

Published based on [Mengendalikan Kecanduan](#)

Mengendalikan Kecanduan

Setiap orang pasti memiliki kecanduan, dan pasti menyenangkan, terlepas dari bermanfaat atau tidak. Akui saja bahwa anda pasti ketagihan akan sesuatu seperti coklat, rokok (it was me), ngemil sambil nonton, main game seharian, ingin selalu shopping (shopaholic) meskipun harus mengutang - ini biasanya wanita, bahkan mungkin anda seorang junkie atau alcoholic (semoga tidak), dll. Apapun jenis kecanduan anda, anda sedang merugikan diri karena tidak mampu mendisiplinkan diri sendiri. Masalah kecanduan anda ini sebetulnya disebabkan oleh hormon yang dihasilkan otak yang bernama dopamine.

Apapun jenis kecanduannya, perasaan candu ini diawali dengan rasa "ingin" yang kemudian diikuti dengan dorongan yang semakin menguat sehingga akhirnya anda menghabiskan seluruh kotak es krim besar sendirian atau makan kentang goreng seharian.

Memang sulit menghilangkan bad habit. Selama kita tidak bisa melawan desakan zat yang bernama dopamine tersebut, kita akan terus menjadi budak nafsu. Tapi tentu bukannya tidak mungkin untuk mengendalikan atau menghentikan kebiasaan yang sudah mendarah daging itu.

Satu cara yang sangat efektif untuk mengadopsi kebiasaan baru yang baik sambil menghapus candu akan sesuatu yang tidak produktif adalah dengan memberi reward (penghargaan) untuk diri anda sendiri. Kapan memberi reward ini? Tentunya tidak setiap saat. Hanya pada titik-titik loncatan (milestones) keberhasilan anda dalam menghapus kebiasaan buruk tersebut secara bertahap.

Perokok yang langsung berhenti biasanya mengalami kesulitan, karena ada perasaan bahwa jemarinya harus merasakan sentuhan batang rokok, dan perasaannya akan merasa lebih tenang, serta pikirannya terasa lebih jernih setelah pembuluh darahnya diresapi oleh nikotin. Pengetahuan saja tentang bahaya merokok sangat tidak cukup untuk menghentikannya. Apalagi bila yang bersangkutan sedang dalam tekanan, seperti deadline pekerjaan yang mendesak.

Sudah banyak bukti bahwa pengetahuan seseorang hampir tidak ada korelasinya (hubungan) dengan perilaku orang tersebut.

Reward apa yang bisa diberikan? Tergantung jenis candu, jenis orang, dan situasi yang dimilikinya. Bila anda seorang perokok, dan anda senang berenang mungkin anda bisa pergi ke kolam renang pada akhir pekan setelah satu minggu yang sukses tanpa rokok.

Cari tahu sebanyak mungkin tentang bahayanya, lalu kuatkan dengan motivasi lainnya. Intinya adalah mencari motivasi yang bisa menguatkan upaya keluar dari kecanduan tersebut. Sebisa mungkin berupa motivasi yang bisa dikerjakan, sehingga seluruh indera pada diri anda bisa merasakannya. Sekali lagi, **mengetahui saja tidak cukup**.

Kalau anda merasa bahwa kecanduan yang anda alami betul-betul membahayakan, sebaiknya cari bantuan profesional. Kadang diperlukan intervensi orang lain untuk menyelamatkan nyawa anda.

Alternatif lainnya yang belakangan ini semakin populer yaitu dengan menggunakan jasa ahli hipnotis (dalam konotasi positif, bukan gendam ataupun black magic :D). Cara ini juga kabarnya cukup bagus untuk mengatasi kecemasan berlebih. Di sini anda diberi sugesti. Dengan kata lain, pikiran bawah sadar pada otak anda diprogram ulang. Sehingga me-manifes pada perilaku sadar anda.

Nah, anda punya pengalaman tentang kecanduan dan cara mengendalikannya? Silakan tinggalkan komentar, agar bermanfaat untuk pembaca lainnya.

You can also find this article published on [Mengendalikan Kecanduan](#), and on the tag pages [Addiction](#), [Self Improvement](#).