RODINNÁ TERAPIA

MUDr. RNDr. Ján Poľa, MBA

O čom sa budeme rozprávať?

- *Krátky slovník pojmov.*
- *Čo je závislosť?*
- *Ako sa efektívne lieči?*
- *Čo je abstinencia? Aké sú jej zásady?*
- *Aké sú špecifiká závislej osobnosti?*
- *Ako má vyzerať efektívna komunikácia so závislou osobou?*
- *Čo je spoluzávislosť?*
- *Na čo si dať v interakciách pozor?*

Krátky slovník pojmov

- Závislosť
- Craving
- Recidíva
- Suchá recidíva
- Spúšťače
- Bezpečné prostredie
- Bezpečné kontakty

Čo je závislosť?

- **Závislosť** je:
  - podľa definície WHO **porucha** (teda nie prejav slabého charakteru či vôle),
  - definovaná ako: ***duševný, prípadne aj telesný stav, ktorý je charakterizovaný prítomnosťou naliehavej túžby alebo nepremožiteľnej potreby opakovane privádzať do svojho tela príslušnú látku****, opakovať svoje správanie bez ohľadu na dôsledky.*
  - ***laicky – „láska k droge, činnosti, ktorá ničí“***

Závislosť

- Závislosť je **celoživotná diagnóza**.
  - aktívna alebo v dlhodobej abstinencii
- Zvyčajne **príčiny** jej vzniku **sú komplexné**.
  - endogénne, exogénne
  - nie vždy ľahko detekovateľné ani samotnou závislou osobou
  - **NEMÁ PRAKTICKÝ VÝZNAM HĽADAŤ VINNÍKA, DONEKONEČNA SA PÝTAŤ, KDE STALA CHYBA!**
- **Zasahuje** život jedinca **komplexne**.
  - sociálne, zdravotné dôsledky
- Vyžaduje **plné sústredenie sa na vlastný vnútorný svet** v prítomnosti s cieľom starať sa oň aj v budúcnosti.

Diagnostické kritériá závislosti

Časový rámec	**Znaky prítomné aspoň 1 mesiac kontinuálne alebo opakovane v priebehu ostatných 12 mesiacov.**
Aspoň 3 znaky	1) **silná túžba (craving) alebo rastúca chuť po predmete závislosti** 2) **narušená schopnosť kontrolovať užívanie** (užívanie látky vo väčších množstvách alebo dlhšiu dobu ako bolo pôvodne zamýšľané; alebo neúspešné pokusy o redukovanie alebo regulovanie užívania) 3) **zmena tolerancie voči predmetu závislosti** (potreba zvyšovania dávok, aby sa dosiahol želaný účinok, alebo zreteľný pokles účinku v prípade pokračujúceho užívania toho istého množstva látky) 4) **odvykací stav (abstinenčný syndróm) pri znížení množstva alebo vysadení predmetu závislosti** (a následné opakované užitie látky s cieľom zmierniť alebo predísť príznakom abstinenčného syndrómu) 5) **narastajúce zaujatie predmetom závislosti** (venovanie podstatného času počas dňa na užívanie/zaobstarávanie/zotavovanie sa; redukcia iných záujmov/voľnočasových aktivít/iných pôžitkov) 6) **pokračovanie v užívaní škodlivej látky či v nebezpečnom správaní** i napriek jasným dôkazom o škodlivosti (zdravotné a sociálne dôsledky)
Vylučovacie kritérium	**Klinický obraz sa nedá pripísať inej látke alebo inej etiológii.**

Typológia závislosti podľa Cloningera

	TYP I	TYP II
Vplyv genetiky	čiastočný	rozhodujúci
Typ	po 25. roku	do 25. roku
Zastúpenie pohlaví	muži aj ženy	najmä muži
Osobnostná typológia	„harm avoidance“	„novelty seeking“
Motivácia k užívaniu	úľava od úzkosti	navodenie eufórie
Typické črty závislosti	strata kontroly vina	neschopnosť abstinovať intoxikácie s agresiou
Progresia	rýchla alebo mierna	žiadna alebo mierna

...genetika, prostredie, črty osobnosti, pridružené poruchy, traumy...

Najčastejšie príčiny opakovaného užívania návykovej látky

1. Úľava v abstinenčnom syndróme.
2. Zmiernenie somatických, psychických ťažkostí.
3. Intoxikačná eufória (pre príjemné účinky).
4. Riešenie konfliktu (intrapsychického, interpersonálneho).
5. ...zvedavosť, nuda, snaha prispôsobiť sa okoliu...

Nikto nie je odolný ani za vodou...

- **Na vznik závislosti neexistuje odolnosť**, každý z nás môže podľahnúť závislosti a nájsť si tú svoju drogu (prirovnáva sa k zámke a kľúču).

- **Od príležitostného užívania k závislosti**
  - **príležitostne → frekventovane → návyk → → → závislosť**

Každá závislosť začína tým, že si k návykovej látke, činnosti vytvorím pozitívny vzťah (začne mi chutiť, nesmie chýbať) a postupne jej dovolím ovládať môj život.

Craving, recidíva, suchá recidíva

1. **Craving**
   - emočná reakcia, súčasť liečebného procesu, na zmobilizovanie síl, spracovanie emócie a osvojenie si techník zvládania cravingu osoba potrebuje čas (preto suchá domácnosť, bezpečné prostredie, bezpečné kontakty, aktívna liečba závislosti...)
2. **Recidíva**
   - skúška sily závislosti a presvedčenia abstinovať, porušenie abstinencie, možná súčasť liečebného procesu, zodpovednosť a rozhodnutie pacienta nesiahnuť po inom spôsobe riešenia, nie zlyhanie rodiny, odborníka, jednorazové zakopnutie na ceste vs. dlhodobé borenie sa v bahne
3. **Suchá recidíva**
   - sen, v ktorom sa osoba vracia k správaniu spojenému s aktívnou závislosťou so silným emočným sprievodom počas sna/po prebudení

Spúšťače, bezpečné prostredie, bezpečné kontakty

1. **Spúšťače**
   - situácie, stav, okolnosti, emócie, miesta, osoby vyvolávajúce diskomfort, frustráciu so silným nutkaním okamžite to zastaviť
2. **Bezpečné prostredie**
   - suchá domácnosť, starostlivé zvažovanie pred vstupom do rizikových situácií, pravdivé vyhodnotenie zvládajúcich kompetencií, zbytočné neriskovanie, predčasné nepoľavenie v sebadisciplíne, terapii
3. **Bezpečné kontakty**
   - otvorená komunikácia, plánované rozhovory, podpora, nepodliehanie sebaklamu, práca s hladom po láske a pozornosti, navštevovanie terapií, podporná sieť ľudí, čisté vzťahy

Liečba závislosti

- **Je celoživotná.**
- **Je komplexná** (farmakologická, psychoterapeutická, individuálna, skupinová, **zameraná na človeka ako celok**):
  1. **ambulantná → ústavná → ambulantná s ďalšími aktivitami v rámci doliečovania**
  2. **ústavná → ambulantná s ďalšími aktivitami v rámci doliečovania**
  3. **ambulantná s aktivitami ako pri doliečovaní**
- **Je kľúčovým rozhodnutím sa v živote pacienta.**

Liečba závislosti

- **Farmakoterapia** (substitúcia, detoxifikácia, negatívne podmieňovanie, redukcia cravingu, liečba pridružených porúch),
- **Psychoterapia** (individuálna, skupinová)
- **Režimová liečba**
  - presne stanovený denný režim s rozdelením aktivít, povinností a oddychu, stanovenie jasných pravidiel, obmedzení, výhod, využitie princípov terapeutickej komunity, záznam v denníku (denne)
- **Čo zvyšuje úspešnosť liečby:**
  - keď je poskytnutá včas
  - keď pacient primerane spolupracuje
  - keď spolupracuje rodina a príbuzní, účasť na stretnutiach pre príbuzných
  - stabilizujú sa aj komorbidity
  - kontakt s liečebňou po ukončení liečby, doliečovanie

LIEČBA JE BARLOU, NÁVODOM... NIE ČAROVNÝM PRÚTOM!

Abstinencia

- Abstinencia znamená **striedmosť, zdržanlivosť**. Ide o vedomé a chcené zrieknutie sa nejakej činnosti alebo užívania nejakej látky.
- Je to proces nastavovania, udržiavania nového stavu a obrodzovania mysle, životný štýl...
- Trvalá **abstinencia nie je možná, ak**:
  - si to pacient skutočne neželá,
  - sa nevyrovná so svojou minulosťou,
  - si neuvedomí, že najväčšia príčina jeho pitia/drogovania je v ňom samom.

Desatoro abstinujúceho závislého

1. **Priznať si, že som závislý/á →** Priznanie si choroby je jedným z predpokladov úspešnosti liečby.
2. **Chcieť sa liečiť predovšetkým kvôli sebe →** Pacient by mal prijať, že sa chce liečiť kvôli sebe a nie kvôli ostatným, práci a pod. Toto určité sebectvo je potrebné ako prejav prirodzeného pudu sebazáchovy.
3. **Nezatajovať liečbu →** Nezatajovanie liečby má veľký význam pre abstinenciu, závislý je pod väčšou kontrolou okolia a tí, ktorí o ňom vedia, mu tak môžu pomôcť.
4. **Dodržiavať podmienky doliečovania →** Po ukončení liečby je pacient ešte krehký zvládať reálny život triezvo, preto je doliečovanie nevyhnutné.
5. **Neobnovovať staré zvyky →** Z hľadiska abstinencie je nebezpečné obnovovať staré zvyky, vrátiť sa do starej partie, navštevovať miesta spojené s pitím/drogovaním, vystavovať sa zbytočnému riziku.

Desatoro abstinujúceho závislého

6. **Pravidelne sa zúčastňovať klubov, skupín abstinujúcich.**
7. **Vytvárať si nové záujmy, obnovovať staré záľuby →** Čas strávený v minulosti pitím/drogovaním ostáva po liečbe voľný, preto je dôležité vyplniť ho činnosťami, ktoré prinášajú radosť, uvoľnenie.
8. **Dodržiavať správnu životosprávu →** To znamená pravidelnú stravu, spánok, fyzický pohyb, striedanie spánku a odpočinku, aktívne využívanie voľného času. Mnohí po liečbe sa snažia čo najrýchlejšie napraviť chyby, vynahradiť stratený čas, peniaze a pritom zabúdajú na to kto sú, na dostatok odpočinku a pravidelný životný rytmus, ktorý je v živote abstinujúceho závislého dôležitý.
9. **Zaujať správny postoj k problémom a správne ich riešiť →** Dôležité je nevyhýbať sa riešeniu problémov, neodkladať ich, ale ich priebežne riešiť.
10. **Pracovať aktívne na vlastnej osobnosti →** Odporúčaným pravidlom je suchá domácnosť – teda vylúčenie alkoholu zo života rodiny.

Doliečovanie

- **Je celoživotné.**
- **Je komplexné** (pestrá ponuka aktivít zameraných na závislosť, ale aj sebapoznanie, osobnostný rast, zvyšovanie kvality života a vzťahov...).
- **Je kľúčové pre dlhodobú abstinenciu.**
  - Fixácia dobrých návykov, venovanie sa svojmu vnútornému svetu, vnútorným aj vonkajším konfliktom v každodennej realite pacienta...
- **Prvý rok doliečovania je najdôležitejší:**
  - Ak si pacient myslí, že po hospitalizácii je zdravý a zvládne to sám, odchádza domov v seba**klam**e a opakovane prichádza k nám na hospitalizáciu s**klam**aný zo seba.
  - **Má až 80 % úspešnosť.**

Doliečovanie ako nástroj sebapoznania, budovania seba a prevencie relapsu

- **Zahŕňa:**
  - adaptáciu v rodinnom prostredí, spoluprácu s rodinou
  - prijatie roly abstinujúceho v sociálnom prostredí
  - nadobúdanie pracovných stereotypov
  - ochranu abstinentskej roly
  - frakcionovanú podporu v abstinencii
  - stabilizáciu v prežívaní, zvládanie stresu
  - podporu v pokračovaní v osvojenom režime a v novom životnom štýle
  - oslobodenie myslenia, mentálnu hygienu...

Formy doliečovania

1. **Resocializačné zariadenie**
   - pokračovanie ústavnej liečby pri zlom zázemí, neistote v trvalej abstinencii, po opakovaných recidívach...
2. **Ambulantné kontroly** (kontroly u psychiatra)
   - kontakt s lekárom, manažment liečby
3. **Individuálna psychoterapia**
   - psychológ, psychiater (neschopnosť zvládať úzkosť, stres, pocit menejcennosti, smútku, pracovné, rodinné problémy a iné ťažkosti)

Formy doliečovania

4. **Skupinová psychoterapia**
   - ako vyjadriť svoj názor, vypočuť si iného, rozhodovať sa, zdieľať, dôverovať, byť prijímaný...
5. **Kluby** (A-klub)
   - kontakt, budovanie rodinných väzieb s abstinentmi bez prítomnosti terapeuta
6. **Párová, rodinná psychoterapia**
7. **Abstinent na linke** a budovanie kvalitného podporujúceho zázemia – partnerský vzťah (nie je liekom na všetko), rodina, práca, koníčky, **NOVÍ/ZRELÍ** priatelia...
8. **Posilňovacie ústavné pobyty**

Skupinová psychoterapia

- Čerpať z atmosféry skupinovej dynamiky, úprimnosti, otvorenosti členov skupiny, prijatia, istoty, bezpečia, dôvery, podpory a spätnej väzby.
- Lepšie porozumieť sebe samému prostredníctvom pohľadu iných a s ich pomocou nájsť odvahu k osobným zmenám, k zlepšeniu vzťahu k sebe.
- Mať priestor prejaviť sa, zvýšiť si sebavedomie, zlepšiť medziľudské vzťahy, komunikáciu.
- Trénovať nové spôsoby správania a budovať nové vzťahy.
- Môcť rozprávať o svojich pocitoch, myšlienkach, vedieť im porozumieť.
- Zdieľať problémy, čeliť frustrácii, osvojiť si nové, možno doposiaľ sebe nie veľmi vlastné spôsoby riešenia.

CPLDZ Košice a skupinové terapie

- NAŠE CENTRUM PONÚKA SKUPINOVÉ TERAPIE PRE:
  - ambulantných pacientov (**A1, A2, A3 skupina**)
  - pacientov závislých na hazardných hrách (**G-klub**)
  - závislých od drog a pacientov v substitučnom programe (**N skupina**)
  - mužov (**skupina pre mužov**)
  - ženy (**skupina pre ženy**)
  - ambulantných pacientov pri priateľských až rodinných stretnutiach so sociálnou sestrou (vrátane výletov; **A-klub**)
  - **rodinných príslušníkov a príbuzných pacientov**
  - ochranné liečby

Závislosť a rodina

- **Narušenie medziľudských vzťahov** ako jeden z následkov závislosti sa najskôr prejaví v najbližšom okolí závislého, v rodine.
- **Správanie závislého deformuje** rodinný život, partnerský vzťah.
- Závislosť partnera/dieťaťa sa často odráža na **telesnom a duševnom zdraví najbližších**, mnohí blízki trpia **nespavosťou, plačlivosťou, depresívnymi náladami, mávajú bolesti hlavy, unikajú zo života**.
- **Často potrebujú odbornú starostlivosť** (lekársku, psychoterapeutickú).

Vývin vzťahov

1. Obdobie šoku – paniky

- Najbližší si uvedomujú, že niečo nie je v poriadku. Vo väčšine prípadov sa **snažia naoko zakryť**, že sa v rodine niečo deje **v snahe neutrpieť hanbu**.
- Typická je snaha riešiť problém vlastnými silami – **dohováranie, vyčítanie, presviedčanie, vyhrážanie**.
- Chýba však **dôslednosť a najbližší sa rýchlo nechajú učičíkať sľubmi**.

2. Obdobie prispôsobenia

- V tomto období najbližší **preberajú na seba všetky úlohy, aj tie, ktoré obvykle robieval** partner/ka, syn, dcéra.
- Rodina sa do istej miery **izoluje od okolia**.
- Aj v tomto období sa snažia blízki zvrátiť situáciu, **bojovať so** svojím závislým partnerom, dieťaťom a jeho/jej pitím/drogovaním.
- **Hľadajú pomoc** u iných, lebo už vedia, že sami to nezvládnu.

Vývin vzťahov

3. Obdobie rezignácie, vzdania sa

- Najbližší **prestávajú aktívne bojovať so závislým** partnerom/dieťaťom. Stávajú sa ľahostajnejšími.
- **Snažia sa izolovať zvyšok rodiny od závislého**.
- **Niektorí dospejú po všetkých márnych snahách k rozhodnutiu vyhodiť** partnera/dieťa z domu s cieľom chrániť seba a ostatnú časť rodiny.

4. Obdobie reorganizácie

- Ak je liečba úspešná, dochádza k postupnej reorganizácii, náprave narušených vzťahov, obnovovaniu dôvery.
- **Závislý je chorý a pokiaľ si to neprizná a nelieči sa, nemôže mu pomôcť ani najlepšie rodinné zázemie.**
- **Príliš veľká veľkodušnosť zo strany partnera/rodiča môže napomáhať rozvoju choroby** (tisíckrát odpustia, uveria sľubom, ľutujú).

Zodpovednosť k samému sebe

- **Päť „P“:**
  1. pravdovravnosť, úprimnosť,
  2. plánovanie,
  3. premyslenie rizikových situácií,
  4. prevencia recidívy: pravidelné otváranie seba, vyjadrovanie emócií, komunikovanie s blízkymi,
  5. posun v sebarozvoji, učiť sa zvládať frustráciu, pracovať s impulzivitou...

Rodinná terapia a jej ciele

- **Napomáha uzdravovaniu vzťahov vďaka:**
  - **lepšiemu porozumeniu závislosti, náhľadu,**
  - **spoločnej práci s pocitmi** (viny, hanby, krivdy) **a na nutkaní klamať** (pracovať na automatizovanom klamstve)**,**
  - **prijatiu, úprimnosti, bezpečiu, dôvere, trpezlivosti, motivácii,**
  - **zmene postoja** (napr. nevzťahovanie na seba, nevinenie seba, odosobnenie sa...),
  - **podpore vo vzájomnom sebarozvoji,**
  - **ochote naladiť sa na aktívne počúvanie,**
  - **vytváraniu priestoru pre vyjadrovanie pocitov a potrieb,**
  - **zefektívneniu komunikácie dávaním jej asertívne podoby,**
  - **ochote nastúpiť na cestu odpustenia, kooperácie, podpory autentickosti,**
  - **pripomínaniu hodnoty človeka, ktorého nechceme stratiť.**

Ako môžu pomôcť blízki?

- Naučiť sa hovoriť o závislosti a nebáť sa toho.
- Nedávať si otázku - *Prečo sa stal/a závislým/závislou?* - pretože na túto otázku neexistuje jednoznačná a uspokojivá odpoveď.
- Zbytočne sa nevracať do minulosti.
- Pomôcť sa odpútavať od nevhodnej spoločnosti.
- Posilňovať zdravé sebavedomie.
- Nezabúdať na seba a ostatných členov rodiny.
- Vytvárať zdravé pravidlá:
    1. Vyhýbať sa nekonštruktívnym výčitkám a neustálemu vracaniu sa do minulosti.
    2. Nenechať sa vydierať.
    3. Právo na kontrolu.
    4. Právo byť informovaný.
    5. Nevyhrážať sa niečím, čo nesplníte.
    6. Učiť niesť dôsledky za vlastné konanie.
    7. Nevyjednávať o pravidlách, ktoré boli porušené.
    8. Nemiešať city a rozum (prehodnotiť, čím skutočne pomáham).
    9. Uvedomiť si, že craving a recidíva môžu byť súčasťou choroby zvanej závislosť a vyskytnúť sa môžu kedykoľvek v procese liečby.
    10. Závislosť je smrteľná choroba bez ohľadu na to, ako sa rozhodnete Vy ako blízky. Dôležité bude, ako sa z vlastného presvedčenia rozhodne závislý sám.

Ak sa blízka osoba nechce liečiť

- Vyhľadajte odbornú pomoc sami.
- Pracujte s vlastným pocitom viny či zodpovednosti za iného.
- Motivujte k zmene:
  - Objektívnym zhodnotením doterajšieho správania a jeho dopadov.
  - Objektívnymi informáciami o efektívnosti samoliečby pri diagnóze závislosti.
  - Poskytovaním spätnej väzby na skutočné JA a intoxikované JA dotknutej osoby (pri dlhodobej závislosti na zmenu osobnosti).
  - Opakovaným ponúkaním nezáväznej návštevy odborníka.
  - Podporovaním automotivácie (Chcem byť slobodnejší, šťastnejší...).
- Uvedomte si hranice svoje možnosti.
- Pri neochote spolupracovať sa odpojte, no zostaňte nablízku.
- Využite obdobie krízy/veľkého stresu/náročnej situácie.
- Vyžite významnú životnú situáciu (smrť blízkeho, narodenie dieťaťa) na posilnenie zodpovednosti.
- Opakujte ponuku liečby.
- Oceňte ochotu k liečbe.

Dobré vedieť...

- **Budovať si kvalitný vzťah**. Nedegradovať hodnotu človeka/vzťahu.
  - Vždy je čo meniť, vždy je čo poznávať.
  - Objaviť radosť z poznávania, z toho, že vôbec mám tu česť vstupovať do duše.
- Nesmierne dôležité je **byť k blízkej osobe vždy slušný, rešpektovať jej súkromie a dôstojnosť, nesúdiť, nenútiť ju hovoriť, ak nechce alebo nie je pripravená.**
  - **Rešpektovať ako osobu**, akceptovať jej reakcie, hodnoty, potreby.
- **Nikdy neútočiť, neobviňovať po nezvládnutej situácii toho druhého**, pretože my nesieme zodpovednosť len za seba a ak ten druhý niečo emočne nezvládne, to neznamená, že sa mu v tomto máme pohotovo prispôsobiť alebo mu to vrátiť.
  - *„Človek, ktorý nemá ozvenu, prestane do hory kričať.“*
- **Získavať dôveru** časom, skutkami, trpezlivo...

Dobré vedieť...

- **Pozývať do spoločného rastu**, terapeutických aktivít, **meniť sa spolu s ním**, nevstupovať do jeho vnútra a rozhodnutí nasilu.
- **Byť pozitívny**, optimistický, plný nádeje, pochváliť, povzbudiť, tešiť sa z malých úspechov, čiastkových cieľov.
- Nájsť si ten **najvhodnejší spôsob, ako komunikovať s osobou s diagnózou závislosti a so špecifickými črtami osobnosti, zážitkami, skúsenosťami, traumami. Nedívať sa na ňu cez perspektívu závislosti.**
- Pozorne **počúvať a všímať si, čo sa hovorí, aké slová sa používajú, akým spôsobom, pri akej intonácii a reči tela** (toho druhého aj seba).
- **Dať si „hodinu pravdy“** – čím sme sa v našom vzťahu ranili a pokúsiť sa od toho odraziť – vnímať toho druhého inak, pristupovať k tomuto vzťahu inak, tentoraz s ohľadom na skutočné emócie a potreby – ich rešpektovaním, prijímaním a napĺňaním.
- Snažiť sa **podporovať samostatnosť, zodpovednosť**.

Dobré vedieť...

- **Otvorene sa pýtať, nedomýšľať si**.
- Ponúkať **kontrolné, uisťujúce sa otázky**:
  - *"Mám tomu rozumieť tak, že som ťa zranil....?"*
  - *"Chcel/a si tým povedať, že mi nedôveruješ...?"*
  - *"Vidíš to tak, že sa málo snažím...?"*
  - *"Máš pravdu. Hovoríš mi to však spôsobom, ktorý ma zraňuje, lebo mi nedôveruješ, sklamal som ťa, si nahnevaný...?"*
- **Komunikovať s chladnou hlavou, ustáť emočne vypäté situácie**. Vždy sa po nejakom čase **porozprávať o tom, čo sme v sebe nezvládli, čo sa skutočne stalo, ospravedlniť sa, povedať, si, čo k sebe cítime.**
- **Povedať, ak dôvodom môjho rozhorčenia v skutočnosti nie je** osoba, s ktorou som práve vstúpil do konfliktu, uznať si chybu...
- **Skúmať skutočnú príčinu hnevu a iných negatívnych emócií**, nepotláčať ich.

Príklady snahy o kontrolu

- *„Si nemožný/á a nepoučiteľný/á. Ničíš život sebe i nám! Tu mi budeš fúkať do drägera/čúrať na test a bodka! Inak ťa vyhodím z domu/vezmem ti deti/rozvediem sa/zapriem, že ťa poznám...“* *(ale potom znovu zachraňujem, vyhrážam sa, kritizujem, dávam podmienky – začarovaný kruh)*
- *„Myslíš si, že by bolo pre teba vhodné, aby si mal kontrolu zvonku? Ako by si sa pri tom cítil? Rozlišujem teba a tvoju závislosť v tebe. Môj vzťah k tebe a moja láska k tebe sa nemenia. Avšak domnievam sa, že tvoja závislosť je silná, ovládajúca ťa, meniaca tvoje rozhodnutia, neraz si kvôli nej klamal a opakovane si sa dostal do problémov. Viem, že je to pre teba ťažké, ale zváž, či by nebolo vhodnejšie mať kontrolu – hlavne kvôli sebe. Ak budeš podvádzať, aspoň sám pochopíš, že potrebuješ ústavnú liečbu/intenzívnejšie terapeutické aktivity. Nie som ochotný/á ti pomáhať, ak nebudeš spolupracovať s odborníkmi, robiť pre seba maximum.“*
- Pozn.: Pozor na paralingvistické charakteristiky reči, emócie v reči a reč tela!

Možné ťažkosti počas liečby

- Neviem seba pomenovať ako závislého, chorého.
- Nadobudnem presvedčenie, že:
  - mi stačí ambulantná liečba,
  - sa vyliečim sám pevnou vôľou,
  - ešte nie som pripravený začať liečbu či pokračovať v nej.
- Začnem sa báť/cítiť chaos/napätie:
  - drogocentrické emócie,
  - roztápanie zamrznutých emócií,
  - únikové myšlienky vs. skrytý craving,
  - nedostatočný kontakt so svojím vnútorným svetom...
- Impulzivita, prvoplánovosť...
- Nezvládnem čeliť vnútorným problémom, samému sebe, problematickým vzťahom, ktoré ma čakajú v práci, doma...
- **„Ako si sa nejaký čas stával závislým, tak sa potrebuješ naučiť osvojiť si rolu abstinenta a s tým ruka v ruke pracovať so svojím vnútorným svetom, mať s ním kontakt a rozvíjať ho...“**
- **„Drž si slobodnú vôľu a zároveň sa nechaj viesť odborníkom...“**

Zlyhanie liečby

- **Nedodržiavam všetky pokyny a odporúčania,**
  - ako mať pod kontrolou svoje závislé správanie,
  - ako s ním pracovať,
  - ako premieňať čas a energiu, ktoré sa snažia byť vynakladané do zháňania, užívania a triezvenia... na niečo užitočné pre seba a pre okolie:
    - **zamestnať si myseľ,**
    - **zažívať vzrušenie bez vplyvu alkoholu, drog,**
    - **nebrániť sa negatívnym emóciám a bolesti,**
    - **aktívne riešiť prácu, vzťahy, zázemie, bývanie,**
    - **vyrovnať sa so svojou minulosť a prestať obviňovať druhých...**
- **Nehovorím všetko, odmietam sa vzdať svojich klamstiev,**
  - ktoré možno mali zmysel počas aktívneho užívania psychoaktívnej látky, ale v čase liečby závislosti nemajú miesto!
- **Odmietam mať rád/rada seba,**
  - posilňovať zdravú sebalásku, sebadôveru, sebahodnotu

Špecifiká osobnosti náchylnej k vzniku závislosti

- sklon k impulzivite, hostilite,
- zvýšená iritabilita,
- nízka tolerancia frustrácie,
- zvýšená interpersonálna senzitivita,
- chabý „self-esteem“ (sebaúcta, sebahodnota, sebaláska, sebavedomie, sebadôvera, hrdosť na samého seba),
- narušená identita,
- hlboké intrapsychické konflikty,
- emocionálna nezrelosť,
- neurotické ladenie s emocionálnou labilitou, sklonmi k úzkosti, depresii,
- nedostatočná sebadisciplína, sebakontrola,
- problémy s prežívaním viny a hanby,
- zápasy o obdiv a zbožňovanie,
- paranoidné tendencie,
- neprimeraná percepcia a kognitívne spracovanie reality,
- motivačná distorzia, inkongruencia a ambivalencia.

Špecifiká osobnosti alterovanej závislosťou

- depresívne rozlady,
- poruchy spánku,
- nesústredenosť,
- strata záujmov,
- mrzutosť,
- rozvoj depresívnej symptomatiky alebo anxiózno-depresívneho syndrómu (získané sekundárne).
- Dlhodobými zmenami osobnosti bývajú často nedôslednosť, vzťahovačnosť, nedôverčivosť, nerozhodnosť, apatia, ľahkomyseľnosť, egocentrizmus, sklony ku klamstvu, k ospravedlňovaniu svojho konania vonkajšími príčinami (príčiny vidia v krivdách a schválnostiach, ktoré im spôsobovalo okolie).
- Nemožno opomenúť ani sociálne a zdravotné dôsledky závislosti (somatické ochorenia).

Úspech si čosi žiada a zvyčajne cesta k nemu nie je prechádzka ružovou záhradou.

Čo je to „čosi“ v mojom živote?

Disciplína?

Vytrvalosť?

Odpustenie sebe samému?

Pokora?

Autentickosť v prezentovaní seba?

Vnútorná sloboda, nezávislosť?

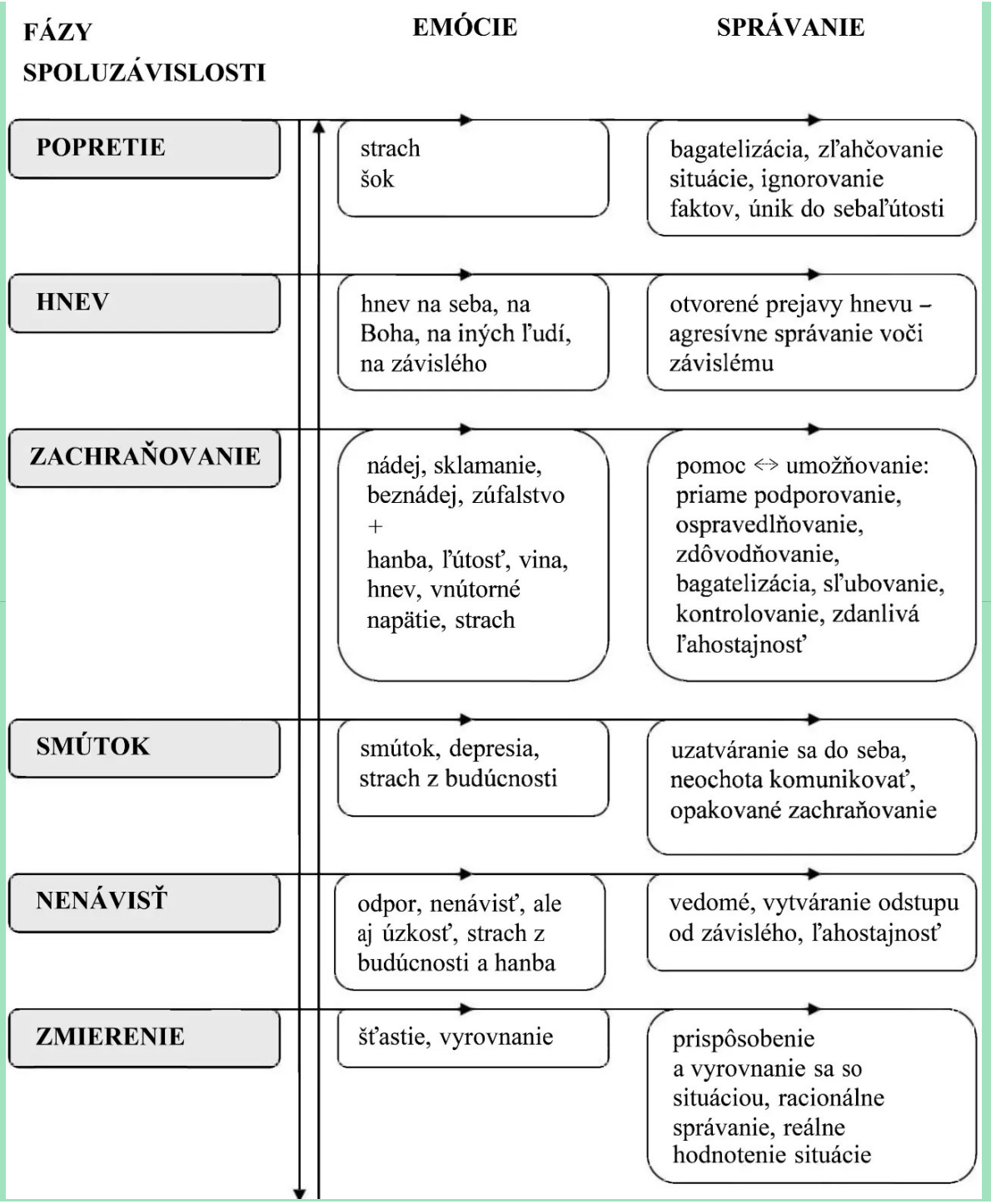
Videnie vlastnej hodnoty?

…

Spoluzávislosť

- **Spoluzávislosť neznamená, že návykovú látku užíva aj partner či iný člen rodiny, hoci ani toto nie je ojedinelé a značne to komplikuje liečbu.**
- Šavrnochová a Rusnáková (2011) uvádzajú, že: „*Spoluzávislý jedinec má blízky vzťah k osobe s problémom závislosti, pričom* ***jeho emócie, prežívanie, správanie, postoje a vzťahy*** *k iným ľuďom* ***sú*** *jednoznačným spôsobom* (i keď často nepriamo) ***ovplyvňované správaním, prežívaním a postojmi osobou, ktorá je závislá.“***
- Podľa niektorých odborníkov spoluzávislí **chcú a potrebujú okolo seba chorých ľudí preto, aby mohli byť šťastní nedravým spôsobom**.
- Nebezpečenstvo spoluzávislosti spočíva najmä v tom, že **príbuzní závislého jedinca strácajú postupne svoju osobnú identitu**. V zameraní sa na potreby závislého zanedbávajú samých seba, **berú problémy závislého za svoje problémy, preberajú za neho zodpovednosť**, a tým mu umožňujú a dovoľujú unikať pred jeho vlastnou zodpovednosťou a pred následkami jeho pitia.
- U spoluzávislých sa časom vytráca nielen ich osobná identita, ale **znižuje sa ich vlastné sebahodnotenie, skresľuje sa realita** a pre mnohé rodiny je charakteristické úplné popretie výskytu problému a existencie závislosti.

Priebeh spoluzávislosti



Zhrnutie

- Závislé osoby dokážu byť nástojčivé, presvedčivé s búrlivým emocionálnym sprievodom, aby sa vyhli výčitkám či zodpovednosti. Napriek tomu je potrebné vždy komunikovať pokojne, trpezlivo, vecne, s úctou.
- Nepripomínať chyby, prešľapy z minulosti. Nešetriť pochvalou aj za malý úspech, komplimentmi, prejavmi lásky.
- Nenechať sa zmiasť, vtiahnuť do začarovaného kruhu, určiť si jasné pravidlá, kedy pomáhať budem a kedy pomáhať nebudem.
- Ponúkať svoj pohľad na vec vtedy, ak o neho druhá osoba stojí.
- Zásada prvej pomoci: Druhého zachraňujem len vtedy, pokiaľ mne nehrozí nebezpečenstvo.
- Človeku potrebujeme skutočne pomáhať a len tomu človeku, ktorý o skutočnú pomoc naozaj stojí.
- Suchá domácnosť – ochrana abstinentskej roly (pocit hrdosti, nie obmedzenia).
- Podpora a rozvoj vzťahov, pracovné návyky, šport/iné záľuby, režim dňa, pravidlá a ich kontrola, nový životný štýl, krízový plán, abstinenčný plán, stabilizácia v prežívaní, zvládanie stresu, oslobodenie myslenia, mentálna hygiena.

Zhrnutie

- Každý závislý potrebuje vidieť blízku/milovanú osobu ako:
  - **šťastnú**
    - usmievavú, plnú životnej energie, vnútornej radosti a vyrovnanosti
  - **nevyčítajúcu**
  - **nesťažujúcu odbornú pomoc, odborné vedenie**
  - **spolupracujúcu na liečbe a aktívnom doliečovaní**
  - **odpútanú**
    - neprispôsobujúcu svoj život a svoj svet závislosti druhého, ak sa odmieta meniť/liečiť/doliečovať aj inak ako sľubmi
    - žijúcu si svoj vlastný život naplno (lebo je iba jeden)
  - **nehoviacu si v martýrskej či hyperprotektívnej role**

Zhrnutie

- Zaujímať sa o skutočné emócie a potreby. Pýtať sa druhého/seba:
  - *Ako ti je?*
  - *V čom môžem byť nápomocný pri tvojej liečbe?*
  - *Chcem skutočne poznať pravé dôvody negatívnych emócií?*
  - *Nesnažím sa príliš? Počúvam svoje vnútro?*
  - *Je moja kontrola vyžiadaná alebo zúzkostňujúca?*
  - *Ako sú vnímané a odkomunikované moje prejavy nedôvery? Čo spôsobujú?*
  - *Chcem vnútorne rásť, rozvíjať sa, posúvať sa dopredu spolu s ním/ňou? Rásť osobnostne, chcieť posúvať dopredu spoločný vzťah.*
- V prípade záujmu viac článkov alebo prednášok na:
  - **https://www.janpola.sk/psychicke-problemy/**
- Dohodnúť si termín rozhovoru v prípade ťažkostí – prísť aj s blízkym závislým (znak toho, že aj on/ona chce problémy riešiť):
  - **pola@cpldz-kosice.sk**

„Niekto nám našu hodnotu potrebuje aspoň raz v živote ukázať, aby sme ju sami dokázali vidieť.“

ĎAKUJEM

za pozornosť

„Vzťah v náročných životných situáciách *(počas liečby závislosti)* ***zvyčajne odráža kvalitu vzťahu v celom jeho trvaní.“***