

Prášky mně málem připravily o manžela

Vypadalo to nevinně, jen si **CHTĚLA UKLIDNIT NERVY**, málem si však rozbila celou rodinu. Začalo to jedním práškem, pak pilulky polykala ve velkém. „Naštěstí mi muž dal ještě šanci,“ říká Kateřina.

TEXT IVANA KARÁSKOVÁ

Kateřina právě oslavila šedesátku a pomalu získává ztracenou rovnováhu. Nepřestane si vyčítat, že v jednu chvíli dala všanc vztahy s nejbližšími. Přitom se její život do té doby vyvíjel tak příznivě.

Vyšlo jí přání stát se učitelkou, vdala se za hodného muže, spolužáka z vysoké školy, a narodily se jim dvě šikovné dcery. Trápily ji snad jen slabší nervy, na které žáci z prvního stupně brnkali čím dál razantněji.

„Po dvaceti letech za katedrou mi stačilo málo. Klukovi u tabule spadla křída a já hned vybuchla. Dcera se z tanečních vrátila o hodinu později a já ji zasypala nadávkami.“

Není divu, že jí manžel začal vyčítat předrážděnost, nelíbilo se mu, že holky peskuje pro nic za nic. Většinou to musela uznat, a tak své reakce začala tlumit prášky na uklidnění. Když jednoho dne přistihla devatenáctiletou dceru s kopnou cigaretou v puse, bylo to pro její pocuchané nervy už moc: „Dostala jsem neurotický záchvat. Roztřepala mě zimnice a skončila jsem na pohotovosti. Lékařka mi předepsala nějaké lexauriny, na čas se to spravilo, ale pilulky mi zachutnaly,“ přiznává Kateřina.

Zlobilo ji, že s manželem nic nehne, a on se jí radši klidil z cesty, aby si zachoval svůj klid. Ani si nevšiml, že pokud žena nevyvádí, není to tím, že by byla v pohodě sama od sebe. A jak šel čas, začali se navzájem odcizovat. Do té doby to ještě zvládala tak, že si rodina ničeho nevšimla.

Najednou proti mně stáli všichni tři
Ale jednoho dne Kateřina nechtěně vyslechla manželův hovor s nějakou ženou. Přidala k tomu dalších pár podezřelých momentů a vzala si do

hlavy, že někoho má. Dobrý důvod k tomu, aby zvýšila příděl medikamentů.

„Zjistila jsem, že od všeho trápení mně uleví zázračná pilulka alnagonu a polykala jsem jich čím dál víc,“ líčí drobná důchodkyně z Prahy. Vypadá velmi upraveně, je vidět, že přemýšlí o každém detailu oblečení. Ještě nedávno tomu tak nebylo.

Sortiment léků totiž během let Kateřina postupně rozšířila o neurolog, tramadol a taky prášky na spaní, které jí lékařka předepisovala na úzkostné náлады. Dcery mezitím překročily dvacítku. Starší měla vážnou známost a odešla z domu, mladší omezila svůj pobyt na minimum.

„Měla jsem ublížené náлады. Navíc jsem udělala tu hloupost, že jsem holkám popisovala svoje podezření vůči otci. S mladší Petrou jsme se kvůli tomu párkrát chytly. Vmetla mi do tváře, že otec má se mnou peklo. Ani by se prý nedivila, kdyby ode mne chtěl odejít. Najednou proti mně stáli všichni tři.“

Z jejího života se vytratila radost, přestala poslouchat hudbu a neotevírala ani své oblíbené knížky. Aby zvládla práci ve škole, nosila si tubu léků i tam a pomalu už nemyslela na nic jiného než jakým způsobem všechny ty prášky sehnat.

S manželem tehdy prohodili denně tak pět deset vět. Když přišla na svět první vnučka, za dcerou do porodnice šel každý zvlášť. „Milan se uzavřel do sebe. Říkal, že mě nepoznává, ale dlouho nevěděl, co se mnou je. Nepletl

Rady pro závislé:

1. Existuje řada dobrých důvodů, proč se drogy zříct. Třeba si je sepište.
2. Vůli, kterou používáte, když si opatřujete léky, využijte při léčbě.
3. Nepropadejte iluzi, že svůj stav zvládnete bez pomoci a že bude lépe.
4. Nebojte se vyhledat pomoc. Na odděleních AT (alkohol, toxikomanie) psychiatrických léčen nebo třeba anonymní telefonické lince, která funguje každý čtvrtek od 8 do 23 hodin na čísle 724 307 775.
5. Uvědomte si, že jde o celoživotní handicap, hýčkejte si svou abstinenci a buďte ve střehu.



se mi jazyk, nikdo mě nesbíral z příkopu... Naštěstí je ten typ, co se hned tak nerozvádí.“

Prášek každou hodinu

Tou dobou brala už 15 prášků denně. Po večerech bezvládně ležela v obýváku a manželovi tvrdila, že je jí jen zle od žaludku.

Po první vnučce rychle následovala druhá, a když byl malý rok a starší dva, nabídla dceři, že jí děti pohlídá, aby mohli s partnerem do divadla.

„Nebyla jsem s to děvčátka uspat. Starší začala mladší tahat z postýlky a obě se pak daly do strašného křiku. Vytočilo mě

to tak, že jsem si každou hodinu musela něco vzít, abych se nezhroutila,“ líčí žena. Následující noc myslela, že se nedožije rána. Každou chvíli musela polknout další alnagon a ráno se zděsila poloprázdné krabičky.

Manžel musel zavolat pohotovost. V županu, tak jak byla, ji záchranáři převezli rovnou na detoxikační jednotku psychiatrické léčebny v pražských Bohnicích. Předávkovala se. Věděla, že už to nezvládne, a okamžitě souhlasila s léčbou.

Pak si musela projít martyriem toxikomana odříznutého od drogy:

mezi alkoholičkami v pavilonu 8 a pod neustálou kontrolou se učila zapomenout na stud, musela strpět, že s ní sestra jde i na záchod, aby tam nezaměnila vzorek moči. Trvalo to dlouhé tři měsíce. Manžel ji navštěvoval, ale bála se, že jen čeká, až se uzdraví, a pak od ní odejde.

Po návratu domů její obavy ještě zesílily.

Muž pořád někam odcházel. Když se jednou prokekl, že mu lékařka předepsala lexauriny na uklidnění, Kateřina po jeho odchodu obrátila byt naruby. Krabičku prášků nakonec našla. Byla z toho recidiva.

Rodina prozatím ztvítězila

„Zrovna ten den manžel přivedl na návštěvu obě dcery. Psychiatrická z léčebny jim vysvětlila, jak se ke mně mají chovat, chtěli si promluvit, jenže mě našli ležet na posteli se skelným pohledem. Mladší Petra přesvědčovala otce, ať mi dá ultimátum, a když se nevyléčím, ať se ode mě odstěhuje,“ vzpomíná na rodinnou krizi Kateřina.

Svému muži nikdy nezapomene, že jí dal ještě šanci. Na oplátku mu uvěřila, že jí nebyl nevěrný. „Šla jsem do té léčebny znovu, i když jsem byla na tisíc procent přesvědčena, že to nemůžu vydržet. Že na reverz odejdu. Zachránila mě až spolupacientka. Kladla mi dokonce na srdce, že volím mezi drogou a rodinou.“

Dnes už je Kateřina dva roky „čistá“. Ví, že nemá vyhráno, ale vrátila se jí chuť bojovat. Doma pro jistotu nemá ani jednu zákeřnou pilulku, tak jak jí to při propuštění z léčebny kladli na srdce.

„Jsem katolička. Ke své hanbě ovšem musím přiznat, že mi nepomohla ani víra. Zabral až strach, že přijdu o svoje nejbližší.“

ivana.karaskova@mfdnes.cz

Rady pro okolí:

1. Mějte oči otevřené a berte v potaz, že závislost na lécích se dlouho projevuje nenápadně.
2. Nedejte na opakované sliby, že dotyčný s prášky skoncuje. Závislost je nemoc, které se člověk nemůže zbavit sám bez odborné pomoci.
3. Uplatňujte pravidlo tvrdé lásky. Milujte ho dál, ale s dodatkem, že ho máte rádi, jen pokud není napuštěn léky.
4. Nedávejte ultimáta, ale stanovte hranice své tolerance.
5. Pomozte najít bližnímu tu nejsilnější motivaci k léčbě a povzbuzujte ho.



KRESBA: JAN TURNOVEC

Kateřina (60)

„Můj muž se uzavřel do sebe. Říkal, že mě nepoznává, ale dlouho nevěděl, co se mnou je. Nepletl se mi jazyk, nikdo mě nesbíral z příkopu... Naštěstí je ten typ, co se hned tak nerozvádí.“

Co s tím: Je to boj na celý život

Se závislostí na neuroleptu, lexaurinu či hypnotikách se v naší léčebně v Bohnicích setkáváme poměrně často. Lékaři si mnohdy ani neuvědomují, jak snadno tyto návykové léky předepisují.

Jak už to u drog bývá, pacient je nucen kvůli zachování účinku stále zvyšovat dávky. Tak se dostane



Gita Pekárková
lékařka

do zhoubné spirály závislosti, která jednoznačně ničí vztahy s okolím.

Postižený podřizuje svůj život získání léků. Rodina a další blízcí zprvu nechápou, co se děje, často se snaží o toleranci. Závislý člověk však není s to pod vlivem návykové látky zodpovědně reagovat.

Postupně zákonitě dochází k devastaci vztahů, objeví se konflikty. Dá se říct, že se závislým člověkem onemocní i jeho rodina.

Někdy blízcí rezignují, jindy tuto situaci neustojí a rozejdou se. Jsou příliš vyčerpaní a tak jako manžel a dcery paní Kateřiny se dostanou do stavu bezmoci.

Jedinou účinnou metodou je přímět závislého člověka k léčbě. Může se to zdát snadné, ale ti, kdo takovou situaci prošli, vědí, kolik úsilí je to stálo. Zažívali pocity zlosti, bezmoci, zoufalství a naděje. Ani když se pacient zapřísáhne, že nic nebere, možná to dělá potajmu.

A není snadné to zjistit. Ve srovnání třeba s alkoholem jsou pilulky elegantnější drogou s méně odpudivými projevy. Z člověka nic není cítit, netancuje na stole ani nemočí venku, takže závislost je méně nápadná, stejně jako recidiva. Navíc – pilulku do podprsenky schováte, na rozdíl od lahve alkoholu.

Zatímco zdravý po několika neuroleptech tvrdě usne, závislý má rozrušenou náladu. Pak však následují deprese a touha po další dávce.

Odykání je složitý proces postupných kroků, kdy pacient musí dospět k aktivní abstinenci. Blízcí by vůči němu měli uplatnit pravidlo tvrdé lásky, a pokud vyčerpají mírové prostředky, bez milosti by měli přejít k těm válečným. Není radno plýtvat tolerancí, protože čím více shovívavosti, tím se oddaluje rozhodnutí k léčbě.