

# Môj partner je závislý. Čo robiť a kde hľadať pomoc?



Máte podozrenie alebo už viete, že váš partner užíva drogy? Pýtate sa, akým spôsobom mu je možné efektívne pomôcť a pritom minimalizovať škody na najbližšie okolie vrátane vás? Ako s ním alebo s ňou komunikovať a čoho sa vyvarovať? Aké sú možnosti terapie? Odpovede na tieto otázky nájdete v e-booku, ktorý ste práve otvorili.

## Všeobecne o závislosti

Závislosť je choroba, ktorá je schopná zničiť život nielen osobe, ktorá ňou trpí, ale aj celej jej rodine. Pre blízkych nie je ľahké vidieť svojho rodinného príslušníka v bludnom kruhu. Zároveň je pre nich ťažké citlivo a efektívne ponúknuť pomoc a podporu.

Závislosť všeobecne sa netýka iba užívania návykových látok. Z nich môže ísť o lieky na predpis, napríklad benzodiazepíny, klasické drogy alebo iné substancie, napríklad toluén. Závislosť však môže vzniknúť aj od herných automatov, nakupovania či pornografie.

Podľa poslednej štúdie Národného monitorovacieho strediska pre drogy a závislosti má skúsenosti s nelegálnymi drogami 34,5 % respondentov vo veku od 15 do 64. Najčastejšie šlo o konopné látky a extázu. Skúsenosť s drogami preto nie je v našej populácii ničím ojedinelým.

### Prečo sa u niekoho rozvinie závislosť a u iného nie?

- Odpoveď na túto otázku nie je jednoznačná. Vo veľkom závisí od individuálnych vlastností jedinca a od prostredia, v ktorom vyrastal a žije.

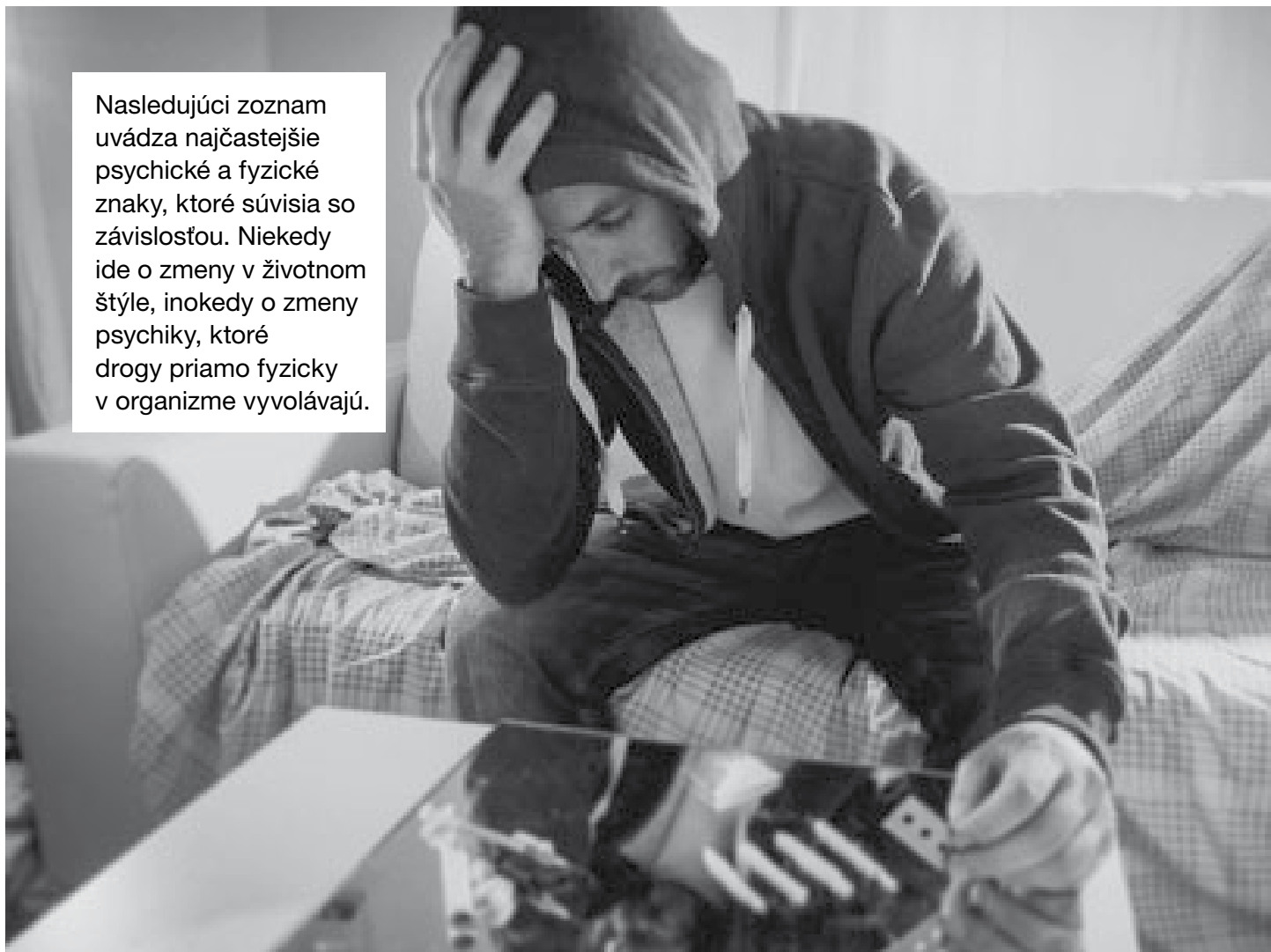
Prostredie hrá  
klúčovú rolu  
aj pri liečbe  
závislosti.

### Ako rozpoznať známky závislosti?

Ten, kto je závislý, si často svoj problém nechce priznať. Aj keď o ňom vie, môže sa snažiť zamaskovať všetky stopy, ktoré by mohli v okolí vyvolať podozrenie, že návykové látky užíva. Často preto zostane závislosť na dlhší alebo kratší čas skrytá. Odhalenie tohto problému prirodzene spočíva na ľuďoch, ktorí so závislou osobou komunikujú najviac: kolegovia, priatelia a rodina.

Práve partneri sú často prví, kto nadobudne podozrenie. Nech sa závislá osoba snaží akokoľvek, určité fyzické či psychické zmeny sú totiž na nej obyčajne viditeľné. Konfrontovať partnera so svojim podozrením však nie je jednoduché. Na jednej miske váh stojí podozrenie. Na druhej pochybnosti. „Ako je možné, že i keď spolu žijeme, nebolo mi to zrejmé skôr? Nemal/a by som mať v rukách nejaký konkrétnejší dôkaz? Ako zareaguje, keď sa ho/jej opýtam?“

Nasledujúci zoznam uvádza najčastejšie psychické a fyzické znaky, ktoré súvisia so závislosťou. Niekedy ide o zmeny v životnom štýle, inokedy o zmeny psychiky, ktoré drogy priamo fyzicky v organizme vyvolávajú.



## Fyzické znaky užívania návykových látok

Závislá osoba dáva časom v snahe o svoj túžený pocit prednosť droge pred činnosťami bežného života. To sa často prejaví zmenami:

- **hmotnosti alebo chuti do jedla:** závislý môže kvôli pocitom spôsobeným drogou zabúdať jesť alebo, naopak, substancia spôsobuje zvýšenú chuť do jedla (napr. marihuana)
- **spánku:** niektoré návykové látky vrátane alkoholu môžu človeku narušiť spánkový režim, spôsobovať časté budenie v noci, nespavosť alebo, naopak, zvýšenú spavosť
- **hygienických návykov:** make-up, čistenie zubov, dokonca ani sprchovanie pre závislého človeka nemusí predstavovať žiadnu hodnotu

Užitie drogy sa môže prejavíť aj vonkajším telesným postihnutím, napríklad poruchou koordinácie a reči. Nápadné môžu byť aj silne zúžené alebo, naopak, rozšírené zornice. Podliate oči sú ďalšou častou známkou, najmä pri dlhodobom užívaní.

**Hlavne pri vnútrožilovo užívaných látkach môžu byť zrejmé:**

- svrbenie alebo zmeny farby kože
- stopy po vpichoch

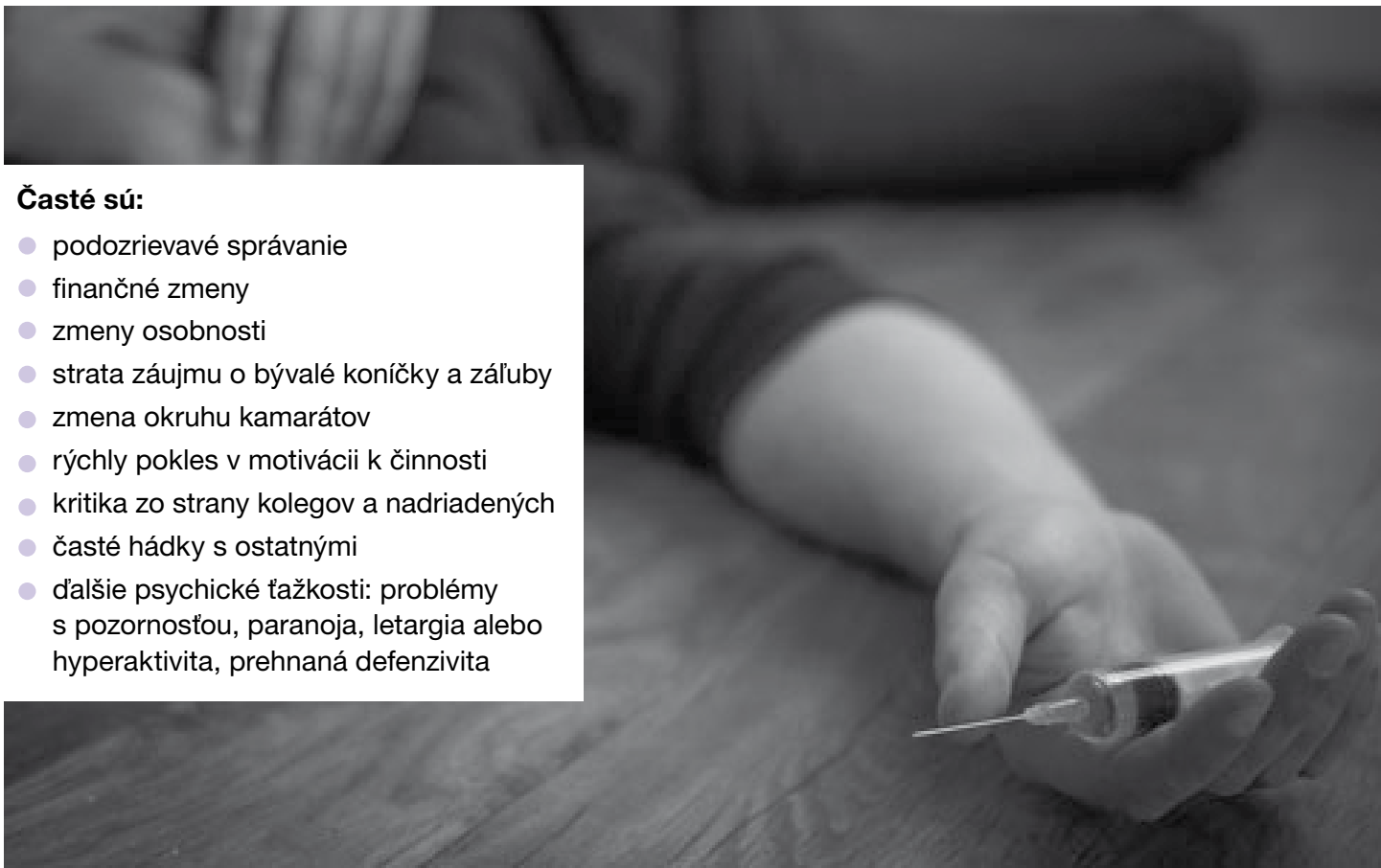
⋮ Nález drog  
⋮ samotných alebo  
⋮ pomôcok pre ich  
⋮ injekčnú či inú  
⋮ aplikáciu sú tiež  
⋮ celkom jasné  
⋮ známky.

## Zmeny v správaní

Návykové látky spôsobujú závislosť práve ovplyvňovaním rôznych funkčných systémov v mozgu. Multifunkčnosť týchto systémov a ich vzájomná prepojenosť spôsobujú širšie spektrum psychických zmien u užívateľov drog.

**Časté sú:**

- podozrievavé správanie
- finančné zmeny
- zmeny osobnosti
- strata záujmu o bývalé koníčky a záľuby
- zmena okruhu kamarátov
- rýchly pokles v motivácii k činnosti
- kritika zo strany kolegov a nadriadených
- časté hádky s ostatnými
- ďalšie psychické ťažkosti: problémy s pozornosťou, paranoja, letargia alebo hyperaktivita, prehnaná defenzivita



## Čo robiť pri podozrení?

Máte podozrenie, že partnera ovláda závislosť, ale neviete, čo robiť? Porozprávať sa s ním, alebo sa obrátiť na odborníka? Vo svetle nových zistení sa cítite zmätení a neistí. Je to prirodzené. Ste konfrontovaní so situáciou, ktorá je pre vás absolútne nová a nie je dôvod sa za tieto pocity hanbiť.

### Ako sa však k situácii postaviť?

#### 1. Vyhnite sa popieraniu

Prijať existenciu problému býva ťažké. Obzvlášť pri probléme, akým je závislosť veľmi blízkej osoby. Veľká stigma okolo tejto tematiky a strach vedie často ľudí k popieraniu známok poukazujúcich na fakt, že ich blízky je závislý. Z dlhodobého hľadiska to však prináša skôr viac škody, než úžitku. Iba keď sa rozhodnete problému čeliť, môžete získať kontrolu nad jeho ďalším smerovaním.

#### 2. Nebojte sa vášho blízkeho konfrontovať

Strach je mocným pocitom. „Čo keď si to celé len nahováram?“ môžete sa pýtať sami seba. Ibaže váš partner v noci bez vysvetlenia opúšťa dom. Nemôže spať, je k vám nepríjemný a z peňaženky vám minule zmizli peniaze. Viete, že sa niečo deje. Aj keby ste sa s drogami mýlili, máte na to predsa právo a je dobré tieto problémy prediskutovať.

Čo keď bude reagovať nepríjemne? Čo keď sa rozhnevá? Taká reakcia je pre závislé osoby typická. Je to ich spôsob na odvrátenie vašej pozornosti od jadra problému. Cítia sa zahnaní do kúta, a preto sa snažia útočiť na všetky strany. Začnite preto konverzáciu tým, že mu ukážete vašu lásku a starosť. Výčítkami nič nezmôžete ani u zdravých osôb, nie ešte u závislých. Neukazujte na nikoho prstom. Namiesto toho ukážte svojmu partnerovi váš strach o neho. Váš strach, keď šoférujú pod vplyvom. Môže to pomôcť trochu konverzáciu odľahčiť a získať vám jeho dôveru.

#### 3. Vyhľadajte odborníka

Pokiaľ cítite, že sa vám situácia vymyká z rúk, nebojte sa porozprávať sa o tom s odborníkom. Odborníci sú vyškolení nielen vo zvládaní situácií závislých osôb, ale aj ich najbližšieho okolia.

## Na koho sa obrátiť?

**Nájdenie funkčnej terapie je jedným z hlavných predpokladov účinnej liečby.**

Uvedené centrá však často nie sú určené iba pre závislých. Môžu poskytovať služby aj pre vás, pre ich blízkych.

∴ Existuje viac možností  
∴ terapie proti závislosti  
∴ a viac typov stredísk,  
∴ na ktoré sa môžete obrátiť.  
∴ Každý pacient je iný  
∴ a na každého funguje  
∴ niečo iné. V každej fáze  
∴ odvykania môže pomôcť  
∴ iná forma podpory.

## Na koho sa môžete obrátiť?

1. **Kontaktné a poradenské centrá:** ich cieľom je znížiť negatívne účinky užívania drog, preto môže obyčajne prísť každý, kto je ochotný prijať určité základné pravidlá.
  - a. Z hľadiska ďalšej podpory ponúkajú centrá podporu a poradenstvo v právnej a sociálnej sfére. Tiež poskytujú konzultácie a sprostredkovanie pri záujme o liečbu a usporadúvajú motivačné skupiny pred jej začatím.
  - b. Niektoré centrá poskytujú anonymne aj možnosť každodenných úkonov, ako napríklad vyprať si bielizeň alebo osprchovať sa.
  - c. Niektoré centrá poskytujú tiež poradenstvo pre rodičov, známych a partnerov závislých osôb. Usporadúvajú tiež podporné skupiny, kde si tieto osoby vymieňajú skúsenosti.
  - d. Pre užívateľov drog, ktoré sa užívajú vnútrožilovo, ponúkajú K-centrá možnosť bezplatnej výmeny ihlých a striekačiek. Dôvodom je prevencia zdravotných škôd, ktoré hrozia pri tomto spôsobe aplikácie. Nové ihly bez výmeny sa však neposkytujú.
  
2. **Terénne programy:** Z hľadiska ponúkaných služieb sa podobajú kontaktným centrom, sídli väčšinou však v teréne. Streetworkeri (terénni pracovníci) tu poskytujú informácie o bezpečnosti užívania, možnostiach liečby a podľa ich zamerania aj odbornejšiu pomoc.



### 3. Ambulantná starostlivosť:

Užívateľ pravidelne dochádza do zariadenia poskytujúceho liečbu. Podmienky liečby sa určujú po vzájomnej dohode závislého a terapeuta, dĺžka liečby by však mala byť aspoň 3 mesiace a početnosť návštev 2x – 3x týždenne. Výhodou je, že užívateľ zostáva zapojený do svojho bežného života a prostredia, čo však zároveň predstavuje zvýšené nároky na rodinné a sociálne zázemie.

Formou ambulantnej starostlivosti sú aj stacionárne programy. Tie väčšinou poskytujú program od rána do popoludnia. Klient však v zariadení netrávi noc, ale vracia sa domov. Súčasťou programu býva tiež skupinová, rodinná alebo partnerská terapia.



### 4. Akútna lôžková starostlivosť.

Akútna starostlivosť je zameraná na odstránenie urgentných, život ohrozujúcich stavov, ktoré vzniknú v súvislosti s užívaním drog. Môže ísť napríklad o predávkovanie opiátmi alebo barbiturátmi, ktoré tlmia dychové centrum a môžu spôsobiť až zástavu dychu. Také situácie sa riešia obyčajne na jednotke intenzívnej starostlivosti. Pokiaľ nie je na udržanie života potrebné prístrojové vybavenie a stav pacienta nie je život ohrozujúci, je možná hospitalizácia aj na psychiatrickej klinike.

### 5. Detox.

Je spoločné označenie pre detoxikáciu a detoxifikáciu. Detoxikácia slúži na odstránenie látky z tela a prekonanie akútnych odvykacích príznakov, zatiaľ čo detoxifikácia má za cieľ zastaviť užívanie drogy a zmierniť abstinenčné príznaky. V priemere trvá 14 dní a cieľom je práve umožniť zvládnutie týchto príznakov a namotivovať k ďalšej starostlivosti.

### 6. Ústavná (pobytová) liečba.

Pri ústavnej starostlivosti sa užívateľ nachádza celodenne v kontrolovanom prostredí bez drog. Klienti majú zabezpečený pravidelný denný režim a v ústave platia pravidlá, ktoré je potrebné dodržiavať. Cieľom pobytu je pre závislého človeka získať správne psychologické a životné návyky, naučiť sa lepšiemu zvládaniu stresu a komunikácii s prostredím a pomôcť vyriešiť niektoré psychické problémy. Súčasťou liečby je aj psychoterapia a podpora záujmových aktivít. Liečba prebieha v zdravotníckych zariadeniach, a to buď krátkodobo (v trvaní do 2 mesiacov), alebo strednodobo v trvaní až pol roka. Šesť mesiacov až rok je možné stráviť v terapeutických komunitách. Do nich môže byť pacient zaradený po absolvovaní ústavnej liečby. Princípy sú rovnaké, dôraz je kladený na skupinovú terapiu. Ústavná starostlivosť je voľbou, pokiaľ domáce prostredie závislého nie je schopné dostatočnej podpory a kde hrozí vysoké riziko recidívy.

7. **Programy následnej starostlivosti** alebo tiež doliečovacie programy sú vhodným prostriedkom na podporu pre tých, ktorí prešli ústavnou liečbou, v ich rozhodnutí abstinovať. Cieľom je pomôcť začleniť sa späť do bežného života a prekonávať ťažkosti s tým súvisiace. Tieto programy poskytujú široké spektrum služieb, ako napríklad individuálnu psychoterapiu, skupinovú terapiu a právne a sociálne poradenstvo.

## A čo môžete urobiť ďalej?

Pokiaľ ste v situácii, keď váš partner dostáva profesionálnu liečbu a vy tu pre neho chcete naďalej byť, prečítajte si, čo môžete urobiť pre neho a tiež pre seba:

1. **Zistite si čo najviac informácií.** Závislosť ovplyvňuje nielen toho, kto návykové látky užíva, ale tiež jeho blízke okolie. Táto choroba je schopná vášho partnera zmeniť na nepoznanie a vašu domácnosť premeniť na kolotoč, ktorý sa točí iba okolo neho. Dostatok informácií z overených zdrojov vám pomôže partnerovo konanie aspoň trochu vysvetliť a celú situáciu tak lepšie zvládať.
2. **Pomôžte mu zaradiť sa späť do bežného života.** Prediskutujte s partnerom medzivýsledky jeho terapie. Okrem iného pri nej boli identifikované tzv. spúšťače, čo sú podnety, ktoré vedú k odštartovaniu túžby po droge. Preberte s ním tiež možnosť udržania stabilného denného režimu.
3. **Vyhňte sa spoluzávislosti.** Máte pocit, že keď váš partner nemá dostatok zodpovednosti za svoj život, musíte ju za neho prevziať? Keď sa nedostaví domov alebo keď zistíte, že opäť užíva, zachváti vás panika a pocit hnevu? Pokiaľ sa život vášho partnera pomaly stáva vašim životom a vám už neostáva energia na vlastné záujmy, môžete podvedome nadobudnúť pocit, že cieľom vášho života je práve starať sa o závislého partnera. Tomu sa hovorí spoluzávislosť. Nebezpečná je preto, že môže byť zároveň mechanizmom, ktorý pomáha závislosť udržiavať. Keď sa budete snažiť tomuto vyhnúť, pomôžete tým sebe a aj svojmu partnerovi.
4. **Neumožňujte pokračovať v závislosti.** Táto rada môže znieť paradoxne. Prečo by ste niekomu pomáhali v závislosti? To však súvisí s predchádzajúcim bodom. Niektoré veci, ktoré robíte v dobrej viere, však môžu skôr škodiť, a to tak vám, ako aj vášmu partnerovi. Napríklad keď sa bojíte nechať ho šoférovať opitého, a tak radšej idete v noci s ním, i keď sa potom nevyspíte. Alebo keď vymýšľate výhovorky, prečo sa váš partner nemohol dostaviť na rodinnú akciu, i keď bol v skutočnosti pod vplyvom. Musíte si uvedomiť, že váš partner je dospelý a zodpovednosť za neho nemôžete prevziať.
5. **Nezostávajúte v tom sami.** Podporovať závislého partnera nie je jednoduché a môže vás pripraviť o váš sociálny život. Ľudia okolo vás vám však môžu veľmi pomôcť. Nezabudnite sa starať o svoj spoločenský život a neuzatvárajte sa do seba. Pokiaľ cítite, že sa vám situácia vymyká z rúk, nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc.
6. **Nenechajte ľudí prekračovať vaše hranice.** Boj sa závislosťou nie je ľahký a váš partner bude často 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 ochotní zvládnuť, a neustupujte od nich. Niekedy je pre záchranu vášho života a životov vašich detí potrebné odísť.
7. **Nezabúdajte, že aj vy si zaslúžite pozornosť.** Keď chcete pre partnera predstavovať pevnú oporu, musíte byť sami v dobrej psychickej aj fyzickej kondícii. Koniec koncov, jediný človek, ktorého ste schopní zmeniť, ste vy sami. Nemusíte obetovať veci, ktoré vás v živote robia šťastnými, iba kvôli vášmu partnerovi. Práve naopak. Keď budete schopní udržať v živote rovnováhu, pomôžete tým obom.