

Függőségtől a szabadságig, traumától a gyógyulásig

BNT - 2023

Széplaki Zsolt



Támpontok

- BNT központi témája:
- Találkozás, emberi kapcsolatok, munkám tapasztalatai
- Hogyan bánunk egymással?
- Hogy bánunk magunkkal?
- *„Minden, ami fontos, az közöttünk van, nem bennünk...” (R.D. Laing)*

Tények

9-10 osztályos tanulók 24,6% próbált már ki illegális szert

A kipróbáló fiatalok ötödénél jelentkezik problémás szerhasználat, függőség

Forrás:

- Nemzeti Drog Fókuszpont Éves Jelentései
- TDI – Kezelési Igény Indikátor
- ESPAD vizsgálatok

Miért lesz valaki függő?

1. Potens pszichoaktív szer
2. Fogékony szervezet, idegrendszer
3. Stressz



Bruce Alexander –
RAT PARK

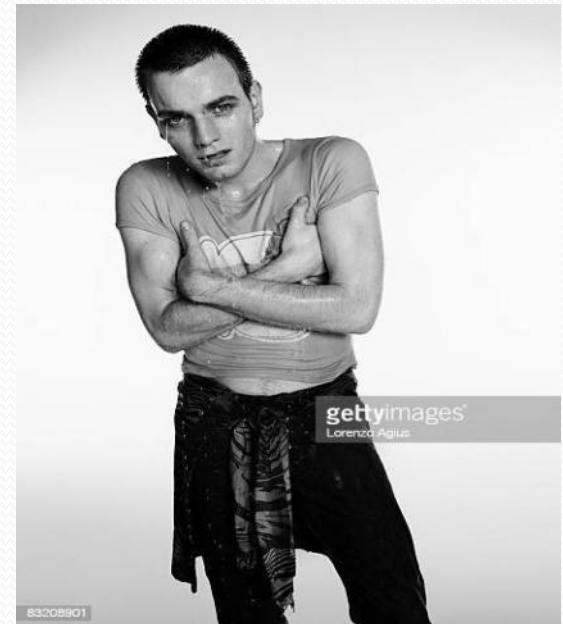
Vietnámi háború



Hogyan tekintünk a függőségre?

- Etikai, erkölcsi kérdés?
- Akarathiány?
- Betegség?
- Deviancia?

- Menekülés?
- Családi, környezeti diszfunkció tünehordozója?
- Önbántalmazás?
- Öngyógyítási kísérlet?



„Ha a gyerekek bántalmazása és elhanyagolása megszűnne, akkor a DSM* két generáción belül röpirattá zsugorodna, a börtönök pedig kiürülnének”

John Briere – Kaliforniai Egyetem pszichológus professzora

* *Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve*

DIAGNOSTIC AND STATISTICAL
MANUAL OF
MENTAL DISORDERS
FIFTH EDITION

DSM-5

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

Gyermekkorai tapasztalatok hatása az életünkre

„Az a gyerek, akit a szülei bántottak, az nem a szüleit
nem fogja szeretni, hanem saját magát”



Adverse Childhood Experiences (ACE) Study

Negatív Gyermekkorai Élmények Tanulmány

- San Diego – Caizer Permanente Betegellátó és Biztosító
- Vincent J. Felitti, Robert F. Anda – 1998
- 17337 fő
- 10 kérdés

Kérdéssor

- 1 – Fizikai bántalmazás
- 2 – Érzelmi bántalmazás
- 3 – Szexuális bántalmazás
- 4 – Érzelmi elhanyagolás
- 5 – Fizikai elhanyagolás
- 6 – Függőség a családban
- 7 – Szülők válása
- 8 – Pszichiátriai beteg a családban
- 9 – Anyját bántalmazták
- 10 – Börtönbüntetés a családban

ABÚZUS



28,3%

fizikai



10,6%

érzelmi



20,7%

szexuális

ELHANYAGOLÁS



9,9%

fizikai



érzelmi

14,8%

DISZFUNKCIONÁLIS HÁZTARTÁS



19,4%

mentális betegség



4,6%

bebörtönzés



12,7%

Anya abúzus áldozata



26,9%

függőségek



23,3%

válás

AZ ACE POZITÍV VÁLASZOK ÖSSZEGE ÉS ARÁNYUK

ACE összeg	Arány (%)
0	36,1
1	36,0
2	15,9
3	9,5
4 vagy több	12,5

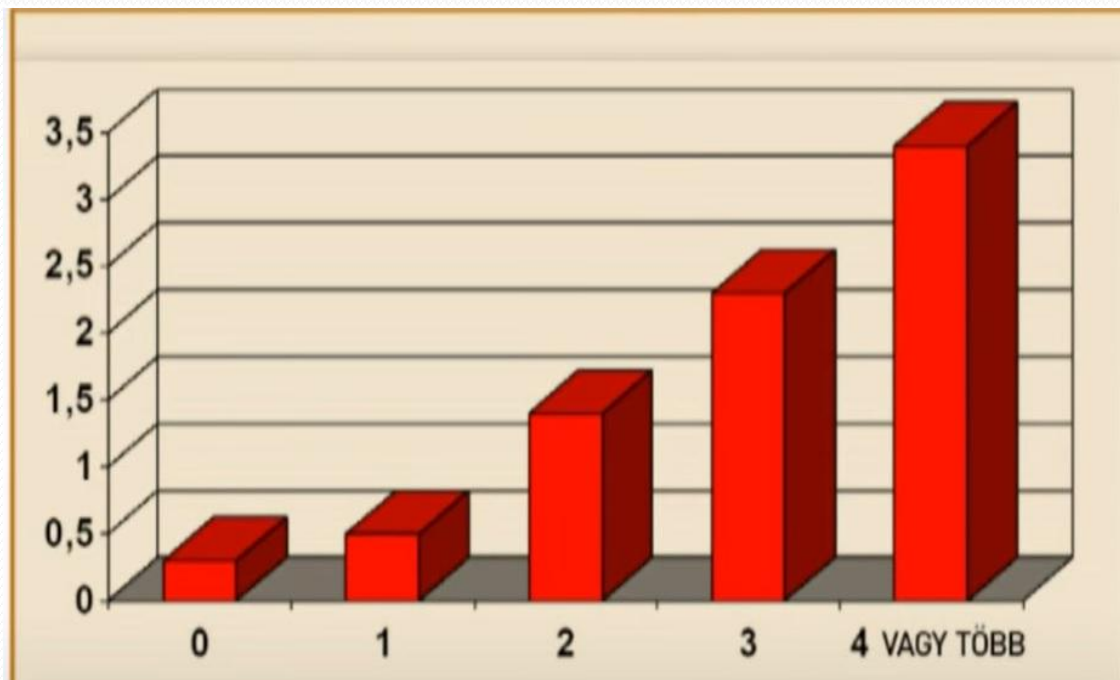


AZ ACE-EK HALMOZÓDÁSA

HA EGY KÉRDÉSRE POZITÍV A VÁLASZ

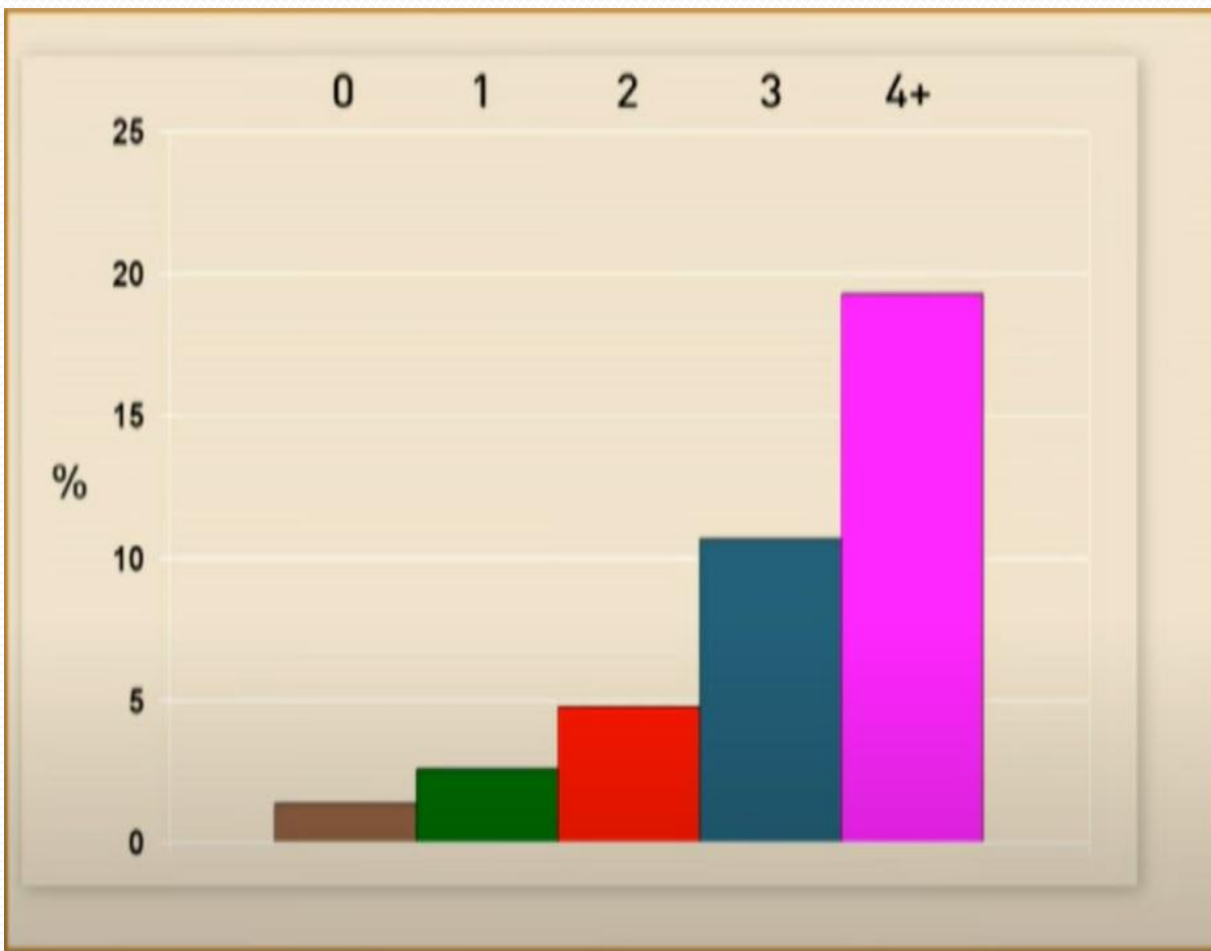
TOVÁBBI LEGALÁBB 1 POZITÍV ◀
VÁLASZ VALÓSZÍNŰSÉGE 85,5 %

TOVÁBBI LEGALÁBB 2 POZITÍV ◀
VÁLASZ VALÓSZÍNŰSÉGE 70,5 %

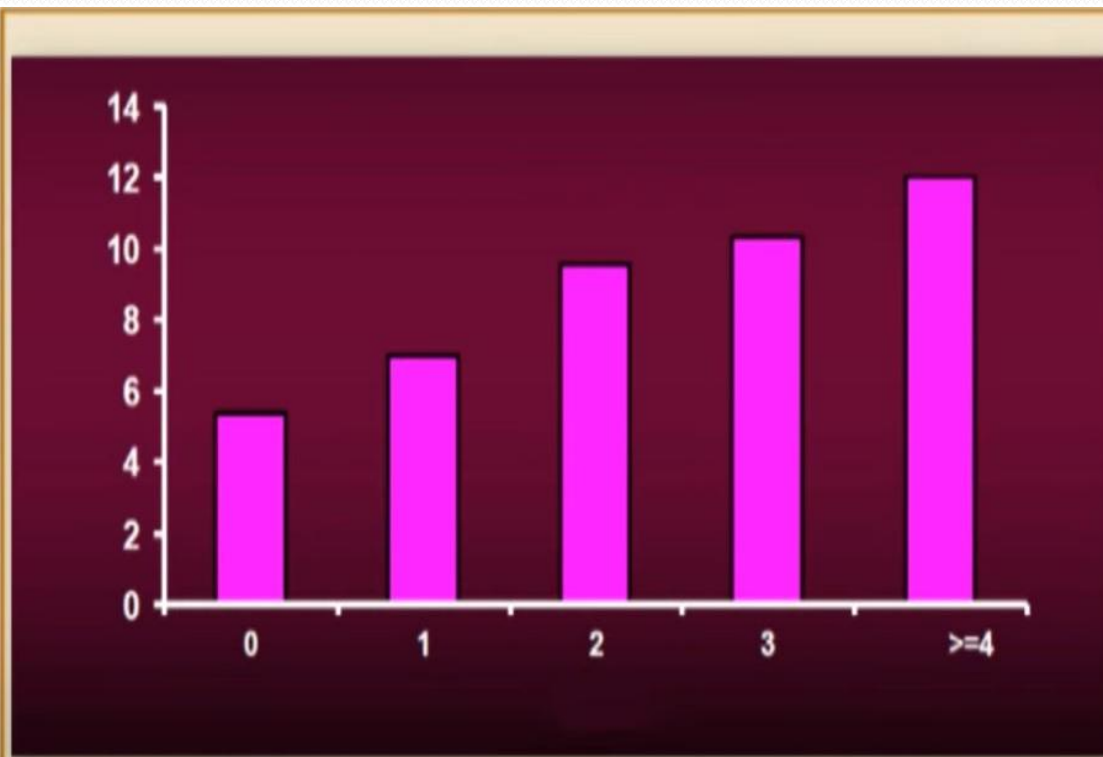


ACE-EK SZÁMA ÉS AZ INTRAVÉNÁS DROG- HASZNÁLAT

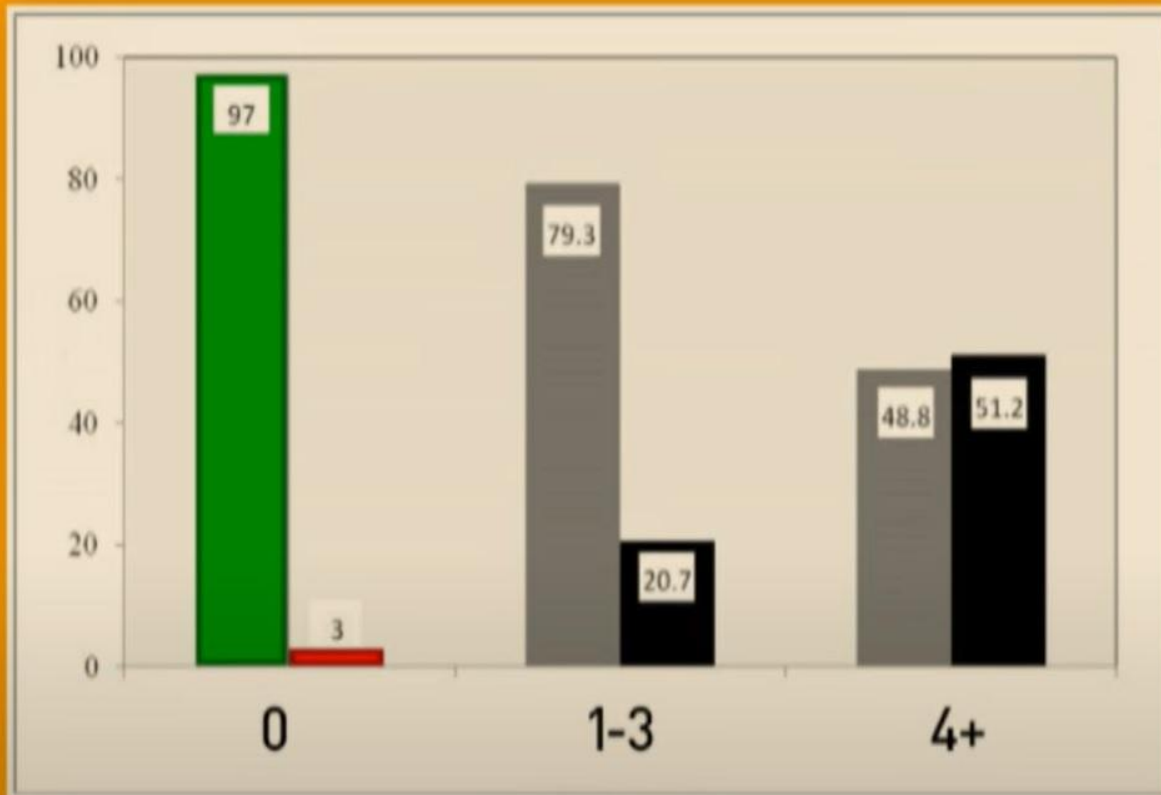
FORRÁS:
REGIONAL CHILD ABUSE
PREVENTION COUNCILS 2011



**ACE-EK
SZÁMA ÉS AZ
ÖNGYILKOS-
SÁGI
KÍSÉRLETEK
ARÁNYA**

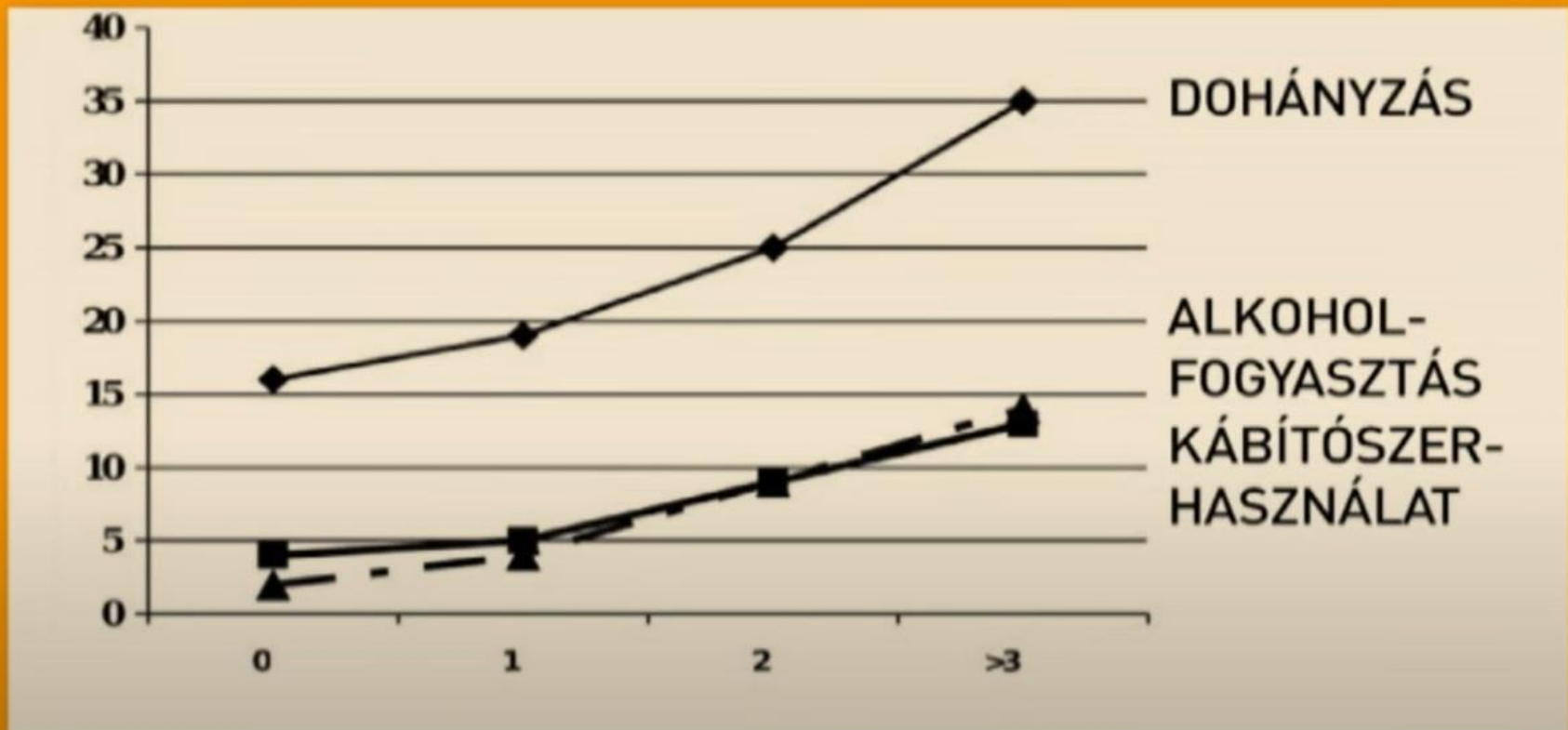


**ACE-EK ÉS
A KÓROS
ELHÍZÁS
(35 FELETTI
BMI)**



ACE-EK
ÖSSZPONT-
SZÁMA,
TANULÁSI,
ILLETVE
MAGATARTÁS-
ZAVAROK

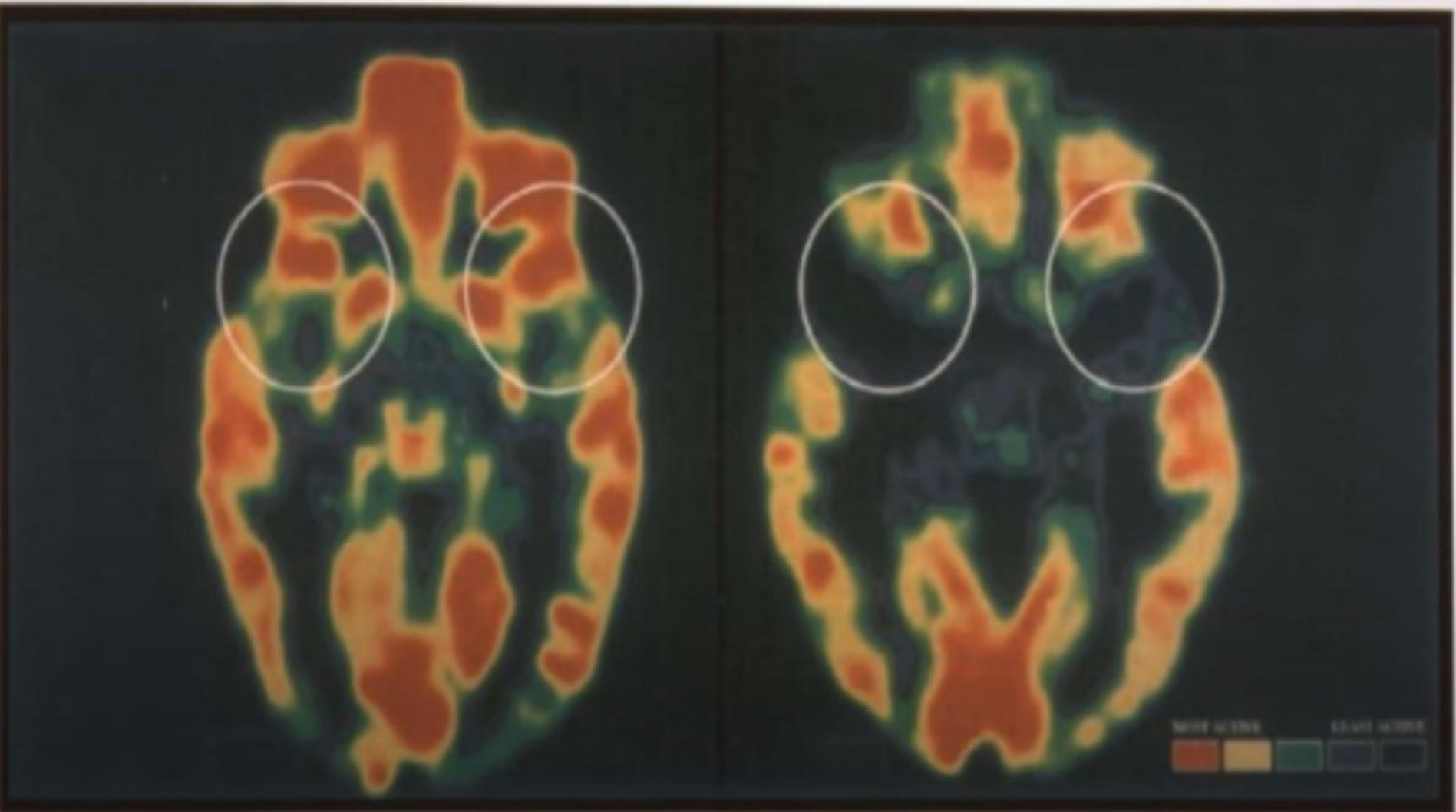
MAGATARTÁSFORMÁK ELŐFORDULÁSI ARÁNYA (%) A TERHESSÉG ALATT AZ ACE ÖSSZPONTSZÁM SZERINT



ACE-EK SZÁMA A FOGVATARTOTTAK KÖZÖTT SZEMBEN A LAKOSSÁGI ARÁNNYAL

ACE SZÁM	FOGVATARTOTTAK KÖZÖTT %	ÁTLAG LAKOSSÁG %
0	9.3	38.0
1	13.2	26.0
2	13.9	15.9
3	15.2	9.5
4 +	48.3	12.5

EGÉSZSÉGES ↔ BÁNTALMAZOTT



Német reprezentatív mintában

Prevalences of combined adverse childhood experiences (ACEs), latent classes of co-occurring ACEs^{*1}, and odds ratios for depression, anxiety, physical aggression, life satisfaction, and equivalent monthly income in a representative German sample (n = 2531)

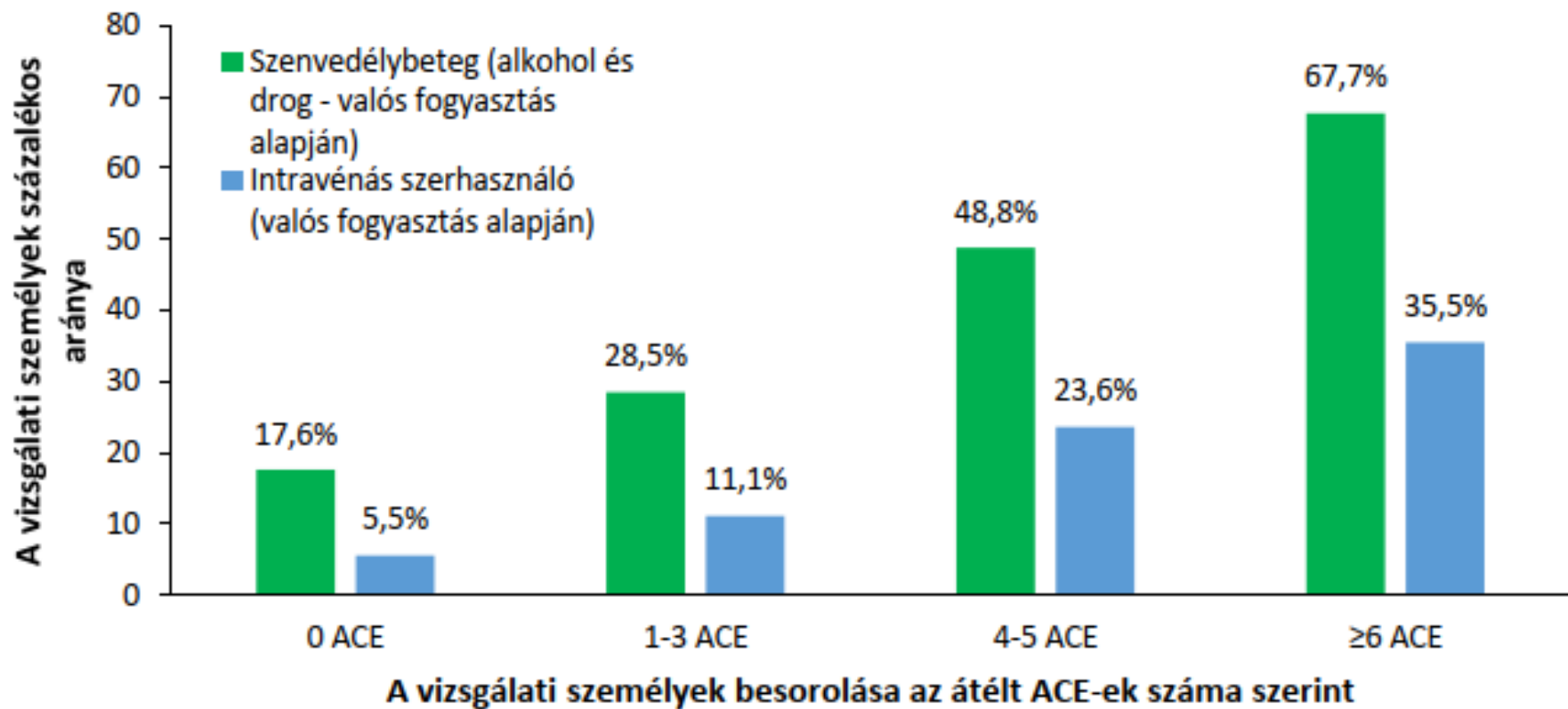
	Total sample	Depression ^{*1}	Anxiety ^{*2}	Physical aggression in the last 12 months	Low life satisfaction ^{*3}	Equivalent income less than €1500 per month
	n (%)	n(%) OR	n(%) OR	n(%) OR	n(%) OR	n(%) OR
No. of ACEs (n = 2511)						
0	1426 (56.3) [54.4; 58.3]	82 (5.7) 1	78 (5.5) 1	19 (1.3) 1	169 (12.2) 1	349 (24.5) 1
1	525 (20.7) [19.1; 22.2]	56 (10.7) 1.95	48 (9.2) 1.73	12 (2.3) 1.73	83 (16.3) 1.40	150 (28.6) 1.23
2	218 (8.6) [7.5; 9.8]	35 (16.1) 3.14	32 (14.7) 2.96	7 (3.2) 2.46	62 (29.0) 2.94	78 (35.8) 1.72
3	136 (5.4) [4.5; 6.2]	40 (29.4) 6.95	29 (21.3) 4.66	6 (4.4) 3.41	38 (28.4) 2.85	47 (34.6) 1.63
≥ 4	226 (8.9) [7.9; 10.2]	73 (32.3) 7.79	66 (29.2) 7.09	2 (12.4) 10.45	92 (41.6) 5.14	107 (47.3) 2.78

Magyar vizsgálat - kérdőív

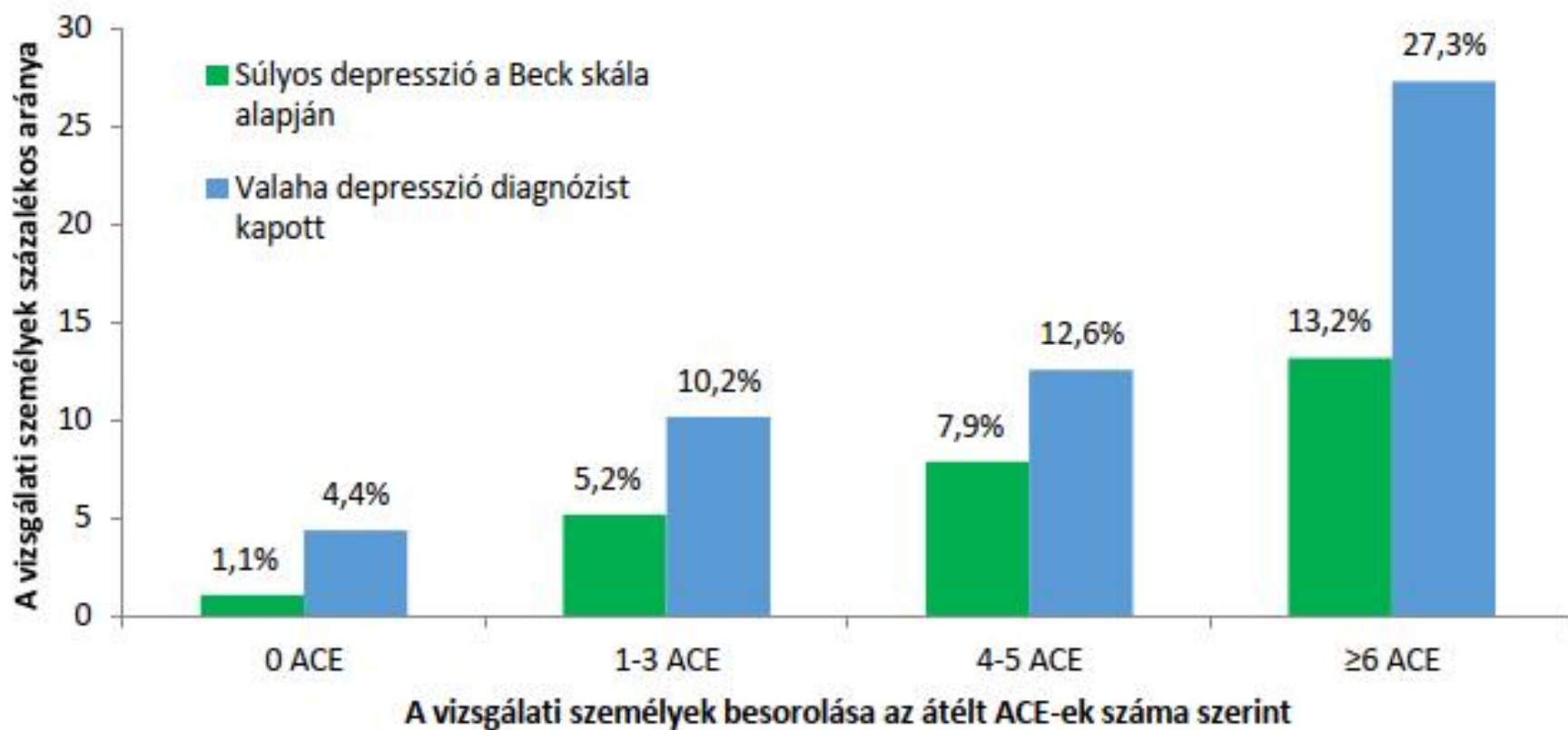
WHO – ACE-IQ

- Az Egészségügyi Világszervezet nemzetközi kérdőíve a gyermekkori negatív élményekről
- 33 kérdés, 13 kategória
- Válaszlehetőségek árnyaltabbak
 - Sokszor
 - Néhányszor
 - Egyszer
 - Soha
 - Nem kíván válaszolni

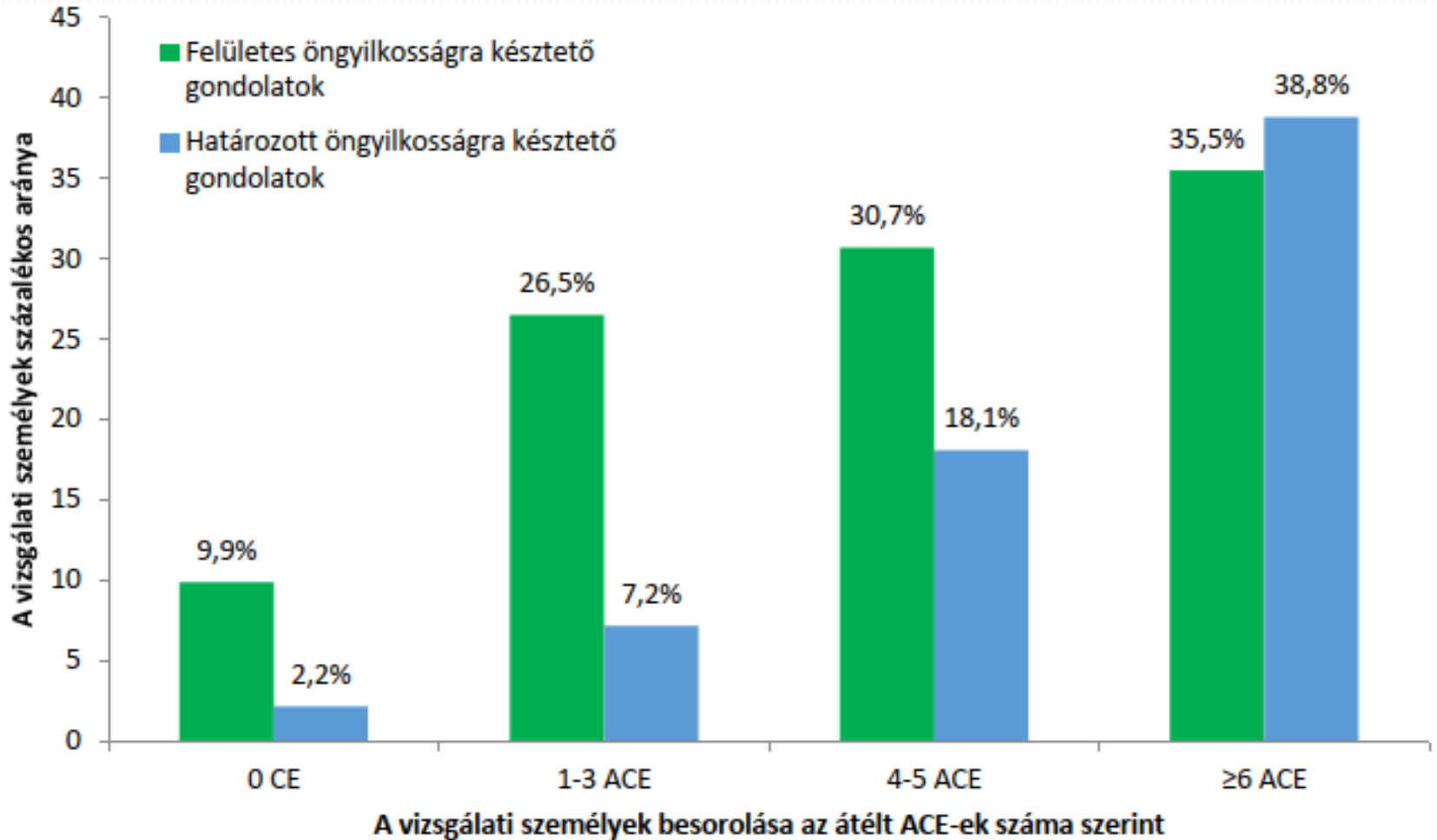
 - Ezek alapján enyhe vagy súlyos



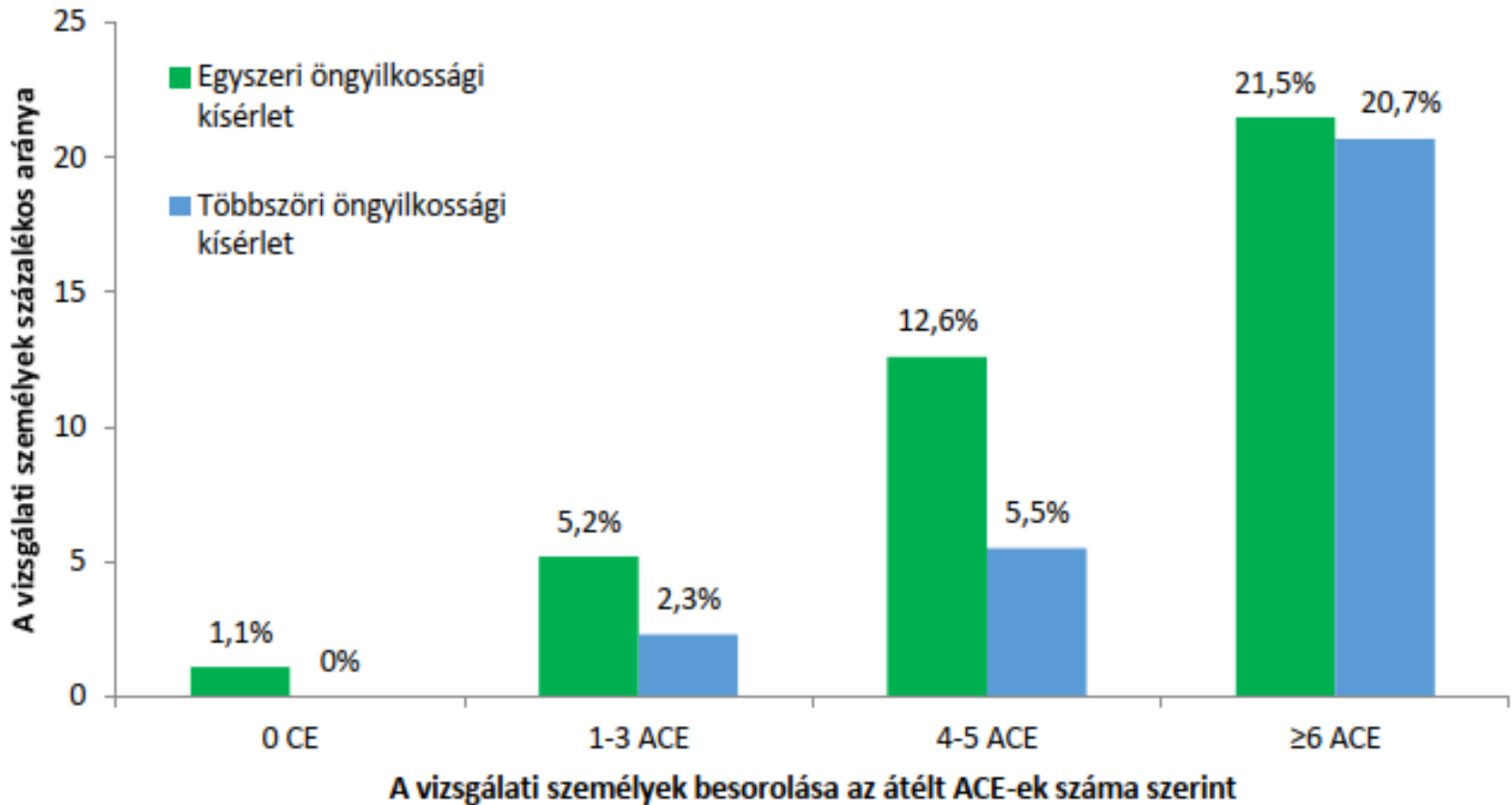
DEPRESSZIÓ



Szuicid gondolatok



Öngyilkossági kísérlet



Egyéb összefüggések

- Várandóssághoz való hozzáállás
- Migrénes fejfájás
- Szülés után depresszió
- Hajléktalanság
- Több szervi megbetegedés 60 év felett – kínai vizsgálat
- Bűnelkövetés
- Prostitúció
- Önértékelés
- Pánikbetegségek, szorongás
- Daganatos megbetegedések
- Élettel való elégedettség
- Jövedelmi helyzet
- Pszichiátriai betegségek

A 4 vagy annál több ACE pontszámmal rendelkezők várható élettartama átlagosan 20 évvel rövidebb azokhoz képest, akiknek nincs koragyermekkori negatív tapasztalatuk.

Vincent Felliti, Makara Mihály

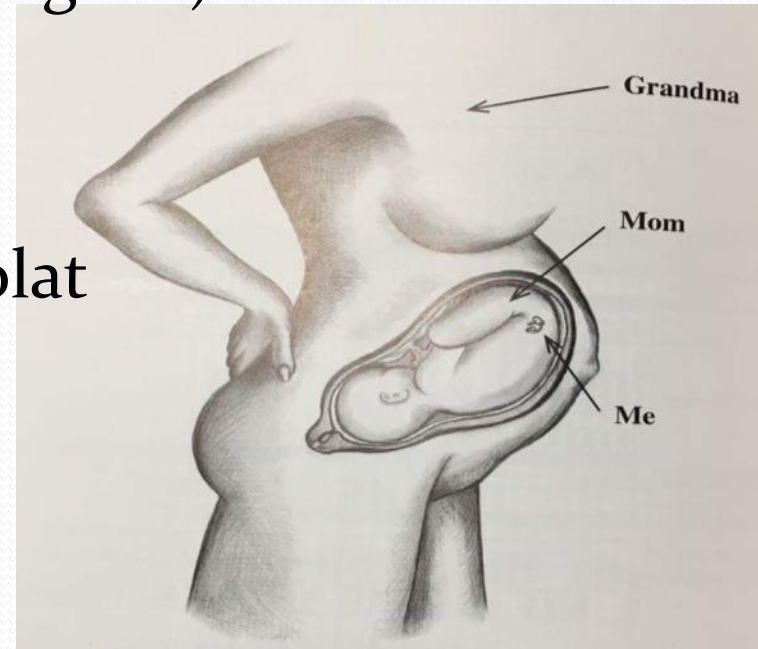
Milyen hatással van az életminőségre?

Negatív gyermekkori tapasztalataink hatása az életünkre



Az ACE-ek „fertőzőképessége”

- Átadás gyerekeikre (minta, epigenetika, sejtszintű elváltozások)
- Nem a géneket változtatják meg az élményeink, hanem azok kifejeződését (metilációs vizsgálat)
- Átadás a környezetre – párkapcsolat



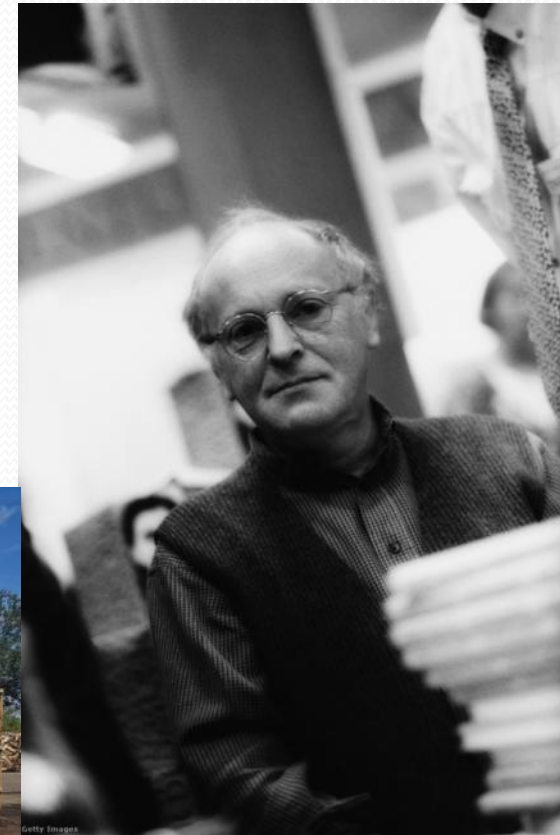
Igazság nincs, döntés és felelősség annál inkább



Jacques Lacan
(1901-1981)

Nem lehetsz nem szabad!

- Nobel-díjas költő
- Soha ne maradj benne az áldozatszerepben!
- Saját példája



Jozsef Brodskij
1940-1996

„Mindaddig, amíg a tudattalan tudatossá nem válik, a tudatalatti fogja irányítani az életed, és te sorsnak fogod hívni.“

„Lehetetlen fájdalom nélkül eljutni a tudatosságig.”

„Az ember nem a fényalakok elképzelésével válik megvilágosodottá, hanem a sötétség tudatosításával.”

Nem az vagyok, ami velem történt, hanem az, akivé elhatároztam, hogy válok.”

Carl Gustav Jung
(1875- 1961)

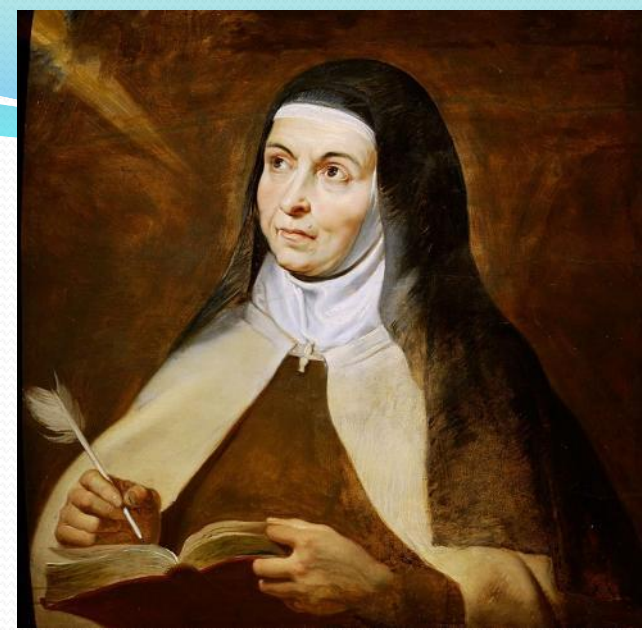


Mit lehet tenni?

- Megelőzés
- Felismerés
- Terápia
- Születés
- Bátorsággal és fájdalommal jár
- Gyógyító emberi kapcsolatok, közösségek, biztonságos hely
- Jól bánok magammal és másokkal
- Izlandi modell

Szülői szeretet

- Avilai Szent Teréz az isteni szeretetről:



- ISTEN AZ EMBERNEK: ÉN MÁR AKKOR SZERETTELEK, MIKOR MÉG MEG SEM FOGANTÁL. MINDENED AMID VAN, AZ TŐLEM SZÁRMAZIK. NEM VÁROM, HOGY VISZONTSZERESS, ANNAK ÖRÜLÖK, HA TOVÁBBADOD, AMIT TŐLEM KAPTÁL.
- Semmit nem vár visszafelé, örül ha tud másokat szeretni.

A szeretet

Szerintem nem:

- Érzés, érzelem
- Vágy, nem ragad
- Éhség
- Kontroll
- Kritika
- Bántás
- Elvárás
- Birtoklás

Szerintem:

- Döntés, hogy cselekszem feléd a jót
- Örülök neked, ahogy vagy
- Nem akarlak megváltoztatni
- Kíváncsi vagyok rád
- Figyelek rád
- Érzékellek
- Figyelek a határaidra
- Tisztetem az önállóságodat
- Kölcsönös kapcsolat hatalom nélkül

Szeretet – F.A.

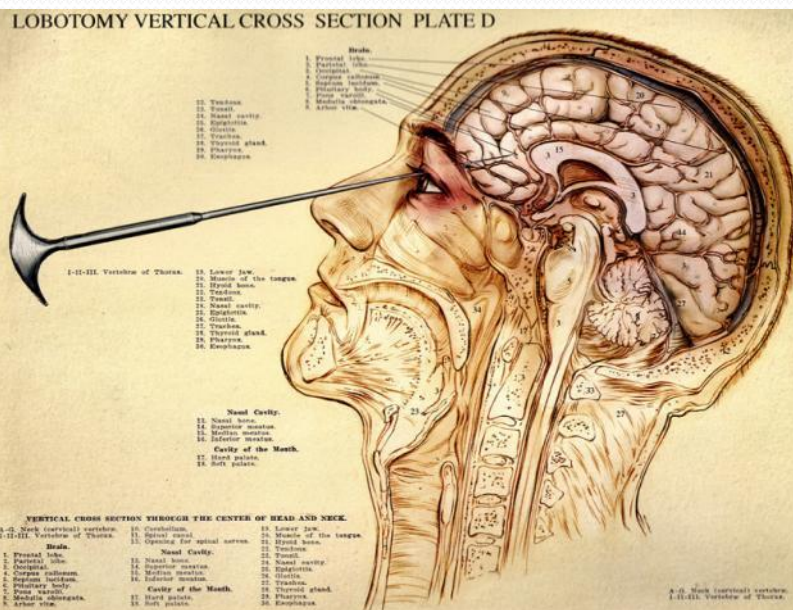
- „Tudnálak bántani de nem foglak!”
- A szeretet bizonyítéka mindig a szeretettben keresendő és nem a szeretetet adóban. Tök mindegy, hányszor mondom egy nap, hogy szeretlek. Arra kell figyelni, hogy szabadabb, örömtelibb, gyümölcsözőbb-e az életed, mióta ismersz.

Volt honnan...

- Boszorkányégetés
- Bolondok háza
- Lobotómia - António Egas Moniz
- Elektrosokk, inzulin, jeges fürdő



Rosemary Kennedy

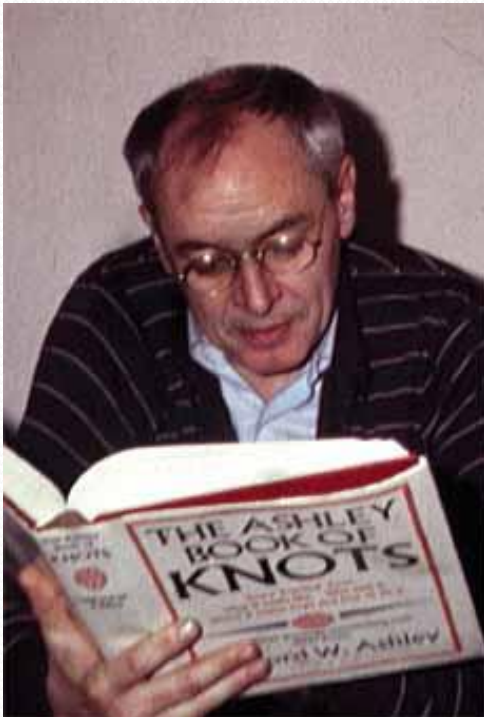


Van hova!!!

- Diagnózis - DSM V
- Gyógyszeres kezelés (Antipszichotikumok, antidepresszánsok, nyugtatók, altatók stb...)
- Pszichoterápia – Gyógyító emberi kapcsolat
- Mi történt veled? Hogy lehetnél szabadabb?
- Önsegítő közösségek
- Védett házak
- Rehabilitációs otthonok



Hagyományos pszichiátriai paradigmák megkérdőjelezése



- *„Minden, ami fontos, az közöttünk van, nem bennünk...”
(R.D. Laing 1927-1989)*
- *Szociális, etikai zavart nem lehet biológiai alapon kezelni*



Feldmár András

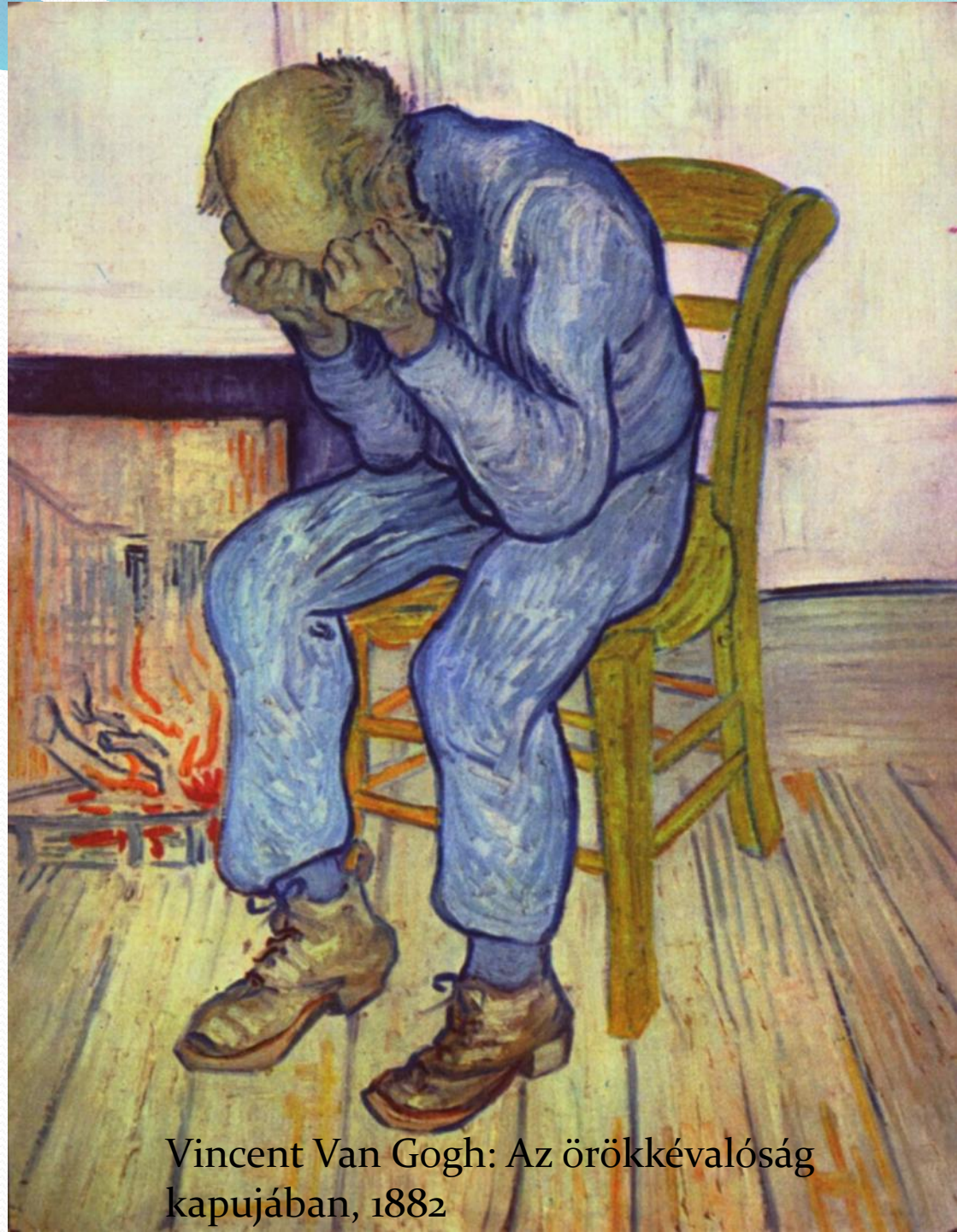
(1940-)

Pszichológia = Etika+Politika
Keleti és Nyugati pszichológia
irányzatai



Példa

- Tünetegyüttes DSM V szerint – diagnózis – kezelés
- Antidepresszívum
- Közös pont – elnyomás, hatalom nélkülség
- Antidepresszáns helyett, mellett a hatalom visszavétele a saját élet felett
- A probléma nem bennünk van, hanem közöttünk.
- Nincs két egyforma élettörténet, nincs két egyforma terápia sem



Vincent Van Gogh: Az örökkévalóság kapujában, 1882

1. Major depressziós zavar

Legalább 5 az alábbiakból:

1. Hangulati nyomottság majdnem egész nap, a napok nagy részében,
2. Az érdeklődés és örömképesség hiánya (=anhedonia),
3. Jelentős fogyás/ hízás, étvágycsökkenés vagy fokozódás,
4. Inszomnia vagy hiperszomnia,
5. Pszichomotoros agitáció vagy gátoltság,
6. Kimerültség, anergia
7. Értéktelenség érzés, vagy kifejezett és alaptalan bűntudat (akár téveszmés is lehet)
8. A gondolkodás és figyelemkoncentráció nehezítettsége, avagy döntésképtelenség
9. Visszatérő, halállal és öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok, visszatérő szuicid fantáziák, szuicid kísérlet vagy konkrét öngyilkossági terv.

Terápia

- Biztonságos kapcsolat, amiben nincs érdeke a terapeutának, nem alá-fölé rendelt helyzet.
- Emberek társaságában szereztük a sebeinket, a gyógyulás is csak kapcsolatban lehetséges.
- „Istenem, adj lelki békét, annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közti különbséget!” (*Assisi Szent Ferenc imája*)
- Sztráda hasonlat

A gyógyulás útja, poszttraumás növekedés



Bajcsi Norbert

Szenvedéllyel


UTAM A DROGOKTÓL
A VELÜNK ÉLŐ ISTENIG

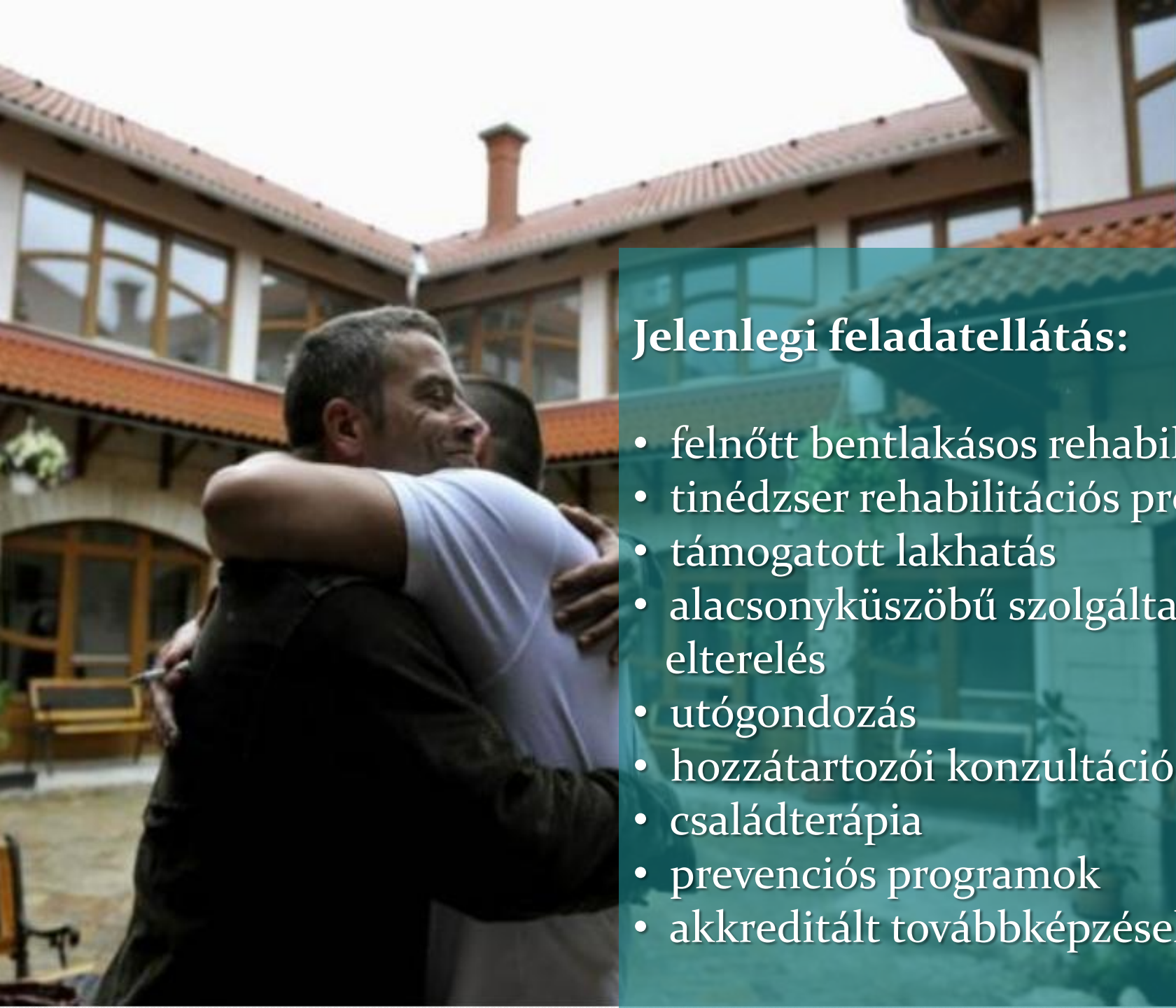


KÁLVIN KIKADÓ



Magyarországi Református Egyház Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió

- 1986 – Felkérrik Erdős Esztert, hogy indítsa el
 - 1989 – tanulmányutak után svájci forrással elindul a bentlakásos terápiás program
 - 1994 – hivatalos befogadás
 - 2001 – Vámos Péter
 - 2002 – Portage módszer adaptálása
 - 2004 – Válaszút Drogkonzultációs Iroda létrejötte
 - 2005 – Férőhelybővítés 35 férőhelyes új épület
 - 2007 – Dunaújvárosi Drogambulancia
 - 2015 – Tinédzser részleg megnyitása, Ifjúsági rehabilitáció kidolgozása
 - 2019- Integrált program
 - 2023 – 8. kerületi drogambulancia megnyílik
- 



Jelenlegi feladatellátás:

- felnőtt bentlakásos rehabilitáció
- tinédzser rehabilitációs program
- támogatott lakhatás
- alacsonyküszöbű szolgáltatás elterelés
- utógondozás
- hozzátartozói konzultáció
- családterápia
- prevenciós programok
- akkreditált továbbképzések

Tinédzser program

Előzetes
elképzelések

Előkészületek

2. Tinirehab

Nyitás
körülményei

2015. december 1.



4 épület

30 férőhely

Célcsoport

**Önkéntesség –
Motiváció**

**Jelenlegi
helyzet/integrált
program**





MRE KIMM
Fiatalokorúak Drogterápiás Otthona

Célunk:

- szermentes életvezetés kialakítása
- rehabilitáció és rehabilitáció
- pszichológiai és szociális fejlődés





MRE KIMM
Egészségügyi, Pszichológiai, Szociális, Jogi,
Pedagógiai és Társadalmi Szolgálatok

Készek vagyunk minden élethelyzettel kapcsolatosan, komplex problémák megoldásában is (legyen az egészségügyi-, pszichológiai-, szociális-, jogi-, pedagógiai- vagy bármi egyéb természetű) segíteni



Szemlélet, módszer

- TC
- PORTAGE
- Egyéni mentori kapcsolatok
- Trauma feldolgozás
- Pozitív személyiségközpontú megközelítés
- Ítéletmentes, elfogadó, biztonságos közeg
- Családdal való munka
- Hit megélése mint lehetőség
- Oktatás
- Élmény
- Józan örömforrások
- Kompetenciafejlesztés, gyakorlás
- Önálló életvitel, felelősségvállalás
- A jó sáman továbbadja



MRE KIMM

Fiatalok Drogtérpiás Otthona

- **Oktatás - egyéni tanrend, egyéni foglalkozás és kis létszámú csoportokban**
- **Fejlesztő- és élménypedagógiai módszerek**



Fázisok



Orientáció
Tanítvány – 1. fázis
Jedi – 2. fázis
Jedi mester – 3. fázis
Kiléptető / 45 nap





**Kompetencia-
fejlesztő**

Párkapcsolati

Önismereti

Konfliktuskezelő

**Józanság
megtartó**

Indulatkezelő

**Reggeli/esti
találkozó**

**Kimenő tervező,
értékelő, feldolgozó**

Visszajelző

VIM/VUK/WÉK

Művészet





Munka





Zene



Sport



Kaland, élmény





Nyári túrák



Kirándulás





MRE KIMM
Fiatalokorúak Drográpiás Otthona

*A virágot a napfény fejleszti,
az embert a SZERETET...*



Hozzáértőekkel való munka

Hozzáértői csoport

Online csoport

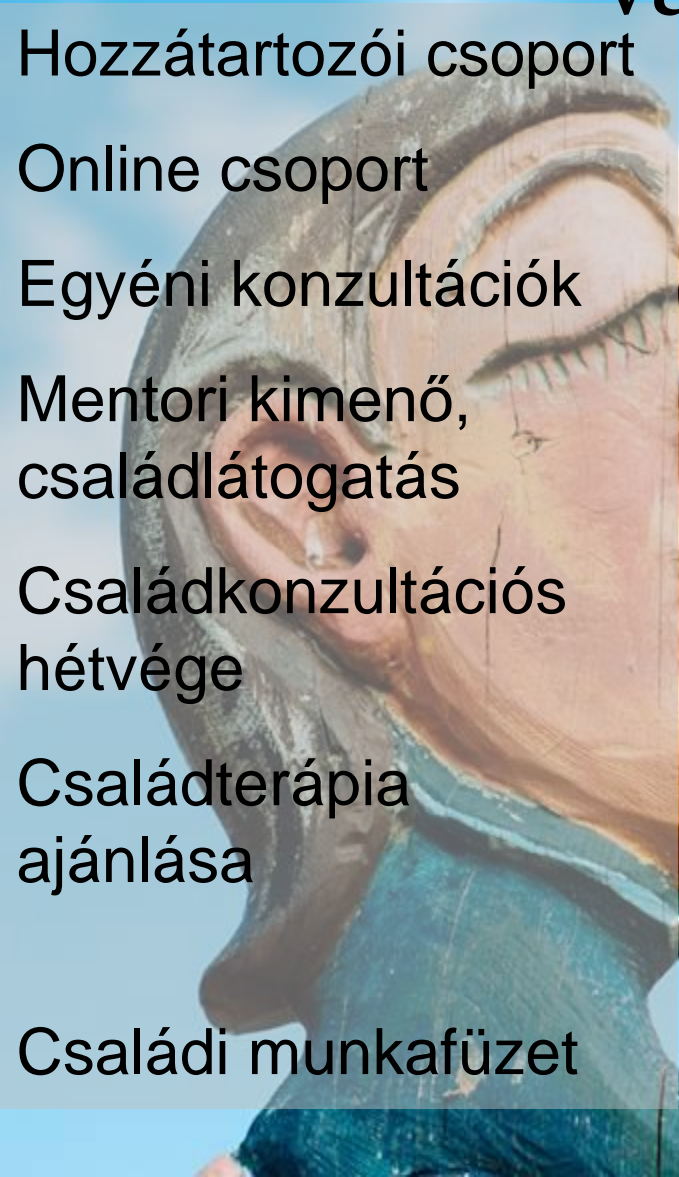
Egyéni konzultációk

Mentori kimenő,
családlátogatás

Családkonzultációs
hétvége

Családterápia
ajánlása

Családi munkafüzet



Utógondozás

- Heti találkozók
- Zárt Facebook-csoport
- Öregfiúk találkozó - évente
- Támogatott lakhatás (dolgozóknak)
- Álom – terápiás kollégium



- Szociális munkás
- Addiktológiai konzultáns
- Lelkigondozó
- Mentálhigiénés szakember
- Pszichológus
- Gyermekpszichiáter
- Felnőtt pszichiáter, belgyógyász
- Pedagógus
- Művészetterapeuta
- Saját élmény
- Ápoló

Stábunk



Köszönöm a figyelmet!

