

Možno ste sa v živote stretli s tým, že niekto, kto je vám veľmi blízky, neúspešne bojuje so svojou závislosťou.

Môže to byť váš blízky priateľ/ka, partner/ka, rodič či dieťa.

Životný štýl závislého človeka prirodzene vplýva aj na jeho/jej blízkych. Môžete sa cítiť zle, pretože vidíte, aké následky má jeho závislosť či preto, že ste už skúšali čokoľvek, ale nedokázate mu/jej pomôcť.

Rozmýšľate, či ste urobili dosť, či je tu ešte niečo, čím môžete pomôcť alebo máte výčitky, ak máte pocit, že ste urobili príliš rzné kroky...



PRIMA

Vydalo Občianske združenie Prima 2023

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

www.primaoz.sk
www.employment.gov.sk



zdruzenie.prima.ba@gmail.com



Občianske združenie PRIMA



[prima_oz](https://www.instagram.com/prima_oz)

Môj blízky je závislý.

Čo môžem robiť?

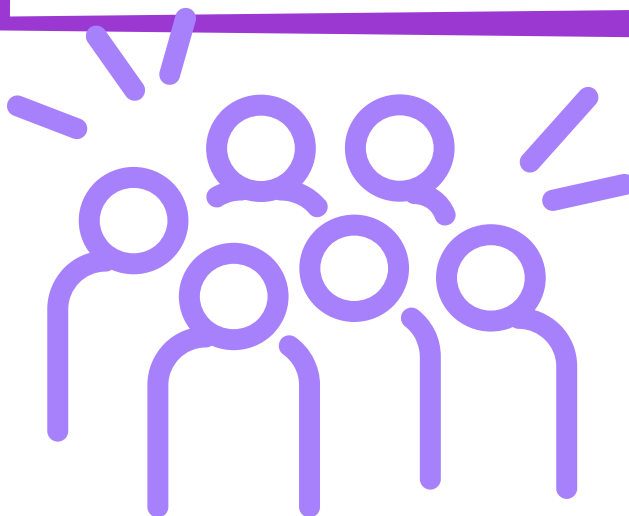
BUĎTE OPOROU, ALE NASTAVTE SI HRANICE

Častokrát je to jediné, čo v takejto situácii môžeme robiť, práve to najjednoduchšie. Pokiaľ sa človek so závislosťou nerozhodne o zmenu sám, je veľmi pravdepodobné, že ho k nej nedonútite. To jediné čo môžete dovtedy robiť, aj keď tak strašne chcete urobiť aj viac, je len to, že tu pre neho budete ako človek pre človeka, ako niekto, na koho sa môže obrátiť, ako niekto, kto mu tu ostal, keď sa rozhodne vyhľadať pomoc, či sa rozhodne pre zmenu. Je úplne v poriadku, že pre neho v tejto chvíli neviete urobiť viac. Nikto nevie. Okrem iného, toto vôbec nie je málo. Byť takémuto človeku oporou ale neznamená absolútne tolerovať čo robí a ísť proti sebe. Nastaviť si hranice môže byť pre obe strany rovnako nápomocné. Pomôžete tým ako sebe, tak aj jemu/jej.

"Trápi ma, že ti neviem pomôcť. Chcem, aby si vedel/a, že tu pre teba aj tak budem, pre teraz s tebou ale neviem fungovať tak, ako do teraz. Neviem s tebou tráviť toľko času, žijem iný život" - Aj toto je príklad vyjadrenia a stanoviska, ktoré je z vašej strany úplne na mieste, ak to tak cítite.

MYSLITE AJ NA SEBA

Nebojte sa vyhľadať pomoc aj pre seba. Obráťte sa na odborníkov, otvorte sa stretnutiu so psychológom alebo psychologičkou. Alebo na začiatok začnite len tým, že sa zdôveríte niekomu, komu veríte. Ak máte v živote blízkeho človeka so závislosťou, môže sa stať, že sa aj váš život začne točiť hlavne okolo tejto jednej témy. Môže sa stať, že sa to priamo dotýka kvality vášho života, či to vplýva na fungovanie vašej domácnosti. Myslite preto aj na seba, na svoje zdravie a psychickú pohodu. Pocit výčitiek, trápenie, nevedomosť, uvažovanie nad tým, či ste mohli niečo urobiť inak, aby ste tomu zabránili, či pocity viny môžu byť naozaj ťažké. Zdieľať ich s niekým pomôže.



SPOLUPRACUJTE PRI JEHO/JEJ LIEČBE A SNAŽTE SA HO/JU POCHOPÍŤ

Pomôcť môžete aj tým, že sa aktívne zapojíte do liečby, ak sa pre ňu človek so závislosťou rozhodol. Súčasťou jeho liečby a terapie býva tiež rodinná terapia. Pôsobí veľmi priaznivo ak jeho okolie spolupracuje. Môžete tiež prispieť k vytvoreniu takého prostredia, do ktorého sa môže po liečbe vrátiť (či v ktorom bude liečba prebiehať), kde pre neho bude možné abstínovať, bude sa cítiť prijatý/á, v ktorom bude môcť zvyšovať svoje sebavedomie a začleňovať sa do života. Taktiež môžete absolvovať stretnutie s jeho psychológom či psychiatrom. Ten vám môže zodpovedať vaše otázky a pomôže vám pochopiť závislosť, či vám priblíži možnosti vášho zapojenia sa do liečby. Aj keď to môže byť ťažké, pokúste sa pochopiť, čo človeka viedlo k jeho životnému štýlu, pokúste sa pochopiť problematiku závislostí, pokúste sa pochopiť jeho správanie, ktoré ovláda závislosť. Pravdepodobne by si nikto nevybral byť závislým. Búrajte svoje predsudky voči závislostiam faktami.