

Vyplatí se žít...

Položil jsem si několik otázek... Vyplatilo se abstinovat 45 let? Co všechno jsem udělal, co všechno získal, co všechno ztratil? Kde a jak to všechno začalo?

Ano, zní to hrdě, jednoznačně se vyplatilo abstinovat a prodloužit si život o celých 45 let.

Jak to začalo? Po velké rodinné tragedii v roce 1973...nedobrovolně odešla z tohoto světa má tříletá dcerka Monika ...po pohřbu jsem své neštěstí a smutek začal řešit alkoholem. Během pár měsíců intenzivního pití jsem začal pít za 1. Slovenskou alkoholickou ligu ...18 piv nebo 1 litr borovičky 40 % , někdy 3 lahvičky ovocného vína ... a tak jsem se topil v bludném kruhu závislosti na alkoholu. Někdy v půlce ledna roku 1974 jsem dobře pod vlivem alkoholu zašel na hřbitov a koukal jsem na hrobeček mé dcerky Moniky, na křížek, kde bylo napsáno "Monika Štulajterová". V tom momentě mi proběhla hlavou myšlenka, že někdy budou procházet kolem hrobečku lidí a budou říkat: táta této holčičky se upil k smrti. V tom mne něco osvítilo a oslovilo, že něco musím udělat. Na druhý den jsem vyhledal mého doktora řekl jsem mu o mém pití a on mě poslal na psychiatrii, kde mi bylo nabídnuta jediná možnost - absolvovat protialkoholní léčbu. Pak jsem dostal vzkaz ...dne 18.února 1974 nastoupíte na léčení do PAL Červený Dvůr.

Začal kolotoč otázek. Kde je Červený Dvůr ?Jak se tam dostanu, když jsem výplatu propil? Co tam budou se mnou dělat 3 měsíce? Našel jsem si vlakové spojení a za doprovodu bratra jsem vyrazil. V 13.30 hodin 18.února 1974 jsem vstoupil na půdu Červeného Dvora .

Na příjmu množství otázek, odebrali mi léky a vodu po holení a v doprovodu sestry jsem se dostal do pokoje. Ráno začal nový den v novém prostředí ranní rozcvičkou, ranní komunitou , pak pracovní terapii , oběd ,odpoledne výšlap na Klet', večer volno. Na pokoji super parta: Honza fotograf z Prahy , Pavel z plzeňské Škodovky, MUDr. Honza z doškolovacího ústavu KU Praha. A tam jsme působili jeden na druhého, co uděláme s naším pitím.

Hodně mi pomohlo psaní deníků, skupinová terapie, též pohovor u pana primáře MUDr. Kubíčka , MUDr. Práškové , MUDr. Kupky. Získat produktivní náhled na léčbu pomohlo také povídání na pracovní terapii s panem Hladíkem, pana Gašparíkem , panem Jiškou v bufetu. Moc pomohli páteční Klusy za účasti opakovaček. Vrchol pro mne byla častá přítomnost MUDr. Jaroslava Skálu CSc. z pražského Apolináře. Jeho slova jsem si vzal k srdci a doprovázela mě po celou dobu mé abstinence.

Pak nadešel den, kdy jsem opustil svatostánek Červený Dvůr...na pátečním Klusu mi pacienti, personál i pan primář Kubíček tipovali, kolik vydržím abstinovat po odchodu z léčebny. Padala čísla 1 měsíc, půl roku , 2 roky, dokonce 3 roky a vrchol byl od pana primáře Kubíčka ... řekl mi, že nevydržím ...zajdete do města Krumlova a tam v hospodě u města Vídně se vozerete! A ta slova mě povzbudila ..a jsem si řekl, tak to ne, pane Kubíčku, to neznáš Slovenskou povahu a dokážu ti, že ses mýlil.

Po návratu domů jsem úspěšně bral 2x v týdně Antabus , chodil do protialkoholní poradny, pak jsem absolvoval 3x opakovačku a jednou rodinnou terapii . Na Antabus jsem chodil na

polikliniku, kde mi podávala prášek pohledná zdravotní sestra. V tu dobu jsem byl už sám a slovo dalo slovo a začali jsme spolu chodit. Bylo zajímavé zdravotní sestře vysvětlovat důležitost mého postoje k abstinenci, po čase pochopila, co obnáší závislost na alkoholu a začala také abstinovat. Po čase jsme spolu uzavřeli manželství a máme spolu 2 děti.

Co mi moc pomohlo v mém dalším odhodlání úplně a trvale abstinovat , bylo podílení se na pomoci druhým, kteří propadli alkoholu, a podílení se na činnosti klubu abstinentů a celé klubové činnosti v rámci Slovenska. Za úzké spolupráce s MUDr. Zajačkovou a sociální sestrou pani Pijarovou z protialkoholní poradny v Brezne jsme začali pracovat na myšlence založit po vzoru Klusů v našem regionu A – Klub ..klub abstinentů. To se nám povedlo, v prosinci 1979 jsme založili A-Klub Hron v Brezne. Sešlo se nás 35 abstinentů a já jsem se stal předsedou klubu a na tom postu jsem byl 10 roků. Klubová činnost byla zaměřená na různé aktivity pod heslem" dělat všechno to, co dělají jiní, ale bez přítomnosti alkoholu.

Činnost jsme rozšířili na kluby po celém Slovensku a v Čechách, dokonce se nám povedlo navázat kontakty v Polsku a Maďarsku, zúčastnili jsme se pracovních setkání v Bratislavě, v Brně i v Praze . V roce 1983 jsme byli pořadatelé 3. sjezdu A-Klubů Slovenska za účasti 150 zástupců klubů ze Slovenska, Česka, Polska a Jugoslávie. Organizovali jsme družební návštěvy klubů .. A-Klub Vsetín, Klub – Trinec , A – Klub Budapešť , Klus Humené , Klub – Ružomberok , též spolupráce ze zdravotnickým zařízením PAL Banská Bystrica , OLPÚ Predná Hora , PL Kremnica , PL Velké Zálužie a PL Pezinok ... měli jsme s nimi dobrou spolupráci, hodn klientů, kteří potřebovali protialkoholní léčbu, jsme my vyhledali a k hospitalizaci doporučili. Známé byly naše společenské akce s hudbou, guláše v přírodě , turistické aktivity , oslava MDŽ , vánoční posezení, v červnu Den dětí, kde naše děti soutěžily, a v neposlední řadě bylo diplomování členů A-Klubu za úspěšnou délku abstinence

A tak se stala má abstinence pro mě koníčkem. Dobře se mi vedlo při vyhledávání lidí, kteří podlehli závislosti na alkoholu - za 45 let jsem pomohl přes sto lidem, podal jim pomocnou ruku, spolu jsme vyhledali odbornou pomoc u alkoholologa, doporučil jsem léčebnu a vybavil hospitalizaci, v průběhu léčení jsem pak mého chráněnce navštívil a po úspěšné absolvování léčby jsem mu pomohl adaptovat se do nového života a přivítal ho na klubu abstinentů.

Moc mi v abstinenci pomáhaly návštěvy Červeného Dvora, účast na mnoha sjezdech a též komunikace na webových stránkách Červeného Dvora a hlavně čtení ohlasů pacientů.

Abstinence je krásná. Přináší vzestup v životě. V prvotní fázi jsem se snažil doběhnout to, co jsem zmeškal za dobu pití. Pak získat materiální hodnoty, naučit se žít ve všech životních situacích, svatba , křtiny, setkání, rozchody, vzestup v zaměstnání, ale i pohřby a odchod nejdražších . V práci jsem jako abstinent získal důvěru a vážnost, i postup, a začal jsem pracovat v odborech, kde jsem obhajoval práva kolegů od železnice. Postupoval jsem od oblastního působení až po ústředí železnic v Praze. U železnice jsem odpracoval 33 roků a vydržel jsem až do odchodu do důchodu.

A popsat těch 45 roků abstinence je na menší román, ale jsem přesvědčený, že jsem udělal všechno pro to, abych byl vzorem pro všechny, kteří se rozhodli změnit svůj život a zbavit se

závislosti na alkoholu. Snad jsme dokázal, že to jde, když člověk začne brát vážně to, co mu je dáno už v léčbě, pak v doléčování. Vypořádat se s minulostí, vypracovat si vlastní život a zázemí a nezapomenout na lidi, co mi jako první pomohli, a na místa, kde mě znovu naučili chodit a žít. Červený Dvůr, moc ti děkuji...

Vyplatí se žít!

Ivan Štulajter