



## PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

### ŽIVOT SO ZÁVISLOSŤOU

Téma:	Zameranie:
závislosti, násilie v partnerských vzťahoch, mediálny obraz osôb so závislosťou, životný štýl	<b>Psychologická disciplína:</b> sociálna psychológia, všeobecná psychológia, psychológia osobnosti <b>Odporúčaný odbor štúdiá:</b> mediálne a komunikačné štúdiá, lekárstvo a ošetrovatelstvo, bezpečnostné vedy, sociálna práca

1 Hana sa narodila do rodiny, kde alkohol zohrával dôležitú úlohu už od jej útleho detstva. Bola  
2 najmladšia z troch detí a ako najmladšej jej rodičia často venovali väčšiu pozornosť  
3 a starostlivosť. Hanu milovali, a hoci nemali veľa peňazí, vždy sa snažili dať svojim deťom  
4 všetko, čo potrebovali. Žili na vidieku a mali malú vinicu, kde trávili každé leto. Výroba vína  
5 bola v rodine tradíciou, a hoci to vyzeralo nevinne, už vtedy si Hana uvedomovala, že alkohol  
6 bol neoddeliteľne spätý s ich rodinným životom. Leto trávila spolu s rodičmi na chate, kde  
7 mali vinicu. Od detstva bola vystavená scenárom, kde sa po ťažkom dni otváralo víno a rodina  
8 ho konzumovala bez väčších zábran. Alkohol vnímala ako súčasť života. Jej otec často chodil  
9 do miestnej krčmy a vracal sa domov opitý. Hana, vtedy ešte malá, toto správanie nevnímala  
10 ako problematické – naopak, keď bol otec pod vplyvom alkoholu, zdalo sa jej, že sa správa  
11 zábavne. Smiali sa a hrali spolu. V tom čase ešte nechápala, že jeho činy a nálady sú  
12 dôsledkom nadmerného pitia. Neskôr zistila, že obaja rodičia si doma skrývali fľaše  
13 s alkoholom. Pili obaja. Alkohol sa stal súčasťou ich každodennej reality, čo Hana považovala  
14 za normálne.

15 V štrnástich rokoch sa Hana chcela začleniť medzi spolužiakov a zapadnúť  
16 do kolektívu plného mladých ľudí, ktorí často experimentovali s alkoholom na rôznych  
17 oslavách a víkendových stretnutiach. Vtedy sa prvýkrát opila. Bolo to na rodinnej oslave, kde  
18 bolo víno dostupné pre všetkých. Tento zážitok ju fascinoval – alkohol jej priniesol pocit  
19 uvoľnenia, sebadôvery a dočasného zabudnutia na starosti. To bol prvý krok k tomu, aby si  
20 vybudovala návyk, ktorý sa neskôr prehĺbil do závislosti. Postupne začala piť častejšie, najprv  
21 na oslavách a stretnutiach s kamarátmi, neskôr aj potajme. Často sa vrátila domov sama,  
22 bez pomoci druhých. Veľakrát sa stalo, že sa zobudila na čudných miestach, nie doma.  
23 Na strednej škole jej problémy s alkoholom začali naberať na obrátkach. Nepila už len  
24 na oslavách, ale aj v bežné dni po škole. Ako tínedžerka zažívala v škole aj doma pocit tlaku  
25 a nátlaku, ktorý prichádzal z rôznych smerov. Na jednej strane sa snažila plniť očakávania  
26 svojich rodičov, ktorí ju vždy videli ako šikovnú a zodpovednú dcéru, no na druhej strane sa



27 cítila byť osamelá a nepochopená. Alkohol sa pre ňu stal únikovou cestou, poskytoval pocit  
28 slobody a sebavedomia, ktorý jej v bežnom živote chýbal.

29 V škole bola Hana priemernou študentkou. Hoci nebola zlá, jej známky sa začali zhoršovať,  
30 keď začala piť pravidelne. Často chodila na vyučovanie unavená alebo s bolesťou hlavy,  
31 pretože večer predtým to prehnela s množstvom vypitého alkoholu. Na jednej strane vedela,  
32 že by sa mala viac sústrediť na školu, ale na druhej strane nevedela odolať pokušeniu, ktoré  
33 predstavovali večerné vychádzky a pitie s kamarátmi. Postupne si začala všímať, že jej  
34 potreba vypiť si sa spája s inými okolnosťami, ako to bolo v prípade jej priateľov. Kým oni pili  
35 príležitostne a mohli s tým prestať kedykoľvek, ona sa po každom stretnutí tešila na ďalšiu  
36 príležitosť napiť sa. Mala pocit, že keď pila, mohla na chvíľu zabudnúť na svoje problémy  
37 a neistoty. Čím viac pila, tým viac sa stávala závislá od pocitu, ktorý jej alkohol poskytoval.  
38 Namiesto toho, aby hľadala iné spôsoby riešenia problémov alebo stresu, uprednostnila pitie  
39 ako spôsob vyrovnávania sa so životom. Svoje správanie si dlho nepriznávala ani sama  
40 pred sebou. Pitie vnímala ako normálnu súčasť mladého života, keďže jej okolie tiež  
41 konzumovalo alkohol. Dokonca ani jej rodičia, ktorí boli sami bežnými konzumentmi  
42 alkoholu, nevideli v jej pití nič nezvyčajné. Počas strednej školy si Hana začala uvedomovať aj  
43 emocionálne prázdno, ktoré v nej rástlo. Okrem alkoholu hľadala útechu v partnerských  
44 vzťahoch, ktoré však nikdy neboli uspokojujúce. Striedala partnerov, často nadväzovala  
45 vzťahy, ktoré neboli zdravé ani emocionálne vyrovnané. Aj keď vedela, že jej život sa uberá  
46 nesprávnym smerom, nevedela nájsť cestu von. Alkohol ju nielen izoloval od ľudí, ktorí jej  
47 chceli pomôcť, ale aj posilňoval jej tendenciu vyhľadávať deštruktívne vzťahy.

48 Jedným z najväčších bodov zlomu bolo, keď zmeškala dôležitú skúšku na strednej škole,  
49 pretože predošlú noc strávila pitím na večierku. Zrazu si uvedomila, že stráca kontrolu  
50 nad svojím životom. No namiesto toho, aby vyhľadala pomoc alebo sa pokúsila problém  
51 vyriešiť, utiekla ešte hlbšie do pitia. Alkohol jej dával dojem bezpečia a istoty, že sa nemusí  
52 vyrovnáť s realitou svojich zlyhaní. Nakoniec si aj jej rodičia všimli, že s Hanou niečo nie je  
53 v poriadku, ale nevedeli, ako jej pomôcť. Hoci im bolo jasné, že ich dcéra pije viac, než je  
54 normálne, sami mali komplikovaný vzťah k alkoholu, a tak nevedeli, ako tento problém  
55 v rodine vyriešiť. Hoci sa s ňou o tom občas pokúsili hovoriť, ich slová nemali na Hanu žiadny  
56 vplyv. Sama bola presvedčená, že sa dokáže kontrolovať a že pitie je len dočasnou súčasťou  
57 jej života, ktorú zvládne, keď bude treba.

58 Nakoniec sa jej podarilo dokončiť strednú školu. Vtedy však už mala Hana pevne vybudovaný  
59 vzorec správania, ktorý ju čoraz viac vtahoval do závislosti. Jej život bol rozdelený  
60 medzi krátke momenty úspechu a dlhé obdobia, keď alkohol dominoval nad jej  
61 rozhodnutiami. A hoci sa snažila ísť ďalej, vzťah k alkoholu ju neustále vracal späť. Po maturite  
62 sa nedostala na vysokú školu a musela si nájsť zamestnanie. Začala pracovať ako čašníčka  
63 v krčme blízko jej domu. O jej alkoholizme však mlčala, otvorene o ňom nehovorila. V tomto  
64 období sa zoznámila s mužom, ktorý sa jej na prvý pohľad zdal byť milý a charizmatický.  
65 Spočiatku si myslela, že našla niekoho, kto by jej mohol pomôcť dostať sa z jej chaotického  
66 života, ale čoskoro sa ukázalo, že tento vzťah bol ďaleko od záchranu. Jej nový partner,  
67 podobne ako ona, zápasil s alkoholom. Hoci si najprv myslela, že je to niečo, čo ich spája



68 a zblízuje, v skutočnosti to len prehľbovalo ich spoločné problémy. Veľmi rýchlo sa ocitli  
69 v toxickom kolotoči neustálych hádok, pitia a násilia. Spočiatku Hana verila, že všetky  
70 konflikty vznikajú kvôli stresu a životným ťažkostiam, ale postupne sa začali prejavovať  
71 partnerove sklony k agresii.

72 Keď pili, všetky problémy sa len zhoršovali. Alkohol vyplavoval ich negatívne emócie a  
73 partnerove násilné sklony sa stali pravidelnou súčasťou ich vzťahu. Spočiatku sa Hana snažila  
74 ospravedlňovať jeho správanie – hovorila si, že ak by obaja menej pili, možno by všetko mohlo  
75 byť inak. Verila, že ak sa zmení ona, zmení sa aj on. Ale opak bol pravdou. Násilie bolo čoraz  
76 častejšie a čoskoro sa stalo každodennou realitou. Partner ju neustále ponižoval, kontroloval  
77 a fyzicky napádal. Niekedy si myslela, že si za to môže sama – alkohol jej otupoval zmysly, a  
78 často sa cítila vinná za to, že situáciu nedokáže zvládnuť. Hoci už predtým prešla niekoľkými  
79 pokusmi prestať piť, tento vzťah ju držal v neustálom kolobehu závislosti. Pokúsila sa ho  
80 niekoľkokrát opustiť, no vždy sa vrátila späť. Myslela si, že nemá kam ísť, a alkohol ju udržiaval  
81 v pasci vlastných myšlienok a nízkeho sebavedomia.

82 Jednej noci, po ďalšom brutálnom incidente, keď ju partner fyzicky napadol  
83 a následne odišiel z domu, sa Hana ocitla na pokraji zrútenia. Sedela sama v byte, celá  
84 opuchnutá od slz a bolesti, a s prázdnu fľašou po boku. Tento moment bol 3  
85 pre ňu akýmsi budičkom. Uvedomila si, že ak v tomto vzťahu zostane, možno príde aj  
86 o vlastné zdravie alebo dokonca o život. Zrazu pocítila hlboký strach – nie však len pred svojím  
87 partnerom, ale aj pred sebou, pred tým, kým sa stala. V tom okamihu sa rozhodla. Hoci to  
88 bolo ťažké, zavolala svojej starej priateľke, ktorá jej predtým ponúkala pomoc. Hana sa zbalila  
89 a v okamihu, keď jej partner nebol doma, odišla z bytu. S priateľkinou podporou sa podarilo  
90 Hane nájsť útočisko v miestnom centre pre ženy v krízových situáciách. Tam našla nielen  
91 fyzickú ochranu, ale aj emocionálnu oporu, ktorú v tej chvíli tak veľmi potrebovala.  
92 Po niekoľkých týždňoch, keď sa jej podarilo fyzicky a emocionálne zotaviť z posledného  
93 incidentu, Hana dospela k rozhodnutiu, že musí urobiť zásadnú zmenu vo svojom živote.  
94 Vedela, že ak chce skutočne začať odznova, musí skončiť nielen so svojím násilným  
95 partnerom, ale aj s alkoholom. Týmto odvážnym krokom sa Hana oslobodila od násilného  
96 partnera a nastúpila na odvykaciu liečbu.

97 Po návrate domov však opäť prišla do prostredia, kde sa pilo, a alkohol bol dennou súčasťou  
98 jej života. Opäť nemala silu prestať. Útechu hľadala na internete, kde si začala dopisovať  
99 s novým mužom. Dopisovanie sa zmenilo na dlhé telefonáty a nakoniec sa dohodli aj na  
100 osobnom stretnutí. Zistila, že majú spoločné záujmy, a že nový priateľ jej chce pomôcť. Trvalo  
101 13 rokov, kým si uvedomila, o aké príležitosti a sny prišla. Doslova stratila samu seba. Spolu  
102 s partnerom identifikovali príčiny jej pitia a dohodli sa, že Hana znova podstúpi ďalšiu  
103 odvykaciu liečbu, tentoraz však so skutočným zámerom a pevným odhodlaním.  
104 Na odvykacej liečbe čelila svojim najhlbším strachom a bolestiam. Terapie, ktoré  
105 podstupovala, jej pomohli pochopiť nielen jej závislosť, ale aj dôvody, prečo tak dlho  
106 zostávala v násilnom vzťahu. Naučila sa rozpoznať vzorce správania, ktoré ju doviedli



107 k alkoholu a toxickým vzťahom, a začala si budovať novú identitu – bez alkoholu, bez násilia  
108 a s nádejou na lepší život. Jej partner jej bol po celý čas oporou.

109 Hanin život sa postupne začal meniť. Po liečbe si uvedomila, že abstinencia nie je len o tom,  
110 aby prestala piť, ale aj o tom, aby prebudovala svoju sebaúctu a stanovila si nové ciele.  
111 Zároveň sa obklopila ľuďmi, ktorí ju podporovali v zotavení – navštevovala stretnutia  
112 anonymných alkoholikov, kde našla ľudí, ktorí prežívali podobné skúsenosti a vďaka ktorým  
113 našla silu pokračovať. Pravidelne sa zúčastňovala stretnutí v centre sociálnych služieb, kde  
114 pracovali so závislými a spoluzávislými osobami. Učila sa rôzne formy zvládania záťaže,  
115 organizovať si svoj voľný čas, pracovať na svojom sebarozvoji. S partnerom sa zasnúbili  
116 a Hana sa rozhodla získať vysokoškolské vzdelanie v odbore zdravotné sestra. Aj keď minulosť  
117 na nej zanechala jazvy, dnes už vie, že zotavenie je možné. Nielen fyzické zotavenie  
118 z alkoholizmu, ale aj emocionálne a psychické uzdravenie zo starých vzorcov správania  
119 a toxických vzťahov. Je odhodlaná na seba pracovať a verí, že jej príbeh bude inšpiráciou aj  
120 pre iných, ktorí prechádzajú podobnými skúsenosťami.

1

## 1 **Hana rozpráva o tom, aké je to žiť so závislosťou**

2

3 *Mám 40 rokov a som abstinujúca alkoholička. Trvalo mi dlhých 13 rokov, kým som prišla na to,*  
4 *že som pre pitie alkoholu zahodila mnohé možnosti, sny a ztratila samu seba. Po dlhej ceste*  
5 *som však našla šťastie a dlho hľadaný zmysel života.*

6 *Narodila som sa ako tretie dieťa milujúcich rodičov. Neplánovane. Bola som však oteckov*  
7 *miláčik. Detstvo som mala pekné. Peňazí nebolo nazvyš, ale ja som to nikdy nepociťovala. Ako*  
8 *najmladšia som mala všetko – aj to, čo mi nebolo treba. Celé leto sme strávili na chate na našej*  
9 *vinici. Vždy tam však bol prítomný aj alkohol. Nevidela som, že naši majú problém s alkoholom,*  
10 *bola to pre mňa prirodzená súčasť života. Nevnímala som, že otec každý deň chodí po práci*  
11 *do krčmy. Že keď bol raz opitý, ľahol si pod stôl a kričal: „Ja som pes a teraz si ma skrotte.“ Bola*  
12 *to pre mňa hra. Fľaše od vodky si otec schovával. No nielen on. Jednu si schovával otec a druhú*  
13 *mama. Tá spoločná bola v chladničke (pre návštevy a na nedeľu). Možno to bolo až také*  
14 *prirodzené, že som ku konzumácii alkoholu prešla aj ja – automaticky.*

15 *Prvýkrát som sa opila v štrnástich, potom na narodeniny v pätnástich. A potom každý víkend až*  
16 *do maturity. Na vysokú som sa nikdy nedostala. Domov som vždy opitá chodievala sama,*  
17 *bez pomoci. Bežne som sa však prebúdzala na čudných miestach. Neviem, kto alebo čo nado*  
18 *mnou držalo ochrannú ruku, ale nikdy sa mi nič nestalo.*

19 *Zamestnala som sa v krčme blízko našej bytovky, čo bola pre nepriznanú alkoholičku tá najhoršia*  
20 *robotu. Spoznala som tam svojho budúceho, našťastie už aj bývalého partnera. Bola to najväčšia*  
21 *chyba môjho života. Mal blízko k alkoholu, automatom a poznal všetky tmavé uličky. Nátlak*  
22 *rodiny, aby som sa s ním rozišla, v kombinácii s alkoholom spôsobovali jeho časté výbuchy*  
23 *hnevu. Napokon sme sa rozviedli. Zapíjala som smútok a voľno som si krátila na internete. Písala*

4



- 24 *som si s mužom, s ktorým postupné písanie prešlo do dlhých telefonátov a potom do osobných*  
25 *stretnutí.*
- 26 *Asi to tak malo byť. Veľa sme sa rozprávali. Netrvalo dlho a prišiel na to, kde je problém. Veril,*  
27 *že s tým dokážem niečo urobiť, že s jeho podporou to zvládnem. Absolvovala som liečenie a môj*  
28 *priateľ stál pri mne a podporoval ma. Zasnúbili sme sa. Stále navštevujem komunitu*  
29 *abstinujúcich alkoholikov, kde mi pomáhajú. Nastúpila som na vysokú školu a som odhodlaná ju*  
30 *úspešne skončiť a stať sa zdravotnou sestrou.*

**Ako citovať tento učebný materiál:**

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Život so závislosťou*. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/zivot-so-zavislostou>

**Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:**

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.