

Lečenje bolesti zavisnosti

Lečenje bolesti zavisnosti je dug i težak proces. Svaka zavisnost je specifična, od jednog do drugog pojedinca, ali nema razlike u prirodi bolesti. Razliku može napraviti vreme kada se osoba javi na lečenje, tj. faza u kojoj se zavisnost nalazi.

Postoje dve osnovne vrste lečenja, a to su bolničko i vanbolničko lečenje. Prvo podrazumeva boravak u bolnici 24 sata dnevno i ceo proces se odigrava tu, dok drugo obuhvata lečenje u dnevnoj bolnici, što znači da se terapijske aktivnosti (sa psihologom, psihijatrom, grupom) obavljaju u bolnici, a ostatak dana se provodi kod kuće.)

Nažalost, postoje mnoge predrasude kada je lečenje bolesti zavisnosti u pitanju. Dodatni problem je i to što uglavnom ne postoji rešenost i motivacija samog pacijenta za lečenje. Čak i kada lečenje započne, kod pacijenta postoje mnogi otpori, jer proces podrazumeva uvođenje sasvim novih pravila u svakodnevni život, kao i potpuno drugačiji način života od onog na koji je pacijent navikao. Svi ovi otpori i manipulacije su poslednji pokušaji da se nekako izbegne ili odloži konačni prekid kontakta sa drogom.

Ipak, najveće su predrasude porodice (ali i zavisnika) kako je lečenje nešto negativno i kako će porodica zbog toga doživeti sramotu i poniženje u očima drugih. Ljudi se plaše da će sada svi saznati „da je njihovo dete narkoman“, da će „svi dići ruke od njih“ i da će ih gledati sa prezirom. Svi ovi strahovi su normalna pojava, ali su jednostavno pogrešni. U većini slučajeva, dosta ljudi iz okruženja zavisnika zna da postoji problem i pre nego što se dođe na lečenje, ali se o tome ne govori iz ovih ili onih razloga. Lečenje ne može biti uspešno ukoliko zavisnik (i njegova porodica) ne prevaziđu ovaj strah i mistifikaciju problema zvanog „droga“. Sa jedne strane se nalazi saznanje da će „drugi saznati za problem“, dok je sa druge život narkomana i ljudi oko njega koji su mu najbliži, jer droga ne uništava samo jedan život, već obavezno za sobom povlači mnogo dalekosežnije posledice po mnoge.

Naravno da ne treba svima reći da se neko leči, ali definitivno u lečenje moraju biti upućeni najbliži prijatelji i neki članovi šire porodice. Oni koji su zaista prijatelji razumeće i na pravi način shvatiti ovaj krupan korak koji se zove lečenje. U praksi se pokazalo da neočekivano veliki broj ljudi zaista prihvati to i ponudi svoju pomoć. Često ljudi u ovakvoj situaciji vide ko im je zaista prijatelj a ko ne. Ipak, neki ljudi iz života zavisnika, po dolasku na lečenje, moraju biti trajno izbrisani iz nove svakodnevnice. To je staro društvo sa kojim se osoba drogirala. Koliko god to izgledalo teško i bolno, to je korak koji se mora preduzeti i kontakti se jednostavno moraju prekinuti. Iako može izgledati da je neko od tih ljudi iskren prijatelj, uglavno su to grupe ljudi okupljenih oko iste stvari, a to je droga. zajednički interes je ono što ih drži na okupu, a ne prijateljstvo. Naravno, iskrene emocije, i uopšte zdrave emocije se i ne mogu očekivati u sredini u kojoj su svi članovi bolesni, zbog čega je ovakva socijalna sredina izuzetno opasna u procesu lečenja. Odlazak člana iz društva svakako predstavlja „šok“ i neočekivanu reakciju, pa je vrlo moguće da neko iz tog društva pokuša da odvraća osobu od odlaska na lečenja, da ponudi svoju pomoć u manipulaciji nad roditeljima i slično. Na početku lečenja, deluje zaista teško prekinuti sve kontakte, ali praksa pokazuje drugačije. Čim zavisnik (sada već lečeni) pokaže jasan i precizan, odlučan stav, društvo lako prihvata činjenicu da je izgubilo jednog člana. Kada osoba otvoreno (i „drugovima“ i dilerima) stavi do znanja da je krenula na lečenje, da ne želi više da se drogira, da ne želi više išta da ima sa njima; kada im saopšti da je više ne zovu i da se više neće viđati, stvari postaju mnogo lakše. Pravilo je da se uradi sve što je u našoj moći da se prekinu kontakti, kao na primer gašenje mobilnog telefona i trajno gašenje telefonskog broja. Kada se jednom prekinu ove veze, ogroman deo posla je urađen.

Ciljevi lečenja:

Prvi i osnovni cilj lečenja je **uspostavljanje apstinencije**. Nažalost, mnogi ljudi koji pokušavaju da pobegnu iz sveta droge smatraju da je ovo jedini cilj i da je samim tim lečenje gotovo. Istina je potpuno drugačija. Ovo se čak ne može ni nazvati ciljem u pravom smislu te reči, jer je apstinencija samo uslov bez koga se ne može. Tek uspostavljanjem kvalitetne apstinencije počinje pravi proces lečenja, a to je lečenje psihe i rad na promeni „narkomanske ličnosti“ i narkomanskog ponašanja.

Sledeći cilj predstavlja **ublažavanje ili potpuno saniranje** zdravstvenih problema koji su nastali upotrebom droga. Naredni korak je **rešavanje socijalnih, profesionalnih i drugih svakodnevnih problema** (problemi u školi, posao i slično). Izuzetno važna aktivnost koja praktično počinje od prvog dana lečenja je rad na rešavanju **porodičnih problema i odnosa**, kao i **popravljanje odnosa sa okolinom**.

Svi navedeni ciljevi su karakteristični za sve zavisnike i nazivaju se i „opšti ciljevi“. Oni se odnose na probleme koji su zajednički za sve i koji su prvi uočljivi. Ipak, svaka osoba, i svaka porodica imaju probleme uzrokovane bolestima zavisnosti, koji na prvi pogled nisu uočljivi. Oni zahtevaju duži i temeljniji rad, jer je upravo rešavanje ovakvih stvari suština lečenja, a to su korenite promene u ponašanju, odnosima, komunikaciji i sistemu vrednosti. Apstinencija sama po sebi ne znači ništa ako se ne radi na promeni ličnosti, i prihvatanju novih, zdravih životnih stavova i vrednosti.

Naravno, lečenje ne podrazumeva samo prekid uzimanja droge, već formiranje nove, jače ličnosti koja će biti u stanju da ne počne ponovo sa drogiranjem kada iskrsnu prvi veći ili manji životni problemi. Da bi se postigao stvarni efekat uspešnog lečenja, treba prepoznati međuciljeve, i naravno, ostvariti ih. U knjizi „Ne dozvoli da te droga izbací iz igre“, dr Petar Nastasić navodi sledeće međuciljeve:

- promeniti celokupan obrazac ponašanja koji je postojao u vreme uzimanja droge ili alkohola. Naime, tokom trajanja zavisnosti formira se jedan karakterističan i upadljiv stil ponašanja, koji se pre svega, odlikuje postojanjem tzv. principa zadovoljstva i egocentrizma, a ispoljava se negiranjem svojih grešaka, nedostatkom samodiscipline, neprohvatanjem odgovornosti i obaveza, optuživanjem drugih za svoje propuste i postupke itd.
- promeniti stil komuniciranja i navike u interpersonalnim odnosima, pre svega u porodici, a zatim i prema drugim ljudima. Dakle, ne samo poboljšanje odnosa i prekid konflikata, nego i zdraviji, funkcionalniji način međusobnog komuniciranja.
- nadoknaditi i uspešno okončati propuštene školske, fakultetske, profesionalne i druge obaveze (porodične, legalne, finansijske) u skladu sa sopstvenom ulogom čestitog, pristojnog i zdravog ljudskog bića.
- formirati nove navike i sisteme vrednosti u planiranju i provđenju slobodnog vremena
- promena etičkih vrednosti

Drugim rečima to znači formirati jedan **NOVI ŽIVOTNI STIL** u skladu sa ličnim duhovnim i kulturnim opredeljenjima i kapacitetima. Naravno, to ne mora da podrazumeva građenje svega ispočetka, niti izgradnju neke do tada nepostojeće ličnosti. Naime, često se događa da je zavisnost samo prekinula neki vrlo dobro započeti razvoj ličnosti, i samo prigušila neke dobre osobine i navike pojedinca. Zavisnost kao da je nametnula neke destruktivne misli, osećanja i navike na dobru osnovnu strukturu i solidne kapacitete ličnosti. Međutim, ponekad to i jeste stvaranje nove ličnosti, pre svega kod onih mladih ljudi koji su vrlo rano započeli sa uzimanjem droga ili alkohola, sa 12-16 godina. Pravilo je da se razvoj ličnosti prekida i

zaustavlja u onom uzrastu u kojem je počela zloupotreba droge, pa su ti tinejdžeri propustili mnoge „lekcije“ iz socijalizacije i osnovnog sazrevanja.

Zbog svega toga, dužina lečenja se meri u mesecima i godinama. Treba biti pošten, i reći – oporavak i lečenje ne mogu trajati kratko, ako se želi pun uspeh.[1]

[1] Petar Nastasić – „Ne dozvoli da te droga izbací iz igre“, Beograd, 2004.

Faze lečenja

Faza detoksikacije i stabilizacije

Medicinska detoksikacija predstavlja početni i akutni stadijum lečenja bolesti zavisnosti sa ciljem apstinencije. Međutim, stručni izraz “detoksikacija” se odnosi i na sindrom potpunog odvikavanja (tj. neuro-adaptaciju) kao i na stanje stabilizacije akutnih fizioloških i emocionalnih simptoma koji se javljaju nakon prestanka uzimanja opojnih supstanci.

‘Potpuna detoksikacija’ je neophodna samo u slučajevima zavisnosti od određenih vrsta psihoaktivnih supstanci, naročito nikotina, alkohola, opijuma (dobija se od opijumskog maka), barbiturata i benzodiazepina. Pri odvikavanju od ovih vrsta supstanci najčešće nastaju sledeći simptomi: glavobolja, bol u kostima, groznica, drhtavica, napadi i konvulzije u težim slučajevima, vodnjikave oči, curenje iz nosa, dijareja i emocionalni problemi. I same opojne droge mogu da budu uzročnici ovih simptoma, ali, iako se ovi simptomi izuzetno teško podnose, vrlo retko su opasni po život pacijenta. Alkohol, barbiturati i benzodiazepini mogu takođe da izazovu napade, konvulzije i srčanu aritmiju i da ugroze život pacijenta, zavisno od istorije bolesti i opšteg zdravstvenog stanja zavisnika.

U svim slučajevima prestanka redovnog uzimanja droge, uključujući amfetamine, kokain i halucinogene droge, nastaje akutni period fiziološke i emocionalne nestabilnosti (kod halucinogenih droga taj period traje jedan do tri dana, a kod amfetamina ili kokaina traje i do dve nedelje). Iako zavisnici ovaj period teže podnose, njihovo stanje će se u skoro svim slučajevima smiriti i bez zvanične zdravstvene nege.

Pokazatelji uspeha u fazi detoksikacije i stabilizacije

- Značajno poboljšanje fiziološkog i emocionalnog stanja
- Odsustvo ozbiljnih zdravstvenih ili psihičkih komplikacija
- Integracija i učestvovanje u rehabilitacionom programu

Faza rehabilitacije i prevencije recidiva

Za rehabilitaciju su spremni oni pacijenti kod kojih je završen akutni period fizioloških ili emocionalnih posledica apstinencije i kojima je potrebno usmerenje ka promeni ponašanja i suzbijanju žudnje za drogom. Praktični ciljevi ove etape lečenja jesu da se spreči povratak drogi, što bi zahtevalo ponovnu detoksikaciju/stabilizaciju; da se pacijentu pomogne da suzbije žudnju za alkoholom i/ili drogom, putem održavanja potpune apstinencije ili putem supstitucione terapije; i da se pacijentu pomogne u poboljšanju sopstvenog zdravlja i uspešnom obavljanju društvenih funkcija, jer je ovaj oblik napretka u stilu življenja važan da bi se održala kontrola nad upotrebom droge.

Iako širom sveta većina programa za rehabilitaciju polaze od apstinencije kao osnovnog cilja, postoji značajan broj programa u Australiji, Zapadnoj Evropi i Severnoj Americi, a sve više i u ostalim delovima sveta, koji terapiju sprovode na bazi lekova koji blokiraju efekat opojnih droga, čime se sprečava ponovna upotreba opojnih supstanci.

Pokazatelji uspeha u fazi rehabilitacije i prevencije recidiva

Svi oblici lečenja bolesti zavisnosti u fazi rehabilitacije sprovode se sa ciljem da se postignu sledeća četiri rezultata:

- Da se održi fiziološki i emocionalno poboljšano stanje postignuto u toku detoksikacije/stabilizacije, da se spreči potreba za ponovnom detoksikacijom (u terapijama sa apstinencijom kao osnovnim ciljem);
- Da se podstrekne i održi smanjena upotreba alkohola i opojnih droga;
- Da se poduči, oblikuje i podrži ponašanje koje vodi ka poboljšanju ličnog zdravlja, uspešnijem funkcionisanju u društvu, i smanjenom riziku po zdravlje i sigurnost ostale javnosti (npr. HIV/SIDA);
- Da se poduče i podstreknu promene u ponašanju i stilu življenja koje isključuju upotrebu droge.

Važni faktori u određivanju ishoda lečenja

Glavni čionoci ili sastavni delovi lečenja koji vode ka boljem ishodu lečenja nakon faze rehabilitacije, jesu:

- Što duži period lečenja
- Pojačana motivacija (finansijska podrška za pohađanje programa i apstinenciju)
- Individualni razgovori sa ličnim stručnim savetnikom
- Korišćenje usluga zvaničnih ustanova za mentalno zdravlje, zapošljavanje i zaštitu porodice
- Upotreba lekova kojima se suzbija žudnja za drogom i ujedno efekat droge i kojima se smanjuju psihički simptomi
- Pripadanje i učestvovanje u aktivnostima grupa za samopomoć nakon rehabilitacije