



Alkohol - droga číslo jeden, problém spoločnosti (nielen alkoholikov)

Dve tradície

Ak sa pozrieme do minulosti, zistíme, že od nepamäti sa (nielen v našej krajine) pilo tradične na šťastný život dieťaťa pri jeho narodení. Pilo sa vždy, keď sa mladý človek oženil, keď mal narodeniny alebo jeho rodinní príslušníci oslavovali životné jubileum s priateľmi, kolegami, pilo sa, keď sa starý otec dožil vysokého veku, aj keď zomrel. Odjakživa sa pilo aj na kare. Naši predkovia pili, keď vypálili slivovicu, keď doma v pivnici vychutnávali vlastnými rukami dorobené víno. Nikto z pijanov, keď zdvihol prvý pohár k ústam, aby ochutnal príjemný nápoj, nepomyslel, že neostane len konzumentom, ale že ho plný pohárik raz privedie k závislosti. Keby si to mnohí z tých, ktorí sa museli liečiť zo závislosti včas uvedomili, určite nesiahli by ani po tom prvom pohárikovi.

Alkohol je, žiaľ, najrozšírenejšia tvrdá droga. Ale pre mnohých spočiatku nepredstavuje zlo, ale sa zdá byť niečím úžasným. Po čase všetci závislí od alkoholu či aj iných drog, zistili, že len zopár percent času prežitého s alkoholom bola zábava a že väčšina života s drogou znamenala pre nich peklo na

Zemi, ktoré sa často končilo pádom do obrovskej „priepasti“.

Alkohol patrí medzi najstaršie psychoaktívne drogy na svete. Dostupné historické pramene potvrdzujú, že výroba a pitie alkoholických nápojov boli súčasťou spoločenského i náboženského života už i starých civilizácií. Chlieb a pivo boli základnými zložkami stravy obyvateľov Mezopotámie, aj starovekého Egypta. Dôkazy o pití alkoholických nápojov v starej Indii siahajú do 3. a 2. tisícročia pred našim letopočtom. Starí Číňania poznali tiež viacero druhov alkoholu. V čínskej literatúre z obdobia rokov 1027 – 221 pred našim letopočtom sú zmienky o tom, že výrobou alkoholu sa zaoberali úradníci cisárskeho dvora. Čína sa neskôr stala významným dodávateľom alkoholu do okolitého sveta. Aj obyvatelia ríše Aztékov, Inkov a Mayov poznali alkoholické nápoje a ich výrobu. Nápoje, najmä víno, bolo súčasťou antických obradov, gréckej kultúry a rovnako aj kultúry starovekého Ríma. Hostiny starých Kresťanov sa takisto neobišli bez pitia vína. Víno sa neraz spomína aj v Biblii. Už staré biblické texty svedčia, že opilstvo bolo odsudzované, v rozpore s božími zákonmi.



Škodlivosť alkoholu sa dostala do popredia pozornosti spoločnosti v Európe až v 19. a 20. storočí, kedy vznikalo abstinentské hnutie v podobe spolkov miernosti a triezvosti. Veľký dôraz na boj proti alkoholizmu kládol aj Ľudovít Štúr ako na súčasť národných a obrodeneckých snáh. Veľký slovenský národovec, Jozef Miloslav Hurban o spolkoch miernosti napísal: „Celé stolice ako Liptovská, Zvolenská, Šarišská, Oravská a veľa iných sa o túto vec horlivo zaujímajú. Už mestá ako Banská Bystrica, Mikuláš, Kubín, Bardejov a iné na čelo spolkov sa stavajú, už školy ako prešovská, levočská, štiavnická, modranská a iné mládež svoju k miernosti privádzajú“. Táto druhá, celkom iná tradícia spolkov triezvosti a miernosti na Slovensku, našťastie nezanikla. Naopak, sa rozšírila.

Ivan Sýkora, prezident SHR

Základné mechanizmy pri závislosti od alkoholu

Závislosť od alkoholu patrí do skupiny chorôb, ktoré súhrnne nazývame toxikománia alebo drogová závislosť. Človek sa väčšinou nerodí závislým od nejakej drogy (výnimkou sú novorodenci, ktorých matka v tehotenstve zneužívala drogy). Tak, ako je u každého z nás jedinečný metabolický systém, presne tak je aj jedinečný vývoj závislosti každého jednot-

livca. Je to napriek tomu, že vývoj závislosti podlieha určitým zákonitostiam.

Ak však alkoholický nápoj začne človek pred ostatnými nápojmi uprednostňovať pre jeho drogový účinok, napríklad, ako prostriedok na zlepšenie medziľudskej komunikácie, antistresový prostriedok, „vylepšovač“ nálady a podobne, je to začiatok budovania závislosti.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) **človek závislý od alkoholu je ten, ktorého závislosť dosiahla taký stupeň, že mu to spôsobuje poruchy a ujmy na telesnom a duševnom zdraví, v spoločenských vzťahoch a spoločenskej činnosti.**

Zdroj:
Združenie abstinentov Slovenska

Kluby pre všetkých abstinentov, aj ich rodiny



Kluby abstínujúcich majú pre ľudí, ktorí sa rozhodli oslobodiť z chápadiel závislosti od alkoholu, kľúčový význam v ich doľiečovacom procese aj z dlhodobého hľadiska, počas celého života abstínujúceho človeka. Na túto tému sme hovorili s Jánom Dudákom, predsedom Asociácie klubov abstínujúcich Slovenska.

Kedy vznikla vaša Asociácia klubov abstínujúcich Slovenska?

Asociácia klubov abstínujúcich Slovenska (ďalej ASKAS) bola založená v septembri 1994, ale jej hlavná činnosť začala na 9. kongrese 12. –14. septembra 1996, v Michalovciach. Vtedy sa pretransformovala a namiesto zjazdov klubov boli kongresy. Vydala svoje programové vyhlásenie a bola zaregistrovaná na Ministerstve vnútra SR ako občianske združenie. ASKAS vystupuje ako mimovládna, nezisková, nezávislá, nepolitická organizácia, ktorá sleduje všeobecne prospešné ciele života v striedmosti a v abstinencii od alkoholu a iných drog, ako aj sústavného doľievania osôb závislých od drog akéhokoľvek druhu, zdravého spôsobu života a zdravého životného štýlu. Svoju činnosť rozvíja na celom Slovensku a sídlo má v Trenčíne.

Kolko má členov, čiže kolko klubov a kde všade sídlia?

ASKAS je v zmysle svojich stanov otvorená jednotlivcom, ale aj svojpomocným abstinentným skupinám (klubom), ktoré fungujú buď ako občianske združenia riadne zaregistrované na Ministerstve vnútra SR alebo ako neformálne spoločenstvá ľudí, ktorých spája problém „závislosť“. V súčasnosti má ASKAS celkom 36 riadne písomne prihlásených klubov. Kolko má ASKAS skutočných členov (jednotlivcov), sa dá stanoviť veľmi ťažko, pretože počet osôb v kluboch neustále kolíše (recidívy, príchody nových členov po liečbe a podobne). Členmi ASKAS-u sú: KAJZT – Klub abstinentov južného Zemplína, Trebišov, A-klub abstinentov v Starej Ľubovni, Klub abstinentov Žilina, KAT - Klub abstinentov Trenčín, KAO - Klub abstinentov Omšenie, A-klub Nitra,

A-klub Spišská Nová Ves, RAK – Ružomberký abstinentný klub, A-klub Oravská Jasenica, Klub abstínujúcich Nové Zámky, A-klub Rimavská Sobota, A-klub Nové Mesto nad Váhom, A-klub Netradiční Záhoráci Malacky, Klub abstinentov Brezová pod Bradlom, Klub Maják – Liptovský Hrádok, Priatelia života – Košice, Klub Pohoda – Revúca, A-klub Rožňava, Klub abstinentov Dôvera – Žilina, Klub abstinentov KLUS – Poprad, A-klub Považská Bystrica, KLUS - Humenné, KLUS - Snina, KLUS - Medzilaborce, Kruciáta oslobodenia človeka – Levoča, Klub extra triezvých Kežmarok, A-klub Michalovce, A 1 klub - AT Sanatórium Bratislava, A-klub Veľké Zálužie, A-klub Levice, A-klub Martin, A-klub Sučany, A-klub Modrý Kameň, KAPP Prievidza, KAHAN Prešov a A-klub Kremnica. Ak vezmeme do úvahy, že jeden klub má v priemere 30 členov, potom členskú základňu ASKAS-u tvorí asi tisícsto osôb. K tomu treba pripočítať široký okruh „sympatizantov“, rodinných príslušníkov, ktorí sa aktívne podieľajú na programovom vyhlásení ASKAS a zúčastňujú sa na jeho podujatiach. Preto môžeme smelo konštatovať, že ASKAS, jej činnosť, projekt, program má dosah asi na dvetisíc ľudí.

Pribúda takýchto klubov na Slovensku? Ak áno, kde?

Každý rok nám takýto klub pribudne, niekedy sa však stane, že i zanikne. To sa stáva tam, kde abstinenti už dlhšie abstínujú a nepocitujú potrebu sa zúčastňovať na klubových stretnutiach, začnú kluby vynechávať, schádza sa čoraz menší počet ľudí až sa prestanú schádzať úplne. Čo nás teší, je, že je čoraz väčší počet nových klubov. Ukazuje to na skutočnosť, že závislosť od alkoholu si nevyberá a existuje vo všetkých regiónoch Slovenska. Za posledný rok pribudol Klub Nový začiatok v Leviciach a Klub Maják v Liptovskom Hrádku.

Ktoré z klubov sú podľa vás najaktívnejšie?

Nedá sa jednoznačne povedať, ktorý klub je najaktívnejší, pretože celá podstata klubového života sa zakladá na svojpomoci a dobrovoľnosti. To znamená, že jednotlivci v kluboch si navzájom pomáhajú, aby sa zmenilo a zlepšilo ich sociálne postavenie, postoj pri dosahovaní vyššej kvality života a ich postupného zapájania sa do rodinného, pracovného a spoloč-



ského života. Všetky akcie klubu sú dobrovoľné, nepovinné. Naším cieľom je, aby abstinent do klubu išiel, pretože on sám tam chce ísť, nie aby ho niekto nútil. Ak máme byť konkrétni, tak veľmi dobrú činnosť majú kluby vo väčších mestách ako A-klub Žilina, KAT Trenčín, KLUS - Humenné, KAPP Prievidza. Medzi veľmi aktívnych a iniciatívnych patria aj malé kluby ako A-klub Oravská Jasenica, aj A-klub Omšenie. Treba však jednoznačne povedať, že veľké poďakovanie patrí všetkým klubom abstínujúcich za ich vytrvalosť a úsilie udržať kluby pri živote, chuť sa popasovať s rôznymi problémami a pomáhať svojim členom. To je úžasná devíza. Napríklad, v susednej, Českej republike sa klubový život úplne rozpadol.

Význam doľievacieho procesu u ľudí, ktorí absolvovali proces odvykania sa od závislosti od alkoholu je zásadný. Koľkým ľuďom, približne, každoročne vaše kluby abstínujúcich pomáhajú v doľiečovaní?

Ako sme už uviedli, veľmi ťažko sa dá číselne hodnotiť, koľkým ľuďom klubov v minulosti pomohli. Kluby abstínujúcich vo svojej činnosti zabezpečujú aj terapeutickú nadväznosť vplyvu na osobnosť závislého, liečeného jedinca, dávajú a ukazujú mu reálnu šancu vymaniť sa z osídel fyzickej i psychickej závislosti od drogy. I keď jednotlivé klubové aktivity sú určené najmä a predovšetkým, abstínujúcim osobám, podstatná časť z nich je adresovaná aj ich rodinným príslušníkom a najbližším príbuzným. Niekedy jednotlivec navštívi klub jedenkrát a viac nepríde a aj napriek tomu dokáže abstínovať. Sú však i jednotlivci, ktorí kluby navštevujú pravidelne a aj tak po čase „zrecidujú“. Dôležité je nevzdať a opäť sa pokúsiť o abstinenciu. A- Klub je tu preto, aby takémuto človeku pomohol. A vieme, že pomáha.

V čom všetkom spočíva táto pomoc klubov abstinujúcich?

Základným východiskom pre fungovanie klubu je podstatný a neoddiskutovateľný fakt, že práve kluby tvoria prirodzené vyvrcholenie dlhodobej terapie liečených, ktorých aktívna osobná spolupráca na realizácii všetkých jednotlivých foriem doliečovacieho procesu je hlavným a základným krokom k upevňovaniu ich rozhodnutia trvalo abstinovať. V klube sa liečený učí podeliť sa so svojimi skúsenosťami s rovnako postihnutými a svojimi vlastnými zážitkami účinne napomôcť všetkým tým, ktorí sa na cestu odvykania, abstinencie a budúceho zmysluplného života bez drogy ešte len vydávajú.

Mnohí ľudia závislí od alkoholu si však nechcú priznať, že potrebujú liečenie a dobrovoľne ani nehodlajú žiadnu liečbu absolvovať. Čo by ste odporúčali týmto ľuďom, prípadne ich rodinným príslušníkom?

Každý závislý od alkoholu alebo inej drogy nejde na liečenie dobrovoľne, trúfame si povedať, že deväťdesiatpäť percent z nich ich tam donúti ísť dajaký problém. Buď je to problém v rodine, kedy partner prestáva tolerovať pijanstvo svojej „polovičky“ a vyhráza sa rozvodom alebo problém v zamestnaní, kedy hrozí prepustenie alebo problém s vlastným zdravím, kedy začnú zlyhávať niektoré orgány. Ďalej môžu prísť psychické problémy. Preto je naivné sa domnievať, že ten, kto má problémy so závislosťou, sa dá dobrovoľne liečiť. Rodinným príslušníkom týchto ľudí nezostáva nič iné, iba poradiť, aby boli voči svojmu príbuznému – závislému patrične tvrdí. Aj alkohol je tvrdá droga. Zo skúseností vyplýva, že dohováranie, presvedčanie je takmer neúčinné. Pomôcť môžu zdravotnícki pracovníci, aj tomu sa však problémový človek bráni. V niektorých mestách sa sami „klubisti“ – bývalí alkoholici, snažia na vlastných príkladoch ukázať takýmto ľuďom, že žiť bez alkoholu sa dá a je to život omnoho krajší, zmysluplnejší a efektívnejší.

Ako, podľa vás, treba postupovať v pomoci takýmto alkoholikom?

Je nutné zdôrazniť, že alkoholik je tiež človek. Je preto paradoxné, že zvieratá (psy, mačky) majú svoje útulky, ak ostanú na ulici. Ľudia nie. Alkoholici sa túlajú po uliciach, po staniach a nikto im nepomôže. Hovorí sa, že za svoj osud si môžu sami. Nikto však nehľadá dôvody, prečo sa to tak stalo, čo ich viedlo k tomu, aby ostali bez strechy nad hlavou. Stojí preto za zamyslenie, čo by stálo vybudovať nízkoprahové

centrá, kde by sa takýmto ľuďom podala pomocná ruka. Iný problém je, keď závislý človek v rodine svojím agresívnym správaním sa ohrozuje manželku, svoje deti, okolie. Domnievame sa, že voči takýmto ľuďom treba postupovať represívne, žiadať o pomoc mestskú, prípadne i štátnu políciu. Celý problém závislosti je zložitý a fakt, že ľudstvo pozná závislosť okolo štyritisíc rokov a dodnes nie je vynájdenný liek proti závislosti, to len dokazuje. Alkoholikovi môžete pomôcť iba vtedy, ak on o túto pomoc stojí. Ak nie, všetka vaša snaha, úsilie, obetavosť, prosby vychádza naprázdno. Vo všetkých kluboch sa o tomto hovorí a hľadajú sa východiská.

Aké kroky má urobiť človek, ktorý sa chce stať členom niektorého z vašich klubov?

Na našej webovej stránke www.askas.sk v sekcii „zoznam klubov“ je zverejnených 41 klubov abstinujúcich na Slovensku (i tých, ktorí nie sú členmi ASKAS). Po kliknutí na mesto, sa zobrazia všetky potrebné informácie o klube – miesto stretávania, kontakty, tel. čísla, adresy, ponuka klubu). Do klubu sa môže prihlásiť každý, kto súhlasí so stanovami daného klubu, kto buď abstínuje alebo chce abstinovať, kto podporuje zdravý životný štýl. Členmi klubu môžu byť i konzumenti – sympatizanti. Na všetky akcie klubu však musia prísť triezvi a počas konaní rôznych podujatí sa zriecť požívania alkoholu. Ak sa niekto z čitateľov zaujíma o našu problematiku, môže nám napísať na adresu askas@askas.sk, kde mu budeme odpovedať.

Kluby abstinentov prijímajú do svojich radov liečených závislých z ktorejkoľvek liečebne na Slovensku. Prijímajú aj rodinných príslušníkov, priateľov i ľudí, ktorí ešte len zamýšľajú hľadať pomoc?

Každý klub abstinujúcich na Slovensku prijme do svojich radov liečeného z ktorejkoľvek liečebne na Slovensku. Navyše, niektoré liečebne (Predná Hora, Veľké Zálužie, Pezinok, AT sanatórium v Bratislave) majú svoje vlastné kluby, kde sa liečení schádzajú a pokračujú v resocializácii. Všetci tí, ktorí sa rozhodli alebo rozhodnú pre cestu abstinencie, sú vítaní. Nechcem tu rozvíjať, koľko osôb ročne zahynie na cestách SR pod vplyvom alkoholu, aké alkohol spôsobuje škody na zdraví, ako alkohol rozbíja dlhoročné manželstvá a podobne. Chceme iba propagovať krásny život v abstinencii.

Kto vám pomáha udržať a zveľaďovať kluby abstinujúcich?

To, že dnes máme toľko klubov, ktoré podávajú pomocnú ruku tým, ktorí to potrebujú, je zásluha množstva obetavých a ochotných ľudí, ktorí sami prešli peklom závislosti. Je na veľkú škodu, že orgány miestnej samosprávy niekedy o tom, že v ich meste (obci) existuje klub abstinentov, vôbec nevedia. Taktiež zdravotníctvo sa k nám niekedy správa tak, akoby sme boli ich konkurenti. Ako by im vyhovovalo, aby ľudia recidivovali a opäť zapíňali liečebne, aby personál mal o prácu postarané a poisťovne preplácali liečbu. Všetka namáhavá a obetavá práca predsedov klubov, ich výborov sa vykonáva na úkor osobného voľna a je celkom zadarmo. Riadime sa heslami: „*Daj, aby si dostal*“. Tým, že pomáhame iným, pomáhame sami sebe. Samozrejme, zapájame sa do rôznych grantových schém, aby sme dostali nejakú korunu a mohli vydávať informačné brožúry, bulletin, mohli organizovať niektoré podujatia.

Od koho by ste očakávali viac podpory, prípadne pomoci?

Nechceme plakať a nariekať ani sa sťažovať. Chceme iba ukázať verejnosti, že sme tu, že vieme niečo o závislosti, že vieme niečo o boji s ňou a ako ju zvládať. Možno do budúcnosti by sme chceli a sme ochotní spolupracovať s vyššími územnými celkami pri realizácii rôznych projektov pomoci ľuďom závislým od alkoholu. No a, od zdravotníkov by sme žiadali, aby nás považovali za vážnych partnerov, ktorí majú záujem o účinnú a efektívnu liečbu a nasledujúcu resocializáciu.

Aká je vaša spolupráca so Združením abstinentov Slovenska a v čom spočíva?

So Združením abstinentov Slovenska (ďalej iba ZAS) máme už dva roky veľmi úzku a účinnú spoluprácu. Navzájom sa informujeme o svojich aktivitách a zúčastňujeme sa na nich. Závislosť by ľudí nemala rozdeľovať, ale spájať. Preto sme vlani, 30. júla, zorganizovali v Turčianskych Tepliciach historicky prvé spoločné stretnutie oboch združení. Na našom XIV. Kongrese v Modre sme prerokovali možnosť vzniku koalície obidvoch subjektov, na čom v tomto roku pracujeme. Spolu sme vypracovali a zrealizovali spoločný projekt z Malej grantovej schémy. Taktiež sme spolu organizovali tohtoročný Národný deň abstinentov, 5. septembra v Trenčíne. Sme radi, že konečne oba subjekty našli k sebe cestu a snažia sa o bližšiu spoluprácu, v prospech všetkých abstinentov.

Margita Škrabáľková
Snímka: archív

Ako nájsť silu abstinovať?

Ivan Juraj, predseda Klubu abstinentov Trenčín



Pil som s menšími prestávkami stále. Niekedy sa mi podarilo nepiť tri mesiace, ale napokon som sa do toho pitia opäť dal. Mal som 51 rokov, keď som kvôli pitiu alkoholu spadol až na dno. Nevedel som, čo ďalej, tak som išiel na liečenie. Vtedy som mal zdravotné problémy a problémy v práci. V Trenčianskej nemocnici som bol asi mesiac. Odpočinul som si, ale na trvalú abstinenciu som vtedy ešte nepomýšľal. Kým som pil iba spoločensky, bola to zábava. Ale keď človek zostane závislý a bez alkoholu nevie žiť, potom je pitie už len peklom. Neskôr som nevedel žiť ani s alkoholom ani bez neho. Teraz som už dôchodca, ale pracujem na plný úväzok a práca predsedu v klube abstinentov je mojím koníčkom. Môj čas vyplňa v súčasnosti iba práca, rodina a abstinencia. Mojm prvoradým cieľom je však abstinencia, potom rodina, práca a záhrada. O veľmi dobré zamestnanie strojného inžiniera som prišiel kvôli alkoholu. Preto som striedal rôzne zamestnania, pracoval som aj ako drevorubač. Mal som to šťastie, že ma pri liečbe zo závislosti a v abstinencii veľmi podporila rodina. Manželka pri mne zostala. Teraz sme šťastní. Manželka ma podporuje aj vo funkcionárskej činnosti. Dcéra za mnou prišla, keď som sa liečil vo Veľkom Záluží. Objala ma a povedala, že je šťastná, lebo som sa správne rozhodol. Teraz máme v klube evidovaných 62 ľudí. Na stretnutia do klubu ich vždy príde do 30. Niektorí v abstinencii nezotrvajú. Ale tí, čo abstinujú dlhodobo, do klubu chodia pravidelne. Ten, ktorý chodí do klubu pravidelne, dokáže aj dlhodobo abstinovať. Naš klub podporuje aj Mestský

úrad a občania s darmi dvoch percen zo svojich daní z príjmov. Tieto prostriedky využívame na prevenciu a podujatia abstinentov a ich rodiny. Vydávame aj informačný bulletin a príručky o zdravotnej prevencii. Organizujeme besedy o škodlivosti drog v školách, vo výchovno-nápravných zariadeniach, aj prednášky s lekármi. Niekedy máme v klube práce toľko, že by som si prijal, aby deň mal aj viac než 24 hodín.

Marián Daubner, riaditeľ Resocializačného strediska, Občianske združenie Provital v obci Koš



V našom zariadení pôsobím od jeho vzniku, vyše desať rokov. Odvtedy prešlo naším zariadením vyše štyristo ľudí. A nie všetci abstinujú. Dnes máme 17 klientov. V Provitali je zavedený komunitný systém a prísny režim. Som tam takmer stále. Prichádzam do práce o 3. alebo 4. ráno a pracujem do neskorého večera. Manželka si už zvykla a hovorí mi, že je to oveľa krajšie ako vtedy, keď som pil. Venujem sa závislým viac ako 22 rokov. Za ten čas mne, ako závislému, moji klienti dali veľmi veľa. To čo mi dali, sa ja teraz snažím dávať ďalším, aby som im pomohol. Mne sa ľahšie s nimi rozpráva ako iným, pretože viem, čo asi idú hovoriť, kedy a ako klamú - (tak ako som kedysi klamal ja). Poznám všetky ich vyjadrenia, očakávam ich a neklamú ma. Držím sa citátu docenta Jaroslava Skálu, zakladateľa pražského klubu abstinentov – KLUS, ktorý tvrdil: „Držia ma práve tí, ktorým som oporou“. Cítim, ako mi dodávajú silu. Keď sme spolu, chytíme sa za ruky a máme zrazu všetci rovnakú silu. Všetci. Keď sme v kostole a modlíme sa otčenáš, držíme sa za ruky a sme ako jeden. Práve to, že sme ako jeden, dodáva

silu tomu, kto prišiel medzi nás včera. Tú silu, ktorú sme spoločne za tie roky získali, dávame prostredníctvom dobrego slova a nielen dobrého. Niekedy aj hlasnejšie musím prehovoriť a dosť často sa so svojimi klientami rozprávam aj rečou ulice. Tej rozumejú najlepšie. Ale, veľmi často pri takom rozhovore používam aj slová, ktoré pohľadia dušu. Tie sú najcennejšie, lebo mnohí také slová ani nepoznali. Niekedy sa aj rodičia mojich klientov dívajú na mňa ináč, keď im vysvetlím ako to v skutočnosti je, pochopia, že svojim deťom neraz nerozumeli a zjednodušovali ich chorobu, podečňovali ju. Nedávno som musel jednému z rodičov vysvetliť podstatu tej choroby, keď chcel svoje dieťa z Provitalu vziať predčasne domov. Pomáha nám ohromne aj Vladko Maslák, náš kňaz, ktorí je s nami takmer stále. Patrí do našej veľkej „rodiny“. Niektorí klienti pred jeho príchodom ani nepoznali pojem duchovno. Dnes už význam tohto slova veľmi dobre poznajú. Na fare v Koši už pokrstil náš pán farár veľa našich klientov. Mali sme už aj takú birmovku, na ktorej bolo 12 birmovaných, z toho bolo deväť „provitalcov“. Aj on im dodáva silu a ako psychológ im vie pomôcť na komunitných stretnutiach alebo pri individuálnych rozhovoroch s nimi. Vstupuje im aj to duchovné slovo a ten, kto verí v Boha, tomu sa ľahšie abstinuje. Keď sme začínali, veľmi nás, „provitalcov“ nechceli. Ale ja som vtedy oslovil Baňu Nováky, môjho bývalého zamestnávateľa. Bývalý riaditeľ nám poskytol za symbolickú korunu dom. Bol to dom, v ktorom predtým bývali bezdomovci. Dali sme ho postupne do poriadku. Potom nadišiel pre nás iný čas. Dnes nás v obci volajú „naši provitalci“. Starosta, aj občania obce sú u nás ako doma. My pomáhame obci a obec pomáha nám. Nikdy nás neobídu. Žiadna spoločenská udalosť v Koši sa nezačne, kým tam „provitalci“ nie sú. Tí z klientov, ktorí sa po resocializačnom pobyte ešte raz „potknú“, majú možnosť ešte raz k nám prísť. Dáme im druhú šancu. Dávame ich dokopy znova. Za ten čas, tí, ktorí sa potkli druhý raz, po využití druhej šance naozaj už abstinujú. S triezvou hlavou sa každý problém rieši rozum-



Mládež z trenčianskych škôl na happeningu, účastníci podujatia v Dome armády v Trenčíne, 5. septembra, počas Národného dňa abstinentov Slovenska.

ne, s čistou hlavou. Rodinné zázemie je však pritom veľmi dôležité. Ale dávame šancu aj bezdomovcom. V Provitale sme pomohli 14 bezdomovcom, ktorí dnes už bezdomovcami nie sú. Pracujú, bývajú vo svojich garsónkach. Mali sme dva prípady, kedy sa aj rozídené partnerské dvojice dali po štyroch rokoch znova dohromady a majú šťastné manželstvo. Môj najstarší klient mal 68 rokov, keď k nám prišiel. Dnes má 74 rokov, má priateľku, je abstinentom a prezradil mi: „Tak šťastne som nikdy nežil ako dnes“.

Josef P., predseda Klubu abstínujúcich v Žiline



Abstínujem šesť rokov. Liečil som sa zo závislosti od alkoholu v nemocnici P. Pinela v Pezinku.

Som ženatý, moja manželka je tiež členkou nášho klubu, mám dve dcéry, 23-ročnú, ktorá už skončila vysokú školu a 21-ročnú, ktorá ešte diaľkovo študuje na vysokej škole. Moja najbližšia rodina ma v abstínavaní podporuje. Ale nie je to o vydržaní v abstínavaní, musí to ísť aj bez boja. Keby som musel s tým bojovať, nemohol by som nad závislosťou vyhrať. Mal som na to tri mesiace liečenia, aby som si to uvedomil. Už som

sa so závislosťou „vysporiadal“, keď som z liečenia odchádzal do civilného života. V tom mám jasno. Na to, aby som zotrval v abstínavaní, aby sa môj zdravotný, aj psychický stav zlepšoval, mám klub, do ktorého rád chodím, chodievam aj do iných liečebných zariadení, pomáha mi aj psychiater. Aj rodinu vodím na naše podujatia, rozprávam im zážitky z klubového diania, aj z vlastného života. Mal som kamarátov, ktorí prišli na liečenie a za dva týždne hovorili: „Mne už je dobre“, ale neskôr sa museli na liečenie aj trikrát vrátiť. Liečenie zo závislosti je dlhodobá záležitosť. Ale u narkomanov trojmesačná liečba nestačí. Je pre nich ťažšie dostať sa po liečbe do normálneho života, pretože sa nedokážu prispôbiť podmienkam v reálnom živote. Niekedy ani liečeným alkoholikom jedno liečenie nestačí. Som rád, že mne jedno liečenie stačilo.

Tina, (v resocializačnom zariadení sa pripravuje na návrat do normálneho života tak, aby mohla dokončiť strednú školu a zmaturovať).

Máme presný denný režim. V pondelok mávame pracovnú terapiu po celý deň. Kto má ráno zakúriť v peci, stáva o piatej. Kto pripravuje raňajky, stáva o šiestej. O štvrt na sedem mávame rozcvičku. Nasledujú raňajky a potom dievčatá väčšinou pracujú v kuchyni alebo chodievame aj tkať koberce. Chlapci zasa pracujú v bytovke alebo robia čo treba, buď idú pokosiť trávu alebo pomáhajú v družstve. Pracovná terapia trvá až do 16. hodiny. Potom až do piatej sedíme spolu v miestnosti a odovzdávame si skúsenosti z prežitého dňa. V utorok mávame pracovnú terapiu dopoludnia až do 12. hodiny. Popoludní máme skupinu s psychiaterom, kde riešime danú tému alebo sa iba rozprávame. V stredu máme opäť dlhšiu pracovnú terapiu a vo štvrtok chodievame do Prievidze, do klubu abstinentov. V piatok máme pracovnú terapiu dopoludnia a popoludní máme stretnutie s pánom farárom. V sobotu je pracovná terapia do pol dvanástej a nedeľu máme celú voľnú. Ale, každý večer býva ešte večerná komunita, na ktorej každý rozpráva o svojich pocitoch z prežitého dňa. Všetky problémy riešime spolu, počas stretnutia komunita a to mi veľmi pomáha.

Maja, (21-ročná abstínujúca vysokoškolačka), obyvateľka resocializačného zariadenia Provital



K drogám som sa dostala, keď som mala 14 rokov a začalo to marihuanou. Je to halucinogénny opiát a je bránou k tvrdým drogám. Túto bránu som si otvorila aj ja. Najprv som si hovorila, že to nič nie je, keď si dám drogu raz za mesiac, veď nie som závislá. Ale to vôbec nebola pravda. Drogy bol môj život. Na gymnáziu som mala dokonca zníženú známku zo správania sa. Neskôr ma vylúčili zo školy, kvôli tomu, že mi boli prednejší kamaráti a nie škola. Neskôr som odišla do iného mesta, kde som začala navštevovať vysokú školu. To bolo to najhoršie pre mňa, čo sa mi mohlo stať. Nebola som pod dohľadom nikoho. Domov som chodievala čoraz menej, asi raz za mesiac. Školu som napokon musela prerušiť, lebo som do nej celkom prestala chodiť. Keď mi na to rodičia prišli, začala som sa ambulantne liečiť. Chodila som k psychiatrovi a všetkým som klamala, že drogy už neberiem. Keď mi urobili testy, zistili, že drogy znovu beriem. Falšovala som moč, aby mi testy vyšli dobre, ale prišli na to. Na všetko sa prídde. Psychiater videl, že už to nezvládam a poslal ma na psychiatriu. Prišla som tam vychudnutá, s kruhmi pod očami. Bola som tam dva týždne, ktoré som väčšinou prespala. Brala som vitamíny, moje telo bolo ako rozbité. Rozhodla som sa pre liečbu. Táto liečba trvala desať týždňov a po nej som sa začala preberať z kríz. Nastúpili abstinenčné príznaky, nespavosť, depresie. Uživala som antidepresíva a začala som tvrdiť, že už nikdy nebudem fetovať. Chcem byť čistá a chcem ísť znovu do školy. V Provitale som vyše pol roka a učím sa žiť odznova. Chcem dokončiť vysokú školu, doštudovať odbor informatika. Snažím sa zadeliť si čas, aby som svoje povinnosti zvládla.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Telesné a duševné poškodenia v dôsledku nadmerného užívania alkoholu

Alkohol, číra kvapalina s charakteristickou vôňou, ktorej spotreba v celosvetovom meradle rastie, sa z farmakologického hľadiska zaraďuje medzi látky s tlmiacim účinkom na centrálny nervový systém. Po vniknutí do organizmu má rýchly a výrazný vplyv aj na psychiku človeka. Ako cudzorodá látka negatívne vplyva na všetky orgány v tele človeka a poškodzuje ich.

Mozog: pri dlhodobom zneužívaní alkoholu dochádza k organickým zmenám v mozgu a v dôsledku toho k (strate psychickej vitality, úbytku intelektu, demencii), čo je spôsobené toxickým poškodením mozgovej hmoty. Pri abúze alkoholu (nadmernom užívaní) veľa krát prichádzame do styku s tzv. „alkoholickou epilepsiou“ (asi 10 percent všetkých epilepsií), ktoré vzniknú v dôsledku lokálneho poškodenia mozgu alkoholom. Osoby závislé od alkoholu viac trpia úrazmi hlavy, vnútrolebečným krvácaním, ktoré spôsobuje neurologické ťažkosti (silné bolesti hlavy, zvracanie, ochrnutie niektorých častí tela). Možno povedať, že mozog je alkoholom najviac poškodzovaným orgánom.

Periférne nervstvo: alkoholická polyneuritída sa vyskytuje asi u dvadsiatich percent závislých osôb od alkoholu, najviac vo veku od 40 do 60 rokov. Ide o špecifický zápal, ktorý vzniká pri nedostatku vitamínov skupiny B (avitaminóza B). Príznakmi tohto ochorenia sú: mravenčenie, trpnutie končatín, bolesti a kŕče svalov, neistá chôdza. Môže dôjsť až k ochrnutiu. Liečbou je predovšetkým abstinencia a prísun vitamínov skupiny B.

Kardiomyopatia (poškodenie srdcového svalu) sa spočiatku ohlasuje ťažkosťami neurotického charakteru, celkovou nevoľnosťou, pocitmi zníženia výkonnosti, prudkým búšením srdca, pichaním v oblasti srdcového hrotu, pocitmi namáhavej dušnosti. Po vysadení alkoholu, s podporou medikamentózne liečby sa zdravotný stav môže zlepšiť, neskôr sa však môžu objaviť známky srdcovej nedostatočnosti. Osoby závislé od alkoholu veľa krát trpia vysokým krvným tlakom (hypertenziou).

Ezofagitída (zápal sliznice pažeráka). Vzniká v dôsledku pôsobenia žalú-

dočných štiav na sliznicu pri ich nadmernej tvorbe v dôsledku abúzu alkoholu.

Pečeň patrí v súvislosti s abúzom alkoholu k najviac poškodzovaným orgánom. Pečeň je životne dôležitý orgán, cez ktorý preteká krv, z ktorej zachytáva všetky škodliviny. Dlhodobým abúzom alkoholu sa pečeň spočiatku zväčšuje a na dotyk môže byť bolestivá. V neskoršom štádiu dochádza k prestavbe pečeňových buniek a pečeň sa zmenšuje – tvrdne. Cievy sa stáčajú a krvný obeh v pečeni sa poškodzuje. Krv stagnuje a hromadí sa v prednej časti hrudníka. V dôsledku toho vznikajú varixy pažeráka. Tlak krvi sa v cieve zvyšuje a zároveň sa zoslabuje stena cievy. Ak sa poraní cieva, napríklad pri jedení, nastáva prudké krvácanie, a to v dôsledku porušenej krvnej zrážanlivosti. Táto, veľmi nebezpečná komplikácia si vyžaduje operatívny zákrok.

Pankreatitída je ďalšou vážnou komplikáciou pri závislosti od alkoholu. Je to zápal podžalúdkovej žľazy, pri ktorom sú charakteristické prudké, silné bolesti. Podžalúdková žľaza produkuje hormón inzulín, ktorý reguluje hladinu krvného cukru (glukózy). Pri zápale podžalúdkovej žľazy je narušená tvorba tohto hormónu a to môže byť príčinou vzniku ďalšej nevyliciteľnej choroby – **cukrovky** (diabetes mellitus).

Žalúdok – dlhodobý abúzus alkoholu spôsobuje aj zápal žalúdočnej sliznice. Vznikajú poruchy trávenia, zvracanie, zvýšená tvorba žalúdočnej kyseliny a následkom toho vznik žalúdočných vredov, ktoré sa môžu zvrhnúť na rakovinu žalúdka.

Tenké črevo – dvanástorník je miesto najčastejšieho výskytu vredov, ktoré sa prejavujú podobne ako žalúdočné. Bolesti však vznikajú nalačno. Poškodením sliznice tenkého čreva pitím alkoholu vznikajú poruchy vstrebávania živín do organizmu, najmä vitamínov skupiny B.

Hrubé črevo – poškodenie hrubého čreva pitím alkoholu sa prejavuje hnačkami, ktoré často strieda zápcha (colitída-zápal).

Močové ústrojenstvo – dôležitým orgánom sú obličky. K ich poškodeniu dochádza najmä pri nealkoholovej toxikománii. Ak je organizmus zaplavený

škodlivinami, dostáva sa močovina (urea) do krvi. Prestáva sa tvoriť moč a oblička zlyháva. Vtedy hovoríme o fonacetínovej obličke. (Fonacetín je látka, ktorú obsahujú niektoré lieky tlmiace bolesť, napríklad Dinyl).

Pohlavné ústrojenstvo – u mužov dochádza k zníženej potencii a zníženej tvorbe spermií, až po úplnú neplodnosť. Správy o škodlivosti alkoholu na potomstvo pochádzajú už zo staroveku. Posledné výskumy ukázali, že ak matka počas tehotenstva pije alkohol, najmä počas prvých troch mesiacov gravidity, ohrozuje tým zdravý vývoj dieťaťa. Môže sa jej narodiť defektný plod s rôznym stupňom poškodenia intelektových schopností, čo sa nazýva fetálny alkoholový syndróm.

Dlhodobý abúzus alkoholu zanecháva stopy aj na psychickom zdraví a dôsledkom môže byť:

Alkoholická samovražda – je prejavom atuoagresívneho konania u osoby závislej od alkoholu s úmyslom vedome ukončiť život, najmä ak vzniknú zdanlivo neriešiteľné životné situácie a ťažkosti vyplývajúce z pitia alkoholických nápojov.

Alkoholická žiarlivosť – sa výraznejšie prejavuje u mužov, ale vyskytuje sa aj u žien. Dlhodobým abúzom alkoholu dochádza k psychickému poškodeniu, ktoré môže vyústiť do žiarlivostného bludu, čo veľa krát vedie k rozpadu rodiny.

Alkoholická epilepsia – padúcnica, môže vzniknúť ako dôsledok ťažkého poškodenia mozgu alkoholom. Prejavuje sa kŕčmi a stavmi bezvedomia. Záchvaty sa dostávajú častejšie vo vynútenej abstinencii.

Alkoholické psychózy – delírium tremens (DT) – veľa krát prepukajú v období vynútenej abstinencie (v prvých dňoch po úraze, hospitalizácie so zápalom pľúc, DT však môže prepuknúť aj pri neprerušenom abúze alkoholu. Prvé štádium DT nastupuje po 24 až 72 hodinách. Chorý cíti nepokoj, tlak v hlave, hučanie v ušiach, zle spáva, trpí nechutenstvom, dostavuje sa nevoľnosť až zvracanie, celková slabosť, potenie sa, pocity úzkosti, tras celého tela. Hlavnými príznakmi druhého štádia DT sú zrakové a sluchové halucinácie, motorická

dráždivosť, poruchy vedomia a výrazné pocity úzkosti. Počas delíria tremens je chorý dezorientovaný. Veľakrát nespoznáva ani blízke osoby. Pri vyvrcholení delíria môže vystúpiť telesná teplota, zvyšuje sa krvný tlak i pulz. Znižuje sa vylučovanie moču. Delírium tremens je akútna, rýchlo prebiehajúca psychiatrická porucha. Vyskytujú sa prípady, kedy pacient na vrchole delíria zomiera v dôsledku vyčerpania, krvácania do mozgu, zlyhania krvného obehu alebo iných komplikácií. Pri vzniku delíria treba pacienta okamžite hospitalizovať.

Tretie štádium DT končí najčastejšie hlbokým, uzdravujúcim spánkom s dlhým trvaním. Chorý sa aj po zobudení cíti celkovo vyčerpaný, je malátny, slabý a opäť sa môže u neho začať prejavovať nespavosť.

Alkoholická halucinóza – začína sa zvyčajne náhle, málokedy postupne. Na jej vznik vplyvajú aj somatické faktory: infekcie, fyzické vyčerpanie, prepracovanosť. Alkoholická halucinóza môže prepuknúť po záchvate delíria tremens a pretrvávať ako jeho pokračovanie. Má tiež tri štádia.

Korsakova psychóza – je charakteristická výraznou poruchou pamäti, prejavmi polyneuritídy (najviac na nohách), atrofiou svalstva, neprítomnosťou svalových reflexov a bolesťou nervových kmeňov. Poruchy pamäti sa vzťahujú najmä na novopamäť, čo chorým bráni pokračovať v zamestnaní. Schopnosť zapamätávania sa nestráca úplne, ale vzťahuje sa napríklad, na posledných päť rokov pred vypuknutím choroby. Trvalým príznakom ochorenia sú výmysly (konfabulácie), pozostávajú z neskutočných a nepravdivých historiek, v ktorých chorý hrá významnú úlohu.

Alkoholická paranoidná psychóza - základným znakom tejto psychózy sú bludy prenasledovania, žiarlivostný blud, blud nevery a chorobná vzťahovacosť. Bludy pretrvávajú aj niekoľko rokov po začatí abstinencie.

Alkoholická demencia - začína poruchami pamäti, neskôr prechádza k poklesu rozumových schopností (intelektu), aj tých najjednoduchších telesných funkcií. Takto postihnutý človek vyjadruje svoje pocity len smiechom a plačom a končí svoj život na uzatvorenom oddelení psychiatrie. Demencia býva veľakrát pokračovaním niektorej z popísaných alkoholových psychóz.

Zdroj:

Združenie abstinentov Slovenska

Keď alkoholik abstinuje

S alkoholikmi na ceste k abstinencii sme sa po prvýkrát stretli v roku 2000, keď naše Kultúrne združenie národností a etník Slovenskej republiky začalo spolupracovať s patientským občianskym združením Dotyk, pri Psychiatrickej nemocnici P. Pinela v Pezinku. Viacerí psychiatrickí pacienti zahliadali na budúcich abstinujúcich alkoholikov ako na ožranov, s opovrhnutím, hovorili o nich hanlivo. (A tí, čo trochu či viac pili, sa preveľmi báli, aby aj ich neprehradili k nim. Ak sa tak stalo, pociťovali to zväčša ako veľkú hanbu.) Pacienti – alkoholici sa zväčša hanbili za to, že sa liečia – lebo až liečenie im pred okolím dávalo jasnú nálepku alkoholikov (i keď možno abstinujúcich). Stigmatizáciou trpeli viac ako ostatní, psychiatrickí pacienti. Pretože okolie si častokrát nesprávne myslí, že alkoholici sú zdraví ľudia so slabou vôľou, sebaovládaním, slabou sebadisciplínou. Keby chceli, keby mali silnú vôľu, nepijú – hovoria o nich..

Alkoholizmus je však aj psychická choroba. A pri psychickej chorobe sa len na vôľu nedá odvolávať. Iní pacienti sa chválili: sme chorí, ale nepijeme, sme viac! Alkoholici odpovedali – my rýchlo vytriezvieme, vyliečime sa a vy zostanete blázni navždy! Zabúdali pri tom na to, že alkoholizmus je smrteľná a nevyliečiteľná choroba. Abstinujúci môžu byť – ale len ako abstinujúci alkoholici. (V rokoch 2003 – 2004 sme s podporou riaditeľa nemocnice, Doc. MUDr. Pavla Černáka, CSc., robili na všetkých oddeleniach dotazníkový prieskum týkajúci sa problematiky stigmatizácie a destigmatizácie, pociťovania predsudkov spoločnosti voči psychicky chorým. Budúci abstinujúci alkoholici štatisticky netrpeli stigmou psychickej choroby viac ako iní - zdôvodňujeme to tak, že málokto sa v danom čase stotožnil s tým, že sú psychicky chorí podobne ako iní pacienti. S výsledkami výskumu, pri ktorom nám so zabezpečením potrebnej literatúry veľmi pomohol pán riaditeľ, sme, okrem iného vystupovali na filozofickom kongrese v Nitre o hodnotách i na odbornom seminári Katedry rómskej kultúry pri príležitosti 10. výročia založenia študijného odboru Sociálna práca.)

V tom čase som veľa vyšivala. A najradšej mačky. Slovenská rómska spisova-

telka a ilustrátorka Katarína Patočková mi na rôzne látkové materiály kreslila mačky, pomaly prechádzajúce do karikatúr alkoholikov a iných drogových závislých. A tak postupne vznikala putovná výstavka insitno-karikaturistických vyšívaných obrázkov s básnickými textami „Mačičky, drogy a iné“, zameraná na prevenciu drogových závislostí. Prvýkrát sme ju inštalovali v nemocnici P. Pinela v roku 2001 a prezreli si ju psychiatrickí pacienti všetkých ženských a mužských oddelení. A dobre sa zabávali na obrázkoch i textoch k nim. Budúci abstinujúci alkoholici, to bolo už iné „kafe“. Usporiadane, v rade jeden za druhým všetky tri oddelenia s poklesnutými plecami, smutní, zarazení, si disciplinovane prezerali obrázky – a mlčali. Videli sme, že výstavka ich hlboko zasiahla, vstúpila im do svedomia.

Ako roky bežali, výstavka sa postupne rozširovala a obmieňala, takže sme ju rok čo rok mohli znovu inštalovať v nemocnici P. Pinela, aj na stretnutiach Dotyku, pred predstaveniami nášho Divadla poézie i na niektorých psychiatrických oddeleniach. Priamo na oddelení prevencie drogových závislostí v Pezinku sme za odborného výberu pani prednostky MUDr. Drahomíry Nejdlovej inštalovali túto výstavku v Deň otvorených dverí, v roku 2003. Pre pacientov sme vystavovali na stretnutí asociácie Premeny v Michalovciach. V Bratislave si výstavku prezreli seniori z klubov dôchodcov i invalidní dôchodcovia na svojom celoslovenskom stretnutí, v Nitre študenti Katedry rómskej kultúry Univerzity Konštantína Filozofa. Finančne nám vypomohol Heineken Nitra, a. s. v roku 2001, neskôr Hlavné mesto SR Bratislava, pri projekte prevencie drogových závislostí Slovo. S našou výstavkou Mačičky, drogy a iné, spojenou s recitáciou básní alebo divadelným predstavením, radi doputujeme aj do A- klubov i medzi ostatných abstinujúcich alkoholikov. (Kontakt: 02/44888547; 0910152340; e-mail: kzne@centrum.sk.)

S citlivým zobrazením alkoholizmu sa stretávame v piatej zbierke Kataríny Patočkovej: „Údel poriadneho človeka“ v cykle „Obyčajný deň“, ktorú sme vydali v roku 2004. Básnické karikatúry alkoholizmu nájdeme aj v Ponáškach Bohuslavy Vargovej, publikovaných v zborníku literárnych prác členov a sympatizantov občianskeho združenia Dotyk a pacien-

tov nemocnice P. Pinela v Pezinku v roku 2004.

Aj s abstinujúcimi alkoholikmi spolupracujeme v našej Literárnej dielni (v Druhom brehu v rokoch 2002 - 2005, neskôr na <http://literarnepohladenia.blogy.atlas.sk>) i v Divadle KZNE SR – a vždy sme sa na nich mohli spoľahnúť. Vzhľadom na to, že pracujeme aj s deťmi a mládežou, ako

aj na to, že našimi členmi je viacero psychicky chorých ľudí, na stretnutiach, nácvikoch ani pri individuálnej práci s nimi, nikdy nepijeme alkohol. Čo je alkohol za metlu ľudstva, o tom sa znovu a znovu presviedčame na osudoch pacientov oddelenia prevencie drogových závislostí počas našich návštev. Abstinencia je hodnotou, ťažko vykúpenou znovuzrodením

alkoholika ako abstinujúceho, jeho prehodnotením svojho predošlého života, jeho nádejou do ďalších dní. Dbáme na to, aby sme ju nenarúšali, ale naopak, aby sme prispievali k jej budovaniu.

Bohuslava Hábovčíková
Kultúrne združenie národností a etník
Slovenskej republiky

Odhodlanie tvoriť premieňajú v činy

Svoju, už druhú divadelnú dielňu pod názvom Literárno-dramatická dielňa detí a mládeže, otvára v súčasnosti Divadlo Kultúrneho združenia národností a etník (KZNE SR), ktorého predsedníčkou je Bohuslava Hábovčíková. KZNE SR je členom Slovenskej humanitnej rady. Otvorenie dielne, podobne, ako začiatok školského roka, sa konalo v septembri. Jej členovia sa teraz stretávajú v Centre voľného času detí a mládeže v bratislavských Krasňanoch na Hlinickej ulici číslo 3.

Ako nám napísala Bohuslava Hábovčíková: „V našom KZNE SR pracujeme aj s psychicky chorými ľuďmi, vrátane abstinujúcich alkoholikov. Aj v súčasnosti s nami pracujú niekoľkí z nich, ale, z pochopiteľných dôvodov, nechcú byť menovaní. Popri práci s nimi by som rada vyzdvihla našu spoluprácu s nemocnicou P. Pinela v Pezinku. Abstinujúci alkoholici u nás publikovali v rubrike Literárna dielňa a jeden z nich hrá aj v našom Divadle poézie.

Vráťme sa však k programu a konkrétnym cieľom divadelnej dielne. Cieľom druhej divadelnej dielne je naštudovať inscenáciu zostavenú z vlastných, literárno-dramatických prác detí a mládeže. Literárnu sekciu vedie poetka, spisovateľka a dramatička Bohuslava Vargová. Herectvo bude vyučovať Mgr. art. Iva Jurčová, režisérka divadla Pôtoň v Leviciach a pracovníčka Národného osvetového centra v Bratislave. Účastníci dielne absolvujú literárno-dramatické a herecké minimum. Výsledky ich vlastnej literárnej tvorby sa uplatnia v literárnych súťažiach, ako aj publikačnej činnosti. Súčasne sa vyberú také práce, ktoré sa budú v dielni inscenovať. S výsledným tvarom inscenácie z autorskej tvorby dielne budú mladí herci vystupovať na premiére a v reprízach.

Prvá divadelná dielňa, finančne podporená HVB Bank Slovakia a. s., sa

skončila v auguste tohto roku. Jej výsledkom je účasť na krajských divadelných súťažiach s piatimi inscenáciami - s dvoma pre dospelých z pera Bohuslavy Vargovej a s tromi inscenáciami pre deti, ktoré napísali spisovateľky Eva Kopúnková (Abeceda tety Premávky) a Bohuslava Vargová. Divadlo získalo čestné uznanie na Okresnej súťaži 53. ročníka Hviezdoslavovho Kubína, za inscenáciu poézie „Dievčatko rómske“, prvé, druhé a tretie miesto za recitáciu poézie (Bohuslava Hábovčíková, Ružena Šípková, Eva Kopúnková) a tretie miesto za recitáciu prózy Bohuslavy Hábovčíkovej vyhrala aj krajskú súťaž v recitácii poézie dospelých a koncom septembra vystúpi na celoštátnej prehliadke Hviezdoslavovho Kubína.

Deti a mládež do 26 rokov sa môžu prihlasovať do našej literárno-dramatickej dielne priebežne do konca októbra na telefónnych číslach 02/44888547; 0910152340 alebo na e-mailovej adrese: kzne@centrum.sk. Škoda len, že Ministerstvo kultúry SR finančne nepodporilo niektoré naše projekty – najmä vydanie prózy rómskeho spisovateľa Jozefa Kozmu: „Jeden deň v našej rómskej osade“, či rukopisov Bohuslavy Vargovej: „Zažni mi ohniček“, ktoré sú ponáškami na rómske ľudové piesne alebo prebásnenou rómskou ľudovou poéziou pochádzajúcou z Ruska a Bulharska, ktorá má názov: „Slnko mi zamrzlo“.

Nemožno nepredstaviť čitateľom aj autorský kolektív Divadla KZNE, ktoré hrá hry, ktorých tvorcami sú zároveň členovia tohto divadla. V repertoári divadla sú stále hry: Mačka v skrýši tíši myši; Fú, fú, vetričky; Dievčatko rómske; Bohuška moja padla do hnoja; Mama, kedy si odpustím; Abeceda tety Premávky; Báseň čarodejka; kultúrne programy pre nemocnice zostavené z tvorby členov divadla: Bohuslavy Vargovej, Evy Kopúnkovej, Ruženy Šípkovej,

Márie Martincovej, Alice Mičudíkovej, Františka Mičudíka, Kataríny Patočkovej, Richarda Fóku, Borisa Príglu, Jozefa Kozmu a iných.

Členovia uvedeného divadla vydali nemalo knižných titulov. Z tohtoročných spomenieme: Mačka v skrýši tíši myši, ako aj Dolámané krídla mladosti od Evy Kopúnkovej či Popoluška od Ruženy Šípkovej. Ešte pripomíname, že v tomto roku sa uskutočnia aj prezentácie novovydaných kníh týchto autorov divadla KZNE SR. Stane sa tak spoločne 4. októbra 2007 o 16. hodine v trnavskej kaviarni Bellarosa, na ulici Miloša. Sch. Trnavského, ako aj 9. októbra v Slovenskom syndikáte novinárov v Bratislave. Bohuslava Vargová bude mať aj samostatnú prezentáciu svojich kníh v Klube slovenských spisovateľov. Ružena Šípková sa zasa bude prezentovať v Seredi a na Myjave. Dodajme, že kniha Bohuslavy Vargovej: Mačka v skrýši tíši myši vyšla s finančným príspevom firmy Zedako v Kuklove, manželov Mgr. Dany a PaedDr. Karola Ondruškovcov a Mgr. Richarda Fóku. Kniha Ruženy Šípkovej: Popoluška, vyšla s finančným príspevom Ministerstva kultúry Slovenskej republiky a mesta Myjava, Mgr. Miroslava Košťanyho, novinára a právnik a Mgr. Evy Elčkovej, Lekárneň Krajné. Všetkým týmto podporovateľom umeleckého slova patrí úprimné poďakovanie. V tomto roku niektorí z uvedených autorov získali aj ocenenia v literárnych súťažiach: *Cenu Slovenského učeného tovarišstva* - 1. miesto za poéziu pokročilých získala Ružena Šípková, 2. miesto za poéziu pokročilých získala Eva Kopúnková, čestné uznanie za prózu pokročilých dostala Bohuslava Vargová. V *Ihnátove - Hanušovciach 2007* získala hlavnú cenu za drámu - Bohuslava Vargová a čestné uznanie za poéziu v kategórii dospelých - Ružena Šípková.

Mária Porubská

Nikdy nie je neskoro

Boj proti legálnej droge číslo jeden – alkoholu - je celoživotný aj pre lekára a práve o tomto, aj o boji proti ilegálnym drogám a najmä o pomoci ľuďom v liečbe z drogovej závislosti sme sa zhovárali s dynamickým človekom, MUDr. Ivanom Novotným, riaditeľom AT Sanatória v bratislavskej Petržalke, oceneným za významný medicínsky prínos, aj cenou Humanitný čin roka 2003 a nositeľom viacerých významenanií.

Spočiatku, po skončení štúdia na lekárskej fakulte, sa mal stať chirurgom, ale tento odbor mu nevyhovoval. A tak sa v roku 1964 rozhodol pre jednu z troch ponúk. Zvítazila tá, v ktorej treba riešiť veľa komplikovaných dlhodobých problémov, spojených s liečbou alkoholizmu a drogových závislostí. Prečo vás prilákala taká problematická práca?

Odjakživa som rád riešil problémy. A nakoniec mi to zostalo – celý život riešim samé problémy. Niekedy to môže byť na škodu veci, ale niekedy je to pre osobnosť človeka aj dobre. Keď problém prekonám, mám oveľa väčšiu radosť, ako keby mi úspech sám spadol do lona.

Pred niekoľkými desaťročiami ste sa zaoberali liečbou alkoholikov a o liečbe drogovu závislých ste hovorili, že si vyžaduje úplne celého človeka a je často nad ľudské sily. A predsa ste sa pred vyše 11 rokmi zamerali na liečbu drogovu závislých v sanatóriu AT, v bratislavskej Petržalke. Čo vás doviedlo k tomu rozhodnutiu?

K liečbe drogovu závislých ma viedli osobné zážitky. Mal som jeden veľmi zvláštny zážitok, ešte keď som pôsobil v Centre pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej ulici v Bratislave, keď za mnou jedného dňa prišla do ambulancie pani v čiernych šatách. Sadla si, vytiahla vreckovku a začala plakať. Povedala mi, že je rada, že jej syn včera zomrel. Bol na tom tak veľmi zle a celá rodina bola z toho tak veľmi zničená, že to tak bolo pre všetkých lepšie. Vtedy ma zamrazilo. Aj ja mám deti, ale keď som videl matku, ktorej sa ulavilo, keď jej dieťa zomrelo, to ma veľmi oslovilo. Začal som hľadať to, čo zostáva v narkomanoch ešte ľudské. Mal som niekoľ-

ko hospitalizovaných pacientov a tým, že som ich bližšie spoznal, mohol som si urobiť predstavu, čo by asi potrebovali. Snažil som sa im vytvoriť dobré podmienky pre liečbu v sanatóriu, ktoré sme otvorili v roku 1996 v Petržalke. A myslím, že sa mi to podarilo.

Osobnosť narkomana sa dlhodobým pôsobením drog rozpadáva a je veľmi ťažké s ním nadviazať normálnu komunikáciu a takmer nemysliteľné je, získať ho pre pravidelnú spoluprácu s lekárom.

Netreba sa vzdávať, ale hľadať si cestu k nim. Keď sa to podarí, sú z nich zasa krásni mladí ľudia. Myslím tých, ktorí s nami pri liečbe spolupracovali. To ma motivuje do ďalšej práce, do súboja za znovuzískanie duše mladého človeka.

Drogovo závislých ani na Slovensku neubúda a sú častým javom aj v rodinách žijúcich usporiadaným životom. Prečo to tak je?

Osobne si myslím, že rodičia často podceňujú informácie v tomto smere alebo o ne dokonca vôbec nejavia záujem. Potom im ich deti vlastne nebadane uniknú. Deti, ktoré sa dali na drogy, musia ich užívať viac-menej skryte. Ak rodič nie je schopný to odhaliť, nedokáže ani odhaliť prvky, ktoré dieťa vedú k droge ani včas neodhalí moment, kedy sa jeho dieťa stáva drogovu závislým. Máme skúsenosti, že dieťa bolo pol, aj dva roky v kontakte s drogami a vtedy už rodič nemá šancu veci napraviť a sám zmeniť.

Ak príde za vami niekto, kto nemá rodinné zázemie, ako mu pomôžete?

Ak niekto príde s tým, že sa chce liečiť, nie je to problém. Snažíme sa ho umiestniť v štátnych zariadeniach. Vždy sa nájde spôsob ako hocikomu pomôcť. Najdôležitejšia otázka, ktorá tu je, či sa pacient chce liečiť.

Ak drogovu závislý človek stratí nad sebou súdnosť, ako sa lekárovi podarí presvedčiť ho, aby sa liečil?

Nejde tu o presvedčanie, ide o vytvorenie si určitej platformy partnerstva. Nejde tu však o žiadne kamarátstvo, pretože lekár si musí udržať autoritu, aj odstup, ale zároveň dbať na humánny, takmer rodinný prístup. Robím vždy všetko preto, aby som si pacienta získal na spoluprácu pri liečbe.

Sú na to odborné postupy, ako si

získať na terapeutickú spoluprácu drogovu závislého pacienta?

Určite sa aj tento moment profesionalizuje, ale, tu zohrávajú svoju významnú rolu skôr danosti lekára ako človeka, ktorý musí vycítiť ako si môže získať pacienta pre spoluprácu. Poznal som veľmi veľa lekárov, ktorí nedokázali nadviazať terapeutický kontakt s pacientom. Mám skúsenosti, že také nadviazanie kontaktu je niekedy ukrutný problém. Sú lekári, ktorí nechtiac ublížia pacientovi, ak mu neporozumejú. Je to veľmi komplikované. Začiatok úspechu v takom partnerstve je, že pacienta treba vedieť niečím osloviť.

Nemusi sa báť prísť za vami pacient, ktorý na liečbu finančne nemá?

Nie. Do ambulancie môže prísť, ambulujeme zadarmo. Iba za poradenstvo sa platí tak, ako všade. Je úplne jedno, v ktorej poisťovni je pacient poistený. Aj keď nie je poistený, môže do ambulancie prísť.

Mnohí narkomani majú za sebou aj trestnú činnosť. Neobávajú sa tých, ktorí sa už dopustili zločinu?

Ak lekár dokáže osloviť pacienta, nemá sa čoho sa báť. Mal som osobnú skúsenosť v roku 1975 s jedným pacientom, pri ktorom som sa naučil, ako sa správať k ľuďom, ktorí majú tento problém. Myslím si, že mi terapeutické partnerstvo s týmto pacientom dalo veľmi veľa.

Máte pacientov, ktorí sú závislí na jednej droge, alebo sú zároveň aj fajčiarmi a holdujú tiež alkoholu?

Mávam pacientov, ktorí majú skúsenosti s marihuanou, aj s heronínom, aj s alkoholom alebo aj s alkoholom a pervitínom. Čistá závislosť od jednej drogy je úplnou raritou. U väčšiny pacientov ide o kombináciu 3-4 druhov závislosti.

V poslednom čase sa vydávajú zákony obmedzujúce fajčenie, aj na ochranu nefajčiarov. Ale nemali by byť aj zákony na ochranu pred alkoholom, pretože v dôsledku alkoholizmu sa rozpadáva veľmi veľa rodín. Zákony, ktoré budú vymedzovať prísnejšie podmienky najmä predaja alkoholu. A venovať viac pozornosti ochrane detí pred alkoholom?

Jedno je isté, že represia nie je definitívnym riešením. Ak si predstavíte hrebeň, na ktorom odrezete špičky hrotov, to je represia. Zvyšok hrebeňa funguje.

V 60. rokoch minulého storočia prevládol názor, že pomôže, keď sa zdraží alkohol. Ale nepomohlo to, jeho konzum sa neznižil. V období, kedy zdrazenie znížilo konzum alkoholu, vzrástla výroba domácky vyrobenej pálenky a vína. A to znamenalo väčšie riziko.

V praxi sme svedkami javu, že veľmi dlho trvá, kým sa alkoholik alebo drogový závislý rozhodne a príde do ambulancie. A ešte dlhšie trvá, kým sa vylieči. Ako dlho sa u vás pacienti liečia?

Od prvých príznakov, o ktorých sa dá povedať, že ide o drogovú závislosť,

býva priemerný čas evidencie v ambulancii 22 rokov. Trvá veľa ráz dlhé roky, kým sa pacient „otočí“ a trvale prestane byť závislý od alkoholu alebo drog. Niekedy k obratu dochádza až pred smrťou.

Možno povedať, že nikdy nie je neskoro začať s odvykáním od drog?

Nikdy nie je neskoro. Aj keď človek vie, že je chorý a čoskoro zomrie a odvráti sa od drog a alkoholu, hoci aj pred smrťou a zbaví sa závislosti, vždy je rád, že odchádza zo sveta oslobodený. Mal som pacienta, ktorý za mnou prišiel a povedal, že sa oslobo-

dil od drog a alkoholu a na druhý deň zomrel na infarkt. Mal som aj ďalšieho pacienta, ktorý zomieral na karcinóm laryngu, ale povedal mi, že odchádza šťastný, pretože prestal s pitím alkoholu. Pred smrťou napísal list pacientom, s ktorými bol hospitalizovaný a prosil ich, aby zotrvali v abstinencii, pretože považoval za veľmi dôležité, ak človek môže odísť zmierený so svetom. Mal som pacientov, ktorí vydržali abstinovať desať aj dvadsať rokov. Preto nikdy nie je neskoro začať sa liečiť.

Margita Škrabáľková

Osudu sa možno vzoprieť

Park Psychiatrickej nemocnice Philippha Pinela v pezinskej časti Cajla je plný zelene a zväzda k prechádzkam. Všade vládne relatívny pokoj. Staré lípy netušia, že za oknami nemocnice žijú desiatky dospelých ľudí, ktorí zväzujú zápas medzi duchovnou slobodou a závislosťou. Závislosťou, ktorá im rozleptala dušu, oslabilu vôľu, obrala ich o rodiny a priateľov a urobila z nich takmer detinské bytosti. V jednej z budov nemocnice je oddelenie drogových závislostí, kde našli dočasný domov aj alkoholici.



MUDr. Helena Lovasíková, zástupkyňa primára Oddelenia pre liečbu drogových závislostí Psychiatrickej nemocnice Philippha Pinela v Pezinku.

Na prvý pohľad to tu vyzerá ako na internáte. Po chodbách chodia usmiati chlapi a ženy, prihovárajú sa lekárom a sestričkám, zdravia sa a žartujú. V telocvični mladší i starší muži hrajú volejbal, vo fitness si jeden z chlapov vylepšuje kondíciu, izby sú vzorne upratané. Všetko je v najlepšom poriadku. No, aj tak MUDr. Helena Lovasíková, zástupkyňa primára Oddelenia pre liečbu drogových závislostí, ktorá ma vodila po interiéri, z opatrnosti zamyká dvere spoločenskej miestnosti: „Viete, musíme to robiť kvôli dodržiavaniu poriadku. Stalo

sa, že sme na týchto miestach pristihli pacientku a pacienta v intímnej chvíli“.

Takže toto nie je miesto pre náhodné vzťahy, pomyslí si v duchu. Asi by sa to zvrhlo a narušilo psychoterapiu. Musela som sa usmiať, keď o malú chvíľu jeden z pacientov potmehúdsky navrhlo doktorke, aby nechodila domov a zostala tu s nimi.

Vždy som si myslela, že ľudia pijú zo smútku, zúfalstva, nešťastia, osamelosti, že alkoholom často zalievajú žiaľ a trápenie, že pijú zo sklamaní, že im niečo v živote nevyšlo. Ale pravda je niekde inde. Veď to by musel byť každý druhý človek závislý od alkoholu. Lebo každému sa niečo zlé v živote prihodilo, každý z nás musí občas riešiť nepríjemnú situáciu, liečiť sa zo sklamaní, neopätovanej lásky, poníženia.

Povedzte to deťom

„Typické pre pacientov závislých od alkoholu je, že často pochádzajú z rodín, kde sa pije. Ak by sa ľudia nestretávali s alkoholom, nič by im nehrozilo, ibaže všade na zemeguli existuje alkohol, do kontaktu s ním príde každý. Je dokázané, že závislosť sa v mnohých prípadoch preniesla na niektorého člena ďalšej generácie. Posledné roky od revolúcie, kedy sa stali dostupnejšie aj iné drogy, sa stretávame s tým, že mnohé deti alkoholikov sa vrhli na drogy. A keď sú starší, tak sa stáva, že zo závislosti od drog sa síce vyliečia, ale prechádzajú na alkohol“, povedala doktorka Helena Lovasíková a pokračovala: „Zdôrazňujeme svojim pacientom: „Povedzte svojim deťom, čo ich čaká, netajte to, nehanbite sa za to. Stáva sa, že rodičia sa u nás preliečia a keď k nám prídu ich deti, majú oveľa väčšiu šan-

cu abstinovať, ak už ich rodičia nepijú. Prichádza k zdvojenému účinku – pôsobí tu sila vôle rodičov a ich vlastná sila. Nikdy nehovoríme, že sa alkoholici vyliečia, alkoholizmus sa nedá vyliečiť. Ale človek môže byť zdravý. Lebo toto je svojím spôsobom „sympatická“ choroba: nepijete – ste ako zdravý. A zadarmo, nemusíte užívať lieky. Ale smutná je preto, že človek je stále v ohrození, stále je stigmatizovaný, hrozí mu recidíva. Je to chronické ochorenie, lebo dispozícia pretrváva. Aj v období nepitia musí byť človek v strehu.

Je abstinent chudák?

Alkoholici sú voči ostatným znevýhodnení tým, že zdraví ľudia si môžu dať pohárik hocikedy, lebo sa vedú kontrolovať a udržať spotrebu alkoholu v prijateľnej miere, ale liečený alkoholik si dá pohárik a už je v tom opäť. **Je abstinent chudák?** - spýtala som sa.

Psychiatricka Lovasíková mi odpovedá: „Toto je častý postoj spoločnosti, že človek, ktorý nemôže piť, je chudák. My, lekári, sa však na problém pozeráme z opačnej strany „barikády“. Veď predsa nefajčiari nehovoríme, že sú chudáci. Naopak, proti fajčeniu brojíme s oveľa väčšou vehemenciou. Za všetkým je biznis. Máme okolo seba malokarpatskú oblasť plnú viníc: Jur, Pezinok, Orešany, to sú hektolitry vína, ktoré niekto vypije. Čo by vinári robili, keby im víno zostalo v sudoch? Doktorka Helena Lovasíková nesúhlasí ani s názorom, že pitie vína je zdravé, lebo víno obsahuje triesloviny a vitamíny. Je pravda, že obsahuje, ale to neznamená, že víno pijeme kvôli vitamínom, lebo keby sme chceli vitamíny, dali by sme si mrkvu alebo šalát. A vyliečení alkoholici nesmú k vínu ani privoňať, ba dokonca nesmú jesť ani punčové koláčiky, mäso

na víne, flambované palacinky na liehu alebo punčovú zmrzlinu.

Spýtala som sa psychiatričky Heleny Lovasíkovej, či sa viac pije tam, kde sú horšie životné podmienky.

„Nepije sa len v chudobných oblastiach. Pitie a chudoba môže historicky súvisieť, ale nemožno príčinu zamieňať za následok. Slovensko bolo agrárny štát a k pálenke sa ľudia dostávali veľmi ľahko. Vedeli si ju vypáliť zo sliviek, chabzdy, raže, z rastlín, ktoré boli poruke“, povedala. Boli vynaliezaví a ľahko si osvojili jednoduchú technológiu výroby alkoholu.

Ušľachtilými cestičkami

Za bránami nemocnice začína pre alkoholikov nová kapitola života. Pre niekoho druhá, tretia, štvrtá... Niektorých pacientov sem donesú na nosidlách v delíriu alebo psychóze. Nevedia o sebe, neuvedomujú si, kde sa nachádzajú, majú halucinácie a delírium, ktoré je smrteľnou chorobou. Takže personál ich najprv musí dostať k vedomiu a do takej kondície, aby dokázali pracovať so svojou psychikou a telom. Liečba nefunguje tak, že mu povedia: nepi, škodí ti to. Niekedy príde pacient dokonca s poškodeným mozgom alebo poškodenou pečeňou a čaká na transplantáciu, ktorej sa nie vždy dočká. V tom lepšom prípade nemá vážne problémy, a s takým to ide ako po masle. Základná liečba trvá tri mesiace. Jej súčasťou sú rôzne druhy psychoterapie. Skupinová, komunitná, didaktická, individuálna. Behaviorálna psychoterapia učí zmene správania, pri psychoanalýze si pacient robí inventúru v duši, čiže si premieta dozadu, čo všetko sa v jeho živote stalo, učí sa vyjadrovať svoje pocity, hovoriť o svojich problémoch. Psychiatri a lekári vedú alkoholikov ušľachtilými cestičkami k poludšteniu. Samozrejme, za tri mesiace zasejú len malé semienko cností. Čo sa bude diať ďalej, záleží od samotných pacientov.

Každý má vlastnú metódu, ako to, čo sa pri liečení naučil, spracuje v hlave, hovorí psychiatrička Lovasíková: „My len ponúkame paletu možností, ako sa zo závislosti dostať. Bezprostredne po liečení nepije asi polovica pacientov. Odstupom času sa toto percento lineárnym spôsobom znižuje. A každý rok niekto z nich umiera, medzi alkoholikmi je vysoká úmrtnosť, ba aj vysoká samovražednosť. Alkoholizmus sa dotýka skutočne všetkých sociálnych vrstiev



Pacientka vo svojej vzorne upratanej a vyzdobenej izbe.

– učiteliek, sestričiek, lekárov, právnikov, umelcov, spisovateľov, murárov, smetiarov“.

Tou najlepšou možnosťou, ako alkoholu nepodľahnúť, je nepiť. Na ilustráciu možno spomenúť príklad nebohého športového reportéra Gaba Zelenaya. Jeho otec bol alkoholik a on si predsavzal, že piť nebude a aj to celý život dodržiaval. Vzoprel sa osudu. A to môže urobiť každý.

Úteky k alkoholu

Hovorme mu Jaro. Vysoký, asi päťdesiatročný muž s bradou, na prvý pohľad atraktívny. Na oddelení drogových závislostí v nemocnici P. Pinela v Pezinku je už po štvrtýkrát, v tomto roku sa sem stihol vrátiť po druhý raz. Úspešný muž, hoteliér, ktorý dosiahol dobré postavenie a aj istý finančný nadštandard. Hneď po skončení hotelovej školy sa uchýlil ako vedúci. Darilo sa mu dobre, s alkoholom sa nekamarátil. Neskôr sa vypracoval až na pozíciu prevádzkára Interhotelov vo Vysokých Tatrách, v tom čase najmladšieho v rámci celej hotelovej siete. Úspešné obdobie trvalo päť rokov.

Alkohol ochutnal len príležitostne, možno aj preto, že cítil zodpovednosť za zverenú funkciu. Zvrat nastal až v čase, keď nastúpil do Spoločenského domu v Partizánskom. Stalo sa tak na priane rodičov, ktorí po vydaji sestry chceli mať jedno z detí nablízku. Medzitým sa stihol oženiť. Býval u svokrovcov, ktorí mu išli na nervy a vtedy začal unikať z domu. Chodil na basketbal a z telocvične zvykol s kamarátmi zamieriť rovno do krčmy. Manželské nezhody vyvrcholili rozvodom. Po smrti svokry si vraj manželka želala, aby sa vrátil. V skutočnosti od nej nikdy celkom neodišiel, býval síce u svojej mamy, ale všetky veci si nechal

v starom byte. No po jeho návrate sa vzájomná komunikácia dostala na bod mrazu. Mal okolo tridsiatky, keď sa pitie uňho začalo stupňovať. Nie zo dňa na deň, ale postupne, nenápadne a o to zákernejšie. Hľadal si zámienky, aby nemusel byť doma, hoci dnes tvrdí, že na rodine mu veľmi záležalo a záleží. Prvý raz sa dostal na liečenie v roku 1999, potom 6 rokov abstinoval. Dosiahol nanovo dobré postavenie, nemal problémy. Špecifické je, že vždy, keď sa opäť začal opíjať, utekal k bezdomovcom. Vybral z banky všetky peniaze a prepíjal ich s kumpánmi, ktorí bývali v suteréne jedného paneláku v Petržalke. „Čo ma tam ťahalo? Hnobil som sa, že pijem. Schovával som sa u nich. Bolo to miesto, ktoré mi zaručovalo anonymitu“, povedal a dodal: „Pokúsil som sa o vzťah s jednou mladšou ženou, ale keď bola na dovolenke, napísal som jej, že to nemá zmysel, nechcel som sa na ňu viazať, bál som sa, že náš vzťah nevydrží, bál som sa ďalšej katastrofy. Pravdu povediac, stále som mal pred očami svoju ženu. Som na ňu stále citovo viazaný. Stále k nej budem niečo cítiť, aj keď mi nebude city opätovať.“

A čo na to hovorí psychiatrička, MUDr. Helena Lovasíková?

„Alkoholik zostáva na citovej úrovni ako povedzme 20-ročný človek. Preto je naivný vo vzťahoch i v láske, hoci má aj 50 rokov. Očakáva totiž to, čo očakával ako 17-ročný, lebo je citovo nezrelý. Citová nezrelosť sa dá dobehnúť iba v čase abstínovania. Musí to byť taká abstinencia, počas ktorej sa alkoholik očistí od toxických účinkov pitia. Jaro je príklad inteligentného človeka, ktorý vie pekne rozprávať. Uteká k bezdomovcom a ešte to vie aj pekne zdôvodniť. Stále nedozrel, cíti sa byť tým dobrým, komu sa ublížilo. Má pocit krivdy, neuvedomuje si, ako on ublížil rodine. Deti sa k nemu nehlásia, lebo si ich 20 rokov nevnímal a dokonca neplatil alimenty. Mal neusporiadaný život, roky sa vracal domov nad ráno, zdržiaval sa mimo rodiny, utekal od povinností, nevedel si zorganizovať život. Aj iní prechádzajú manželskými krízami, ale neriešia to alkoholom. Sú dostatočne zrelí, aby trievo a emocionálne vyzreto reagovali na situáciu.“ A ak sám človek nedokáže riešiť svoje problémy, mal by prísť k nám, aby sme mu pomohli, zdôraznila doktorka Helena Lovasíková.

Eva Muchová
Snímky: autorka

