



Zdroj: Archív Rastislava Žemlička

Závislosť je smrteľná choroba a niekedy vyhrá nad dušou, ktorá sa trápi, hovorí psychoterapeut

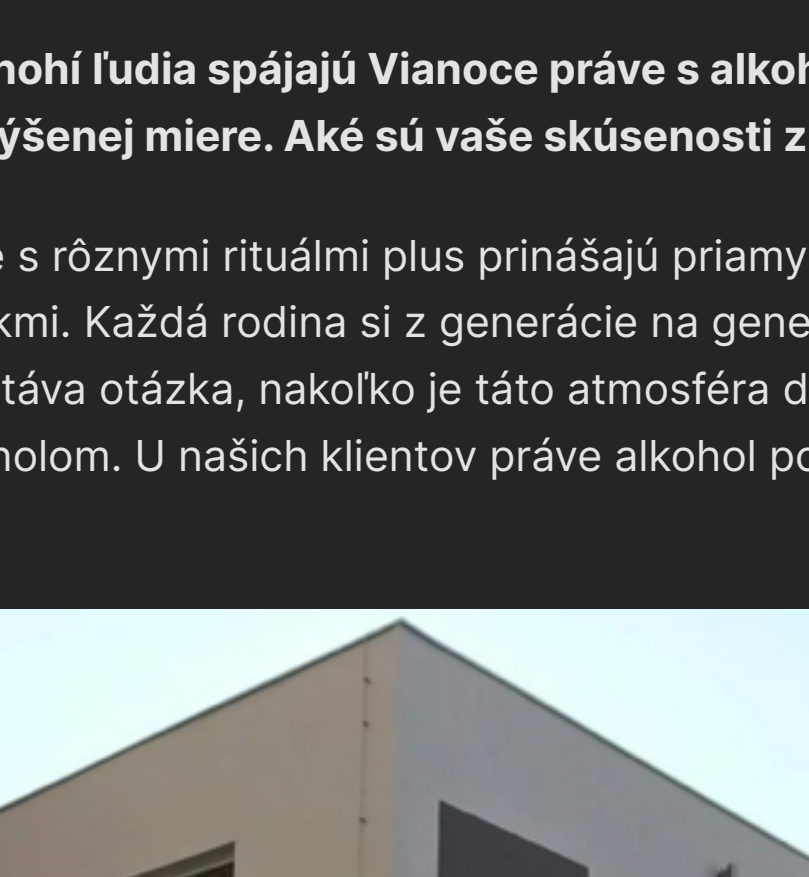
Lukáš Kovalčík 24.12.2021, 16:00

Pandémia presunula spoločenské pitie do našich domovov. Závislé osoby sú často citliví a inteligentní ľudia, ktorí sa v živote musia len nájsť, hovorí riaditeľ sociorehabilitačnej starostlivosti a psychoterapeut v Sanatóriu AT Rastislav Žemlička.

Lajkuj Braine.sk na Facebooku

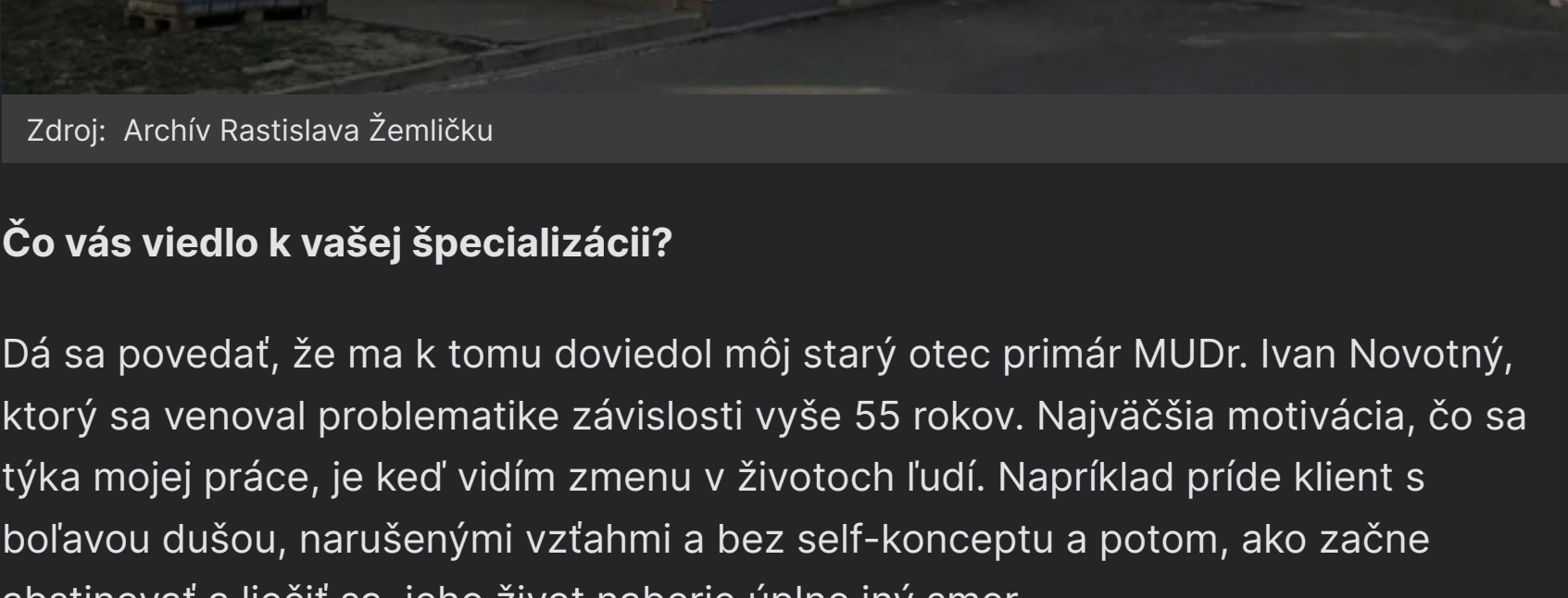
Veľa Slovákov si najkrajšie sviatky v roku spája práve s alkoholom. Vianoce či Silvestra si bez destilátov, vína, punču či piva ani nevedia predstaviť. Obľúbený mok je však neraz príčinou hádok medzi priateľmi, nehovoriac o tom, že pravidelná konzumácia alkoholu môže prerásť do závislosti, ktorá človeka nakoniec môže stať aj vlastný život či zdravie.

Mgr. et Mgr. Rastislav Žemlička, MPH sa vo svojom živote venuje pomoci závislým. O tom, akých chýb sa najčastejšie dopúšťajú rodičia vo vzťahu edukácie detí o alkohole, či existuje bezpečná miera pitia cez sviatky, ale aj ako zvládajú pandémiu abstínujúci alkoholici, sa dozviš v nasledujúcich riadkoch.



Na Slovensku si mnohí ľudia spájajú Vianoce práve s alkoholom, ktorý počas sviatkov pijú vo zvýšenej miere. Aké sú vaše skúsenosti z praxe?

Vianoce sú spojené s rôznymi rituálmi plus prinášajú priamy kontakt medzi rodinnými príslušníkmi. Každá rodina si z generácie na generáciu odovzdáva vzorce správania a tu vyvstáva otázka, nakoľko je táto atmosféra dotváraná a „vylepšovaná“ alkoholom. U našich klientov práve alkohol počas sviatkov narúša rodinné vzťahy.



Zdroj: Archív Rastislava Žemlička

Čo vás viedlo k vašej špecializácii?

Dá sa povedať, že ma k tomu doviedol môj starý otec primár MUDr. Ivan Novotný, ktorý sa venoval problematike závislosti vyše 55 rokov. Najväčšia motivácia, čo sa týka mojej práce, je keď vidím zmenu v životoch ľudí. Napríklad príde klient s boľavou dušou, narušenými vzťahmi a bez self-konceptu a potom, ako začne abstínovať a liečiť sa, jeho život naberie úplne iný smer.

Aké formy pomoci ponúka liečebňa v ktorej pôsobíte?

Sme koedukované komplexné zariadenie s ambulatnou a hospitalizačnou zdravotníckou starostlivosťou, zamerané na osoby závislé od psychoaktívnych látok, s poruchou myslenia a správania (alkohol, drogy), alebo od návykov a impulzov (gambling, poruchy príjmu potravy a pod.), s následnou resocializačnou starostlivosťou, kde si klient obnovuje návyky v bežnom živote.

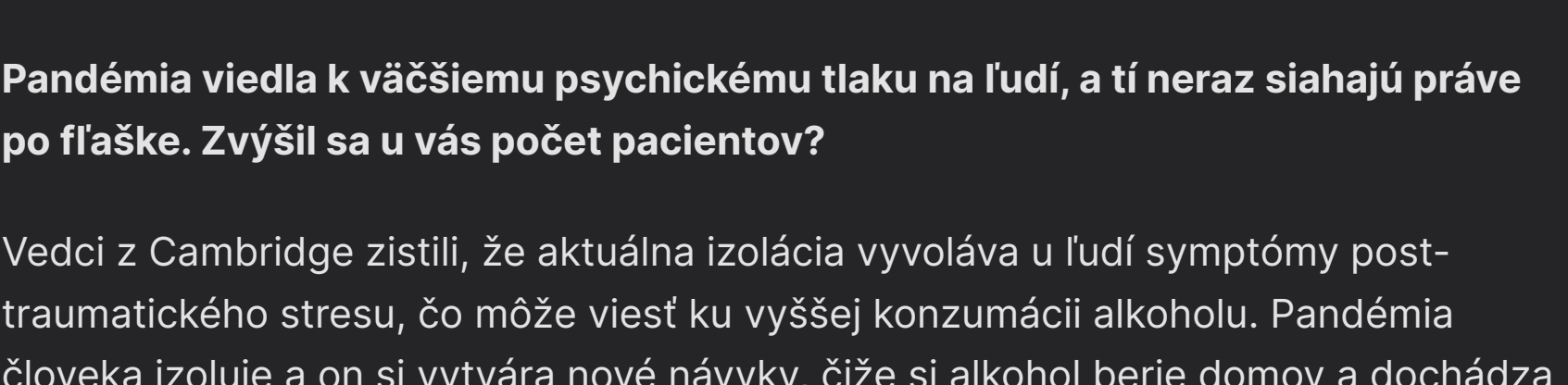


Zdroj: Archív Rastislava Žemlička

Významnú zložku v procese doliečovania predstavujú aj socioterapeutické kluby, ktoré máme diferencované podľa primárnej drogy – A kluby (závislí od alkoholu) a H kluby (závislí od drog). Významnou súčasťou sú aj terénne terapie, ktoré veľmi utužujú komunitu aj na základe športových aktivít (lyžovanie, turistika a pod.).

Čo vašich pacientov vedie k liečbe? Je to okolie? Alebo to chcú sami?

Podľa mojich skúseností, je veľmi málo prípadov, kedy závislý človek, chce liečbu vyhľadať sám. Zväčša je to nátlak z rodiny alebo nariadenie súdu. Najčastejšie príde rodina či blízki závislého, informovať sa o tom, čo môžu spraviť, aké sú možnosti liečby a ako motivovať dotyčnú osobu.

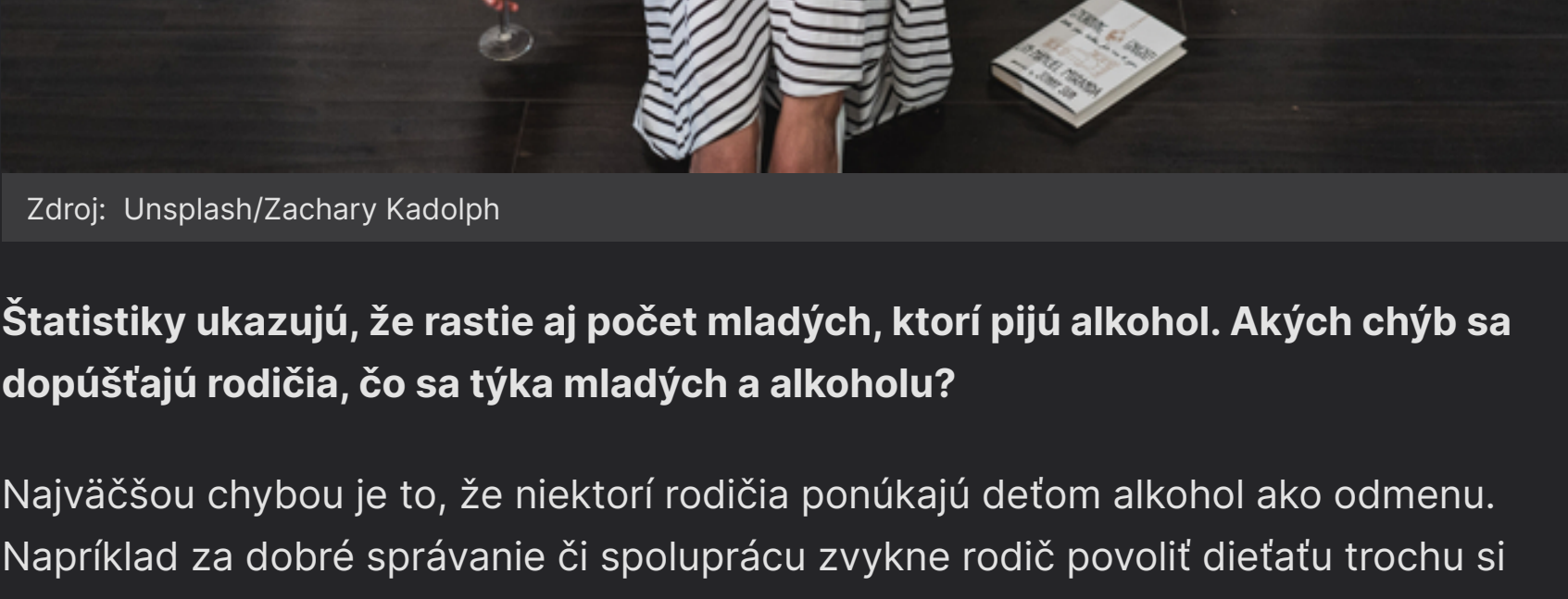


SLOVENSKO 07.12.2021, 12:00

Na vlastnej koži: Viac ako rok nepijem alkohol. Čo sa v mojom živote zmenilo?

Pandémia viedla k väčšiemu psychickému tlaku na ľudí, a tí neraz siahajú práve po fľaške. Zvýšil sa u vás počet pacientov?

Vedci z Cambridge zistili, že aktuálna izolácia vyvoláva u ľudí symptómy post-traumatického stresu, čo môže viesť ku vyššej konzumácii alkoholu. Pandémia človeka izoluje a on si vytvára nové návyky, čiže si alkohol berie domov a dochádza k tomu, že vznikajú vzorce správania v ktorých pije izolovane. Skrátka uniká do alkoholu. Pandémia presunula spoločenské pitie do našich domovov.



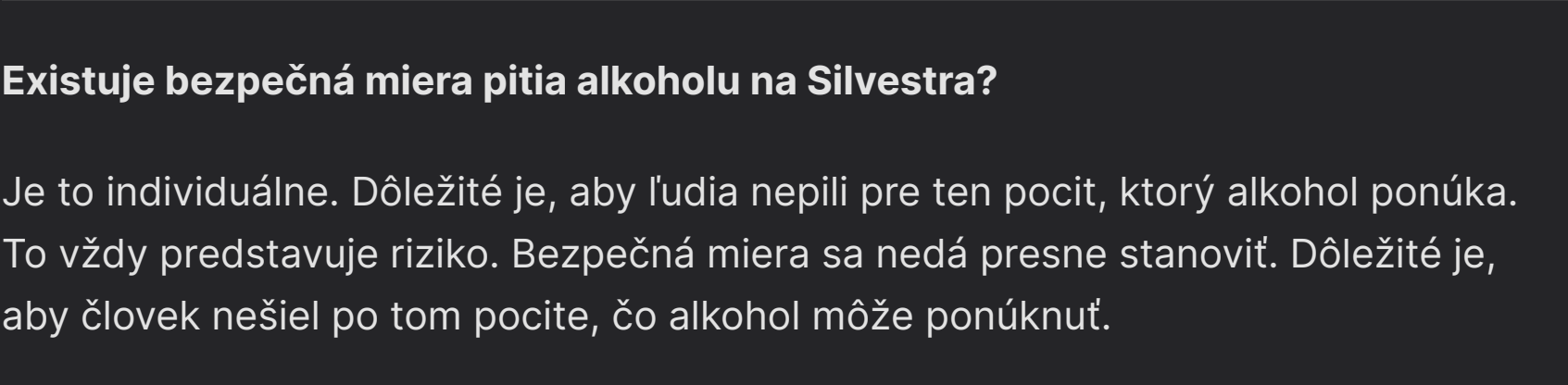
Zdroj: Unsplash/Zachary Kadohph

Štatistiky ukazujú, že rastie aj počet mladých, ktorí pijú alkohol. Akých chýb sa dopúšťajú rodičia, čo sa týka mladých a alkoholu?

Najväčšou chybou je to, že niektorí rodičia ponúkajú deťom alkohol ako odmenu. Napríklad za dobré správanie či spoluprácu zvykne rodič povoliť dieťaťu trochu si odpíť či vypíť. Toto môže byť spúšťačom správania, ktoré deti budú považovať za normálne.

Je vhodné, aby si deti (11-12-ročné, prípadne menšie), pripili s rodičmi na Silvestra napríklad detské šampanské?

Vidím to z dvoch pohľadov. Urobiť slávnostný prípitok nemusí byť nič zlé. Otázka je, čo dáme do toho pohára a ako pohár vyzerá. Ak zoberieme pohár na šampanské, už je to nejaký rituál.

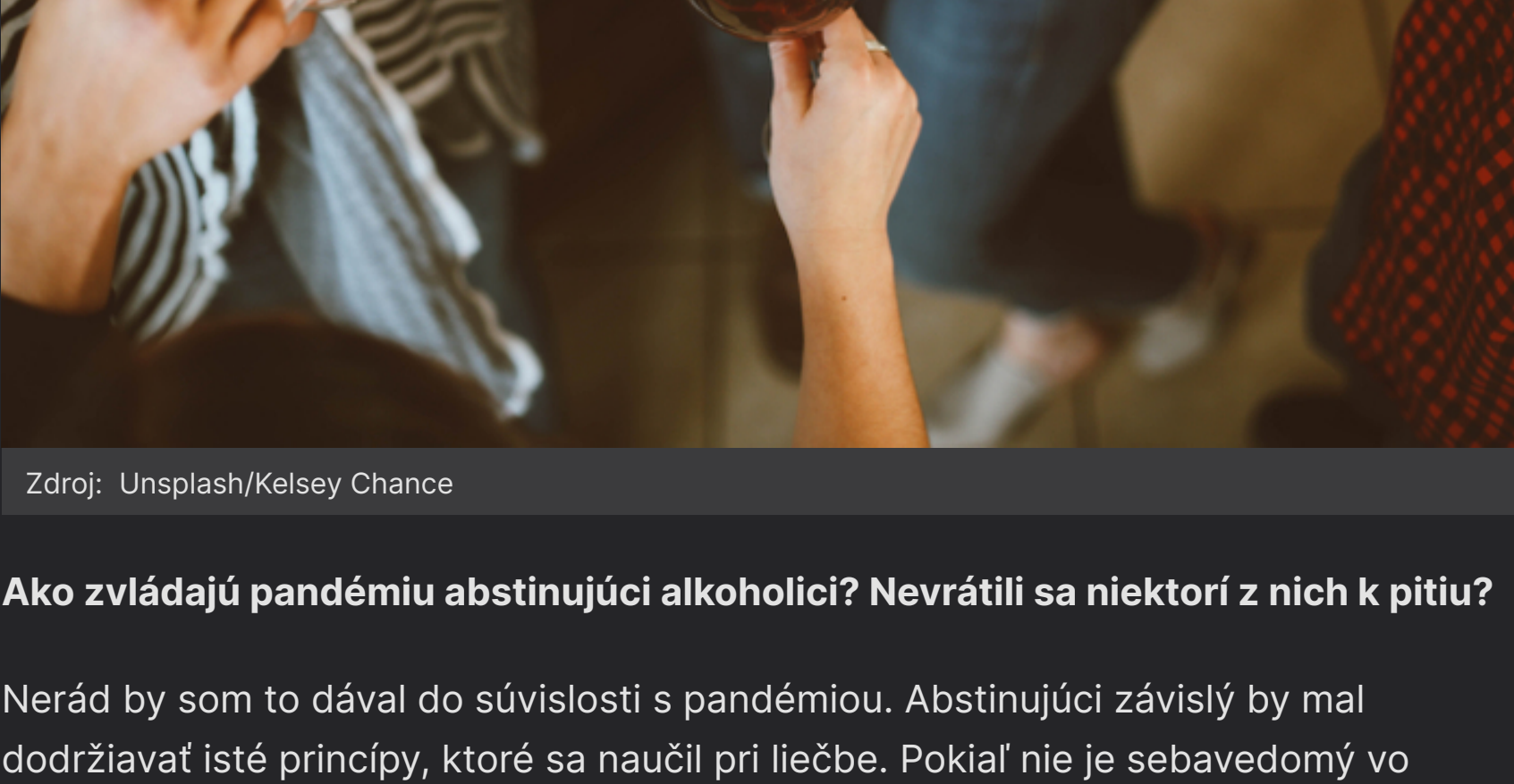


VIDEO 22.12.2021, 17:00

Súčasťou štedrej večere boli kedysi aj bobry. Na východe mali 12-chodové jedlá, hovorí etnológka

Existuje bezpečná miera pitia alkoholu na Silvestra?

Je to individuálne. Dôležité je, aby ľudia nepili pre ten pocit, ktorý alkohol ponúka. To vždy predstavuje riziko. Bezpečná miera sa nedá presne stanoviť. Dôležité je, aby človek nešiel po tom pocite, čo alkohol môže ponúknuť.



Zdroj: Unsplash/Kelsey Chance

Ako zvládajú pandémiu abstínujúci alkoholici? Nevrátili sa niektorí z nich k pitiu?

Nerád by som to dával do súvislosti s pandémiou. Abstínujúci závislí by mal dodržiavať isté princípy, ktoré sa naučil pri liečbe. Pokiaľ nie je sebavedomý vo svojej roli abstinenta, nezvykol si na ňu dostatočne a cíti sa invalidizovaný, kvôli tomu, že nepije, tak potom je to ťažšie.

Určite sa stretávate aj s tými šťastnejšími prípadmi, ľuďmi, ktorí prestali piť a dali si život dohromady.

V Sanatóriu AT sme prijali na oddelenie mladého chalana, stredoškolačka. Tomu človeku sa každý otočil chrbtom, na strednej škole ho mať nechceli, že je problémový. Všade sa mu zatvárali dvere. Prijali sme ho na oddelenie a liečil sa. Po čase začal vidieť, že život môže byť aj iný. Makal na seba, neskôr sa vrátil do školy a bol jeden z najlepších žiakov. Ja si dovoľm tvrdiť, že závislí ľudia sú často citliví a inteligentní ľudia, ktorí sa v živote musia len nájsť.



Zdroj: Unsplash/Samantha Hentosh

Niektorí abstínujúci alkoholici po čase opäť prepadnú závislosti. Čo ich k tomu najčastejšie vedie?

Začína to prvým rozhodnutím, kedy idú proti svojmu svedomiu. Liečba totiž našťastie svedomie a človek sa naučí „počuť“ svoju chorobu. Poviem jednoduchý príklad: Je to ako by ste si nastavili ráno budík, ale keď vám bude zvonieť, tak sa na to vykašlete a budete spať ešte hodinu. Vyzerá to neapratne, ale u závislých takto dochádza k popúšťaniu princípov, ktoré by mali dodržiavať. Tieto drobné veci sa nabaľujú a to sa neskôr vystupňuje až k tomu, že sa závislý chce vrátiť do starých kolají.

Vzťah Slovákov a alkoholu je známy a zo štatistik vychádza, že pijeme priemerne viac ako je bežné v Európe. Čím to je?

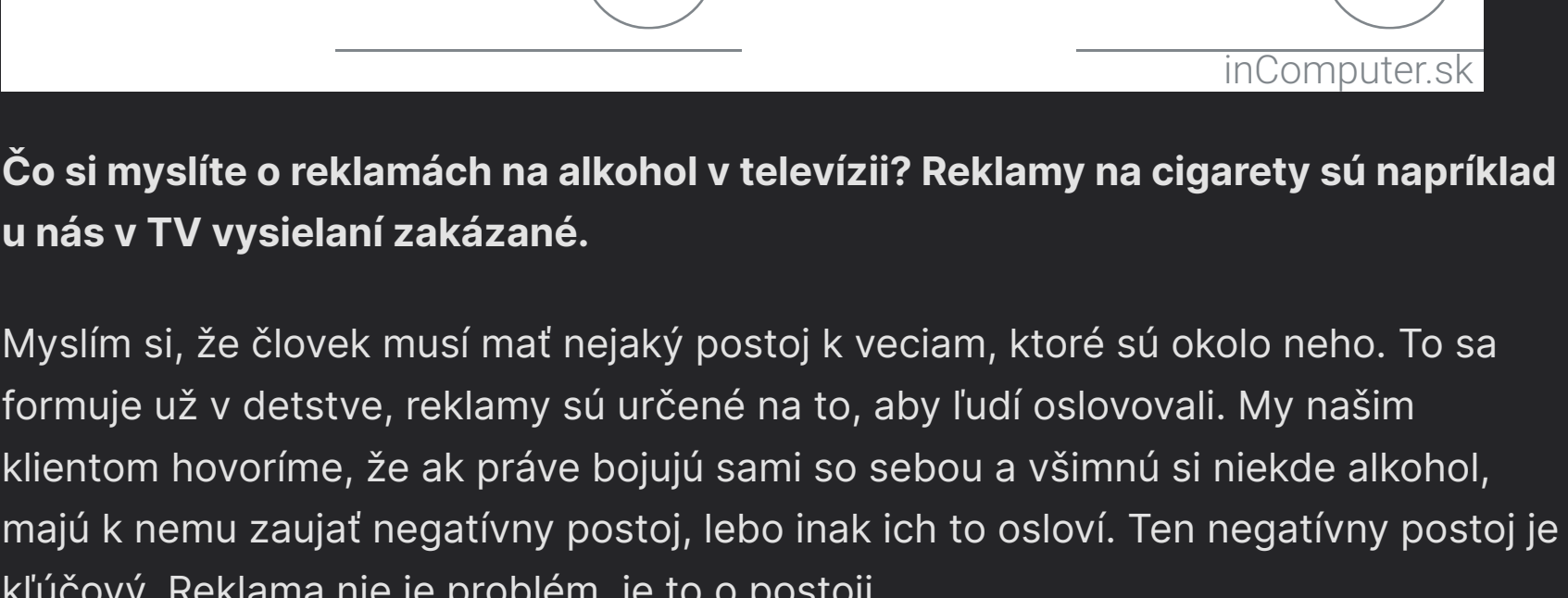
Alkohol ponúka okamžitý zážitok a človek potrebuje mať satisfakciu v živote. Alkohol je psychoaktívna látka, ktorá to všetko ponúka hneď a bez výkonu, to je tá vec, ktorá na tom prítahuje ľudí.



Zdroj: Unsplash/Engin Akyurt

Je známe, že počas Vianoc stúpa počet samovrážd. Alkohol na tom tiež nesie svoj podiel.

V minulom roku na Slovensku spáchalo samovraždu 489 osôb. 33 percent týchto prípadov bolo za účasti alkoholu alebo inej návykovej látky. Psychoaktívna látka odbúrava pud sebazáchovy a to je problém. Žiaľ, závislosť je smrteľná choroba a niekedy vyhrá nad dušou, ktorá sa trápi.



Čo si myslíte o reklamách na alkohol v televízii? Reklamy na cigarety sú napríklad u nás v TV vysielaní zakázané.

Myslím si, že človek musí mať nejaký postoj k veciam, ktoré sú okolo neho. To sa formuje už v detstve, reklamy sú určené na to, aby ľudí oslovovali. My našim klientom hovoríme, že ak práve bojujú sami so sebou a oslovujú si niekoho, majú k nemu zaujať negatívny postoj, lebo inak ich to osloví. Ten negatívny postoj je kľúčový. Reklama nie je problém, je to o postojoch.

#alkohol #alkoholici #drogové závislosti #psychoterapeut

ZDIELAŤ POSLAŤ KOPIROVAŤ

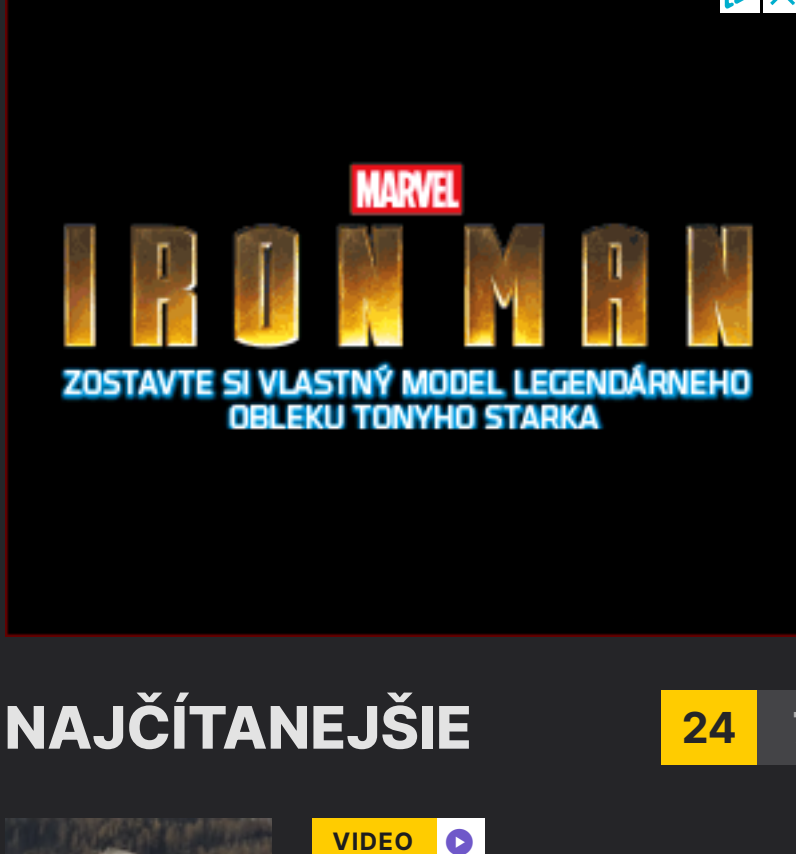
Súvisiace články

VIDEO ROZHOVORY PODCASTY

Braňo Mojsej: Každý si myslí, že jemu sa to nemôže stať. Často volajú deti, ktoré majú doma opitých rodičov

Lekár Ján: Niektorí si myslia, že mám zahraničné korene. Keď im poviem, že som Róm, sú prevrpení

Naj appka v telefóne, ktorá nie je sociálna sieť? Odpovedal nám SuperStar, držiteľ Oscara či chalani z Travelistanu



NAJČITANEJŠIE

24 7

VIDEO

31.12.2021, 10:00

Braňo Mojsej: Každý si myslí, že jemu sa to nemôže stať. Často volajú deti, ktoré majú doma opitých rodičov

KVIZY

20.12.2021, 15:30

Myslíte si, že rozumiete hovorovej slovenčine? Na sto percent zvládne tento kvíz len skutočný expert

AKO NA TO

30.12.2021, 10:00

Do šiestich rokov budú kráčať po Zemi mamuty, tvrdia genetici. Majú nám pomôcť v boji s otepľovaním

ŠPORT

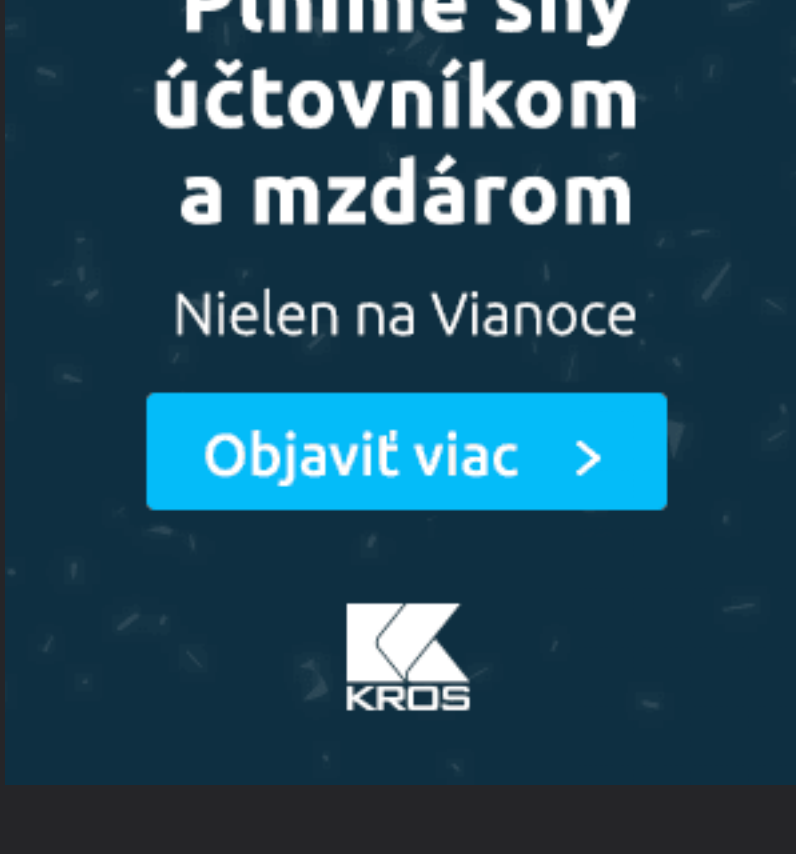
28.12.2021, 10:00

Šokujúca bitka na hokejových MS juniorov. Dva tímy diskvalifikovali, vojáci ich vypravdili z krajiny

SVET

27.12.2021, 18:00

Najnebezpečnejší väzeň zabíjal tých, ktorí znásilňovali deti. Hannibala Kanibala držia v klietke



Plníme sny účtovníkom a mzdárom

Nielen na Vianoce

Objaviť viac

