-au prevenit deja în privința comportamentelor tale repetitive sau a ritualurilor, pe care totuși nu ți le-ai schimbat.

Te simți iritat, nervos și chiar deprimat dacă nu ți-ai satisfăcut obișnuința zilnică sau n-ai avut acces la ea (n-ai putut să faci sport sau să muncești cât ai prevăzut etc.).

Reușești cu greu să-ți limitezi acea obișnuință sau să-i pui capăt.

Te-ai certat deja cu partenerul, cu familia sau cu prietenii din cauza acelei obișnuințe pe care o repeți.

Ai încercat de mai multe ori să schimbi acea sau acele obișnuințe ori ritualuri, însă fără prea mult succes.

Consumul și/sau comportamentele aferente ocupă un loc exagerat în viața ta.

Poți să constăți că, de fiecare dată când ai răspuns „da“ la aceste afirmații, există un aspect important pentru care trebuie să devii responsabil.

Metoda celor 5 C

În cartea sa *Addictions, dites-leur adieu!* (Mango, 2019), Laurent Karila, psihiatru specializat în adicții de la Spitalul Universitar Pau Brousse, profesor și cercetător la Universitatea Paris Sud, propune conceptul celor 5 C ai dependenței ca să-i fixeze principalele manifestări. Metoda numită a celor 5 C evidențiază consecințele uneia sau ale mai multor practici de dependență ale unei persoane.

Cei 5 C se referă la:

CONTROL: pierderea controlului de sine; e ceva mai puternic decât orice.

CONSUM: dorința este permanentă; gândurile sunt obsesive.

COMPULSIE: o forță interioară împinge persoana să acționeze astfel încât să se simtă liniștită sau să fie recompensată.

CONTINUITATE: consumul sau comportamentul sunt repetitive și abuzive.

CONSECINȚE: practicarea adicției continuă în ciuda daunelor provocate sănătății, vieții personale și celor din jur.

Care sunt repercusiunile?

Repercusiunile unei tulburări adictive sunt specifice fiecărui produs consumat sau fiecărei activități. Ele țin și de starea de sănătate a fiecărei persoane, pe termen scurt și mediu putând apărea consecințe grave asupra sănătății, ba chiar și moartea; la alte persoane însă, procesul de distrugere pare să fie mai lent. Dar, în toate cazurile, când există consum de substanțe nocive,

apar tulburări neurologice grave, care afectează memoria, atenția sau capacitatea de concentrare. De asemenea, se observă o modificare a unor trăsături de personalitate. Dispoziția se schimbă. Se instalează anxietatea și depresia. Sănătatea se află în mare pericol, deoarece unele produse, cum ar fi tutunul, alcoolul, canabisul etc., cresc riscul apariției unui cancer, a unei tumori, a unei boli cardiovasculare sau a unui AVC. Unele droguri injectabile expun la riscul contaminării cu HIV, cu hepatitele B și C sau cu alte afecțiuni. Ca să nu se simtă constrânsă, o persoană cu adicții caută singurătatea și se izolează complet din punct de vedere social. Șocul este cu atât mai mare pentru prieteni și pentru persoanele apropiate când îl văd pe dependent din întâmplare, după o lungă perioadă de izolare. Senzația de înainte/după are pentru ei efectul unei bombe.

Fenomenele sunt agravate când persoana respectivă a devenit polidependentă, ca majoritatea dependenților emoționali. Ea se izolează social ca să își satisfacă dependența, în timp ce acea parte din ea care este dependentă de ceilalți ar avea nevoie de contacte. Familia și prietenii sunt neglijați și ignorați, dar gândul că ei ar putea să o uite sau să-i poarte pică este o sursă de anxietate și tristețe. Aceste consecințe indirecte sunt periculoase, deoarece agravează tulburarea de dependență emoțională și, ca atare, îi sporesc suferința și disconfortul persoanei dependente. Ca s-o scoată la capăt, aceasta va consuma și mai mult. Este vorba despre un cerc vicios foarte periculos. Astfel, persoana dependentă emoțional își agravează și mai mult starea. Nu mai știe cine e. Puținul echilibru emoțional pe care îl are este perturbat. Cu cât situația se agravează, cu atât mai mare este suferința și cu atât cercul vicios „nevoie de liniștire (sau nevoie de recompensă) => Consum (sau comportament)” se menține. Este vorba despre un angrenaj care duce la vinovăție și remușcări, îndeosebi pentru că persoana a provocat atât de mult rău în jurul său, a ratat atât de multe oportunități, și-a degradat calitatea vieții, și-a afectat sănătatea, dar și pentru că

își dă seama cât de greu îi este să recâștige lucrurile și oamenii pe care i-a pierdut și să se salveze din acea situație! Există riscul să ajungă într-o stare de disperare atât de mare încât să vrea să își ia viața. Atenție, așadar!