

# **Bliski ste osobi koja ima problem ovisnosti:**

## **Šta činiti?**

**Alkohol, ilegalne droge, lijekovi, igre na sreću...**

**Neko, Vama veoma blizak, je ovisan.**

- Osjećate li se preopterećeni? Bepomoćni?
- Da li imate osjećaj, da se cijeli Vaš život okrenuo naglavačke?
- Nesigurni ste, šta je uopšte «normalno»?
- Niste više sigurni, kako da razgovarate sa osobom, koja ima problem sa ovisnošću?

**Procjenjuje se, da u Švicarskoj, više stotina hiljada osoba, žive sa nekom osobom, koja ima problem ovisnosti.**

**Dakle, postoji mnogo osoba, koje slično proživljavaju kao i Vi.**

**Niste sami!**

# Šta se dešava?

Osobe bliske onima, koje imaju problem ovisnosti, vrlo često, i same zbog toga pate. Svakodnevna briga utiče na njihovo vlastito zdravlje, na odnos prema ovisniku, ali također i na druge praktične i materijalne stvari.

Vrlo često bliske osobe pokušavaju, svim mogućim sredstvima, uticati na ovisnika, da promijeni svoje ponašanje. Činjenica je, da vrlo često, ova nastojanja ne urode plodom. Pri tome ostaje osjećaj bespomoćnosti, obeshrabrenja, često i ljutnje. Većina bližnjih se toliko zaokupi ovisnošću druge osobe, da se i sami izgube u ovom problemu.

Važno je, da članovi porodice i druge bliske osobe zauzmu potrebnu distancu i razviju novi odnos prema problemu ovisnosti.

Jer, niko za drugog ne može prestati piti alkohol, uzimati ilegalne droge ili kockati.

# Šta činiti?

## Postaviti granice umjesto kontrolisati

Na prvi pogled bi se moglo pomisliti, da je dobra ideja, kontrolisati ovisnika i tako pokušati ovladati situacijom. Ovisnik će manje piti, rjeđe izlaziti i to će nam uliti novu nadu. Pa ipak, već slijedeći dan se sve može promijeniti. Kada, ovisnik, ponovo dodje kasno kući i zaspi na kauču, kod bližnjih dodje do velikog razočarenja. Oni počinju da gube povjerenje, da se osjećaju sve bespomoćnijim i da se ljute.

- Mogu postaviti granice, i tako umanjiti vlastitu patnju. Mogu, na primjer, odbiti da izadjem s ovisnikom, ako je konzumirao alkohol. Ili, mogu napustiti neko druženje, ako mi ponašanje, te osobe postane neugodno. Važno je, da se nadje dobra prilika, i objasni, zašto imamo potrebu da se ogradimo.
- Poštovat ću svoje vlastite potrebe, i ne misliti samo na potrebe ovisnika.
- Prihvatam, da nisam u stanju, umjesto dotične osobe, prestati piti alkohol, konzumirati ilegalne droge ili prestati kockati.

## Pričati o sebi umjesto o drugima

Situacija je teška i obično opterećuje sve članove porodice. Nije lako naći prave riječi. Razumljivo je, da su ponekad svi ljuti i međusobno se optužuju. Ovakve situacije vode ka sve češćim svadjama.

- Govorim samo u svoje ime. Na primjer:  
«Osjećam da me ne shvaćaš» umjesto «Ti nikad ne slušaš šta ti govorim.»
- «Brinem se» umjesto «Trebao/la bi prestati s tim.»  
«Ova situacija me preopterećuje» umjesto «Ti sve radiš pogrešno».  
Na ovaj način moguće je razviti dijalog, kako bi se spriječile stalne svadje.
- Ja izražavam **svoje** osjećaje, umjesto da optužujem onoga, nasuprot sebe.



## **Predati odgovornost umjesto štititi**

Vrlo često, bližnji preuzimaju od ovisnika, njihove zadatke i obaveze, te time preuzimaju i njihovu odgovornost: Oni ih, na primjer, pravdaju, kada ovi nisu u stanju da ispune svoje obaveze. Kada bližnji neprestano misle na ovisnike i žele na sve moguće načine da ih zaštite, izlažu se riziku da se potpuno iscrpe.

- Ne moram sam/a snositi svu odgovornost. Ne moram sve činiti za ovisnika/cu.
- Ja predajem odgovornost za moguće posljedice ovisnosti, na samog ovisnika.

Kada je osoba-ovisnik, prisiljena da preuzme odgovornost za svoj problem, tada joj se daje mogućnost da postane svjesna svih posljedica. Upoznavanje sa ovim posljedicama, može biti vrlo motivirajuće, da se promijeni situacija i potraži pomoć.

# Ne skrivati se, već potražiti pomoć

Mnoge osobe, zbog stida ili osjećaja krivice, ne žele da, o ovom problemu, razgovaraju sa osobama van kruga porodice. Cijena ćutanja su, uistinu, izolacija i patnja. Veoma je važno potražiti pomoć:

- Nisam odgovoran/a zato, što je meni bliska osoba oboljela od ovisnosti.
- Mogu potražiti pomoć, kako bi se rasteretio/la i bolje se osjećao/la.
- Podrška može promijeniti cijelu situaciju. Govoriti o problemu je prvi korak prema promjeni.



# A kada su djeca prisutna?

Iako većina njih ne pokazuje: djeca pate, ukoliko neko od roditelja oboli od ovisnosti. Također i mala djeca primjećuju da nešto nije u redu. Dijete često ne razumij šta se dešava. Ono još nije u stanju da izrazi ono što doživi.

- Važno je objasniti djetetu, da je njemu bliska osoba, bolesna. Posebno je važno da dijete zna: ja nisam kriv za taj problem.
- Dajte djetetu mogućnost da priča o teškoj situaciji, o svojim strahovima, o stidu ili ljutnji, koje osjeća, te o svom osjećaju krivice. Saslušajte dijete i pomozite mu da razumije šta se dešava.
- Također, možete djetetu omogućiti kontakt sa stručnim osobama. Razgovor sa stručnom osobom ili sa drugom djecom, koja slično proživljavaju, može biti od velike pomoći ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), Tel. 147).



# Potražiti pomoć

Iako je druga osoba oboljela od ovisnosti a ne Vi: također i Vi, kao bližnji, patite u toj situaciji. Želimo Vas ohrabriti da potražite pomoć:

- **Vama povjerljive osobe**, na primjer, iz kruga prijatelja, iz vjerske ili kulturne zajednice mogu biti važni partneri za razgovor.
- **Savjetovaništa za pitanja ovisnosti** su namjenjena kako ovisnicima tako i njihovim najbližima. Adrese možete naći na internet-stranici [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Stručne institucije u Vašoj regiji će Vas informisati, da li je moguće savjetovanje na Vašem maternjem jeziku. Također možete nazvati instituciju Sucht Schweiz, a mi ćemo Vam dati određene adrese, na koje se možete obratiti (021 321 29 76).
- **Grupe za samopomoć** za članove porodica oboljelih i njihove prijatelje naći ćete na internet stranici [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), tel. 0848 848 843 (njemački), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), tel. 0848 848 833 (francuski), italijanski i engleski: pogledaj na internet stranici.
- Također možete porazgovarati sa **ljekarom/kom** u koga/ju imate povjerenja i objasniti mu/joj Vašu situaciju.
- **Psihoterapeuti / psihoterapeutkinje**  
Vam, također, mogu pružiti podršku. Njihove adrese (po regiji i po stranim jezicima, koje govore) naći ćete, na primjer, pod: [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ili pod [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP)



- Poneke **bolnice** nude usluge prevodioca tokom razgovora sa stručnom osobom.
- Savjetovališta, specijalizirana za **savjetovanje i zdravstvenu brigu** Sans-Papiers-a (osobe koje ilegalno borave u Švicarskoj), su: [www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Ukoliko ste žrtva nasilja: Zaštitite sebe i svoju djecu. Nazovite policiju (tel. 117). Savjetovališta za žrtve nasilja Vam nude savjetovanje i pratnju: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
Informacije o iskustvima s nasiljem: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publikationen > Psyche, Sucht und Krise > brošura «Stop! Kućno nasilje» na raznim jezicima
- Informacije na temu nasilja, na raznim jezicima, naći ćete pod: [www.violencequefaire.ch/fr/vic/](http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/)

Sve ove osobe i savjetovališta Vam stoje na Raspolaganju i garantuju anonimnost. Mnoge ponude su besplatne. Razmislite, koja vrsta podrške bi Vama bila od najveće koristi.

Potražiti pomoć, putem razgovora, te uzeti vremena za samoga sebe je veoma važno. Puno je bolji osjećaj, kad se može razgovarati o problemima. Na taj način se može i ovisniku dati nada, da ipak postoji rješenje. I možda će uvidjeti: isplati se, potražiti pomoć!



SUCHT | SCHWEIZ

# Dodatne informacije

**www.migesplus.ch** – Informacije o zdravlju na raznim jezicima (internet stranica na njemačkom, francuskom, italijanskom, engleskom, španskom, portugalskom, turskom, albanskom, srpskom/hrvatskom/bosanskom, Informativni materijal je preveden i na druge jezike).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzesvizzera.ch** – Informacije o sredstvima ovisnosti (njemački, francuski, i italijanski).

**Infolist «Šta bih trebao/la znati o alkoholu?»** (njemački, francuski, italijanski, albanski, bosanski/srpski/hrvatski, engleski, portugalski, ruski, španski, tamilski, turski)

Priloženi infolist, kao i infolist «Šta bih trebao/la znati o alkoholu?» se mogu prekopirati sa [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ili sa [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), ili naručiti, ukoliko pošaljete povratnu kovertu sa poštanskom markicom, na: Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## Impresum

Izdavač:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Ovaj infolist je nastao uz stručnu i finansijsku podršku migesplus.ch u okviru nacionalnog Programa «Migracija i zdravlje 2008–2013», a pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.

Slijedećim institucijama se zahvaljujemo za podršku: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention, Gesundheitsförderung FISP iz Züricha, kao i savjetovalištu Appartenances

Prevod: Adelita Bešić

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Tisak: Jost Druck AG

