

ODVISNI OD ALKOHOLA SE LAHKO USPEŠNO ZDRAVI

Izjave zdravljenecv (Društvo Nova pot Radenci, 2015)

"Doma sem začel delati stvari, ki me veselijo, urejam si prostore, ki so ostali v času mojega pitja zanemarjeni. Sedaj me najbolj veseli, da sem sam sposoben nekaj ustvarjati."

Obstaja zelo razširjen predsodek v javnosti, da se "alkoholik spreobrne, ko se v jamo zvrne", torej da zdravljenje itak nima smisla. Zaradi teh predsodkov mnogi bolniki ne poiščejo pomoči. Resnica je obratna. Vsakdo, ki se v Sloveniji želi zdraviti, ima možnost in dostop do zdravljenja. In vsako zdravljenje ima določen učinek.

Res pa je, da zdravljenje od alkoholika zahteva veliko odgovornosti in truda. Medicinski model deluje le v prvi fazi: pri pacientu zdravimo zdravstvene zaplete čezmernega pitja, nato pa se posameznik zdravi iz lastnih virov. "Verjamemo, da lahko tudi ljudje, pri katerih bi nekoč rekli, da zdravljenje zasvojenosti ni smiselno, popravijo svoje možgane, če bi le pristali nanj in živeli v okolju, ki jih spodbuja k spremembi." (Rus Makovec M., 2013).

Psihoterapija in rehabilitacija uspeša samo, če je to skupen projekt vseh, zdravljenca, svojca in terapevta. V Sloveniji delujejo številne terapevtske skupine, le metode dela se razlikujejo. Vse temeljijo na socioterapevtskem pristopu. Vse so usmerjene k istim ciljem: vztrajanje v abstinenci in rehabilitacija odvisnika ter njegove družine, najprej partnerja.

V takšni skupini imajo ljudje možnost izbire, saj jim omogoča zadovoljevanje vseh štirih osnovnih potreb (po ljubezni, moči, svobodi in razvedrilu). Obenem se vsak v varni, zreli, dobronamerni skupini uči, kako skrbeti za svoje potrebe tudi zunaj nje – kako in kje biti uspešen, kako izbirati čedalje učinkovitejše vedenje, kako ustvarjati in vzdrževati zadovoljujoče odnose, se zdravo zabavati in se vedno zavedati možnosti izbiranja. V varnem, spodbudnem okolju si upamo pogledati na napake, na škodljive vedenjske izbire in dobimo pogum za njihovo opuščanje in učenje novih – skratka za spremembe« (Boben Bardutzky D., 2007).

V začetku zdravljenja dobijo tisti, ki so bolj zasvojeni in težko abstiniirajo, zdravila. Teh zdravil je več (naltrekson Revia, nalmefen Selincro, antabus Tetidis), pomagajo pa bolnikom pri doseganju večje kontrole nad sabo. Tako se lahko zdravljenec bolj ukvarja z delom na sebi.

Psihoterapija, ki se uporablja pri delu z zasvojenimi, je raznolika. V ospredju je psihosocialna terapija oziroma socioterapija, kognitivno vedenjska terapija, motivacijski intervju, delo s svojci in predvsem skupinska terapija.

KDAJ SE ODVISNIK OD ALKOHOLA ZAČNE ZARES ZDRAVITI

Izjave zdravljenecv (Društvo Nova pot Radenci, 2015) :

“Odločilen trenutek spreminjanja v samem sebi se je pričel junija 1998.

Prometna nesreča je prispevala k temu, da sem 19. julija 1998 odšel na zdravljenje na Pohorski dvor.”

“Spreminjati sem se začel, ko sem potreboval alkohol kot dnevno dozo, da sem lahko živel. Trenutek, ko sem rekel, da potrebujem pomoč, je bil psihični zlom in posledično porušenje telesnega ravnovesja ob sladkorni bolezni.”

“Zares sem se začel zdraviti v skupini, ko sem se zavedal, kako daleč sem prišel. Predramila pa me je izkušnja sozdravljenca, ki sem je doživel v bolnišnici.”

“Pridobiti moram na zaupanju družine, kar pomeni, da tisto, kar povem, tudi izpeljem, ker prej so bile to le prazne obljube, ki se jih zavedam komaj sedaj.”

Odvisniki od alkohola so pogosto prepričani, da se zdravljenje začne takrat, ko pridejo v bolnišnico ali v terapevtsko skupino. Vendar pa velika večina odvisnih takrat še ni odločena za zdravljenje. V začetku še zmeraj iščejo svoje razlage ali manipulacije, ki bi jim omogočile, da bi vendarle še obdržali prejšnji način življenja: vsaj občasno ali "zmerno" pitje z vsemi pozitivnimi učinki alkohola, sicer bi pa abstinirali.

Marsikateri odvisnik (pa tudi bližnji) težko razume in sprejme nujnost abstinence. Zato je v prvih dneh in tednih največ odhodov iz zdravljenja in recidivov oziroma nadaljevanje pitja. Nekateri so prepričani, da ne morejo spremeniti samega sebe in premagati želje po alkoholu in ga popolnoma odstraniti iz svojega življenja. Pravzaprav še računajo na to, da bodo uspeli vzpostaviti zmerno pitje. Pristanek na zdravljenje se običajno zgodi šele po ultimatu partnerja ali službenega okolja. To pa še ni nujno tudi pristanek na vključitev v terapevtski proces, ampak je lahko le formalni manever preprečitve neprijetnih posledic za odvisnika.

Vključitev v zdravljenje se zgodi šele takrat, ko zdravljeneč začuti, da mu želimo pomagati, da ga razumemo, da smo mu naklonjeni, čeprav vemo, da je bil na napačni poti in smo glede tega kritični. Ko se to zgodi in zdravljeneč postane sam kritičen, bolezensko prisilo nadomesti motivacija. Brez motivacije in volje ni zdravljenja. Prisilnega zdravljenja odvisnosti pa sploh ni.

**Kdaj sem se zares odločil za spremembo pri sebi?
Kdaj sem sprejel nujnost abstinence?
Kako gledam na občasno, "zmerno" pitje – pred
zdravljenjem in zdaj?**