

Můj partner je závislý. Co dělat a kde hledat pomoc?



Máte podezření nebo už víte, že Váš partner užívá drogy? Ptáte se, jakým způsobem mu lze efektivně pomoci a přitom minimalizovat škody na nejbližší okolí včetně vás? Jak s ním nebo s ní komunikovat a čeho se vyvarovat? Jaké jsou možnosti terapie? Odpovědi na tyto otázky najdete v e-booku, který jste právě otevřeli.

Obecně o závislosti

Závislost je nemoc, která je schopná zničit život nejen osobě, která jí trpí, ale také celé její rodině. Pro blízké není lehké vidět svého rodinného příslušníka v bludném kruhu. Zároveň je pro ně těžké citlivě a efektivně nabídnout pomoc a podporu.

Závislost obecně se netýká jenom užívání návykových látek. Z nich může jít o léky na předpis, například benzodiazepiny, klasické drogy nebo jiné substance, například toluen. Závislost však může vzniknout i na herních automatech, nakupování či pornografii.

Podle poslední studie Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti má zkušenosti s nelegálními drogami 34,5 % respondentů ve věku od 15 do 64. Nejčastěji šlo o konopné látky a extázi. Zkušenost s drogami proto není v naší populaci ničím ojedinělým.

Proč se u někoho rozvine závislost a u jiného ne?

- Odpověď na tuto otázku není jednoznačná. Ve velkém závisí na individuálních vlastnostech jedince a na prostředí, ve kterém vyrůstal a žije.

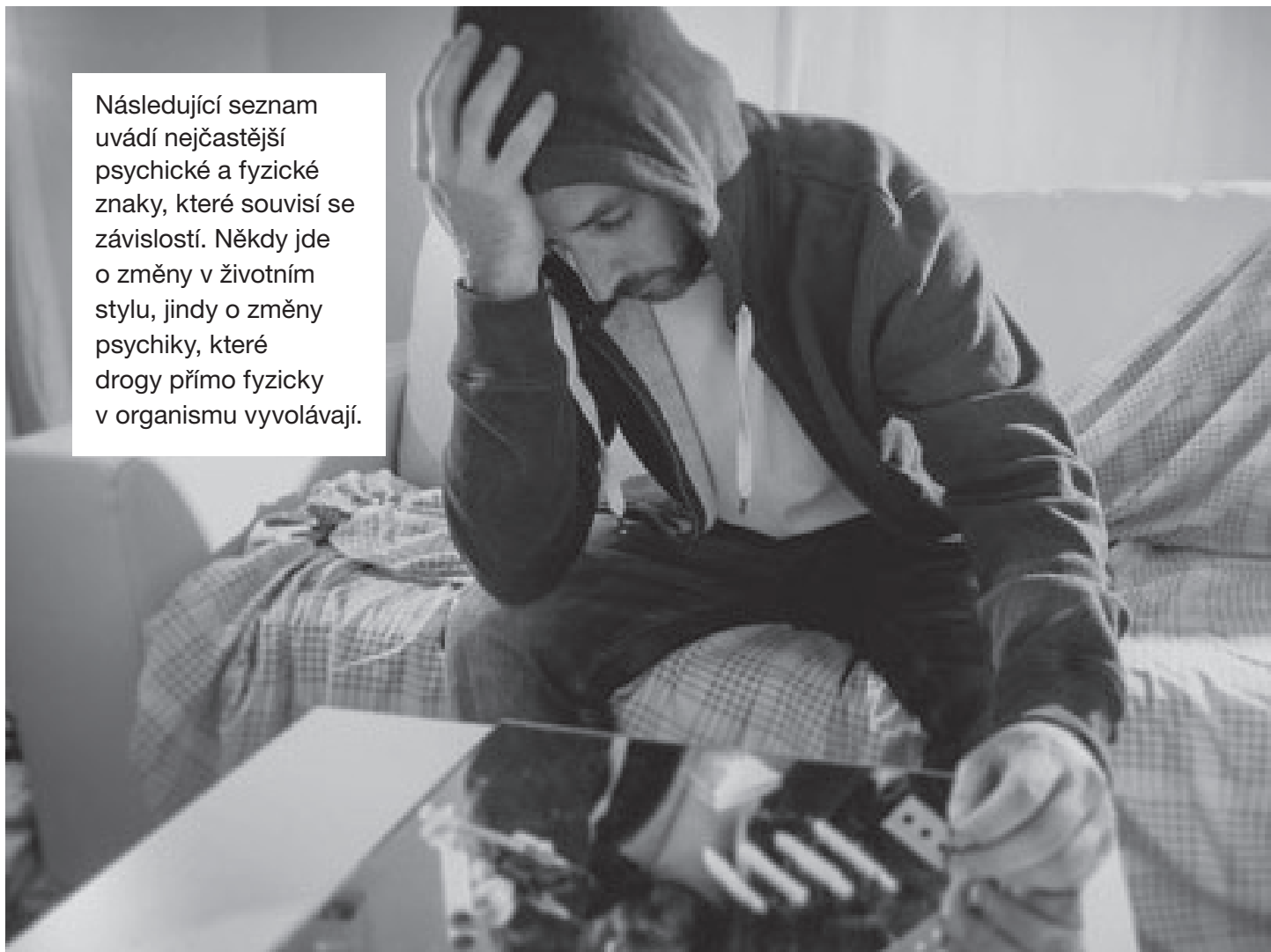
Prostředí hraje klíčovou roli také při léčbě závislosti.

Jak rozpoznat známky závislosti?

Ten, kdo je závislý, si často svůj problém nechce přiznat. I když o něm ví, může se snažit zamaskovat veškeré stopy, které by mohly v okolí vyvolat podezření, že návykové látky užívá. Často proto zůstane závislost na delší nebo kratší dobu skryta. Odhalení tohoto problému přirozeně spočívá na lidech, kteří se závislou osobou komunikují nejvíce: kolegové, přátelé a rodina.

Právě partneři jsou často první, kdo nabyde podezření. Ať se závislá osoba snaží jakkoliv, určité fyzické či psychické změny jsou totiž na ní obvykle patrné. Konfrontovat partnera se svým podezřením ovšem není jednoduché. Na jedné misce vah stojí podezření. Na druhé pochybnosti. „Jak je možné, že i když spolu žijeme, nebylo mi to patrné dřív? Neměl/a bych mít v rukách nějaký konkrétnější důkaz? Jak zareaguje, když se ho/jí zeptám?“

Následující seznam uvádí nejčastější psychické a fyzické znaky, které souvisí se závislostí. Někdy jde o změny v životním stylu, jindy o změny psychiky, které drogy přímo fyzicky v organismu vyvolávají.



Fyzické znaky užívání návykových látek

Závislá osoba dává časem ve snaze o svůj toužený pocit přednost droze před činnostmi běžného života. To se často projeví změnami:

- **hmotnosti nebo chuti k jídlu:** závislý může kvůli pocitům způsobeným drogou zapomínat jíst, nebo naopak substance způsobuje zvýšenou chuť k jídlu (např. marihuana)
- **spánku:** některé návykové látky, včetně alkoholu, mohou člověku narušit spánkový režim, způsobovat časté buzení v noci, nespavost nebo naopak zvýšenou spavost
- **hygienických návyků:** make-up, čištění zubů, dokonce ani sprchování pro závislého člověka nemusí představovat žádnou hodnotu

Užití drogy se může projevit i zjevným tělesným postižením, například poruchou koordinace a řeči. Nápadné mohou být také silně zúžené, nebo naopak rozšířené zornice. Podlité oči jsou další častou známkou, zejména při dlouhodobém užívání.

Hlavně u nitrožilně užívaných látek mohou být patrné:

- svědění nebo změny barvy kůže
- stopy po vpiších

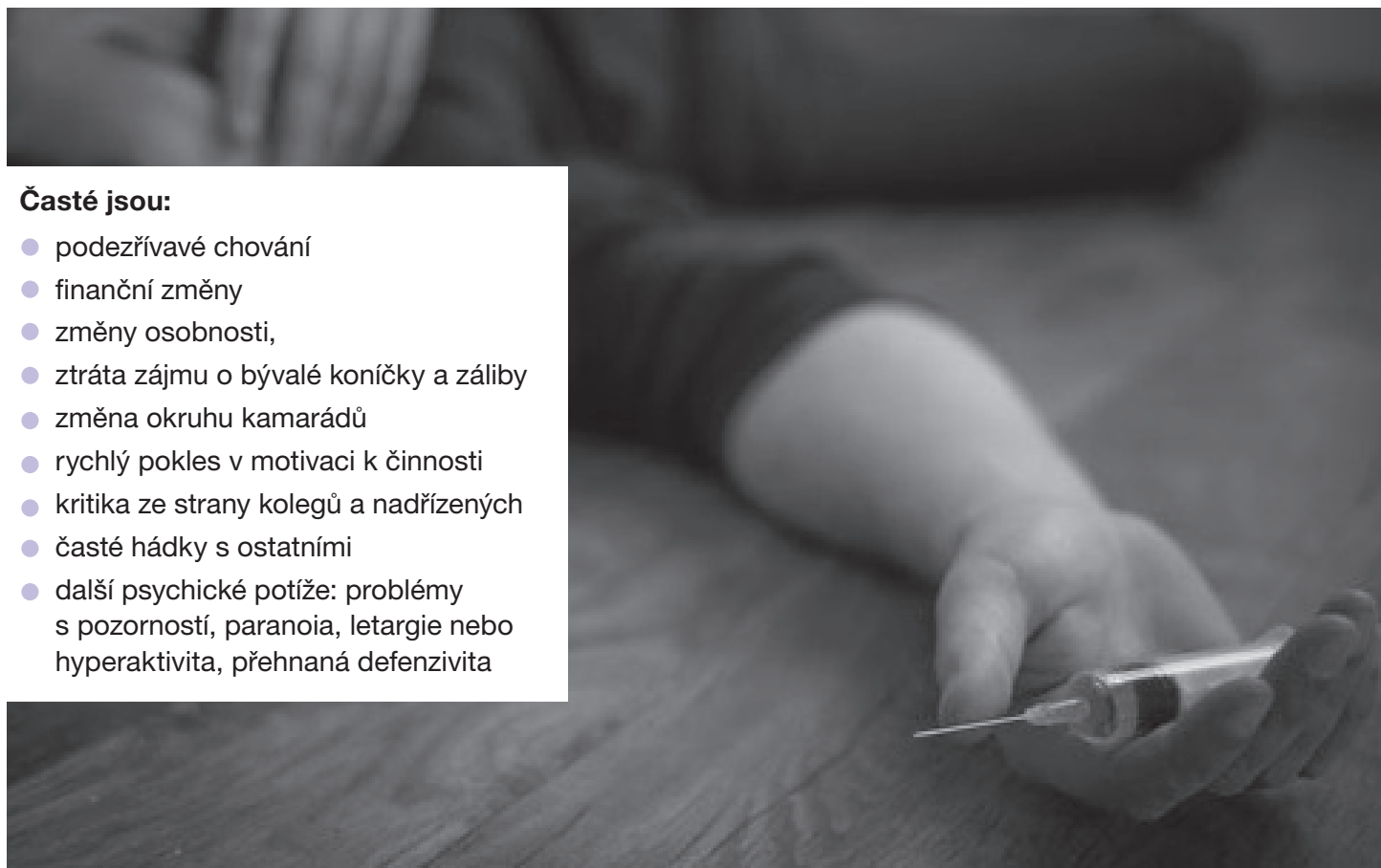
⋮ Nález drog
⋮ samotných, nebo
⋮ pomůcek pro
⋮ jejich injekční či
⋮ jinou aplikaci jsou
⋮ také celkem jasné
⋮ známky.

Změny v chování

Návykové látky způsobují závislost právě ovlivňováním různých funkčních systémů v mozku. Multifunkčnost těchto systémů a jejich vzájemná propojenost způsobují širší spektrum psychických změn u uživatelů drog.

Časté jsou:

- podezřívavé chování
- finanční změny
- změny osobnosti,
- ztráta zájmu o bývalé koníčky a záliby
- změna okruhu kamarádů
- rychlý pokles v motivaci k činnosti
- kritika ze strany kolegů a nadřízených
- časté hádky s ostatními
- další psychické potíže: problémy s pozorností, paranoia, letargie nebo hyperaktivita, přehnaná defenzivita



Co dělat při podezření?

Máte podezření, že partnera ovládá závislost, ale nevíte, co dělat? Promluvit si s ním, nebo se obrátit na odborníka? Ve světle nových zjištění se cítíte zmatení a nejistí. Je to přirozené. Jste konfrontováni se situací, která je pro vás naprosto nová a není důvod se za tyto pocity stydět.

Jak se ale k situaci postavit?

1. Vyhněte se popírání

Přijmout existenci problému bývá těžké. Obzvláště při problému, jakým je závislost velmi blízké osoby. Velké stigma okolo této tematiky a strach vede často lidi k popírání známek poukazujících na fakt, že jejich blízký je závislý. Z dlouhodobého hlediska to ovšem přináší spíš víc škody než užitku. Jenom když se rozhodnete problému čelit, můžete získat kontrolu nad jeho dalším směřováním.

2. Nebojte se vašeho blízkého konfrontovat

Strach je mocným pocitem. “Co když si to celé jen namlouvám?” můžete se ptát sami sebe. Jenomže váš partner v noci bez vysvětlení opouští dům. Nemůže spát, je na vás nepříjemný a z peněženky vám minule zmizely peníze. Víte, že se něco děje. I kdyby jste se s drogami mylili, máte na to přece právo a je dobré tyto problémy prodiskutovat.

Co když bude reagovat nepříjemně? Co když se rozzlobí? Taková reakce je pro závislé osoby typická. Je to jejich způsob k odvrácení vaší pozornosti od jádra problému. Cítí se zahrnutí do kouta, a proto se snaží útočit na všechny strany. Začněte proto konverzaci tím, že mu ukážete vaši lásku a starost. Výčitkami nic nezmůžete ani u zdravých osob, natožpak u závislých. Neukazujte na nikoho prstem. Místo toho ukažte svému partnerovi váš strach o něj. Váš strach, když řídí pod vlivem. Může to pomoci trochu konverzaci odlehčit a získat vám jeho důvěru.

3. Vyhledejte odborníka

Pokud cítíte, že se vám situace vymyká z rukou, nebojte si o tom popovídat s odborníkem. Odborníci jsou vyškoleni nejen ve zvládnutí situací závislých osob, ale i jejich nejbližšího okolí.

Na koho se obrátit?

Nalezení funkční terapie je jedním z hlavních předpokladů účinné léčby.

Uvedená centra ovšem často nejsou určena jenom pro závislé. Mohou poskytovat služby také pro vás, pro jejich blízké.

∴ Existuje více možností
∴ terapie proti závislosti
∴ a více typů středisek,
∴ na které se můžete obrátit.
∴ Každý pacient je jiný
∴ a na každého funguje
∴ něco jiného. V každé fázi
∴ odvykání může pomoci
∴ jiná forma podpory.

Na koho se můžete obrátit?

1. **Kontaktní a poradenská centra:** jejich cílem je snížit negativní účinky užívání drog, proto může obyčejně přijít každý, kdo je ochotný přijmout určitá základní pravidla.
 - a. Z hlediska další podpory nabízejí centra podporu a poradenství v právní a sociální sféře. Také poskytují konzultace a zprostředkování při zájmu o léčbu a pořádají motivační skupiny před jejím zahájením.
 - b. Některá centra poskytují anonymně i možnost každodenních úkonů, jako třeba vyprat si prádlo nebo osprchovat se.
 - c. Některá centra poskytují také poradenství pro rodiče, známé a partnery závislých osob. Pořádají též podpůrné skupiny, kde si tyto osoby vyměňují zkušenosti.
 - d. Pro uživatele drog, které se užívají nitrožilně nabízejí K-centra možnost bezplatné výměny jehel a stříkaček. Důvodem je prevence zdravotních škod, které hrozí při tomhle způsobu aplikace. Nové jehly bez výměny se ale neposkytují.
2. **Terénní programy:** Z hlediska nabízených služeb se podobají kontaktním centrům, sídlí většinou ale v terénu. Streetworkeri (terénní pracovníci) zde poskytují informace o bezpečnosti užívání, možnostech léčby a dle jejich zaměření i odbornější pomoc.



3. Ambulantní péče:

Uživatel pravidelně dochází do zařízení poskytujícího léčbu. Podmínky léčby se určují po vzájemné dohodě závislého a terapeuta, délka léčby by ale měla být alespoň 3 měsíce a četnost návštěv 2–3× týdně. Výhodou je, že uživatel zůstává zapojen do svého běžného života a prostředí, což ovšem zároveň představuje zvýšené nároky na rodinné a sociální zázemí.

Formou ambulantní péče jsou i stacionární programy. Ty většinou poskytují program od rána do odpoledne. Klient ovšem v zařízení netráví noc, ale vrací se domů. Součástí programu bývá také skupinová, rodinná nebo partnerská terapie.



4. Akutní lůžková péče.

Akutní péče je zaměřena na odstranění urgentních, život ohrožujících stavů, které vzniknou v souvislosti s užíváním drog. Může jít například o předávkování opiáty nebo barbituráty, které tlumí dechové centrum a mohou způsobit až zástavu dechu. Takové situace se řeší obvykle na jednotce intenzivní péče. Pokud není k udržení života zapotřebí přístrojové vybavení a stav pacienta není život ohrožující, je možná hospitalizace i na psychiatrické klinice.

5. Detox.

Je společné označení pro detoxikaci a detoxifikaci. Detoxikace slouží k odstranění látky z těla a překonání akutních odvykacích příznaků, zatímco detoxifikace má za cíl zastavit užívání drogy a zmírnit abstinenci příznaky. V průměru trvá 14 dní a cílem je právě umožnit zvládnutí těchto příznaků a namotivovat k další péči.

6. Ústavní (pobytová) léčba.

Při ústavní péči se uživatel nachází celodenně v kontrolovaném prostředí bez drog. Klienti mají zabezpečený pravidelný denní režim a v ústavu platí pravidla, která je potřeba dodržovat. Cílem pobytu je pro závislého člověka získat správné psychologické a životní návyky, naučit se lepšímu zvládnutí stresu a komunikaci s prostředím a pomoci vyřešit některé psychické problémy. Součástí léčby je i psychoterapie a podpora zájmových aktivit. Léčba probíhá ve zdravotnických zařízeních a to buď krátkodobě (v trvání do 2 měsíců), nebo střednědobě v trvání až půl roku. Šest měsíců až rok je možné strávit v terapeutických komunitách. Do nich může být pacient zařazen po absolvování ústavní léčby. Principy jsou stejné, důraz je kladen na skupinovou terapii. Ústavní péče je volbou, pokud domácí prostředí závislého není schopné dostatečné podpory a kde hrozí vysoké riziko recidivy.

7. **Programy následné péče nebo také doléčovací programy** jsou vhodným prostředkem k podpoře pro ty, kteří prošli ústavní léčbou, v jejich rozhodnutí abstinovat. Cílem je pomoci začlenit se zpět do běžného života a překonávat obtíže s tím související. Tyto programy poskytují široké spektrum služeb jako například individuální psychoterapii, skupinovou terapii a právní a sociální poradenství.

A co můžete udělat dál?

Pokud jste v situaci, kdy Váš partner dostává profesionální léčbu a vy tu pro něj chcete nadále být, přečtěte si, co můžete udělat pro něho a taky pro sebe:

- 1. Zjistěte si co nejvíce informací.** Závislost ovlivňuje nejen toho, kdo návykové látky užívá, ale také jeho blízké okolí. Tato nemoc je schopná vašeho partnera změnit k nepoznání a vaši domácnost proměnit v kolotoč, který se točí jenom kolem ní. Dostatek informací z ověřených zdrojů vám pomůže partnerovo jednání alespoň trochu vysvětlit a celou situaci tak lépe zvládat.
- 2. Pomozte mu zařadit se zpět do běžného života.** Prodiskutujte s partnerem mezivýsledky jeho terapie. Kromě jiného při ní byly identifikovány tzv. spouštěče, což jsou podněty, které vedou k odstartování touhy po droze. Proberte s ním také možnost udržení stabilního denního režimu.
- 3. Vyhněte se spoluzávislosti.** Máte pocit, že když váš partner nemá dostatek odpovědnosti za svůj život, musíte ji za něj převzít? Když se nedostaví domů nebo když zjistíte, že opět užívá, zachvátí vás panika a pocit hněvu? Pokud se život vašeho partnera pomalu stává vašim životem a vám už nezbyvá energie na vlastní zájmy, můžete podvědomě nabýt pocit, že cílem vašeho života je právě pečovat o závislého partnera. Tomu se říká spoluzávislost. Nebezpečná je proto, že může být zároveň mechanismem, který pomáhá závislost udržovat. Když se budete snažit tomuto vyhnout, pomůžete tím sobě a také svému partnerovi.
- 4. Neumožňujte pokračovat v závislosti.** Tato rada může znít paradoxně. Proč by jste někomu pomáhali v závislosti? To ale souvisí s předcházejícím bodem. Některé věci, které děláte v dobré víře však mohou spíš škodit, a to jak vám, tak i vašemu partnerovi. Například když se bojíte nechat ho řídit opilého, a tak raději jedete v noci s ním, i když se pak nevyspíte. Nebo když vymýšlíte výmluvy, proč se váš partner nemohl dostavit na rodinnou akci, i když byl ve skutečnosti byl pod vlivem. Musíte si uvědomit, že váš partner je dospělý a odpovědnost za něj nemůžete převzít.
- 5. Nezůstávejte v tom sami.** Podporovat závislého partnera není jednoduché a může vás připravit o váš sociální život. Lidi kolem vás vám však mohou hodně pomoci. Nezapoměňte pečovat o svůj společenský život a neuzavírejte se do sebe. Pokud cítíte, že se vám situace vymyká z rukou, nebojte se vyhledat odbornou pomoc.
- 6. Nenechte lidi překračovat vaše hranice.** Boj se závislostí není lehký a váš partner bude často vyžadovat vaši toleranci. Když ovšem odmítá při léčbě spolupracovat, začne vás citově vydírat, nebo dokonce psychicky či fyzicky týrat, vaše ochota situaci snášet už nikam nepovede. Stanovte si pevné hranice toho, co jste ještě ochotní zvládnout a neustupujte od nich. Někdy je pro záchranu vašeho života a životů vašich dětí potřeba odejít.
- 7. Nezapomínejte, že i vy si zasloužíte pozornost.** Když chcete pro partnera představovat pevnou oporu, musíte být sami v dobré psychické i fyzické kondici. Konec konců, jediný člověk, kterého jste schopni změnit jste vy sami. Nemusíte obětovat věci, které vás v životě dělají šťastnými jenom kvůli vašemu partnerovi. Právě naopak. Když budete schopni udržet v životě rovnováhu, pomůžete tím oběma.