

MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI: NAŠ SUGOVORNIK IZLIJEČIO SE OD ALKOHOLIZMA

Goran je zauvijek rekao boci: ne, hvala, nikad više!

● *Svojom ovisnosti ne ugrožavaš samo sebe, tu pate i najmiliji, zbog njih sam si priznao da je moje pijenje problem i da to više tako ne ide, objašnjava Goran otkuda je crpio snagu za borbu protiv svoje ovisnosti*

Mirjana Lukačić

Nalazimo se u Mjesecu borbe protiv ovisnosti. Ove godine poseban naglasak je na promicanju nepijenja alkohola kao velikog rizičnog čimbenika za razvoj različitih bolesti. Upravo je pijenje alkohola ukorijenjeno u našu kulturu, neizostavan je dio proslava rođendana, vjenčanja i svih drugih društvenih okupljanja. Iako u početku bezazlen, preraste li u naviku, postaje težak problem. Posljedice od alkoholizma ne osjeti samo ovisnik, već i svi oko njega, njegova obitelj, prijatelji i suradnici. To je shvatio i naš sugovornik i odlučio stati na kraj svojoj ovisnosti.

ŽIVOTNA PROMJENA

Šest godina, 10 mjeseci i 5 dana prošlo je otkako je Virovitičanin Goran Marek, umirovljeni dočasnik Hrvatske vojske, odlučio kako je vrijeme za životnu promjenu. Naime, odlaskom u mirovinu shvatio je da ima problem – bio je ovisan o alkoholu.

- Vidio sam da to razara moju obitelj i da više tako ne mogu - započinje Goran



Goran Marek ustrajnošću i disciplinom pobijedio je svoju ovisnost

svoju priču. - Shvatio sam da sam postao fizički ovisan o alkoholu i nakon savjetovanja s liječnikom otišao sam na liječenje u bolnicu gdje sam dosta naučio o alkoholizmu - govori, dodajući kako je upravo to važno, naučiti što je alkoholizam, što on uzrokuje i kakav utjecaj ima na organizam, a kao najvažniji korak ka ozdravljenju ističe prihvaćanje svoje ovisnosti i svojih postupaka.

- Tamo sam shvatio sve. Kada se probudiš i kada je prvo na što pomisliš alkohol, tada uistinu imaš problem - iskreno govori Goran. Kao najveći razlog želje za promjenom navodi obitelj, ženu i troje djece. - Alkoholičari svojom ovisnosti ne ugrožavaju samo sebe, tu pate i najmiliji. Upravo zbog njih ja sam priznao da je moje pijenje problem i da to više tako ne ide - objašnjava otkuda je crpio snagu za borbu protiv svoje ovisnosti. Kako kaže, u našem društvu je pijenje alkohola navika i socijalni problem, vlada opće mišljenje

Važno je da čovjek to prvo riješi sam sa sobom, nikakva institucija ga neće odvignuti od alkohola ako on to sam ne želi.

“ Suradnja između klubova najbolje se vidi u već tradicionalnim Večerima pučke poezije koja okuplja klubove iz cijele Hrvatske. Virovitičko Udruženje klubova liječenih alkoholičara dobilo je čast biti domaćin ovogodišnjih 19. Večeri pučke poezije, na kojima se literarnim stvaralaštvom promiče važnost odlučne borbe protiv ovisnosti o alkoholu. Kroz cjelodnevno druženje, obilazak grada, stručno predavanje i na koncu kroz poeziju i pjesmu liječeni alkoholičari, njihove obitelji i stručni djelatnici razmijenili su svoje životne priče.

da se na druženjima, rođendanima i svatovima ne može opustiti i zabaviti bez koje čašice žestokog pića, vina ili piva, no on dokazuje suprotno. - Može se i plesati i uživati bez alkohola, samo je važno toga biti svjestan - tvrdi Goran, dodajući kako je najvažnije, ali i najteže sam sebi priznati problem. - Važno je da čovjek to prvo riješi sam sa sobom, nikakva institucija ga neće odvignuti od alkohola ako on to sam ne želi. Njegovo je da odluči o sebi, a samim time, kada je odlučio o sebi, znači da je odlučio i o sudbinama svojih najbližih - govori Goran, ističući kako njih uvijek treba staviti u prvi plan, "a poslije će sve doći na svoje mjesto".



Profesor psihologije Siniša Brlas na jednom od predavanja povodom Mjeseca borbe protiv ovisnosti

Veliku ulogu u održavanju apstinencije imaju klubovi liječenih alkoholičara. Klub spaja osobe koje su svoj alkoholizam stavile pod kontrolu i zajedničkim snagama nastoje održati tu apstinenciju.

- Vrlo je teško kroz alkoholizam prolaziti sam, puno je lakše kad imate podršku, osobito onih koji razumiju kakav problem imate ili koji su taj problem već imali - objašnjava Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja županijskog Zavoda za javno zdravstvo "Sveti Rok". Dodaje kako se ponekad dogodi da osoba posustane u apstinenciji, nešto popije, a tada se posebice ističe smisao klubova jer ostali članovi svojom potporom pomažu u ponovnom uspostavljanju apstinencije.

Udruženje klubova liječenih alkoholičara Virovitica ima dvije grupe koje posjećuje 20 aktivnih članova i nekoliko članova njihovih obitelji. No, novi članovi su rijetkost.

- Nažalost nove članove je jako teško pridobiti, imamo uglavnom naše stare apstinente koji u Klub dolaze i više od 15 godina - govori Gordana Radosin, diplomirana socijalna radnica i stručni radnik virovitičkog Kluba liječenih alkoholičara.

Svi koji se odluče priključiti imaju veliku pomoć od ostalih. - Stariji članovi su izuzetno važni i jako dobra motivacija novijim članovima, jer bez obzira na svu stručnu pomoć, njihovo životno iskustvo ima puno jaču snagu i težinu u borbi protiv ovisnosti - istaknula je Gordana Radosin.



Druženja i međusobna potpora važne su za održavanje apstinencije