

RADNA
SVESKA
ZA OPORAVAK



Scottish Recovery Consortium

Naziv originala:

The Scottish Recovery Workbook

Izdavač:

Scottish Recovery Consortium

Charity No SC041181 (Scotland)

www.scottishrecoveryconsortium.org

Prevedeno izdanje na B/H/S/CG jezicima: septembar 2020

Izdanje na B/H/S/CG jezicima priredio tim: Bojana Radović, Mulka Nišić, Mediha Kovačević, Cecilia Hajzler

Scottish Recovery Consortium

RADNA
SVESKA
ZA OPORAVAK



Udruženje PROSLAVI OPORAVAK
Sarajevo, 2020

SADRŽAJ

07 Uvod

09 Poglavlje 1 – Oporavak

13 Poglavlje 2 – Prihvatanje pomoći

17 Poglavlje 3 – Apstinencijska kriza

21 Poglavlje 4 – Okidači

25 Poglavlje 5 – Korisne rutine u oporavku

29 Poglavlje 6 – Apstinencija

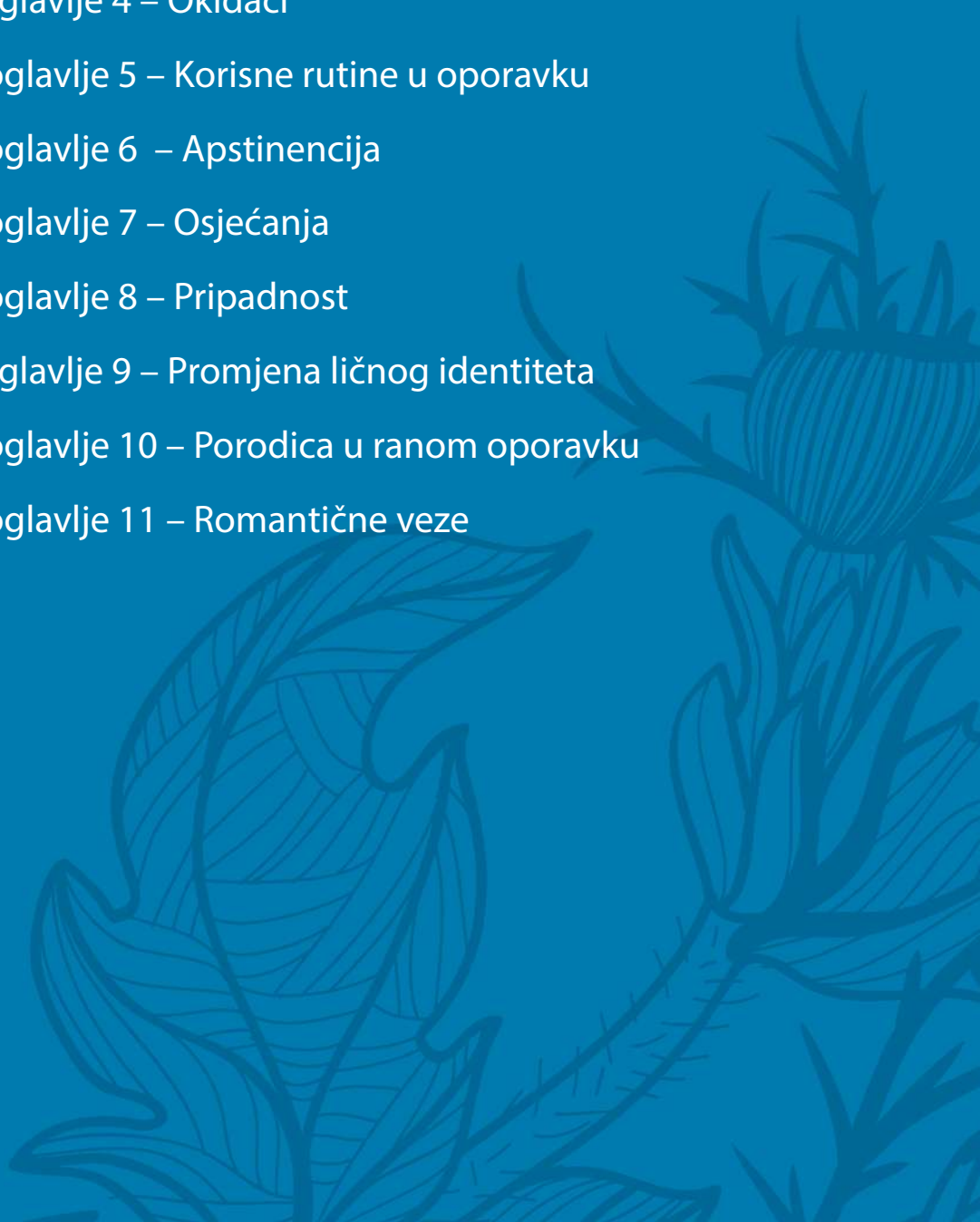
33 Poglavlje 7 – Osjećanja

37 Poglavlje 8 – Pripadnost

41 Poglavlje 9 – Promjena ličnog identiteta

45 Poglavlje 10 – Porodica u ranom oporavku

49 Poglavlje 11 – Romantične veze



UVOD

Dobro došli u prvu Radnu svesku za oporavak. Ova radna sveska je poklon od pokreta za oporavak u Škotskoj, za osobe koje su u ranom oporavku od ovisnosti/zavisnosti bilo gdje. Naš poklon je kao i sam oporavak, besplatan za tebe.

Zajedno smo kreirali ovu radnu svesku jer želimo nešto vratiti zajednicama koje su patile zbog naše ovisnosti/zavisnosti. Želimo to učiniti pomažući tebi i većem broju ljudi poput nas da se oporave od ovisnosti/zavisnosti. Naše priče o oporavku, iskustva i razmišljanja su upravo to - naše priče. One nisu namijenjene da ti kažu šta treba da radiš. Ako ti možda daju ideje koje bi želio/ljela da sprovedeš u svom životu, onda je to sjajno. Ako ne, onda se nadamo da ćeš pronaći nešto što ti može pomoći.

Ova radna sveska ima 11 poglavlja i možeš ih prolaziti redosljedom koji tebi odgovara. Općenito, kako se krećeš od početka ka kraju sveske problemi kojima se bavimo postaju složeniji.

Svaki dio započinje aktuelnom pričom o oporavku od ovisnosti/zavisnosti nekoga iz Škotske, a priče su odabrane zbog njihove relevantnosti za temu kojom se bavimo u svakom pojedinom dijelu.

U svakom poglavlju se nalaze i vježbe uz koje možeš raditi na svojim mislima i osjećanjima i dati svoj osvrt vezano za teme. Piši u svesku - ipak je ona namijenjena tebi.

U svakom poglavlju nalazi se i blog koji može potaknuti razmišljanja o temi, a na kraju svake teme predložili smo neke konkretne akcije i ostavili više prostora da zapišeš svoja razmišljanja.

Teme koje obrađujemo proizašle su iz našeg iskustva i razumijevanja koje se temelji na praktičnom radu ali i istraživanjima o faktorima koji podržavaju oporavak od ovisnosti/zavisnosti. Svaki uspješan oporavak od ovisnosti/zavisnosti (bilo da je u pitanju ovisnost/zavisnost od alkohola, heroina, lijekova sa ili bez recepta, hrane, kockanja itd.) je obilježen snažnim i redovnim prakticiranjem svake od tema iz ove Radne sveske.

Ova knjiga zalaže se za put oporavka koji tebi odgovara! Podržavamo sastanke 12 koraka, SMART sastanke za oporavak, servise tretmana, organizacije koje rade u oblasti oporavka, vjerske grupe koje doprinose oporavku, te umjetničke i grupe u lokalnim zajednicama koje pomažu ljudima. Ali najviše od svega podržavamo tebe i želimo da uživaš u svom oporavku!

LIČNO ISKUSTVO: OPORAVAK

Sljedeća priča o oporavku je fokusirana na rani oporavak i osjećaje koje on može donijeti.

“Otišao sam u centar za liječenje dok sam još bio na metadonu. Dugo sam ga koristio i želio sam da se stabilizujem. Nisam želio da prestanem sa benzodiazepinima i kanabisom, ali sam htio da se skinem sa heroina. Nakon par sedmica, počeo sam da shvatam. Ponovo sam osjećao mirise i mogao sam se pogledati u ogledalo i zaista vidjeti sebe. Postao sam svjestan stvari oko sebe, poput trave koja raste i čula mirisa.

Bilo je stvarno čudno. Rekao bih da je najbolji dio ranog oporavka bilo to što sam se ponovo mogao smijati. Ujutru sam mogao ustati bez opsesije da moram nabaviti drogu, prodavati drogu, krasti od roditelja ili bilo šta drugo što sam morao raditi da bih nabavio drogu za to jutro. Počeo sam raditi stvari vikendom. Išao sam na mjesta na kojima se priča o oporavku, poput lokalnog kafića za oporavak (Recovery Café) i na sastanke za oporavak gdje sam mogao razgovarati sa ljudima. Sve u svemu, bilo je sjajno ustati i imati neki plan za taj dan. Dobio sam tračak nade kada sam vidio ljude u oporavku i uspio uspostaviti kontakt očima sa njima.

Shvatio sam da postoji cijeli život izvan mog rodnog grada! Mogao sam otići autobusom sam! Prva tri mjeseca su bila luda i pokušao sam da uradim sve odjednom. Želio sam pronaći posao i mislio sam da mi je sad potrebna i djevojka. Htio sam se odseliti od mame, pokušati da popravim svijet, pokušati da volontiram... Samo sam pokušavao da nadoknadim izgubljeno vrijeme i sve ono što sam zabrljao. Shvatio sam da tre-

bam usporiti. Osjećao sam pravu zahvalnost zbog sitnica koje sam mogao učiniti za sebe. Jednostavne stvari poput odlaska u kupovinu i nošenja hrane kući, umjesto da je prodajem. Puno mi je značilo da odem na plivanje ili u saunu, mala zadovoljstva kojima se i danas počastim. Najznačajnije u moja prva tri mjeseca u oporavku bilo je to što sam vidio neke ljude iz mog naselja, koji su sada čisti i rade u oblasti ovisnosti/zavisnosti. To mi je dalo nadu, uhvatio sam se za to i još uvijek se držim. I nikada se više nisam osvrnuo unazad!”

VJEŽBA 1: OPORAVAK

Sljedeća pitanja su osmišljena kako bi ti pomogla da razmisliš o svom putu oporavka i onome šta bi to moglo značiti za tebe. Pročitaj pitanja i ako ti se čini ok, zapiši svoj odgovor na njih. Možeš i ostaviti ovu stranicu praznu ako ti je za sada tako lakše.

1) Šta za tebe znači oporavak od ovisnosti/zavisnosti?

2) Koje nade ili ambicije imaš za svoj život u oporavku?

3) Gdje možeš upoznati više ljudi koji su također u oporavku od ovisnosti/zavisnosti?

OPORAVAK

Da li si se ikada zapitao/la šta je to šta ljude u oporavku od ovisnosti/zavisnosti čini tako prekomjerno sretnim? Ako provedeš malo vremena sa grupom ljudi u oporavku od ovisnosti/zavisnosti shvatićeš da su zahvalni za naizgled nevjerovatno male stvari, odmah se izvinjavaju ukoliko su uradili ili rekli nešto neljubazno i izgleda da ih zaista interesuje ono što govoriš.

Pa dobro, mogu ti odati jednu tajnu; to se zove „više nego dobro“ efekat. Jednostavno rečeno, neki istraživači su ne tako davno dobili sjajnu ideju. Odlučili su pomjeriti fokus svoje akademske pažnje sa mučnih detalja problema upotrebe droga i premjestili su ga na iskustvo oporavka od ovisnosti/zavisnosti. Otkrili su najmanje dvije nevjerovatne činjenice o ljudima i oporavku od ovisnosti/zavisnosti:

- Većina ljudi se OPORAVI od ovisnosti/zavisnosti.
- Kada ljudi ostanu u oporavku pet i više godina, ističu da se osjećaju sretnijim, bolje prilagođenim građanima koji postižu više svog potencijala u odnosu na ljude koji uopšte nikada nisu bili ovisni/zavisni! Istraživanja u SAD-u i Velikoj Britaniji pokazala su da ljudi u dugoročnom oporavku doživljavaju život kao "više nego dobar".

Pet godina u oporavku ti se možda čini dugo vremena kada si na samom početku svog puta oporavka i možda ti je teško to zamisliti, a možda si i u pravu. Međutim, kada tvoj put ka oporavku postane težak, dobro je znati da se dobre stvari događaju ljudima koji su bili u istom položaju kao ti sada. Dakle, ako tek krećeš na ovo nevjerovatno putovanje u nepoznati svijet samosvjesnosti, ne zaboravi da ideš korak po korak, i:

- Tražiš pomoć i podršku.
- Povezuješ se sa ostalim ljudima koji su u oporavku od ovisnosti/zavisnosti kao i ti.
- I da nastaviš ići dalje!

OPORAVAK: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni na tvom putu oporavka. Razmisli koje bi, ukoliko bi uopšte, od navedenih organizacija mogao/la da istražiš i/ili kontaktiraš.

- Postoji veliki broj sastanaka za podršku u oporavku kao što su Anonimni alkoholičari/Anonimni narkomani/Grupe podrške i individualni sastanci u okviru nevladinih organizacija. Postoje i online sastanci koji mnoge od ovih organizacija pružaju. Da li bi bio/la spreman/na da pronađeš sebi najbližu podršku i zakažeš sastanak?
- Saznaj šta ti sve mogu ponuditi lokalni programi za tretman i oporavak od ovisnosti/zavisnosti.
- Uključi se u naš program ili u neku drugu organizaciju na lokalnom nivou, gdje ćeš upoznati osobe koje su u oporavku. Više informacija možeš pronaći na web stranici projekta Biram Oporavak: www.biramoporavak.com

Prostor ispod je predviđen da zabilježiš svoje misli i razmišljanja o ovom dijelu tvoje radne sveske. Možeš zapisati prijedlog koji si odlučio/la da usvojiš i uradiš ili opšti komentar o oporavku. Možda ti se čini bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

“Put od hiljadu milja započinje jednim korakom”

Lao-Ce, kineski filozof

LIČNO ISKUSTVO: PRIHVATANJE POMOĆI

Sljedeća priča govori o značaju prihvatanja pomoći u oporavku.

"Najveći kamen spoticanja na mom putu oporavka je bio moj ponos i moja tvrdoglavost. Mogu ovo riješiti. Mislim, inteligentan sam i mogu zadržati posao i voditi biznis, tako da mogu riješiti i ovaj problem ovisnosti/zavisnosti - zar ne?

Pogrešno! U to vrijeme za mene bi bilo potpuno ponižavajuće da se sazna za moju ovisnost/zavisnost. Zamisli da ljudi znaju da nisam u stanju da upravljam vlastitim životom. Niko nije smio znati da zaključam vrata i provodim noći i vikende sa TV-om i drogom. Jedva bih uspio izgurati dan bez svojih malih „poslastica.“ Svaka Novogodišnja odluka je bila da ove godine prestajem. Već 2. januara bih bio ponovo nadrogiran. Probao sam sve što mi je uopće moglo pasti na pamet, poput terapije, spiritualnosti, vježbe, kontrolisanog uzimanja - to je bilo presmiješno! Kontrolisana upotreba je za mene značila provesti cijeli dan, i zaista mislim cijeli dan, razmišljajući o drogi koja me čeka kada dođem kući.

Čim bih uzeo, odmah sam se vraćao na računanje vremena do moje slijedeće doze. Ništa drugo me nije ni približno interesovalo kao to. Nisam to uspio prerasti, nijedna knjiga koju sam pročitao nije promijenila moje ponašanje duže od nekoliko dana, nijedan savjet od doktora, niti riječi terapeuta ili spiritualnog učitelja me nisu mogli pomjeriti od moje privrženosti drogi. Jednog dana, moja dobra prijateljica i kolegica na poslu koja je bila otvorena o svom procesu oporavka mi je rekla: "Postoje sastanci za ljude kao što si ti". Osjetio sam čudnu mješavinu tuge, poniženja (ja sam bio njen šef) i predaje. Bio sam spreman pokušati bilo šta. Stoga sam nevoljno

otišao na moj prvi sastanak za oporavak. Bio sam siguran da nemam ništa zajedničko sa svim ovim ljudima, ali nisam bio u pravu.

Plakao sam kao beba na putu do kuće i nisam se vraćao tamo narednih šest mjeseci. Mislio sam da sam pametna osoba koja to može učiniti sama. Ponovo pogrešno! Napravio sam svoju verziju programa kod kuće, apstinirao sam nekoliko mjeseci i mislio da sam se sredio. Šest mjeseci kasnije bilo mi je gore nego prije, samo što sam ovaj put znao da sam bolestan. Bilo mi je dosta ovog osjećaja da me ovisnost/zavisnost posjeduje. Bio sam spreman da se opet predam. To je bio dan kada je počeo rat u Iraku. Bio sam na demonstracijama u centru grada i apstinirao sam tog dana, što je bilo moje prvo apstiniranje nakon dužeg vremena. Otišao sam na jedan drugi sastanak za oporavak i ovaj put sam skinuo jaknu, pogledao po sobi i osjećao se kao da sam kod kuće. Zatražio sam pomoć. Počeo sam dolaziti na sastanke dva puta sedmično i razgovarao sam telefonom s prijateljima u oporavku između sastanaka. Čitao sam o oporavku, udahnuo oporavak i radio ono što trebam svaki dan kako bih ostao u oporavku. Počeo sam smatrati svoju tvrdoglavost i ponos zaista smiješnim i govorio sam svima koje sam sretao da sam u oporavku i kako je to sjajno!

Bio sam malo dosadan svima sa tom pričom ali sam se oslobodio glupog ponosa koji me je bukvalno ubijao. Traženje i prihvatanje pomoći kada mi je bila ponuđena je najbolja stvar koju sam uradio u svom životu odrasle osobe. Moja tvrdoglavost je sada stavljena u funkciju mog svakodnevnog oporavka."

VJEŽBA 2: PRIHVATANJE POMOĆI

Pitanja u nastavku ti mogu pomoći da razmisliš o tome kako se osjećaš kada tražiš pomoć za svoj oporavak. Pročitaj pitanja i ako ti se čini ok, zapiši odgovore. Ako ti je lakše da za sada ovu stranicu ostaviš praznu, možeš i to uraditi.

1) Kako se osjećaš kada tražiš pomoć za svoj oporavak?

2) Kakvu vrstu pomoći za tvoj oporavak bi neka druga osoba mogla ponuditi?

3) Da li bi želio/la pomoći drugoj osobi na njenom putu oporavka?

“Ja jesam zato što mi jesmo”

Afrička poslovice

PRIHVATANJE POMOĆI

U prvom poglavlju ove radne sveske govorili smo o značaju dobijanja prave pomoći i podrške. Pa koje su različite vrste pomoći koje postoje za ljude koji se žele oporaviti od ovisnosti/zavisnosti? Na Balkanu u sklopu projekta Biram Oporavak, koji sprovode Proslavi Oporavak u Bosni i Hercegovini, Preporod u Crnoj Gori i Izlazak u Srbiji, nevladine organizacije pružaju besplatne servise za pomoć osobama koje žele da se oporave od ovisnosti/zavisnosti i onima koji su u oporavku. Iako svako područje ima različiti skup servisa za oporavak osoba s problemima ovisnosti/zavisnosti, blizu tebe možda postoje:

- Servisi za oporavak u zajednici – u sklopu kojih je dostupna procjena na osnovu koje se mogu uskladiti tvoje potrebe s odgovarajućom podrškom koja je dostupna, kao što su intervencije vezano za fizičko ili mentalno zdravlje, socijalna podrška ili upućivanje na druge servise.
- Programi u zajednici u sklopu kojih se možeš uključiti u grupnu ili individualnu podršku za napredak u oporavku.
- Rezidencijalni programi u sklopu terapijskih zajednica koji mogu biti ili besplatni ili ih moraš sam finansirati.

Za više informacija o podršci koja je dostupna na Balkanu posjetite našu web stranicu www.biramoporavak.com ili nazovite naše besplatne telefonske linije:

BiH: 0800 28 000

Crna Gora: 81 400

Srbija: 0800 104 100.

Također, postoji sve veći broj grupa samopomoći, kao što su: Anonimni alkoholičari, Anonimni narkomani, te ostale vrste grupa samopomoći. Svaka grupa ima svoj program oporavka, alate i individualne mentore koji ti mogu pomoći.

Različitim osobama odgovara različita podrška, i veoma je važno da pronađeš ono što je najbolje za tebe.

PRIHVATANJE POMOĆI: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu pomoći da razmisliš o vlastitim uvjerenjima vezano za traženje i prihvatanje pomoći. Pročitaj spisak i razmisli šta bi, ako ti je to od koristi, mogao/la preduzeti u vezi nekog od njih.

- Koja uvjerenja sa kojima si odrastao/la oblikuju tvoj pogled na traženje pomoći? Možeš li razgovarati o ovome sa nekim kome vjeruješ?
- Osobe u dugoročnom oporavku vrlo često govore o zahvalnosti za pomoć koju svakodnevno dobijaju od prijatelja, porodice i potpunih stranaca. Da li to mijenja način na koji posmatraš traženje i prihvatanje pomoći?
- Kakvu pomoć bi mogao/la tražiti i prihvatiti sada?

Prostor ispod je namijenjen za tebe da zabilježiš svoje misli o ovom dijelu radne sveske. Možeš iskoristiti prostor i da zabilježiš ukoliko se odlučiš da preduzmeš nešto u vezi navedenih prijedloga; nešto što si naučio/la ili da prokomentarišeš prihvatanje pomoći. Možda ti se čini bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

"Za šta živimo ako ne za to da bismo olakšali jedni drugima život?"

George Eliot, pisac

LIČNO ISKUSTVO: APSTINENCIJSKA KRIZA

Sljedeća priča govori o tome kako je bilo proći kroz apstinencijsku krizu kao dio oporavka.

"U početku, često nisam znao šta nije u redu sa mnom. Nisam znao da način na koji zloupotrebljavam većinu droga koje uzimam, naročito diazepam, utiče na moj nervni sistem. Kada sam konačno dobio volju da postanem čist odmah sam osjetio uticaj na moj nervni sistem. Promašio bih vlastita usta sa šoljicom, krenuo bih da ispušim cigaretu a nisam imao osjećaj za pravac. Skakao sam, trzao se i bilo je stvarno, stvarno teško.

Znao sam da sam prestao koristiti heroin, to je bila prva stvar koju sam ostavio. Sjećam se skidanja sa metadona i tada sam razmišljao kako je to užasna droga. Zatim sam prestao kupovati diazepam. Ja sam ga koristio kao tablete za spavanje. Zapravo sam ga na taj način zloupotrebljavao. Da sam samo bio svjestan onoga šta su mi „plave“ uradile. Zvao sam ih „plave“ ili „žute“ kad sam ih kupovao. Da sam samo bio svjestan njihove prirode - i šta one čine mom nervnom sistemu. Dok sam bio ovisnik/zavisnik sve je bilo potisnuto. Bio sam depresivan, a da nisam uopće ni znao da sam depresivan. Tek sad, pet godina kasnije, mogu prepoznati koliko sam ustvari bio depresivan.

Sjećam se da su me doktori pitali da li želim početi uzimati antidepresive, ali sam im odmah odgovorio Ne! U to vrijeme, u mojoj glavi mislio sam da neću osjetiti ništa bez njih, ali bih mogao sa njima. Imao sam osjećaj da je sve ravno, bez osjećanja, i onda odjednom, u procesu oporavka pojavila su se osjećanja. Bio sam razdražljiv, patio sam od nesanice, ne samo danima, nego puna tri mjeseca. Boljele su me kosti i rečeno mi je da

to nije od metadona. Ne znam da li se radilo o tome da sam stariji i nisam bio svjestan fizičke boli jer su mnoge stvari bile potisnute.

Kako sam se nosio sa tim? Dan po dan. Mislim da sam u početku samo želio ostati čist. Imao sam dosta snage volje po prvi put u svom životu. Mislim da je to poticalo od uvjerenja da mogu ostati čist. Nikada prije to nisam imao. Nikada ranije nisam imao nikakvu nadu. U početku je bilo vrlo teško zato što sam imao mnoštvo misli. Sjećam se da sam sjedio i pisao na jednom od predavanja u okviru rehabilitacije u lokalnoj zajednici, i sjećam se da sam pisao o svojim mislima koje su se sudarale, a nikako to nisam uspijevaio sebi objasniti! Nisam znao šta mi se dešava. Ali ono što mi je tada pomoglo bilo je čitanje, dosta čitanja i analiziranja samog sebe.

Proces skidanja je bio kao neki drugi svijet za mene. Pokušao sam da vodim brigu o sebi po prvi put u životu i to je značilo držati se po dalje od droga, paziti na okidače - i sve one stvari koje sam naučio u programu rehabilitacije u zajednici. Vjerovao sam da bez obzira na sve, ja neću uzeti drogu. Nije bilo lako - to je bila najteža stvar koju sam ikada u životu uradio!"

VJEŽBA 3: APSTINENCIJSKA KRIZA

Sljedeća pitanja su osmišljena kako bi ti pomogla u razmišljanju o krizi i šta bi to moglo značiti za tebe. Pročitaj sljedeća pitanja i ako želiš, zapiši svoj odgovor, ili ostavi prazno za sada.

1) Kako ti se čini ideja o detoksikaciji?

2) Kako se možeš pripremiti za detoks? Na primjer, koja podrška bi ti trebala?

3) Koji dodatni sastanak podrške bi mogao pronaći, a koji bi ti mogao pomoći kroz proces detoksa?

APSTINENCIJSKA KRIZA

Dakle, odlučio si se da pokušaš, prekidaš sa uzimanjem droge? Bravo! Hajde da razgovaramo o tome šta čini uspješan detoks (to je onaj nakon koga nema recidiva).

Ciljevi dobrog detoksa su: da se smanje neugodni simptomi i da prođeš kroz detoks siguran/na. Da bi se to postiglo, ključna je priprema. Koliko puta si odlučio/la da prekineš sa uzimanjem, da bi ponovo uzeo/la drogu čim se pojavila prva prepreka? Dobra priprema ti pomaže sa tim preprekama. Razgovaraj sa svojim doktorom kako bi saznao/la koje simptome možeš očekivati kao i da planiraš kojim tempom ide detoksikacija. Razgovaraj sa prijateljima u oporavku i traži njihov savjet. Napravi plan.

Skidanje sa opijata, benzodiazepina i alkohola je poput uključivanja brojača u tvoj nervni sistem. Sve će zvečati i bockati. Tvoj puls i krvni pritisak će porasti i možda ćeš osjećati napetost, znojenje i drhtavicu. Spavanje će vjerovatno biti poremećeno. Možeš imati mučninu ili dijareju. Kriza tokom skidanja sa opijata uključuje i bolove. Tvoj doktor ti može prepisati i druge lijekove koji tretiraju neke od ovih simptoma, a može te i posavjetovati ako je za tebe najbolja opcija detoks u Zavodu za bolesti ovisnosti/zavisnosti.

Ovako stvari stoje: Ono šta radiš uporedo sa detoksom će biti presudno za tvoj uspjeh u ostvarivanju cilja - tvog oporavka i života bez droga. Veliki broj ljudi misli da je detoks najbitniji. Ako bi oporavak predstavljao putovanje vozom od Glasgowa do Londona, detoks je vrijeme potrebno za pozivanje taksija. Potrebno je da razmišljaš i o ostatku putovanja. Dakle, šta uključuje ostatak?

U idealnom slučaju imaš vrlo intenzivan program oporavka koji se radi uz detoks. Ako se nalaziš u tretmanu, rezidencijalnom ili dnevnom programu, grupama uzajamne pomoći ili grupama podrške koje vode osobe sa ličnim iskustvom ovisnosti/zavisnosti i oporavka, sve će to povećati tvoje šanse za uspjeh. Što više pomoći, to bolje! Sjeti se: kada proces postane težak, traži još pomoći! Pokušaj povećati broj sastanaka uzajamne pomoći za oporavak (AA/ NA/ CA/ SMART itd.) na koje ideš dok smanjuješ nivo supstanci u svom organizmu.

Molimo te da ne zaboraviš i činjenicu da se tolerancija na drogu koju si koristio brzo gubi i da zato postoji veliki rizik od predoziranja.

Tretman ti može pomoći da prestaneš; ali da bi ostao/la u apstinenciji i imao/la podršku i van radnog vremena i vikendom potrebna ti je podrška prijatelja u oporavku. Istina je, zaista uspjevamo (detoks) uz malu pomoć naših prijatelja!

APSTINENCIJSKA KRIZA: NEKI PRIJEDLOZI

Možda ti sljedeći prijedlozi mogu biti korisni da naučiš više o apstinencijskoj krizi i detoksu. Pročitaj spisak i razmisli šta bi, ukoliko bi uopšte, mogao/la da usvojiš i počneš da praktikuješ.

- Nauči da meditiraš/vježbaš mindfulness u cilju prevencije recidiva.
- Ostani u redovnom kontaktu sa nekim ko apstinira od supstance koju si ti prestao uzimati/sa koje se skidaš.
- Piši o onome šta doživljavaš. Jednog dana možda će to pomoći nekom drugom da razumije kako ti je bilo.

Prostor ispod je namijenjen za tebe da zabilježiš svoje misli o ovom dijelu radne sveske. Možeš napraviti plan za svoj detoks ili spisak onoga šta želiš preduzeti. Možda ti se čini bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

„Tretman ti može pomoći da prestaneš. Ostati čist je potpuno drugačija igra.“

David, Aktivista za oporavak

LIČNO ISKUSTVO: OKIDAČI

U nastavku možeš pročitati iskustvo sa okidačima jedne osobe u oporavku.

"Moji okidači u ranom oporavku su bili emocionalne vrste. U ranom oporavku, moje okolnosti su uključivale vezu sa aktivnim ovisnikom/zavisnikom. Bila sam majka malog djeteta i išla sam na fakultet.

Bila sam preplavljena različitim obavezama i odgovornostima.

Pretpostavljam da sam učenjem bježala od sebe. Moj fokus je bio čvrsto fiksiran na promjenu, mijenjanje svog postojanja na ovom svijetu i života koji mi se činio kao konstantno stanje patnje, bez obzira na sve. Bježala sam kroz obaveze na fakultetu, i shvatila sam da tako mogu da se distanciram kad god se osjećam emocionalno preplavljenom.

U ranom oporavku sam izbjegavala stvari koje su mi najteže padale. Određeni ljudi, određena mjesta i određene stvari za koje sam znala da se ne mogu nositi sa njima, jer sam se u tim situacijama osjećala kao da nemam kontrolu, niti sposobnosti da njima upravljam.

To je funkcionisalo jedno vrijeme, iako je bilo perioda kada bi mi se niotkuda samo pojavile misli „znam od čega ću se osjećati bolje“ ili „nije važno ako jednom uzmem“ i tako dalje. Otkrila sam da je zaista korisno priznati da je ta misao došla, ali ne bih se uhvatila u pokušajima razmišljanja kako da izađem iz onoga što se upravo dogodilo. Analiziranje misli može doći kasnije ili u društvu pouzdanih ljudi koji su po mogućnosti u dugoročnom oporavku. Ne bih je odbacila kao da mi nikada nije došla, ali se ne bih upuštala u razmišljanje o njoj kada sam sama.

Kad sam počela misliti da ne znam šta da radim,

to je bio znak da se ne mogu nositi. Upoznala sam se sa mindfulness-om i meditacijom preko dobrog prijatelja i vodiča, tako da sam dosta praktikovala mindfulness. Za mene je postojao nivo utjehe i sigurnosti u tome. Slučajno sam naišla na mindfulness i neke drage, iskrene, sigurne ljude za koje sam znala da se mogu osloniti na njih kada bi me napali ekstremni osjećaji ili preplavila emocionalna stanja.

Počela sam po prvi put u životu da učim kako da tretiram, stišam i upravljam svojim osjećanjima i emocionalnim stanjima.

Znala sam kada su me testirali, ali mi je pomogla kombinacija te samosvijesti i znanja šta nije u redu. Možda nisam odmah sve povezala, ali sam znala kada moram nešto promijeniti i gdje se to mora promijeniti.

Nisam znala šta radim niti kuda idem ali sam naučila da vjerujem u to. Naučila sam da vjerujem da mjesto na kojem se nalazim na mom putu oporavka upravo ono na kojem treba da budem. Naučila sam da vjerujem mojoj sposobnosti da ponovo donosim odluke.

Praktičar mindfulness-a i prakticiranje mindfulness-a su mi pomogli da obratim pažnju na sebe. Imala sam nivo svjesnosti koji je mogao procijeniti moje misli, moje emocije i senzacije u tijelu.

Razvila sam određeni nivo uvida, koji sam mogla prepoznati, i zatim procijeniti nelagodu prije nego što bi dosegla nivo krize (što je bio stari obrazac). Prakticiranje mindfulness-a mi je pomoglo da donesem dobre racionalne odluke. Naučila sam da vjerujem svojim odlukama i sposobnosti da učinim ono što je ispravno za mene, za moj oporavak i osobe koje me okružuju."

VJEŽBA 4: OKIDAČI

Sljedeća pitanja su osmišljena kako bi ti pomogla da razmisliš o okidačima i šta oni mogu značiti za tebe i tvoj oporavak. Pročitaj sljedeća pitanja i ako želiš, zapiši svoje odgovore. Ako ti je lakše da za sada ostaviš ovu stranicu praznom, možeš i to uraditi.

1) Šta može biti okidač za tvoj recidiv?

2) Da li postoje situacije koje u tebi izazivaju zabrinutost da se nećeš moći nositi s njima bez upotrebe droge i alkohola?

3) Ukoliko si imao/la recidiv, šta misliš da ga je izazvalo?

OKIDAČI

Može biti vrlo depresivno kad shvatiš koliko su isprogramirana neka od naših ponašanja. Idemo kroz život zamišljajući kako skroz slobodno biramo ovo ili ono i možda mi i biramo, ali nekada reagujemo na okidače iz navike, prema „autopilotu“!

Svi ljudi ovo rade i može ti biti od pomoći kada treba da bježiš od opasnosti, npr. da pobjegneš od zvuka buke ili da se odmakneš od ivice litice! Ali ljudi u ranom oporavku moraju biti malo svjesniji nego većina ljudi kada naiđu na okidače koji ih mogu vratiti starom ovisničkom/zavisničkom ponašanju.

Dakle šta je okidač? Bilo šta može biti okidač i svi smo različiti u onome šta pokreće našu želju za uzimanjem droge. Okidač za tebe može biti nešto od navedenog (nije poređano po važnosti):

- Kada se osjećaš nesretno/sretno.
- Kada si zbunjen/a/uvjeren/a.
- Kada se osjećaš u potpunosti moćno/očajnički beznačajno.

Možemo imati unutrašnja stanja vezana za emocionalno i fizičko zdravlje, koja su okidač za želju za konzumiranjem droge, iako to mogu biti i vanjska „mjesta, ljudi i stvari“. Iako se zatvaranje u kuću sa DVD setom može činiti kao bolja opcija nego suočavanje sa svim ovim okidačima, mi se moramo suočiti s njima. Dobra vijest u vezi sa programiranjem (da, postoji dobra vijest!) je da ako se može programirati, također se može i re-programirati!

Okidače stvaramo ponavljanjem istih ponašanja u istim situacijama iznova i iznova.

U stvari, toliko često da smo stvorili obrazac u našem mozgu. Moramo proizvesti drugačije odgovore na okidače tako da povezujemo znakove s drugačijim, sretnijim ishodima za nas.

Tako da, umjesto da subotu večer doživljavaš kao noć u kojoj piješ ili konzumiraš drogu, zašto ne preispitaš šta subota večer znači za tebe trijeznog i „čistog“. Umjesto da prolaziš istim ulicama svaki dan, kao nekada kada si išao/la po drogu, za sebe u oporavku stvori novu putanju kroz svoje naselje. „Drugačije“ može biti dobar način za prekidanje veze između okidača i naučenih odgovora na njih (koji su uglavnom bili uzimanje droge).

Budi znatiželjan/a vezano za tvoje odgovore na okidače; uoči ih, piši o njima, razgovaraj o njima sa svojim prijateljima koji su u oporavku i postani mašina za stvaranje novih odgovora na okidače.

Pronađi slobodnu volju da promijeniš uobičajene obrasce ponašanja. Budi kreativan/na dok sagledavaš situacije u kojima se možeš naći i uvijek imaj spreman brzi izlaz za slučaj da se aktiviraju okidači. Možeš razbiti naučeno ovisničko/zavisničko ponašanje! Samo naprijed!

OKIDAČI: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni kao dio tvog puta oporavka. Pročitaj ih i razmisli šta bi, ukoliko bi uopšte, mogao/la da usvojiš i uradiš.

- Stavi gumenu traku oko zgloba i svaki put kada osjetiš jaku žudnju za drogom zategni gumu i otpusti je da te pecne, kako bi prekinuo automatski odgovor (tj. uzimanje droge).
- Tokom nekoliko prvih sedmica oporavka, napravi spisak svih lokacija i ljudi koji ti mogu biti okidač i koje bi radije izbjegavao/la, i koristi prijatelje u oporavku kako bi ti pomogli da stvoriš prave načine za izbjegavanje, a u isto vrijeme sa poštovanjem drugih.
- Kada se pojavi okidač, diši. Samo nastavi da dišeš i obrati pažnju na svoje tijelo. Primjeti kako tvoje srce lupa, da li ti se znoje dlanovi ili imaš osjećaj anksioznosti u stomaku.

Prostor ispod je namijenjen za tebe da zabilježiš svoje misli o ovom dijelu radne sveske. Na primjer, možeš napraviti spisak okidača za koje već znaš i napisati jednostavan pozitivan odgovor za svaki od njih, koji ne uključuje drogu ili piće. Ukoliko ti više odgovara možeš ostaviti i prazan prostor, to u potpunosti zavisi od tebe.

“Padni sedam puta, osam puta ustani.”

Japanska poslovice

LIČNO ISKUSTVO: KORISNE RUTINE U OPORAVKU

Sljedeća priča govori o značaju rutine u oporavku kako bi se podržao put oporavka.

"Završio sam rehabilitaciju i onda sam napravio recidiv i počeo opet da pijem. Već sam imao poprilično iskustvo rada na svojoj ovisnosti/zavisnosti, mada mi nije baš koristilo imajući u vidu moj recidiv!

Odlučio sam prestati u januaru 2011. godine. Znao sam šta moram uraditi. Imao sam veliku sreću jer sam imao prijatelja koji apstinira, pa kada sam imao taj grozni početni period mučnine i dijareje, on se brinuo o meni. Zatim sam ponovno stupio u kontakt sa Timom za ovisnost/zavisnost u mojoj lokalnoj zajednici (CAT- Community Addiction Team) te sam počeo razgovarati s njima. Za početak su mi predložili lijek Antabus (blokator u liječenju alkoholizma). Poslije toga su dvojica savjetnika u tretmanu započela sa organiziranjem grupe "uzajamne pomoći" a ja sam očajnički želio biti dio te grupe.

Koliko se sjećam, u početku se moj prijatelj uglavnom brinuo o meni. Jednostavno me nije puštao iz vida. Isprva nisam mogao ni hodati od jedne tačke do druge. Spavao sam i jeo kad sam mogao i on me je podržavao u tome. Apstinencija je značila da su moje rutine spavanja i ishrane bile neredovne, međutim on me nije tjerao da uspostavim neki red. Ukoliko mi se spavalo, spavao sam, ako sam mogao da jedem, jeo sam.

Bilo mi je veoma važno što sam imao nekog ko brine o meni, bez osuđivanja. Znao sam kako se ponekad drugi ponašaju prema vama zato što ne radite stvari onako kako bi to radili „normalni“ ljudi? Ponekad uopće nisam mogao

spavati i znalo se desiti da sedmicama ne spavam kako treba. Majka bi me ružila i negodovala jer spavam popodne. Moj prijatelj to nije nikada činio. Uvijek bi se pobrinuo da imam dovoljno hrane, ukoliko sam mogao da je jedem. Ukoliko ne bih mogao, to nije bio problem.

Došao sam do faze kada sam zapravo mogao sam da se krećem i izađem u šetnju. Tada mi je bilo potrebno da radim nešto usmjereno na oporavak, sa ljudima koji su me razumjeli, a ne onima koji su me stalno pitali zašto sam napravio recidiv. Prisustvovao sam grupi za uzajamnu pomoć koja se održavala tri puta sedmično. To je bila ogromna stvar za mene i svidjelo mi se jer smo se razumijeli a imali smo nešto zajedničko. Prije zaista nisam bio okružen takvim ljudima.

Članovi grupe su bile osobe koje su bile u određenoj fazi oporavka. Trebalo je da budete 3-6 mjeseci u oporavku i tada biste započeli ovaj program uzajamne pomoći sa čitavim nizom korisne podrške; okidači, recidiv i akupunktura na kraju svakog dana. To mi je bilo zaista važno jer sam znao da moram nešto URADITI.

U početku nisam vjerovao sebi. Nisam kupovao ništa niti sam išao u supermarket oko godinu dana, jer bih završio u dijelu za vina! Samo sam ostajao blizu kuće i išao na grupu za uzajamnu pomoć. To je bila rutina koja je podržavala moj oporavak."

VJEŽBA 5: KORISNE RUTINE U OPORAVKU

Sljedeća pitanja su osmišljena kako bi ti pomogla da razmisliš o svojim rutinama koje ti mogu pomoći na tvom putu oporavka. Pročitaj sljedeće stavke i ako ti se čini ok, označi svako polje koje se odnosi na tvoji lični oporavak.

- 1) Ove sedmice sam sebi postavio/la lične pozitivne ciljeve.
- 2) Prošle sedmice prisustvovao/la sam makar jednoj grupi podrške za oporavak.
- 3) Ove sedmice sam imao/la individualni kontakt sa svojim sponzorom/saradnikom u liječenju.
- 4) Ove sedmice sam primijenio/la koncepte oporavka na moj svakodnevni život.
- 5) Ove sedmice sam provodio/la slobodno vrijeme sa drugima koji su u oporavku.
- 6) Ove sedmice sam uživao/la u vremenu provedenom sa prijateljima koji podržavaju moj oporavak.
- 7) Uspješno sam izbjegavao/la ljude, mjesta i stvari koje povezujem sa svojom ovisnošću/zavisnošću.
- 8) Pokušao/la sam uraditi nešto pozitivno ove sedmice kako bih poboljšao/la odnos sa svojom/im suprugom/partnerom.
- 9) Imao/la sam pozitivan kontakt sa svojom djecom ove sedmice.
- 10) Čitao/la sam literaturu usmjerenu na oporavak ove sedmice.
- 11) Svakodnevno nosim sa sobom jedan ili više predmeta koji me podsjećaju na moju predanost oporavku.
- 12) Ove sedmice sam nazvao/la ili posjetio/la nekoga u oporavku.
- 13) Moja ishrana i vježbanje ove sedmice su poboljšali moje fizičko zdravlje.
- 14) Pobriniu/la sam se za bilo kakve fizičke probleme koje sam doživio/la u toku ove sedmice.
- 15) Imao/la sam dobru sedmicu u školi ili na poslu.
- 16) Ovo je bila emocionalno dobra sedmica za mene.

Ova vježba je prilagođena iz „Recovery Tool Kit“ o kojem možete pročitati više na ovoj web stranici www.williamwhitepapers.com

KORISNE RUTINE U OPORAVKU

Možda si dobro funkcionisao/la u svom svijetu ovisnosti/zavisnosti i već znaš kako da uspostaviš rutine koje ti mogu pomoći da ostvariš svoje ciljeve. Ako misliš da ima još toga što možeš naučiti o važnosti rutina u tvom oporavku, onda nastavi sa čitanjem.

Naše korisne rutine u oporavku bi trebale uključivati brigu o fizičkom, emocionalnom i duhovnom blagostanju. Maslov, poznati psiholog, proučavao je šta sačinjava sretnog, zdravog pojedinca koji može ostvariti svoj puni potencijal kao ljudsko biće. Njegov rad nas usmjerava kako da izgradimo naše vlastite korisne rutine u oporavku. Drugi način je da pitamo osobe, čijem se oporavku divimo, kako to uspijevaju i isprobamo neki od njihovih savjeta. U svakom slučaju, eksperimentiši sa izgradnjom niza dnevnih rutina koje čine da se osjećaš dobro, sigurno i da rasteš kao ljudsko biće.

Maslovljev savjet jeste da trebaš voditi računa o osnovnim ljudskim potrebama koje su navedene u nastavku:

- Biološke potrebe: vazduh, voda, toplota, san, sklonište i seks (budite posebno pažljivi vezano za ovu potrebu kada ste u ranom oporavku!).
- Potrebe za sigurnošću: sigurnost tijela, zaposlenja, resursa, porodice, zdravlja i imovine.
- Potrebe za pripadanjem i ljubavlju: prijateljstvo, porodica i seksualna intimnost.
- Potreba za samo-ostvarenjem: samopouzdanje, postignuće, poštovanje prema drugima i od drugih.
- Potrebe za samo-aktualizacijom: moralnost, kreativnost, spontanost, rješavanje problema i prihvatanje činjenica.

Svakodnevne rutine u oporavku stvaramo na osnovu onoga što nam je potrebno za naš ljudski opstanak i rast. Za početak, strategija H.A.L.T. ti može pomoći, to je akronim od engleskih riječi hungry, angry, lonely i tired - a znači da nikada ne dozvoliš sebi da budeš previše gladan/a, ljutit/a, usamljen/a i previše umoran/a. Zašto je to važno? Proces promjene nas može izbaciti iz zone komfora i davanjem bilo čega od prethodno navedenog, mi kao ljudi imamo tendenciju da se vratimo starim navikama i rutinama u kojima nam je ugodno (što u slučaju ranog oporavka mogu biti stara ponašanja konzumiranja droge ili alkohola).

Razmisli o tome šta tvoj dan u oporavku čini boljim? Koje je dobro vrijeme za ustajanje, a da si se dovoljno naspavao/la? Kada i kakav je tvoj doručak? Da li imaš vremena da razmisliš o svojim osjećanjima, mislima i onome što radiš svaki dan? Gdje se povezuješ sa drugim ljudima i tvojim iskustvom oporavka u toku dana? Kada obavljaš kućne poslove: kuhanje, čišćenje i plaćanje računa za domaćinstvo? Šta za tebe podrazumijeva zdrav, siguran i smislen svakodnevni život? Odgovori na ova pitanja mogu činiti osnovu za tvoje rutine u oporavku.

KORISNE RUTINE U OPORAVKU: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu pomoći da razmisliš o rutinama u oporavku koje za tebe mogu biti djelotvorne. Pročitaj spisak i razmisli šta bi, ukoliko bi uopće, mogao/la da usvojiš i počneš da praktikuješ.

- Saznaj više o hrani koja nam je potrebna za zdravo tijelo, na primjer: proteini, povrće, voće i masti. Pokušaj da primijeniš u praksi ono što naučiš i isplaniraj obroke za narednu sedmicu.
- Provjeri svoju garderobu. Da li je čista? Je li prikladna za vremenske i druge prilike?
- Pogledaj se u ogledalo kao da si svoj/a najbolji/a prijatelj/ica - šta bi tvoj/a prijatelj/ica rekao/la da ti je trenutno potrebno?

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Možeš zapisati rutine u oporavku koje već imaš. Ako te ovaj dio inspirisao da usvojiš neke nove rutine, to također možeš zapisati ovdje. Možda osjećaš da je za sada bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

„Tajna tvoje budućnosti se krije u tvojoj svakodnevnoj rutini.“

Mike Murdock, pisac

LIČNO ISKUSTVO: APSTINENCIJA

Sljedeća priča se fokusira na put apstinencije jedne osobe u procesu njenog oporavka.

“**U**ranom oporavku, koristio sam metadon koji mi je bio propisan za intravenoznu upotrebu jer sam bio na aparatima za održavanje života. Upravo sam izašao sa intenzivne njege kad je sestra došla da mi da metadon, a ja sam, iz nekog čudnog razloga, odbio. Prišao mi je jedan od hirurga koji je tamo radio i pitao me da li želim da se očistim - ja sam rekao „da“ i od tada mi nisu davali tablete protiv bolova, niti tablete za spavanje koje mogu stvoriti ovisnost/zavisnost. Prestali su da mi propisuju bilo šta i samo su mi davali paracetamol. To mi je pomoglo da prebrodim taj period. Boravio sam kod majke i nisam uopće ništa znao o oporavku ili apstinenciji.

Nakon četiri mjeseca dobio sam kuću od opštine. Prestao sam uzimati sve ulične droge jer sam do tada bio na heroinu i kreku ali sam onda počeo da pijem.

Tada sam prvi put stupio u kontakt sa Anonimnim Narkomanima (AN) jer je član moje porodice bio u drugom sponzorstvu i on mi je predložio da odem na sastanak Anonimnih Narkomana. Mislio sam da nema smisla da odlazim tamo jer u tom periodu nisam bio na drogama. Međutim, otišao sam i tamo sam čuo za apstinenciju.

Bio sam u fazonu „vau - da li to znači da više nema pića?“ To je upravo ono što to znači, potpuna apstinencija od svih droga. Moram biti iskren; predložili su mi da odem na sastanak Anonimnih Alkoholičara. Tako da sam u

januaru otišao na „otvoreni“ sastanak Anonimnih Alkoholičara da ne bih morao reći da sam alkoholičar!

U potpunosti sam se poistovijetio jer sam znao da, ako će me nešto povući da ponovo počnem koristiti droge, to će biti alkohol.

Prije toga uopće ništa nisam znao o apstinenciji. Iskreno sam mislio da nije moguće ići kroz život, na različite društvene događaje itd., bez pića. Čak i na vjenčanja! Velika stvar za mene su naravno bile sahrane. Misilo sam da nije moguće otići na sahranu a da ne piješ.

Od tad sam se u potpunosti povukao od svega (što se tiče droga i alkohola). Teže mi je bilo prestati da pijem nego da ostavim sve droge. Ne znam da li je to bilo samo u mojoj glavi. Bilo mi je tako teško, jer dok sam čitao jedino što mi je stalno padalo na pamet i o čemu sam razmišljao je bio alkohol - poput votke ili viskija. Glava mi je pulsirala i pomislio sam da zaista želim piće.

Nastavio sam da odlazim na sastanke i razgovaram sa ljudima. Ljudi koji su tada bili tamo, u to vrijeme su izgledali kao da žive dobar trijezan život u apstinenciji. Bio sam otprilike svjestan da nikada u životu nisam mogao da uzmem “jedno od bilo čega”. Ja sam ovisnik/zavisnik, nikada nisam mogao popiti samo jedno piće, uzeti jednu drogu ili jednu tabletu protiv bolova. Tako da kada sam to shvatio pomislio sam da je možda ovo put na kojem trebam biti.

Od tada se više nikada nisam osvrtao unazad“.

VJEŽBA 6: APSTINENCIJA

Sljedeća pitanja su osmišljena da ti pomognu da razmisliš o apstinenciji. Pročitaj ih i ako ti se čini ok, napiši svoj odgovor ispod. Ako ti je lakše da ovu stranicu za sada ostaviš praznu, možeš i to uraditi.

Od čega trenutno apstiniram?	Šta može ugroziti moju apstinenciju?	Šta mogu uraditi da podržim svoju apstinenciju?
Šta trenutno koristim na kontroliran način?	Šta mogu uraditi da podržim svoju kontroliranu upotrebu?	Pod kojim uslovima mogu pokušati da apstiniram?
Trenutno sam zabrinut zbog moje upotrebe... (koje supstance?)	Šta me zabrinjava vezano za to?	Da li bi, i u kojoj fazi, mogao/la razmišljati da se odrekneš upotrebe i te supstance?

APSTINENCIJA

Kaže se "Što dalje od očiju, sve bliže srcu". U oporavku možemo reći da "Što je duža apstinencija, to srce jače kuca za oporavak." Sada prije nego što se osjetiš ugroženo ili anksiozno zbog misli o apstinenciji, izdahni!

Prva stvar vezana za apstinenciju jeste da je to razvojna praksa u kojoj se ide korak po korak. Jedan aktivista za oporavak jednom je rekao "Prestajem sa drogama onim redosljedom kojim me ubijaju" što može biti dobar savjet. Zapamti, svako je jedinstven i neki ljudi mogu biti u vrlo lošem stanju tako da im je nekad potrebno preporučiti i druge pristupe.

Također je tačno da ljudi žele apstinenciju kao izbor. U jednom nacionalnom istraživanju osoba koje su započinjale tretman, više od polovine ih je reklo da želi uspostaviti apstinenciju i da su zbog toga došli na tretman. Studija se zvala DORIS (eng. Drug Outcome Research In Scotland, u prevodu Istraživanje ishoda tretmana ovisnosti o drogama u Škotskoj).

Gledajući nova istraživanja o benefitima apstinencije, rezultati pokazuju da osobe u oporavku koje u svom socijalnom krugu imaju najmanje jednog prijatelja koji apstinira, imaju veće šanse da održe apstinenciju nego one osobe u oporavku koje nemaju takve prijatelje. Širom Balkana postoji na stotine sastanaka za besplatnu i anonimnu pomoć i grupa podrške za oporavak koje pomažu u održavanju apstinencije 24 sata na dan i 7 dana sedmično.

Šta ima da ti se ne sviđa u tome?

Može biti frustrirajuće raditi na skidanju sa

jedne droge, bilo da je to alkohol / heroin/ valium/ kokain itd, i onda shvatiti da si razvio/la ozbiljnu vezu sa drugom supstancom.

Može biti razočaravajuće otkriti da si već ovisan/zavisan i o drugim drogama i ponašanjima, osim onih za koje si znao. Istraživač W. White (i mnogo mnogo ljudi u oporavku) je otkrio to da:

„Ovisnost/zavisnost o jednoj drogi može biti dijeljena i može čak povećati ranjivost osobe za ovisnost/zavisnost o drugim drogama“.

Niko nije rekao da će ovo biti lako. Nastavi disati! Razmotri šta apstinencija znači za tebe? Razgovaraj sa svojim prijateljima u oporavku, savjetnikom ili osobom koja podržava tvoj oporavak o tome koja ponašanja i supstance bi možda želio/željela ili trebao/la uključiti u svoje rano vježbanje apstinencije.

APSTINENCIJA: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni za razmišljanje o tome šta apstinencija znači za tebe. Pročitaj listu i razmisli koje bi od navedenih prijedloga, ako bi uopće, želio/željela usvojiti.

- Pokušaj sa posebnim sastancima za različite vrste ovisnosti/zavisnosti, za bilo koju supstancu koja te zabrinjava, uživo ili online. Većina programa od 12 koraka ima upitnik od 20 tačaka koji možeš ispuniti na njihovoj web stranici.
- Razgovaraj sa prijateljima koji apstiniraju u oporavku i saznaj kako su oni razvili svoju apstinenciju.
- Razgovaraj sa svojim sponzorom/ osobom zaduženom za tretman o tome kako možeš dalje razvijati oporavak ili kako više podržavati uspostavljenu apstinenciju.

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Ako si naučio/la nešto novo o apstinenciji možeš to zapisati ovdje, ili možeš iskoristiti ovaj prostor da zapišeš bilo šta što namjeravaš preduzeti. Možda osjećaš da je za sada bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

“Otriježnio sam se. Prestao sam se ubijati alkoholom. Počeo sam razmišljati: ‘Čekaj malo - ako mogu prestati raditi ovo, koje su mi mogućnosti?’ I polako sam shvatio da je možda vrijedno rizika”.

Craig Ferguson, Komičar

LIČNO ISKUSTVO: OSJEĆANJA

Sljedeća priča govori o suočavanju sa negativnim osjećanjima i strahovima u oporavku.

“Kao i većina osoba u ranom oporavku, krivila sam druge ljude i moje okolnosti za svoju bol, što je bilo normalno za mene. Nikada nisam znala da sam ja odgovorna za svoja osjećanja, jer je bilo lakše kriviti nego preuzeti odgovornost i promijeniti se.

Nakon sedam dana od završetka tretmana počela sam raditi sa djecom u riziku kao volonter, jer sam znala da moram sebe zaokupirati ili ću slušati taj glas iskušenja po cijeli dan i svaki dan. Nikada prije nisam radila kao volonter, niti sam razmišljala o tome, ali ono što sam dobila iz mog volonterskog rada i toga što sam bila čista, je bila zahvalnost. Bila sam zahvalna za ono što sam imala sada i što nisam zaboravila gdje sam nekada bila. Ovo je bilo odlično za moju sebičnost i stav “jadna ja” prema životu.

Biti zahvalna je bila novost za mene, ali mi je to otvorilo duhovne oči i srce i neizmjereno mi je pomoglo u mom ranom oporavku. Moja Viša sila je to znala i poznavala je moje srce i zbog toga, povelala me na ovo sjajno putovanje i pokazala mi kako da se promijenim i da volim. To sam željela više od svega, pa sam počela čitati spiritualne i knjige o ličnom razvoju, koje su u velikoj mjeri pomogle mojoj samosvijesti. Pronašla sam nove prijatelje, išla na sastanke i nastavila da radim kao volonter. Dobila sam novu priliku u životu dok drugi nisu bili toliko sretni kao ja.

Moja negativna osjećanja bila su uzrokovana načinom na koji sam reagovala na ono što sam vidjela i čula od drugih, ali najviše onim što sam u svojoj glavi sebi govorila. Naučila

sam da prikupljam lažne argumente bez stvarnih dokaza iz svog doma i okoline.

U oporavku, morala sam svaki dan vježbati preispitivanje svojih misaonih procesa da bi prekinula stare navike, svjesno dovodeći u pitanje svoje negativne misli umjesto da ih hranim. Ja sam odgovorna za svaku misao, osjećanje ili reakciju. Nema više okrivljanja drugih i mojih okolnosti za to kako sam se osjećala. Ono čemu dajem prostora u mislima, vrati mi se kroz osjećanja. To je oporavak, to je promjena. Ne radim ono što sam nekada radila, pa zašto bih se osjećala onako kako sam se nekad osjećala. Kada sam promijenila svoje misli i način na koji sam reagovala, moj život se promijenio.

Bavila sam se svojim prijašnjim načinima razmišljanja i ponašanja. Aktivirala sam se, suočila sa strahovima, našla nove hobije i interese i naučila da vjerujem mojoj Višoj sili. Nema više očekivanja da drugi ljudi trebaju raditi ono što ja radim, već da živim život onako kako ja želim i da pustim druge da rade to isto. Ovo sam željela i znala sam da moram biti iskrena. U ranom oporavku sam pročitala jedan Budin citat, koji kaže da postoje samo dvije greške koje možemo napraviti na putu ka istini; prva je – da ne idemo do kraja, a druga – da uopće ni ne krenemo.

Vježbaj, vježbaj, vježbaj, jer kako misliš, tako će i biti. Uvijek imamo izbor. Mir i ljubav.”

VJEŽBA 7: OSJEĆANJA

Sljedeća vježba je osmišljena da ti pomogne da razmisliš o svojim osjećanjima. Pročitaj sva navedena osjećanja i ako ti se čini ok, označi sve što se odnosi na tebe danas. Ako ti je lakše da za sada ovo ne popunjavaš, možeš i to uraditi.

Osjećam (se):

Nelagodno

ravnodušnost
 napetost
 anksioznost
 usplahirenost
 nesigurnost
 ljutitost
 iznerviranost
 zbunjenost
 dosadu
 nezainteresovanost
 slabost

Ljutito

frustriranost
 razdražljivost
 pobuđenost
 bijes
 razjarenost
 povrijeđenost
 neadekvatnost
 zarobljenost
 umor
 strah

Preplašeno

nelagodnu
 slabost
 nesigurnost
 neadekvatnost
 napetost
 anksioznost
 nervoza
 strah
 skamenjenost
 ugroženost
 zarobljenost
 užasnutost

Sretno

zadovoljstvo
 radost
 sjajno
 ushićenje
 uzbuđenje
 spokojstvo
 iznenađenje
 ponos
 olakšanje
 zadovoljeno

Negativno

nepovjerenje
 sumnjičavost
 prezir
 oholost
 ogorčenost
 glupavo
 stid
 bezvrijedno

Pozitivno

odlučnost
 oprost
 nadu
 motivisanost
 inspirisanost
 odvažnost
 energičnost
 ljubav
 strast
 uzbuđenje

Nesretno

povrijeđenost
 uznemirenost
 usamljenost
 krivicu
 jadno
 ožalošćenost
 očaj
 razorenost
 izgubljenost
 smoreno

Uznemireno

ljutnja
 frustriranost
 tuga
 plačljivost
 povrijeđenost
 jadno

Zbunjeno

povrijeđenost
 uznemirenost
 usamljenost
 neadekvatnost
 iznerviranost
 jadno
 šokirano
 pomiješanih osjećanja
 nervoza
 strah

OSJEĆANJA

Osjećanja i emocije izazvane sjećanjima iz prošlosti ili načinom na koji si bio/la tretiran/na od strane drugih zaista prolaze. Bez obzira na tvoju trenutnu situaciju, ti si ljudsko biće i podložan/na si velikom broju osjećanja - u redu je osjećati i osjećanja s vremenom prolaze!

Možeš li se sjetiti kako si se osjećao/la prošle sedmice? Vjerovatno ne. Možeš li se sjetiti kako si se osjećao/la na neki veliki rođendan ili kada si saznao/la da je neko blizak tebi preminuo? Vjerovatno da! Osjećanja mogu biti intenzivna i privremena ili mogu biti zaključana unutar tebe u prošlosti, npr. intenzivna bol zbog gubitka voljene osobe. Zaista, ta bol je mogla biti katalizator koji je povećao tvoju upotrebu droga/alkohola. S druge strane, možda se pitaš „Zašto nisam osjećao ništa kada je za vrijeme moje ovisnosti/zavisnosti preminula osoba koju sam volio/ljela?“ Sada kada si u oporavku (nekada i godinama nakon gubitka) možeš imati osjećanja povezana sa žalovanjem za voljenom osobom koja je preminula prije nekog vremena.

Osjećanja će se vezati za tebe. To su tvoja osjećanja i možeš se odvojiti od njih i pustiti ih tako što ih podijeliš sa nekom drugom osobom. Ova osjećanja su dio tebe i dio su tebe još od djetinjstva. Ako ih budeš poricao/la to će naštetiti tvom oporavku. Potrebno je da neguješ svoja osjećanja i to se dešava kada razgovaraš o njima.

U ranom oporavku tvoja osjećanja se mogu i hoće pojavljivati u bilo kojem trenutku, nekada bez upozorenja! Ali, ako budeš tražio/la, pronaći ćeš njihove okidače. Prateći ovaj proces tj. dijeleći sa drugim ljudima kako se osjećaš, bolna osjećanja se mogu smanjiti.

Osjećanje samo želi da ga osjetiš i prirodno je da ga onda pustiš, ma koliko bolno ili značajno ono bilo. Vremenom, vraćaju se i pozitivnija, sretnija i produktivnija osjećanja. Možeš ih podijeliti sa svojim savjetnikom, psihoterapeutom, sponzorom u oporavku ili sa osobom koja ima uvid u ovisnost/zavisnost i oporavak. Mnoge osobe u oporavku vode dnevnik i zapisuju kako su se osjećale, kao dio njihove svakodnevne rutine u oporavku.

Moć koju osjećanja i emocije imaju nad ljudima, naročito u ranom oporavku, može biti teška za podnijeti, posebno kada pokušavaš održati apstinenciju. Međutim, osjećanja gube svoju moć kada ih možeš imenovati, prihvatiti i razgovarati o njima.

Osjećanja prolaze i ti se možeš oporaviti!

OSJEĆANJA: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni kao dio tvog puta oporavka. Pročitaj listu i razmisli koje bi od navedenih prijedloga, ako bi uopće, želio/željela usvojiti.

- Odaberi jedno ili dva osjećanja koja si označio/la na početku ovog dijela i istraži šta je bio okidač za njih. Kako reaguješ kada osjećaš ova osjećanja? Koje misli imaš o sebi koje možda pokreću ta osjećanja?
- Danas podijeli svoja osjećanja sa drugom osobom. Možeš razgovarati sa nekim drugim u oporavku, sponzorom, savjetnikom, terapeutom ili osobom zaduženom za tvoj oporavak.
- Uzmi malo vremena za sebe da osvijestiš i primijetiš kako se sada osjećaš.

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Možeš zapisati neki prijedlog koji si odlučio/la da uradiš, nešto što si naučio/la ili opći komentar o oporavku. Možda osjećaš da je za sada bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

„Dobra vijest o oporavku jeste da će ti se osjećanja vratiti. Loša vijest o oporavku je također da će ti se osjećanja vratiti.”

Mantra zajednice za oporavak

LIČNO ISKUSTVO: PRIPADANJE

Sljedeća priča fokusira se na osjećaj pripadnosti i njegov značaj na putu oporavka.

"Prije nego što sam započeo svoj proces oporavka, imao sam jedan duži period u kojem sam se "zatvorio" u kuću. Izbjegavao sam da se javim na telefon, navukao bih zavjese, zaključao vrata i skroz isključio vanjski svijet. Sve manje sam vjerovao u bilo šta lijepo što bi neko rekao, pa nisam ni želio čuti ništa lijepo što bi neko rekao. Nisam želio da vidim svijet; sve što sam želio da vidim bio je moj kauč, moj TV i moja boca. Jednostavno, bilo je tako.

Prva stvar koju sam uradio i koja me dovela do početka mog procesa oporavka je bio telefonski poziv. Na telefonu su mi rekli da odem u AA. Odmah sam dobio osjećaj pripadnosti. Na prvom sastanku rekli su mi da se suzdržim od tog prvog pića i da se neću napiti i da idem na puno sastanaka kako bih saznao kako da budem trijezan.

Od samog početka trebao sam ići na sastanke, jedan za drugim, a iz dva razloga. Prvo to je bio način da ostanem trijezan. Znao sam to jer poslije prvog sastanka nisam popio piće te večeri i to sam želio da uradim za sebe i sljedećeg dana. Tako da, veoma brzo, sam čin odlaska na sastanak svaki dan dao mi je osjećaj pripadnosti i da je dobro za mene da budem tamo.

Kada sam prošao sedam sastanaka za sedam dana, već sam viđao poznata lica, ljudi su mi već govorili "Hej šta ima? Kako si?". Kada mrziš samog sebe, mislim da ne možeš potcijeniti uticaj običnog rukovanja. Na mom prvom sastanku neko se morao stvarno potruditi da

se rukuje sa mnom jer nisam htio da ih vidim. Ali jedna žena je uporno pružala ruku dok je nisam prihvatio. Sve ove stvari su učinile da se osjećam „dijelom“ i vrlo brzo sam se osjećao kao da tu pripadam.

Produžetak tog osjećaja pripadnosti je da kada negdje pripadam, onda mogu da razgovaram.

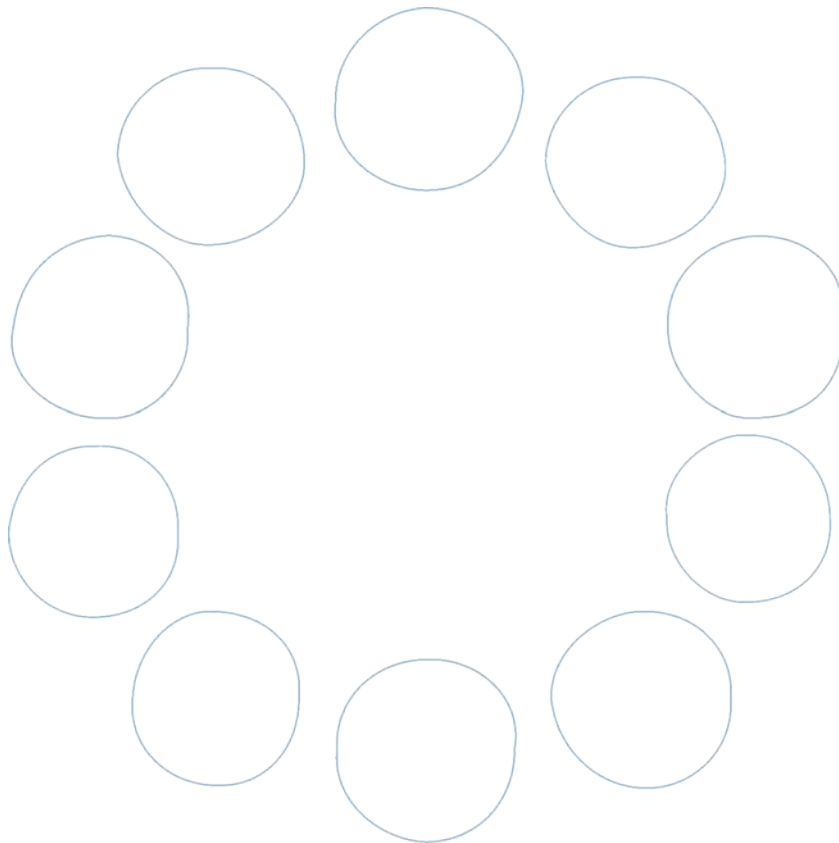
Da bih to mogao, morao sam osjetiti da pripadam. Rekao sam im da sam prokleta frustriran sa svojom porodicom, da mrzim prodavačicu koja me je iritirala tog dana jer je stajala ispred reda boca koje su me zaista glasno zvale! Morao sam znati da sam siguran da bih mogao to da podijelim i upravo to mi je osjećaj pripadnosti dao, to mjesto sigurnosti.

Bio sam šest sedmica u oporavku kada sam došao jedne večeri na sastanak. Bio je to jedan od sastanaka na koje sam išao, moj sastanak u nedjelju navečer. Jedan od dugoročno trijeznih članova rekao mi je: "U redu, nisi ti više novi, moraš nešto početi da radiš". Pogledao sam ga i rekao "Tek sam šest sedmica trijezan, hajde, pustite me na miru!", a on je rekao "Da, ali na vrata ulazi djevojka kojoj moraš naći nešto da daš". Opet, to povećava osjećaj pripadnosti. Ne samo da smo ti nešto dali, sada si dobio priliku da ti daš nešto nekom drugom. Ono što živiš to i prenosiš. Pripadaš, to je to. To je bio osjećaj pripadnosti u mom ranom oporavku."

VJEŽBA 8: PRIPADANJE

Sljedeća vježba osmišljena je da ti pomogne da razmisliš o svom osjećaju pripadnosti. Pročitaj uputstva i ispuni stranicu ako ti se čini ok. Ako ti je lakše da ovu stranicu za sada ostaviš praznu, možeš i to uraditi.

Razmisli o deset osoba s kojima si u najredovnijem kontaktu i napiši njihova imena u krugove ispod. Stavi znak + pored onih koji aktivno podržavaju tvoj oporavak (oni mogu biti apstinenti ili članovi tvoje grupe podrške u oporavku). Stavi znak - pored onih koji bi podržavali tvoju ovisnost (dali bi ti novac za drogu / alkohol ili uzimali drogu sa tobom).



Više od **8 +** Odlično, imaš osnovu za sjajnu mrežu za podršku u oporavku.

5 - 7 + Veoma dobro, zaista je važno držati se pobjednika u ranom oporavku.

1 - 4 + U redu ako imaš samo jednog prijatelja u apstinenciji, imaš sreće - sada je vrijeme da izgradiš mrežu za podršku u oporavku, ako želiš dugoročno ostati u oporavku.

0 - priključi se grupi podrške za oporavak još danas! Za dugoročni oporavak od suštinskog je značaja da imaš najmanje jednog prijatelja u apstinenciji u svojoj socijalnoj mreži.

PRIPADANJE

Da li ti je iko nekad pričao priču o Ružnom pačetu? Čak ako si samo čuo/la pjesmu Danny Kaye znao/la bi da "nekad bijaše ružno pače s perjem skroz grubim i sivim, a svugdje gdje je išlo ljudi su govorili kvak bježi iz grada?" Prepoznaješ li taj doživljaj? Osjećaji poput izolacije, usamljenosti i očaja mogu biti uobičajeni u aktivnoj ovisnosti i mada nije neobično da budu samo-nametnuti, ipak je vrlo stvarno iskustvo.

Priča nam govori o dubokoj ljudskoj potrebi - potrebi za pripadanjem, da se osjećamo dijelom, da budemo viđeni, da se u svijetu osjećamo smisleno i produktivno. Naš osjećaj da smo „dio“ svijeta može se prekinuti godinama ovisnosti i tajnovitošću povezanim s našim ponašanjem. Ljudski je život prepun mogućnosti da se naš osjećaj povezanosti sa drugima prekine a u rijetkim slučajevima osobe se mogu roditi bez tog osjećaja povezanosti. Ali uglavnom se to dešava zbog štete koja nastaje kada šaljemo mlade osobe u rat, povreda i boli koju djeci nanose odrasli koji bi se trebali brinuti za njih, boli koju možemo nanijeti osobama koje su na neki način drugačije od nas ili kulturološkog okruženja koje može učiti muškarce da prikrivaju svoja osjećanja u javnosti. Sve ovo može stvoriti idealne uslove za bazični prekid konekcije između ljudskog bića i njegovog osjećaja da pripada.

Ovaj osjećaj da smo voljeni, primjećeni i "dio nečega" je ključan za ljudski rast. Naš mozak raste i razvija se kroz naše odnose sa drugima. Naše se emocije lakše regulišu kada se osjećamo povezano sa drugima. Umirimo se i utješimo u mnogim iskušenjima i nevoljama koje ovaj život donosi samim tim što smo ok-

ruženi ljudima koji nas vole i koje mi volimo.

Brižnost i ponovno povezivanje mogu popraviti štetu. Stoga ne iznenađuje da se dugoročno iscjeljenje od ovisnosti/zavisnosti dešava u grupnom okruženju u zajednici. U malim crkvenim/vjerskim prostorijama i centrima u lokalnoj zajednici širom svijeta hiljade pojedinaca dobrovoljno se okuplja i liječi od ovisnosti/zavisnosti putem uzajamne pomoći.

Važno je zapamtiti da je potencijal za izlječenje uvijek prisutan kada ste ga spremni pronaći. Potraži oporavak u svojoj lokalnoj zajednici i saznaj gdje se susreće lokalna grupa za uzajamnu pomoć ili ako u tvojoj blizini postoje okupljanja organizacija koje podržavaju oporavak. Potraži druge osobe u oporavku i možda ćeš se iznenaditi koliko brzo ćeš osjetiti da tu pripadaš.

PRIPADANJE: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni na putu tvog oporavka. Pročitaj spisak i razmisli koje bi od navedenih prijedloga želio/željela da usvojiš.

- Sudjeluj na regionalnom ili nacionalnom događaju za promovisanje oporavka na kojem su većinom osobe u oporavku. Obrati pažnju da li to mijenja kako se osjećaš jer si u oporavku ili kako razmišljaš o sebi u bilo kom aspektu.
- Obaveži se da ćeš se uključiti u neku lokalnu organizaciju koja pruža podršku u oporavku, makar samo na nekoliko sedmica.
- Razmisli šta sada osjećaš o pripadanju i koliko je to važno za tvoj oporavak.

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Možeš zapisati neki prijedlog koji si odlučio/la da uradiš, nešto što si naučio/la ili opći komentar o oporavku. Možda osjećaš da je za sada bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

„Istina je: Pripadanje počinje prihvatanjem samog sebe. Tvoj nivo pripadanja, u stvari, nikad ne može biti veći od tvog nivoa samoprihvatanja, jer uvjerenje da si dovoljan/na je ono što ti daje hrabrost da budeš autentičan/na, ranjiv/a i nesavršen/na.”

Brené Brown, istraživač

LIČNO ISKUSTVO: PROMJENA LIČNOG IDENTITETA

Sljedeća priča se odnosi na promjenu ličnog identiteta i izazove koje ta promjena može donijeti.

"Prije sam mislila da sam bezvrijedna i da nikad ništa neću postići. Imala sam osjećaj da ću cijeli život biti usamljena - i to je samo mali djelić toga! Morala sam raditi na svim tim negativnim stvarima i pokušati ih izgraditi u pozitivne. Dok si u ovisnosti/zavisnosti misliš da patiš od depresije, a onda otkriješ da ustvari ne patiš od depresije već da droga čini da se tako osjećaš.

Moraš naučiti kako da ti bude udobno u vlastitoj koži i na taj način se nositi sa usamljenošću, nedostatkom samopoštovanja, samopouzdanja ili vjere u sebe. Da bi napredovao/la u oporavku moraš sve to promijeniti, a to je teško.

Ta promjena se ne dešava preko noći. Radila sam na tome svakodnevno i tokom vremena to se počelo mijenjati. Sada upravljam svojim oporavkom do te mjere da vjerujem u te stvari. Vjerujem da vrijedim; stekla sam vjeru u sebe, samopouzdanje, samopoštovanje, da sam vrijedna truda. Imam pravo na šansu da poboljšam svoj život i to je ono što sada radim.

Najviše mi je pomogao tretman u koji sam tada bila uključena, a to je bio dnevni program u lokalnoj zajednici. Osoblje u toj organizaciji je također bilo u oporavku i nikada neću zaboraviti njihovo usmjeravanje i podršku u određenim situacijama u kojima sam sumnjala u sebe. Kada sam pravila greške; imala sam priliku i da shvatim da je to u redu i počela sam učiti iz svojih greški. Kroz pravljenje grešaka se raste! Shvatila sam to i

prestala se okrivljavati zbog određenih situacija kao što bih to radila u prošlosti. Sada mogu odpuštiti te stvari.

Još jedna veoma značajna stvar koja mi je pomogla da steknem samopouzdanje i samopoštovanje bilo je uključivanje u organizacije koje rade u oblasti oporavka. Zaista mi je pomoglo druženje sa osobama u oporavku i učenje kako da razgovaram sa ljudima. Prije uopće nisam imala samopouzdanja. Jedva sam mogla razgovarati sa ljudima i nisam se mogla socijalizirati. Ni u šta se ne bih uključivala.

Kasnije u svom oporavku postala sam volonter u organizaciji koja radi u oblasti oporavka. Bila sam dio tima gdje je moj doprinos nešto vrijedio i morala sam se popeti na pozornicu, govoriti pred ljudima, govoriti na sastancima, učestvovati na seminarima i dijeliti lične stvari. Sve je to bilo novo i stvarno mi je pomoglo da izgradim samopouzdanje. Ne kažem da je bilo lako, ali to je bio proces rada na sebi kako bih savladala sve one negativne misli koje sam nekada imala o sebi. "

PROMJENA LIČNOG IDENTITETA

Koliko često mučiš samog/u sebe? Da li si redovan prolaznik samokritičnom ulicom života? To je potpuno normalno za osobu koja izlazi iz života u ovisnosti/zavisnosti i stvarno je sasvim normalno za bilo koju osobu. Ako si već prihvatio/la pozitivan pogled na sebe u svom oporavku, "Idi za tim!". Lijepo je cijeniti sebe i druge.

Ulazak u oporavak dovodi u pitanje sve one misli i riječi koje su drugi i ti sam/a koristio/la da se kritiziraš i napadaš. „Ti si gubitnik/smeće/bezvrijedan.“ Ništa od toga ne odgovara stvarnosti tvog iskustva oporavka, ako je uopšte ikad bilo istinito.

U oporavku, kada se baviš sa nekim od tih starih negativnih osećanja, slobodan/a si da vidiš drugačiju sliku sebe. "Novi/a ti" primjećuje u čemu si dobar/a, tvoje talente, darove i spremnost da budeš dio nečega, da kažeš izvini i da daš svoj doprinos.

Ipak, ponekad se vrati stari film u glavi, što ozbiljno može poremetiti tvoj oporavak i život. Ove samokritične poruke spriječavaju te da se prijaviš na onu edukaciju, da kažeš šta zaista misliš ili osjećaš ili da se pridružiš nekoj grupi. To se može dogoditi kada su krivica i stid koji osjećaš zbog prošlih postupaka i načina života okrenuti prema unutra.

Kad podijeliš te osjećaje i istražiš zbog čega se osjećaš loše vezano za ponašanja iz prošlosti, možeš poduzeti korake da pokažeš da ti je stvarno žao i onda da to pustiš. Taj loš film se može izbrisati i zamijeniti novim koji je pozitivan.

Kako raste tvoj osjećaj lične vrijednosti, započećeš novi put ka prihvatanju sebe, što znači da ćeš priznati svoje jake strane i slabosti. Napravio/la si grešku, ali nisi greška kao osoba. Kad to prihvatiš, biće ti mnogo lakše priznati greške i krenuti dalje.

Sada si slobodan/na da zamisliš osobu kakva si oduvijek želio/željela biti! Zaustavi se, razmisli, osjeti i hodaj naprijed prema toj osobi.

PROMJENA LIČNOG IDENTITETA: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni za razmišljanje o ličnom identitetu. Pročitaj spisak i razmisli koje bi od navedenih prijedloga, ukoliko bi uopšte, mogao/la da usvojiš i uradiš.

- Pohvali se kada uradiš nešto na šta si ponosan/na!
- Pitaj prijatelje i osobe koje su ti podrška da li su u posljednje vrijeme primjetili pozitivne promjene kod tebe.
- Više obrati pažnju na sebe. Svaki dan odvoji vrijeme da meditiraš ili pišeš o svom oporavku u dnevnik.

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Možeš zapisati neki prijedlog koji si odlučio/la da uradiš, ili kako se danas osjećaš vezano za lični identitet. Možda ti se čini bolje da ovaj dio za sada ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

“Moraš vjerovati u sebe.”

Sun Tzu, filozof

V LIČNO ISKUSTVO: PORODICA U RANOM OPORAVKU

Fokus sljedeće priče je na uticaju koji porodice mogu imati na rani oporavak.

“**D**olazim iz prilično velike porodice; imam devetoro braće i sestara i jako puno nećaka i nećaki. Moj odnos s njima je bio težak zato što nisam preradila neka zamjeranja sa svojom starijom braćom i sestrama vezano za rastanak mojih roditelja kada sam bila jako mala. Jednim dijelom krivim svoja dva starija brata za to. Nisam ih vidjela godinama.

Najduži period moje ovisnosti/zavisnosti je bio kada sam živjela u centru grada, 90-ih godina u dijelovima gdje su bili beskućnici. Moje dvije mlađe sestre bi povremeno dolazile u Sauchiehall ulicu gdje sam prodavala "The Big Issue", i povremeno bi razgovarale sa mnom. Bilo je zaista usiljeno i trebalo je puno rada da se odnos izgradi ponovo.

Razgovarati sa još jednom osobom koja je u oporavku od ovisnosti/zavisnosti je bilo naročito važno za mene u ranom oporavku; da konačno kažem kako se osjećam vezano za moju mamu i tatu i cijelu moju porodicu. Odrasla sam u okruženju gdje samo „zasučేశ rukave i radiš šta treba“. To znači da tvoja braća i sestre jednostavno ne pričaju o tome. Otvoriti se i pričati o tome kako se osjećam vezano za svoju ulogu u porodici je bilo značajno za mene. Shvatila sam da dosta toga nije bila moja greška, niti greška mojih roditelja i braće ili sestara. Bilo je do okruženja u kojem smo živjeli.

U ranom oporavku, još uvijek sam osjećala puno krivice. Željela sam kriviti druge osobe za stvari koje su krenule naopako i konačno sam se morala otvoriti što se toga tiče i

prihvatiti da nije bila ničija krivica. Roditelji se stalno rastaju. Odrasla sam u okruženju u kojem ne postavljaš pitanja i samo radiš što je do tebe, tako da sam sama sebi odgovarala na pitanja koja sam imala a nisam baš imala najbolje odgovore. Jako puno sam krivila samu sebe ali i druge. Kao odrasla osoba koja je započela svoj oporavak, konačno sam mogla jasno sagledati prethodnu situaciju. Veza između mog oca i majke se prekinula, kao što se ponekad dešava sa vezama. To je jednostavno bilo tako.

Nekoliko puta sam imala recidiv i nekoliko puta sam iznova započinjala rehabilitaciju, zato što nisam mogla pustiti. Nisam mogla naći snage da vjerujem drugom ljudskom biću i zbog toga sam se stalno vraćala drogi.

Konačno sam došla do tačke gdje sam se predala. Znala sam da se moram otvoriti nekome, i onda konačno i jesam. To je bila vjerovatno jedna od najvećih stvari koje sam ikad uradila. Otvaranje toj osobi mi je pomoglo i u drugim odnosima zato što su moje odbrane bile spuštene. Bila sam sklonija da radije vjerujem ljudima nego da ih držim na distanci zbog straha da ću biti povrijeđena.“

VJEŽBA 10: PORODICA U RANOM OPORAVKU

Ova vježba je osmišljena da ti pomogne da razmisliš o svojoj porodici i svom oporavku. Pročitaj uputstva i ako ti se čini ok, uradi vježbu ispod. Ako ti je lakše da za sada ovu stranicu ostaviš praznu, možeš i to uraditi.

A = problem sa alkoholom (pijenje velikih količina za kratko vrijeme/svakodnevno/
problematično pijenje)

D = problem sa drogom (različite 'ulične droge'/ propisani lijekovi/ lijekovi bez recepta)

MZ = problemi sa mentalnim zdravljem (depresija/ bipolarni poremećaj/ shizofrenija/ ptsp)

Napiši imena članova uže porodice u prostor ispod i dodaj slovo (A, D, MZ) pored njihovog imena ako su imali ili imaju probleme sa alkoholom/ drogom/ mentalnim zdravljem.

		JA		

PORODICA U RANOM OPORAVKU

Započnimo ovaj dio sa izjavom o ovisnosti/zavisnosti: Nije ničija krivica! Nije tvoja, ni krivica tvoje porodice, nije krivica vlade, ni sistema tretmana i nije krivica medija. Ovisnost/zavisnost je ljudsko stanje. Može uticati na bilo koga. Ako započnemo sa sklanjanjem krivice, možda možemo imati šansu u istraživanju šta je doprinijelo, ali ne nužno uzrokovalo ovisnost/zavisnost na kojoj sada radiš i od koje se oporavljaš.

Razmišljaj o porodici, ne kao o ličnom uspjehu ili neuspjehu, tvom ili bilo koga iz tvoje porodice, već kao produktu toliko različitih i velikih sila koje su izvan tvoje kontrole. Porodica je sistem odnosa i ponašanja oblikovan ekonomijom, historijskim trenutkom i kulturom u kojoj postoji, fizičkom okolinom u kojoj živi i psihologijom svakog pojedinačnog člana. Iz te perspektive, okrivljavanje i traženje pogrešaka može smetati na putu oporavka od ovisnosti/zavisnosti i može nas udaljiti od razumijevanja i saosjećanja koje nam je svima potrebno da bi se ponovo povezali, iscijelili od ovisnosti/zavisnosti i izgradili novi život u oporavku.

Kada je ovisnost/zavisnost dugo u porodičnom sistemu, uz nju postoji i stvarna povrijeđenost i bol. Povrijeđeni su članovi porodice koji nastoje da pomognu ili da se nose sa ovisnim/zavisnim članovima porodice. Povrijeđena je osoba u ranom oporavku koja sada osjeća svu onu bol koja je potiskivana godinama zbog ovisnosti/zavisnosti ili krivice zbog onoga kroz šta je porodica godinama prolazila zbog njega/nje. Razumljivo je da je rani oporavak veoma trnovit put za porodične sisteme i odnose.

Isto tako, svaka bol, ljutnja, tugovanje ili krivica koju osjećaš nije pogrešna. Osjećati i izraziti te emocije je važan dio oporavka od ovisnosti/zavisnosti. Trebaš se ponovo sjetiti porodične historije i sagledati sa tvoje tačke gledišta na koji način su različiti izazovi i radosni trenuci uticali na tebe. Na taj način izgrađuješ odrasliji, jasniji pogled na svoju porodicu.

O porodicama možemo govoriti kao o funkcionalnim i disfunkcionalnim sistemima. Sve porodice u ovom smislu imaju veće ili manje funkcionalne i disfunkcionalne aspekte. Neki od pokazatelja disfunkcionalnih porodičnih sistema su: poricanje, neadekvatne ili nepostojeće granice, žrtvovanje, laganje ili prijetnje pojedinačnim članovima. Neki od pokazatelja funkcionalnih porodičnih sistema su: povezanost, prihvatanje, povjerenje, uvažavanje i zahvalnost, granice, sigurnost, iskrenost i fleksibilnost.

Ljudska bića se općenito socijaliziraju u porodičnom okruženju i mi kroz naše porodice naučimo puno toga o tome kako živjeti u svijetu. Kao odrasle osobe, mi biramo šta da zadržimo od tog ranog učenja a šta da pustimo, tako da ne prenesemo na našu djecu.

PORODICA U RANOM OPORAVKU: NEKI PRIJEDLOZI

Sljedeći prijedlozi ti mogu biti korisni kao dio tvog puta oporavka. Pročitaj spisak i razmisli šta bi, ukoliko bi uopće, mogao/la da usvojiš i uradiš.

- Razgovaraj sa prijateljem u oporavku, sponzorom, savjetnikom ili terapeutom o trenutnim izazovima i osjećanjima vezano za porodicu.
- Uključi se u grupe podrške, poput Anonimnih Alkoholičara ili drugih tematskih grupa podrške. Ovo bi ti moglo pomoći da naučiš više o ovisnosti/zavisnosti i oporavku iz perspektive porodice.
- Napiši kakav je bio osjećaj odrastati u tvojoj porodici.

Prostor ispod je predviđen da zabilježiš svoje misli i razmišljanja o ovom dijelu tvoje radne sveske. Možeš zapisati prijedlog koji si odlučio/la da usvojiš i uradiš ili prve misli ili asocijacije koje si imalo/la na navedene prijedloge. Možda ti se čini bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

*“Dijelovi naše psihe sa kojima se ne suočavamo
i koje ne želimo osjetiti su izvor svih neuroza i patnji”*

Carl Jung, psihijatar

LIČNO ISKUSTVO: ROMANTIČNE VEZE

Sljedeća priča se fokusira na romantične veze u oporavku.

"Sjećam se odlaska na sastanke i slušanja puno toga o vezama. Nemoj ulaziti u romantičnu vezu najmanje godinu dana i kada istekne ta godina, možda sačekaj još jednu godinu.

'Bla bla bla' mislio sam...

Bio sam depresivan već tri mjeseca i sjećam se da sam govorio svojoj snahi da sam dobio novu šansu života u oporavku. Počeo sam se identificirati sa drugima na sastancima i bio sam opet zapošljiv. Pitala me kako sam i sjećam se da sam pričao kako ću biti dobro kada budem imao novo auto, novi posao i novu ženu u svom životu. Vjerovao sam da će me to usrećiti.

Ubrzo sam dobio posao na gradilištu i drug s posla je počeo govoriti o organizovanju „sastanka na slijepo“. Pričao je sa jednom djevojkom koja se činila zainteresovana i sjećam se da sam brzo prešao od osjećaja da mi je to ok do preplašenosti oko odlaska na taj sastanak. Izašao sam da pijem nakon 3 mjeseca u oporavku, a kada je ovaj sastanak bio dogovoren, tek sam bio sedmicu dana ponovo u oporavku! O čemu sam uopće razmišljao?

Kada je ta djevojka došla sa mojim prijateljem s posla i njegovom ženom, osjećao sam se iznenađujuće smireno, slobodno i bilo mi je ugodno. Bilo mi je važno da se osjećam prihvaćeno i da dobijem razumijevanje, što je bilo ogromno. Bila je tiha ali se činilo da sam joj se svidio tako da sam bio prilično samouvjeren kada sam razgovarao s njom na ovom sastanku.

Ono što sam naučio ili „ponio sa sobom“ od te noći je koliko sam želio da budem potreban, željen i da budem poseban. Dobio sam puno razumijevanja od te žene. Poteškoća je bila ta što, iako mi se dopao osjećaj razumijevanja, to je bilo poput droge i onda kada to nisam dobio postao sam „težak“. Mislio sam da joj se ne sviđam. Počeo sam kritizirati njene prijatelje, čak i one koje nisam upoznao, zato što su joj odvlačili pažnju od mene. Također se sjećam razmišljanja da bi se svidio drugim ljudima zato što sam izlazio sa ovom inteligentnom i profesionalnom ženom koja dobro izgleda. Nisam imao svoj identitet.

Počela se postepeno povlačiti a posljedica toga je bila da sam ponovo počeo da gradim zidove i onda je ona prekinula. Bol koji sam iskusio pokazao mi je koliko još moram raditi na sebi. Kao što je jedan momak rekao, nestalo mi je materijala, nisam se mogao nositi sa tim, pa sam je odgurnuo od sebe. U ranim danima oporavka bio sam u začaranom krugu ponavljanja istog ponašanja i očekivanja drugačijeg ishoda. Nastavio sam juriti lakoću, ugodnost i razumijevanje koje sam dobijao od romansi. Iako sam negdje u sebi znao da to nije u redu, nastavljao sam tražiti razumijevanje i odobravanje iz veze u vezu.

Na kraju sam morao napraviti korak unazad i pogledati dublje i bolje na ono što se dešavalo sa mnom i romantičnim vezama. To je proces koji još uvijek traje.“

VJEŽBA 11: ROMANTIČNE VEZE

Sljedeća pjesma će ti pomoći da razmisliš o romantičnim vezama i tvom putu oporavka. Pročitaj je i ako ti je to ok, zapiši odgovore na pitanja. Ako ti je lakše da za sada ovu stranicu ostaviš praznu, možeš i to uraditi.

Nakon nekog vremena naučiš da postoji varljiva razlika između držanja za ruke i vezivanja za dušu. I naučiš da voljeti ne znači oslanjati se, a društvo ne znači sigurnost uvijek.

I naučiš da poljupci nisu ugovori, a pokloni nisu uvijek obećanja i počneš prihvatati svoje poraze uzdignute glave i otvorenih očiju, s ljupkosti odrasloga čovjeka, a ne tugom djeteta.

I naučiš da sve puteve sagradiš danas jer je sutrašnje tlo isuviše nesigurno za planiranje a budućnost se nekad sruši "u po frke".

Nakon nekog vremena naučiš da i sunce opeče ako mu se previše približiš.

Stoga sadi svoj lični vrt i uređuj svoju dušu, umjesto da čekaš da ti neko pokloni cvijeće.

I naučiš da možeš mnogo toga izdržati, da si uistinu snažan i da uistinu vrijediš i učiš i učiš sa svakim zbogom učiš.

– Veronica A. Shoffstall –

Pitanja

1) Šta misliš koja je razlika između "držanja za ruku" i "vezivanja za dušu?"

2) Kako možeš „razviti svoj vlastiti duh“, umjesto da „čekaš da ti neko donese cvijeće?“

3) Šta ti može pomoći da vjeruješ u svoju vrijednost?

ROMANTIČNE VEZE

Jedan od velikih izazova života u oporavku od ovisnosti/zavisnosti je nošenje sa pitanjima romantičnog srca. Romansa je takav okidač za osobe u ranom oporavku da mnogi programi oporavka traže da se apstinira i od romantičnih veza sve dok se ne uspostavi oporavak. Zašto? Kratki odgovor je da su oboje – početna zanesenost zaljublivanja i ekstremna patnja nakon raskida veze – ozbiljni okidači za recidiv.

Ljudska biologija je razvila mehanizam koji nas tjera da razvijamo čvrstu privrženost u partnerskim odnosima. Naš unutrašnji hemijski sistem potiče lučenje nekih veoma prirodnih i zanimljivih hormona kada nas neko privlači, kada se zaljubimo ili žudimo za nekim. Ali, kao osobe ovisne/zavisne o drogama koje su u oporavku, hemijski spojevi potaknuti zaljublivanjem ili odbijanjem su veoma bliski stanjima pod uticajem ili bez droge. Na fizičkom nivou ovo može potaknuti žudnju za drogom.

Ljudska fiziologija znači da kada su osobe zaljubljene one se mogu ponašati na načine koji liče na opsesivno kompulsivni poremećaj. Dan nam se popravi kada vidimo objekat svoje žudnje, dan nam je besmislen ako nam se ne nasmije. Ali u periodu ranog oporavka možda ćeš morati naučiti nešto više o stanju „zaljubljenosti“.

Onda kada je jedan period tvog života uključivao jurenje za efektima koje droga ima i izbjegavanje osjećanja i emocija, vjerovatno je malo psiholoških odbrana koje su ostale u borbi protiv snažnih emocija. Voljeti također uključuje i strah od gubitka te ljubavi. Većina

tinejdžera koji se zaljube po prvi put misle da se neće moći nositi sa tim ako ih njihov objekat ljubavi odbije. Osobe ovisne/zavisne o drogi imaju jedan način suočavanja sa problematičnim romantičnim i psihološkim stanjima; uzmu drogu! U oporavku, moramo naučiti da su osjećanja ljubavi, gubitka i odbijanja normalna ljudska stanja i da ih možemo preživjeti. U oporavku započinjemo intenzivan i ubrzan program psihološkog odrastanja.

Romantične veze mogu biti varljive za osobe u ranom oporavku. Učenje razlikovanja fizičkih bioloških reakcija od psiholoških ti može pomoći da budeš svjestan/a okidača koji se mogu povezati ili koji su slični stanjima veoma pozitivnih i veoma negativnih osjećanja u romantičnoj ljubavi.

Izgradi svoju snažnu vezu sa životom, njegovim značenjem i smislom. Istraži i napravi tako da ti vlastite duhovne veze daju širi pogled na život uopšte, što ti može pomoći da se nosiš sa pronalaskom ljubavi i strahom od njenog gubitka.

ROMANTIČNE VEZE: NEKI PRIJEDLOZI

Možda ti sljedeći prijedlozi mogu pomoći da razmisliš o ulozi romantičnih veza na tvom putu oporavka. Pročitaj listu i razmisli koje bi od navedenih prijedloga, ako bi uopće, mogao/la usvojiti i primijeniti.

- Napiši svoju istoriju romantičnih veza.
- Ako imaš partnera, razgovaraj s njom ili s njim o tome šta učiš u svom oporavku.
- Napravi listu svojih uvjerenja o romantičnim vezama i provjeri koliko se podudaraju sa iskustvima koje si imao/la.

Prostor ispod je namijenjen za tebe, da zapišeš misli i razmišljanja koje imaš vezano za ovaj dio tvoje radne sveske. Možeš zapisati prijedlog koji si odlučio/la da pokušaš uraditi ili kako se osjećaš danas vezano za romantične veze. Možda osjećaš da je za sada bolje da ovaj dio ostaviš prazan, to je u potpunosti tvoj izbor.

„Voljeti samog sebe početak je jedne doživotne romanse“

Oscar Wilde, pisac

BILJEŠKE

Lined writing area for notes.





O nama

Udruženje PROSLAVI OPORAVAK je nevladina organizacija osnovana 2008. godine od strane osoba koje su se oporavile od ovisnosti, a koje su prepoznale važnost resocijalizacije u kompleksnom procesu oporavka i započeli programe u koje su se uključivale osobe koje su izlazile iz rehabilitacijskih centara. Oni su za cilj imali da vlastitim primjerom pokažu kako su oporavak od ovisnosti i uspješna socijalna integracija mogući.

Kroz godine angažmana u oblasti oporavka, PROSLAVI OPORAVAK također uočava značaj prevencije, pružanja podrške porodicama ovisnika, kao i aktivnog doprinosa kreiranju javnih politika i strategija za unaprijeđenje zdravstvenih i socijalnih mjera zaštite koje dovode do potpunog oporavka od ovisnosti.

PROSLAVI OPORAVAK temelji svoj rad na multidisciplinarnom pristupu u borbi protiv zloupotrebe droga i kroz svoj kontinuirani rad postao je kredibilan partner mnogih ministarstava, javnih ustanova i organizacija civilnog društva koje se bave ovom tematikom u BiH i regiji. U zemljama regije umrežen je sa sličnim organizacijama sa kojima saraduje na inicijativama za podizanje svjesnosti kako o problemu ovisnosti tako i o značaju motivacije i resocijalizacije u procesu oporavka osoba ovisnih o drogama. Godišnja međunarodna konferencija oporavljenih ovisnika koju PROSLAVI OPORAVAK organizira od 2006 godine za redom jedina je ovakve vrste na Balkanu.

Na globalnom nivou, PROSLAVI OPORAVAK je jedina organizacija iz BiH koja je članica CSFD-a (Forum civilnog društva za droge pri EU), te je unutar UNODC-a (UN-ov ured za droge i kriminal) izabrana kao član konsultantske grupe unutar civilnog društva u pripremi za UNGASS 2016 (Specijalna sesija Generalne skupštine UN-a za pitanje droga) i Ministarski segment visokog nivoa CND-a 2019 (Komisije za droge), gdje je politički zastupala ugroženu populaciju oporavljenih ovisnika iz cijelog svijeta. PROSLAVI OPORAVAK je član i mnogih krovnih internacionalnih organizacija poput EURAD-a (Europa protiv droga), WFAD-a (Svjetska federacija protiv droga), VNGOC-a (Bečki NVO komitet), te je jedna od organizacija koje su osnovale RUN (Mrežu oporavljenih ovisnika).

PROSLAVI OPORAVAK promovira potpuni oporavak od ovisnosti i vjeruje da je ovisnost izlječiva bolest koja se može i mora prevenirati. U svom radu baziranom na istraživanjima i ličnim iskustvima zagovara preuzimanje odgovornosti od strane pojedinaca za svoje postupke, kako dobre tako i loše, ali smatra da je i društvo s druge strane isto tako odgovorno da svakom pojedincu ponudi servise koji će ga iz problema ovisnosti dovesti na mjesto na kojem bi svako želio biti, a to je mjesto potpunog oporavka i kvalitetnog života bez droge.

Besplatna i anonimna telefonska linija za problematiku zloupotrebe droga 0800 28 000

