



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Razumeti zavisnost (internet članak)

Šta je zavisnost?

Zavisnost je navika ili način ponašanja koje je teško zaustaviti i koje sve više i više utiče na vaš život. Neko može biti zavisnik od određene substance kao što je droga ili alkohol, ili aktivnosti kao što je kockanje.

Ne postoji jedan jedini razlog zašto neko upotrebljava alkohol, drogu ili se nekontrolisano kocka. Mnogi od nas razvijaju neku zavisnost da bi lakše savladali životne probleme. Neko vreme upotreba alkohola, droge ili kockanje mogu ublažiti naš bol, ili odagnati naš strah. Ali posle izvesnog vremena, ono što je izgledalo kao rešenje postaje problem – problem koji često uništi porodicu i odnose sa bliskim ljudima.

Da li je lako ustanoviti zavisnost?

Problemi zavisnosti nisu lako uočljivi u svim slučajevima.

Lako je postati zavisnik od droge ili od neke aktivnosti, a da toga niste svesni. Čak i ljudi koji žive sa ili blizu nekog ko je zavisnik od droge mogu, neko vreme, da ne budu svesni problema te osobe.

Koji su znaci i simptomi zavisnosti?

Mnogi piju alkohol, upotrebljavaju droge, ili se kockaju, a da ne zapadnu u probleme. Neki pak, nakon određenog vremena "pređu granicu" i izgube sposobnost da donose racionalne odluke.

Simptomi zavisnosti variraju od osobe do osobe i u zavisnosti od vrste zavisnosti. Upotreba droge ili neka aktivnost su problem kada:

- Utiču na fizičko i mentalno zdravlje
- Uzrokuju kršenje zakonskih propisa (vožnja pod uticajem alkohola, upotreba ilegalnih droga)
- Ugrožavaju finansijsku stabilnost
- Nanose štetu prijateljskim i ostalim vezama
- Negativno utiču na posao

Kako zavisnost utiče na članove porodice?

Članovi porodice se obično naviknu da žive sa problemima vezanim sa zavisnošću. Oni mogu da:

- Manje komuniciraju
- Izbegavaju razgovor o problemu ili iskazivanje svojih osećanja
- Sakrivaju zavisnost od sire okoline
- Preuzimaju obaveze koje su zapostavljene od osobe koja ima problem sa zavisnošću
- Osećaju se frustrirani, besni, odbojni, usamljeni, uplašeni i posramljeni

Da li tretman pomaže?

Da. Zavisnost je kao i svaki drugi zdravstveni problem. Treba ga najpre ustanoviti pa onda lečiti. Ali definitivno može da se leči.

Ljudi misle da se mogu jednostavno da prestanu da uzimaju droge ili da se kockaju. Iako neki ljudi mogu, to ipak nije uvek lako. Lecenje i grupe za podršku pomažu da se smanji ili potpuno eliminiše zavisnost.

Potrebna je hrabrost da se napravi prvi korak u traženju pomoći, ali drugi vam mogu pomoći da napravite taj korak.

Kad je neophodno da dobijete pomoć?

Nikada nije previše rano ili kasno da dobijete pomoć.

Možda niste sigurni da li vaša ili nečija zavisnost izaziva probleme. Možda i znate da imate problem, ali ne znate kome da se obratite za pomoć.

Ako ste zabrinuti za nekog drugog, ohrabrite tu osobu da potraži pomoć. Ako ste zabrinuti za sebe, razgovarajte sa osobom u koju imate poverenja i koju poštujete, kao što su, na primer:

- Doktor ili medicinska sestra
- Savetnik iz Employee Assistance Program (EAP) ili doktor ili medicinska sestra na poslu
- Savetnik ili terapeut u zajednici
- Socijalni radnik
- Sveštenik

Šta se događa na lečenju?

Svaka centar za zavisnost ima drugačiji pristup. Evo nekoliko primera šta se radi:

- Istražuje se kako zavisnost utiče na život te osobe
- Pravi se program lečenja, i šta će se desavati posle lečenja, kao i procenje posle završetka tretmana kada se osoba vraća u svakodnevni život.
- Osoba se poveže sa drugim centrima za zavisnost.
- Poučava se o rizicima vezanim za zavisnost od alkohola, droge i kockanja
- Poučava se o zdravom i balansiranom životu
- Obezbedjuje se podrška po sistemu jedan na jedan i osoba se povezuje sa raznim grupama kao što je, na primer Alcoholics Anonymous (AA)
- Nudi se podrška i informisanje porodici

Pomoć je dostupna, ne treba da patite sami.

Gde se obratiti za pomoć ili više informacija:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

U Torontu 416 595 6111

Vaš lokalni zdravstveni dispanzer – u telefonskom imeniku deo sa telefonima državnih institucija*

(Blue pages) ili pozovite 411.

Vaš lokalni komunalno-informativni centar – u telefonskom imeniku deo sa telefonima državnih institucija (Blue pages) ili pozovite 411.

Vaši lokalni socijalni servisi

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Preuzeto od:

šta treba da znate o zavisnosti

Copyright ©2002 Canada Post with the Centre for Addiction and Mental Health

* free interpretation of 'blue pages'