

JANUÁR 2022

EDITORIÁL

Začiatok nového roka je symbolicky spájaný s novým začiatkom, predsavzatiami, ktorými túžime naštartovať pozitívnu zmenu v našich životoch. Naš pracovný tím vyznáva princípy solidarity, sociálnej spravodlivosti, spoločnej zodpovednosti za svet, v ktorom žijeme. Našou spoločnou motiváciou je viesť ľudí k videniu sveta a multikultúrnej spoločnosti v novej perspektíve prijatia a tolerancie. Preto aj rok 2022 sa bude u nás niesť v znamení porozumenia, spolupráce a pomoci. Čakajú nás nové projekty, každodenná práca a výzvy, ktoré s pokorou prijímame a sme pripravení na všetko, čo príde. Niekedy to, čo najviac potrebujeme je zmeniť postoj, uhoľ pohľadu, prijať situáciu a s odvahou sa rozhodnúť pre zmenu. Nezabudnime sa pritom postaviť za tých, ktorých hlas nie je tak silný ako ten náš.



NOVINKY

s. 2-3

o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce a NSSDR na Ciglianskej ceste, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.



PRÁVNA PORADŇA

s. 4

na tému Nárok na vrátenie daru.



SOCIÁLNY PRACOVNÍK RADÍ

s. 4

Riešenie finančných problémov formou nastavenia mesačného individuálneho finančného plánu.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

s. 5

na tému Ako pomôcť závislému členovi rodiny.

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom Komunitného centra a Centra poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA.



Sídlo

Jesenského 449
Prievidza 97101

e-mail: spokojnost@ispokojnost.sk

telefón: +421 905 329 661

web: www.ispokojnost.sk



Komunitné centrum

Ciglianska cesta č.8
Prievidza 97101

e-mail: c.c@ispokojnost.sk



Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA

Bakalárska 2

Prievidza 97101

e-mail: poradca@ispokojnost.sk



Vízia spoločnosti bez rozdielov



NOVINKY

„ROK 2021 v SPOKOJNOSTI“ – sumarizácia činnosti, projektov a aktivít v našej organizácii Spokojnosť – centrum sociálnych služieb, n.o.

Rok 2021 bol pre nás a našu organizáciu plný výziev, príležitostí, náročných situácií, ale aj príbehov spolupatričnosti. Všetky aktivity a činnosti pre klientov sme prispôbovali aktuálnym opatreniam spojeným so šírením ochorenia Covid-19. Aj napriek tomu, rok 2021 bol úspešný a bohatý na projekty, stretnutia a podujatia realizované našou organizáciou.

Významným bol pre nás a našich klientov projekt **Terapia pôdou** podporujúci občiansku spoločnosť realizovaný prostredníctvom posilnenia manuálnych zručností obyvateľov Ciglianskej cesty, ale rovnako aj udržania pracovných návykov, ktoré mnohým chýbajú. Príprava vyvýšených záhonov, sadenie, starostlivosť a pravidelné polievanie úrody mnohých nadchlo. Plody svojej práce po dlhom a trpezlivom období sme spoločne počas letných dní dokázali zúžitkovať – z vypestovaných surovín sme varili, piekli a mnohé bylinky dokonca nasušili na dlhé, zimné obdobie.

Dlhodobým a prínosným národným projektom našej organizácie je aj **Budovanie odborných kapacít na komunitnej úrovni**. Cieľom projektu je budovanie a rozvoj odborných kapacít poskytovateľov vybraných sociálnych služieb krízovej intervencie na komunitnej úrovni za účelom zvýšenia efektívnosti ich činnosti – t.j. poskytovať plnohodnotnú odbornú podporu rodinám a jednotlivcom ohrozených chudobou a sociálnym vylúčením. Všetky činnosti uvedeného projektu sú zamerané na komunitné aktivity pre všetky vekové kategórie našich klientov. Pre deti a mládež poskytujeme záujmové a prevenčné aktivity a prípravu na vyučovací proces. Pre dospelých je to predovšetkým poskytovanie materiálnej a potravinovej pomoci, komunitná rehabilitácia a sociálne poradenstvo. V roku 2021 sme realizovali mapovanie potrieb obyvateľov komunity na Ciglianskej ceste č. 8 a č. 9 a zosieťovanie vzdelávacích, mimovládnych a štátnych organizácií za účelom vytvorenia platformy pre medzirezortnú spoluprácu.

Nový projekt, ktorý od apríla 2021 máme možnosť aplikovať aj v našej organizácii je projekt **Nájdená generácia – druhá šanca pre život**. Projekt je zameraný na podporu a pomoc mladým matkám z marginalizovanej rómskej komunity vo veku od 14 do 25 rokov. Naším cieľom je mentorovanie, sprevádzanie a tvorenie aktivít pre mladé matky a ich deti – od novorodencov až po dovŕšenie 6. roku života dieťaťa. Všetky aktivity sú venované bezporuchovému fungovaniu rodičovstva, tvoreniu zdravého životného štýlu celej rodiny a podpore výchovy a vzdelávania.

Aktivity smerované predovšetkým k deťom a mládeži sa realizovali prostredníctvom projektu **Pre zmysel lepšieho života našich detí**. Aktivity pre deti a mládež boli rozdelené do niekoľkých činností. Najčastejšou metódou práce s deťmi a mládežou boli prevenčné aktivity, ktoré boli vykonávané formou hravej edukácie na rozvoj sociálnych kompetencií detí a mládeže. Realizovali sme aj niekoľko odborných besied, ktoré boli fokusované na predchádzanie sociálno-patologických javov. V sociálnej práci využívame aj formu práce tzv. streetwork a to prácu v teréne a v prirodzenom prostredí klientov. Nakoľko nás v čase realizácie projektu sužovalo šírenie ochorenia Covid-19 a dlho pretrvávajúci lockdown, aktivity sme realizovali v teréne – diskusiami a postrehmi o pohľadoch na každodenný život počas pandémie a odlúčenia od kamarátov počas lockdownu. Športové aktivity sa realizovali prevažne v exteriéri sídliska Ciglianskej cesty – hraním futbalu, badmintonu, skákania cez gumu, ale i v interiéri – hraním stolného futbalu, tancom, atď.

S mládežou sme pokračovali aj v projekte **Na financie a kariéru so zdravým rozumom**. Základným východiskom spomínaného projektu bolo získanie vzdelanostnej a intelektovej úrovne v oblasti finančnej gramotnosti a kariérneho poradenstva. V rámci pilotného, systematického vzdelávania mládeže sme sa zamerali na zabezpečenie a overenie funkčnosti vzdelávania pre mládež, ktorá je ohrozená chudobou a sociálnym vylúčením. Projekt bol strategicky rozdelený do dvoch častí – do finančnej gramotnosti a do učenia kariérneho poradenstva.

Ďalším projektom vzájomnej výmeny skúseností a hľadania vhodných riešení pre vytvorenie zaujímavých projektov záhrad bol projekt **Záhradu otvorte a ona Vás vylieči**. Pracovníci s mládežou z partnerských organizácií z Čiech a Poľska vytvorili návrhy záhrad a ich prvkov, ktoré boli databázou pre tvorbu nových projektov a vytvorených záhrad v každej partnerskej organizácii. Všetky spolupracujúce organizácie vytvorili pre skupiny mladých ľudí s rôznymi obmedzeniami tie najvhodnejšie podmienky pre ich rozvoj. Na praktických workshopoch a návštevách ukážkových záhrad si vyskúšali ako môžu jednotlivé prvky v záhrade pomáhať, liečiť a učiť zároveň.

Nezisková organizácia Spokojnosť – centrum sociálnych služieb od 1.7.2021 začala s implementáciou projektu **Prevenčia diskriminácie s trvalým dopadom**. Cieľom činnosti je skvalitnenie a rozšírenie poskytovaných služieb za účelom predchádzania a eliminovania diskriminácie. V Centre poradensko-sociálnych služieb a prevencie Oáza poskytujeme prostredníctvom nízkoprahovej sociálnej služby pre deti a rodinu základné sociálne poradenstvo, špecializované sociálne poradenstvo, právne poradenstvo, krízovú intervenciu, poradenstvo prostredníctvom telekomunikačných technológií a sprevádzanie klientov cieľových skupín. Prevenčné a poradenské centrum prostredníctvom profesionálnych zamestnancov a multidisciplinárneho charakteru práce poskytuje pomoc obyvateľom v núdzi v okrese mesta Prievidza. Všetky poskytované služby sú bezplatné a anonymné. Kontinuálne tak nadväzujeme na predchádzajúci projekt **Nájsť prítomnosť, nestratiť budúcnosť**, ktorý rozšíril činnosť a zameranie našej organizácie aj na oblasť závislosti a spoluzávislosti.



NOVINKY

Okrem pravidelných aktivít a činností našej organizácie sme v roku 2021 mali možnosť realizovať aj niekoľko kultúrno-spoločenských podujatí pre verejnosť, ale aj našich obyvateľov Ciglianskej cesty. Najvýznamnejšou udalosťou pre nás bola **Spomienka na Deň Rómov**, ktorá sa konala dňa 2.9.2021. Vďaka finančnej podpore od mesta Prievidza sme spomínanú akciu mali možnosť realizovať, aktivizovať obyvateľov komunity pri realizácii a príprave spomienkového dňa. Svojou návštevou nás poctila tanečná skupina Romano Jilo, folklórny súbor Malý Vtáčnik, ale i hudobníci Magda Hianiková a Nany Hudák.

Súčasťou programu letných aktivít pre deti a ich rodičov je cestovanie, spoznávanie nových miest, kultúry a obohacujúce zážitky. Cieľom našich prointegračných a komunitných aktivít je vytváranie príležitostí pre stretávanie sa a výmenu skúseností medzi majoritnou a minoritnou spoločnosťou, čím sa búrajú bariéry, predsudky a stereotypné myslenie. **Nielen prstom na mape** – takto sme pomenovali výlet pre deti a ich rodičov do historického mesta Banská Štiavnica počas letných prázdnin. Pre obyvateľov komunity žijúcich na okraji spoločnosti je to pozitívny impulz a kontakt so „svetom tam vonku“. Prispievame tým k zmene zaužívaných vzorcov a modelov správania sa komunity, ku kreovaniu sociálnych väzieb, zvyšovaniu spoločensko - integračného potenciálu komunity a schopnosti prijať nové, ale zároveň zachovať identitu minority. Mesto nám okrem svojho historického nádychu ponúklo aj množstvo možností na rozvíjanie kreativity a fantázie. Navštívili sme tvorivé dielne v Terra Permonii, ktoré sú miestom oddychu, zábavy, učenia a poznávania.

Už po trinásťkrát sa tento rok uskutočnilo spoločensko - kultúrne podujatie **Roma Spirit 2021**, ktoré upriamuje pozornosť na osobnosti, organizácie, médiá, obce a zamestnávateľov, ktorí dokážu realizovať aktivity a projekty, prinášajúce efektívne a fungujúce riešenia výziev nielen rómskych komunit. Naša organizácia SPOKOJNOSŤ - centrum sociálnych služieb, n.o. získala nomináciu na ocenenie Roma Spirit 2021 v kategórii Mimovládna organizácia za celkový prístup k inklúzii, realizáciu nízkoprahových služieb a rozsah intervencií pre deti, mladistvých a dospelých, v prirodzenom prostredí v regióne Hornej Nitry a mesta Prievidza, s aktívnym zapojením samotných klientov. Osobitne za programy ako sprevádzanie mladých matiek, terapia pôdou alebo realizácia Rómskeho zastupiteľského výboru.



Ďakujeme všetkým partnerským organizáciám, podporovateľom a klientom za dôveru a snahu urobiť z tohto sveta lepšie miesto pre život.

„Dôležitý je čin, a nie výsledok, ktorý prináša. Musíte sa pustiť do správnej veci. Možno je nad vaše sily, možno nad vaše schopnosti, možno vaše úsilie nikam nepovedie. Ale to neznamená, že nemáte pokračovať. Možno sa nikdy nedozviete výsledok činu. Ale ak nebudete nič robiť, nedosiahnete ani nijaký výsledok.“ *Mahátma Gándhí*

§

PRÁVNA PORADŇA

Téma: Nárok na vrátenie daru

Otázka: Náš syn bol vždycky veľmi dobrý a slušný človek. Jeho správanie sa zmenilo zhruba dva roky dozadu, kedy sa začal stretávať s pofidérnou skupinkou ľudí. S manželkou sme mu opakovane dohovárali, že to nie sú dobrí ľudia a nemal by sa s nimi stýkať, žiaľ neúspešne. Netrvalo dlho a syn sa začal správať agresívne, ba dokonca miestami až násilne. Situácia sa vyostřila približne mesiac dozadu, keď fyzicky napadol svoju matku. Po tomto incidente sme sa s manželkou dohodli, že syna vydedíme. Chceme sa však opýtať, či máme nárok od syna požadovať aj vrátenie všetkých darov, ktoré sme mu počas jeho života dali.

V zmysle § 630 zákona č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v platnom znení: „Darca sa môže domáhať vrátenia daru, ak sa obdarovaný správa k nemu alebo členom jeho rodiny tak, že tým hrubo porušuje dobré mravy.“

Obdarovaný je povinný vrátiť darcovi všetko, čo mu bolo darované. Ak obdarovaný darovanú vec už nemá (darovaná vec bola spotrebovaná, zničená alebo odcudzená), musí poskytnúť peňažnú náhradu vo výške zodpovedajúcej hodnote veci k okamihu zrušenia darovacej zmluvy. Uvedené platí bez ohľadu na to, či bola predmetom daru individuálne alebo druhovo určená vec.

V praxi však môže dôjsť k situácii, že obdarovaný predmet daru po tom, čo sa stane jeho vlastníkom, scudzí. Ak k tomu dôjde až po tom, čo bola obdarovanému doručená dôvodná výzva darcu na vrátenie daru, ide o neplatný prevod vlastníckeho práva, a v takom prípade zostáva právo darcu na fyzické vydanie predmetu daru zachované. Ak však obdarovaný prevedie vec pred doručením výzvy na vrátenie daru, nemožno spochybňovať vlastnícke právo, a tým aj právo nakladať s vecou. Obdarovaný tak z dôvodov, ktoré neodporujú zákonu, nemôže splniť svoju povinnosť fyzicky odovzdať predmet daru darcovi a túto povinnosť nemá ani nový vlastník veci. To však nemení nič na tom, že ak boli podmienky podľa § 630 zákona č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v platnom znení splnené, vznikla okamihom doručenia výzvy na vrátenie daru obdarovanému povinnosť vrátiť dar.

Výklad § 630 zákona č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v platnom znení, podľa ktorého výzva doručená obdarovanému v čase, keď už nie je vlastníkom darovanej veci, je bez právneho významu, nie je správny. Právo darcu na vrátenie daru založené zákonom totiž nemožno urobiť závislým od toho, ako obdarovaný naloží s predmetom daru, a nemožno ho vylúčiť len preto, že obdarovaný už nemá darovanú vec v držbe. Obdarovaný získal bezodplatne určitú majetkovú hodnotu, ktorú musí vrátiť pri splnení zákonných podmienok. Ak tak nemôže urobiť in natura, je povinný poskytnúť darcovi ekvivalent v podobe peňažného plnenia podľa zásad o bezdôvodnom obohatení.

Uplatnenie vyššie uvedeného výkladu by v praxi viedlo k záveru, ktorý nemožno pripustiť, totiž že sa obdarovaný v prípade, že scudzí dar vzápätí po jeho doručení, môže správať k darcovi a jeho rodine spôsobom hrubo odporujúcim dobrým mravom bez toho, aby mu hrozilo, že v dôsledku toho bude povinný dar vrátiť.



SOCIÁLNY PRACOVNÍK RADÍ

Téma: Riešenie finančných problémov formou nastavenia mesačného individuálneho finančného plánu.

V rámci starostlivosti o našich klientov poskytujeme základné a špecializované sociálne poradenstvo, ktoré v tomto období realizujeme individuálnou formou. V poslednej dobe sme u klientov zaznamenali viac problémov v oblasti financií. Ak naši klienti majú problémy finančného charakteru, sociálne poradenstvo zameriavame na finančnú gramotnosť. V obchodoch, supermarketoch veľmi rýchlo zdražili potraviny, produkty a zvýšili sa ceny za nákupy, i keď výška príjmov u klientov zostala nezmenená. Žijeme v období, kedy zvýšenie cien potravín a služieb bude dlhodobejšieho charakteru, preto si už teraz musíme nastaviť finančný plán tak, aby naše výdavky neboli vyššie ako príjem.

Podľa špecifických potrieb klienta vieme spracovať mesačný finančný plán na základe ich reálnych príjmov a výdavkov. Výdavky rozdelíme do jednotlivých položiek a nákladov, ktoré sú spojené suživaním bytu, zabezpečením stravy pre celú rodinu, nákladmi na osobnú hygienu, cestovné, voľnopredajné lieky, doplatky za lieky na predpis a osobné výdavky.

Pri spracovaní finančného plánu nezabúdame ani na sporenie, ktoré môžu klienti využiť pri nepravidelných situáciách, ktoré nie sú spojené s bežnými výdavkami a preto nie sú zahrnuté do finančného plánu. Okrem toho poskytujeme klientom aj rôzne riešenia pomoci, napr. správne hospodárenie s vodou, s elektrinou, nákupy v zľave, zníženie výdavkov za telefonovanie zmenou dobitia kreditu... a pod.

Klientom vysvetľujeme riziká a ohrozenia, ktoré môžu vzniknúť so zadlžovaním a bránim si rôznych druhov pôžičiek a úverov, ktoré sa môžu prehĺbiť až do exekučného konania. Zároveň môže dôjsť k strate stability rodiny a nedostatok finančných prostriedkov sa môže rozvinúť do rôznych sociálno-patologických javov ako sú napríklad krádeže. Ak vaše finančné problémy sú už nad mieru únosnosti a vaše dlžoby sa nedajú splácať, naša organizácia poskytuje bezplatné právne poradenstvo v oblasti oddĺženia formou osobného bankrotu. Táto forma pomoci je síce dlhodobejšia, ale správny efekt sa dostaví do pol roka. Vyhlásenie osobného bankrotu je účinné vtedy, ak už máte viacero exekúcií, ktoré nemáte ako splatiť, prípadne ak máte zablokovaný účet.

Ak máte problémy s financiami, oslovte nás a náš odborný multidisciplinárny tím vám pomôže nasmerovať pomoc tak, aby ste boli finančne zabezpečení. Hlavne pred finančnými problémami nezatvárajte oči a problém začnite riešiť hneď! Každá situácia sa dá vyriešiť, len treba začať konať.

Ak aj vaše výdavky sa nedajú skorigovať podľa vášho príjmu, treba hľadať, prípadne zmeniť pracovnú pozíciu, kde je vyšší zárobok. Naša organizácia vie poskytnúť špecializované sociálne poradenstvo formou vyhľadávania vhodných pracovných pozícií podľa špecifickej potreby klienta.

Cieľom finančného poradenstva je efektívne riadenie finančných zdrojov, čím zaistíme finančné zabezpečenie klienta a jeho domácnosti. Prioritným cieľom je to, aby klienti mali rozdelené financie na jednotlivé týždne a zároveň mali zabezpečené všetky finančné položky bez strádania počas celého mesiaca. Zároveň vám poskytneme odbornú pomoc aj v oblastiach právneho poradenstva a riešenia problémov v manželských sporoch, v oblasti výživného, rozvodového konania, pracovnoprávných vzťahov, ochrany spotrebiteľa, exekučného konania a dedičského práva.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému Ako pomôcť závislému členovi rodiny

Súčasná realita je spojená s preukázateľným nárastom psychických problémov v dôsledku izolácie, stresu a zmeny životných návykov. Pandémia COVID-19 poukázala na osobitné potreby ľudí trpiacich závislosťou, náchylnosť niektorých jednotlivcov v našich komunitách na problémy s drogami. Rastie množstvo rizikových faktorov, ktoré sa podieľajú na vzniku závislostí. Zvýšená pozornosť sa venuje pitiu alkoholu v súvislosti so saturáciou potrieb, zvládaním stresových situácií, ktoré môže viesť k nadmernému požívaniu alkoholu až vzniku závislosti. Psychologička pôsobiaca v ambulancii klinického psychológa Mgr. RENÁTA BOTKOVÁ nám v článku priblížila, ako spoznať prejavy závislosti a akú úlohu zohráva rodinné prostredie pri liečbe závislosti. Dozviete sa tiež, ako komunikovať so závislým človekom a čo znamená pojem spoluzávislosť.



Závislosť patrí medzi duševné ochorenie, ktoré je v dnešnej dobe pomerne bohato zastúpené. Poznáme rôzne druhy závislostí, či už látkové (alkoholizmus, toxikománia...) ako aj nelátkové (gamblerstvo). Spájajú ich však dôsledky, ktorými oba typy vplyvajú na kvalitu života jedinca, ktorý závislosťou trpí, ako aj jeho rodiny a celého blízkeho okolia.

Ako spoznať prejavy závislosti?

Príznakov, ktoré môžu naznačovať závislosť je mnoho. Medzi najbežnejšie patria výkyvy nálad, podráždenosť, negativizmus, agresívne reakcie, ale aj akékoľvek netypické správanie či iné zvláštnosti v prejave človeka. Závislý človek sa často izoluje, od rodiny, od svojho okolia, priateľov a známeho okruhu svojich blízkych a taktiež postupne upúšťa od svojich záujmov. Často pôsobí unavene, vyčerpane či ospalo. Nie je zriedkavé, že ho pristihnú pri klamstve alebo akomkoľvek predstieraní, môže využívať rôzne zámienky aj výhovorky, dá sa povedať, že stráca na dôveryhodnosti, nemôžete sa naňho spoľahnúť, čo sa spája aj so stratou rôznych osobných vecí ako dokladov, mobilných telefónov, kľúčov... U detí či mladistvých je typická absencia v škole vo forme záškoláctva, či rapídne zhoršenie prospechu, strata koncentrácie aj schopnosti udržať pozornosť. Dospelí zvyknú absentovať v práci, najmä vo forme nečakaných záhaliek. Tiež je možné, že si všimnete miznutie peňazí v domácnosti, na účte môže stav sklznúť do mínusových čísiel, závislý človek si môže až priveľmi často peniaze požičiavať. Okrem financií môže z domácnosti miznúť alkohol či lieky alebo naopak môžete nájsť rôzne nástroje a „pomôcky“ na užívanie drog. Telesné prejavy ako zvýšená chorobnosť, úrazovosť, strata chuti do jedla, výrazný úbytok na váhe, znížená svalová sila, či stopy po vpichoch alebo rozšírenie zreníc, nadmerné potenie a podobne sú pomerne časté prejavy, ak človek nadužíva psychoaktívne látky. O závislosti určite hovoríme, ak sa u človeka objavuje silná túžba, tzv. baženie, ak má problém v kontrole požívanej látky (napr. nemá mieru pri konzumácii alkoholu), ak sa objavujú telesné odvykacie stavy, čo znamená, že si človek napr. musí dať ráno znova pohárik alkoholu, aby jeho nepríjemné prejavy ustali alebo zoslabli (tras, nevoľnosť...). Postupne začína narastať tolerancia k účinkom látky, čo znamená, že na to, aby psychoaktívna látka vyvolala účinok, musí jej závislý skonzumovať v oveľa väčších množstvách než bežný človek, často v takých, ktoré by iného zneschopnili. Závislý sa stáva postupne zameraný len na konzum a získanie „svojej látky“ a je k tomu schopný obetovať maximum svojho času aj na úkor

zanedbávania najrôznejších povinností, voľnočasových aktivít či času tráveného s rodinou. Ak je človek závislý, konzumuje alkohol či iné látky aj napriek tomu, že ich užívanie má na neho jasne negatívny dopad vo forme škodlivých dôsledkov (poškodenie pečene, depresia...) alebo iné dôsledky, ktoré si dotyčný aj sám uvedomuje. Tiež môže dané skutočnosti navonok bagatelizovať či popierať.

Akú úlohu zohráva rodinné prostredie pri liečbe závislosti a čo sa skrýva za pojmom spoluzávislosť?

Spoluzávislosť je patologický vzťah blízkeho človeka k osobe, ktorá je závislá na návykovej látke. Sústredí sa na pomoc závislému do takej miery, že stráca svoju identitu. Zároveň svojím správaním, nechtiac a s dobrým úmyslom, umožňuje závislému zotrvať v závislom konaní. Emócie, prežívanie, správanie, postoje a vzťahy spoluzávislej osoby k iným sú ovplyvnené správaním, prežívaním a postojmi závislého. Tiež môže byť prítomná aj snaha pomôcť sa závislému vymaniť spod užívania, s čím sa samozrejme spája aj jeho neustála kontrola a teda, že robíš, cítiš a myslíš za neho. Ak máte podozrenie, že váš blízky má problém so závislosťou určite sa vyhnete popieraniu tohto stavu, nebojte sa ho konfrontovať a prediskutovať s ním daný stav. Pristupujte k nemu však s láskou a starosťou, snažte sa nezačať rozhovor výčitkami. Určite vyhľadajte odborníka, pretože on vám pomôže nahliadnuť do všetkých potrebných informácií. Nezapomnite však na to, že ak chcete byť pre druhého oporou, musíte byť v dobrej psychickej aj fyzickej kondícii hlavne vy. Nemusíte obetovať veci, ktoré vás v živote robia šťastnými iba kvôli vášmu blízkeму. Práve naopak. Keď budete schopný udržať v živote rovnováhu, pomôžete tým obom. Pomoc závislej osobe bude vyžadovať vašu toleranciu. Keď však odmieta pri liečbe spolupracovať, začne vás citovo vydierať, alebo dokonca psychicky či fyzicky týrať, vaša ochota situáciu znášať už nikam nepovedie. Stanovte si pevné hranice toho, čo ste ešte ochotný zvládnuť a neustupujte od nich. Niekedy je pre záchranu vášho života a životov vašich blízkych potrebné odísť, resp. prenechať im zodpovednosť za ich spôsob života, čo znamená aj znášanie dôsledkov svojho konania.

„Nezapomnite však na to, že ak chcete byť pre druhého oporou, musíte byť v dobrej psychickej aj fyzickej kondícii hlavne vy. Keď budete schopný udržať v živote rovnováhu, pomôžete tým obom.“ 😊