

Životná spokojnosť a zmysel života žien abstinujúcich od alkoholu

Life satisfaction and meaning of life in women absting from alcohol

Katarína Bundzelová, Monika Borbélyová

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n.o., Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce sv. Ladislava, Slovenská 11/A, Nové Zámky

Recenzent/Review: Dr.h.c. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

PhDr. Pavlína Nitková, MBA

Submitted/Odoslané: 15.02.2025

Accepted/Prijaté: 08.03.2025

Abstrakt:

Príspevok sa zameriava na životnú spokojnosť a zmysel života u žien abstinujúcich od alkoholu. Objasňuje faktory a podnety, ktoré pozitívnym i negatívnym spôsobom ovplyvňujú život v abstinencii. Cieľom bolo zistiť či životnú spokojnosť a zmysel života žien abstinujúcich od alkoholu ovplyvňuje ich abstinencia od alkoholu, v čom nachádzajú zmysel života a aké majú stratégie pre udržiavanie abstinencie. Výskum bol realizovaný metodológiou kvalitatívneho výskumu a zber údajov prebiehal formou individuálnych rozhovorov s participantkami.

Kľúčové slová

Abstinencia. Životná spokojnosť. Zmysel života. Liečenie. Motivácia.

Abstract

The article focuses on life satisfaction and meaning of life in women abstaining from alcohol. It clarifies the factors and stimuli that positively and negatively affect life in

abstinence. The aim was to find out whether the life satisfaction and meaning of life in women abstaining from alcohol are influenced by their abstinence from alcohol, what they find the meaning of life in and what strategies they have for maintaining abstinence. The research was conducted using a qualitative research methodology and data collection took place in the form of individual interviews with the participants.

Keywords

Abstinence. Life satisfaction. Meaning of life. Treatment. Motivation.

ALKOHOLIZMUS ŽIEN

Alkoholizmus žien je dlhodobým nežiaducim javom našej spoločnosti, ale i v zahraničí. Vývojom doby sa však prekonávajú bariéry informácií k tejto tematike. Hovoriť o závislosti žien od alkoholu v spoločnosti, v médiách, už nie je citlivou témou, ktorá nemôže byť spomenutá, či popisovaná. Dokonca je žiaduce o tejto

problematike rozprávať s odborníkmi, s dievčatami, mladými ženami, dospelými ženami, aj so staršími ženami. Ukázať realitu aj nebezpečenstvo závislosti na pravdivých informáciách, aj skúsenostiach závislých žien od alkoholu. Žena sa ľahko môže stať závislou na alkohole, je to ovplyvnené rôznymi faktormi, podmienkami, aj prostredím. Zhoršené mentálne zdravie môže byť príčinou a spúšťačom patologického správania (Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2022b).

Ako uvádza Heller (2011) postavenie žien v spoločnosti prešlo veľkými zmenami po druhej svetovej vojne, zmenilo sa výrazným spôsobom, vplyvom toho, že sa ženy menia na ekonomicky, spoločensky i právne nezávislé osoby. Postoj a vzťah k alkoholu sa mení odstránením bariér a pohľadu na pitie alkoholu. Nový životný štýl u mnohých žien mení ich prístup a dostupnosť k alkoholu. Zvýšením nárokov na ženy je často pitie alkoholu neskôr motiváciou a dôvodom k jeho vyhľadávaniu.

V konzumácii alkoholu majú muži prevahu nad ženami, a to je rozdiel v dávkach, frekvencii aj v začatí pitia alkoholických nápojov. Ženy sa skôr poučia z prvého negatívneho zážitku z opitia alkoholom ako muži. Ženy uprednostňujú pitie osamote, kým muži spoločenské. V probléme ženského alkoholizmu oproti mužskému zohrávajú veľkú rolu hlavne prežitie životné udalosti. Vo veku štyridsať až päťdesiat rokov u žien je to osamelosť, izolácia, pocit opustenosti odchodom detí. Alkohol viac poškodzuje zdravie žien, opijú sa ľahšie a skôr, dlhšie trvá ich vytriezvenie. Dlhodobým zdravotným problémom môže

byť neplodnosť žien, narodenie zdravotne postihnutého dieťaťa. (Benkovič, 2006).

Ženy často začínajú s pitím alkoholu dosť skoro, na úrovni spoločenských akcií, zábav, ako prostriedok na ľahšie prekonanie zábran, ako zdroj dobrej zábavy. Niektoré ženy ho vyhľadávajú ako prostriedok na prekonanie stresu v zamestnaní, na riešenie problémov v rodine, aj ako liek na osamelosť. Zvýšené užívanie alkoholu ovplyvňuje psychiku žien aj labilná duševná rovnováha. (Ondruš, 1983).

Martinove (2006) je toho názoru, že za ženským pitím alkoholu treba hľadať ich úzkostlivosť, menšiu agresivitu, nedostatočný oddych a relaxáciu v porovnaní s mužmi. Komplikácie a problémy v živote, ženy často riešia pitím alkoholu. Mnohokrát je za pitím skryté prežívanie depresii a nespracované psychické prežívanie problémov. Dopad v rodinách, kde matka rieši problémy alkoholom končia katastroficky a deštruktívnym spôsobom. Verejnosťou je prísnejšie posudzovaný alkoholizmus žien, než je postoj k mužskému alkoholizmu, a to hlavne z dôvodu role - žena a matka.

Skupiny žien, ktoré sú ohrozené závislosťou od alkoholu možno rozdeliť podľa Kucekovej (2009) nasledovne:

- ženy, ktoré začínajú s pitím od mladosti, pitie v partii mladých ľudí, pokusy o navodenie nálady a snaha vyrovnáť sa svojim rovesníkom,

- ženy žijúce hýrivým spoločenským štýlom, bez disciplíny a uvoľneným životným štýlom, aj pitie súvisiace

s pracovným štýlom, s novými pracovnými kontaktmi, práca v kolektíve mužov,

- ženy, ktoré pijú z dôvodu odchodu detí zo spoločného domova za účelom osamostatnenia sa, tieto ženy prežívajú smútok a cítia sa nepotrebné,

- ženy počas materských dovolení, ženy počas nezamestnanosti, ale týka sa to aj žien v domácnostiach, tieto ženy sa cítia nespokojné, nedocenené a žijú stereotypom,

- ženy, ktoré utrpeli stratu životného partnera, úmrtím, ale aj rozvodom, úmrtie dieťaťa a nevera partnera,

- ženy, ktoré majú manželov podnikateľov, aj partnerky politikov, tieto typy žien sa cítia nedocenené a osamelé, plnia očakávania partnerov a žijú ich životom,

- ženy, ktoré žijú s partnermi v nerovnomernom, násilníckom vzťahu, aj sexuálne zneužívané ženy,

- ženy, ktoré majú vyšší vek, z dôvodu osamelosti, frustrácie zo života, pri strate životného partnera.

Ženy alkoholičky majú svojské správanie, zo začiatku je alkohol príjemnou súčasťou života pre ne, slúži na uvoľnenie, zlepšenie nálady a zaberá ako prostriedok pre spánok. Vznikajú problémy, ktoré majú časom stupňujúcu tendenciu. Jedná sa o dlhšiu etapu, zvyšujú sa dávky alkoholu a častejšia potreba pitia dávok. Začína to často pitím v spoločnosti, pri rôznych udalostiach, čo je ešte spoločensky prijateľné, ale zvyšovaním dávok potom ženy preferujú pitie tajne, osamote, najmä v domácom prostredí. Charakteristické pre

toto obdobie utajovaného pitia je vytváranie zásob a ukrývanie alkoholu v domácnosti. Nedostatočné zásoby spôsobujú nervozitu, podráždenosť a ak rodina odhalí problém ženy, nachádza ju v stave opitosti, tak tento stav potom žena zapiera, ospravedlňuje. Hľadá často výhovorky, reaguje plačom, vyhrážkami aj sľubmi, ktoré nedodrží. (Týnková, 2014).

Žena, ktorá sa ukáže na verejnosti pod vplyvom alkoholu, je viacej morálne odsudzovaná ako opitý muž, preto z tohto dôvodu ženy pijú utajovaný spôsobom a osamotene. Ide o dvojité morálku, ktorá je z určitého hľadiska nespravodlivá, ale spoločnosťou takto vnímaná. (Nešpor, 2006).

ABSTINENCIA A MOTIVÁCIA K ABSTINENCII U ŽIEN ZÁVISLÝCH OD ALKOHOLU

Každá závislá žena má už počas liečby zo závislosti možnosť vybrať si cestu abstinencie a zmeny životného štýlu. Môže si vybrať akým smerom sa v živote bude uberať. Po návrate do bežného života po liečení si musí závislá žena uvedomiť, že sa zmenila ona, jej postoje, vnímanie života, všetci ostatní sú takí istí, nezmenia sa. Štart do nového života s čistou hlavou zo začiatku opatrne, zodpovedne, pomaly si budovať dôveru blízkych, korigovať narušené vzťahy v rodine, v práci, v spoločnosti. (Pavlovičová, 2021). Aj pre rodinných príslušníkov je to nová zmena, nová situácia, tiež si musia zvykať a naučiť sa akceptovať nové správanie, zmýšľanie abstinujúcej členky rodiny. Ako sa vzťahy upravujú, to vplýva na kvalitu života, životnú spokojnosť buď

pozitívne alebo aj negatívne. Nie všetkým bude vyhovovať návrat zmenenej, aj vzdelanej, trpezlivej členky rodiny, ktorá je zrazu iná.

Ludvigh Cintulová a Buzalová (2022a, 2022c) vo svojej štúdií poukazujú na to, že hoci systém sociálnych služieb prešiel transformáciou, zmenou prístupu a viac sa orientuje na holistický prístup ku klientovi, liečba závislostí zostáva stále nesystematickou, obzvlášť absentuje podporný systém po absolvovaní liečby. Historický vývoj sociálnych služieb poukazuje na hlboké priepasti pri poskytovaní starostlivosti o klientov v nepriaznivej životnej situácii. Zatiaľ čo v minulosti bola sociálna pomoc často založená na charitatívnej činnosti a inštitucionálnej starostlivosti, moderné trendy sa snažia klásť dôraz na individualizovaný a komunitne orientovaný prístup. Napriek tomu existujú stále bariéry v dostupnosti služieb, ich financovaní a prepojení medzi zdravotnou a sociálnou starostlivosťou (Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2022c). Kritickým problémom zostáva aj nízka koordinácia medzi jednotlivými subjektmi, ktoré by mali zabezpečiť komplexnú podporu pre osoby v rizikových skupinách (Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2021).

Život prináša mnoho životných situácií, ale nič by nemalo byť dôvodom pre porušenie abstinencie. Absolvovanie liečenia je to najsprávnejšie rozhodnutie a bez pocitu hanby. Abstinencia je krehká, treba si ju pestovať, dodržiavať pravidlá, mať vždy režim. Trpezlivosť je v začiatkoch veľmi potrebná, krok za krokom, deň po dni, až sú z toho roky. Pokora sa musí stať prirodzenou

vlastnosťou abstinujúcej ženy. Dlhodobá abstinencia dodáva ženám sebavedomie. Motivácia je veľmi dôležitá v každom kroku uzdravovania zo závislosti.

Motivácia je procesom nasmerovania, udržiavania a podporovania správania, pôsobenie zvýšených či znížených aktivít človeka v tomto procese. K ďalším faktorom, ktoré rozhodujú o úspešnosti liečby je stupeň závislosti, osobnosť daného človeka, kvalita jeho okolia. (Kalina In Pavelová, 2014).

Ženy, ktoré sa v čase krízy a problémov môžu o niečo oprieť a môžu veriť, zvládnu veci lepšie. Treba mať nejaký rebríček hodnôt, niečo, na základe čoho vnímajú svet a vlastne všetko. Ak si dokážu poradiť so životom, tak vedia o čom život vlastne je. Večné hľadanie k šťastnému životu nevedie. Ak rebríček hodnôt ešte nemajú, tak by mali hľadať ďalej. Je to čokoľvek, čo ich podporí v čase núdze, zodpovie otázky, či poskytne útechu. Musia sa úplne so svojím rebríčkom hodnôt stotožňovať a má predstavovať to, v čo veria. (Templar, 2009).

U závislých žien i mužov, ktorí chcú pracovať na svojom probléme závislosti, je možnosť pomoci zorientovať sa v tom, ako postupovať. Ako uvádza aj Procházka a kol. (2014), tak pri práci so závislými ľuďmi sa osvedčila rebríková metóda, ktorá je založená na princípe, že si klient určí cieľ na pomyselnom rebríku a stanoví si jednotlivé čiastkové kroky, ako tento cieľ dosiahnuť. Je dôležité pomôcť klientom, aby ciele boli špecifické, reálne, merateľné aj akceptovateľné.

Pri hľadaní motivácie k abstinencii je nutné zamerať sa na pojem alkoholické dno. Často sa stretávame s názormi, že alkoholik musí padnúť až na dno. Dnes už nemusí alkoholik stratiť všetko. Je to individuálne, každý má iné prežívanie krízových stavov a určenie, kedy je to už neúnosné, vplyvom rôznych životných situácií. Alkoholik v živote prežíva aj negatívne udalosti, uvedomovať si nevýhody a následky pitia, ktoré ho môžu motivovať k túžbe prestať piť. Tieto nevýhody sa môžu týkať telesného i duševného zdravia, oblasti vzťahov, financií a pracovnej oblasti. V pozadí všetkých negatívnych motivácií je konflikt ja-verzus alkohol a posun k rozhodnutiu urobiť niečo so svojou závislosťou. S pozitívnu aj negatívnu motiváciou sa stretávame súčasne. Ľudia, ktorí si včas priznajú problém s alkoholom, častejšie vyzdvihujú pozitívne stránky triezvosti a chcú sa vyhnúť zlým návykom. K motivácii abstinovať od alkoholu často prispievajú aj nečakané životné situácie. (Emil, 2020).

Veľký podiel na motivácii abstinovať má podľa výsledkov výskumu Wolta a Babicovej (2019) návšteva klubu abstinujúcich, kde si vedú vytvoriť nové sociálne kontakty, vedie ich k zmene vlastného sebauvedomenia, prispieva k zlepšujúcej sa komunikácii a osobnej vyzretosti. Návšteva klubu abstinujúcich prispieva k väčšej dôvere u príbuzných, vytvára zdravé vzťahy a prispieva k prevencii vzniku recidívy. Kluby plnia nápravnú a preventívnu funkciu, poskytujú

zdravý priestor pre upevňovanie zmien, osobnostný rast a podporu abstinencie.

Sebamotivácia je vlastne jediný druh skutočnej motivácie. Nikto nemôže človeka priviesť k úspechu, keď to nechce on sám. Je dôležité vedieť motivovať seba, zobrať zodpovednosť za svoje konanie, životné smerovanie. U alkoholika uvedomenie, čo sa v jeho živote stalo a predstavu, čo by chcel v živote dosiahnuť. (Emil, 2020).

Abstinencia je veľmi dlhá aj ťažšia etapa, lebo jej podstatou je udržanie triezvosti a nezačať piť. Veľmi vážnym problémom je recidíva, môže prísť v akomkoľvek okamihu, nie len počas liečby, ale aj počas už nadobudnutej abstinencie. Je to situácia, keď sa alkoholik po nejakej dobe opäť vracia k pitiu alkoholu. Nie je nezvyčajná, postihuje dosť veľa alkoholikov. Zastavenie môže byť celkom rýchle, samozrejme závisí o prístupe k jej riešeniu. Nemusí znamenať hneď katastrofu, len si vyžaduje zodpovedný prístup k recidíve a nie ľahostajnosť. Dôležitú časť zohráva aj to, že aká je silná motivácia k abstinencii. Recidíva nie je len chvíľková záležitosť, čo nečakane príde. Predchádzajú jej mnohé udalosti, zmena správania, zmýšľania, nepohoda. Recidíva sa nesmie podceňovať ani preceniť. (Emil, 2020).

METÓDY VÝSKUMU

Cieľ výskumu

Výskumným cieľom bolo zistiť vplyv abstinencie od alkoholu na životnú spokojnosť a zmysel života u abstinujúcich žien

Meno	Vek	Stav	Aktuálna práca	Dĺžka abstinencie	Deti	Základná liečba
EUBICA	61	vydatá	dôchodkyňa	9 rokov	4	Pezinok
MIRKA	58	vydatá	pracujúca	8 rokov	2	Veľké Zálužie
IVETA	55	vydatá	pracujúca	13 rokov	3	Veľké Zálužie
SILVIA	43	rozvedená	rodičovská dovolenka	9 rokov	3	Veľké Zálužie
DANKA	52	vydatá	pracujúca	11 rokov	1	Veľké Zálužie

Kritériá pre výber participantiek: - absolvovanie liečenia závislosti od alkoholu a dlhodobá abstinencia. Participantky navštevovali svojpomocný klub v Hlohovci, kde boli oslovené so žiadosťou zúčastniť sa daného výskumu. Boli ochotné vyrozprávať svoj životný príbeh závislosti, liečby zo závislosti a aj o svojej abstinencii od alkoholu. Všetky participantky - abstinujúce ženy zodpovedali kritériám výberu vzorky, mali podobnú životnú skúsenosť, spájala ich závislosť od alkoholu, liečenie aj abstinencia.

Výskumné otázky

1. Ako konkrétne ovplyvňuje abstinencia participantiek ich pocit spokojnosti so životom a dodáva zmysel života?
2. Aké sú stratégie žien abstinujúcich od alkoholu pri prevencii vzniku recidívy?

Všetky rozhovory boli zaznamenávané cez audio nahrávacie zariadenie, vopred boli participantky o tom informované a vyzvané k vyjadreniu či súhlasia so zaznamenávaním. Každá z nich súhlasila. Záznamy boli po písomnom spracovaní vymazané.

Pred začiatkom rozhovoru boli participantky informované o výskume, so štruktúrou otázok. Informované a ubezpečené o úplnej anonymite. Pre výskumné účely im boli pridelené náhodne vymyslené mená.

Po dokončení všetkých rozhovorov a následnej transkripcii nastala fáza analýzy dát. Je to fáza, ktorá je pre výskumníka charakteristická množstvom dát, ktoré je potrebné rozdeliť podľa konkrétneho kľúča. (Hendl, 2016, s. 211, 229). Šváriček a Šedřová (2007, s. 211-212) sa domnievajú, že existuje všeobecný a účinný spôsob, ako začať analýzu dát, a to pomocou otvoreného kódovania. Túto techniku sme použili pri analýze dát. Je vďaka svojej jednoduchosti a praktickosti aplikovateľná v rozsiahlej škále kvalitatívnych projektov. Pri tejto operácii sú údaje rozoberané, konceptualizované a zložené novým spôsobom. Prepísaný text sa najskôr rozloží na jednotky, ktorými môžu byť slovo, sekvencia slov, veta či odsek. Takto vytvoreným jednotkám pridáme kód, čo je meno alebo označenie a jedná sa o slovo či krátku frázu, ktorá vystihuje určitý typ a rozlišuje ich od ostatných. Výskumník zoznam kódov postupne triedi, organizuje a

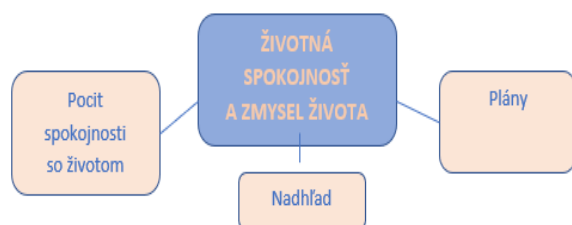
kombinuje. Cieľom otvoreného kódovania je identifikácia kódov, zoradenie kategórií a hľadanie vzťahov medzi kategóriami.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Výskumná otázka č. 1: Ako konkrétne ovplyvňuje abstinencia participantiek ich pocit spokojnosti so životom a dodáva zmysel života?

Kategória: Životná spokojnosť a zmysel života

V tejto kategórii sú kódy: pocit spokojnosti so životom, nadhľad, plány



Obrázok 1: Životná spokojnosť a zmysel života

Kód: pocit spokojnosti so životom

Pocit spokojnosti so svojím životom sa dá dosiahnuť harmóniou, vyrovnanosťou a vnútorným pokojom. Naše participantky vedeli presne zadefinovať čo im prináša pocit spokojnosti.

Participantka Ľubica hovorí, že: „*moje koničky mi dodávajú zmysel života a spokojnosť. Ja si vlastne vyplňam čas, aby som nemyslela na hlúposti. Motivácia k triezvemu životu je tá spokojnosť, keď vidím, že deti sú spokojné, muž je spokojný, ja som spokojná. Cítim z toho takú slobodu, akože moju súkromnú slobodu. Návštevy klubov mi jednoznačne prospievajú a pomáhajú k spokojnosti.*“

Participantka Mirka hovorí, že: „*môžem povedať, že ja som veľmi spokojná. Chodím do klubu, odtiaľ chodíme na výlety. Svoju robotu mám rada. Snažím sa oddychovať, v lete chodím na chalupu, robím v záhrade. Mám vnúčika, to je ďalšia radosť. Starší syn sa vrátil, je pri mne a to si užívam. Rodina ma pozitívne motivuje.*“

Participantka Iveta hovorí, že: „*samozrejme abstinencia mi pomáha k spokojnosti. Mám viac voľného času, viem si zadeliť čas, nájsť si priority. Teraz sa mi ľahšie učí, mozog je čistejší.*“

Participantka Silvia hovorí, že: „*ja som konečne spokojná, začínam nachádzať vnútorný pokoj. Spomalila som, robím čo sa týka mňa a potom ostatné. Čistá hlava, človek tak viac vníma všetko okolo seba.*“

Participantka Danko hovorí, že: „*abstinencia mi dodáva sebedomie, viac odvahy. Zmysel života vidím v jednoduchom a poctivom prežívaní každého jedného dňa. Dostala som druhú šancu a teším sa z obyčajných momentov života. Zmysel som našla v pomoci ľuďom, vzdelávaní, v prírode.*“

Kód: nadhľad

Na každý okamih nášho života sa môžeme pozeráť rôznymi spôsobmi. Ak sa naučíme pozeráť na veci z väčšieho nadhľadu, z inej perspektívy, môže to byť veľmi oslobodzujúce a pociťujú to aj naše participantky.

Participantka Ľubica hovorí, že: „*myslím, že treba nechať život plynúť, tak ako ide. Mám aj zdravotné problémy, ale beriem to s tým nadhľadom. Dokázala som sa s tým zmieriť.*“

Ja urobím čo je treba, čo môžem ovplyvniť a ostatné neovplyvním.“

Participantka Mirka hovorí, že: „motivuje ma k triezvemu životu ten stav, že som spokojná. Spokojná som absolútne, dá sa povedať šťastná. Viem to prirovnať k takej vírivke jacuzzi, akože príjemne si tam sedíš, vodička okolo, pre mňa je toto abstinencia. Som spokojná a doprajem aj iným, a to nešťastie čo som prežívala predtým a čo je teraz, ja si to viem vychutnať.“

Participantka Iveta hovorí, že: „som samostatnejšia, teraz ja neprosím, nepýtam sa či môžem, jednoducho oznámim a robím podľa seba. Keby som neabstinovala, tak nezažijem to, čo som zažila a nešla by som si za tým, čo chcem a uvidím čo prinesie život ešte.“

Participantka Silvia hovorí, že: „ja keď som začala abstinovať, najprv som potrebovala mať čistú hlavu, aby som sa dopracovala až sem, kde som teraz. Bála som sa byť sama a oprieť sama o seba. A pritom sa viem a dávam to.“

Participantka Danko hovorí, že: „nebyť môjho abstinovania, tak som jedna smutná a nespokojná osoba. Abstinencia mi otvorila nové možnosti, prežívanie života, pokore a žiť aktívnym životom.“

Kód: plány

V živote je dobré mať pripravené určité plány, ciele a mať motiváciu k ich dosiahnutiu. Plánovanie prináša do života poriadok, stačí si určiť priority, režim, časový rozvrh a hlavne by mali byť realistické.

Participantka Ľubica hovorí, že: „rada robím ručné práce, maľovanie, čítanie kníh.“

S plánmi je to tak, človek mieni, pán Boh mení. Pokiaľ budeme zdraví, tak plánujem, že budeme chodiť s mužom na výlety. Žiť normálny život, tešiť sa z tých dní.“

Participantka Mirka hovorí, že: „chcela by som prestať fajčiť. Chcela by som sa vrátiť ku klavíru, hrať a keď budem na dôchodku ísť na univerzitu tretieho veku.“

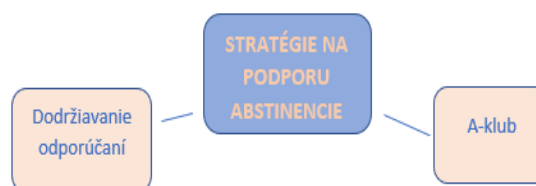
Participantka Iveta hovorí, že: „čo som si neplnila, keď som bola mladšia, tak teraz si plním. Chodím na túry, ja potrebujem prírodu, Tatry. Chodím cez turistický klub na turistiku, viem sa kochať prírodou.“

Participantka Silvia hovorí, že: „nerobím si plány do budúcnosti, lebo potom som veľmi sklamaná, keď niečo nevyjde. Je to zbytočné plánovať, keď sa neviem zariadiť, mám malú dcéru. Chcela by som si urobiť kurz opatrovateľstva.“

Výskumná otázka č. 2: Aké sú stratégie žien abstinujúcich od alkoholu pri prevencii vzniku recidívy?

Kategória: Stratégie na podporu abstinencie

V tejto kategórii sú kódy: dodržiavanie odporúčaní, A-klub



Obrázok 2: Stratégie na podporu abstinencie

Kód: dodržiavanie odporúčaní

Abstinencia je návodom pre lepší život. Trvalá a dôsledná abstinencia je najúčinnnejším prostriedkom na dosiahnutie telesného a duševného zdravia. Dodržiavanie rôznych odporúčaní z liečenia uvádzajú aj naše participantky.

Participantka Ľubica hovorí, že: „*našla som si v peňaženke krízový plán, na prvom mieste v ňom mám napiť sa vody, keby som mala baženie. Potom telefonovať, povedať to mužovi, osprchovať sa. Dokonca maškrtenie sladkosťami. Zo začiatku som sa vyhýbala oslavám. Veľmi sa mi osvedčili preliečovací pobyty, tie som absolvovala 8-krát. Veľmi mi pomáha prednáška o konštruktívnej hádke, ktorej zásady dodržiavam.*“

Participantka Mirka hovorí, že: „*viem, že keď sa so mnou niečo deje, tak si dávam veľa vody, púšťam si autogénne tréningy, chodím na prechádzky, nebažím fyzicky, ale skôr psychika. Niekedy idem aj na preliečko. Dodržiavam pravidlo NOHU – nahnevaný, osamelý, hladný, unavený. Tak tomuto sa vyhýbam. Musím byť najedená. Osamelosť mi vyhovuje, milujem byť sama so sebou.*“

Participantka Iveta hovorí, že: „*na začiatku som obmedzila kamarátov, nejedla sladkosti s obsahom alkoholu, na oslavách si dávam minerálku, pijem skôr čaje.*“

Participantka Silvia hovorí, že: „*suchá domácnosť určite, či abstinuješ pol roka, či 10 rokov, skrátka doma to nemá čo hľadať. V začiatkoch sa mi ešte osvedčila voda, keď som sa necítila v pohode. Zvykla som volať aj kamarátke.*“

Participantka Danko hovorí, že: „*nenakupujem alkohol, vyhýbam sa regálom v obchode. Chodila som na preliečenia, bola som 5-krát. Som v kontakte s kamarátkami z liečenia. Ani sladkosti s obsahom alkoholu si nedávam. Veľa literatúry som prečítala o závislosti.*“

Kód: A-klub

Svojpomocné skupiny dodávajú svojim členom podporu a pomoc v uzdravovaní z alkoholizmu. Členov spája podobná skúsenosť s utrpením alkoholizmu, navzájom si rozumejú najlepšie, dodávajú silu a nádej, čo potvrdzujú aj naše participantky.

Participantka Ľubica hovorí, že: „*navštevy klubov sa mi jednoznačne osvedčili, prospievajú mi a pomáhajú k spokojnosti. Byť v kontakte s ľuďmi, ktorí majú takú istú diagnózu ako ja, lebo presne vedia o čom hovorím. Navštevujem klub v Hlohovci každé dva týždne a raz za mesiac vo Veľkom Záluží.*“

Participantka Mirka hovorí, že: „*Klub navštevujem raz za dva týždne v Hlohovci. Chodíme na zábavy, na výlety, do divadla. Chodím aj na klub do Zálužia, raz mesačne. Samozrejme prispieva návšteva klubu k abstinencii aj k mojej životnej spokojnosti.*“

Participantka Iveta hovorí, že: „*A-klub nenavštevujem, ale rada by som raz išla do Zálužia. Chcela by som vidieť tie miesta. Je tam krásne, veľký park.*“

Participantka Silvia hovorí, že: „*Navštevujem v Hlohovci a v Záluží. Keby som mohla tak chodím aj do Trnavy, strašne rada by som. Prispieva to k spokojnosti*

určite. Alfa a omega stretávať sa so svojimi, nikto to tak nepochopí, len ten čo si tým prešiel.“

Participantka Danka hovorí, že: *„navštevujem pravidelne klub, raz do mesiaca v Záluží. Návšteva klubu jednoznačne prispieva k mojej abstinencii, z klubov chodím spokojná, posilňujú ma. Len tam si rozumieme, nikto nás tak nepochopí, len ten, kto to prežil.“*

DISKUSIA

Všetky naše participantky sa vyjadrili k svojej abstinencii veľmi pozitívne. Dokonca abstinenciu opisujú, že im prináša pocit šťastia a spokojnosti, bez nejakého smútenia, že trvalá abstinencia si vyžaduje doživotné vylúčenie alkoholu. Abstinencia im dala nové možnosti, krajší život, viacej času pre seba, dokážu sa tešiť z jednoduchých momentov života. Aj podľa Kucekovej (2009) abstinencia nie je možná, ak si ju nepraje sám závislý človek, je dôležité, aby svoju diagnózu choroby závislosť od alkoholu prijal a aby sa podľa toho zariadil. Niektoré z participantiek v rámci svojho vierovyznania ďakujú za svoju abstinenciu denne. Všetky participantky sa stotožnili so svojou abstinenciou, dokonca nemajú problém sa k nej hlásiť na verejnosti. Súhlasíme s názorom Nešpora (2019), že závislým ľuďom sa odporúča, aby zverejňovali svoje rozhodnutie abstinovať, prináša to výhodu, že závislý človek nebude vystavovaný zbytočnému riziku a rázne odmietnutie má psychologický efekt a motiváciu abstinovať. Participantky vnímajú svoju abstinenciu ako nevyhnutnú súčasť života. Prijali rolu alkoholičky, takmer všetky hneď, bez

problémov. Už počas liečenia zo závislosti sa dvom participantkám uľavilo, keď im bola potvrdená diagnóza závislosti od alkoholu ako choroba, ktorú treba mať pod kontrolou a nie je to len, že by to bolo ich slabou voľou a nedostatočným ovládaním sa. U niektorých participantiek boli začiatky abstinencie spojené aj s určitou dávkou opatrnosti, spôsobenou nedostatočným uvoľnením sa pri prežívaní pocitu šťastia, ale aj zo strachu a nedôveru v seba. Opatrnosť bola zaznamenaná aj počas prvých troch mesiacoch po liečení, už mimo chráneného miesta liečebne, kedy je to najnáročnejšie. Balážiová a Pavelová (2012, s. 29) na základe skúseností z práce so závislými ľuďmi majú poznatok z praxe: *„to, ako bude závislý človek v abstinencii prežívať svoj život, je dôležitým predpokladom jeho vnútornej snahy o udržanie tohto pocitu a rozhodnutia pokračovať v abstinencii. Súvislosť kvality života a abstinencie je celkom zrejmá, len uspokojivý život môže závislého motivovať, aby zotrval v abstinencii.“*

Prvý krok k uzdravovaniu zo závislosti je priznanie si problému a odhodlanie ísť sa liečiť. Súhlasíme s názorom Balážiovej a Pavelovej (2012), že prvoradé je nájsť v závislom človeku miesto, myšlienku, pocit, ktorou ho je možné naštartovať k uvedomeniu a precitnutiu zo závislosti. Naše participantky sa takmer všetky rozhodli ísť dobrovoľne liečiť zo závislosti, lebo už nevedeli fungovať normálnym spôsobom života. Dokonca jedna bola na pokraji života a smrti a ďalšia takmer bezdomovkyňa. Išli síce dobrovoľne na liečenie, ale bolo za tým často aj ultimátum od rodiny, že im bude odobraté dieťa, hrozba rozvodom a jedna participantka išla na podnet svojej

nadriadenej. Po nástupe na liečbu takmer všetky prežívali pocit úľavy, spokojnosť, vďačnosť, že už je koniec trápenia, koniec zlého dlhoročného obdobia závislosti. Na liečení mohli byť samy sebou, uvoľniť sa a vyjadriť svoje pocity, názory bez predsudkov. K liečeniu zo závislosti, ktoré prebiehalo formou pobytu v dĺžke 10 týždňov pristupovali veľmi zodpovedne, s vážnosťou. Prvé týždne na liečení považovali za náročné z dôvodu adaptácie na režim, aktívne zapojenie sa do procesu liečby. Zo začiatku mali na liečení nízke sebavedomie, výčitky svedomia, aj pocit hanby. Tento stav sa počas týždňov zlepšoval. Vo vzťahu k terapeutom sa vyjadrili ako o ich veľkej profesionálnej pomoci, podpore, ústretovosti, oceňovali ich individuálny prístup, ale aj skupinovú terapiu, ale na druhej strane akceptovali aj prísnosť a rešpektovanie pravidiel, formou odmien a trestov. Účinnosť liečebného programu potvrdzujú aj výsledky výskumu Csémyho a kol. (2012), podľa ktorého úspech liečby súvisí s dokončeným liečebným programom, aktívnej spolupráci pri liečbe. Vo výskume sledovali 150 pacientiek a zistili, že rok po liečbe abstínuje 47 % žien a po troch rokoch abstínuje 57 % žien, miera abstinencie je vysoká. Úspešne liečené pacientky potvrdzovali nevyhnutnosť vnútorného stotožnenia sa s ideológiou liečebného programu, prijatie choroby a abstinencie. Aj podľa výsledkov výskumnej štúdie Benkoviča (2009) trojmesačná ústavná liečba v chránenom prostredí, kde je menej spúšťačov a intenzívny program liečby, spôsobila lepší a kvalitnejší život a zvýšenie celkovej spokojnosti, zdravotného stavu a zníženie psychickej nepohody.

Zhodnotenie VO č. 1: Zisťovali sme ako konkrétne ovplyvňuje abstinencia participantiek ich pocit spokojnosti so životom, čo dodáva zmysel života a dospeli sme k týmto zisteniam.

Všetky participantky sa vyjadrili, že abstinencia zmenila ich život k lepšiemu. Jednoznačne potvrdili, že už samotná abstinencia od alkoholu pozitívne ovplyvnila ich spokojnosť so životom. Potvrdili, že by svoj momentálny život v abstinencii už nikdy nevymenili za pôvodný štýl života s alkoholom, táto sloboda od alkoholu je veľmi cenná a užívajú si ju. Súhlasíme s názorom Badenasa (2015), že pocit spokojnosti so životom má každý človek vo svojich rukách, je súčasťou prístupu k životu a vnútorného prežívania a len vnútorné prijatie vecí a zmena uhľu pohľadu dokáže pozitívne ovplyvniť spokojnosť so životom. Každá jedna participantka našla svoj spôsob a systém žitia života, nie je univerzálny, ktorý by platil všeobecne pre všetky. Pre jednu participantku je motiváciou k triezvemu životu jej spokojnosť odvíjajúca sa od spokojnosti rodiny, tá ju robí šťastnou a hlavne pocit slobody. Spokojnosť so životom aj zmysel života participantkám prinášajú: rôzne záľuby, zmysluplné vyplňanie času, návštevy A-klubov, spoločné klubové výlety, radosť z práce, práca v záhradke, oddych na chalupe, radosť z vnúcat, radosť z detí, viacej voľného času, lepší timemanažment, vzdelávanie, vnútorný pokoj, sebareflexia, životné spomalenie, stanovenie priorít, príroda, pomoc ľuďom, zvýšené sebavedomie, viac odvahy, radosť z každého momentu života. Myslíme si, že k

životnému nadhľadu a vyrovnanosti sa dopracovali naše participantky svojou vyzretosťou v abstinencii. Dokážu tak s pokojom prijať životné situácie, zdravotné problémy, urobiť čo treba a môžu ovplyvniť, prijať a zmieriť sa s tým, čo nedokážu ovplyvniť. Opisujú spokojnosť, šťastie, dokonca niektoré až absolútnu spokojnosť. Vedia si užívať a vychutnať spokojnosť, dopriať spokojnosť aj iným. Vyjadrujú sa, že vďaka abstinencii prežívajú to, čo by inak nezažili, že sa dopracovali až tam, kde sú teraz, vedia sa oprieť o seba, užívať si život s pokorou. Plány do budúcnosti si robia takmer všetky participantky, tie sú tiež takou motiváciou pre aktívny život. Nie sú prehnané, skôr realistické. Žiť normálny život, robiť ručné práce, čítanie kníh, chodiť na výlety, prestať fajčiť, znova hrať na klavíri, venovať sa štúdiu, chodiť na turistiku, tráviť chvíle v prírode, absolvovať kurz opatrovateľstva. Výskum životnej spokojnosti Verešovej a Pohánku (2009), ktorý porovnával skupinu alkoholikov a abstinujúcich alkoholikov tiež potvrdil, že vyššia životná spokojnosť bola potvrdená u skupiny ľudí, ktorí úspešne absolvovali liečenie zo závislosti od alkoholu a darí sa im predchádzať recidíve. Súhlasíme s ich názorom, že zmenami, ktoré sa uskutočňujú na liečení, rozhodnutím zmeniť svoj život, prácou na sebe počas liečby a resocializáciou, životná zmyslupnosť abstinujúceho človeka rastie.

Zhodnotenie VO č. 2: Zisťovali sme aké sú stratégie žien abstinujúcich od alkoholu pri prevencii vzniku recidívy a dospeli sme k nasledovným zisteniam.

Všetky participantky potvrdili, že úspešná a dlhodobá abstinencia je postavená na zásadách dôsledného dodržiavania odporúčaní z liečenia závislosti, pevnej vôle, trpezlivosti, aj psychickej odolnosti. Vyjadрили sa, že dodržiavajú odporúčania, okamžite od ukončenia liečby až do dnes, nakoľko nechcú riskovať zlyhanie a vznik recidívy. Všetky participantky majú rešpekt pred recidívou, čerpajú z informácií od žien, ktoré už prekonali recidívu, hlavne čo bolo spúšťačom a hľadajú riešenia ak sú v nepohode. Zo stratégie, ktoré dodržiavajú uviedli, že dôležitá je suchá domácnosť (bez alkoholu), pri bažení sa napiť vody, v začiatkoch abstinencie sa vyhýbať oslavám, autogénny tréning, obmedzenie nevhodných kamarátstiev, vyhýbať sa regálom s alkoholom v obchode, vylúčenie sladkostí s obsahom alkoholu, telefonovanie blízkej osobe, štúdium literatúry o závislosti, posilňovacie pobyty po liečení a návšteva svojpomocného klubu. Sme toho názoru, že naše participantky jednoznačne považujú za najúčinnnejšie z odporúčaní posilňovacie pobyty a návštevu A-klubov. Veľmi pozitívne sa vyjadrovali o absolvovaných posilňovacích pobytoch, absolvovali ich 5 až 8 krát a niektoré sa ho chcú zúčastniť znova. Bývajú v trvaní 1 až 2 týždňov a môžu tu načerpať novú energiu, posilniť sa v abstinencii, zúčastňovať sa terapií a riešiť problémy, ak s nejakými prichádzajú. Podľa výskumnej štúdie Wolta a Babicovej (2019) má v rámci doliečovania a prevencie vzniku recidívy veľký význam návšteva klubov abstinujúcich. Klub svojou preventívnou aj nápravnou funkciou pôsobí na abstinujúcich členov a umožňuje im podporu v zmenách aj v osobnostnom raste. Participantky

svojpomocné kluby považujú za najúčinnějšíu podporu abstinencie. Navštevujú domovský klub vo Veľkom Záluží, býva raz za mesiac a tri participantky navštevujú aj ďalší klub v Hlohovci. Jednoznačne pripisujú svoju úspešnú abstinenciu návštevám klubov a potvrdzujú, že návšteva prispieva k ich životnej spokojnosti. Prínos klubov vidia v stretávaní sa s ľuďmi s rovnakou diagnózou, podobným osudom, ktorí si rozumejú, podporia sa a vedia si poradiť. Jedna participantka preliečenia ani kluby vôbec neabsolvovala, ale rada by sa v budúcnosti zúčastnila. Na druhej strane štúdia autoriek Luvigh Cintulová, Buzalová (2022d) upozorňuje, že systém pomoci musí byť komplexný. Kľúčovým aspektom je tiež zmena legislatívneho rámca tak, aby lepšie reflektoval potreby klientov po absolvovaní liečby a umožňoval dlhodobú sociálnu rehabilitáciu, podporované bývanie, prístup k zamestnaniu a psychologickú pomoc. V tomto smere sociálne služby poskytujú len krízovú intervenciu, absentuje dlhodobá podpora, ktorá by klientom umožnila nielen zvládnuť akútnu fázu krízy, ale aj postupne sa reintegrovať do spoločnosti. Chýbajú systematické programy zamerané na sociálnu inklúziu, poradenstvo a stabilizáciu životných podmienok klientov. Autorky Luvigh Cintulová, Buzalová (2022c, 2022b) tiež poukazujú na nedostatok multidisciplinárnej spolupráce medzi zdravotníckymi zariadeniami, sociálnymi službami a komunitnými organizáciami, čo vedie k fragmentácii pomoci a zníženej efektívnosti intervencií. Súčasný systém sa sústreďuje na krátkodobé riešenia, no chýba mu prepojenie medzi jednotlivými fázami

starostlivosti – od detoxikácie a rehabilitácie až po sociálne začlenenie.

ZÁVER

Prostredníctvom výskumu a podľa výpovedí participantiek, sme zistili, že abstinencia od alkoholu a najmä dlhodobá abstinencia, vplýva pozitívne na životnú spokojnosť a je dokonca aj zmyslom života žien abstinujúcich od alkoholu. Abstinencia sa stáva v ich životoch hlavnou prioritou aj hybným motorom, prijali ju, stotožnili sa s ňou a prináša do ich života spokojnosť, radosť zo života. Prežívanie jednoduchých momentov im prináša pocit šťastia, čo pred liečbou nedokázali prežívať. Život v abstinencii by nevymenili za pôvodný spôsob života v závislosti.

Participantky nám potvrdili, že k ich abstinencii prispieva hlavne dodržiavanie odporúčaní z liečenia. Takmer všetky participantky sa od začiatku abstinencie zúčastňovali doliečovacích pobytov a potvrdili ich výhody a opodstatnenosť. Veľmi pozitívne, až nadšene sa vyjadrovali k pravidelnej návšteve svojpomocných klubov. Prináša im to radosť, motiváciu a pocit spolupatričnosti s ľuďmi s podobným osudom, ktorí abstinujú po liečbe závislosti a chápu sa preto navzájom.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. BADENAS, R. 2015. *Ako čeliť utrpeniu. Odvaha a nádej vo svete plnom problémov.* Vrútky: Advent

- Orion, s.r.o., 239 s. ISBN 978-80-8071-184-9.
2. BALÁŽIOVÁ, P. – PAVELOVÁ, L. 2012. Závislosť a jej charakteristiky v kontexte životnej spokojnosti. In *Humanum*. ISSN 1898-8431, 2012, roč. č. 9, s. 15-31.
 3. BARÁT, E. 2015. *Hľadanie v závislosti*. Dolný Ohaj: Tlačiareň Merkur, s.r.o., 160 s. ISBN 978-80-970233 5-5.
 4. BENKOVIČ, J. 2006. Pacient-Alkoholik, zdravotné riziká, možnosti liečby v ambulantnej starostlivosti praktického lekára. In *Via Practica*, ISSN 1336-4790, 2006, roč. č. 4, s. 197-201.
 5. HELLER, J. – PECINOVSKÁ, O. 2011. *Pavučina závislosti. Alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. České Budějovice: Tiskárna Protisk, 215 s. ISBN 978-80-87258-62-0.
 6. HENDL, J. 2008. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
 7. EMIL, B. 2020. *Bodliaky návratov II.-Uzdravovanie z alkoholizmu*. Nové Zámky: Tlačiareň Merkur, 172 s. ISBN 978-80-570-1797-4.
 8. KUČEKOVÁ, I. 2009. ...až do rána bieleho. Prešov: Vydavateľstvo Michal Valáška, 203 s. ISBN 978-80-7165-766-8.
 9. LUDVIGH CINTULOVÁ, L., BUZALOVÁ, S. 2022a. *Sociálne služby v súčasnosti*. Vysokoškolská učebnica. Bratislava: Vysoká škola ZaSP sv. Alžbety, 2022. 184s. ISBN 978-80-8132-249- 5.
 10. LUDVIGH CINTULOVÁ, L., BUZALOVÁ, S. 2022b. *Well-being of seniors due to negative family care*. In International review for human and natural sciences. Zurich: Internationale Stiftung „Schulung, Kunst, Ausbildung“. 2/2022. ISSN: 2235-2007 p. 73-92.
 11. LUDVIGH CINTULOVÁ, L., BUDAYOVÁ, Z., BUZALOVÁ, S. 2022c. *Historical development and transformation of senior social services in Slovakia*. Ireland, Dublin: ISBCRTI, 2022. 266s. ISBN 978-1-9989986-2-3.
 12. LUDVIGH CINTULOVÁ, LUCIA, BUZALOVÁ, SZILVIA. 2022d. *Transformation of social services and long-term senior care provided by nongovernmental organisations in Slovakia*. In Humanities and Cultural Studies 2022, vol. 3, no. 2, p. 101–116 ISSN 2557-8972 DOI: 10.55225/hcs.395 <https://journals.anstar.edu.pl/index.php/hcs/about/contact>
 13. LUDVIGH CINTULOVÁ LUCIA, BUZALOVÁ, SZILVIA. 2021. *Development of senior social services in the process of transformation and decentralisation and its present day forms in Slovakia*. Kontakt : Journal of nursing and social sciences related to health and illness. České Budejovice (Česko) : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta Roč. 23, č.

- 2 (2021): 111-119, EISSN 1804-7122 ISSN 1212-4117.
14. MARTINOVÉ, M. 2006. Liečba je začiatok zmeny. In *Čistý deň*. ISSN 1336-4243, 2006, roč. č. 3.
15. NEŠPOR, K. 2006. Zústat strážlivý. Brno: Host-vydavateľstvá, 236 s. ISBN 80-7294-206-9.
16. Odborný liečebný ústav psychiatrický, n.o., Predná Hora, 2017. *Závislosť príručka pre odbornú verejnosť*. [online]. citované [2023-12-15]. Dostupné na internete. <https://olup-prednahora.sk/wp-content/uploads/2019/05/Zavislost_Brozura-A5-2017_OLUP_final.pdf>
17. ONDRUŠ, D. 1983. *Toxikománia strašiak či hrozba?*. 2. doplnené a prepracované vydanie. Martin : Osveta, 1983. 88 s. ISBN 80-217-0141-2.
18. PAVELOVÁ, Ľ. 2014. Najúčinnejší je tlak rodiny. In *Sociálna prevencia*. ISSN 1336- 9679, 2014, roč. č. 2, s. 13-14.
19. PAVLOVIČOVÁ, T. 2021. *Navzájom lepší*. Trnava: Libros, s.r.o., 195 s. ISBN 978-80- 971189-3-8.
20. PROCHÁZKA, R. – ŠMAHAJ, J – KOLAŘÍK, M. et al. 2014. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 256 s. ISBN 978-80-247-4451-3.
21. TEMPLAR, R. 2009. *Pravidlá života*. Banská Bystrica: Tlačiarne BB, 219 s. ISBN 978- 80-8109-076-9.
22. TÝNKOVÁ, J. 2014. *Breviár abstínujúcich alkoholičkov*. Krásná Lípa: Nakladateľství Marek Belza, 133 s. ISBN 978-80-87116-30-2.
23. WOLT, R. – BABICOVÁ, D. 2019. Hodnota klubu abstínujúcich z pohľadu jeho členov. In *Alkoholizmus a drogové závislosti*. ISSN862-0350, 3/2019, roč. č. 54, s. 127-140.
24. ŽIAKOVÁ, E. 2013. *Ako nájsť zmysel života v sociálnej práci s rizikovými skupinami*. Košice: Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ Košice, 349 s. ISBN 978-80- 8152-140-9.

Kontakt na autora:**Doc. PhDr. Bundzelová Katarína, PhD.**

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n.o., Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce sv. Ladislava, Slovenská 11/A, Nové Zámky

Mgr. Borbélyová Monika

Hlboká 4, 941 10 Tvrdošovce