

NAJ BO VAŠ ZADNJI RECIDIV ZADNJI!

Izjave zdravlencev (Društvo Nova pot Radenci, 2015) :

Recidiv – nikoli nisem obvarovan in nikoli ne morem z gotovostjo reči, da sem uspel. Trenutni uspehi, dnevi, ki jih preživim brez pitja, mi dajo nov zagon.”

“Vidim, da v službi lažje delam in da je družina ponosna, ko prevzemam odgovornosti, ki jih prej nisem znal sprejeti. Družina mi stoji ob strani.

Sam zmanjšam tveganje za recidiv tako, da se izogibam prejšnje pivske družbe in vsem odločno povem, da ne pijem.”

“V šestnajstih letih abstinence sem prebral veliko literature, ki je opisovala recidiviste in v svojem razmišljanju dosegel spoznanje, da alkoholne pijače niso tekočina, ki bi jo potreboval za življenje, in je škodljiva za moje zdravje.

Sam še vedno zmanjšujem tveganje za recidiv, v svoji hiši sam ne ponujam alkohola, ga ne kupujem za kakšne proslave in dajem vedeti, da je nealkoholna pijača tudi dobra za pitje in zdravice.”

Pri doseganju trajne abstinence je dostikrat veliko težav. Marsikdo pri tem ponovno zdrsne v stari način življenja in mu ne uspe, da bi spremenil svoje življenje tako, kot sam želi in hoče. Takšnim neuspehom rečemo recidiv. Recidiv ali ponovitev bolezni je zmeraj medosebni in globoko osebni dogodek. Dotika se tako človekove preteklosti kot prihodnosti. Marsikaj vrne na začetek.

V mnogih kriznih situacijah in kronični stresni preobremenitvi se lahko recidiv ali ponovna raba alkohola pokaže kot zadnja možnost za obvladovanje. Lahko pa pride do recidiva tudi v stanju brezbržnosti, izgube energije, dolgčasa. Enako se dogaja pri vseh kroničnih boleznih. Petina zdravlencev se ozdravi v prvem poskusu, dve petini v drugem. Pri teh v prvih letih lahko pride do recidiva. Ostali dve petini pa se zaradi dodatnih psihičnih težav ali ker nimajo želje po zdravljenju, slabo zdravijo. A vsako zdravljenje je koristno, tako za zdravljenca kakor tudi za njegove svojce, ki potem vedo, kako si pomagati.

V kolikor odvisniki po recidivu spet vstopijo v cikel spremembe, se na začetku ne znajdejo. Ob minimalnem zavedanju svoje odvisnosti ni več mogoče priti v prvotno stanje brezbržnosti. Ni pa mogoče preskočiti nobene od stopenj na poti nove spremembe. Še enkrat je treba skozi faze priprave, akcije in novega poskusa vzdrževanja abstinence. Seveda je vsak nov krog reševanja bolj naporen. Tako miselno kot čustveno. Edino tako je možno priti do širšega zavedanja odvisnosti in sprejeti sebe kot odvisnika. Učinkovito se lahko reši tisti, ki sprejme pomoč svoje najožje socialne mreže.

V fazi vzdrževanja stanja, v času zdravljenja v terapevtskih skupinah, skušajo odvisni od alkohola svoje vedenje utrditi in stabilizirati. Marsikdaj so zelo negotovi, ne vedo, ali bodo lahko to novo vedenje vzdržali dalj časa. Medeni meseci veselja začetnega zdravljenja hitro minejo in marsikdo, ki je bil morda prej navdušen, zopet zapade v svoja stara, tudi negativna razpoloženska stanja. Lotijo se ga jeza, stres, razočaranje, včasih tudi depresija in notranja praznina. Marsikdo pa se enostavno naveliča in utruji, ker mora nenehno paziti sam nase.

Raziskave in praktična izkušnja pri delu z odvisnimi od alkohola kaže, da je za vzdrževanje stanja potrebno veliko več energije, kot si od zunaj predstavljamo terapevti in svojci. Zdravljenci sami to dokazujejo z recidivi. Zaradi tega je že pred desetletji nastala nova smer v zdravljenju odvisnosti od alkohola, ki se imenuje PREVENTIVA RECIDIVA (Korkel, 1992).

Cilj tega programa je, da bi pomagali odvisnim, ki so v rehabilitaciji, da bi si lahko sami pravočasno pomagali. Pomembno je razumeti svoje spodrsaljaje in recidive, predvsem pa prepoznati pogoje, ki so pripeljali do "neuspeha". Vsak posameznik naj bi v tem programu čim bolj razvil svojo občutljivost in podporne mehanizme ter tiste zdrave aktivnosti, ki preprečujejo recidiv.

Z vidika tega programa je redno obiskovanje kluba ali terapevtske skupine osnovna preventiva recidiva. To ne pomeni, da hodi v klub zgolj iz strahu, da se ne bi spet zapil. Pomembno je, da dejansko daje prioriteto abstinenci in na temelju treznosti počasi in vztrajno gradi sebe naprej. Tudi sladkornim bolnikom npr. po spodrsaljaju pri hrani postane dieta prvenstvena, ob tem pa še zmeraj potrebujejo zdravila, inzulin in pomoč drugih.

Konkretni cilji preventive recidiva pa so v tem, da vsakdo prepozna in tudi predvidi visoko rizične situacije in vedenje ter se jim zna izogniti - oziroma če se to ne da, jih skuša obvladati. Program izhaja iz dejstva, da je recidiv možno pravočasno preprečiti. Recidiv se nikoli ne zgodi kot strela z jasnega. Če in kadar pride do spodrsaljaja, ki lahko vodi v recidiv ali tudi v depresijo in samomorilno ogroženost, je potrebno takoj uporabiti svoje obvladovalne zmožnosti. Cilj programa je, da vsak posameznik bolje spozna in obvlada samega sebe. Vsak se trudi ustvariti notranjo distanco do svojih negativnih čustvenih stanj. Soočenje s svojimi senčnimi stranmi zahteva veliko poguma in spodbude od bližnjih. Vsak si v času programa izdelava osebni načrt, kako lahko najde svoj uravnotežen življenjski stil (Pišl A., 1998).

Pri preventivi recidiva gre za neke vrste trening. Tako kot vojaki trenirajo za vojaške veščine in kot vajenci postajajo mojstri, skušajo odvisniki trenirati samoobvladovanje. Vadijo, kako zavirati in usmerjati svoj čelni reženj, svoje hotenje, ki vodi nazaj v omamo. V čelnem reznju je mesto, kjer se zavedamo svojega vedenja in preko tega lahko vplivamo na center za užitek in omamo. Človek – tako odvisni kot tisti, ki je brez zdravstvenih težav - ima zmeraj možnost in tudi voljo, da se upre dražljajem, hlepenju in skušnjavi. In samokontrola se lahko izboljša kot rezultat naše vadbe. Sposobni smo se upreti impulzom, ki nas vlečejo stran. Sposobni smo spremeniti vedenje, ko želimo doseči nek želeni cilj. Če smo preveč v stresu, ne moremo izključiti stresnega reagiranja. Ko pa ponovno uzremo pred očmi izbrani cilj, lahko postanemo spet bolj učinkoviti in lahko rečemo NE stvarim, ki nas motijo ali vznemirjajo.

Program preventive recidiva ni uporaben samo pri odvisnih od alkohola. Lahko jih z velikim uspehom uporabljajo tudi hazarderji, prekomerni jedci ali odvisni od pomirjeval, uspaval ali drog. Vsak udeleženeec tega programa pridobi nekaj samoobvladovanja. Konkretno se pri tem programu (v slovenski prostor ga je po letu 1992 uvedla dr. Čebaškova) vsak udeleženeec nauči nekaj osnovnih stvari o

sebi. Sooči se s tesnobo, depresijo, kriznimi situacijami, razmišlja o svojih načinih odločanja in izbiranja. Ob vsakem srečanju pa se tudi trenira v sproščanju in meditaciji. Meditacija je pri obvladovanju odvisnosti od alkohola zelo pomembna, ker povečuje pozornost in čuječnost.

Človek, ki je odvisen, se uči zavedanja svojih notranjih impulzov, sprožilcev sle in hrepenenja po omami. Svobodno lahko izbira vedenje, ki prepreči ali preusmeri slo ter tako oslabi avtomatski navajeni odgovor. Prav tako se ob tem uči sprejemati trenutne izkušnje in ne beži zopet v rabo snovi, da bi se odmaknil od tukaj in sedaj. Uči se odmika in distance od lastnih občutkov in avtomatskih misli, ki pogosto vodijo v recidiv. Prekine tudi z obsojanjem samega sebe.

Program sestavlja nekaj tem, ki so premalo poudarjene v terapevtskih skupinah: predvsem obvladovanje tesnobe, spoznavanje rizičnih situacij, ki izzovejo recidiv, in soočenje z depresijo in odločanjem. Glavno dodano vrednost pa predstavlja učenje sproščanja in meditacije, ki vsakomur pomaga, da se bolj zaveda sedanjega trenutka, se lažje zbere in je prisoten ter se lahko svobodno odloča in potrjuje svoje življenjske odločitve – predvsem glede treznosti.

Nekaj odzivov udeležencev (Društvo Nova pot Radenci, 2015):

»Dobila sem več zaupanja, da bom zmogla, ne glede na vse ...«

»Spoznal sem, da je to, zakaj bi pil, moja odločitev.«

»Včasih me je bilo v moji abstinenci strah – zdaj se zavedam, da zmorem sama, brez opore drugih.«

»Zavedam se bolj nevarnosti in tudi pozitivnih učinkov abstinence. Spoznal sem meditacijo.«

»Prepoznavati sem začel svoje negativne avtomatske misli, zdaj lažje premagujem strah.«

Sledi nekaj vaj in predlogov, kako si lahko vsak sam izdela načrt in pomoč pri premagovanju recidiva.

STOPNJE RECIDIVA

Recidiv je proces, ne dogodek (Steven M. M., 2010). Da bi razumeli preprečevanje recidiva, je potrebno razumeti njegove stopnje. Začne se tedne ali celo mesece, preden se dejansko zgodi. Na naslednjih straneh boste izvedeli, kako uporabljati posebne tehnike za preprečevanje ponovitve bolezni. Obstajajo tri stopnje:

- čustveni recidiv
- duševni recidiv
- dejanski (fizični) recidiv

1. ČUSTVENI RECIDIV

V čustvenem recidivu ni razmišljanja o pitju. A čustva in vedenje vodijo v morebitno ponovitev bolezni v prihodnosti.

Nekateri znaki čustvenega recidiva so:

- tesnoba,
- nestrpnost,
- jeza,
- obrambnost,
- nihanje razpoloženja,
- izolacija,
- zogibanje prošnji za pomoč,
- izogibanje sestankom terapevtske skupine,
- slabe prehranjevalne navade,
- slabe spalne navade.

Seveda je znakov čustvene krize še veliko več. Znaki čustvenega recidiva so istočasno tudi simptomi abstinenčne krize. Če zaznate in razumete, da ste v abstinenčni krizi, je lažje preprečiti recidiv, saj se je zgodnji fazi najlažje umakniti. V kasnejših fazah moč recidiva postane močnejša in zaporedje dogodkov teče hitreje.

Zgodnje preprečevanje

Preprečevanje recidiva v tej fazi pomeni priznati, da ste v čustvenem recidivu in spreminjate svoje vedenje. Zavedajte se, da ste v izolaciji in prosite za pomoč. Pogumno spregovorite o tem na skupini. Zavedajte se, da ste zaskrbljeni in prakticirajte sprostivne tehnike. Priznajte, da se vaše prehranjevalne navade in spanja slabšajo in poskrbite zase.

Če ne boste spremenili svojega vedenja na tej stopnji in boste živeli predolgo v fazi čustvenega recidiva, boste postali izčrpani; in ko ste izčrpani, boste želeli pobegniti, ker se vam dogaja duševni recidiv.

Poskrbite zase. Najpomembnejša stvar, ki jo lahko storite, da se prepreči ponovitev v tej fazi, je boljša skrb zase. Razmislite o tem, zakaj uporabljate alkohol. Ali z rabo drog ali alkohola skušate nečemu pobegniti, se sprostiti ali se nagraditi? Recidiv se

zgodí, če ne poskrbite zase in ustvarjate razmere, ki vas psihično in čustveno odklapljajo, in si potem želite pobegniti.

Na primer, če ne boste poskrbeli zase in jeste slabo ali imate slabe spalne navade, se boste počutili izčrpani in želeli pobegniti. Če ne opustite svojih zamer in strahov z neko obliko sprostitve, bo prišlo do točke, kjer se boste počutili neudobno v svoji koži. Če ne prosite za pomoč, se boste počutili izolirani. Če katero koli od teh stanj traja predolgo, boste začeli razmišljati o pitju. A če se boste urili v skrbi zase, se lahko izognete tem občutkom in recidivu.

2. DUŠEVNI RECIDIV

V duševnem recidivu se miselna bitka dogaja v vaši glavi. Del vas želi piti, drugi del ne. V zgodnji fazi samo neobvezno razmišljate o pitju. Toda v poznejši fazi boste zagotovo razmišljali o pitju alkohola.

Znaki duševne ponovitve so:

- razmišljanje o ljudeh, krajih in stvareh, ki so povezani s pitjem,
- povečevanje vašega nekdanjega pitja,
- ležanje in dolgčas,
- druženje s starimi prijatelji, ki pijejo,
- fantaziranje o pitju,
- razmišljanje o recidivu,
- načrtovanje recidiva v kontekstu z drugimi ljudmi.

Pravilno odločanje postane težje, ko postane zasvojenost bolj privlačna.

Tehnike za ravnanje v duševni preizkušnji

Preigrajte v mislih ves potek. Ko mislite na pitje, si v fantaziji predstavljate, da boste lahko imeli nadzor nad svojim pitjem. Pač boste samo eno pijačo. Toda preglejte dobro ves potek. Skušajte pogledati objektivna dejstva, kaj se je v resnici dogajalo, ne glede na vaše želje, občutke. Ena pijača običajno pripelje do več pijač. Naslednji dan se boste zbudili z občutkom razočaranja v sebi. Morda se naslednji dan ne boste mogli ustaviti in boste ujeti v istem začaranem krogu. Ko si predvajate svoj film do logičnega zaključka, se pitje ne zdi več tako privlačno.

Duševna samoprevara je v tem, da lahko skrijete pitje, saj nihče ne bo vedel, če ste ponovno pili. Morda je vaš partner odšel stran za vikend ali ste na izletu. Zdi se, kot da vas vaša zasvojenost poskuša prepričati, da ne boste imeli velikega problema in da ste res delali za svoje zdravljenje zgolj zato, da bi ugodili svojemu partnerju ali svojim sodelavcem. Preigrajte ves potek. Spomnite se negativnih posledic, ki ste jih že utrpeli, in morebitnih posledic, ki ležijo za vogalom, če boste ponovno v recidivu. Če si želite nadzor nad svojim pitjem, to storite sedaj.

Povejte komu, da vas vleče v pitje. Pokličite prijatelja, svetovalca ali nekoga iz terapevtske skupine. Podelite z njim, kar doživljate. Čar podelitve je, da v trenutku,

ko začnete govoriti o tem, kaj si mislite in kaj občutite, vaše skušnjave začenjajo izginjati. Ne zdijo se več tako zelo velike in ne počutite se sami.

Preusmerite svoje misli. Ko mislite na pitje, se skušajte z nečim zaposliti. Pokličite prijatelja. Pojdite na sestanek terapevtske skupine. Vstanite in pojdite na sprehod. Če samo sedite sami s svojo prisilo in ne storite ničesar, bo vaš duševni recidiv samo naraščal.

Počakajte 30 minut. Večina skušnjav ponavadi traja manj kot 15 do 30 minut. Ko ste v preizkušnji, se vam zdi kot večnost. A če si lahko sami organizirate in naredite stvari, ki jih morate storiti, preizkušnja hitreje izgine.

Skrbite za zdravljenje vsak dan posebej. Ne mislite na to, ali lahko ostanete abstinent za vedno. Ta misel vas lahko paralizira. Enako velja tudi za ljudi, ki so že dolgo časa abstinenti.

En dan pomeni, da je potrebno usklajevati svoje cilje in čustveno moč. Ko se počutite močne in ste motivirani, da ne pijete, potem sami od sebe povejte, da ne boste pili naslednji teden ali naslednji mesec. Toda ko se borite in imate veliko željo - in ti časi se dogajajo pogosto - si recite, da ne boste pili danes ali v naslednjih 30 minutah. Zdravite se po majčkenih korakih in ne sabotirajte sami sebe z razmišljanjem predaleč naprej.

Povečajte sprostitevni del svojega zdravljenja. Sprostitev je pomemben del preprečevanja recidiva. Ko ste napeti, ste nagnjeni k temu, kar vam je znano in narobe in ne, kar je novo in prav. Ko ste sproščeni, ste bolj odprti za spremembe.

3. DEJANSKI RECIDIV

Ko začnete razmišljati o ponovitvi in če ne uporabljate korakov, omenjenih zgoraj, ne traja dolgo, da greste do dejanskega recidiva. Peljete se do alkoholnih pijač. Greste v svojo trgovino ali gostilno.

Proces recidiva je na tej točki težko ustaviti. Kljub temu pa je mogoče prelomiti uničevalno samoprerokovanje: "Po prvem kozarcu ne bom mogel več ustaviti pitja!"

Vse svoje napore bi morali osredotočiti v okrevanje. Tako bi dosegli abstinenco na silo. A to ni cilj zdravljenja. Če ste prepoznali zgodnje opozorilne znake za ponovitev odvisnosti in razumeli abstinenčne simptome, boste sposobni obvladati svoj recidiv, preden bo prepozno.

V kolikor se je zgodil recidiv in se želite ponovno vrniti na pot treznosti, si odgovorite na troje vprašanj:

**Kaj se je dogajalo pred prvim kozarcem alkoholne pijače?
Kako dolgo je trajalo pitje?
Kdaj, kako in zakaj sem se ponovno odločil za abstinenco od alkohola?**

**Dopolnite spodnje tabele ter
preverite svoje odločitve glede abstinence od alkohola:**

<p>PROTI ABSTINENCI:</p> <p>Pri sebi opažam naslednje NEPRIJETNE UČINKE abstinence (MOJE RIZIČNE SITUACIJE):</p> <p>neugodje, nemir, nervoznost</p>	<p>ZA ABSTINENCO</p> <p>Pri sebi opažam te PRIJETNE UČINKE oziroma jih želim doseči (CILJI):</p> <p>zadovoljstvo s sabo, veselje, dober občutek glede sebe</p>
<p>KRATKOROČNI UČINKI IN TVEGANE SITUACIJE:</p> <p>težko prenašam naporne situacije, težko obvladujem tesnobo in stres, imam abstenenčne težave, imam neprijetne spomine, težko vzdržim sam,</p> <p>○</p> <p>DOLGOROČNI UČINKI IN TVEGANE SITUACIJE:</p> <p>vse bolj sem v stresu, manjka mi sposobnost za reševanje konfliktov, ne najdem se v novih vlogah v krogu prijateljev, izgubljam svojo podobo, doživljam dolgčas,</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>KRATKOROČNI UČINKI IN MOJI CILJI:</p> <p>odkrivam nadomestne nagrade in užitke, uživam na dopustu, iščem nove prijatelje, odkrivam nove hobije, interese, dviguje se mi samozavest,</p> <p>DOLGOROČNI UČINKI IN MOJI CILJI:</p> <p>telesno in duševno sem zdrav, zadovoljen sem v poklicu, osmišljam si življenje, konstruktivno in aktivno rešujem probleme, uspešen sem v življenju, izboljšujem kontakte z domačimi, s partnerjem, učinkovit sem v življenju,</p>

MOJA OSEBNA BILANCA	ZA IN PROTI ALKOHOLU
ZA ALKOHOL: pri sebi opažam naslednje POZITIVNE UČINKE	PROTI ALKOHOLU: Pri sebi opažam naslednje

uživanja alkohola (Dopolnite):	NEGATIVNE UČINKE uživanja alkohola:
KRATKOROČNI UČINKI: Veselje, zgovornost, sprejetost v družbi, boljše počutje, dvig samozavesti ... DOLGOROČNI UČINKI: Pozaba, sprejetost v družbi pivcev, zabava ...	KRATKOROČNI UČINKI: Sram, glavobol, želodčne težave, slaba koncentracija, strah, konflikti, apatija, prepiri doma, moralni maček, izgovori ... DOLGOROČNI UČINKI: Slabše telesno in duševno zdravje, izguba financ, službe, nemoč, težave v spolnosti ... Izguba vozniškega dovoljenja, pozabljivost, neodgovornost ...

SIDRA MOJEGA UPANJA

Pomembne so moje misli, ki bi mi tudi v težkih situacijah pomagale najti upanje, da preprečim ali skrajšam recidiv:

npr: „Jaz bom to uredil“, „To sem že večkrat uspel in bom tudi tokrat lahko stvar razrešil.“

Obstaja več preventivnih strategij, ki bi preprečile recidiv. Te strategije lahko uporabite, preden pride do rabe alkohola in pitja. Premislite sedaj o sleherni od spodnjih štirih področij. Poiščite možne strategije, ki bi vam osebno pomagale, da preprečite recidiv.

MOJE NAVIDEZ NEPOMEMBNE IN NEŠKODLJIVE ODLOČITVE:

1. Moje lastne, navidez nepomembne odločitve, ki posredno vodijo v recidiv, so:

2. Moje strategije, ki bi mi pomagale, so:

OBVLADOVANJE OSEBNIH SITUACIJ TVEGANJA

3. Moje situacije tveganja so:

4. Moje strategije, ki bi mi pomagale, so:

MOJ ZADNJI RECIDIV (Kienast in sod., 2007)

OPIS RECIDIVA S PRIMEROM	MOJA POT V PONOVRNO PITJE (izpolnite)
1. Odločitev Jezem sem in napet, ker sem se razjezil na svojo partnerko. Hočem se raztresti in grem s svojimi prijatelji igrat karte.	
2. Tvegane situacije Sem s kolegi in igramo karte. Vabijo me, da popijem še kozarec piva.	
3. Rast potrebe po alkoholu Kako rad bi spil vsaj eno pivo, že več kot pol leta sem abstinent in si do danes še nisem spil piva. Samo eno malo pivo.	
4. Zmanjšanje prepričanosti v abstinenco Jaz ne bom več abstinent, ampak bom skušal kontrolirano piti. To bo že šlo.	
5. Prvi recidiv, prvo pitje Naročim si eno pivo in pijem pri igranju kart s kolegi.	
6. Šok ob recidivu Čustvena reakcija: bes, žalost, razočaranje, nemoč. Miselna reakcija: Jaz tega ne bom nikoli naredil, odpovedal sem. Zopet sem razočaral svojo družino, sedaj je vse narobe. Telesna reakcija: pasivnost, socialni umik, prekinitev kontaktov s terapevtsko skupino.	
7. Popolni upad zaupanja in prepričanja v abstinenco Nikoli mi ne bo uspelo, da bi živel kot abstinent. Sedaj lahko pijem.	
8. Ponovno uživanje alkohola, ponovno pitje Jutri grem zopet k svojim kolegom in bom pil naprej. Pil bom zmeraj več, dokler ne bo zopet bolelo.	

