

VYDRŽTE! DŮLEŽITÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE LÉČBY A DOLÉČOVÁNÍ

1. Závislost na alkoholu nebo jiné návykové látce je nemoc kterou si člověk léčí hlavně kvůli sobě. Dobrá spolupráce v ústavní a ambulantní léčbě a aktivní zapojení se do práce komunity i klubu je v zájmu každého pacienta. Je projevem zdravého sobectví a úcty k sobě i ke svému zdraví.

2. Podobně jako u jiných nemocí je i zde významný způsob života. I zde je důležité si problém uvědomit. Z toho vyplývá dodržování určitých zásad. Sem patří hlavně naprostá abstinence od alkoholu a jiných návykových látek. Nahrazovat alkohol jinými návykovými látkami a naopak by byl nesmysl. Mohla by tak vzniknout ještě nebezpečnější kombinovaná závislost. Organizace AA doporučuje abstinovat právě dnes, další den také právě dnes atd. Jejich symbolem abstinence je velbloud, ten dokáže vydržet celých 24 hodin bez napití. Jiným užitečným symbolem abstinence je kaktus – některé druhy vydrží mnoho let bez jediné kvapky.

3. Za nejobtížnější se považují počátky abstinence. Proto bezprostředně po skončení ústavní léčby a během prvních týdnů a měsíců věnujte doléčování zvlášť velkou pozornost. V prvním 1/2 roce nebo roce Vám může velmi pomoci Antabus. I když jste si jisti že byste dokázali abstinovat i bez něj, je dobré se Antabusem pojistit. Během 1/2 roku nebo roku léčby Antabusem se mohou vytvořit zdravé návyky a upevnit zdravější způsob života. To abstinenci usnadní. Využívejte také možnosti absolventských léčeb (řádně nebo mimořádně v období krizí) a dalších možností. Pamatujte si: Čím déle abstinujete, tím je to snažší!

4. Je zbytečné stydět se za léčbu. To, že jste se rozhodli svůj problém řešit (každý to nedokáže), zasluhuje úctu. Pokud Vaši nejbližší příbuzní, přátelé a spolupracovníci budou vědět o Vašem rozhodnutí nikdy a za žádných okolností nepít a nefetovat, jste ve výhodě. Odpad-

ne nabízení a možná Vás ve Vašem zdravějším způsobu života i podpoří.

Problémy s alkoholem a jinými návykovými látkami jsou často spojeny s problémy v rodině. Někdy je nesnadné odlišit co je příčina a co následek. Rodina může ovšem být člověku při překonávání závislosti oporou. Může ho také motivovat ke změně k lepšímu. Rodinné problémy jsou u našich pacientů časté. Využívejte možnosti konzultace s lékařem nebo psychologem i rodinné terapie. Tato nabídka platí i po skončení ústavní léčby. Jestliže jste sám nebo sama, i to je věc o které může být užitečné hovořit v komunitě nebo s někým z týmu.

6. Je prozíravé a moudré vyhýbat se restauracím, společnostem, se kterou člověk dříve pil nebo fetoval, a rizikovým situacím. Bude se Vám lépe abstinovat, když si najdete přátele, kteří nepijí (nebo jen velice málo) a nefetují. Některé rodiny mají dobré zkušenosti se „suchým domem“, znamená to, že doma není ani kapka alkoholického nápoje. Návštěvám můžete nabídnout některý užlechtilý čaj nebo jiný elegantní nealkoholický nápoj.

7. V abstinenci se utvrdíte ve společnosti lidí, kteří o ni sami úspěšně usilují. Takovou společností jsou kluby pavilonu 18 a 35 anebo organizace Anonymních alkoholiků. Manžele, manželky, příbuzné a přátele můžete vzít na klub s sebou, jsou vítáni. Bližší informace o AA vám rádi poskytneme.

8. Opatřit si alkohol nebo drogu, zneužívat ho a pokoušet se zahlazovat důsledky zabere spoustu času. Tento čas máte při abstinenci volný. Vratte se ke svým osvědčeným zálibám nebo si najděte kvalitní nové zájmy. Osvědčují se zájmy a záliby pomáhající zdravému způsobu života. Je dobré, když má rodina pro vaše kvalitní záliby pochopení anebo je dokonce sdílí. Kromě aktivního odpočinku myslte i na dobrou výživu a dostatek spánku. Je dobré umět se svými silami hospodářit.

9. Většinou pro vás nebývá vhodná práce spojená s nadměrnou zátěží, snadnou dostupností alkoholu a jiných návykových látek a trojsměnným provozem. I pokud zaměstnání nemáte, dodržujte určitý denní rytmus (např. ranní vstávání). Můžete se věnovat svým zálibám, zapojit se do nějaké dobrovolné organizace, vzdělávat se.

10. Rozvíjejte své sebevědomí! Na tělesné úrovni Vám v tom pomůže hygiena, oblékání, oholení se, účes, rozumné cvičení. Na duševní úrovni sebevědomí pomáhá to, že si člověk dává rozumné cíle, pěstuje dobré mezilidské vztahy, umí brát i dávat, dokáže se s druhými lidmi domluvit. Na duchovní úrovni může Vašemu sebevědomí pomoci hledání hlubšího smyslu života a chápání lidské existence v širších souvislostech.

11. Pokud by nebylo možné se situacím, které jsou pro abstinenci nebezpečné, vyhnout, připravte se na ně a naučte se je zvládat. Pomocí tělesného cvičení, psychoterapie, jógy, nebo relaxace můžete zvládat nepříjemné duševní stavy. Často pomůže i to, že si člověk o svých problémech s někým pohovoří nebo někomu zatelefonuje. Nechte si dát telefonní čísla na naše oddělení, mějte při ruce i číslo své ordinace AT, linky důvěry anebo někoho ze svých přátel. Krizi zvládne lépe ten, kdo je aktivní. To platí i o situaci, kdy by jste dostali chuť se napít nebo si vzpomněli na drogu. Překonání krize může být začátkem lepšího, moudřejšího a plnějšího životního období.

12. Recidiva závislosti na alkoholu nebo jiné návykové látce neznamená že předchozí poctivá snaha po abstinenci a zdravý způsob života neměly smysl. Je zbytečné si dělat kvůli recidivě výčitky, obviňovat se apod. Recidivu je především třeba co možná nejrychleji zastavit. Často se tak předejde zbytečným problémům v rodině i zaměstnání. Po zvládnutí recidivy může člověk navázat na předchozí abstinenci. Pro mnoho lidí bývá recidiva velmi cennou a užitečnou zkušeností. Někdo např. až po recidivě přijme léčbu Antabusem anebo začne pravidelně chodit na kluby nebo schůzky AA.

13. Je pravdou, že naši pacienti i jejich rodiny mívají často závažné problémy. Sebelitování a pocity ukřivděnosti však nikam nevedou. Některé z vašich problémů jsou řešitelné a řešit byste je měli. Jiné problémy vyřešit nemůžete a bylo by zbytečné na ně plýtvat silami. K tomu abyste rozpoznali, jestli se problém řešit dá nebo ne, budete potřebovat chladnou hlavu i moudrost.

14. Znovu a znovu si připomínejte, v čem se vám rozhodnutí nepít vyplácí. Uvědomujte si i drobné úspěchy nebo hezké chvílky, za které vděčíte své abstinenci. Uvědomujte si také rozdíl ve své duševní i tělesné kondici v porovnání s „mokrým obdobím“.

15. Vydržte!