



Život není lehký a k těžkostem, které jej doprovází, přistupuje každý jinak. Po svých předcích jsme zdělili odlišné vlastnosti, byli jsme obdařeni různou dávkou schopností a dovedností, jak tyto životní problémy řešit. Není tedy na místě zde hodnotit způsoby zvládacích strategií všech těch, kteří zvolili podvědomý únik ve formě nadměrného užívání alkoholu, léků, drog nebo problémového hraní. Příčiny závislosti jsou různé, stejně jako doba jejího nástupu.

Pokud se člověk chce svého problémového chování zbavit, je dobré, když se mu podaří alespoň částečně získat náhled na svůj dosavadní způsob života. K tomu ale většinou dojde jen tehdy, když potíže, které závislost přináší, netrápí jen osoby jemu nejbližší. Když touha po změně je opravdová a vychází přímo z nitra člověka.

Někomu se podaří přestat pít či brát drogy bez odborné pomoci, i když takových případů není mnoho. Ti ostatní i přes četné pokusy opakovaně selhávají a jejich sebedůvěra s každým dalším neúspěchem klesá.

V takovém případě není od věci absolvovat alespoň tříměsíční hospitalizaci na některém oddělení pro léčbu závislostí. Dá se namítnout, že mnozí chronicky závislí už mají za sebou několik takovýchto léceb a pijí nebo berou drogy opakovaně. Přesto je třeba ocenit všechny, kteří do toho po všech těch nezdarech jdou stále znovu. Pokud není účelem opakovaných léceb pouze na chvíli si od pití a braní drog odpočinout, pak je čas zde strávený určený hlavně k nalezení příčin problémového chování a pro navození pravidelného denního režimu, který je součástí léčebného programu pro osoby se závislostním onemocněním. Jestliže je ta možnost (zvláště u uživatelů drog a patologických hráčů), je užitečné, aby léčení trvalo co nejdéle, což

většinou znamená absolvovat dlouhodobou léčbu v některé z terapeutických komunit.

Boj se závislostí vyžaduje mnoho času a trpělivosti. Bohužel se setkáváme s lidmi, kteří podceňují rozsah svého léčení a po návratu z tříměsíčního pobytu v některé z psychiatrických nemocnic se sebou už dál nepracují. Vrací se ke svému původnímu životnímu stylu, mnohdy do nefunkčních vztahů a posléze i ke svému závislostnímu chování. Navíc s přesvědčením, že jim žádná léčba nepomůže.

I zde ale platí, a u závislosti dvojnásob, že pokud máme dosáhnout trvalého úspěchu, je třeba pro to udělat něco navíc. A je toho mnoho, co se dá udělat. Rozmyslet se, čím začít, můžete u nás v Doléčovacím centru Třebíč – třeba pravidelným rozhovorem s psychoterapeutem nebo každotýdenním sdílením v terapeutické skupině. Pro ty, co se díky své závislosti ocitli v tíživé sociální situaci, nabízíme také možnost chráněného bydlení po dobu 6 měsíců.

Více informací o doléčovacím programu můžete získat osobně v Doléčovacím centru Třebíč, v horním rohu Karlova náměstí nad restaurací Třebíčanka, na tel. číslech 736 503 950 nebo 734 288 500, e-mailové adrese: dolecovaci.centrum@trebic.charita.cz, na stránkách Oblastní charity Třebíč <https://trebic.charita.cz/nase-sluzby/dolecovaci-centrum-trebic/> nebo na Fb profilu či stránce DCT.

Marie Paločková