

Cikkünk szereplői mind valamilyen szenvedélybetegségből épültek fel. Példájuk ékes bizonyítéka annak, hogy a válsághelyzet egyben esély is, és mindig van lehetőség a minőségibb életre!

Igaz történetek

Legyőzték a szenvedélyüket

„Nem tudtam nem inni”

A halál torkából tért vissza Zsike, akiről már lemondtak az orvosok, amikor a harmadik alkoholos epilepsziás rohama után kórházba került. Ráadásul az asszony akkoriiban – immár kilenc éve – vesztette el az élettársát, aki az ital miatt lett májrákos. A 49 éves nő ma már, köszöni, jól van, és teljesebb életet él, mint valaha. Zsike hét éve szakított az alkohollal.

Ma már megint harmóniában él.

Érzéseim elől menekültem a kábulatba... Egyszerűen nem tudtam nem inni! Már a húszas éveim elején tisztában voltam azzal, hogy le-

kellene tennem a piát, de képtelen voltam rá. Még a párom halála sem tartott vissza attól, hogy rendszeresen a pohár fenekére nézek. Végül a húgom segítségével jutottam el egy olyan speciális terápiára, ahol az önismereten alapuló Minnesota-modell segítségével gyógyulhatnak az alkoholbetegek. Erzsébet a terápia óta megint kiegyensúlyozottnak érzi magát. – Önállóan élek, elvégeztem egy biztonságiőr-tanfolyamot, és állandó munkahelyem van, ahol megbecsülnek. Tavaly pedig okleveles szenvedélybetegsegítő lettem, ami régi vágyam volt. Bár szerintem a józanodni vágyó alkoholbeteg saját maga hozza meg a döntést, hogy leteszi a poharat, a külső támogatás is elengedhetetlen a felépüléshez. Érdemes szakembertől segítséget kérnie annak, aki eljutott odáig, hogy büntudatot érez. Én az öngyógyító csoportok erejében hiszek, a mai napig járok az egyikbe.

lyamot, és állandó munkahelyem van, ahol megbecsülnek. Tavaly pedig okleveles szenvedélybetegsegítő lettem, ami régi vágyam volt. Bár szerintem a józanodni vágyó alkoholbeteg saját maga hozza meg a döntést, hogy leteszi a poharat, a külső támogatás is elengedhetetlen a felépüléshez. Érdemes szakembertől segítséget kérnie annak, aki eljutott odáig, hogy büntudatot érez. Én az öngyógyító csoportok erejében hiszek, a mai napig járok az egyikbe.



Sándor. – Nem véltlenül ez az egyik jelmondatom: „Csak egyedül Te tudod megcsinálni, de Te egyedül nem tudod megcsinálni!”
■ További segítséget a www.addikt.hu weboldalon kaphat Bajzáth Sándortól.

! Életmódváltásra van szükség

■ Bajzáth Sándor szenvedélybeteg-segítő maga is súlyos heroinista volt, ma viszont már a leállni vágyó függőket támogatja. Szerinte az összes addikció egy töről fakad, a betegek ugyanazt a lelki hiányt és űrt próbálják elfedni velük.
 – Az önmegtartóztatás csak a kezdet, a felépülni vágyóknak gyökeres életmódváltásra is

szüksége van. Nagyon fontos ugyanakkor a sors-társi közösség, melynek köszönhetően leküzdhető a szégyen és a büntudat. Elvégre a velünk egy csónakban evezőkkel a legegyszerűbb azonosulni, általuk a legkönnyebb pozitív mintákra szert tenni. Fontos megbocsátanunk magunknak, és a jelenben élnünk – teszi hozzá

Ki ment meg kit?

Szentai Cecíliát egy különös szenvedéllyel küzdött: társfüggő volt. A 36 éves zenepedagógus akkor ért a mélypontra, amikor két esztendővel ezelőtt majdnem villanyoszlopnak hajtott, mert nem tudott a vezetésre figyelni.

– Folyton a szerelmem miatt aggódtam. Vajon mit csinálhat? Ugye nem teszt kárt magában? Alkalmatlan voltam bármire, mert azt hittem, nekem kell meg-

Segítséget kérni nem gyengeség!

mentenem őt, és ez majdnem az életembe került! Cila komoly önvizsgálatot tartott, és rádöbbedt: nem véletlen, hogy egészen addig csak zűrös pasikkal volt dol-

ga. Az egyik agresszív volt, a másik meg szerencsejátékos... Később kiderült: ez a társfüggés egyik jele.

– A társfüggők mindig azon gondolkodnak, hogy elég hasznosak-e a másik számára, hogyan tudnak segíteni neki, s vajon a párjuk szereti-e őket egyáltalán. Soha nem állnak egyenrangú viszonyban a partnerükkel, én is erősen szorongtam. Tudtam, hogy segítségre szorulok...

Cecília később a pánikbetegségével is felkeresett egy szakembert, mert úgy véli, ha segítséget kérünk, az nem a gyengeség jele, épp ellenkezőleg! A pszichoterapeuta tanácsára kezdett el járni egy öngyógyító csoportba, amit immáron hetedik éve látogat.

„Ettem, ha örültem, ettem, ha bánatom volt”

A kényszeres evő Tóth Napsugár esetében a kontrollvesztéses évés jelentette a gondot. A 25 esztendőös nő 12 éves korában élte át az első falásrohamot.

– Egy óra alatt eltüntettem egy egész tepsi sütit. Mint később kiderült, már ekkor is a leküzdhetetlen szeretetvágyamra kerestem a gyógyírt. Ké-

hogy egyetlen hónap alatt 20 kilót híztam, amit aztán a következőben leadtam.

A bulimiás Napsugár előbb próbálta hánytatni magát, aztán rászokott a hashajtózásra.

– Akkor döbbedtem rá, mekkora a baj, amikor egyszer öt nap alatt elköltöttem 80 ezer forintot, kizárólag ételre. Ekkor

megpróbálkoztam az agykontrollal, ami átmeneti enyhülést hozott. Egy éve pedig rátaláltam a Ma-

Egy hónap alatt 20 kilót hízott.

sőbb is ez volt: ettem, ha örültem, ettem, ha bánatom volt. Az igazán komoly rohamok azonban a szerelmi csalódások után törtek rám. Volt,

megpróbálkoztam az agykontrollal, ami átmeneti enyhülést hozott. Egy éve pedig rátaláltam a Magadért Alapítvány szenvedélybetegek számára létrehozott intézményére. Az ő segítségüknek köszönhetően fél éve nem volt falásrohamom!



„Megtanultam kiállni magamért. Megélem az érzéseimet, és vállalom a gyengeségeimet is” – mondja Cila