

FELÉPÜLÉS A FÜGGŐSÉGBŐL A-TÓL Z-IG



**Országos Mentális, Ideggyógyászati
és Idegsebészeti Intézet**

Addiktológiai Osztály

2021



FELÉPÜLÉS A FÜGGŐSÉGBŐL A-TÓL Z-IG

**Országos Mentális, Ideggyógyászati
és Idegsebészeti Intézet**
Addiktológiai Osztály
2021

Szerzők: Csengelné Ruprecht Mariann, Dr. Farkas Judit,
Fazekas Zsolt, Gutti Annamária, Gyurkó Noémi, Holczer Benjámin,
Dr. Olasz Anna, Dr. Petke Zsolt PhD, Dr. Tóth András, Tremkó Mariann,
Dr. Vályi-Nagy István, Zsély Anna

Szerkesztő: Zsély Anna

Nyomda: DigiNyomda

Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet

Addiktológiai Osztály

Osztályvezető: Dr. Petke Zsolt PhD.

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős
játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2021. tárgyévi
forrásának felhasználásával került sor.

Szerződéses azonosító: KÁSZF/60/1/2021-SZERZ/MKI

2021

Előszó

A felépülés minden szenvedélybeteg, így a szerencsejáték-függők számára is komplex, számos változást magában foglaló, élethosszig tartó út – nemcsak nehézségekkel és elakadásokkal, hanem növekedési lehetőségekkel és személyiségfejlődéssel. Ennek az útnak az állomásait járjuk végig jelenlegi kiadványunkban, méghozzá úgy, hogy egy csokorba gyűjtjük a felépülés pozitív aspektusaihoz, a józan élet értékeihez, a pszichológiai növekedéshez és gazdagodáshoz kapcsolódó fogalmakat, és a szerencsejáték-függő páciensek kezelésében rutinos munkatársaink – pszichiáterek, addiktológiai konzultánsok és pszichológusok – rövid, könnyen befogadható bekezdésekben osztják meg gondolataikat az egyes fogalmak kapcsán.

Az Addiktológiai Osztályunk udvarán található kerítésen az ABC betűi futnak végig – azok a betűk, amelyek évekkal ezelőtt közösségi összefogásban kerültek a helyükre, a felépülés és a változás folyamatát szimbolizálva. Ezt az ABC-t idézzük meg oldalainkon az említett fogalmak mentén: mindegyik betűhöz egy-egy olyan szót választottunk, amely kapcsolódik a felépülés, a változás, a lelki egészség és a józanság témáihoz.

Abban bízunk, hogy soraink minden olvasónknak lehetőséget kínálnak arra, hogy pár percre megálljanak, reflektáljanak önmagukra és környezetükre, esetleg támogatást vagy motivációt nyerjenek, bárhol is tartसानak felépülésükben.

A, mint alázat

„Vegyél reggel, éhomra, s este, elalvás előtt egy korty alázatot. Az orvos csak füvet, porokat és cseppeket adhat. De meggyógyulni csak mi tudunk, egyedül. Valamilyen szerényebb magatartás a világgal szemben, valamenynyi megértés és beletörődés, egy csipetnyi alázat a sorssal és vágyainkkal szemben: ez a gyógyszer. Keserű gyógyszer. Vedd be és gyógyulj meg, ha tudsz. Kérem a következőt.” /Márai Sándor/

Az alázat számunkra a változás olaja, üzemanyaga az önismeret, a motorja a személyiség. A beindítás csak biztonságos környezetben lehetséges, ez a közösség elfogadásától válik ilyenné. Ha a gépet elindítottuk, minden a helyén, működik, hogyan lesz belőle haladás? A gázpedál a motiváció. Van az az érzés, amikor a kuplung kienged, a gáz erősödik és a kocsi elindul – ezért érdemes összerakni a szerkezetet, ezért a pillanatért. Semmihez nem hasonlítható érzés, amikor eltűnik a visszapillantóban a neheztelés, a harag, a félelem és a tekintet egyre emelkedik a pedálról el, majd a szélvédőre, a kocsi elejére és az útra, majd a látóhatárra. Akkor kezdünk lassan megnyugodni, hátradőlni és élvezni a tájat. Gyakran járunk szervizbe, mert imádjuk az utazást. Az érzést, hogy szabadak vagyunk, kinyílt a világ. Ehhez azonban az alázatot a saját szekrényünkéből kell kivenni.

Á, mint álm

„Álmodni sem mertem volna ennyi boldogságról, amikor még rút kiskacsa voltam!” Andersen meséjében a szabálytalan kiskacsa igyekszik megfelelni a kívánalmaknak, próbál beilleszkedni a baromfiudvar rendjébe, változatos küzdelmeket folytat az életben maradásáért, kínokban és megaláztatásban részesül, mindaddig, amíg rá nem ébred, hogy ő valójában hattyúnak született. Hattyúságát ezután boldogan és hálával fogadja el. Sokan ráismerhetnek ebben a fejlődésmenetben saját küzdelmükre és találhatnak megerősítést a fenti mondatban. Ha végigjárjuk az önismeretünkben föltáruuló, valódi énünkhöz vezető utat, hihetetlen fölszabadulásban lehet részünk. Számtalan szenvedélybeteg belevész az élet forgatagába, a szerfogyasztás vagy a szenvedélyes szerencsejáték során egyre távolabb kerülve még föl sem fedezett igazi énjétől. Számukra a felépülési munka nem csak az absztinenciát hozhatja meg, hanem önmaguk megtalálásához is eljuttathatja őket. Számomra ez a mondat azt a lelkiállapotot fejezi ki, amely a felépülő szenvedélybetegeket tölti el, amikor józanságuk egy állomásán megpihennek és visszatekintenek az eddig megtett útjukra.

B, mint bizalom

A boldog családba született csecsemő eredendően harmóniában van környezetével. Ha ilyen szerencsés, az ösbizalom állapotát élvezzi, mely megalapozza későbbi kapcsolatait és biztosítja testi-érzelmi-szellemi fejlődését. Az elég boldog családban a fejlődő gyermek változó szükségleteit a szülők - egymást kiegészítve - megfelelően elégítik ki: akkor és annyit kap, illetve nem kap meg, amikor és amennyire az a számára szükséges. Boldog családok bizony léteznek! Szenvedélybetegekkel találkozáskor azonban inkább a hiányokkal szembesülünk. Aki törést szenvedett el az ösbizalom időszakában, mert például szülei nem adták vagy adhatták meg számára az optimális támogatást, az maga sem tud bizalommal fordulni mások felé és önmagában sem bíz. A bizalom hit abban, hogy a másik fél jóindulattal van irányunkban. Ilyenkor átéljük, hogy elengedhetjük magunkat, átadhatjuk magunkat egy nálunk nagyobb „hatalomnak”. Gyerekkorunkban ez a felnőtt, majd ha magunk is felnövünk, ilyen lehet egy csoport, aminek tagjává válunk; az univerzum, aminek részei vagyunk; a Gondviselés, vagy ki hogyan hívja a maga Felsőbb Erejét... Ha erre az önmagunkat meghaladó nagyobb egységre gondolunk, átérezhetjük, hogy nekünk csak tennünk kell mindennapi dolgainkat és a többi úgy alakul, ahogyan az a legmegfelelőbb lesz: „...ember: küzdj és bízva bízzál!”

C, mint célok

Az addikciókból való felépülés, egyben a változás egyik kulcsa a megfelelő célok kitűzése. A megfelelő cél nem hiedelmekre és féligazságokra épül, hanem a realitás talaján áll. Egy függőnek a felépülésében az egyetlen realitás a teljes absztinencia. Sok szenvedélybeteg, így számos felépülő szerencsétlenség-függő vágyik arra, hogy univerzális útmutatót kapjon arról, hogy mit kell tennie ennek eléréséhez. Ehhez a célhoz azonban számtalan út vezet, és egy felépülést célzó terápia abban segít, hogy mindenki rátaláljon a saját útjára a függőségről, illetve a felépülésről általánosságban megfogalmazható tapasztalatok átrostálásával és személyre szabott alkalmazásával. Így válik minden felépülési út különbözővé, még ha ugyanazon a kollektív tapasztalaton is nyugszanak.

CS, mint csoda

„Soha ne hagyd, hogy éreztessek veled, hogy kicsi vagy...mert benned az egész világ lakik. Hatalmas vagy és csodás. De ezt magadnak kell elsőként felfedezned, csak ezután láthatják meg mások is.” /P. Brown/

A csoda paradoxona, hogy ha nem is hiszünk benne, attól még várjuk, vágyjuk, sokszor esdeklünk érte, s megesik, hogy közben észrevétlenül elkezdünk hinni benne. Mert megtörténhet, hogy lehetőséget kapunk önmagunkon túlhaladni. S a csoda egy jellé válik: hogy minden pillanatban megváltozhat, megváltozik valami – és változhatunk vele, benne mi magunk is. Mert a csoda a valóságosnak hitt életünkben, bennünket körülvevő életterünkben, emberi kapcsolatainkban bekövetkezett „törvényszegése” valami nálunk hatalmasabbnak. A lehetetlen válik elérhetővé általa. S ha türelmesen várjuk, vágyjuk, engedjük, hogy velünk is megtörténjen, észrevehetjük közben az út mentén, virágban a kertünkben, állatban, és az emberben, hogy mindannyiunkban egy csodának a titka él: a létezés csodája.

D, mint döntés

A függő sokáig úgy képzelem, a szabadság azt jelenti, hogy akkor és annyit használ kedvenc szeréből, amikor és amennyit csak akar – legyen szó szerencsejátékról, alkohorról vagy más szerről. A felépülő számára azonban a szabadság azt jelenti, hogy soha nem muszáj a szert választania, mindig van lehetősége máshogyan dönteni. Ez az igazi szabadság: minden alkalommal képes rá, hogy úgy döntsön, nem fog játszani, fogadni, inni vagy szert használni.

E, mint elfogadás

“Istenem, adj lelki békét, hogy elfogadjam, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.”

Gyakran hangoztatott idézet az addiktológiai osztályon a Békesség ima, ugyanakkor nem csak szenvedélybetegek számára hasznos, legalább annyira fontos szem előtt tartani a segítői oldalról is. Szendélybetegek részéről az elfogadás nehézsége leginkább maga a függőség tényének elfogadásában mutatkozik meg és ez az, amin a legtöbben szeretnének változtatni: megtanulni mértékkel, szociálisan használni a függőséget okozó szert, visszaszerezni felette a talán sohasem birtokolt kontrollt. Tapasztalataink

szerint a függőség feletti tehetetlenség beismerésével – hogy elvesztették uralmukat a szer vagy a játék és saját életük felett – teszik meg a szenvedélybetegek az első és talán legfontosabb lépést az elfogadás és segítségkérés irányába, amivel kezdetét veheti a felépülési munka. Segítői oldalról is fontos felismerni, hogy meddig terjed a segítő kompetenciája, meddig lehet egy embert útján kísérni, mikor fontos utána nyúlni és hinni benne, amíg ő saját magában még nem képes, illetve mikor fontos elengedni és felismerni a saját segítői határainkat.

É, mint érzelmek

Kétkedés, elégedettség, büntudat, döbbenet, bizakodás – mindez csak néhány érzelmeink színes palettájából, amelyeket akár néhány óra alatt átélhetünk. Gazdagabbá tesznek minket és az életünket, megváltoztatják azt, milyen szemüvegen át nézzük éppen a világot és benne az embereket, és cselekvésre ösztönöznek, mozgásba hoznak minket – igaz ez mind a pozitív, örömteli emóciókra, mind a negatív, nehezen elviselhető érzelmekre. Utóbbiak is a mindennapjaink fontos építőelemei, nem elkerülendő, illetve elkerülhető részei az életnek, hiszen velük tudjuk megélni az életünket a maga teljességében. Hasznos információt közvetítenek magunkról és a helyzetünkről, ráirányíthatják a figyelmünket valamilyen feladatra, amivel dolgozunk, és segíthetnek minket abban, hogy elszánjuk magunkat a változásra, esetleg segítséget kérjünk ehhez másoktól. Ezért ne taszítsuk el őket magunktól, ne dugjuk homokba a fejünket, hanem forduljunk nyitottan a nehezebb érzelmek felé is, hallgassuk meg őket, és figyeljünk oda, mit üzennek nekünk.

F, mint felelősség

A felelősség a gyakorlati, érzelmi és spirituális felnőtttség alappillére. Átala érezzük a szavaink és tetteink súlyát. A felelőtlenység miatt korábban nem néztünk szembe szavaink és tetteink súlyával. Felelőtlenységünket ekkor mások felelőssége hordozta el. A felelősség ugyan korlátok közé szorít, de tartást és méltóságot is ad, és képessé válunk önmagunkon túlmutató célokat kitűzni. A célokhoz és kapcsolatokhoz szükséges elköteleződés sem lehetséges felelősségvállalás nélkül. Ez a felelősségvállalás tartja fenn és működteti a világot – azok számára is, akik nem vállalnak felelősséget. A felépülés sikerének egyik záloga a felelősségvállalásra való képesség és hajlandóság. A felelősségvállalás folyamatosan alázatra kényszerít azáltal, hogy rendszeresen kimozdít a komfortzónánkból és fejlődésre ösztökél.

G, mint gondoskodás

Gondoskodó az, aki átveszi a másik gondját, gondot visel rá, a rászoruló helyett hordozza a terheit, elúzi valakinek a gondját. Az öngondoskodás azt a képességünket jelenti, hogy felnőttként képesek vagyunk felelősséget vállalni és aktívan tenni jóllétünk érdekében: gondozzuk, ápoljuk, fejlesztjük testünket-lelkünket-szellemünket, nem teszünk kárt benne és azt sem hagyjuk, hogy más ártson nekünk. Fontos azonban észben tartanunk, hogy hol húzódnak a határok. Felnőtt szenvedélybetegek mellett gyakran megjelennek a kényszeresen gondoskodó hozzátartozók, akik félreértelmezett szeretetből túlsegitenek. Átveszik a felelősséget a függőtől akkor, amikor például a munkahelyen kimentik a másnaposan hiányzót, kifizetik a szerencsejátékos adósságát, az elvonási tünetek miatti kínlódásra alkoholt vásárolnak hozzátartozójuknak. Mindezzel fölmentik őket az önmaguk iránti felelősségvállalás, az öngondoskodás felnőtt feladata alól. Ők a szenvedélybetegtől függenek, társfüggők, akik tévesen értelmezett segítségükkel – szándéktalanul, de károsan – éppen a függőség fennmaradását segítik elő.

GY, mint gyógyulás

A gyógyulás a szenvedélybetegség esetén nem hasonlítható más, testi betegséghez. Nem egy spontán lezajló folyamat vagy gyógyszerrel elmulasztható állapot; inkább egy dinamikus növekedés, fejlődés, ami jó irányban haladva egyre nagyobb hatással van mindennapos működésünkre, emberi kapcsolatainkra, a személyiségünkre. Hogy éppen mit kell megtennünk a felépülés hosszú útján, ahhoz segítséget kaphatunk szakemberek, józan közösségek, csoportos terápiák, pszichoterápiás ülések visszajelzéseiből. Miközben a cél a józanság megtartása, gyakran kerülnek elő régi sérülésekből adódó működési zavarok, szorongásos tünetek, depresszív kórképek, amellyel a megfelelő időben érdemes foglalkozni, hogy a szermentesség – más néven szárazság – örömteli józansággá alakulhasson.

H, mint hála

Aktív függőségünk idején még – vagy már – nem tudtuk érezni ezen magasabb rendű gazdagító emberi érzelmet. A hála az alázatra való képesség nélkül nem is érezhető. Az aktív függőségben márpedig alázat kevés van. A hála az, ami igazán megmérgezi a függőséget, és a függőség alatt megbújó krónikus önközpontúságot. A lelkiismeretet felébreszti és erősíti

azáltal, hogy emlékeztet arra: a jó dolgok többsége az életünkben nem a mi érdemünk. Jóvátételre sarkall. Arra indít, hogy tovább adjuk a jót, amit kaptunk, járuljunk hozzá környezetünk gazdagításához és ne okozzunk (további) kárt.

I, mint identitás

A felépülés folyamata nem csak a játék vagy az alkohol elhagyását jelenti. Függhőként úgy gondolhatjuk, hogy csak akkor érezhetjük jól magunkat, ha használjuk választott szerünket, és csak azokhoz tudunk kapcsolódni, akik szintén használják. A függőség identitásunk részévé válik. Értékeink, pozitív tulajdonságaink elkavarodhatnak függőségünk útvesztőjében. A felépülési folyamat egyik leghálásabb része lehet identitásunk újrafelfedezése. Értékeink újra felszínre kerülnek, és új erényekre teszünk szert. A szenvedélybeteg identitást felváltja a felépülő identitás, ami táptalaja a személyiség fejlődésnek.

Í, mint ígérek

„Minden ígéret egy adósság, attól függetlenül, hogy magamnak vagy másoknak teszem.” Elképzeltem, hány olyan ember él a földön, aki ha létezne ígéret-adósok börtöne, legalább egy napot ne töltött volna el falai között. Abba már bele gondolni sem merek, hányszor, hány év múlhatott volna el az életünkből ilyen rabságban. Attól, hogy ez csak a képzelet játéka, ígéretszegő mulasztásaink okoznak időről-időre nyomasztó bezártságot, falakat, korlátokat a gondolataink valóságában vagy szívünk rejtekében megélve. Ebben az időtlen-tértelen létben van végre lehetőségünk ücsörögni, az elidőzésben magunkra nézni, félhomályban, kicsit talán fájni, szánni-bánni. Ami elsöre akadálynak tűnt, az lesz a szabadságba kivezető Út is. Mert akkor is jobban kell az a fény, föld, víz, levegő, tűz és éter, hogy megszülethesse nek újabb ígéreteink. Kezdhessük vagy folytathassuk előlről, higgyük és el is hitessük önmagunkkal, másokkal is, hogy szeretnénk valami jobbat, ígérete-sebbit annál, amink van. Ennél többet senki sem ígérhet...

J, mint józanság

A változás útjára lépő szenvedélybetegek elsődleges célként a józanság vágyát fogalmazzák meg. Amikor megkérjük őket, hogy pontosítsák, mit is jelent számukra a józanság, a legtöbben a szermentességet mondják: „Nem

akarok többet inni/drogolni/gyógyszert szedni/szerencsejátékozni”. Vagyis az absztinencia elérése, „a nem használat” a cél. Tehát azt fogalmazzák meg, mit nem kell csinálniuk, és kevés szó esik arról, hogy mit kell mind ezért tenni. Felépülésben, mint folyamatban gondolkodva a józanság, a józan gondolkodás fogalma magában foglalja ugyan az absztinenciát, de egyúttal túl is mutat azon – vagyis józannak lenni több, mint nem használni. Jellemzi egyfajta tudatosság: megváltoztatom a gondolkodásom, a viselkedésem, a viszonyulásom; amennyiben lehetőségeim engedik, megválogatom a környezetem; tudok engedni, kérdezni, segítséget kérni és felősséget vállalni.

K, mint közösség

Betegség esetén gyakran azt gondolhatjuk, rajtunk csak egyvalami segíthet – egy bizonyos orvos, egyetlen típusú gyógymód. Ez a fókuszált vagy beszűkült gondolkodás a függőségekben is gyakran jellemző lehet, és tehetetlenség érzéséhez vezethet. Emellett gyakran elkerüli figyelmünket az, hogy az egymáshoz való kapcsolódásban mekkora erő és lehetőség van. Sokszor többet ér egy tanács egy sorstárstól, aki előrébb jár a felépülésben, ő vajon hogyan lett túl hasonló helyzeten – akár abban, hogy ő milyen döntést hozott, akár abban, hogy milyen érzésekben osztozkodunk. De ha csak egy dolgot kellene kiemelni, akkor az együtt gondolkodás, kapcsolódás és összetartozás, vagyis a józan közösség talán legfontosabb üzenete: nem vagy egyedül, nem kell mindennel egyedül megküzdened.

L, mint lelkiismeret

Aktív függőségünk idején erkölcsi érzékünk iránytűje – a lelkiismeret – elhalkult, vagy el is némult. Esetleg nem is volt, és csak később a felépülésben lett. Az ital, a szer, a kényszer egy ideig el tudta tompítani szavát, de egyre jobban dörömbölt, vulkánként készült kitörni és átszakítani a tagadás erődítményét. Később már semmennyi méreg vagy kényszeres cselekvés nem tudta elhallgattatni nyugtalanító és ébresztő hangját, bekopogtatott a könyörtelen valóság. A pokoli katarziszból születő főnix pont ezáltal lobbanhat újult lángra. E hang önvizsgálatra és jóvátételre sarkall, és segít rajta maradni – vagy visszafordulni – a felépülés és az élet keskeny, rögzös útjára.

M, mint megbocsátás

Mindnyájan követünk el bűnöket, hibákat, mulasztásokat. Akár a megbántottság, akár a lelkiismeret-furdalás fájdalma évekig megmaradhat, ha dédelgetjük, és ennek csillapítása kiváló alkalmat ad a szerencsejátékra, szerhasználatra. Ezért amíg nem akar leállni, a függőnek nagyon is kapóra jönnek ezek a régi sérelmek: ha megbocsát, eggyel kevesebb az oka a használatra. Ha viszont józanodni szeretne, megengedheti magának a bocsánatkérés és megbocsátás hatalmas szabadságát.

N, mint növekedés

A növekedés életjelenség. A növények friss zöldje jut eszembe: ami növekszik, az gyarapodik, a világosság felé fordul, burjánzik, szemet gyönyörködtetően él. Vagy ilyen a kisgyerekek szülői büszkeségtől kísért mozgékonyága, egészséges fejlődése. A józanságmunka folyamata is hasonló: építkezés, lélekbeli növekedés, gazdagodás a kapcsolatokban, a korábbi fejlettségi szint meghaladása. Ismerünk egy érdekes és fontos jelenséget: a poszttraumás növekedést. Ellentéte a stagnálás, egy helyben topogás, megtapadás a dolgokhoz. A poszttraumás növekedés ezzel szemben azt mutatja, hogy a sérülésből, traumából, káros életvezetésből nem csak felépülni lehetséges, hanem azt meghaladóan a személyiség kiteljesedése is megvalósulhat. Ehhez szükség lehet társas támogatásra és szaksegítség igénybevételére (pszichoterápiára, önszegítő csoportra), amely lehetővé teszi, hogy a személy életének megterhelő eseményein túllépve, azokat átdolgozva, vagy a változtathatatlant elfogadva, életét mindenek ellenére kiteljesedve folytathassa.

NY, mint nyugalom

Sokak számára a nyugalom egy beteljesedett állapot: a jól végzett munka utáni megpihenés, a fellélegzés ideje, egyfajta mozdulatlanlanság, nem-történés és nem-cselekvés. Ugyanakkor a nyugalomban csendes erő lakozik. A tudat, hogy megtesszük a magunkét; a hit, hogy képesek vagyunk változni, és ennek érdekében mindennap erőfeszítéseket teszünk. Hogy tudjuk, jó irányban haladunk saját utunkon, és a tarisznyánkban ott lapulnak azok az eszközök, amelyek után nyúlva meg tudunk küzdeni az akadályokkal. A tudat, hogy nem vagyunk egyedül, és tisztában vagyunk azzal, hogy hová fordulhatunk, ha elakadunk, tanácsra van szükségünk vagy vigaszra vágyunk.

Otthon vagyunk az életünkben, be merjük engedni a világot, készen állunk a kihívásokra és van ráhatásunk a saját történetünkre.

O, mint odaadás

Felépülésben az odaadás értelme az, ha hagyom, hogy megéljem az érzéseimet, és benne maradok a pillanatban akkor is, ha nehéz és akkor is, ha jó. A játék, az ivás, a szerhasználat menekülés a valóság elől, az érzések és leginkább önmagunk elől: a függőségem tárgyának adom át magam, ami egy idő után felfal és elemészt. Ha képes vagyok józanul odaadni magam a jelen pillanatnak és befogadni, átélni, átengedni magamon; az öröm valóságosabbá, a fájdalom szelídhetőbbé válik. Az odaadásban nem elveszítem magam, hanem hazatalálok.

Ö, mint önismeret

Vannak olyan ismeretek, amiket nem tanítanak nekünk az iskolában, azonban fontos eleme lehet a felépülési folyamatnak - ilyen az a lehetőség is hogy megismerjük saját magunkat, saját működésünket, reakcióinkat. Amikor önismeretünk gazdagodik, például rálátásunk lehet arra, hogy vannak „nyomógombjaink”, hozott működéseink, visszatérő elakadásaink. Családi „örökségeinkre” többnyire büszkék vagyunk, de bizonyára vannak olyan hagyományok is, melyekkel szívesen szakítanánk. Ha rálátásunk van saját működésünkre, ez egyúttal nagyobb kontrollt is ad a kezünkbe: magabiztosabban hozunk meg döntéseket, megelőzhetővé válnak esetleges visszaesések. Fontos és nem elhanyagolható szempont, hogy az önismeret megszerzése sem magányos út, hisz legjobban mások tükrében gazdagodunk, ha nem félünk visszajelzéseket kérni.

P, mint pszichoterápia

A pszichoterápia olyan csoportos vagy egyéni, pszichológussal közösen végzett lélektani folyamat, melynek keretében gazdagodhat önismeretünk, tudatosíthatjuk saját működésünket, választásainkat, elakadásainkat. Függőség és felépülés szempontjából ennek a tudatosításnak az egyik nagy előnye, hogy olyan mögöttes pszichés problémákra is kaphatunk választ, melyek korábban elnyomás alá kerültek. Az „öngyógyító” jellegű szerencsejáték vagy szerhasználat sokszor azt jelenti, nincs más eszközünk arra, hogy megküzdjünk az elakadásainkkal, ez azonban sajnos nem jelent végleges



megoldást, sőt további problémákat hozhat magával. Feltáró jellege miatt a pszichoterápia egy olyan hosszabb belső utazás, ami segíthet a függőség gyökerei után történő kutatásban, ezáltal a hosszú távú józanság kialakításában. Bár kanyargós lehet az út, és a vándoroknak sok elkötelezettséget, valamint bátorságot kell csomagolniuk a batyujukba, megéri türelmesnek és kitartónak lenni ahhoz, hogy végül meghódítsuk a belső várunkat.

R, mint rendszeresség

A rendszer és a rendszeresség a szenvedélybetegségből való felépülésben a józanság megtartásának egyik fontos eszköze. Egy megfelelő rendszer biztonságosan keretezi a józan mindennapokat, amely gátja lehet a szenvedélybeteg működésbe való visszarendeződésnek. A rendszer akkor lesz korlátozó, ha már nem az egyént szolgálja, nem az igényeire reflektál, hanem önmagáért működik. A napirendi pontokhoz való kényszeres ragaszkodás, rugalmatlanság és a halogatás, csapongás között olykor nehéz különbséget tenni. Szerencsére nem kell minden dilemmára egyedül választ találni. Az önsegítő közösségek, az egyéni és csoportos terápiák, de gyakran egy baráti beszélgetés is segít a tisztánlátásban. Kész válaszok híján olykor a legtöbb, amit tehetünk, hogy őrizzük a megoldásokra való nyitottságunk.

S, mint segítségkérés

Sokkal nehezebb fogalom, mint azt gondolnánk. Biztos mindannyiunknak ismerős az érzés, hogy egyedül ez most nem megy, mégis, olyan nehéz felvállalni, hogy segítségre van szükségünk. Rengeteg gondolat kavargó bennünk: ha megtesszük, lelepleződünk, megszégyenülünk, nevetség tárgyává válunk...Ha eljutottunk a döntésig, akkor kitől és hogyan kérjük? És ha megtettük, hogyan fogadjuk? A felépülés során egyre több pozitív tapasztalattal gyarapodunk ez ügyben, rájövünk, hogy nem hordott még olyan embert a föld a hátán, akinek erre ne lett volna szüksége. Kérjünk bátran segítséget, majd tanuljuk meg el is fogadni.

SZ, mint szabadság

A szabadság igénye egyaránt kísérheti a függőséget és a felépülést is. De vajon kinek mit jelent ez a kifejezés? Szabadon játszani, amennyit csak akarok? Annyit inni, amennyi jól (aztán kevésbé jól) esik? Azt tenni, amihez épp kedvem van? Következmények nélkül élni? Aktív függőként talán ezek





a gondolatok ugranak be elsőre. A valóság azonban az, hogy használóként egy idő után óhatatlanul is gúzsba köt a sóvárgás, és kizárólag a vágyak azonnali kielégítése vezérel. Egy sajátos örvény csapdája ez: menekülés a szorongató valóság elől, ami időről-időre ott kopogtat és követeli, hogy foglalkozzunk vele, de minél jobban sikerül távol tartani, annál nagyobb súllyal szakad aztán rám. Éppen ezért elsőre ijesztő lehet józanul megélni a szabadságot, hiszen ami addig (hamis) biztonságot adott, az már nem szolgálhat kapaszkodóként. Tengernyi szabadidőm keletkezik, és hogy mit kezdek vele, az már saját, szabad döntéseimen múlik. De nem kell egyedül maradni ebben, mert utat tudnak mutatni a csoportok, józan közösségek és a folyamatos önismereti munka. Ezek által megérthetem, valójában mitől is érzem magam szabadnak a biztonságérzetem elvesztése nélkül, és hogy mekkora örömteli szabadsága lehet annak, ha tudom, mi múlik rajtam. Amikor a felépülés mellett döntök, lehetőséget teremtek magamnak ahhoz, hogy a saját kezembe vehessem a sorsom: felelősséget vállaljak az életemért, döntéseket hozzak, tervezzek és végre józanul, valóban szabadon élhessek.

T, mint tervezés

A felépülés folyamatának fontos része készségeink fejlesztése. A tervezés képességének fejlesztése stabil alapot biztosíthat felépülésünk elkezdésében és józanságunk megtartásában. Tervezési képességünk segít abban, hogy hatékonyak legyünk és hatékonyan érezhessük magunkat. Korábbi energiáinkat, amiket arra használtunk, hogy megtervezzük használatunkat vagy elrejtjük azt, új irányba fordíthatjuk – a képességünk, hogy tervezzünk, mindvégig ott van bennünk. A felépülés segít abban, hogy ezt számunkra fontos és értékes dolgokra használjuk. Ezt nem kell magányosan tennünk: kérhetünk segítséget barátoktól, családtagoktól vagy felépülő társaktól. A tervezésnek nem kell magányosnak lennie!

Ú, mint útkeresés

Az aktív függőség is gyakran részben útkeresésnek indul, amely arra irányul, hogy megtaláljuk vágyott önmagunkat. Hamis és talmi ideálokat hajszolunk a káprázat fátylába bugyolált boldogság reményében. Az illúziók gyönyörteljes szövedéke egyszerre csak széthasad a tagadás átrohasztó mételyének súlyától. A teljes kifordulás állapotában éppen önvalónktól való teljes elszakíttottságunk fájdalmas katarziséval szembesülünk, ha elég bátrak vagyunk. A kegyelem pillanata pont a visszafordulás és az eredetileg tervezett



út megtételét kínálja fel. A kérdés az, hogy felismerjük-e meglátogatásunk idejét, és felvállaljuk-e főnixszé válásunk során az újjászületés fájdalmát.

Ü, mint ürügyek

Ki ne ismerné? Hányszor gyártunk ürügyeket életünk során, ha halogatunk, ha valami általunk sem elfogadhatót teszünk vagy csak egyszerűen úgy érezzük, így tudunk menekülni a számonkérés elől. Ürügyként bármi szolgálhat, még akár a valóságot is torzítjuk-nélkülözzük érdemi büntudat nélkül. A szenvedélybetegség szerhasználó időszakában pedig óráról-órára gyártjuk, hogy magunk és mások előtt is legalizálhassuk használatunkat, függő viselkedéseinket. A felépülés akkor kezdődhet el, ha világosan látjuk, illetve újra és újra felismerjük ezen működésünket, és még mielőtt egy jó ürügyet találnánk a magunk felmentésére, időben megálljt parancsolunk magunknak.

V, mint változás

A szenvedélybetegségből való felépülés számos területen kíván változtatást. Azonban a változás irányára nincsen egy mindenki számára egyformán követendő út. Van, akinek hallgatni kell megtanulni, másoknak pedig beszélni. Vannak, akiknek határozottabban kell kiállniuk magukért, megint másoknak a háttérbe húzódást kell gyakorolniuk. Vannak, akiknek lassítani szükséges, és vannak, akiknek fel kell gyorsulni. Bárhogyan is legyen, a tapasztalt felépülők körében mindegyikre lehet jó példát találni, ha sikerül nyitottan, nem a különbözőségekre koncentrálni nekikezdeni a változás útjának. Ennek az útnak a sikerét érthető módon sokan a józanság megtartásában mérik, ám a szenvedélybetegség része lehet a visszaesés is. Egy visszaesés után talán a legfontosabb annak megértése, hogy a felépülés kapuja sosem zárul be, mindig újra lehet kezdeni. Az újrakezdés első lépése, ha sikerül segítséget kérni: nem kell egyedül maradni.

Z, mint záróra

Akár kifejezhetné azt is, mi került a „záróra”, azaz a kórházi zárójelentésre. De a függőségből való felépülés nem egyetlen papírosra feljegyzett javaslat vagy innentől fogva magától értetődő feladat. Megy majd, működik minden simán a „kinti” létben, csak mert azt szeretnénk, bízva erőben, kitartásban, és persze a híres akaratban. Feladat, nehézség lesz többnyire, áldással, egész életen át... És kezdet – többnyire, újra, sokadszorra.

És aztán ott a „záróra” – itt és most végérvényesen vége van valaminek. Lejárt az idő. Elértünk egy határhoz. „Aki bújt, aki nem.” Nincs több alkudozás, önállítatás, ígéretés, reménykedés, illúzió, placebo... Feladat van, ezzel is. Az első és legnagyobb: megérteni a kíméletlen, és kegyetlenség ruhájú valóságot, hogy dönteni és választani kell. Hogy nem elég dönteni, de jól kell dönteni, és a Jó mellett elköteleződni. És hogy még ez sem elég: meg is kell cselekedni, ahogy megénekeltek, olyan tempóban: „Igyekezz, az égbolt zár”.

Mielőtt kihunynak a fények, ne maradj le az életedről!

Hasznos elérhetőségek

Anonim Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA)

Az Anonim Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat és segíthetnek másoknak is felépülni a játékproblémából. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele a vágy a szerencsejátékok üzésének az abbahagyására. A GA tagság nem jár semmilyen díjjal. A GA nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai vagy gazdasági intézménnyel, nem kíván vitába bonyolódni, és nem támogat vagy ellenez semmiféle külső ügyet. A közösség elsődleges célja tartózkodni a szerencsejátékoktól, és más kényszeres szerencsejátékosoknak is segítséget nyújtani ebben.

Telefon: +36 20 462 8304

Email: ga@gamblersanonymous.hu

Honlap: www.gamblersanonymous.hu

Anonim Szerencsejátékosok Hozzátartozói (Gam-Anon)

A Gam-Anon olyan férfiak és nők közössége, akik kényszeres szenvedélyes szerencsejátékosok hozzátartozói (férjek, feleségek, rokonok vagy közeli barátok). A csoportban megtanulják, hogyan lehet a szerencsejáték problémával hatékonyan megbirkózni, és a gyűlések lehetőséget adnak arra, hogy a kényszeres szenvedélyes szerencsejáték által érintett hozzátartozók között egy erős kötelék alakuljon ki. Nem szükséges megvárni, amíg a kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos segítséget kér, az érintett hozzátartozók bármikor elmehetnek Gam-Anon gyűlésekre. Nincs szükség előzetes regisztrációra. A részvétel nem jár semmilyen díjjal, a gyűlések lebonyolítása teljesen anonim.

Telefon: +36 70 432 4582

Email: gam.anon.hu@gmail.com

Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet – Nyíró Gyula Kórház

Járó-, illetve fekvőbeteg ellátás keretei között is elérhető addiktológiai kezelés. Az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet (OMIII) – Nyíró Gyula Kórházban a járóbeteg-ellátást a TÁMASZ Gondozó, illetve a Drogambulancia végzi. A Drogambulancia elsősorban kémiai szerfüggőket fogad. A fekvőbeteg ellátás az Addiktológiai Osztályon zajlik, amelynek részeként működik a Minnesota Részleg kifejezetten szerencsejáték-függők fogadására.

1. TÁMASZ Gondozó

A Gondozóban a szenvedélybetegek ambuláns ellátása történik. Kémiai szerfüggők (alkohol-, gyógyszer-, drogfüggőség), viselkedéses függők (szerencsejáték-, internet-, vásárlás-függőség, túlevés), társfüggők (kapcsolat- és/ vagy szexfüggőség, kényszeres segítség), valamint egyszerre több függőséggel küzdő páciensek jelentkezését egyaránt várják.

A függőség gyakran egyéb pszichiátriai betegséggel együtt áll fenn, ezért ezek kivizsgálása és kezelése is hangsúlyos a gondozóban. Az állapot- és motiváció-felmérést követően a gondozás csoportos, illetve egyéni formában történik. A pszichoterápia vagy konzultáció szükség esetén gyógyszeres kezeléssel egészül ki.

Igény szerint pár- és családkonzultációra is nyílik lehetőség, amelynek során a szenvedélybetegek hozzátartozói is részt vehetnek a kezelésben. Az ellátás igénybevételéhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

Cím: 1135 Budapest, Jász u. 14. „G” épület földszint

Telefon: +36 1 431 0440

2. Addiktológiai Osztály

Az Addiktológiai Osztály Magyarország egész területéről lát el klienseket, káros szerhasználat (alkohol, drog) és a viselkedési addikciók (például szerencsejáték-függőség) teljes spektrumában jelentkező zavarok esetén. A kezelés pszichoterápiás jellegű, önkéntes alapú és a beteg által igényelt. A terápiás munka döntő része pszicho- és szocioterápiás csoportokban történik, a kezelést szükség esetén kiegészül gyógyszerekkel is.

Az osztályon a munka a közösség-alapú ellátás és felépülés-fókuszú gondolkodás szellemében zajlik, és a felépülést képzett multiprofessionális

team segíti, amelynek tagjai pszicháter és addiktológus szakorvosok, klinikai szakpszichológus, addiktológiai konzultánsok, szociális munkás, felépülő szenvedélybeteg segítők és önkéntesek. Szoros együttműködés valószínűleg az anonim csoportokkal (AA, NA, GA) és szakmai szervezetekkel (Megálló Csoport, Orczy Klub, Írisz Klub).

A szenvedélybetegek családtagjainak segítése hozzátartozói csoportokon és családkonzultáció keretein belül történik.

Cím: 1135 Budapest, Lehel út 59. D épület

Telefon: +36 1 451 2680

Email: info@opai-addikt.hu

Honlap: www.opai-addikt.hu

Facebook: <https://www.facebook.com/addikt.nyiro>

3. Minnesota Részleg

Az Addiktológiai Osztályon működő Minnesota Részleg felépülés-központi rehabilitációs programot kínál alkoholfüggők és szerencsejáték-zavarban szenvedők, illetve egyéb viselkedéses függők számára. A Minnesota-modell alapelve, hogy a függőséget krónikus betegségként fogadja el (reális betegségbelátás), amely nem gyógyul meg, de abból felépülés lehetséges. A kezelés célja a teljes absztinencia elérése és fenntartása. Csak egy erre specializálódott, felkészült team képes hatékonyan kezelni e betegcsoportot. Jelenleg ez a modell tűnik a leghatékonyabb kezelésnek a leszokásra motivált szenvedélybetegek számára. A terápia célja a személyiség pozitív irányú változása, a szermentes, pótcselekvés mentes életre való felkészülés és a változás a gondolkodásmódban, beszédben és a viselkedésben.

Bejelentkezés telefonon: +36 1 451 2654

Facebook: <https://www.facebook.com/NyiroMinnesota>

Akik még segítenek

Katolikus Karitás - Caritas Hungarica Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

Cím: 1115 Budapest Bartók Béla u. 96.
Telefon: +36 1 466 4455
Email: caritas.revbp@caritas.org.hu
Honlap: www.karitasz.hu

Bugát Pál Kórház Rehabilitációs Elmeógyógyászati Osztály, Gyöngyös

Cím: 3200 Gyöngyös,
Dózsa Gy. út 20-22.
Telefon: +36 37 491 344

Hivatásörző Ház Rehabilitációs Otthon, Leányvár

Cím: 2518 Leányvár Erzsébet u. 127.
E-mail: hidzoltan@invitel.hu
Honlap: <http://hivatasorzo.katolikus.hu>

Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért, Budapest

Cím: 1084 Budapest József utca 49.
Telefon: +36 1 303 6574
Email: info@megallo.org
Honlap: <http://megallo.org/>

Mérföldkő Egyesület, Szenvedélybetegek Rehabilitációs Otthona és Támogatott Lakhatása, Kovácsszénája

Cím: 7678 Kovácsszénája Fő u. 24.
Telefon: +36 30 530 4993
Email: merfoldko@t-online.hu
Honlap: <http://merfoldkorehab.hu>

Magyar Máltai Szeretetszolgálat FOGADÓ Pszichoszociális Szolgálat, Budapest

Cím: 1123 Budapest Kékgolyó u. 19/c
Telefon: +36 1 201 1045,
+36 1 355 0337
Email: fogado@maltai.hu
Honlap: www.kimondhato.hu

Reménység Gyermekegély és Rehabilitációs Alapítvány, Bázis Addiktológiai Szolgálat, Pécs

Cím: 7621 Pécs Király utca 21.
Telefon: +36 20 426 1454,
+36 20 965 5118
Email: addikt.kozossegi@gmail.com
Honlap: www.alkoholfuggoseg.hu

Reménység Rehabilitációs Ház, Nágocs

Cím: 8674 Nágocs Ady E. u. 11.
Telefon: +36 20 379 60 99
Honlap: www.alkoholbeteg.hu

VÁLTOZÓHÁZ Rehabilitációs Otthon, Pécsvárad

Cím: 7720 Pécsvárad Erzsébeti utca 1.
Telefon: +36 72 465 307
E-mail: valtozohaz@valtozohaz.t-online.hu
Honlap: <http://INDIT.hu>
(a rehabilitációk között)



**Országos Mentális, Ideggyógyászati
és Idegsebészeti Intézet**
Addiktológiai Osztály