

# INTERJÚ

# DUDITS DÉNES: SZOKJ RÁ A JÓZANSÁGRA!

**TÓTH ENIKŐ**

Dudits Dénes szociális munkás, terápiás programigazgató és intervencionalista, 20 éve foglalkozik szenvedélybetegekkel. Ő maga is függő volt, drog- és alkohol problémákkal küzdött. Munkája során saját tapasztalataira is támaszkodik, mivel elmondása szerint életútja alapján függőségének kialakulása nem volt előre determinálható. Épp ezért hozta létre rendhagyó programját, melynek keretében magasabb társadalmi helyzetben lévő, illetve közismert emberekkel foglalkozik, akik függőségének oka szintén kevésbé egyértelmű vagy nehezen hozzáférhető. Különösen azért, mivel életüket látszólag jól menedzselik, függőségük számukra nem jelent egzisztenciális veszélyt, feladataikat megfelelően végzik, sokszor nagy nyomás alatt és társadalmilag elismerten. Beszélgetésünkben elmondja, hogy a különleges klienscsoport számára miért jelent nehézséget segítséget kérni a függőség leküzdéséhez. Interjúnk végén pedig induló, új programjának részleteiről is beszámol.

## **Hogyan kerültél kapcsolatba a szerekkel, hogyan jelent meg a szerhasználat az életedben?**

Ha nagyon az elejére akarok visszamenni, hogy én hogyan lettem drogfüggő, akkor a cigarettával kezdeném. Olyan 14 éves



korom környékén indult. Szegeden nőttem fel egy panellakásban, és ha nem is voltam kulcsos gyerek, azért a szüleim elfoglaltak voltak, ezért sokat csatangoltam lent a téren a többiekkel és akkor adta magát, hogy cigizzünk, meg egyéb hasonló dolgokat csináljunk. Ebből a dohányzásból jött az alkoholfogyasztás, ahogyan az minden kamasznál lenni szokott - legalábbis azt tapasztalom, hogy ez a kísérletezés hozzátartozik a fiatal léthez.

Rólam azt kell tudni, hogy egy elég jó családból származom, én nem az a "tipikus drogos" vagyok. Tehát az én életemből egy jó Toxikóma című filmet nem nagyon lehetne csinálni. Én vagyok a középosztálybeli, elkényeztetett középső gyerek, akinek az apukája a Magyar Tudományos Akadémia alelnöke volt, pedagógus édesanyám és a két testvérem pedig szintén magasan kvalifikált. Én viszont valahogy soha nem értettem, hogy mi a tanulás lényege. Azt értettem, hogy milyen az, amikor kíváncsi vagyok, de annak az oka, hogy nekem miért kell leülni egy iskolapadba, hogy megmondják mit kell tanulni, az értelmezhetetlen volt. Emiatt nagyon hamar problémákat generáltam magam körül az iskolában, aztán az ebből fakadó érzelmi konfliktusokat, szorongást, kisebbségi komplexust valahogy kezelni akartam. Ez vezetett ahhoz, hogy 18 évesen kipróbáltam életem első marihuánás cigarettáját.

A fű élménye számomra egy belső összhangot, nyugalmat teremtett, egy olyan kiteljesedést, ami azonnal magával ragadt. Az első "betépésem" nagyon rossz volt, szenvedtem, túlszívtam magam. Viszont láttam, hogy a többiek csinálják és azt gondoltam, hogy én csinállok valamit rosszul és ezt biztos lehet okosabban, jobban csinálni. Aztán belejöttem és nagyon hamar megszólalt bennem az igény, hogy menjek tovább ezen az úton, mert ez kevés lesz. Így jött a máktea, a heroin és az amfetamin származékok. Nagyon őszinte voltam önmagammal, tudtam, hogy drogos leszek, nem áltattam magam. Nekem tetszett ez az életforma. Azt éreztem, hogy ezzel tudom önmagamot

megvalósítani és ebben tudok kiteljesedni. Ültünk hajnalban a buszmegállóban és röhögtünk a kispolgárokon, akik mentek dolgozni, mi pedig szabadok voltunk, legalábbis azt hittük, hogy szabadok vagyunk, mert azért nagyon hamar kiderül, hogy hosszútávon ez mégsem fog menni. Tehát körülbelül úgy a szerhasználatom harmadik évében már megfogalmazódott bennem, hogy ebből ki kéne szállni, vagy csökkenteni kellene a szerhasználatot. Próbálkoztam mindennel, de nem nagyon sikerült. Eljött az a pont, amikor viszont egyrészt nagymértékben fizikai függő lettem - a heroinhoz hamar hozzá lehet szokni - elvonási tüneteim voltak. Ekkor a családi neveltetésem, mint proaktív védőtényező bekapcsolt. Mindaz, ami ellen lázadtam (vallásos neveltetés), akkor az ott belül megszólalt. Amikor már elmúlt a drogok varázsa és jött a fájdalom, a szenvedés, feltettem magamnak a kérdést, hogy ki vagyok én valójában.

Megláttam a többieket, akikkel együtt voltam, és rájöttem, hogy ezek nem azok az emberek, akik nekem hosszútávon fontosak lennének.

### **Hogyan van jelen ez a tapasztalat a munkád során?**

Tudom, hogy akik látják ezt az interjút, azokban vegyes érzelmek lehetnek, amikor az én történetemet hallják, mert nem a "tipikus drogos" vagyok. Nagyon régóta a szenvedélybetegekkel foglalkozom, több mint 20 éve. Látom azt, hogy hány féle színben, hány féle csomagolásban jönnek a függők, emiatt azt is tudom, hogy az emberekben van egy kép arról, hogy milyen a kábítószer-függő, és én ebbe a képbe nem passzolok bele. Nem tudok horror történeteket mesélni, nem tudok arról mesélni, hogy apám vert, anyám vert, hogy láttam azt milyen, amikor apám részegen jön haza és megveri az anyámat. Ahogy mondtam, én egy nagyon ideális közegben nőttem fel, egy olyan családban, amelyről mindenki álmodik, és ugye ennek ellenére mégis masszív heroinista lettem. Ebből adódóan jogos a kérdés, hogy én egy 10-es skálán mennyire vagyok függő, vagy mennyire



voltam igazi drogos. Ezt azért mondom, mert a drogos szubkultúrában vannak ilyen versenyek, hogy ki mennyire sérült, ki mekkora pofonokat kapott, ki mennyire volt mélyen. Én ilyen 5-ös 6-os voltam.

Nyilván mindenki a maga szintjén nyomorog, én úgy éltem meg, hogy nagyon komoly a helyzet, ha a szüleimet kérdeznék meg, elmondanák, hogy ők pedig végképp úgy élték meg, hogy ez egy szörnyűség volt. Ha ők skáláznának, akkor tizenkettőt mondanának. Ezt azért akarom hangsúlyozni a beszélgetésben, mert nagyon vigyázni kell azzal, hogy amikor valaki egy felépülési történetet néz, vagy egy ilyen típusú vallomást és vannak érintettségei, például kísérletezett a szerekkel, vagy ismer olyat, aki kísérletezik, akkor ne a riport alanyához mérje magát, ne abból induljon ki. Soha nem szabad egy másik függőhöz viszonyítva mérni a saját függőségünk súlyát, mert nagyon félrevihet.

### **Ha elvonatkoztatunk a trauma-központúságtól, akkor mik lehetnek azok a tényezők, amik szerepet játszanak a függőség kialakulásában?**

Amikor a függőség eredetéről gondolkodunk, akkor érdemes egy háromlábú széken gondolkodni: a függőség kialakulásának hátterében mindig vannak biológiai okok, pszichológiai tényezők és nyilván az is nagyban meghatározó, hogy egy adott kultúrában/társadalomban milyen szerhasználati szokások vannak jelen. Egy olyan társadalomban, ahol a stresszkezelésnek elfogadott módja az ivás és az egyének stressz szintje is általánosságban magasnak mondható, az kedvez a függőség kialakulásának.

Van egy tanult tanulási folyamat is a függőség kialakulásában: ha valami nekem jó, érzem a pozitív hozadékait, akkor azt meg fogom ismételni, ha megismétlem és megint jó, akkor megint tenni fogom és így kialakul egy szokásrendszer.

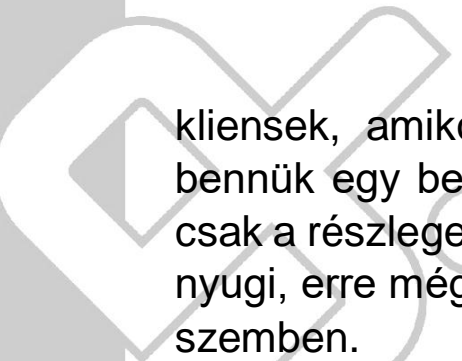
Emellé pedig odatenném azt a gondolatot, ahogyan én meg szoktam közelíteni egy-egy esetet: A függő ember alapvetően egy olyan ember, aki nem megfelelő érzelmszabályozási technikákat használ. Példa erre a feleség, aki szeretne érzelmeket átélni és kifejezni józanul, de a férje mindenfajta impulzust elnyel. Ha ugyanezt ittasan teszi, az alkohol hatására sokkal erősebb ingereket tud kiváltani, üvölt, csapkod és erre a férj már reagálni fog. A feleség pedig azt gondolja, hogy erre fogom ezentúl használni az alkoholt, hogy végre kifejezhessem, hogy mit érzek, hogy mire vágyok. Ugyanígy hatnak más pszichoaktív szerek, segítenek az érzelmeket megélni, vagy elnyomni, tehát a függőkre lehet így is gondolni: nem megfelelő eszközt használnak arra, hogy úgy tudjanak élni, ahogyan az nekik jó, amire vágnak.

És persze lehet úgy is megközelíteni a függőség kérdését, hogyha én valakinek rendszeresen adagolok egy szert, akkor ahhoz a szervezete hozzá fog szokni. Ha valakit rendszeresen alkohollal itatunk, hozzá szokik, de lehet, hogy pszichésen mégsem lesz függő. Példaként hozhatók az amerikai veterán katonák, akiknek a háborús szerhasználata hazatérésük után nem feltétlenül ugyanúgy folytatódik. Nem mindegy, hogy hova mennek haza: a gettóba, vagy egy középosztálybeli amerikai családba. Egyedül kell megküzdenie mindennel, vagy támogatják? Így kijelenthető, hogy a környezetnek megint csak óriási jelentősége van a függőségben.

### **Tapasztalatod szerint mi kell ahhoz, hogy valaki tiszta tudjon maradni?**

Azok sikeresek a felépülésben és azok tudnak hosszútávon tiszták maradni, akik nagyon jól megalapozzák a leszokásukat, felkészülnek a függőségből, felkészülnek a leszokásból. Az út elején nem azt kell eldönteni, hogy én soha többet nem ihatok vagy drogozhatok, nem azt kell eldönteni, hogy néha füvet azért majd még használhatok. Általában akkor érkeznek hozzám a






kliensek, amikor a leszokás vágya megjelenik, de van még bennük egy belső bizonytalanság, hogy a teljes leszokás vagy csak a részleges-e a cél. Erre mindig azt szoktam mondani, hogy nyugi, erre még ráérünk, először nézzük meg, hogy mivel állunk szemben.

Tehát az egyik dolog, amit javasolnék bárkinek, aki azt érzi, hogy már feszíti a függősége, hogy jól készüljön fel, olvasson utána, foglalkozzon a témával, ismerje meg a függőség természetét, azt, hogy milyen leszokási eszközök, milyen szakemberek vannak, egyes szakemberek "mire valók". A másik nagyon fontos része, hogy a szenvedélybetegek helyezték a fókuszba az érzelmeiket, ahogy már korábban is mondtam ők általában nagyon sajátos viszonyban vannak az érzelmeikkel. Ennek az egyik megnyilvánulása az, hogy egyáltalán nem is akarnak érezni, le akarják hasítani az érzéseket. Nagyon fontos az érzelmeinket megtanulni szabályozni, ez talán az egyik legfontosabb része a leszokásnak.

A harmadik szempont pedig a közösséghez való tartozás, valamilyen felépülési közösséghez történő csatlakozás. A sorstársak támogatásnak óriási szerepe van, de hozzáteszem, hogy tudom, hogy vannak olyanok - mint például az ügyfeleim - akik nem akarnak csoportba menni és nem akarom őket sem elijeszteni. Ezért nekik inkább azt mondom, hogy az emberi kapcsolataik minőségén dolgozzanak.

Szerhasználóként, ha már érzem azt, hogy elindultam az úton, haladok, kevesebbet iszom, vissza tudok venni a szerhasználatból, már kezdem érteni az érzelmeimet, ki tudom azokat fejezni, akkor ezzel párhuzamosan nagy hangsúlyt kell fektetnem az emberi kapcsolataim javítására. Ha a függő nem akar csoportba menni, közösséghez tartozni, akkor kérjen segítséget akár egy külső szakembertől, ha ez sem megy, akkor valamilyen önsegítő módon kell elindulnia.



Novemberben akár ingyen is igénybe lehet venni az online felületünket, amely tulajdonképpen egy terápiás tudás- és eszköztár. Ha valaki regisztrál, akkor hozzájut mindahhoz a tudáshoz, amely ahhoz szükséges, hogy megalapozza a leszokását. Hamarosan pedig egy 3 hónapos program keretében, heti feladatok mentén is lehet dolgozni a felépülésen. Emellett csatlakozni lehet egy online közösséghez is a Facebookon. Így tulajdonképpen minden egyben van ahhoz, hogy valaki a függőség problémáját megértse, el tudjon indulni a fejlődés útján, és eljusson oda, hogy csökkentse a szerhasználatát, vagy teljesen tisztává váljon. Az online felület ezen a linken elérhető: <https://www.optimatagsag.hu>

### **Kedves Dénes, köszönjük az értékes interjút!**

További információ Dénes programjairól a következő linkeken érhető el: [www.fuggosegkontroll.hu](http://www.fuggosegkontroll.hu) , <https://www.jozansag.hu/> , valamint hivatalos Facebook oldalán: <https://www.facebook.com/jozansagprogramok>

Dénessel készített videós interjúink elérhetők a Drogkutató Intézet Facebook oldalán és Youtube csatornáján.: <https://www.youtube.com/watch?v=Tqb7X4cTFzU>