

Číslo 13  
Prevenencia



ALKOHOL



DROGY



GAMBLING

# NEWSLETTER

## OBSAH

Highlight mesiaca	1
Príbeh zo života	2 - 3
Spoluzávislosť- kodependencia	4

## HIGHLIGHT MESIACA

Vznik závislostí nie je nezvyčajným javom. Pri snahe pomôcť môže nastať ešte väčšie riziko. Spoluzávislosť je v dnešnej dobe ešte tabu. Pri liečbe závislostí a spoluzávislostí hlavnú úlohu zohráva fakt, že je dôležité porozumieť príčinám ich vzniku. Viac o pojme kodependencia si môžete prečítať na strane 4.



**SPOKOJNOSŤ**  
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB n.o.



CENTRUM PORADENSKO - SOCIÁLNYCH SLUŽIEB  
A PREVENIE

**SPOKOJNOSŤ- centrum  
sociálnych služieb, n. o.**

**Bakalárska 2,  
971 01 Prievidza  
budova Žilinskej univerzity,  
3. poschodie, č. dverí 321.**

**Všetci ste vítaní a anonymita  
zaručená!**

Prevenčné a poradenské  
centrum pre všetkých  
obyvateľov okresu Prievidze.

Poskytované služby  
sú **bezplatné**.

Ak si nás nájdete, ďakujeme za  
prejavenú dôveru.

0905 329 661, 0902 197 957

[www.ispokojnost.sk](http://www.ispokojnost.sk)



[poradca@ispokojnost.sk](mailto:poradca@ispokojnost.sk)



[Oáza Nssdr](#)

# Príbeh zo života

Pánovi Jánovi sa v živote stala udalosť, ktorá ho veľmi zasiahla. Umrela mu mama, s ktorou žil celý svoj život, takmer 40 rokov, pod jednou strechou. To ho primálo k tomu, aby si častejšie vypil alkohol a nie raz aj v práci.

Pracuje takmer 24 rokov ako stolár – živnostník v jednej súkromnej firme. Je veľmi šikovný a pracovitý. Jeho odbornú, precíznu prácu vyhľadávajú mnohí ľudia.

Avšak je tu záležitosť - alkohol, ktorý jeho šikovnosť degraduje. Jeho častá konzumácia spôsobila, že vopred dohodnuté zákazky nestihol pripraviť v dohodnutom termíne. Šéf mu následne strhol percentá z platu a tak Ján ostal takmer bez finančných prostriedkov. Tým sa dostal do

ešte väčšej úzkosti a depresie. Nemal peniaze na zaplatenie elektriny, výdavkov spojených s odvodmi na živnostenskú činnosť, ba ani na stravu. V požívaní alkoholu ho podporovali aj jeho kolegovia a kamaráti. Tvrdili, že keď si dá za



pohár vína, aspoň na chvíľu prestane myslieť na problémy a bude sa cítiť uvoľnenejšie. Ján nadobudol presvedčenie, že rady kolegov mu skutočne pomáhajú a sám potvrdil, že sa naozaj cítil pokojnejšie, keď si vypil. Alkoholické opojenie Jánovi spôsobilo, že dočasne pozabudol na smrť matky, rôzne exekúcie a dlhy.

Postupne však začal chradnúť, upadať na tele i na duši. Stratil partnerku, rodinu i kamarátov. To bol v jeho živote ďalší zlomový stav, kedy sám priznal, že za zarobené peniaze na fuške si namiesto jedla kúpil fľašu pálenky a doma sa opíjal. Všetky starosti mu zle vplývali na psychiku a alkohol mu vraj pomohol, aby aspoň na istý čas na to nemyslel. Veľa ráz mal sen s jeho nebohovou mamou. Zobudil sa, vstal a išiel sa opiť, aby nemyslel znovu na ňu a na sen rýchlo zabudol.

## Príbeh zo života

Býva vo veľkom rodinnom dome vzdialeného od dediny približne 5 km. Najbližší susedia sú vzdialení asi 1,5 km. Jeden z nich na usadlosť príde len nachovať dobytok a druhý sused s Jánom nekomunikuje, lebo vie, že si rád vypije a potom sa správa agresívne. Ján priznáva, že mnohokrát si doma rozkopal dvere, hádzal mobilný telefón o zem alebo o stenu, päšťou rozbil vypínač svetla a pod. O ďalších veciach rozprávať nechcel.

Na otázku kedy a či vôbec niekedy uvažoval nad tým, že prestane požívať alkohol alebo jeho konzumáciu obmedzí, odpovedal, že nikdy. Podľa jeho názoru jeden štamperlík sem-tam je neškodný.



Bohužiaľ, nemá silu s požívaním alkoholu prestať. Jeho závislosť je už dosť pokročilá s pravdepodobnosťou začínajúcej cirhózy pečene. Zdravotný stav sa mu v poslednom období podstatne zhoršil. Párkrát omdlel, cítil silné búšenie srdca, dýchavičnosť a tras rúk. Za veľmi krátke obdobie schudol 20 kíl, v tvári

ožltol a celkovo začal chradnúť a slabnúť. Nechutí mu jesť, v noci nemôže pokojne spať, strháva sa zo sna spotený. Vyjadril sa, že nevidí zmysel života. Nebaví ho práca a ani jeho niekdajšie záľuby ako športový rybolov, príroda, kino a literatúra faktu.

Jeho závislosť na alkohole inklinuje ku jeho genetickej predispozícii zo strany otca a starého otca. V dôsledku závislosti umreli pomerne v mladom veku na cirhózu pečene. Ján s požívaním alkoholu začal v ranom veku. Posledný rok pije každý deň.

V závere rozhovoru sa Ján vyjadril, že alkoholické opojenie je len dočasné „riešenie“. Problémy mu to nevyriešilo, ani ten smútok, čo nosí na srdci, ba sa to všetko ešte zhoršilo. Priznal, že mu bolo lepšie, keď sa na svet díval s triezvejšou hlavou, ale aj tak si myslí, že on problém s alkoholom nemá.

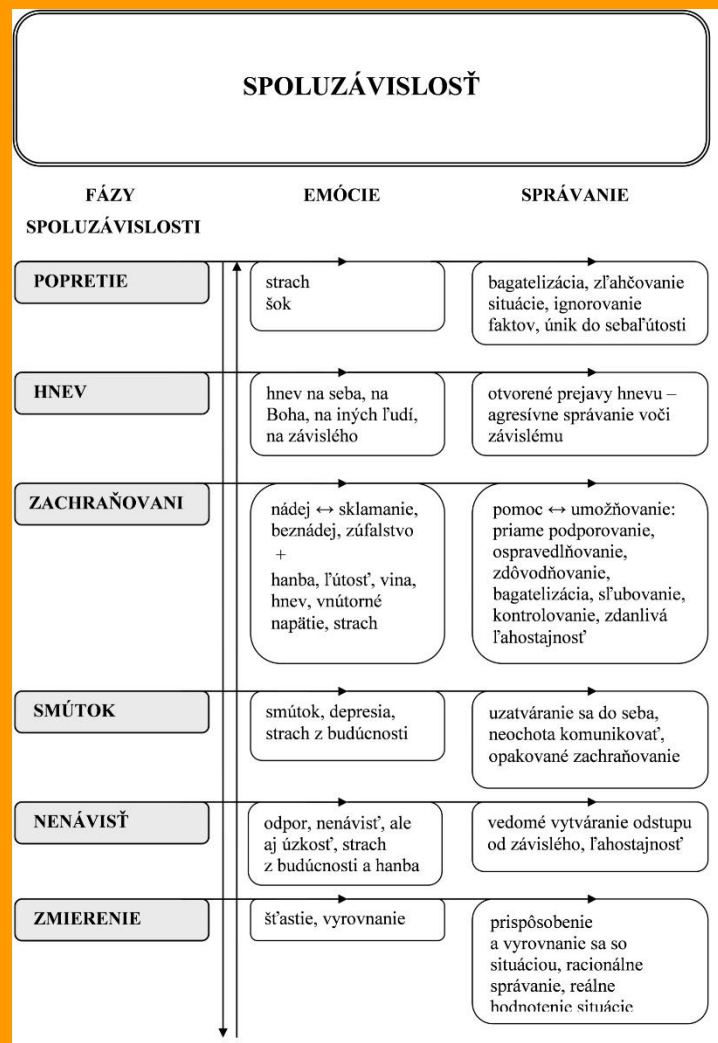
# Spoluzávislosť- kodependencia

Kodependencia teda spoluzávislosť. Tento výraz je v dnešnom svete pomerne nový. Priniesol so sebou mnohé ďalšie hľadiská ako sa na syndróm závislosti pozeráť. Podľa viacerých odborníkov môžeme ten stav označiť ako „multidimenzionálny“. Pri liečbe sa musí prihliadať na viacero zložiek - fyzickú, mentálnu, emocionálnu ale aj duchovnú. Spoluzávislým môžeme označiť osobu, ktorá má blízky vzťah so závislou osobou.

Závislá osoba svojím správaním, prežívaním alebo postojmi často nepriamo ovplyvňuje blízku osobu a jej emócie, správanie, prežívanie, vzťahy a postoje k iným ľuďom.

Postupné strácanie svojej osobnej identity je najväčším nebezpečenstvom

kodependencie. Zanedbávajú samých seba práve pre potreby závislého. Jeho problémy berú za svoje. Preberanie zodpovednosti vedie k unikaniu pred jeho zodpovednosťou a následkami jeho požívania návykových látok. Prehľbovanie tohto problému môže viesť až k popieraniu problémov o existencii závislosti.



Preto je veľmi dôležité pochopiť podstatu problému závislosti, inak blízka osoba alebo rodina môže nevedome pomáhať závislému vo vyhýbaní sa liečbe. Teda úplne prvým krokom v zotavovaní sa zo spoluzávislosti je rozpoznanie a pomenovanie vlastnej problémovej situácie a pochopenie.

ZDROJ: [www.prohuman.sk](http://www.prohuman.sk)

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

[www.ia.gov.sk](http://www.ia.gov.sk) [www.esf.gov.sk](http://www.esf.gov.sk) [www.minedu.gov.sk](http://www.minedu.gov.sk)

Strana | 4