

# ŠTA (NE) RADITI

*Priručnik za članove porodice*



Hazelden Classics for Families

Naziv originala :

Do's and Don'ts for Family Members – How to Pull Your Life Together When You're Suffering

Revised Edition

Terence Williams, M.A.

Izdavač:

Hazelden Foundation

[www.hazelden.org](http://www.hazelden.org)

Hazelden Classics for Families

ŠTA  
(NE)  
RADITI

*Priručnik za članove porodice*



Udruženje PROSLAVI OPORAVAK  
Sarajevo, 2020



## UVOD

---

Priručnik *Šta (ne)raditi* sadrži ideje koje možete primjenjivati kada se pokušavate nositi sa problemom zloupotrebe alkohola i/ili droge Vama bliske osobe. Najznačajniji doprinos u procesu izrade ovog "priručnika" imali su upravo članovi porodica koji su bili pogođeni ovisnošću bliske osobe. Njihovo iskustvo ih je učinilo ekspertima za problematiku ovisnosti i porodice, oni su prošli životnu školu "teških udaraca".

Jedan dio Priručnika čine ideje koje Vam mogu pomoći da preokrenete te "teške udarce" u životnu mudrost i pomognete sebi. Nadamo se da će Vas ove ideje inspirisati, ali one same po sebi ne mogu donijeti promjenu, bez obzira koliko su dobre. Ako pokušavate da pronađete rješenje za problem ovisnosti Vama bliske osobe i ako ste zaista u teškoj situaciji, nije dovoljno samo čitati o dobrim idejama. Zbog toga ovaj Priručnik sadrži i drugi dio: ličnu radnu svesku. Stoga ćete, u pravom smislu, i Vi biti autor ovog Priručnika.

Veoma je bitno prestati patiti u tišini i uložiti potreban napor kako biste poboljšali Vaš život. Prelazak u aktivnu ulogu nije nimalo jednostavan, a pošto je to lakše reći nego učiniti, predlažemo Vam da pristupite ovom Priručniku ne samo kao štivu za čitanje, već kao projektu.

Kada započnete ovaj lični projekat, vjerujemo da ćete pronaći u sebi novu hrabrost da sagledate Vašu situaciju jasno i iskreno. Nadamo se da će Vas vježbe inspirisati da se više informišete o ovisnosti i da mirno procijenite šta treba preduzeti u Vašoj situaciji i da li uopće treba nešto preduzimati. U konačnici, trebali biste sastaviti promišljeni plan Vašeg djelovanja kako bi se situacija poboljšala.

Vježbe Vas pozivaju na razmišljanje, istraživanje a onda i na zapisivanje. Ovaj misaoni proces će Vas ojačati za praktično djelovanje

kada za to dođe vrijeme. Kada popunite radnu svesku, shvatit ćete da imate neke odgovore, ali i bolju predstavu o tome kako da dođete do ostalih odgovora. Uloženi napor u realizaciju ovog projekta pružit će Vam osjećaj da zaista možete upravljati svojim životom - pomoću malih, jednostavnih koraka, dan za danom.

Istina je sljedeća: kada ste iscrpljeni od nošenja sa ovisnošću bližnjeg, niko osim Vas samih Vas ne može vratiti u stvarnost. Drugi Vas mogu ohrabriti i dati Vam dobre prijedloge. Ali u konačnici, odluke ćete morati donijeti sami. I Vi to možete, samo ako želite. Veoma je važno da učestvujete u Vašem planu oporavka. Jedan od načina da se uključite jeste upravo kroz ovu radnu svesku.

## **ŠTA JE NORMALNO?**

---

Šta učiniti kada sumnjamo da osoba do koje nam je stalo pije previše? Šta učiniti kada sumnjamo da član naše porodice zloupotrebljava drogu? Većinu nas potpuno obuzme život osobe koja je ovisna. Teško je sagledati koja je naša uloga u problemu.

Ne možemo učiniti ništa da natjeramo osobu koja je ovisna da prestane piti ili uzimati droge. Zbog toga se često nađemo u situaciji da okrivljujemo tu "nepouzdanu i egoističnu" osobu koja se opire našim nastojanjima da pomognemo. U isto vrijeme vjerovatno se okrivljujemo i kažnjavamo jer smo tako beznadežno bespomoćni.

Normalno je da pokušavamo biti razumni i logični. U ljudskoj je prirodi da pokušamo da dozovemo pameti osobu do koje nam je stalo kada saznamo da je na lošem putu. Ali, svi koji su već neko vrijeme u odnosu sa osobom koja je ovisna znaju da se taj pokušaj može činiti potpuno uzaludnim. Osobe koje su ovisne mogu nas naučiti

lekcije iz umjetnosti raspravljanja od kojih nam mozak staje. Možemo započeti razgovor misleći da smo razumni, a završiti sa osjećajem da gubimo razum. Naši najbolji argumenti nam često ni malo ne pomažu.

Kada razum zakaže, neki od nas pribjegavaju moljakanju. Možemo pomisliti da su naše molbe urodile plodom kada vidimo da pokazuju žaljenje i kajanje. Uskoro, međutim, shvatamo da osoba sa problemom ovisnosti koja osjeća krivicu i grižnju savjesti skoro automatski mora da uzme nešto kako bi izašla iz tog stanja. Kada svojim postupcima doprinosimo razvoju negativnih osjećanja (poput mržnje prema samom sebi), dajemo toj osobi još jedan dobar izgovor da nastavi sa konzumiranjem alkohola ili droge.

Na kraju, pokušavamo da uvedemo strahovladu. Upućujemo opasne prijetnje teškim posljedicama ako opijanje i drogiranje ne prestanu. Obično, poduzimamo ove mjere tek kada smo očajni. Međutim, problem je što, ako smo još uvijek pretjerano uključeni u život osobe koja je ovisna, mi također postajemo ovisni - o nama dragoj osobi.

Kada nam je zaista stalo do nekoga, veoma lako se upletemo u obrasce pokušaja da pomognemo, koje prate neuspjesi, a potom i još očajnih pokušaja. Kada dođemo u ovaj stadijum mala je vjerovatnoća da smo spremni da odustanemo. Osobe koje su ovisne često imaju veoma izraženu intuiciju i poznaju nas bolje nego što mi poznajemo sami sebe. Tačno znaju šta im može proći i koliko nas mogu pritisnuti. Kada dođe do toga da upućujemo prijetnje, oni znaju da smo i mi odlučni u nastojanju da se igra nastavi onoliko koliko i oni.

Naravno, niko nije svjestan ove činjenice.

## USTALJENI (RIGIDNI) OBRASCI

---

Iako su sva naša nastojanja bila neuspješna i zdrav razum nam govori da odustanemo, obično pokušamo još jednom probleme riješiti ponavljajući sljedeće strategije – ubjeđivanje, različite molbe, prijetnje – bez obzira što znamo da ne pomažu. Ovisnost se može opisati kao rigidni stereotipni obrazac neadaptivnog ponašanja – a isto to opisuje posvećene ljude koji su zarobljeni u ovisnosti nekog drugog.

Na kraju, naučimo kako da se nosimo sa problemima i živimo sa njima, na ovaj ili onaj način. Razvijemo strategije za anticipiranje nevolja. Naučimo kako da izdržimo više nego što smo ikada zamišljali, tako da vrlo često niko izvana ne zna, niti može primijetiti šta se za pravno dešava sa nama ili u našem životu.

Iznova i iznova uspijevamo da izbjegnemo suočavanje sa situacijom. Najmanji zračak nade može nam odvratiti pažnju od realnosti naše situacije. Osoba koja je ovisna neprestano krši obećanja, a naša depresija postaje još jedna distrakcija od stvarnosti. A ipak, sposobni smo da gledamo naprijed sa nepopravljivim optimizmom, pretvarajući se da će se sve riješiti samo od sebe.

Da sumiramo, ovo su neki od načina na koji normalni ljudi pokušavaju da se nose sa alkoholizmom ili upotrebom droga, radeći normalne stvari koje bi svako uradio. Ali promjene nema, neuspjeh se ponavlja iznova i iznova.

Prirodno, svako u ovakvoj situaciji bi volio da mu se ponudi pravo rješenje. Ne dozvolite da vas zavara privlačna jednostavnost naziva *Šta (ne)raditi* ove radne knjižice. Ovdje možete pronaći neke odgovore i možemo Vam pomoći da izbjegnute neke greške. Ali ova knjižica Vas poziva na ozbiljno promišljanje. Da biste napravili promjenu, potrebno je da imate hrabrosti da se posvetite ovom projektu i da



budete dosljedni. Dosta toga možete poboljšati tako što ćete promijeniti način na koji se nosite sa nečijom ovisnošću.

Želimo da nađete nova, kreativna rješenja. Vi to možete.

## 1. PUSTITI SA LJUBAVLJU

---

**“Pustiti”** – znači raditi šta god je potrebno da snizite nivo anksioznosti koja vas vezuje za drugu osobu.

**“Pustiti”** – je najsigurnija, najbolja stvar koju možete uraditi za sebe i za osobu kojoj nastojite pomoći.

Također, to je i najteža stvar. Uvijek možemo izmaštati novu perspektivu ili novu strategiju kako bismo poduzeli nešto vezano za ovisnost bliske osobe. Uvijek izgleda lakše nastaviti sa onim što smo radili bez obzira na to koliko puta smo doživjeli bolna iskustva dok smo pokušavali da vodimo igru.

Obično nam je potreban novi snažni talas promišljanja, poniznosti i hrabrosti da promijenimo naš način funkcionisanja - da pustimo sa ljubavlju. Ali nećete razumijeti šta znači “pustiti” samo čitajući o tome ovdje. To je koncept koji treba živjeti da bi ga razumjeli. I treba ga živjeti dan za danom. To je koncept o kojem treba promišljati. Mi možemo pružiti smjernice koje nama pomažu kada želimo da primjenimo u našim životima ono što savjetujemo drugima. Kada budete razumjeli ovaj koncept, doći ćete i do definicije koju možete usvojiti.

Među mnogim stvarima koje nas drže vezanima za tuđi problem je i naš strah – ne vidimo na koji način naše ponašanje (želje i postupci koje radimo da bi popravili i/ili prikriili situaciju) omogućava da se problem održi.

**“Pustiti”** – ne znači da napustimo blisku osobu. Znači, između ostalog, da brinemo za osobu bez da brinemo toliko o njoj, da volimo nekog a da ne budemo pas čuvar, kao i to da dajemo slobodu drugima da prave svoje vlastite greške.

Jedna od prepreka može biti i strah da ste sebični, jer jako dugo brinete o osobi koja je ovisna o nekoj supstanci bez da mislite puno o sebi i svojim potrebama. Iako ste im možda bili od pomoći na neke načine, kontinuirana briga za druge Vas udaljava od sebe samih, a u isto vrijeme možda stavlja preveliki teret na osobu za koju brinete. Ako vodimo računa o sebi postaje jednostavnije da živimo sami sa sobom ali i drugima postaje jednostavnije da žive sa nama. S te strane – pustiti, sa ljubavlju – može biti prvi korak prema iskrenim i brižnim odnosima sa drugima.

Postoje odgovori. Postoje stvari koje treba uraditi i neke koje treba izbjegavati. Ali nije jednostavno naučiti kako sve to funkcionira i kako povlačiti prave poteze. Treba zasukati rukave i baciti se na ovaj zadatak kako biste se efikasno nosili sa ovisnošću u Vašoj porodici.

***Sada počnite sa čitanjem savjeta šta (ne)raditi - ali nemojte zaboraviti da morate i pisati, ne samo čitati! Mi Vam ne možemo reći šta treba da radite. Možemo Vam pomoći da postavite sebi prava pitanja. Ohrabrujemo Vas da počnete pronalaziti vlastite odgovore. Ove pisane vježbe mogu Vam pomoći da započnete ovaj važan posao.***

## **Pustiti**

Pustiti ne znači prestati brinuti, već znači da ništa ne mogu uraditi umjesto druge osobe.

Pustiti ne znači ograditi se, već znači da sam shvatio da ne mogu kontrolisati druge.

Pustiti ne znači omogućiti, već dozvoliti osobi da uči na greškama.

Pustiti znači priznati bezpomoćnost, što ustvari znači da ishod nije u mojim rukama.

Pustiti ne znači da nekoga pokušavam promijeniti ili kriviti, već da mogu promijeniti jedino samog/samu sebe.

Pustiti ne znači brinuti se o nekom, već za nekog.

Pustiti ne znači popraviti, nego biti podrška.

Pustiti ne znači suditi nekome, nego dozvoliti nekome da bude ljudsko biće.

Pustiti ne znači biti u centru sređivanja svih ishoda, već znači dozvoliti drugima da utiču na sopstvene rezultate.

Pustiti znači ne ponašati se zaštitnički, već dozvoliti drugima da se suoče sa realnošću.

Pustiti ne znači poricati, već znači prihvatiti.

Pustiti znači ne zvocati, ne grditi, ne raspravljati se, već znači istražiti vlastite mane i ispraviti ih.

Pustiti ne znači prilagoditi sve vlastitim prohtjevima, već znači živjeti dan za danom i paziti na sebe u svakom novom danu.

Pustiti znači ne kritizirati i ne ustrojavati, već znači pokušati postati ono što sam sanjao da mogu biti.

Pustiti ne znači očajavati nad prošlošću, već znači rasti i živjeti za budućnost.

## 2. ODVOJITE VRIJEME ZA RAZMIŠLJANJE

---

Nekada je teško zamisliti da Nekada je teško zamisliti da se išta može promijeniti na bolje. Tako da je prvi korak koji treba da poduzmete sljedeći: prestanite da jurite! Odvojite vrijeme da razmislite šta se to dešava u Vašem životu. Ako je to izvodljivo, radite to nekoliko minuta svaki dan, u periodu od nekoliko dana - poslijepodne ili u nekom dijelu večeri. Iskoristite vikend ako ste u mogućnosti da budete odsutni tako dugo. Na neki način, pružite sebi dovoljno vremena i prostora za tiho promišljanje.

Ovo nije udovoljavanje sebi, već nešto što je bitno za Vaše zdravlje. Ako želite da pomognete ovisniku, potrebna Vam je bistra glava. Morate zadržati zdrav razum. Trebate biti sposobni da *razmišljate* umjesto da reagujete emocionalno na svaku kriznu situaciju. Postoji nada, ali treba da usporite sebe kako biste to uvidjeli.

Vrijeme za promišljanje će Vam pomoći da posložite stvari i da ne gledate sve u Vašem životu jednako loše. Dok sagledavate situaciju, postavite sebi sljedeća pitanja i zapišite Vaše odgovore.

Šta je trenutno u Vašem životu dobro, šta Vam pričinjava radost i daje svrhu?

---

---

---

---

---

---

---

---

Šta u Vašem životu više ne možete da tolerišete?

---

---

---

---

---

---

---

Šta se dešava u Vašem životu što Vam se baš ne dopada, ali možete za sada da tolerišete?

---

---

---

---

---

---

---

***Ne dozvolite da nošenje sa ovisnošću voljene osobe postane Vaša glavna preokupacija. Život je previše kratak za to. Možete da siđete sa vrteške. Stanite sada i sagledajte situaciju racionalno. Pažljivo i promišljeno odlučite šta treba uraditi. Počnite da djelujete.***

### 3. VI NISTE UZROK ZBOG KOJEG VOLJENA OSOBA PIJE ILI UZIMA DROGU

---

Našli ste se upleteni u problem ovisnosti nekog drugog. Moguće da Vas drugi članovi porodice okrivljuju za sve probleme. Možda ste mislili da Vam se ovo nikad ne može desiti ali sada kada ste suočeni sa realnošću morate znati sljedeću činjenicu:

*Ne možete natjerati nekog da pije ili da se drogira. Kako ste uopšte mogli pomisliti da možete?*

O ovome stvarno trebamo razmisliti. Kada nam je veoma stalo do nekoga imamo sklonost da preuveličavamo svoju ulogu u njihovom životu. Vjerujemo da smo mi uzrokovali njihove probleme, možda zato što ćemo se osjećati manje bitnim u njihovim životima ako priznamo da su oni sami kovači svoje sudbine. Za mnoge od nas, činjenica da nismo odgovorni za ovisnost voljene osobe je veoma teška za prihvatiti.

Za šta sve osjećate krivicu:

---

---

---

---

---

---

---

---

***Prestanite da se kažnjavate za nešto što nije vaša krivica.***

## 4. RADILI STE NAJBOLJE ŠTO STE MOGLI DA POMOGNETE

---

Da, naravno, neke stvari ste radili pogrešno. Ali pokušali ste da pomognete sa svim svojim snagama. I još uvijek pokušavate.

Najveća greška je vjerovatno to što ste mislili da možete nekog naterati da prestane da pije ili da uzima drogu. Ali sada će sva energija koju ste ulagali u taj pokušaj biti preusmjerena na Vas, kako biste prvo Vi ozdravili. Da li sam u pravu?

Početi mijenjati sebe, a ne osobu u problemu je jedini pravi način. To možda niste znali prije, ali sada znate. Prije svega, budite dobri prema sebi. Oprostite sebi za sve dosadašnje neuspješne pokušaje pomoći voljenoj osobi.

Ako možete oprostiti sebi što niste uspjeli da pomognete ovisniku, moći ćete jasnije da razmišljate o tome kako se nositi sa situacijama u budućnosti.

Lista pogrešaka koje ste učinili pokušavajući da pomognete jer niste znali drugačije:

---

---

---

---

---

---

*Odbacite osjećaj krivice za događaje iz prošlosti.*

## 5. NAĐITE NEKOGA S KIM MOŽETE RAZGOVARATI O SVOJOJ SITUACIJI

---

Da li pokušavate riješiti problem sami i ne govorite ljudima šta se dešava i kako se osjećate? Ako je odgovor DA, sada je prava prilika da doprete do drugih – bilo da su šira porodica, prijatelji ili stručnjaci.

Ili ste možda tip osobe koja puno priča i previše ovisi o drugima - dajući drugima previše odgovornosti za svoj teret? Ako je tako, onda možda trebate ponovo procijeniti situaciju – a i Vaše vlastite odgovornosti.

Drugi Vam mogu biti od pomoći. Može biti da Vam niko ne može ponuditi direktan savjet ili pomoć ali ćete shvatiti da ima i onih koji će razumjeti kako se osjećate. Ima nešto jako umirujuće u tome. Razgovor sa drugima može biti dobra provjera stvarnosti.

Kada tražite osobe za razgovor o svojoj situaciji, pratite sljedeće smjernice:

1. Nemojte tražiti sažaljenje. Tražite osobe koje će razumjeti ali koje će Vas ohrabriti da pomognete sebi.
2. Ne tražite nekoga ko će analizirati Vašu situaciju. Ni to Vam neće pomoći i vjerovatno ste proveli i previše vremena sami analizirajući stvari. Nastojanje da shvatite zašto je neko ovisnik može biti jako frustrirajuće i često ne vodi ničemu.
3. Budite pažljivi sa savjetima koje Vam drugi ljudi daju (to uključuje i ove navedene savjete). Vi ste odgovorni za vlastito rješavanje problema.



Kada ipak budete razgovarali s nekim, pokušajte da držite razgovor vezano za temu sa naglaskom na Vaše lične potrebe, Vaše nade i aspiracije, a ne osobe koja je ovisna. Pričajte sa drugima o sebi i tome kako ste Vi. Vi ste oni koji traže pomoć. Vi ste oni koji se mogu promijeniti.

Trenutne potrebe:

---

---

---

---

---

---

Nade za budućnost:

---

---

---

---

---

---

**Ne pokušavajte da sve riješite sami ali ne tražite od drugih da urade Vaš posao umjesto Vas. Nemojte patiti u tišini. Odustanite od pokušaja da kontrolišete događaje ali nemojte odustati od voljene osobe.**

## **6. POKUŠAJTE OTKRITI OBRASCE U INTERAKCIJI.**

---

**Definišite koju ulogu igrate u ovoj porodičnoj interakciji.**

**Pokušajte da se ne pitate “zašto?”**

**KADA** se dešavaju scene/incidenti (vezani za upotrebu alkohola ili droge)?

---

---

---

---

---

---

**KAKO** ste uključeni na početku, u sredini i kraju ovih incidenata?

---

---

---

---

---

---

**KO** je još uključen u incidente?

---

---

---

---

---

---

**GDJE** se ovi incidenti dešavaju?

---

---

---

---

---

**KOLIKO DUGO** traju?

---

---

---

---

---

---

**KAKO** se završavaju?

---

---

---

---

---

---

**KOJE** su posljedice?

---

---

---

---

---

**KOJI** su obrasci u ovim incidentima (vezanim za upotrebu alkohola i droge)?

---

---

---

---

---

---

**KAKO** vi učesvuujete u ovim obrascima?

---

---

---

---

---

---

Kada skupite hrabrost da realno i detaljno sagledate obrasce ponašanja u porodici vezano za incidente povezane sa upotrebom alkohola i droge, oči će Vam se otvoriti i pronaći ćete nove načine kako da se nosite sa Vašim problemima.

***Nemojte se plašiti da se suočite sa činjenicama.***

## 7. POČNITE DA OTKRIVATE SVOJU UNUTRAŠNJU SNAGU

---

Do sada ste bili jako fokusirani na sve ono što bliska osoba koja je ovisna radi, pratili ste svaki pokret, riječi koje govori, ton glasa, mogli ste prepoznati u kakvom je raspoloženju i stalno ste bili u iščekivanju iduće nove neprijatne situacije.

Previše često Vaša svakodnevnica je bila niz anksioznih propitivanja i stalnih razočarenja. Često ste dopuštali da Vaše stanje zavisi od osobe na koju ne možete računati.

Sada trebate pokušati da živite Vaše dane radeći svoj posao, odvajajući vrijeme za odmor, uživajući u stvarima koje Vas ispunjavaju, da živite u skladu sa Vašim vrijednostima i standardima. Da možete da prosuđujete sami za sebe i upravljate svojim vremenom. Cilj je da se ne uzrujavate tako često i tako lako.

U nastavku možete naći neke primjere kako možete **promijeniti dnevnu rutinu** svog života i prebaciti fokus sa osobe koja je ovisnik na sebe:

Ujutro:

Npr. Umjesto svađe za vrijeme doručka sa Vašim suprugom koji pati od mamurluka i bulji u telefon, osmislite novu rutinu doručka koja odgovara Vašim potrebama i budite ustrajni u njenom sprovođenju.

Popodne:

Npr. Možda iz navike cijeli dan brinete da li je bliska osoba na poslu, u školi ili gdje je već trebala da bude. Prestanite da zovete i provjeravate. Napravite Vaše planove za popodne kako biste se bavili svojim poslom ili proveli vrijeme sa osobama na koje možete računati.

Navečer:

Npr. isplanirajte Vašu večeru, posao ili društveni život kao i vrijeme spavanja prema Vašim potrebama. Ukoliko želite, možete uključiti i drugu osobu. Ali osigurajte se da ostanete dosljedni Vašem planu. Ako to znači da ćete večerati sami, i to je ok za sada. Nemojte propuštati ono što je Vama bitno dok čekate da se ovisna osoba pojavi. Idite sami ili pozovite nekog drugog i nemojte dozvoliti da Vas ovisna osoba omete u odgovornostima koje imate. Na kraju, nemojte ostajati budni čekajući da se vrati kući. Lezite da spavate kada ste umorni.

***Izbjegavajte stalno ponavljanje istih grešaka. Nemojte dozvoliti da se stari obrasci ponovo uspostave.***

## 8. NAPRAVITE PLAN KAKO DA PROMIJENITE NAČIN REAGOVANJA NA SVAKU KRIZU.

---

**Napravite realističan plan, koji možete sprovesti.**

Sada kada ste naučili nešto više o obrascima ponašanja u koje ste upleteni, možete raditi na tome kako da promijenite svoje reakcije na krizne situacije. Razmotrite neke od sljedećih primjera:

Dosad ste se možda stalno brinuli i hodali po kući čekajući da se Vaša supruga vrati kući samo da biste joj "očitali bukvicu".

*Sljedeći put, ugasite svjetlo i lezite u krevet u razumno doba. Možete ostaviti svjetlo u predsoblju. Ako stvarno ne možete da zaspate od nervoze i anksioznosti, pretvarajte se.*

Godinama ste izmišljali izgovore za svog prijatelja/dijete/roditelja/supružnika? Pokrivali ste njegove dugove? Posuđivali ste mu/joj novac? A na kraju ste ga/je odveli i na tretman.

*Idući put dopustite bliskoj osobi da sama preuzme brigu o tome šta će jesti, da sama sebi napravi ručak, uključi mašinu za pranje veša ili plati račune.*

Uvijek ste planove vezano za porodična okupljanja prilagođavali njegovom raspoloženju. Trudili ste se da ga djeca ne uznemiravaju kada je pod uticajem droge ili alkohola. Pokušali ste da kupite njegovu sreću iako ste znali da je to nemoguće. Postao je toliko ovisan o Vama da Vas je počeo mrziti. Možete li sagledati kako je došlo do ove situacije? Da li možete uvidjeti koliko je ova situacija bila destruktivna? Kako neko može prekinuti ovaj začarani krug rigidnih obrazaca ponašanja?

*Jedna od stvari koja može potaknuti promjenu je da počnete da pozivate neku blisku osobu, prijatelja ili rođaka na večeru ili kafu jednom sedmično - bez obzira na to u kakvom je stanju Vaš suprug.*

***Nemojte čekati da se bliska osoba ovisna o drogi ili alkoholu promijeni. Vi možete učiniti prvi korak tako što ćete promijeniti svoje ponašanje. (Ali nemojte pokušavati da riješite sve odjednom.)***

1. Kako reagujem na kriznu situaciju (može biti više primjera kriznih situacija):

---

---

---

---

---

---

2. Šta mogu promijeniti i kako želim da reagujem:

---

---

---

---

---

---



## 9. RADITE STVARI KOJE DOPRINOSE DA SE OSJAĆATE BOLJE U SVOJOJ KOŽI

---

Kada pustimo da se vrate ustaljeni obrasci reakcija na ovisnika, mi iznevjerimo sami sebe - mentalno, fizički, emocionalno i duhovno. Zbog konstantne borbe možemo se osjećati iscrpljeno, istrošeno i "pregaženo". Ukratko, lako je postati "istrošena" osoba koja stalno nešto prigovara, nakon što se već neko vrijeme nosimo sa ovisnošću bliske osobe.

Lako je kriviti ovisnika za to kakva ste Vi osoba postali i ako niste više prijatno društvo. Pa, šta ćete preduzeti u vezi toga? Odlučite da prestanete optuživati druge ako Vaše samopouzdanje opada i napravite plan kako da se ponovo sastavite i podignete.

### **Plan za poboljšanje mentalnog zdravlja:**

*Npr. Stvari poput planiranja i organizacije, odmora i opuštanja, izbjegavanja svađa sa drugima i strategija za smanjenje stresa.*

---

---

---

---

---

---

### **Plan za poboljšanje fizičkog zdravlja:**

*Npr. Odgovarajuća ishrana i vježbanje, prestanak pušenja i pregledi kod ljekara.*

---

---

---

---

---

### **Plan za poboljšanje slike o sebi:**

*Npr. Njegovanje interesovanja o kojima ste razmišljali ali nikada niste ništa preduzeli vezano za to (časovi vajanja, novi sport, nova prijateljstva, priključivanje nekoj dobrotvornoj organizaciji i slično)*

---

---

---

---

---

### **Plan za poboljšanje vašeg duhovnog života:**

*Npr. Šta god hrani vaš duh. Aktivirajte se u nekoj vjerskoj zajednici ili otkrijte prirodu na novi način.*

---

---

---

---

---

***Nemojte iznevjeriti sebe.***

## 10. PRIKUPITE KORISNE I OBJEKTIVNE INFORMACIJE O OVISNOSTI I PORODIČNOM ŽIVOTU.

---

Posjetite biblioteku i tražite literaturu o ovoj oblasti. Potražite knjige na odjelu za psihologiju ili ovisnost u lokalnoj knjižari. Pročitajte neke od članaka na internetu vezano za temu ovisnosti i porodice. Savjetujte se sa stručnjacima za mentalno zdravlje u Vašoj lokalnoj zajednici. Razgovarajte se osobama u javnim, privatnim i nevladinim organizacijama koje mogu biti izvor pomoći. Raspitajte se za grupe podrške koje postoje u Vašoj zajednici. "Uporedite bilješke" sa drugima.

Ko zna? Moguće je da preuveličavate situaciju i moguće je da ovisnost u Vašoj porodici nije tako veliki problem koliko mislite da jeste. Važno je da ne budete u zabludi kada se radi o ovoj temi. Jednako je važno da ne zanemarujete znakove i simptome, da se suočite sa ovisnošću (ako je to zaista pravi problem).

Napravite listu web stranica, stručnjaka, brojeva telefona, grupa podrške, gdje možete dobiti više informacija.

Stranica **[www.biramoporavak.com](http://www.biramoporavak.com)** Vam može biti od koristi za početak.

Dostupni izvori informacija (lokacije i brojevi telefona):

---

---

---

---

---

---

Besplatne telefonske i SOS linije za pomoć u lokalnoj zajednici:

---

---

---

---

---

Bolnice sa odjeljenjem za detoks:

---

---

---

---

---

Biblioteke:

---

---

---

---

---

Ljekari, psiholozi, savjetnici i drugi stručnjaci:

---

---

---

---

---

Savjetovišta za alkoholizam u lokalnoj zajednici:

---

---

---

---

---

Pouzdana web stranice:

---

---

---

---

---

***Nemojte bespotrebno brinuti zato što nemate prave informacije.  
Postoji dosta dobrih informacija koje su dostupne.***

## **11. NAPRAVITE PLAN ZA HITNE SLUČAJEVE.**

---

Onda kada možete racionalno razmišljati o svojim problemima, dopustite sebi da razmotrite najgore moguće scenarije. Šta je najgore što se može desiti? Sjednite sa prijateljem/prijateljicom ili drugom bliskom osobom kada budete prolazili kroz ove scenarije. Šta biste uradili kada bi Vam se zaista "sve srušilo na glavu"?

Plan za hitne slučajeve uključuje listu prijatelja, rodbine, komšija, stručnjaka koje možete pozvati ako i kada Vam pomoć zatreba.

- Da li imate sve brojeve telefona koji su Vam potrebni?
- U koje vrijeme tokom dana ili noći su ove osobe dostupne za pružanje pomoći?
- U koje vrijeme ih nećete moći dobiti?
- Da li ste provjerili koje sve bolnice nude usluge u kriznim situacijama, kao i sve službe za hitne zdravstvene i socijalne usluge?
- Da li imate brojeve telefona i adrese ovih službi?
- Da li ste provjerili koje pravne usluge su Vam na raspolaganju u hitnim slučajevima?

Ovakva vrsta racionalne pripreme nije prizivanje nevolje već Vam pomaže da se ne brinete previše. Ako stvari krenu naopako, znaćete šta trebate i šta možete uraditi.

***U hitnim slučajevima nazvaću (imena, broj telefona, adrese, bilješke o dostupnim servisima):***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Nemojte sjediti na ivici, uplašeno iščekujući da se opet desi krizna situacija. (Ne pomaže Vam ni da previše razmišljate o svom planu za hitne slučajeve.)***

## **12. UKLUČITE SE U GRUPE PODRŠKE GDJE ĆETE DOBITI RAZUMIJEVANJE ZA ONO KROZ ŠTA PROLAZITE.**

---

Grupe podrške mogu biti dio plana za ponovnu izgradnju Vašeg života. Tu ćete zasigurno pronaći osobe koje znaju kroz šta prolazite i koje Vas mogu ohrabriti sa svojim životnim pričama. One kreiraju atmosferu u kojoj možete početi da slažete kockice u Vašem životu.

Grupa podrške Vam neće reći šta treba da radite sa svojim životom. Umjesto toga, biće tu za Vas, saslušać Vas sa iskrenim razumijevanjem. Članovi grupe će Vam ispričati svoje lične priče. Podijeliće svoja vlastita iskustva, snage i nadanja sa Vama. Pomoći će Vam da shvatite da ipak niste "ludi", nego da Vam se samo tako čini ponekad.

Resursi grupa podrške:

---

---

---

---

---

---

Kontakt osobe:

---

---

---

---

---



Datumi sastanaka:

---

---

---

---

---

---

Mjesta sastanaka:

---

---

---

---

---

---

Vrijeme sastanaka:

---

---

---

---

---

---

***Nemojte dozvoliti da Vas strahovi i nepovjerenje spriječe da imate koristi od grupa podrške.***

### **13. NAUČITE DA BUDETE SAOSJEĆAJNI DOK PRAKTICIRATE "PUŠTANJE".**

---

Vremenom, naučićete da budete objektivniji vezano za ovisnost. Shvatićete da niste uzrokovali ničiju ovisnost i da je ne možete izliječiti. Počecete preuzimati više odgovornosti za svoj vlastiti život i vidjet ćete ovu odgovornost kao nešto odvojeno od vaše brige za tuđu ovisnost. Počecete razumijevati da je ovisnost kompleksan problem - i da su osobe ovisne o drogi samo ljudska bića koja se iz dana u dan bore sa ovim problemom.

Kada smo u stanju da se odvojimo od vlastitih reakcija, postaje moguće da ovisnike opet vidimo prije svega kao osobe. Zaboravite sve što je pošlo naopako. Ipak, radi se o ljudskom životu. Kada to shvatimo, bilo koja pomoć koju nudimo postaje puno efikasnija. Emocionalna korist od toga da možemo saosjećati sa ovisnom osobom u našem životu biće nam veoma značajna. To je obećanje.

**Nabrojte dobre osobine i jake strane osobe za koju ste zabrinuti:**

---

---

---

---

---

---

*Udaljite se od osjećaja ljutnje, ogorčenosti, sumnjičavosti i straha.*

## **14. NAUČITE DA ŽIVITE DAN ZA DANOM.**

---

Ovo može biti ključ Vašeg procesa ponovne izgradnje. To podrazumijeva da oprostite sebi i drugima za sve što se dogodilo u prošlosti. To znači da ste ispunjeni nadom ali i realni vezano za budućnost. Znači živjeti svaki dan punim plućima - uživati u blagoslovima i nositi se sa problemima koje svaki dan može donijeti.

Živjeti dan za danom je lakše uz molitvu mira:

*Bože, molim te podari mi*

*Mir da prihvatim stvari koje ne mogu promijeniti,*

*Hrabrost da promijenim one koje mogu i*

*Mudrost da znam razliku.*

**Koju stvar iz prošlosti, koja Vas je povrijedila, možete sada oprostiti?**

---

---

---

---

---

---

---

**Koje brige se možete danas odreći?**

---

---

---

---

---

---

**Na čemu ste naročito zahvalni danas?**

---

---

---

---

---

---

*Ne gubite nadu. Možete se nositi sa onim što donosi "danas".*



## **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 UN-GASS 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 izliječiva 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**



