



A visszaesés és megelőzése

KIMONDHATÓ.?!



Visszaesés

A szenvedélynek csak akkora hatalma van, amekkorát adsz neki.

Ennyi idő, küzdelem, szenvedés után újra inni, (drogozni, játszani)! Hát már soha nem lesz vége! Kezdődik minden előről? Ezt nem lehet kibírni! Pedig már kezdtem reménykedni, elhinni a józanságot. Az sem volt mindig könnyű, de mégis micsoda különbség! Erre nem készültem. Mi lesz most?

Érzések, a szenvedélybetegséget közelről ismerők érzései. Kiadványunk segítséget kínál mindazoknak, akik saját bőrükön tapasztalják meg a visszaesést, valamint családtagjaiknak, barátaiknak is. A füzet gondolatai, képei, gyakorlatai a józanság megtartásához adnak támpontokat, a józanságot szolgálják. Támogatják az érintetteket, hogy hatékonyabban megbirkózhassanak a veszélyeztető körülményekkel, vagy elkerüljék azokat.

Szabály vagy kivétel?

A szenvedélybetegség gyógyulási szakaszában (a méregtelenítés után, ill. a szerfogyasztás, vagy a játék, stb. abbahagyása után) a visszaesés inkább nevezhető szabálynak, mint kivételnek. Általában a kezelés utáni első fél évben a leggyakoribbak a visszaesések.

Visszaesésről csak akkor beszélhetünk, ha valaki már legalább 7 napig absztinens volt, és ezután használja újra szenvedélykeltő szerét (vagy játszik újra), amikor az elvonási tünetek már enyhülnek. Rövidebb időn belül legfeljebb a fogyasztás megszakításáról beszélhetünk.

Az absztinencia után az eredetihez képest egy addig nem használt szer fogyasztása (szerváltás) esetén is visszaesésről van szó. Egy statisztika szerint a kórházi méregtelenítés után egy éven belül a betegek kb. 76 %-a visszaesik. A szenvedélybetegséget gyógyító kórházi terápiák után egy éven belül a betegek 37%-a esik vissza. A kórházi kezelések után négy évvel a betegek 46%-a absztinens, ami azt jelenti, hogy az alkoholbetegek fele újra visszaesik!



A visszaesésnek nem kell katasztrófának lennie, akkor, ha az ember a következőképpen gondolkodik: a visszaesés minden változás alkotóeleme, így van ez a szenvedélybetegségnél is.

A szenvedélybetegségek mindegyikénél hasonló visszaesési arányokról beszélhetünk.

Saját visszaesési kockázatát a legtöbb ember alábecsüli, ez pedig növeli a visszaesés veszélyét.

Ezért különösen fontos, hogy mindenki foglalkozzon a számára kockázatos élethelyzetekkel. l. a 7. oldalon.

Az alkoholizmus, a drogfüggőség gyógyíthatatlan szenvedélybetegségek. Csak a fogyasztás elhagyása lehet a megoldás. Azaz a szenvedélybeteg ember elhatározza magát, és úgy dönt, hogy viselkedését megváltoztatja, és a jövőben szerfogyasztás nélkül (absztinensen) tud és akar élni.

Sok szenvedélybeteg és sok hozzátartozó is abban a fatális tévedésben él, hogy bizonyos absztinensen eltöltött idő után újratekeshető a kontrollált (szociális) ivás. Minden szerrel kapcsolatos függőbetegségnél a betegek agya a drogok ismételt fogyasztásakor azonnal aktiválja az úgynevezett „szenvedélyemlékezetet”. Mint egy számítógépes chip, az egyszer megtanult szenvedélybeteg viselkedést tartósan tárolja. A szenvedélybeteg ember gyakorlatilag szinte azonnal ugyanoda jut, ahol egykor abbahagyta. A függőség újra, teljes valójában megmutatkozik. A régi ivási, fogyasztási szokások visszatérnek.

Mi a visszaesés?

A visszaesés visszatérés a korábban már abbahagyott függő magatartáshoz.



A visszaesés különböző formái:

1. Azonnali visszaesés

Egy bizonyos idő elteltével az absztinens függő egyre többször és egyre erősebben éli át az ivás, az anyagozás kényszerét. A lazulás és a megkönnyebbülés utáni követelőző vágy egyre erősebb. Eljátszik az ivás (anyagozás) gondolatával, míg végül enged a kísértésnek és újra inni, drogozni kezd.

2. Fokozatos visszaesés

Ilyenkor a visszaeső az egyszeri fogyasztás után gyorsan abbahagyja az alkoholizálást, drogozást, de egy bizonyos idő után újrakezdi. A két fogyasztás között akár hetek is eltelhetnek. De a visszaesések közötti idők egyre rövidülnek, míg végül a szenvedélybeteg ember feladja minden ellenállását és visszatérnek a régi függő szokások.

3. Lappangó visszaesés

Gyakran megesik, hogy az érintett az absztinencia után egy bizonyos idő elteltével arra a meggyőződésre jut, hogy képes újra kontrolláltan inni. Vegyük példaként azt a férfit, aki a kollégáival hetente egyszer a törzsasztalnál találkozik. A terápiája után minden este csak ásványvizet rendel. Amikor egyik este különösen jól érzi magát, a hangulata remek, vidám és felszabadult, gondol egyet és rendel egy sört. Szilárdan elhatározza, hogy csak egyetlen sört fog inni, ami kezdetben tényleg sikerül is. Mivel ez ilyen jól megy, ezután minden héten rendel egy sört a törzsasztalnál, és biztonságban érzi magát, hogy képes kontrolláltan inni. Ez aztán megy egy darabig, akár több héten keresztül, de közben jókora nyomást él meg, úgyhogy felteszi magának a kérdést, vajon nem segítene-e, ha egy helyett esetleg kettő, vagy három sört inná meg. De mivel tudja mi történhet, gyorsan elveti ezt a gondolatot. De a vágy tovább kínozza, egészen addig, amíg már nincs ereje kitartani. Megadja magát a nyomásnak és visszaesik, hamarosan pedig úgy iszik mint annak előtte.



Hogy történik a visszaesés?

A visszaesés megelőzése érdekében részletesen ismerni kell a személyes és az általános visszaesési kockázatokat.

Fontos tudni, hogy a visszaesést mindig megelőzik figyelmeztető jelek, és azt is, hogy a visszaesés megelőzésére léteznek megoldások, ellenintézkedések.

A megelőzés talán leghatásosabb módja az önsegítő csoportok rendszeres látogatása. A csoport visszajelzést ad a csoporttagok aktuális élethelyzetére, ezzel időben figyelmeztethet a visszaesés veszélyeire. Így segíti a józanság megőrzését.

A csoportlátogatást nevezhetjük egyfajta megküzdési stratégiának is.

A megküzdési képességek, stratégiák azt mutatják meg, hogyan tud a személy a nehéz, stresszkeltő élethelyzetekkel megbirkózni.

Természetesen adott helyzetben az emberek különböző megküzdési képességekkel bírnak. Például vannak, akik egy vizsgát hatalmas teherként élik meg, míg mások talán csak egyszerű kihívásnak tekintenek. A függőségek esetében is minden ember különböző stratégiákat használ problémái megoldására.

„Egy alkoholistának egy pohár sok, egy hektó kevés.”

A visszaesés egyéni tényezői:

- Kellemetlen hangulat
- Félelem, depresszió, csalódások, betegségek, stressz
- Kellemetlen testi állapot, fájdalmak, alvászavar
- Elégedett hangulat (büszkeség, meglegedettség, örömök)
- Gondolatok, próbálkozások a kontrollált ivásra
- Sóvárgás

A visszaesés társasági, társadalmi tényezői:

- Veszekedés, feszültség, konfliktusok
- Olyan szerfogyasztókkal való találkozások, akik fogyasztásra buzdítanak.
- Kellemes együttlétek (sport- zenei rendezvények, ahol a gőzt gondtalanul ki lehet eresztetni.)

Amikor a hétköznapi terhei és az élet kellemes dolgai között nincs egyensúly, akkor beszélünk kiegyensúlyozatlan életvitelről.

Minél több lazító, kellemes tényező gazdagítja mindennapi életünket, annál inkább csökken annak a szükséglete, hogy a hiányzó ellazulást, megkönnyebbülést alkohollal, vagy egyéb szerrel oldjuk meg.

Ahogy a mindennapokban a kötelességeknek is megvan a helyük, úgy időt és teret kell szánni a kellemes, örömteli dolgokra is.

A visszaesés legfontosabb oka a kiegyensúlyozatlan életvitel

A visszaesés szellemének kísértése

Aggódónak látszó pillantása mögött őszinte öröm bujkál, ahogy újabb áldozatát becserkészi.

Mindig vannak újabb trükkjei, úgy tesz, mintha ismerné összes gyenge pontodat. Senki sincs biztonságban tőle? Hát nem félelmetes ez?

Ha félsz tőle, az tényleg nem segít, de mégis tiszteletben kell tartanod. Vedd komolyan, mert túl jól végzi a munkáját, mestere a szakmájának.

Bölcs vagy, ha megfigyeled. Ismerd meg milyen is valójában.

Így rájöhetsz, hogy mindent szigorú szabályok szerint követ, ő is szokásainak rabja. Tehát kiismerhető, kiszámítható. Figyeld csak meg a szokásait!

Ne számíts tőle semmi jóra! Tönkre akar tenni, az életedre tör.

Keress olyan utat, ahol nem futhatsz vele össze, kerüld el őt!

Ha ismered a trükkjeit, nem árthat neked.



Mik is a trükkjei?

Lassan, alattomosan cserkészi be áldozatát.

Utoléri azokat, akik félnek tőle.

Utoléri azokat, akik túlságosan biztosak magukban.

Utoléri azokat, akik unalom, harag, magány, vagy más problémák miatt rettenetesen szenvednek és nem képesek összeszedni magukat, és tenni ezek ellen valamit.

Utoléri azokat, akik becsapják önmagukat.

Utoléri azokat, akik soha nem képesek az őszinteségre.

A legrosszabb amit tehetsz, ha megpróbálsz elbűjni.

Az otthon magányosan gubbasztó áldozatait szereti és tudja a legkönnyebben rábeszélni a visszaesésre.

Mit tehetsz, ha mégis utolérne? Kiálts hangosan segítségért, hívd fel a barátaidat, juss el mielőbb egy önsegítő csoportba!

Vizsgáld meg mi vezetett a visszaesésedhez. Tárgyilagosan, őszintén. Találj és gyakorolj új viselkedésmódokat!

Magas kockázatú helyzetek listája

Nagy a visszaesés kockázata:



- ☐ Ha bizonytalan és döntésképtelen vagyok.
- ☐ Ha fizikailag nagyon rosszul érzem magam.
- ☐ Ha elégedett vagyok amikor sikerült valamit elintéznem.
- ☐ Ha be akarom bizonyítani, hogy ihatok anélkül, hogy berúgnék.
- ☐ Ha váratlanul a közértben, a barátomnál, vagy a tv-ben megpillantom a kedvenc italomat.
- ☐ Ha nem jövök ki valakivel.
- ☐ Ha valamilyen ünneplés ivásra ingerel.
- ☐ Ha szexuális vágyamat itallal szeretném fokozni.
- ☐ Ha dühöngök amikor valami hibásan működik.
- ☐ Ha fáradt vagyok és fel akarom frissíteni magam.
- ☐ Ha elégedett és laza vagyok.
- ☐ Ha azt gondolom, hogy egy kis ivás igazán nem árthat meg.
- ☐ Ha arra gondolok, hogy milyen jól is esne...
- ☐ Ha úgy érzem, hogy az emberek nem szeretnek.
- ☐ Ha olyan barátokkal találkozom, akik meg akarnak hívni egy italra.
- ☐ Ha szeretném magamhoz közelebb érezni azt akit szeretek.
- ☐ Ha otthon ülök és unatkozom.
- ☐ Ha depressziósnak és túlterheltnek érzem magam....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A visszaesés veszélyének megismerése érdekében jelölje meg, ill. írja le ami Önre jellemző lehet.

Mindenkinek van gyöngye pontja, amit ismernie kell.

Mindenkinek ki kell alakítania a saját szabályát, mondatát, módszerét, ami segíti józansága megőrzését.

A visszaesés nagyon is emberi

És nem kell katasztrófiként felfogni.

A szenvedélybetegség gyógyulási szakaszában (a méregtelenítés után, ill. a szerfogyasztás abbahagyása után) a visszaesés inkább nevezhető

szabálynak, mint kivételnek. Könnyen megérthető, ha figyelembe vesszük, hogy milyen nehéz is egy bizonyos szokásról vagy viselkedésről leszokni. Rendkívül nehéz az évek óta gyakorolt szokást rövid időn belül, első nekifutásra egyszerűen, végleg abbahagyni.



Valószínűleg Ön is tapasztalta már, hogy, ha egy bizonyos viselkedésen változtatni szeretne, akkor célszerű valamilyen másik elfoglaltságot találni helyette. Ha például a tv nézés idejét csökkenteni akarja, akkor egészen biztosan sokat segít, ha helyette valamilyen másféle tevékenységet keres, mégpedig olyat, amely örömet okoz, amit szívesen csinál, ami által fejlődhet.

Amikor célokat tűzünk magunk elé, az is fontos, hogy a célok pozitívak legyenek. Célok, amelyek megérik, hogy energiát fektessünk beléjük. Nagyon hasonló történik a szenvedélybeteg emberek visszaesésénél is. Nem elegendő elhatározni, hogy „Én többet nem iszom alkoholt, (nem fogyasztok drogot, vagy nem játszom többé szerencsejátékot)!” akkor, ha az illető csak a veszteségeit éli át az absztinenciának. Ha csak azt érzi, hogy a legjobb, legfontosabb tevékenységével kell szakítania.

A függő, aki legjobb tudása és legjobb szándéka ellenére újra inni, drogozni, stb. kezd (többnyire nem tudatosan) megpróbálja elviselhetőbbé, kellemesebbé tenni a közérzetét. Ebben az értelemben a visszaesést, tekinthetjük úgy is, mint kísérletet arra, hogy a kellemetlenségeket elkerülje, és kellemes dolgokkal helyettesítse.

A kiváltó okok, és a személyes háttér nagyon eltérő lehet. Van, aki talán a nehezen elviselhető érzéseit a haragját, vagy a kétségbeesését akarja elnémítani, van, aki az újbóli fogyasztástól óhajtja megtalálni a vágyott nyugalmat és ellazulást, van, aki talán a félelmeit vagy a szomorúságát akarja kicselezni. Az összes ilyen indíték valamiben nagyon hasonlít: elégedetlenség a fennálló helyzettel, rossz közérzet, a valóság és az élet realitásával, megszorításaival és konfliktusaival szembeni ellenérzések.

A visszaesés arra is felhívhatja az Ön figyelmét, hogy az életében olyan dolgok terhelik, amelyeket még nem oldott meg megnyugtatóan, vagy nem tudott elfogadni. Ebből a szempontból a visszaesés lehetőséget jelenthet a problémák megoldásához. Mindenesetre ez figyelmeztető jel, hogy nyíltan szembenézzen az életével, és ne meneküljön el saját maga elől. Ez a szemlélet nem jelent kötelező meghívást a visszaesésre, de világossá teszi, hogy a visszaesés nem lehet ok arra, hogy minden addig elért eredményt egyszer csak kihajítsunk azzal a mottóval, hogy: “Az egésznek semmi értelme, úgysem tudom megcsinálni, feladom, nem küzdök tovább!”

A visszaesés nem lehet ok arra, hogy minden addig elért eredményt kihajítsunk.

Az önsegítő csoportok és a szenvedélybeteg embereket

segítő helyek segíthetnek megtanulni hogyan lehet megbirkózni az élet kihívásaival, szer nélkül. Hiszen a visszaesés végül is nem megoldás. Az újbóli ivás csak látszólag segít, az alkohol hatásának múltával a már ismert problémák – kellemetlen, nyomott hangulat, beteljesületlen vágyak – visszatérnek. Hogy mit hoz a visszaesés, leginkább attól függ, hogy minek tekintjük azt. A kudarcos idők visszatérésének, vagy válságnak, pozitív értelemben. Aki a visszaesést a fejlődés lehetőségeként fogja fel, sokat tanulhat belőle. Fontos még: az önsegítő csoporthoz való tartozás mindig a visszaesés megelőzése érdekében tett lényeges lépés.

A hozzátartozók rémálma

A visszaesés leggyakoribb oka nem az italozásra való rábeszélés, csábítás, veszekedések vagy a nagy sorscsapások önmagukban, hanem magány, levertség, depresszió, szorongás, ingerlékenység, sértődöttség, megmagyarázhatatlan hangulatváltozások, az értelmetlenség és az üresség érzése.

A visszaesések legtöbbször nem a vendéglőkben, kocsimákban történnek meg, hanem otthon. De ez nem jelenti azt, hogy a hozzátartozóknak kell biztosítaniuk a szenvedélybeteg emberek kiegyensúlyozott érzelmi életét! Az kizárólag a függők egyéni feladata és felelőssége.



A hozzátartozók azzal teszik a legjobbat, ha megtanulnak saját érzelmi állapotukról és szükségleteikről gondoskodni.

A hozzátartozóknak éppen olyan fontos megismerni, megérteni a visszaesés jelenségét, jelentőségét, folyamatát, mint a szenvedélybeteg embereknek. Valószínűleg hozzátartozóként is szembe kell néznie ilyen helyzettel, ha Ön szenvedélybeteg emberrel együtt él. Ezért tehát Önnek is nagyon fontos megtanulnia hogyan viselkedjen a visszaeséskor, hogy a szenvedélybeteg embert (önkéntelenül) ne hogy támogassa a visszaesésében.

Kinek a józansága



Illúzió volna azt hinni, hogy a szeretet, a gondoskodás, a problémák becsomagolása és távol tartása által a függő beteg visszaesése megakadályozható.

A hozzátartozók nem felelősek a szenvedélybeteg ember viselkedéséért. A szenvedélybeteg családtagnak magának kell megszereznie saját tapasztalatait, még akkor is,

ha azok fájdalmasak. Csak így tanulhatja meg kezelni csalódásait, féltelmeit és a többi nehéz érzését, anélkül, hogy szeréhez nyúlna. Önnek, mint hozzátartozónak meg kell tanulnia, hogy ne vállalja át családtagja feladatait, még akkor sem, ha úgy véli, Ön sokkal jobban képes lenne megoldani azokat. Barátkozzon meg a gondolattal, hogy nem Ön okozza családtagja viselkedését, és hogy nincs hatalma a visszaesést megakadályozni. „Ha nem kritizálnál állandóan, akkor nem kellene újra innom, anyagoznom!” A szenvedélybeteg emberek mesterei annak, hogy másokat tegyenek felelőssé saját függőségük miatt. Próbáljon meg nem belemenni ebbe a játszmába! Barátkozzon meg annak a gondolatával, hogy Ön a legjobbat tette, amit tudott. **Téved, ha Ön azt gondolja, hogy képes egy másik embert leszoktatni szenvedélybetegségéről.**

Van bátorsága ahhoz, hogy megkérdezze magától, hogy mi hiányozna Önnek akkor, ha szenvedélybeteg családtagja többet nem lenne függő? Ez a kérdés talán zavarba hozza, vagy akár fel is bosszantja. Milyen érzés az, ha a függő családtag most újra saját kezébe veszi mindazokat a dolgokat, amiket Ön, mint hozzátartozó éveken át átvállalt tőle? Nem meglepő, ha egyik pillanatról a másikra nem fogja ettől jól érezni magát. Így képes a visszaesés régi, nagyon is ismerős helyzeteket visszaállítani.

**Keressen szenvedélybeteg hozzátartozók számára elérhető segítséget.
Ne gondolja, hogy mindennel egyedül kell megbirkóznia.**

Fohász

Uram, nem csodákért és látomásokért fohászlok, csak erőt kérek a hétköznapiakhoz. Taníts meg a kis lépések művészetére!

Tégy leleményessé és ötletessé, hogy a napok sokféleségében és forgatagában idejében rögzítsem a számomra fontos felismeréseket és tapasztalatokat!

Segíts engem a helyes időbeosztásban! Ajándékozz biztos érzéket a dolgok fontossági sorrendjének, elsőrangú vagy csak másodrangú fontosságának megítéléséhez!

Erőt kérek a fegyelmezettséghez és mértéktartáshoz, hogy ne csak átfussak az életen, de értelmesen osszam be napjaimat, észleljem a váratlan örömeket és magaslatokat!

Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben mindennek simán kell mennie! Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek, visszaesések az élet magától adódó ráadásai, amelyek révén növekedünk és érlelődünk!

Küldd el hozzám a kellő pillanatban azt, akinek van elegendő bátorsága és szeretete az igazság kimondásához! Az igazságot az ember nem magának mondja meg, azt mások mondják meg nekünk.

Tudom, hogy sok probléma éppen úgy oldódik meg, hogy nem teszünk semmit. Kérlek, segíts, hogy tudjak várni!

Te tudod, hogy milyen nagy szükségünk van a bátorságra.

Add, hogy az élet legszebb, legnehezebb, legkockázatosabb és legtörékenyebb ajándékára méltók lehessünk!

Ajándékozz elegendő fantáziát ahhoz, hogy a kellő pillanatban és a megfelelő helyen – szavakkal vagy szavak nélkül – egy kis jószágot közvetíthessek!

Őrizz meg az élet elszalasztásának félelmétől! Ne azt add nekem, amit kívánok, hanem azt, amire szükségem van!

Taníts meg a kis lépések művészetére!

Antoine de Saint-Exupéry

„Istenem, adj lelki békét ahhoz, hogy elfogadjam az embereket, akiket megváltoztatni nem tudok, bátorságot, hogy megváltoztassam azt akit tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem, hogy akit tudok, az én vagyok.” ACA

A józanság őrzése vagy visszaszerzése

- ✓ Fogadd el azt, hogy függő vagy!
- ✓ Gyakorold életedben az őszinteséget!
- ✓ Ismerd meg, – hogy elkerülhesd – a magas kockázatú helyzeteket!*
- ✓ Kérj segítséget!
- ✓ Hívd fel barátaidat mielőtt felerősödne a sóvárgásod!
- ✓ Légy aktív tagja önsegítő csoportnak!
- ✓ Rendszeresen vegyél részt a csoporttalálkozókban, és beszélj magadról!
- ✓ Fogadd el barátaid segítségét a szabaduláshoz!
- ✓ Szánj időt magadra és józanságod őrzésére!
- ✓ Gyakorold a nemet mondást!
- ✓ Vigyázz jobban magadra!
- ✓ Étkezz egészségesen és aludj, pihenj eleget!
- ✓ Tanulj meg józanul lazítani!
- ✓ Tanuld meg a stressz kezelését!
- ✓ Fedezd fel, hogyan kapcsolódhatsz ki tisztán és józanul!
- ✓ „Játszd előre a szalagot!” a sóvárgás kezelésére!**
- ✓ Találd meg a módját, hogyan terelheted el gondolataidat a sóvárgástól!
- ✓ Dolgozz ki stratégiát olyan helyzetekre, ahol mások isznak, anyagoznak!
- ✓ Fejleszd toleranciádat és együttérzésedet saját magad és mások iránt!
- ✓ Mondj búcsút a függőségnek!
- ✓ Lásd magad tisztának, józannak, olyan embernek, aki nem használ szereket!



* **Készíts listát saját magas kockázatú helyzeteidről. A visszaesés alattomos. Néha képtelen vagy meglátni saját magas kockázatú helyzeteidet, egészen addig, amíg egyszer csak a kellős közepén nem találsz magad. Ezért fontos, hogy tudatosítsd. Készítsd el a listát, és tartsd magadnál. Előfordulhat, hogy egyszer ez a lista megmenti az életedet. (l. 7. oldal)**

** *Mondjuk, hogy létezik benned egy virtuális videomagnó-szalag (írható dvd...) amelyikre újra és újra rögzítetted mindig, mindazt, ami történt veled azután, hogy ittál, anyagoztál, játszottál, stb. Játszd le gondolatban a szalagot előre. Mit gondolsz, mit látsz, mi fog történni veled, ha úgy döntesz most, hogy italhoz, droghoz, játékgéphez, stb. nyúlsz?*

A magas kockázattal járó helyzetek elkerülésének az alapja a régi AA (Anonim Alkoholista) mondás szerint:
„Szárak arcok, száraz helyen.”

Sóvárgás helyett

- Legyen egyértelmű számodra és fogadd el tényként, hogy csak két választásod van: vagy rettenetesen berúgsz, (benyomsz) és totál boldogtalan leszel, vagy egyetlen pohár alkohol, ill. anyag nélkül éled az életed!
- Légy mélységesen hálás azért a hatalmas szerencséért, ami veled történt, hogy le tudtál állni, mielőtt túl késő lett volna!
- Légy felkészülve arra, hogy – amint ez természetes és kikerülhetetlen – egy bizonyos idő elteltével (és ez egész hosszú is lehet) újra le kell győznöd:
 - a) az általad már túlságosan is jól ismert erős vágyat az alkohol, a szer után,
 - b) a hirtelen feltörő ellenállhatatlan vágyat csak egyetlen egy pohár, adag után,
 - c) a mélységes sóvárgást, nem feltétlenül az alkohol, az anyag után, de azután a kellemes, nyugodt, meleg, belső elégedettség után, amit egy-két pohár (adag) adhat.
- Gondolj arra, hogy azt az időszakot, amikor éppen nem vágyakozol az alkoholra anyagra, ki kell használnod arra, hogy megerősítsd ellenálló képességedet – ami segít abban, hogy ne igyál, ne drogozz – ha rád tör a kísértés!
- Ne engedd meg magadnak a pillanat törtrészeiben sem a következő gondolatot: *„Nem szégyen-e és nem égbekiáltó igazságtalanság-e, hogy éppen én nem ihatok úgy, mint az úgynevezett normális emberek?”*
- Tiltsd le magadban azt a gondolatot, hogy egy-két pohár alkohol, egy adag anyag a bármilyen rossz helyzetet megjavíthatná, vagy legalább kicsit megkönnyíthetné! Helyette gondold azt, hogy: „Egy pohár (egy adag) még mindent rosszabbá tenne, mert az egy pohár a részegséget jelenti.”
- Törekedj arra, hogy a józanságoddal elégedett legyél, emlékeztess magad:
 - a) Milyen jó, hogy nem kell többet szégyenkezned, megalázottságot érezned, és saját magadat is kárhozzátnod
 - b) Milyen jó, hogy nem kell félned az ivás, drogozás következményeitől, amit azelőtt soha nem sikerült megúsni.
- Tartsd mindig szemed előtt józanságod pozitív következményeit, mint például:
 - a) hogy képes vagy ismét normálisan enni és aludni, örömmel ébredni, hogy élsz, hogy tegnap józan voltál, és hogy ma józan maradhatsz.

- b) hogy képes vagy Te egyedül mindazt, amit az élet eléd hoz nyugalommal, önbecsüléssel és lelki erőddel teljességével fogadni.
- Törekedj arra, hogy gondolkodásmódod mindig hasznos legyen
 - a) tudd, hogy egyetlen pohár alkohol (egyetlen adag) is oka lehet újra minden nyomorúságnak, az összes szégyenednek és megaláztatásodnak, amin valaha keresztülmentél
 - b) tudd, hogy egyetlen pohár ital (egyetlen adag) elrabolhatja önbecsülésedet, belső békédet és képes boldogságodat romba dönteni.
- Növelj magadban a hálát:
 - a) légy hálás azért, hogy oly kevésért oly sokat kapsz
 - b) légy hálás azért, hogy csupán amiatt, hogy egyetlen pohár italt sem iszol, (nem fogyasztasz drogot) oly sok örömben lehet részed
 - c) légy hálás azért, hogy léteznek az önsegítő csoportok és hogy megtaláltad a szabadulás útját mielőtt túl késő lett volna
 - d) hálás azért, hogy csak alkoholbeteg vagy és nem egy erkölcstelen, züllött, gyenge alak
 - e) hálás, hogy te – ahogyan sokan mások is – képes vagy létezni anélkül, hogy az alkoholt használnod vagy nélkülözned kellene
- Igyekezz segíteni másoknak. Akkor tudsz legjobban segíteni másoknak, ha Te magad józan vagy.
- Soha ne feledd:
 - Ha a szíved nehéz és az ellenálló képességed gyengülni kezd, gyötör a nyugtalanság vigaszt és segítséget találhatsz barátaidnál.
- Ezeket a barátokat az önsegítő csoportokon találhatod meg.

**Istenem adj lelki békét
annak elfogadására, amin
változtatni nem tudok,**

**Bátorságot,
hogy változtassak azon
amin tudok,**

**És bölcsességet,
hogy felismerjem a
különbséget.**



Most már jó alkoholistának lenni!

Fogadós vallomások

„Nem az a jutalom, hogy van pénzem és nem kell elköltenem alkoholra, hanem az, hogy nem azzal foglalkozom, hogy legyen pénzem alkoholra. Most csak egy gondom van, hogy legyen mindig cigi, de azelőtt az volt, hogy legyen mindig alkohol. Vagy, hogy ne vegyék észre, vagy letagadni. A hozzáállásom is megjavult. „Nemtörődöm” alak lett belőlem. Ez lehet alkoholistá is de lehet pozitív is, hogy nem törődöm az alkohollal. Megváltozott a gondolkodásom: a dolgok ugyanolyanok, de jobbnak látom őket. Azt veszem észre, ami jó. Igen, ha van ott egy vakondtúrás nem arra gondolok, hogy el lehet benne esni, hanem arra, hogy ki lehet kerülni. Nem megy egyik napról a másikra, szép lassan megy a változás. Ezért járok az AA-ba és ide is (a Fogadóba), hogy tudjam, hogy alkoholistá vagyok. Most már jó alkoholistának lenni! A vele járó hátrányok nélkül. Megvan a lelki békém. Néha megpróbál az élet kizökkenteni, de nem törődöm vele. Nem hagyom magam! Ha rossz a kedvem, az a hozzáállásom, hogy majd elmúlik, ha fáj a fejem, majd elmúlik.” (A.)

„Hazavittem a 10 üveg sörömet. Ültem és ittam. És üres lett minden. Nem volt értelme inni, nem volt értelme nem inni. Nem érdekelt semmi, már nem akartam öngyilkos se lenni. Inni se akartam, nem akartam józan se lenni. Már nem akartam látni a gyerekeimet, magamat se. Nem akartam semmit.

Fölvettem a telefonomat, és felhívtam egy ismerőssömet, aki alkoholistá volt, de kijózanodott. Máig se tudom miért, de felhívtam. Másnap találkoztunk, akkor még ittam, mert anélkül nem tudtam volna elmenni a találkozóra. Elmentünk a csoportba, és másnap is. Akkor már nem ittam és azóta sem iszom. Ennek öt éve. Meg kellett tanulnom azokat az embereket elkerülni, akik nem barátok, csak haverok voltak. Nem kell mennem kocsmába, nekem ott nincsen dolgom.

Többet kaptam, mint amit elvesztettem. Próbálom úgy élni az életemet a Jóisten segítségével, hogy mindennap mosolyogjak, örüljek annak, ha esik a hó, mert szép a hóesés, annak, hogy süt a nap. Én ezeknek nem örültem. Matt volt minden, csak pia volt. Nem tudom miért kezdtem nem inni, amikor már semmi reményem nem volt semmire. Lehet, hogy egyszer megérttem. De onnantól kezdve minden szalmaszálba belekapaszkodtam. Jártam rengeteg csoportra és kijózanodtam.” (L.)



A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának letölthető kiadványai a szenvedélybetegség és a kezelés témakörében szülőknek, hozzátartozóknak is:
Alkohol, Drog, Gyermekrajzok és írások a függőségekről,
Szerencsejáték
Internetfüggőség

www.kimondhato.hu

Telefon: 1/2011045; 1/3550337



Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapest
Felelős kiadó: Morva Emília
Fordítás, szerkesztés, tördelés: Frankó András
Nyomdai munkák: Folprint Kft. www.folprint.hu



NEMZETI ERŐFORRÁS
MINISZTERIUM

A kiadvány
megjelenését
támogatta:



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLBOLIVÁRSÁGI INTÉZSÉT