

БИЛТЕН



КЛУБА ЛЕЧЕНИХ ЗАВИСНИКА „МОСТ“

О САВЕТОВАЛИШТУ ЗА БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ...

Саветовалиште за болести зависности је основано у децембру 1992. године, при Диспанзеру са ментално здравље Дома здравља у Врању. Стручни тим који ради у саветовалишту чине: Спец. Др. Љиљана Брзаковић, Спец. Др. Биљана Ђорђевић, социјални радник Сузана Стојковић, социолог Љиљана Стошић и медицински техничар Добривоје Стојковић. У лечењу болести зависности се примењује системска породична терапија, која се састоји из неколико фаза лечења по принципу дневне болнице. Пацијенти, зависници од алкохола, дроге или коцке, на лечењу су са својим породицама, чији су чланови њихови сарадници у лечењу. Прва фаза је мотивација пацијената и породице у којој се успоставља апстиненција, а затим следи интезивна фаза лечења, током које се пацијенти и сарадници упознају са својом болешћу и уз учење о болести спознају последице које је болест оставила на њих, њихову породицу и ширу социјалну средину. Продужена фаза лечења је завршни део лечења, током које пацијенти уз наставак апстиненције, раде на мењању својих старих навика и стичу нови, здрав и продуктиван модел живота. Током интезивне фазе лечења, пацијенти и њихове породице постају чланови Клуба лечених зависника „Мост“.

О КЛУБУ...

Клуб лечених зависника „Мост“ су основали 1998. године терапеути уз подршку лечених пацијената Саветовалишта за болести зависности и других клубова лечених алкохоличара Србије, као део терапијског програма у лечењу болести зависности. Основни циљ деловања Клуба је ресоцијализација и међусобна помоћ и подршка пацијената у рехабилитацији током и након лечења од болести зависности као и превенција и борба против болести зависности. Кроз Клуб је током ових 12 година постојања прошло много пацијената, који су се успешно изборили са болешћу и сада живе здравим начином живота.

Клуб је члан удружења Заједнице клубова лечених алкохоличара Србије, јединствен по томе што су чланови лечени зависници од алкохолизма, наркоманије и патолошког коцкања. У Заједници, Клуб је веома цењен, управо због тога и на свим скупштинама и пленумима Заједнице увек је добијао похвале за свој рад.

КЛЗ „Мост“ је и сам био домаћин два пленума Заједнице клубова (2002. и 2008. године), на којима су гостовали најбољи стручњаци за болести зависности из земље, који су изrekli много речи хвале за саму организацију пленума и рад Клуба.

Састанци Клуба се одржавају сваког четвртка, од 17:00 до 19:00 часова у просторијама Саветовалишта за

КЛУБ ЛЕЧЕНИХ ЗАВИСНИКА „МОСТ“-ВРАЊЕ, 12 ГОДИНА

болести зависности, у Дому здравља у Врању. У Клубу постоје спортска, културно-информативна и патронажна секција и сваки састанак почиње управо извештајем о раду секција. После уводног дела, следи део у коме чланови држе предавања из области по сопственом избору (обично су предавања везана за професију којом се предавач бави), а једном месечно терапеути организују стручна предавања, која су уско везана за проблем болести зависности. Након предавања, следе слободне активности, када чланови воде необавезне разговоре, играју шах, размењују информације везане за лечење, и информације везане за спортска и културна дешавања у граду, која посећују.

Члан Клуба постаје свако лице које се успешно лечи у Саветовалишту или у некој другој институцији или установи која се бави лечењем болести зависности, по препоруци терапеута. Такође, члан Клуба може постати и сваки грађанин који живи здравим начином живота.

ИЗМЕЂУ ДВЕ ГОДИШЊИЦЕ КЛУБА...

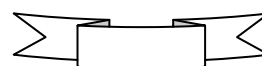
Током ових годину дана, чланови КЛЗ „Мост“ су били активни на многим пољима. Највише смо радили на ресоцијализацији и одржавању здравог начина живота чланова Клуба, лечених зависника кроз сам рад на састанцима Клуба и кроз рад секција Клуба. Наставили смо сарадњу са Позориштем „Бора Станковић“, и чланови Клуба редовно посећују представе овог позоришта. Успоставили смо сарадњу

са руководством града, пре свега са чланом Градског већа Бранимиром Стојанчићем. Захваљујући њему и његовој помоћи путовали смо у посете Клубовима у Лазаревцу, Београду и Нишу, били смо на Пленуму Заједнице Клубова лечених алкохоличара Србије у Новом Саду и скупштини ЗКЛАС-а у Смедереву. Организовали смо, поводом светског дана борбе против наркоманије 26. јуна, предавање Проф. Др. Петра Настасића за здравствене раднике и стручне сараднике Дома здравља, као и трибину о наркоманији за грађанство. Поводом тог дана припремили смо и штампали Билтен Клуба, који уз стручне текстове наших терапеута садржи и радове чланова Клуба везаних за лична искуства из зависности. Такође, активно смо учествовали на уличним акцијама поводом Дечије недеље и Светског дана борбе против АИДС-а у сарадњи са ЗЗЗВ и Центром за превенцију Дома здравља.

Година је по многим критеријумима била успешна за рад Клуба и за његове чланове. План за наредну годину је да наставимо са досадашњим радом и са новим активностима како би допринели превенцији болести зависности.



Радно председништво Пленума ЗКЛАС у Врању, март 2008.





ИЗ СТРУЧНЕ ЛИТЕРАТУРЕ



ЗАВИСНОСТ ЈЕ КОМПЛЕКСНА БОЛЕСТ

Током већег дела прошлог века, научници који су изучавали зависност радили су под сенкама моћних митова и легенди и разних других погрешних тумачења природе зависности. Када је наука почела да се бави зависношћу, тридесетих година двадесетог века, за људе који су зависни од дрога мислило се да су неморални и да немају снагу воље. Оваква мишљења обликовала су и реакције друштва на зависност, која је третирана као неморалан поступак у недостатак воље много чешће него као болест. То је довело до тога да су се људи према зависницима односили лоше, осуђивали их и кажњавали а не лечили и помагали. Данас, захваљујући напредку науке, наши погледи и реакције на зависност су се значајно променили. Велика открића на мозгу која су потресла земљу и променила наше разумевање зависности до револуционалних размера, омогућавају нам да данас на овај проблем реагујемо много ефикасније.

Захваљујући научним истраживањима, знамо да је зависност болест која погађа мозак и која утиче понашање неке особе. Утврдили смо многе биолошке факторе и утицаје из околине, и поћињемо да трагамо за генетским варијацијама, који доприносе развоју и напретку болести. Болест карактерише компулсивна, неконтролисан жудња за дрогом, трагање за њом и употреба, која опстаје

и поред екстремно негативних последица. Многи људи не схватају да је зависност болест мозга. Пут у зависност почиње чином узимања дроге. Временом, способност појединца да не узме дрогу постаје угрожена а трагање за дрогом и њено узимање постаје компулсивно(присилно). Овакво понашање је у великој мери резултат дуготрајног излагања мозга дрогама. Зависност погађа више регија мозга укључујући и оне које учествују у процесу награђивања (задовољство) и мотивације, учења, памћења и контроли понашања. Неки појединци имају веће шансе да постану зависници, због генетских предиспозиција, ране доби у којој је дошло до контакта са дрогом и других утицаја из околине, или комбинације свих ових елемената.

Зависност је увек више од самог компулсивног узимања дроге и може проузроковати далекосежне последице. На пример, злоупотреба дрога и зависност, може повећати ризик од настанка разних других психичких и соматских обољења, повезаних са начином живота који намеће злоупотреба дрога, или токсичним утицајем самих дрога. Осим тога, злоупотреба дрога може проузроковати широк распон дисфункционалних понашања и омести нормално функционисање у породици, на радном месту или друштвеној заједници.

Пошто зависност има више димензија и обухвата поремећаје многих аспеката живота појединца, лечење ове болести није нимало једноставно. Оно мора да помогне појединцу да престане да узима дрогу, да одржава апстиненцију и да истовремено постигне продуктивно функционисање у породици, на послу и у друштву. Ефикасни програми лечења злоупотреба дрога и зависности обухватају многе компоненте, а свака од њих усмерена је на посебан аспект

болести и њених последица.

Пошто је зависност болест, зависници не могу једноставно престати користити дрогу и за неколико дана бити излечени. Већина пацијената захтева дуготрајно лечење или поновљене епизоде лечења у циљу постизања крајњег циља, трајне апстиненције и потпуног опоравка.

Научна истраживања и клиничка пракса показују значај континуиране стручне подршке у лечењу зависности са различитим поступцима који су проверени и интегрисани у друштвене вредности. Верујемо да појачано раумевање основних чињеница о зависности од дрога може омогућити људима да праве разборите изборе у свом животу.

Др Нора Д. Вилков, директор Америчког Националног Института за борбу против наркоманије

**СВАКО ПОНОВЉЕНО
ПИЈЕЊЕ, БЕЗ ОБЗИРА НА
КОЛИЧИНУ И
УЧЕСТАЛОСТ, КОЈЕ
СТВАРА ОДРЕЂЕНЕ
ПРОБЛЕМЕ И ТЕШКОЋЕ
(ЗДРАВСТВЕНЕ,
ПОРОДИЧНЕ ИЛИ
СОЦИЈАЛНЕ) ЗНАК ЈЕ
АЛКОХОЛИЗМА И
ЗАХТЕВА СТРУЧНУ
ПОМОЋ.**

Алкохолог Др Бранко Гачић

АЛКОХОЛИЗАМ ЖЕНА

Дуги низ година је општа и стручна јавност затварала очи пред све присутнијим проблемом пијења алкохолних пића код жена. Када изговоримо реч “алкохолизам/алкохоличар”, увек се прво асоцирамо на мушкарце јер по традиционалном схватању њима је и својствено пијење алкохола а самим тим и већи ризик да постану зависни од истог. Међутим, само конзумирање алкохола се налази под утицајем начина живота, социјалним и економским могућностима, слободом једног друштва.

Када је у питању конзумирање, злоупотреба или зависност од алкохола код жена, обично се тражи објашњење у њеном психичком стању или улогама у друштву. Не мислимо да негирамо важност ових чињеница, али тумачење зашто жене све више пију алкохол не може се симплифицирано објаснити психичким стањем, јер има жена које су депресивне а не пију алкохол, или жене које пију а нису депресивне. Један број сручњака покушава да алкохолизам жена повеже кроз повезаност стреса и пијења, али ово не значи аутоматски и узрочност. Веза између депресивних симптома и алкохолизма или паралелност алкохолизма и афективног поремећаја, можемо приказати као филозофско питање: шта је старије, кокош или јаје?

Адекватније је да говоримо о ризицима настанка алкохолизма код жена. Често се поставља питање количине и учесталости попијеног алкохола да би се одговорима дефинисао алкохолизам. Управо су то индивидуалне одлуке, различите од једне до друге особе, те је потребно демистификовати став да је неко алкохоличар само ако пије свакодневно са опијањем. За

дијагностику су потребни и други показатељи/критеријуми који обухватају целокупну проблематику (зависност и последице). Код жена се постиже већа концентрација алкохола у крви, него код мушкараца, после пијења једнаких количина алкохола, јер оне имају мање укупне телесне течности у организму.

Алкохол због свог анксиолитичког дејства често служи за неутрализацију напетости код жена (компензација анксиозно-депресивних стања). У жена је пронађена већа повезаност између почетног ексцесивног пијења и неког специфичног догађаја у животу (стрес): развод, брачни проблеми, смрт члана породице, “феномен празног гнезда”. Осећај самоће и ниског самопоштовања је у спрези са алкохолизмом. У генези женског алкохолизма се често јавља депресивност, неуротичност, лоша самопроцена, неадекватност, неспособност и осећање узалудног покушаја да остваре себе саму. Тада говоримо о секундарном алкохолизму тј. Алкохолизам прекрива неки други психопатолошки поремећај.

Постоје три типа жена алкохоличара према почетку развоја зависности:

- први тип – жене које пију од адолесценције и које имају проблем у формирању идентитета и сазревању,
- други тип – жене средњих година које су запослене и пију по “мушком” типу,
- трћи тип – жене старијих година које пију због примарно насталих психичких тегоба.

Зачарани круг зависности од алкохола код жена (осећање кривице – стид ка новом пијењу са уверењем да неће више никад, само сада) је могуће прекинути само лечењем. Наглашавамо неопходност стручне помоћи, јер оспоравамо аматерске апстиненције. У

народу влада уверење да је потребан чврст карактер да би неко престао да пије (транспарентно би значило да особа која прекомерно уноси храну је слабог/лошег карактера јер стално покушава са различитим дијетама). То би значило да у нашем народу има мали број људи са чврстим карактером. Да је то тако једноставно не би се алкохолизам третирао као болест и захтевао лечење, већ би смо говорили о преваспитању асоцијалне особе.

Жена алкохоличар најчешће долази на лечење због брачних и породичних потешкоћа, па суактивни учесници у терапији чланови брачно-породичног система. Жена свој изразито негативан став према лечењу мења током првих 6 месеци терапије, а њени “сарадници” свој амбивалентни однос према лечењу мењају у првих 3 месеца терапије.

Отпоре и потешкоће током третмана, жене испољавају кроз рационализацију да су “блажи и лакши” случај, да пију мање и ређе од својих “колега” мушкараца; “пактирањем” са својим сарадником, нпр. све им је добро, немају шта да мењају само је алкохол проблем; знакове маскиране кризе испољавају кроз соматске и психичке тегобе у виду нервозе, напетости, главобоља, што разрешавају уз подршку и помоћ породице и чланова терапијске групе. Жена алкохоличар је активнија и одговорнија према свом лечењу него мушкарац алкохоличар.

Успешност лечења женског алкохолизма се види кроз успостављање успешног и квалитетнијег животног стила, који се огледа на личном, породичном и професионалном плану.





Учесници Пленума ЗКЛАС-а у посети цркви Светог Николе у Врању

РАДОВИ ЧЛАНОВА КЛУБА

МОЈА МОТИВАЦИЈА ЗА ЛЕЧЕЊЕ

Свакодневно сам пила и дрогирала се. Себе сам убедила да је са мном све у реду, да моју болест (моје стање) нико не запажа, да моја деца не трпе и не преживљавају моје стање и последице свега, да мој посао не трпи, колеге ништа не виде, не чују, не примећују, да ја своје обавезе и одговорности извршавам. Какво слепило и заблуда. То је оно што сам ја желела да мислим, а била сам у језивом психо-физичком стању. Организација у којој радим је тражила да се обратим лекару који ће се изјаснити о мојој способности за рад, о мом здравственом стању. Тигла сам до дна. У таквом стању тада нисам била ни за посао, ни за породицу, ни за средину. Речи докторке о мом стању су ми одзвањале у ушима. Невероватан

бунт, да то нисам ја, да нисам таква јавио се у мени. Али јесте, било је тако. Докторка је била у праву. Ја сам зависник, алкохоличар и наркоман. Страх од губитка посла, егзистенције, породице, деце је био толико присутан, да сам без речи прихватила лечење у болници. Након хоспиталног лечења и апстиненције кренула сам на интезивну фазу лечења у Диспанзеру за ментално здравље. Мој мотив је био повратак на посао. Свакодневно сам посећивала терапију, уредно радила планове и анализе, терапијске задатке. Нисам озбиљно и темељно желела да схватим и да се удубим у срж терапије. Имала сам унутрашњи бунт, лажно самопоштовање, да нисам ја баш толики зависник, да нисам баш учинила толико зло својој деци, да нисам била толико површна на послу, да нисам баш толико угрозила своје здравље и односе са свима и да нисам својим пијанчењем и дрогирањем, својим зависничким карактеристикама начинила толике последице о којима смо причали на терапији свакодневно. А јесам, и те како јесам. Доста је времена требало да се суочим са собом. Колико сам била површна, недоследна, лажов, лења и колико сам зла нанела себи и својим ближњима. Тешко ми је било да себе и своје навике почнем да мењам. „Променићу свој карактер из корена,“ говорила сам себи. Упорно сам долазила на терапије, разговарала са терапеутима, негирала, минимизирала, плакала, бунила се због свог стања и болести, трудила се да схватим зашто је требало да се смучим самој себи и да почнем другачије да живим. Још увек посећујем терапију и клуб и сваки пут нешто ново научим. Живот треба учити без обзира на године, место и окружење. Живети здрав живот и бити испуњен и срећан је само онда ако ми то желимо. Путева има много, треба одабрати прави. Лечење и терапија су

КЛУБ ЛЕЧЕНИХ ЗАВИСНИКА „МОСТ“-ВРАЊЕ, 12 ГОДИНА

ми много помогли при проналажењу таквог пута. Ја сам сада пензионер и своје време и себе дајем својој породици. Још увек учим, срећна сам.

Г.А. у апстиненцији две године

УЛОГА САРАДНИКА

Ја сам сарадник свом брату у лечењу од болести зависности већ годину дана. За то време, што се терапије тиче, научила сам доста тога што раније нисам знала, каква је болест зависности и које последице за собом оставља.

У почетку своју улогу сарадника пацијента нисам озбиљно схватала, а узрок томе су отпори које сам имала у току лечења. Једноставно нисам хтела да себи створим једну обавезу више, а са друге стране сам желела да помогнем свом брату. Моји отпори који су се јављали су били долазак на терапију, планирање времена. Нисам могла да ускладим време јер имам доста обавеза у школи. Увек сам подсвесно знала да не треба да се лечим ја већ зависник. Ипак сам схватила и увидела да је све то било неопходно да бих помогла себи и свом брату. Терапија је била доста захтевна. Мало теже сам прихватила едукације. Мислила сам да мени то није потребно и да нисам ја та која треба да учи о алкохолизму, отпорима, наркоманији и коцки. Нисам знала да и ја треба да се лечим, и да радим на личним променама. Касније сам увидела да без тога не могу да променим себе и своје старе навике из зависничког понашања које нисам ни примећивала. Терапија ми је увек пријала, трудила сам се да поштујем правла понашања, едукације су ми биле непознате и напорне за учење, али уз мало труда сам успела да их савладам. Најтежи период током

лечења био је када сам говорила о својим последицама и то јавно, јер су ме ти догађаји док ми је брат био у зависности јако потресли и чинили нервозном. Осећала сам велику непријатност, јер нисам желела да други чланови групе осете сажаљење према мени. Испоставило се супротно, јер су ме својим саветима охрабривали и олакшавали ми да се суочим са тим зато што су и они прошли кроз све то као и ја и да су наше животне приче на неки начин исте. Тако сам научила да отворено говорим о себи, о својим проблемима и осећањима. Као сарадник сам имала задатак да се бавим собом а не другима, да препознам кризе које су се јављале током лечења и успевала сам у томе. И дан данас имам страх да мој брат опет не почне са конзумирањем супстанце, јер знам да је болест зависности било које врсте рецидивна. Ја тежим да своје стечено знање искористим на исправан начин. Сматрам да својим личним променама могу у томе да успем, јер о себи сада имам другачије мишљење. Нисам иста особа која сам раније била, јер сам током досадашњег лечења доста тога променила и то ценим и поштујем. Знам да ће све ово једног дана да ми користи у даљем животу.

М.М. сарадник у лечењу

ОСМИШЉАВАЊЕ ЗДРАВОГ НАЧИНА ЖИВОТА

Био сам зависник 10 година. Током тог периода, водио сам хаотичан живот (нередовно сам узимао оброке, спавао дању а био активан ноћу, био сам недоследан и неодговоран у обављању било каквог посла, напустио сам школовање, запоставио породицу и здраве пријатеље...). Овакав живот сам

живео и на тај начин и одржавао своју зависност, односно своју болест. По доласку на лечење, уз успостављање апстиненције, прва промена коју сам морао да постигнем била је увођење здравог ритма живота, који сам и водио пре зависности а у међувремену заборавио и запоставио. Уз савете терапеута и групе, највише ми је у овој промени помогло планирање времена и прављење плана. После првих месеци, током интезивне фазе лечења, успео сам да успоставим здрав ритам живота, што значи да сам у исто време одлазио на спавање и будио се, узимао редовно и на време оброке, у току дана имао наизменичне периоде физичких и менталних активности (шетње, обављање кућних послова, читање, учење и сл.). Овакав начин живота ми је помогао у одржавању апстиненције и мотивисао ме за даље лечење и мењење на свим пољима. Када сам завршио интезивну фазу лечења и прешао на продужену, увео сам у свој план и друге активности. Пре свега одлазак на посао, где сам се трудио да послове које радим извршавам квалитетно, одговорно и на време. Такође, почео сам да учим како бих наставио школовање које сам током зависности напустио. Нова активност ми је била и дружење са здравим пријатељима односно поновно успостављање пријатељства са људима које сам избегавао током зависности, јер нису били зависници. Задржавањем старих и увођењем нових активности, сваки дан ми је био испуњен здравим садржајима, те нисам имао времена за досађивање, што је један од главних окидача за кризу и потенцијални рецидив. Сада, после скоро две године лечења, још увек планирам време, пишем план и придржавам се плана. Живим здравим животом и дани су ми испуњени здравим садржајима. Живећи здравим ритмом и начином живота

успео сам да постигнем значајне промене на личном, породичном, професионалном и социјалном плану и у будућности ћу наставити са променама и здравим животом.

Р.Ј. у апстиненцији две године

ЛИЧНЕ ПОСЛЕДИЦЕ МОГ АЛКОХОЛИЗМА

На ову тему бих могао да пишем данима, јер једноставно уништио сам читав свој досадашњи живот. Имам 32 године и у апстиненцији и на лечењу сам око годину дана. За ово време сазнао сам толико тога о себи да могу сасвим реално да сагледам свој алкохолизам и последице које сам имао, имам и имаћу их док сам жив. Део живота који ми је прошао, нажалост више не могу да вратим. Пио сам још од основне школе, тако да сам од своје петнаесте до тридесете године био алкохоличар. У токсикоманској фази сам од 15-16. године па до тридесете године свог, да назовем, живота. Тај период директно везујем и за своје највеће здравствене, породичне, друштвене, образовне, емотивне, итд. последице. У периоду када сам требао психо-физички и интелектуално највише да градим себе, ја то нисам чинио, константно се убијајући хиљадама својих опијања. Тада сам мислио да сам “цоол” и да радим праву ствар, мушко сам, боем, песник, емотивна и добра личност. Сада видим да сам напросто био будала, слабић, човек инвалид и богаљ у сваком погледу. После завршене средње школе, у којој сам био одличан и напредан ђак, отишао сам на факултет, где сам себе и убио скоро до самог краја. Све здраво и

КЛУБ ЛЕЧЕНИХ ЗАВИСНИКА „МОСТ“-ВРАЊЕ, 12 ГОДИНА

нормално сам одбацио, вршио сам “геноцид” над собом, својом породицом и свим што је са мном било у контакту. Тада сам и свом још нерођеном детету кројио судбину, уништавао му живот и наденуо доживотно слово срама у души. Споља сам привидно личио на човека али сам изнутра потпуно психолошки и биолошки био измењена личност, ђаво у новом руху. Сазидао сам тврђаву око себе унутар које ништа сем болести и зла није могло да уђе. Ништа нисам покушавао да променим, имао сам милионе оправдања само да бих се опијао и ништа друго ме није интересовало. Падао сам по улицама, вређао сам и друге и себе. Ето тако сам провео петнаест година своје младости. Зар има нешто страшније него да сами себе осудимо на тешку самицу у годинама када нам живот и слобода највише требају? После такорећи мог самоубиства имао сам јаку алергијску реакцију, јер сам узео лек тетидис и пио сам алкохол (знао сам да то никако не смем да урадим). Ударио сам о своје дно и решио да се лечим јер сам коначно себи признао да не могу сам и да ми је живот најозбијније угрожен. Имам сина, који сада има седам година, родитеље, брата, сестру, пријатеље, све њих сам заједно са собом вукао у болест и смрт. Не знам како и чиме да измерим шта је највеће зло мог дугогодишњег алкохолизма. Да ли је то изопачена младост или болестан и трагично лош брак, уништена каријера, изгубљени пријатељи, осуда мог сина да буде дете алкохоличара, нарушен углед и здравље свих мојих најрођенијих? Чињеница је да сам почео да се борим за свој живот у тридесетој години живота и да сам сада одговорнији и бољи човек. Моје дете сада има осмех на лицу. Породица и пријатељи више ме се не стиде. Ја осећам да сам дефинитивно жив. Имам

оптимизам у себи и воље да будући свој живот проведем трезан и здрав, на начин који је нормалан и праведан. Могу да кажем, што и свето писмо каже, да нам је све дато али нам није све од користи. Сам сам бирао свој пут и имам право да живим, јер то стварно желим и заслужујем. Желим да свом сину будем добар пример човека и родитеља, јер је то моја обавеза и циљ. Осећам да ме син држи чврсто и поносно за руку, да ме воли и само то ми је довољно да идем даље! Сада када много знам о мојој болести и признајем себи да имам обавезу да живим. Немам права да одузимам нечије животе као ни свој, јер једино што је дато човеку је живот. Живимо га као људи, јер је једино тако исправно. Одавно је неко паметан рекао: “Куга, рат и земљотрес мање су зло за човека од алкохола”!

В.А. у апстиненцији годину дана



Пленум ЗКЛАС-а у Новом Саду, март 2009. године, чланови и терапеути Клуба на Петроварадинској тврђави



МОЈА ЗАВИСНОСТ ОД ПАКЛА ДО СУНЦА

Сећам се...
Песма ми та сећања узима.
Сећам се...
Било је много дима и галаме...
Памтим сузе на образу моје маме.
Био сам основац и имао 13-14 година
почео сам самог себе да варам
и разне глупости да стварам
И шта се десило?
Открили су ме у једном недељу
инспектор је дошао код куће
и испричао мајци причу целу.
Касније је тешио и говорио да се не
секира
јер сам још мали
а нека деца праве глупости много веће
надао се човек да се мени
тако нешто поновити неће.
Мајка је јецала од боли и плача
туга је од радости у њој била јача.
Нисам прихватио проблем
мислио сам да је то био напад
младости, лудости
у најнегативније сврхе
користио сам своје мудрости.
Разболео сам се
и постао манипулант и по
варао сам, лагао сам, крао сам
и мислио сам да ми не може нико
ништа.
Не знам, да ли родитељи нису били
моћни
да реше мој проблем
или су и они прекривали и бежали од
проблема
али знам да су осећали и говорили ми
да од мене нема ништа.
Па тако је и било
односно, истина је то
увукао сам се у катастрофално зло.

Пловио сам мутном реком
кроз живот ме водио жути прах.
Само кад помислим почињем да се
јежим
и обузима ме страх.
И ето мене између четири зида
а испред решетке уместо врата
још увек не могу да заспим
а нисам спавао 48 сати.
Криза друже, криза...
Јаки болови и распад тела
обузима ме нека топлина врела.
Сада сам се сетио жене и деце
али цаба кад они нису поред мене.
Касно је, касно је за правдање
сада морам да се лечим
и сопствени пораз и распад породице
да спречим.
Кренуо сам на терапију
а тамо планови и разни терапијски
задачи...
За мене тежак и нов живот
пун обавеза, реалности, одговорности.
Па где сам ја оно залутао?
У оној пустоловини и долини
неодговорности.
Ал' ето сад сам на правом путу
последнице и ружне ствари пакао из
живота бришем
живим здраво и удишем чист ваздух
на оне ружне ствари не желим да
помислим никад више.
Све око себе некад давно сам напустио.
Заборавио сам жену и децу
А они су сада поред мене
и даље моју личност цене.
Сада наравно много више
јер сам спреман да све ружне ствари
из живота избришем.

М.Д. у апстиненцији 5 година



О НАШЕМ КЛУБУ СУ РЕКЛИ:

Дарко Јанковић, КЛА “Дунав”, Нови Сад – “КЛЗ “Мост”, је веома значајан Клуб, како за ЗКЛАС, тако и за саму средину у којој ради и функционише, пре свега едукативно на пољу алкохолизма и наркоманије, као и осталих зависности, што и представља јединствен пример у Србији. Поздрав Клубу и свим његовим члановима и свако добро вам желим у будућности”.

Иван Видмар, КЛА “Горњачка”, Београд – “Био сам на Пленуму у Врању године. Задовољан сам организацијом. Стекао сам утисак да акценат бачен на наркоманију, али не замерам на томе. Мислим да више пажње треба обратити на алкохолизам. Неопходни сте за своју околину и целу Србију. Чешће посете осталим Клубовима би допринеле још бољем функционисању. Поздрављам то што радите!”.

Светислав Загорец, КЛА “Вршачка кула”, Вршац – “Ја сам био тамо на Пленуму и осећао сам се пријатно, као и чланови мог Клуба. Посетили смо кућу Боре Станковића, што је било задовољство за мене. Редовни сте на састанцима ЗКЛАС-а, што позитивно утиче на ваш рад и успешну сарадњу са другим клубовима.”.



Чланови и терапеути КЛЗ “МОСТ” у посети Опленцу, мај 2009. године



Терапеутски тим Клуба на Скупштини ЗКЛАС-а, октобар 2009. године, Смедерево

ВРАЊАНСКЕ ПОСЛОВИЦЕ О АЛКОХОЛИЗМУ

“Битра водица, мирна главица.”

“Пијана уста и празна воденица су једно.”

“Пијаница је с једну ногу у гроб.”

“При пиће добијеш л'жљивог а изгубиш правог пријатеља.”

“Пијаница си је срећу попија.”

“Од пијаницу добро не очекуј.”

“Пијана женска – отворена врата.”

“Куде је муж пијаница, туј је жена мученица.”

“Слеп за штап а пијан за плот.”

“Кажи ми лек за пијанство? Погледај пијаног к'д си трезан.”

“Кој ти је пријатељ на пиће, непријатељ је на себе.”

“Од пијаног и луд бега.”

“Кој пије памет попије.”

“Бог да чува од бесне свиње и од пијане жене.”

“Од пијаницу кућа не бива.”

“Ти оче рече, да су то мирни људи, а они су најнемирнији од свих осталих које може земља да роди. Седе, беспосличе и пију отровну ракију, па се ваздан грде, псују и бију, па после од њих имају муку и Бог и добри људи. Зато их не поздравих, кад поред њих прођох“

СВЕТИ САВА



БИЛТЕН припремили и уредили
терапеути Сузана Стојковић и Љиљана
Стошић и чланови КЛЗ ”МОСТ”.