

SZENVEDÉLYBETEGSÉG - MIT TEHETÜNK HOZZÁTARTOZÓKÉNT?

A szerhasználati zavarral vagy függőségekkel küzdők rendszerint nagy utat járnak be, mire kezelésbe kerülnek. Ugyanígy a családtagok, hozzátartozók is, akik bizonyos időszakokban még jobban szenvednek a problémától.

A tapasztalatok szerint a sikeres felépüléshez a függő saját belső motivációja, a saját vágy a változásra elengedhetetlen. A belső motivációt erősíti a szerhasználat vagy viselkedéses függőség következményeivel, az abból fakadó szenvedéssel való szembesülés, a mélypontok megtapasztalása. Ebben a folyamatban a hozzátartozók gyakran élnek meg tehetetlenséget, hiszen nehéz, hogy ne a függő és a kárenyhítés körül forogjon minden.

Mit tehetünk mégis hozzátartozóként, ha szenvedélybeteg családtagunk, barátunk van? A felépülés szakaszai adhatnak ehhez támpontot:

SZAKASZ	MIT TESZ A SZENVEDÉLYBETEG?	MIT TEHET A HOZZÁTARTOZÓ?
Töprengés előtti	Nincs problémabelátás, tagadás és az információk hátrítása jellemző.	A saját érzelmek szabályozása, stabilitás kialakítása a cél, hozzátartozói önsegítő csoportok vagy szakember segítségével. Visszajelzés a szenvedélybeteg számára saját érzésekkel kapcsolatban, kerülve az érintett minősítését.
Töprengés	A problémabelátás alakul, de a tervezés, cselekvés nehéz.	Információgyűjtés és -nyújtás az ellátási lehetőségekről a szenvedélybeteg számára. Emellett továbbra is fontos a saját, hozzátartozói önsegítés fókuszának megtartása és az érzések közvetítése a másik felé.
Cselekvés	Lépéseket tesz a változás irányába, elköteleződik amellett.	A hozzátartozói önsegítés mellett lehetséges az érintett ellátásba juttatása, támogatása. Ilyenkor sem szabad megfeledkezni a saját stabilitásról és önreflexióról sem. Amennyiben a függő eljut terápiába, a hozzátartozó is elindulhat saját önismereti útján.
Fenntartás	A változás eredményeinek megőrzése, folyamatos karbantartása a feladat.	A saját stabilitás fokozása, szükség esetén családkonzultáció, családterápia igényének közvetítése a hozzátartozó felé.
Visszaesés	A nem kívánt viselkedés újra jelentkezik.	A saját érzelmek szabályozása, stabilitás megtartása hozzátartozói önsegítő csoportok vagy szakember segítségével, valamint a visszaeséssel kapcsolatos érzések asszertív tolmácsolása a függő személy felé.

GYORSSEGÉLY SZENVEDÉLYBETEGEK HOZZÁTARTOZÓINAK

Függőségben szenvedő hozzátartozó iránt egyszerre érezhetünk szeretetet és gyűlöletet, ez teljesen érthető. Talán egyszerűbb úgy gondolni rá, hogy **szeretem a hozzátartozómat, de a függőséget nem**. Ehhez az alábbi, saját magunknak mondott, önerősítő mondatok adhatnak támpontokat:

Nem én vagyok az oka!

Amit a hozzátartozóm tesz, az nem az én hibám!

Nem minden az én felelősségem!

Nem én fogom meggyógyítani!

Nem hagyom, hogy elárasszon az aggodalom!

Nem tudom befolyásolni!

Azzal tudok neki segíteni, ha visszajelzem az érzéseimet.

Nem feledkezem meg saját magamról és az én-ideőről sem.

KOMMUNIKÁCIÓS SEGÉDLET

Az alábbi mondatok a szenvedélybeteg hozzátartozónkkal folytatott beszélgetésekben lehetnek hasznosak. Cél és fontos szempont, hogy a visszatérő játszmákat és mintázatokat, melyek ugyanazokat a helyzeteket generálják közöttünk, fel tudjuk oldani.

A KORÁBBI HELYETT...	INKÁBB AZT MONDOM, HOGY...
Mert te mindig/soha...	Kiszolgáltatottnak/tehetetlennek érzem magam...
Már megint nem csináltad meg...	Arra szeretnék kérni, hogy figyelj...
Már megint nekem kell...	Hogyan osszuk fel? Hogyan tudnánk együtt?
Nem lehet rád számítani!	Nem érzem biztonságban magam.
Folyton bántasz!	Tartsd tiszteletben a határaitam!

HOL KÉRHETÜNK SEGÍTSÉGET SZENVEDÉLYBETEG HOZZÁTARTOZÓJAKÉNT?

Szakember által vezetett hozzátartozói csoport. Jó lehetőség arra, hogy információt szerezzünk szakemberektől és kapcsolódjunk hasonló helyzetben lévő érintettekhez. (Pl.: OMIII Nyíró Gyula Kórház, Addiktológiai Osztály, minden pénteken 13-14 óráig. Előzetes bejelentkezés nélkül, ingyenesen látogatható.)

Önsegítő csoportok. Bárki számára ingyenesen elérhetőek, akik a hozzátartozói érintettséggel tudnak azonosulni. Az önsegítő csoportok elérhetőségein keresztül részletes információ kapható a gyűlések időpontjáról és helyszínéről:

- Al-Anon (Alkoholisták Hozzátartozóinak és Barátainak Közössége): www.al-anon.hu
- ACA (Alkoholisták Felnőtt Gyermekei): www.aca.hu
- CoDa (Névtelen Társ- és Kapcsolati Függők Csoportja): www.tarsfuggok.hu
- Gam-Anon (Kényszeres Szendélyes Szerencsejátékosok Hozzátartozói): www.gambleranonymous.hu/hozzartartozoknak

Családkonzultáció. Informatív, rövid, célorientált, szakember által vezetett konzultáció, akár a függőségben érintett kezelésének részeként, ahol megoldásfókuszúan célozzák meg az elakadást érintő élethelyzetet.

Családterápia. Pszichoterápiás forma, leggyakrabban a magánellátás keretében elérhető hosszabb folyamat, ami a függőségből való felépülés utolsó, fenntartás fázisaként említett szakaszban biztosíthatja a mélyebb megértést. Igény szerint bizonyos kérdésekre, de sokszor a kapcsolat és bizalom helyreállítására fókuszál.

Egyéni pszichoterápia. A függőségben érintett hozzátartozó saját elakadásaival és problémáival foglalkozik és arra törekszik, hogy a saját élettörténetében elhelyezze döntéseinek mintázatait, valamint veszteségeit feldolgozza.

Egyéni konzultáció addiktológiai konzultánssal. Jelenfókuszú, megoldásközpontú szemléletet képviselve, az addiktológiai kórképre és annak jelenségeire fókuszálva kaphat információt és új támpontokat a hozzátartozó.

AKUT INTOXIKÁCIÓ, MEGVONÁS ESETÉN KÉRJÜNK ORVOSI SEGÍTSÉGET A TERÜLETILEG ILLETÉKES SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLYON VAGY HÍVJUK A 112-T!