

Siniša Brlas, Jasna Čupen,
Sanea Mihaljević, Miroslav Venus,
Ksenija Vujanović-Juras, Zoran Zoričić

Kako ne utopiti život i obitelj u alkoholu?

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Siniša Brlas, Jasna Čupen, Sanea Mihaljević,
Miroslav Venus, Ksenija Vujanović-Juras, Zoran Zoričić

Kako ne utopiti život i obitelj u alkoholu?

Virovitica, 2023.

Kako ne utopiti život i obitelj u alkoholu?

Autori

Siniša Brlas, profesor psihologije
Jasna Čupen, dipl. pedagog
dr. sc. Sanea Mihaljević, spec. psihijatar
prim. dr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog
Ksenija Vujanović-Juras, prof. psihologije
prof. dr. sc. Zoran Zoričić

Urednik

Siniša Brlas, profesor psihologije

Nakladnik

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

Stručni recenzent

prof. dr. sc. Josip Burušić

Lektorica

Nikolina Ljekaj, mag. philol. croat.

Priprema i tisak

Grafiti Becker

Naklada

500 primjeraka

Virovitica, 2023.

Prvo izdanje

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001167127.

ISBN 978-953-7756-37-6



Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru projekta „Suradnjom do trijeznog suživota“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj publikacije.



Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora pojedinih tekstova.

Sadržaj

1. Uvodna riječ urednika	6
2. Iz stručne recenzije	7
3. Pijenje alkohola rizično je ponašanje za razvoj ovisnosti	8
4. Štetno djelovanje alkohola na zdravlje	11
5. Izvanbolničko liječenje alkoholičara	13
6. Tretman alkoholizma kroz suradnju institucija i organizacija civilnog društva	16
7. Rad u klubovima liječenih alkoholičara u Virovitici	18
8. Rad u klubovima liječenih alkoholičara u Slatini	20

1. Uvodna riječ urednika

Pijenje alkohola, kod nas i u svijetu, toliko je raširena pojava da ljudi ponekad zaboravljaju s koliko je rizika to pijenje povezano. Najčešće toga postanu svjesni kada se razbole, dakle kada pijenje alkohola dovede do zdravstvenih tegoba koje otežavaju ili onemogućavaju normalan život ili kada pod utjecajem alkohola učine neko kažnjivo djelo, najčešće nasilje u obitelji. No, tada je najčešće problem pijenja prerastao njihove mogućnosti da se s tim problemom nose, stoga je potrebno potražiti pomoć. Pomoć osobama koje piju alkohol u našoj je zemlji organizirana unutar zdravstvenog sustava, u obliku bolničkog i izvanbolničkog liječenja ili tretmana, ali i u okviru različitih programa koje imaju organizacije civilnog društva (udruge), prije svega klubovi liječenih alkoholičara.

Ova publikacija donosi najvažnije informacije o tome gdje se i na koji način može dobiti pomoć, ali sadrži i preporuke usmjerene izbjegavanju rizika od pijenja alkohola. Želimo da Vam ova publikacija bude korisna i da Vam olakša da iskoristite svoje potencijale za zdrav i uspješan život prožet zadovoljstvom.

urednik

2. Iz stručne recenzije

Publikacija predstavlja uređeni skup tekstova urednika (...) i autora (...). U središtu je sagledavanje pitanja povezanih s alkoholom i alkoholizmom te nizom štetnih zdravstvenih, psiholoških, psihosocijalnih i socijalnih posljedica povezanih s njima. Na vrlo jasan, sažet i ciljan način publikacija i njezini dijelovi pružaju sve najvažnije informacije koje čitatelja ove „džepne publikacije“ mogu vrlo informirano uputiti u brojne aspekte i izazove povezane s negativnim i štetnim posljedicama. Ukratko, pružiti mu niz razloga „kako ne utopiti život i obitelj u alkoholu“.

prof. dr. sc. Josip Burušić

3. Pijenje alkohola rizično je ponašanje za razvoj ovisnosti

Alkoholičar je osoba koja prekomjerno pije alkohol jer bez njega ne može ili osoba koja ne može kontrolirati vlastito ponašanje kada pije alkohol. Pijenje alkohola naučeno je ponašanje, a u tom procesu učenja i usvajanja navike pijenja alkohola važnu ulogu imaju i osobe u okruženju; za mlade su to najčešće vršnjaci koji također piju, dok su za odrasle osobe to osobe koje piju i s kojima se pojedinci druže. Osobe oko nas kao svojevrsni modeli svojim ponašanjem oblikuju i naše ponašanje, a kao oblik socijalnog učenja (u kojemu učimo jedni od drugih) zove se učenje po modelu. Međutim, ljudi piju alkohol i jer su tjeskobni (anksiozni), nezadovoljni i „napeti“, stoga piju alkohol jer misle da će ih on opustiti. Alkohol nažalost i ima tzv. anksiolitičko (opuštajuće) djelovanje, stoga pojedinci i ustraju u njegovom pijenju

jer se osjećaju opuštenije i kao da su pobjegli od problema. Međutim, alkohol ima učinak kao i droge jer mijenja psihičko i tjelesno funkcioniranje i loše djeluje na zdravlje osobe koja pije. Kao posljedica toga može se razviti alkoholizam, odnosno ovisnost o alkoholu. Ako osoba počne piti alkohol u mlađoj životnoj dobi, rizik od razvoja alkoholizma u odrasloj dobi povećava se i nekoliko puta u odnosu na osobe koje alkohol počinju piti tek kasnije, kao punoljetne osobe (iako je i za njih alkohol dovoljno štetan i opasan da ih odvede u alkoholizam). Osim toga, pijenje alkohola ima dodatnu opasnost jer povećava rizik za konzumacijom i drugih sredstava ovisnosti. Zašto? Zato što pod utjecajem alkohola „otpušte kočnice“ i ljudi se počinju ponašati previše opušteno, nesmotreno i rizično, pa su

tako skloni ili konzumirati droge ili se upuštaju u nepromišljene postupke (kao što su recimo vožnja pod utjecajem alkohola i slični). Pijenje alkohola stoga nazivamo ovisničkim ponašanjem jer uključuje oblike ponašanja koji su usmjereni potrazi za alkoholnim pićima i pijenju tih pića što može dovesti do razvoja ovisnosti o alkoholu, odnosno do alkoholizma.

Pijenje alkohola dovodi do psihičkih i tjelesnih tegoba, a uzrokuje i probleme u komunikaciji s drugima. Osoba pod utjecajem alkohola ima teškoće sa spoznavanjem svijeta: teškoće s pamćenjem, otežanu koncentraciju, halucinacije (obmane u opažanju), teško logički zaključuje, ne može se usredotočiti na određeni sadržaj, mišljenje joj postaje siromašno, pojavljuju se problemi u ispunjavanju radnih zadataka (zato dolazi do zabušavanja i zakazivanja u radu), a gubi se interes za uobičajene aktivnosti

u kojima je osoba prije uživala. Pojavljuju se i teškoće s raspoloženjem i izvršavanjem zadaća: iznenadne promjene raspoloženja, razdražljivost, ravnodušnost, umor, zamor i posustajanje, a posljedica je neučinkovitost u radu i učenju. Tu su i problemi u odnosima s drugima, a osobito nekontrolirani i česti izljevi ljutnje i ljubomore koji pak dovode do zlostavljanja partnera, prijatelja, pa i vlastite obitelji. Na kraju, u najlošijem razvoju događaja može doći do propadanja cjelovite ličnosti, kao da se osoba utapa u alkoholu. Utapajući se, ona na dno povlači i ostale članove svoje obitelji. Stoga je najvažnija poruka: „Nemojte život i obitelj utopiti u alkoholu!“

Siniša Brlas, profesor psihologije



4. Štetno djelovanje alkohola na zdravlje

Istraživanje pod nazivom “Istraživanje o pušenju, alkoholu, kockanju, drogama i slobodnom vremenu među učenicima u Virovitičko-podravskoj županiji” svojedobno je bilo provedeno na području naše županije. Kao što je vidljivo iz naziva istraživanja, bilo je sveobuhvatno i jedan dio odnosio se na pijenje alkoholnih pića među učenicima. Glavni cilj prikupljanja tih podataka o alkoholu bio je pokušati shvatiti stavove i obrasce ponašanja učenika prema pijenju i mogućim razlozima ili uzrocima kasnijeg eventualnog nastanka kroničnog alkoholizma sa svim svojim štetnim posljedicama po ljudsko zdravlje. Temeljem dobivenih odgovora u vezi s pijenjem alkoholnih pića, ispostavilo se da u osnovnoj školi vrlo mali postotak učenika često konzumira alkoholna pića, a oko polovice

ih to radi ponekad. No, u srednjoj školi se situacija izrazito pogoršava, pa tako često pije skoro četvrtina anketiranih učenika, dječaci dvostruko više od djevojčica. Kohortnim praćenjem tijekom deset godina istraživanja uočava se pogoršanje stanja odrastanjem, dok je posebno štetno tzv. ekscesivno pijenje, odnosno *binge drinking*. Važno je napomenuti da alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari te mijenja psihičko i tjelesno zdravlje osobe koja učestalo pije, pa se takva osoba nalazi u rizičnoj situaciji da se razvije kronični alkoholizam. Kada govorimo o alkoholu i alkoholiziranosti, izrazito je važno naglasiti da je veliki javnozdravstveni problem vožnja pod utjecajem alkohola koja je društveno neprihvatljiva i, nažalost, često fatalna! Alkoholikari pokazuju žudnju za alkoholom i

traže alkohol, imaju nedostatak samokontrole jer ne mogu prestati piti, raste im tolerancija na alkohol, pa piju sve više i na kraju razviju ovisnost o alkoholu jer ne mogu bez njega. Ovisno o koncentraciji alkohola u krvi (mjeri se u promilima - ‰), pojavljivat će se simptomi i ovisit će ponašanje osobe koja je alkohol konzumirala. U prvom stadiju (koncentracija alkohola u krvi 0,00 - 0,50 ‰) javlja se lagana obuzetost alkoholom, a već u sljedećem stadiju pripitog stanja (0,51 - 1,00 ‰) pojavljuju se prvi znaci alkoholne poremećenosti. Treći stadij (1,01 - 1,50 ‰) predstavlja jače pripito stanje uz slabljenje intelektualnih funkcija, dok je pijano stanje (1,51 - 2,50 ‰), stanje u kojemu se javlja nesposobnost rasuđivanja, gubitak ravnoteže i vrtoglavica s mogućim gubitkom svijesti, agresijom i grubosti prema drugima. Teži oblik pijanstva (2,51 - 3,50 ‰) karakterizira teturanje i posrtanje, poteškoće s govorom,

porast krvnog tlaka i ubrzan rad srca, dok je više od 3,50 ‰ komatozno stanje organizma, što može rezultirati smrću. Alkoholizam dovodi do psihičkih, tjelesnih i društvenih poremećaja. Uzimanje alkohola uzrokuje: drhtanje, bolove u tijelu, strah, znojenje, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, grčeve u želucu, poremećaje pamćenja i učenja, teška psihijatrijska oboljenja (psihoze), smanjenje tkiva mozga, upale živaca, nemogućnost stajanja i hodanja, cirozu jetre, oštećenje gušterače, želuca i crijeva. Sve navedeno teško je izlječivo! Stoga izbjegavajte alkohol i svakako potražite stručnu pomoć ako imate problema s pijenjem alkoholnih pića jer alkohol razara ne samo organizam osobe, već i njegovu obitelj i cjelokupan njegov život.

*prim. dr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog*

5. Izvanbolničko liječenje alkoholičara

Izvanbolničko liječenje alkoholičara provodi se u Službama za izvanbolničko liječenje ovisnosti u Zavodima za javno zdravstvo i u klubovima liječenih alkoholičara (KLA); za dolazak nije potrebna uputnica izabranog liječnika. U ovakav oblik liječenja mogu se javiti sve osobe koje žele liječenje izvan bolničkog okruženja, osobe koje su prethodno završile bolnički tretman ili oni koji su izašli iz penalne ustanove ili terapijskih zajednica te oni koji su upućeni od strane Suda na izvršenje zaštitne mjere obveznog liječenja ovisnosti o alkoholu. Prilikom prvog dolaska vrši se procjena eventualne potrebe bolničkog liječenja; ako osoba ima vrlo izražene apstinencijske smetnje i/ili druge komplikacije vezane za alkoholizam, preporučuje se bolnički način liječenja. Bolničko liječenje uključuje boravak

u bolnici (stacionaru) i pohađanje programa putem Dневnih bolnica. Po završetku takve vrste liječenja pacijenti se ponovno mogu uputiti na nastavak izvanbolničkog načina liječenja. Rad u Službi za izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti odvija se svakim radnim danom i uglavnom u dvije smjene, što omogućuje veću dostupnost, ali i diskreciju.

Djelatnost obavljaju timovi koje čine liječnici specijalisti psihijatrije, psiholozi i medicinske sestre / tehničari. Učestalost dolazaka dogovara se s korisnikom, sukladno njegovom stanju i potrebama liječenja. Prije psihijatrijskog pregleda redovito se čini testiranje na prisutnost alkohola u izdahnutom zraku (*Dräger*) ili u urinu. Ako postoji potreba, testira se prisutnost i drugih psihoaktivnih tvari u organizmu. Kada se dijagnosticira

ovisnost (i mogući drugi psihički poremećaj), procjenjuje se postoji li potreba za primjenom lijekova. Psihijatar izdaje specijalistički nalaz s preporukom za lijekove, a samo propisivanje lijekova provodi odabrani liječnik obiteljske medicine prema izdanom nalazu.

Tijekom tretmana provodi se savjetovanje i edukacija vezana za ovisnost. Ako je moguće, pacijenta se uključuje u individualnu i/ili grupnu psihoterapiju s ciljem motiviranja za nastavak liječenja i održavanja apstinencije. Daju se upute i odgovori na sva postavljena pitanja vezana za alkoholizam i preko telefonske linije. Ako postoji indikacija i motiviranost, obavlja se i eventualna priprema osoba s razvijenom bolesti ovisnosti za odlazak u terapijsku zajednicu.

Budući da je u pitanju kronična recidivirajuća obiteljska bolest, savjetuje se članovima obitelji da se i oni uključe u tretman u okviru

obiteljske terapije, savjetovanja, edukacije i podrške kako u službama, tako i u klubovima liječenih alkoholičara (tzv. tercijarna prevencija). Uključivanje u Klub liječenih alkoholičara neizostavni je dio rehabilitacije ovisnika o alkoholu. Preporučuje se uključivanje u iste i za vrijeme boravka u bolnici, a postoje primjeri da je osoba prestala s ovisnošću isključivo uz podršku kluba (dakle i bez drugih tretmana). Ono što je tipično za KLA je da se daje naglasak na širi kontekst alkoholizma, potiče se na promjenu ponašanja, održavanje apstinencije i uspostava novog načina života bez alkohola za cijelu obitelj. Provođenje obiteljskog postupka, prisutnost stručnih djelatnika, uključivanje u programe zaštite zdravlja i suzbijanje problema vezanih za pijenje i alkoholizam u lokalnoj zajednici i šire, razlikuje klubove liječenih alkoholičara od Anonimnih alkoholičara.

Udruge anonimnih alkoholičara također su jedan od načina izvanbolničkog liječenja alkoholizma, a temeljene su na maksimalnoj diskreciji i vodstvu od strane apstinenata (bez stručnih djelatnika).

dr. sc. Sanea Mihaljević, spec. psihijatar

6. Tretman alkoholizma kroz suradnju institucija i organizacija civilnog društva

Sve do sredine pedesetih godina dvadesetog stoljeća adiktološka struka nije ni postojala, a još je manje imala odgovor na pitanje kako pristupiti ovisniku o alkoholu, odnosno kako napraviti liječenje koje će ga zainteresirati za javljanje na tretman, a zatim i garantirati terapijski pomak. Promatrajući grupe samopomoći (Anonimne alkoholičare), E. Morton Jellinek njihovu doktrinu oporavka prezentira struci, stvarajući model kombinacije institucionalno-vaninstitucionalnog okvira, u kojem liječenje počinje u bolnici ili nekoj drugoj medicinskoj ustanovi, traje četiri tjedna, a ovisnik o alkoholu oporavak nastavlja kroz lokalnu mrežu grupa samopomoći.

Do tada su se medicinari bavili uglavnom

tjelesnim i psihičkim komplikacijama bolesti, odnosno oštećenjima jetara, epilepsijom, delirijem, no ne i samom ovisnošću. Objedinjeni model četverotjednog tretmana, koji uključuje oporavak kroz klubove, uz sudjelovanje u tretmanu multidisciplinarnog tima, nazvan je „Minnesota model“, te se u raznim varijacijama proširio diljem svijeta.

Vladimir Hudolin je šezdesetih godina postavio model Zagrebačke škole, kojim liječenje počinje u klinici, traje nekoliko mjeseci i podrazumijeva suradnju stručnjaka klinike s lokalnom mrežom klubova liječenih alkoholičara. Cilj liječenja pri tome nije sama apstinencija, pa čak ni sanacija tjelesnih, psiholoških, socijalnih i duhovnih komplikacija, već razvoj личности.

Prema modelu Zagrebačke alkohološke škole liječenje započinje motivacijskim intervjuom, kojeg u pravilu inicira liječnik obiteljske medicine ili član obitelji. Otporovisnikao alkoholu prema spoznavanju istine, a pogotovo prema priznanju okolini je veliki i potrebno je najčešće nekoliko mjeseci, pa čak i godina uvjeravanja istog da se javi na razgovor. U trenutku dolaska ovisnik želi liječiti posljedice pijenja, ne i pijenje samo. Nakon što pristaje na liječenje, prolazi jednomjesečni tretman (ponekad i duže) u kojem se suočava s disfunkcionalnim obranama, zabludama, suprotstavlja se posljedicama vlastite ovisnosti. Istodobno mu se dolaskom na liječenje i uključivanjem u terapijsku zajednicu daje osjećaj smislenosti, važnosti, tumačeći mu da o njemu ovisi i oporavak drugih osoba te da grupa nije važna samo zbog njega i njegovog alkoholizma, već i alkoholizma drugih članova. Razvija se lojalnost ovisnika prema grupi i terapijskom timu, na čemu se temelji i jačanje osjećaja samopoštovanja i motivacije za apstinencijom.

Istodobno uključivanjem u najprije ogledni klub, a potom i klub u lokalnoj zajednici, u pratnji obitelji radi se na njegovoj maritalnoj, obiteljskoj i socijalnoj resocijalizaciji. Ovisniku se naglašava da uz apstinenciju ima šansu vratiti se kvalitetno u funkciju supruga, oca, brata, djelatnika i građana, odnosno biti bolji čovjek, vrijedan tuđeg divljenja i poštovanja.

Liječenjem se obraćamo zdravom dijelu ovisničke ličnosti i pomažemo joj da savlada motivacijom i upornošću bolesni, ovisnički dio. Svi dijelovi sustava, kako institucionalni, tako i vaninstitucionalni, ne osuđuju moralizatorski čovjeka u problemu, već mu pomažu da „stane na noge”, uspostavi apstinenciju od alkohola, obiteljski i socijalno profunkcionira. Sustav to uspješno čini zadnjih sedamdesetak godina.

prof. dr. sc. Zoran Zoričić

7. Rad u klubovima liječenih alkoholičara u Virovitici

Podrška i pomoć liječenom alkoholičaru u održavanju apstinencije osnovna je misija klubova liječenih alkoholičara u Virovitici. Upravo iskustvo „iz prve ruke“, koje stariji članovi klubova mogu prenijeti novim članovima, dragocjeno je i nezamjenjivo na putu liječenja i rehabilitacije od ovisnosti o alkoholu. Iznošenjem i prepričavanjem vlastitog iskustva iskusni apstinenti novim članovima olakšavaju određene nedoumice, pokazuju maksimalno razumijevanje za početničke poteškoće i krize novih članova, a u konačnici iznošenje iskustava povezuje članove i gradi njihovo međusobno povjerenje. Svaki utorak, od 18 do 20 sati u Virovitici, Masarykova ulica broj 6, zgrada Gradskog društva Crvenog križa, 2. kat, održavaju se sastanci terapijske zajednice, na kojima

sudjeluju liječeni alkoholičari, članovi njihovih obitelji i stručne djelatnice iz sustava socijalne skrbi i zdravstva. Teme se odabiru prema potrebama grupe i specifičnim problemima vezanih za apstinenciju i rehabilitaciju, a usko su vezane za mijenjanje loših navika i usvajanje novog načina života bez alkohola u obitelji, na radnom mjestu, u društvu i široj okolini. Teme o aktualnim recidivima imaju prioritet, s naglaskom da članovi kluba ne osuđuju i ne odbacuju recidiviste, već su im podrška i pomoć da ustraju na putu apstinencije. U klubu se njeguju dobri međuljudski odnosi. Novi apstinenti imaju mogućnost identificirati se s iskusnijim apstinentima radi motivacije u liječenju, što im sve pomaže u preuzimanju odgovornosti za svoje ponašanje i vodi k uspješnom liječenju. Stručne djelatnice, koje u

svom profesionalnom radu u sustavu socijalne skrbi imaju iskustva u radu s ovisnicima o alkoholu i liječenim alkoholičarima i koje su završile kontinuirani temeljni edukacijski tečaj o alkoholom uzrokovanim poremećajima, u organizaciji Hrvatskog saveza klubova liječenih alkoholičara, nastoje usvojenim znanjima i vještinama pomoći članovima kluba u održavanju kvalitetne apstinencije, osnažiti ih za suočavanje s problemima kao mogućim uzrocima pijenja, za rješavanje problema u „triježnom“ svijetu i motivirati ih za sudjelovanje u aktivnostima kluba. Osim redovitih tjednih sastanaka terapijske zajednice, Udruženje klubova liječenih alkoholičara Virovitica dva puta godišnje (Dan klubova liječenih alkoholičara 1. travnja i Mjesec borbe protiv ovisnosti od 15. studenog do 15. prosinca) predstavlja se široj zajednici štandom u centru grada Virovitice, dijeleći promotivne letke o

svom radu i ukazujući na ozbiljan problem ovisnosti o alkoholu i dugotrajne posljedice istog, kako na pojedinca, tako i na njegovu obitelji i okolinu, kao i ukazujući na važnost klubova liječenih alkoholičara u procesu liječenja i rehabilitacije. Zajednički izleti u prirodu, sudjelovanje na raznim sportskim i kulturno-zabavnim događajima u vlastitoj organizaciji ili organizaciji drugih klubova, također su prilika za razmjenu iskustava, „podjelu briga“, povezivanje članova klubova međusobno, kao i članova njihovih obitelji, tako da je Udruženje klubova liječenih alkoholičara Virovitica aktivno i u tom smislu. Priznanja članovima apstinentima za jednu, dvije, tri, četiri, pet, deset, petnaest i dvadeset godina uspješne apstinencije najveća su kruna radu kluba.

Jasna Čupen, dipl. pedagog

8. Rad u klubovima liječenih alkoholičara u Slatini

Prvi Klub liječenih alkoholičara u Slatini osnovan je 1975. godine na inicijativu dugogodišnje djelatnice u slatinskim alkoholološkim programima, pokojne dr. Marije Turk-Kučić, a od 1996. godine djeluje pod nazivom Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina s osnovnim ciljem pružanja pomoći i podrške svim osobama s alkoholom izazvanim poremećajima. UKLA Slatina je otvoren i svim osobama s drugim smetnjama koje podržavaju način i pravila rada u klubu.

Uz podršku Doma zdravlja i Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije UKLA djeluje u potkrovlju Doma zdravlja u Slatini dva puta tjedno – srijedom od 15:30 do 17:00 i petkom od 8:30 do 10:30. Svakog dana u istom prostoru radi i Slatinski

alkohološki centar u vremenu od 8:30 do 10:00 u koji se, bez ikakve uputnice, mogu javiti svi koji imaju potrebu za tim, te dobiti osnovne informacije.

UKLA Slatina djeluje na principima socijalno-psihijatrijskih programa koje je utemeljio alkohololog svjetskog glasa, pokojni prof. dr. Vladimir Hudolin. Osnovna načela rada su pružanje pomoći i samopomoći, terapijska zajednica i obiteljski postupak uz stručnog ili dostručnog djelatnika. Trenutačno su u rad UKLA Slatina na volonterskoj osnovi uključena tri stručna i jedan dostručni djelatnik, svi educirani za rad na ovoj problematici, s višegodišnjim iskustvom i uz stalna dodatna usavršavanja. Sam tretman u Klubu liječenih alkoholičara provodi se najmanje pet godina, nakon čega većina osoba i dalje ostaje povezana s klubom.

Vrlo važno područje rada je motivacija obitelji za dolazak u Klub liječenih alkoholičara i uključivanje u rad, stoga je jako značajna suradnja s vanjskim čimbenicima iz sustava zdravstva, školstva, socijalne skrbi i lokalne zajednice. Motivacija je dugotrajan proces na kojem treba intenzivno raditi tijekom cjelokupnog postupka. Svaki član, kao i član obitelji, u Teritorijalnom alkoholološkom centru prolazi osnovnu edukaciju o alkoholom izazvanim poremećajima i piše životopis s posebnim osvrtom na svoj odnos s alkoholnim pićima, nakon čega polaže i formalni ispit iz osnova alkoholologije. Posebno se svečano obilježavaju godišnjice apstinencije od alkoholnih pića pojedinih članova.

Obveza je svakog tjedna sudjelovati u radu Kluba liječenih alkoholičara, zajedno s članom obitelji, gdje je od velikog značaja podrška drugih obitelji, članova kluba, sa

sličnim problemima. Svaki član povremeno treba preuzeti ulogu predsjedavajućeg ili zapisničara sastanka. Sve osobe kojima liječnik tako odredi, tijekom sastanka kluba uzimaju antabus, a dogovoreno je i da se za vrijeme trajanja sastanka ne puši. Iako je pravilo u radu kluba apstinencija od alkoholnih pića, s obzirom na to da su recidivi uobičajena poteškoća u klubovima liječenih alkoholičara, osobi koja je u recidivu omogućeno je sudjelovanje u radu ako taj rad ne ometa u značajnijoj mjeri.

Obveza je članova sudjelovanje i u svim drugim aktivnostima kluba tijekom svog tretmana, od kojih posebice ističemo sportske susrete i Večeri pučke poezije, obilježavanje Mjeseca borbe protiv ovisnosti i aktivnosti sve brojnijih projekata.

Krajnji cilj postupka je rast i stalno sazrijevanje svih uključenih u rad Kluba liječenih

alkoholičara jer samo tako mogu aktivno sudjelovati u životu svoje lokalne zajednice, a principi koji nas pokreću u UKLA Slatina su ljubav, prijateljstvo i podrška.

Ksenija Vujanović-Juras, prof. psihologije

- Čuvajte svoje zdravlje — izbjegavajte alkohol!
- Ako vozite, ne pijte alkohol!
- Nemojte svoj život i vlastitu obitelj utopiti u alkoholu!
- Potražite pomoć, prihvatite pomoć!

ISBN 978-953-7756-37-6



Kako ne utopiti život i obitelj u alkoholu?

