2026. ЛЕТО ГОСПОДЊЕ

БРОЈ 13

БЕСРЕБРЕНИК

ЧАСОПИС ХРАМА СВЕТИХ КОЗМЕ И ДАМЈАНА

С благословом Његовог Преосвештенства Епископа ваљевског Г. Исихија



ТЕМА БРОЈА

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ

О ДУХОВНОМ ЗДРАВЉУ И ЛЕЧЕЊУ ДУХОВНИХ БОЛЕСТИ
Др Небојша Пакевић, ђакон

ЗАВИСНОСТ НАСТАЈЕ ИЗ БОЛА
др Данило Михајловић

СТРАДАЊЕ ЧОВЕКА И ПОЗИВ ЦРКВЕ НА ИСЦЕЉЕЊЕ
Дејан Крстић

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ КОД МЛАДИХ
Ива Јевтић

СВЕТ МЕДИЦИНЕ ЈЕ ОГРОМНО СРЦЕ
Др спец. Александра Јовановић

НАШИ РАЗГОВОРИ

Без заједнице човек не може да се излечи - Исповест штићеника „Земље живих”

Извод из беседе „О страстима”

„Стреми само да покажеш Љубав! Када видимо искушења, обузима нас тајничан кукавичлук. Али не! Чак и ако смо се хиљаду година борили да превазиђемо грех, а нисмо успели, ипак ћемо отићи у рај, јер наша борба показује да желимо рај, а Бог нам даје оно што желимо. Дакле, проблем није у ономе што чиним, већ у ономе што желим или у ономе за шта се трудим да постигнем.

Не бој се и не брини ако видиш да си данас грешник. Да, данас сам грешник, али не остављам свога Бога и молим га да ми помогне. Колико год то желели, ипак ћемо у нашој помесној Цркви живети раме уз раме са праведницима и грешницима. Живећемо заједно са светитељима и са рђавима. Али светитељи сутра могу пасти, док искварени могу привући Божију пажњу и сутра постати светитељи. Сети се како је прелепо рекао пророк Исаија: „Вук ће боравити са јагњетом, и рис ће лежати са јаретом.”(Ис 11,6)

Не заборавимо да не можемо сами превазићи страст. Можеш ли ставити руку у своје срце? Не можеш, само Бог то може. Можеш ли ставити руку на своју душу и променити је? Не можеш. Страсти изгони Бог. Понекад кажемо: „О, Боже мој, како да одсечем ову страст?” Али ти не мораш ништа да одсецаш, јер ће је Бог одсећи уместо тебе. Колико год то желео или колико год се трудио да побегнеш, ништа нећеш постићи. „Греха и зла се можеш ослободити само божанском силом” — каже један Светитељ наше Цркве. Зато, буди миран и храбар!

Можда ћеш питати: „Зар Бог не може да ми уклони страст?” Наравно да може. И пошто те је позвао у врлину, Бог ће то и учинити. Треба дакле да се бориш колико год можеш, али не да би у току живота одсекао своје страсти , већ да би показао своју љубав према Богу.”

архимандрит Емилијан Симонопетритски



CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије,
Београд
271.222(497.11)

Годишње.
ISSN 2406-1476 =
Бесребреник
COBISS.SR-ID 211151884

Бесребреник

Часопис ***Бесребреник*** излази
с благословом Његовог Преосвештенства
Епископа ваљевског Господина Исихија

Бесребреник годишње издање 2026.
Часопис је бесплатан

Издавач:
Епархија ваљевска

Уређивачки одбор:
протонамесник Величко Илић
протонамесник Драган Станојевић
ђакон Др Небојша Пакевић
Стефан Ђурић, теолог
Јадранка Јанковић
Др Давор Живковић

Главни и одговорни уредник:
протонамесник Драган Станојевић

Дизајн и графичка припрема:
Звонко Алексић

Лектор:
Софија Скерлић Ђурић

Штампа:
Valjevoprint“, Обилазни пут бб, 14000 Ваљево

Тираж: 500

Адреса:
Епархија ваљевска
Трг Владике Николаја бр. 2,
Ваљево 14000

САДРЖАЈ

ЗАЈЕДНИШТВОМ У ВЕРИ И ЉУБАВИ ПРОТИВ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ 2
Епископ ваљевски г. Исихије

РЕЧ ДИРЕКТОРА 3
Др Владимир Пантелић

О ДУХОВНОМ ЗДРАВЉУ И ЛЕЧЕЊУ ДУХОВНИХ БОЛЕСТИ 4
Др Небојша Пакевић, ђакон

ОД ЗАВИСНОСТИ ДО СЛОБОДЕ 5
Драгица Тадић Папаниколау

О СТАРОЗАВЕТНОМ ПОГЛЕДУ НА ЗАВИСНОСТ И ПУТ ИЗ РОПСТВА 6
Др Александар Даниловић

СТРАДАЊЕ ЧОВЕКА И ПОЗИВ ЦРКВЕ НА ИСЦЕЉЕЊЕ 10
Дејан Крстић

ЗАВИСНОСТ КАО ДУХОВНО РОПСТВО: ШТА НАМ ГОВОРЕ СВЕТИ ОЦИ 11
Стефан Ђурић

ХРИШЋАНСТВО И АЛКОХОЛ 14
Марко Радаковић

ЧУДО СВЕТОГ ГАВРИЛА ГРУЗИЈСКОГ 16
Стефан Ђурић

КАДА ЧОВЕК ИЗГУБИ СЕБЕ 17
Др Владимир Пантелић

ЗАВИСНОСТ НАСТАЈЕ ИЗ БОЛА 18
др Данило Михајловић

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ И ПОРОДИЦА – ИЗ ПЕРСПЕКТИВЕ СОЦИЈАЛНОГ РАДА 20
Александра Обрадовић

ВИДЕО-ИГРЕ – ИМЕРЗИВНА ИНТЕРАКТИВНОСТ УЗ ОПАСНОСТ ОД ДОПАМИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ 22
Стеван Јевтић

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ КОД МЛАДИХ 24
Ива Јевтић

БОЛЕСТ ЗАВИСНОСТИ – ИЗМЕЂУ УНУТРАШЊЕГ БОЛА И СЛОБОДЕ 26
Никола Савић

ПСИХИЈАТРИЈСКИ БОЛЕСНИЦИ – КАО САВ НОРМАЛАН СВЕТ 30
др Александар Крстић

СВЕТ МЕДИЦИНЕ ЈЕ ОГРОМНО СРЦЕ 32
Др Александра Јовановић

АЛКОХОЛИЗАМ – БОЛЕСТ ДАНАШЊИЦЕ 33
Др Бранка Станојевић

ВЕРА, ЖИВОТ И ПОЗИВ МЕДИЦИНСКЕ СЕСТРЕ 35
Јелена Ковачевић Старчевић

НАРКОМАНИЈА, ТАМНА СТРАНА МЕСЕЦА 36
др Милосав Рафаиловић, спец. психијатрије

КАДА ЗАЛОГАЈ ПОСТАНЕ ГОСПОДАР 39
Снежана Маринковић
специјалиста нутрициониста-дијететичар

УТИЦАЈ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ НА ОРАЛНО ЗДРАВЉЕ 41
др Мина Ђукић

НЕ ПОСТОЈИ ТИПИЧАН ЗАВИСНИК, ВЕЋ САМО ТИПИЧНО ПОНАШАЊЕ 43
др Александра Аничић

ЦАРИГРАД – ГРАД ИЗМЕЂУ ДВА КОНСТАНТИНА 45
Др Давор Живковић

ЗНАЧАЈ ЧЛАНА ДУШАНОВОГ ЗАКОНИКА „О ПОВРАТКУ СА ВОЈСКЕ" ЗА ПРОУЧАВАЊЕ СРПСКЕ СРЕДЊОВЕКОВНЕ МЕДИЦИНЕ 50
Др Завен дер Хазарјан
Др Ђорђе Вуковић

ПОВЕСТ О ДВЕ СРОДНЕ ДУШЕ: ДЕСПОТ ЈОВАН УГЉЕША И ЈЕЛЕНА, У МОНАШТВУ НАЗВАНА ЈЕФИМИЈА 52
Др Ђорђе Вуковић

ВАЉЕВСКА БОЛНИЦА 54
Др Милић Ј. Милићевић

ПОВРАТАК У ЖИВОТ ИЗ ПАКЛА ЗАВИСНОСТИ 56
Јадранка Јанковић



РЕЧ УРЕДНИКА

Поштовани читаоци,

Пред вама је тринаести број часописа „Бесребреник", који и ове године настоји да отвори важна питања о човеку, његовом здрављу, страдању и смислу живота.

Централна тема овогодишњег броја јесу болести зависности – један од највећих изазова савременог друштва. Алкохол, дрога, никотин, коцкање и различити облици савремених зависности, као што су видео игре, друштвене мреже, интернет...све чешће постају невидљиви окови који човеку одузимају слободу, нарушавају здравље, разарају породице и удаљавају га од ближњих.

Ипак, иза сваке зависности налази се човек. Човек са својом животном причом, боловима, страховима, слабостима, али и достојанством које ниједна болест не може да му одузме. Зато је важно да зависност не посматрамо само кроз последице које оставља, већ и кроз потребу да разумемо, помогнемо и пружимо руку онима који се са њом боре.

Медицина нам пружа знања и могућности лечења, породица љубав и подршку, а духовност снагу да у страдању не изгубимо веру и наду. Јер човек није створен да буде роб својих навика и страсти, већ да живи у слободи, љубави и заједници са Богом и ближњима.

Нека овај број „Бесребреника" буде мали допринос бољем разумевању болести зависности, али и подсећање да никога не смемо унапред отписати. Докле год постоји живот, постоји могућност промене, исцељења и новог почетка.

Наша је дужност да лечимо болест, али и да никада не престанемо да волимо и поштујемо човек

Протонамесник Драган Станојевић ■

ЗАЈЕДНИШТВОМ У ВЕРИ И ЉУБАВИ ПРОТИВ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ

ЕПИСКОП ВАЉЕВСКИ Г. ИСИХИЈЕ

„О три предмета не жури да говориш:
о Богу — док не утврдиш веру у Њега,
о туђем греху — док се не сетиш свог, и
о сутрашњем дану — док не сване...”

Једна од низа дубоких, а врло једноставним речима исказаних поука Светог Владике Николаја садржи три суштинска постулата на којима би требало да стоји живот хришћанина: веру у Бога, љубав и разумевање за ближњег и схватање дана који долази као од Бога дате прилике за све наведено.

Служећи Богу из дана у дан, без наплате, старајући се за здравље свих људи који би им се, болестима погођени, обратили, Свети лекари Козма и Дамјан постали су бесребреници на земљи, а ореолом овенчани у Царству вечне радости. Временски удаљени од Владике Николаја скоро седамнаест векова, Свети врачи заједно су данас са Лелићким Златоустом крај престола Божјег и молитвени су заступници свима који им се обрате за помоћ.



Када говоримо о болестима зависности, једној од трагедија модерног друштва којој је посвећено овогодишње издање „Бесребреника”, важно је да нам ова поука Светог Владике Николаја буде водиља, а Светих Козме и Дамјана да се увек сетимо као небеских заштитника лекара, који су и сами припадали тој професији. Наиме, када се суочимо са чињеницом да је неко наш обузет страшћу дроге, коцкарских игара или било каквом другом пошашћу, постајемо свесни да нам је потребна вера у милост Божју, да ближњег који је оболео не смемо осуђивати и да у сваком дану пред нама веру и дело труда и љубави морамо умножавати.

Искуство наше Свете Цркве јесте да се управо тим двема врлинама, подупртим послушањем, радом и боравком у природи, човек може вратити на пут живота, победити болест и пронаћи себе у стварању. Заједница „Земља живих” под окриљем Манастира Ковиљ (Епархија бачка) већ две деценије отвара своја врата и са љубављу прихвата све који вапе за спасењем, пролази са њима трновит пут искушења, али ипак на крају доказује да „дрога нема последњу реч”, што је максима ове велике хришћанске породице.

Човек који посегне за било каквом психоактивном супстанцом јесте човек коме недостаје љубав. Будући да смо хришћани, то увек морамо имати на уму, као и избегавати презир и гнушање који се у друштву неретко јављају према тим људима. Речи Господње: „Нисам дошао праведника ради, већ грешника ради...” несумњиво су најбољи етички компас на путу који води радости на земљи, која своју пуноћу има у заједништву.

Пример Светих лекара Козме и Дамјана, у чијим су личностима били сједињени вера у Христа и знање лекарских наука, подсећа да би данас у борби са болестима зависности, али и свим другим, Хипократова наука и хришћанска вера требало да буду савезници — да лекари операцијама и терапијама лече у болници, а свештеници у храмовима читају молитве за све који се лече и све који лече. Хвала Богу, у Здравственом центру Ваљево Храм Светих лекара Козме и Дамјана небројено пута је посведочио то заједништво. Благодарни Господу на благослову духовног старања о овдашњем верном народу, молимо се да тако остане у векове векова.

РЕЧ ДИРЕКТОРА

Са посебним задовољством поздрављам вас на страницама новог броја часописа „Бесребреник”, који нас и овога пута подсећа на дубоку повезаност медицине и духовности, као и на заједничку мисију Цркве и здравствених радника — служење човеку као круни Божије творевине.

„Носите бремена један другога, и тако испуните закон Христов” (Гал. 6, 2), речи су Светог апостола Павла које нас подсећају да истинска брига о ближњем подразумева не само помоћ у његовој невољи, већ и саосећање, разумевање и љубав.

Болница је место на којем се свакодневно сусрећу људска патња и нада, страх и охрабрење, болест и исцељење. У таквом окружењу, поред стручне медицинске неге, посебан значај има и духовна подршка. Присуство свештеника у болници представља драгоцен ослонац онима који у тренуцима искушења траже утеху, молитву и духовно укрепљење. Истовремено, лекари који својим знањем, искуством и вером учествују у животу Цркве сведоче да лекарски позив није само професија, већ и својеврсно служење ближњем.

На то нас подсећају и заштитници наше болнице Свети бесребреници Козма и Дамјан, који су свој живот посветили лечењу болесних, не тражећи награду за своја добра дела. Њихов пример и данас остаје надахнуће свима који су свој живот посветили бризи о здрављу и достојанству човека.

Посебно место у овом броју посвећено је болестима зависности, једном од великих изазова савременог друштва. Оне нас подсећају колико је човек рањив, али и колико су разумевање, подршка и вера у могућност опоравка важни на путу лечења. Иза сваке болести стоји човек, а иза сваког човека животна прича која заслужује пажњу, поштовање и саосећање.

Зато ме посебно радује што су и у стварању овог броја учествовали и свештенослужитељи и лекари, свако из угла свог позива, обогаћујући његове странице знањем, искуством и духовним промишљањима. Настојимо да ова сарадња буде све живља и активнија, на добробит свих којима је потребна подршка и помоћ.

Верујем да ће текстови пред вама бити подстицај за размишљање и сведочанство да медицина и Црква, свака у својој служби, могу заједно допринети добробити човека.

Уз искрену захвалност свим ауторима и сарадницима, желим вам да у овом издању пронађете корисна сазнања, духовну снагу и надахнуће за чињење добра.

С поштовањем,
Доктор медицинских наука
Владимир Пантелић
специјалиста опште хирургије,
суспецијалиста ендокрине



О ДУХОВНОМ ЗДРАВЉУ И ЛЕЧЕЊУ ДУХОВНИХ БОЛЕСТИ



ДР НЕБОЈША ПАКЕВИЋ, ЂАКОН

Још увек важећа медицинска дефиниција описује здравље као стање комплетног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуства болести или слабости. Према њој видимо да се веома запоставља духовна компонента, која свакако доминира свеобухватношћу виталности и свежине здраве личности.

Носилац и извор духовног здравља јесте Богочовек Исус Христос. Он је Истина изнад свих истина, а његово тело јесте – једна, света, саборна и апостолска Црква.

Ако човек жели да буде духовно здрава особа, он мора ићи стазом спасења, коју још називамо и духовним животом.

Тај дуг и мукотрпан процес одрастања садржи ступњеве од којих се сваки може замислити и као најнижи и као најузвишенији. Они се међусобно преплићу и допуњују. То је свакако истина када су у питању најважнији духовни појмови — вера, покајање, молитва и остале врлине. Оне су неопходне на почетку духовног пута и свеприсутне су у процесу узрастања све до достизања савршенства.

Зато је веома тешко рећи у ком то тренутку напретка у духовном животу човек проналази духовно здравље. Света тајна крштења заиста у пуној мери утврђује то здравље, будући да она чини човека причасником благодати спасења, откривеног за човечанство од стране Богочовека.

Можемо рећи да човек на почетку свог духовног живота, примајући свету тајну крштења, проналази духовно здравље, али благодат крштења постаје за крштеног човека делотворна тек у сарадњи са његовим напорима зарад отварања и вољног саображавања тој благодати.

Болесно стање палог човека у свим његовим облицима, суштински гледано, резултат је чињенице да се пали човек окренуо од Бога злоупотребљавајући све своје способности, које су по природи окренуте и усмерене према Њему.

На том путу оздрављења човек је и даље болестан у оној мери у којој остаје привржен овоме свету, а исцељује се и враћа здрављу у оној мери у којој се таквог палог света лишава како би истовремено постао привржен Богу.

Учествовање у животу Цркве, које није ништа друго до учествовање у светим тајнама покајања, исповести, јелеосвећења, а пре свега светој тајни причешћа, обезбеђује сигуран и јак темељ за надзидавање и раст духовног човека, као и здравља „у висину раста пуноће Христове".

Та мера „раста пуноће Христове" јесте заправо бестрашће, коме одговара и појам светости. „Онај који је ослободио удове од робовања страстима и ставио их у службу правде, ушао је у освећење Духа Светога", поучава св. Никита Ститат, те зато постоји оправдано мишљење о подударности између духовног здравља и светости. Можемо рећи да је светитељ савршено духовно здрава особа јер је својим подвигом постао сообразан оном стању људске природе, као и здравља, којим је био обдарен Адам у доба пре познате драме у Рајском врту.

Они људи који су имали ту срећу да сретну светог човека не могу а да не опазе да се налазе у друштву особине у којој је човештво (људскост) достигло пуноћу. Постаје јасно да то више није пали човек, већ човек који је у неку руку обожен, тј. носилац благодати Духа Светога. По тој благодати човек постаје бог по благодати по подобију Богочовека (бог по благодати, а не по суштини).

Ипак, морамо признати да је ово искуство у садашњици веома ретко, будући да је човек својим хотимичним и нехотичним делањем веома привезан за порочност палог света.

Православна теологија, аскетика и антропологија указују на јасне чињенице и решења у појмовима болести, исцељења и здравља. Оне као такве имају веома важну улогу у разумевању стања палога човека и начина његовог преумљења, као и повратка на стазу спасења у Богу.

Треба схватити да здравље, па и оно духовно, не треба да буде сврха само по себи. Оно је само услов како би човек могао да постане „нова твар" (Гал 6, 15) — услов да води нови живот, који није ништа друго до достојно слављење Бога у пуноћи коју му је Створитељ дао, као и да у пуној мери живи у Богу и са Богом, постајући и сам обожен и (рекли бисмо) исцељен по благодати.

Снагу хришћанског лечења и исцељења чини то што се оно у потпуности заснива на благодати спасења и достигнутог обожења — благоволењем Оца, оваплоћењем и читавим спаситељским делом Сина, као и дејством Бога Духа Светога, уз претходну слободну вољу човека да се свим својим бићем обрати Тројичном Богу.

Литература: Жан Клод Ларше- Увод у аскетски традицију Православне цркве

ОД ЗАВИСНОСТИ ДО СЛОБОДЕ



ДРАГИЦА ТАДИЋ ПАПАНИКОЛАУ
Докторанд теологије

Свако од нас се сусрео са особом која пати од болести зависности. Иако словимо за хришћане, неретко такве особе, чак и блиске чланове породице, одбацујемо са дозом осуде и презира, наслађујући се самодовољно сопственим „савршенством“. Таквим опхођењем себе сврставамо у ред оних из библијске приче који су се олако подухватили каменовања блуднице, као да сами никаквог греха немају. Ако, руковођени Отачким предањем, покушамо да разумемо суштину зависности, схватићемо да нико од нас није слободан од борбе са страстима. Свакако да није свака страст или укорењена навика исто што и болест зависности, али нам то не даје право да се осионо опходимо према оболелима.

Према хришћанском веровању, Господ је све премудро створио и не постоји твар која би била зла по себи. Говорећи на тему пијанства, Свети Јован Златоусти наглашава да вино по себи није зло, него напротив благословено, у тој мери да има кључно место у савршавању Свете Евхаристије. Није зао ни човек који је створен по лику и подобију Божјем. Проблематичан је његов однос према вину.

Слична ствар је и са већином осталих извора зависности. Многе за предмет имају природне људске потребе и навике, као што је храна. Велика жеља за нечим, што може бити и природна потреба, изазива зависност која је у почетку под контролом. Временом постаје навика, да би се на крају преобратила у страст и коначно, у ропство. Човек улази у зачарани круг. Што више задобија предмет своје жеље, то га више и страсније жели. На крају читав живот подреди тој страсти, а неретко га у том вртлогу и изгуби, наносећи зло и себи и другима.

Савремена медицина, психологија, социологија и сродне науке показују сложеност болести зависности и мноштво механизама који утичу на њихов настанак, развој и лечење. Са Отачким приступом повезује их то што се зависност сагледава као болест. Оци свакако не говоре о болестима зависности у савременом смислу, али указују на страсти које, по светом Јовану Лествичнику, тиранишу човека. Особи под влашћу страсти приступају са терапеутског, а не строгог законског или моралног становишта. Посматрају га као болесника који страда, те му није потребна казна, него лек!

Излечење од страсти, као и од болести зависности, не бива једноставним удаљавањем од предмета или радње која је побуђује. Ни поробљеност неком материјом или делатношћу није настала преко ноћи, него поступно. За исцељење је потребно време. Поред тога, није довољно избацити из себе оно што поробљава, него је потребно то место испунити врлинама. Као што таму растерује светлост, тако се и у људском бићу страсти растерују уласком врлина и Христа као изворника сваког добра. Са Њим и уз Њега човек задобија слободу од оног што му је помрачивало свест, те може поново успоставити истинске односе са ближњима и стећи своје место у друштву.

Ту се улога Цркве и црквене заједнице може показати као пресудна. Човек није створен да буде сам и самодовољан, него да се оствари у заједници са другим, са Богом и човеком. Због тога има сталну унутрашњу глад, не телесну, него духовну. Жели да воли, да буде вољен и прихваћен, да осећа припадност. Већина људи ту глад утоли у односу са ближњима, било да су то родитељи, деца, пријатељи, Бог... Код неких, нажалост, из различитих разлога, празнина у души нараста а глад бива све већа. Онда посежу за било чим за шта верују да ће им надоместити недостатак. Али без истинског односа са другим човеком, а кроз њега и са Богом, празнина само расте, а глад се не утољава. Једино што може испунити душу јесте однос љубави. Стога није довољно механичко удаљавање од извора страсти: остаје празнина коју ће страдалник покушати да испуни нечим другим. А замена једног узрока зависности другим не испуњава човекову потребу за заједницом. Зато су, уз стручно лечење, односи љубави и поверења важан ослонац у опоравку.

Ако проблем зависности сагледамо са овог аспекта, увидећемо да сви имамо неку страст или неодољиву жељу за нечим. Запитајмо се можемо ли провести неколико дана без неке обичне, устаљене навике. Међутим, ако је наша душа испуњена, за страст неће бити много места, па ће мала „зависност“ проћи неопажено. То нам ипак не даје за право да се стављамо изнад других и да „каменујемо“ оног који је дубље поринут у теже облике зависности. Напротив, сви смо у истој позицији човека који трага за својим испуњењем и остварењем.

Када препознамо улогу глади за односом у настанку зависности, треба да, као хришћани, од оних који каменују постанемо они који пружају руку. Наше искрено разумевање и прихватање човека који се бори са зависношћу, помажу му да зацели ране и утоли глад. Нисмо чудотворци: за болести зависности неопходни су медицински третмани и терапије. Али на путу оздрављења, подршка појединаца, друштвене или црквене заједнице може бити кључна. Свест да постоји неко ко га разуме, састрадава и коме је стало, помоћи ће оболелом да дође до исцељења, да испуни унутрашњу празнину, да ослањајући се на наше испружене руке, искорачи из таме у светлост.

О СТАРОЗАВЕТНОМ ПОГЛЕДУ НА ЗАВИСНОСТ И ПУТ ИЗ РОПСТВА

„И ПРОЗВА СЕ ОНО МЈЕСТО ГРОБОВИ ЖУДЊЕ” (БР 11, 34)



ДР АЛЕКСАНДАР ДАНИЛОВИЋ
Теолог

Књига Прича Соломонових на једном месту поставља низ необичних питања: „Ко јауче? Ко кука? Ко се свађа? Ко виче? Ко је рањен ни због чега? Коме су очи мутне?” Одговара библијски писац: „Онима који уз вино дуго седе.” Следи готово натуралистички опис пијанства: очи виде оно чега нема, помисли постају неразговетне, а сам човек губи осећај за оно што му се дешава. Чак добија и батине: „Избише ме, али ме не заболе; истукоше ме, али не осетих.” А на самом крају, после свих последица, његова мисао поново иде ка истом: када се пробуди, опет ће тражити вино (Прич 23, 29–35).

Управо је тај последњи детаљ најупечатљивији. Човек је искусио последице сопственог поступања. Међутим, он и даље жуди за истим, зна да му наноси зло, па ипак поново за тим посеже. Стручњаци ће то данас описати као „подложност некој штетној навици” и назвати адикцијом или зависношћу (Ж. Требјешанин, *Речник психологије*, Београд: Стубови културе, 2008).

Свето писмо, наравно, не познаје тај појам у данашњем медицинском или психолошком значењу, али веома добро разуме једно од темељних људских искустава које стоји иза њега: човек може толико да се веже за нешто што жели (чест пример је управо пијанство) да његова слобода у односу према томе постаје све ужа, а предмет жеље све више почиње да влада њиме. Тако би библијско питање могло да гласи: ко влада над ким — човек над својим жудњама и жељама или оне над њим?

Гробови жудње

Од Књиге изласка, Петокњижје приповеда о боравку Израиља у Египту, њиховим страдањима и патњама под фараоном, о великом изласку и о дугом лутању на путу у Обећану земљу. Изашавши из Египта, иза њих су остали ропство, патња и страдање, а пред њима је стајала Обећана земља. На путу до ње, у суровој пустињи, Бог их је хранио маном, чудесном храном коју Псалмопојац назива „хлеб небески” и „хлеб анђелски” (Пс 77, 24–25). Међутим, након неког времена народ почиње да негодује, ропћући: „Ко ће нам дати да једемо меса?” (Бр 11, 4). Одједном се сећају Египта и жуде за рибом, краставцима, дињама и празилуком, а оно што сада, у слободи, имају пред собом више им не значи готово ништа: „Овде нам душа вене, нема ничега осим мане која нам је пред очима” (Бр 11, 6).

Наравно, само по себи, пожелети другу храну не делује нарочито страшно. Али прича постепено показује да се дешава нешто више од обичне жудње за месом. Најпре се мења поглед на садашњост, па мана, Божји дар који их свакога дана одржава у животу, постаје „ништа”. Затим се мења и поглед на прошлост. Египат, земља из које су у ропству вапили Богу због страдања, у сећању све више личи на изгубљени рај. Риба и краставци остају у памћењу, а бичеви и окови нестају.

Тако жудња почиње да преуређује стварност. Јеврејски текст на почетку приче користи снажан израз: народ је дословно „пожудео жудњу”, а место на којем се ова епизода завршава добија необично име: Киврот-Атава или Гробови жудње (Бр 11, 34).

Можда је ово управо једна од снажнијих библијских слика „подложности некој штетној навици”, односно зависности. Проблем више није само у томе што човек нешто жели. Проблем настаје када предмет жеље толико испуни његов видокруг да све остало почиње да бледи пред њим.

Пренесено на савремени језик, сличан образац неслободног везивања може се препознати и далеко изван зависности од алкохола или дроге. Можда у нечему што на први поглед делује готово безазлено: телефон који човек мора изнова да проверава иако га је одложио тридесет секунди раније, или у послу без којег човек више не зна ко је, успеху који никада није довољан, туђем признању без којег не може да буде миран...



Наравно, ствари не треба поједностављивати. Није свака лоша навика зависност, нити су све зависности исте. Међутим, механизам који Свето писмо описује може бити веома сличан: оно што желим постепено постаје оно без чега мислим да не могу (или, у случају неких конкретних супстанци, оно без чега заиста не могу), а тада и оно што већ имам, без обзира на то колико вредно било, почиње да личи на ману у пустињи: на „ништа".

Из Египта Израиљ излази брже него што Египат излази из њега

У целој причи постоји још један парадокс. Израиљци су коначно слободни. Фараона више нема. Нико их не тера бичевима да праве опеке. Па ипак, чим живот у слободи постане тежак, они почињу да чезну за Египтом. То се у пустињи понавља више пута. Ропство је било ужасно док су били у њему, али када га посматрају из несигурности пустиње, оно почиње да изгледа познато, сигурно и готово привлачно. Израиљ је из Египта изашао за једну ноћ, али је потребно много дуже да Египат изађе из Израиља.

То је можда једна од најважнијих библијских слика за разумевање сваке озбиљне борбе са навиком или зависношћу. Престати нешто чинити и постати слободан од истога нису увек иста ствар. Стари господар може нестати из непосредне близине, а ипак наставити да живи у мислима и сећањима. Човек зна колико га је нешто коштало, али он памти и тренутно задовољство које му је то нешто доносило. Сећање, као код Израиљаца, уме да буде необично селективно. Зато после Изласка долази пустиња... Израиљ, који се некада рвао са Богом, сада је почео да жали за фараоном.

Тако прича о Изласку није само тренутак у којем пуцају окови. Она је и поновно учење како да се живи без њих. То помаже да се другачије разуме човек који се, после искрене одлуке да нешто остави, поново врати старој навици. Најлакше би било упитати: „Зар не знаш шта ти то ради?" Али Соломонов пијанац зна да је био ударан. Израиљци знају шта су египатски бичеви. Међутим, знање само по себи још не доноси слободу.

Не дам да ишта овлада мноме

Апостол Павле ће много векова после приче о Изласку казати реченицу која као да сажима оно што је до сада речено: „Све ми је дозвољено, али све не користи; све ми је дозвољено, али не дам да ишта овлада мноме" (1 Кор 6, 12). Последње речи су кључне! Павлово питање није само: *Да ли смем?* Павле се пита: *Да ли је нешто стекло власт нада мном?*

Тиме се и питање слободе у овом нашем контексту „штетних навика" поставља на другачији начин. Човек није слободан само зато што му нико споља нешто не забрањује. Могуће је да му је нешто „дозвољено", а да је управо у односу према томе постао неслободан. Павлово питање је зато врло једноставно: могу ли да станем? Могу ли да кажем „не"? Или се већ јавља оно унутрашње: „морам"?

Ту се Павлов језик додирује са великим библијским језиком ропства и Изласка. У Посланици Римљанима он каже: „Не знате ли да коме дајете себе за слуге у послушност, слуге сте онога кога слушате" (Рим 6, 16). Понекад човек управо по томе открива свог господара: по ономе чему више не уме, или чак не може да каже „не".

Пијанство без вина

Оци и богослови Цркве су ову библијску истину развили нарочито кроз учење о страстима. Не треба, наравно, напросто ставити знак једнакости између светоотачког појма „страсти" и онога што данас зовемо зависношћу. Отачки појам је шири. Али управо зато може бити користан: он показује да човек може постати неслободан и без иједне капи алкохола или било какве опојне супстанце.

Свети Василије Велики, у једној од својих беседа о посту, почиње управо од пијанства, али онда неочекивано шири слику. „Гнев (θυμός) је," пише он, „пијанство душе." И жалост може бити врста опијености, као и неразуман страх. На крају закључује да се, у извесном смислу, свака страст која душу изводи из њене трезвености може назвати пијанством: „Пијанством се с правом може назвати свака страст од које разум бива ван себе" (Св. Василије Велики, *Прва беседа о [Великом] посту*, у: *Беседе*, Света Гора Атон: Света царска Лавра Хиландар, 2002).



Човек, дакле, не мора да буде пијан од вина да би живео као пијанац. Може га опити гнев. Може страх. Може завист. Може нека жеља која му се стално враћа и кроз коју почиње да гледа све остало.

Свети Јован Златоусти иде готово истим путем када пореди пијанство вином са сребролубљем. Различит је предмет, али је, каже он, „страст слична (τὸ πάθος ὅμοιον)". Човек који се опија вином, што више пије, све више жели; онај кога је обузела похлепа, што више стиче, тим више распаљује сопствену жељу. За Златоустог је сребролубље чак горе „пијанство", јер од вина човек бар може да се отрезни, док похлепа може трајати непрекидно (Св. Јован Златоусти, *13. беседа на Посланицу Римљанима*, PG 60, 522).

Тешко је не приметити шаблон који је и данас познат: добијено задовољство не мора да угаси жељу; напротив, може је још више распалити. „Још" не доноси коначно „доста". После још једне чаше следи жеља за следећом, и тако у недоглед. Предмет се мења. „Још" остаје.

Шта заправо тражимо?

Наравно, циљ хришћанског живота није човек који више ништа не жели и ни за чим не жуди. То би било готово супротно библијској слици човека. Псалмопојац зато кличе: „Као што чезне јелен за изворима вода, тако чезне душа моја Теби, Боже." Његова душа је „жедна за Богом живим" (Пс 42, 1–2). Библијски човек, дакле, није човек без жеље. Проблем није у самој способности да жели, него у томе за шта (или за кога) се његова жеља везује и какву власт то над њим добија.

Свети Максим Исповедник то изражава нарочито јасно правећи разлику између саме ствари (πρᾶγμα) и страсти (πάθος) која човека за њу везује. Када страсти господаре умом, каже он, оне га везују за материјалне ствари и заокупљају њима; када умом господари љубав Божја, она га ослобађа тих окова (Св. Максим Исповедник, *Четири стотине поглавља о љубави*, II, 3, у: *Добротољубље*, III, Света Гора Атон: Света царска Лавра Хиландар, 2001). На другом месту Максим наглашава да човек који љуби Бога не води рат против самих ствари, него против страсти које се за њих везују (Св. Максим Исповедник, *Четири стотине поглавља о љубави*, III, 40–42, у: *Добротољубље*, III, Света Гора Атон: Света царска Лавра Хиландар, 2001).

Није ствар, дакле, непријатељ. Ни вино, ни храна, ни новац, ни друге материјалне ствари нису саме по себи непријатељ. Проблем настаје у начину на који се човек за њих везује. Када та веза престане да буде слободна, човек од нечега ограниченог почиње да очекује више него што му оно може дати: мир, сигурност, заборав, испуњење или осећај сопствене вредности.

Ако, дакле, проблем није у самој ствари, нити у самој способности да се жели, онда се поставља питање: шта човек заправо тражи у ономе за шта се тако снажно везао? Често, он заправо не



тражи ствар за којом посеже - он тражи мир. Тражи да бар накратко престане страх. Тражи заборав. Тражи осећај да је прихваћен. Тражи нешто што ће попунити празнину, ублажити усамљеност или му бар на неколико тренутака омогућити да побегне од онога са чиме не уме да остане сам. Слично изгубљеном Израиљу у пустињи.

И управо зато зависност може постати тако снажна. Она не обећава само предмет. Она обећава стање: „Када добијеш ово, биће ти боље." Проблем је што обећање траје дуже од испуњења. Олакшање прође, жудња остаје, а онда се опет чује оно: „само још једном."

У том светлу посебну снагу добија питање пророка Исаије: „Зашто трошите новац на оно што није храна, и труд свој на оно што не сити?" (Ис 55, 2). Можда је то једно од најдубљих питања које Библија може да постави човеку у оковима зависности. Није питање само: „Зашто то радиш?" – него - „Шта очекујеш да ће ти то дати?" Односно: „Да ли те то заиста сити?"

Пут из Египта

Тиме се поново враћамо човеку са почетка ове приче. Пијанац из Прича Соломонових зна шта му вино чини. Био је тучен, рањен, изгубио је власт над собом — па ипак, када се пробуди, поново ће га тражити. Израиљци такође знају шта је Египат. Знају за бичеве и окове, присилни рад и ропство — па ипак, у пустињи поново жуде за њим.

Зато зависност није проблем који се може решити само сазнањем да је нешто штетно. Колико знање само по себи не доноси ослобођење, поставља се важније питање: одакле оно долази? Одговор Светог писма је недвосмислен — Израиљ се није сам ослободио из Египта.

Књига изласка то непрестано наглашава. Бог чује вапај свога народа, види његову невољу и „силази" да га избави (Изл 3, 7–8). Он разбија фараонову власт, проводи народ кроз море, иде пред њим кроз пустињу и храни га када нема хране. Зато ће се кроз читав Стари завет понављати једна од основних идеја библијске вере: „Ја сам Господ Бог твој који сам те извео из земље египатске, из дома ропског" (в. Изл 20, 2).



Слобода, дакле, најпре долази као Божји дар, али постоји још нешто. Бог не изводи Израиљ из Египта само да би га оставио самог у пустињи. Фараону се изнова преноси Божја заповест: „Пусти народ мој да ми служи" (в. Изл 7, 16; 8, 1; 8, 20; 9, 1; 9, 13; 10, 3). Циљ Изласка није само живот без фараона. Циљ је живот са Богом.

То можда мења читав начин на који можемо хришћански говорити о зависности. Није довољно да место старог господара остане празно. Библијска слобода није пука независност у којој човек најзад никога и ништа не треба. Израиљ напушта фараона да би припадао Господу; излази из дома ропства да би постао (поново) народ Божји. И док још нема ни Ханана, Бог већ пребива међу својим народом, иде пред њим и води га кроз пустињу.

У том светлу треба читати и Павлове речи: „Не дам да ишта овлада мноме" (1 Кор 6, 12). То није самоуверена изјава човека који је решио да од сада буде господар самоме себи и да му нико више није потребан. Исти Павле у Посланици Римљанима говори о човеку који је ослобођен од ропства греху да би припадао Богу (уп. Рим 6, 16–22). Ту старозаветна прича о Изласку добија свој најдубљи новозаветни одјек, а најбоље се огледа у Христовим речима: „Свако који чини грех роб је греху." Али Христос се не заустављa на дијагнози ропства. Он додаје: „Ако вас, дакле, Син ослободи, заиста ћете бити слободни" (Јн 8, 34; 8, 36).

Можда управо ту Свето писмо има највише да каже човеку који се бори са зависношћу. Оно га не уверава да је његов проблем безначајан. Напротив, говори озбиљним језиком ропства, господарења и окова, и то у народу који је сам Господ изабрао. Не говори му ни да је довољно да једном чврсто одлучи и покаже колико је снажан. Читав Излазак сведочи супротно: робу је потребан Избавитељ.

Због тога и молитва, пост, Света литургија, исповест и живот у Цркви добијају своје значење. Они нису технике којима човек сам себе спасава од сопствених страсти. Они су начини на које он изнова ступа у однос са Оним који га изводи из ропства и учи слободи. Пост, на пример, није доказ снаге воље. Он човека учи да не мора сваку жељу одмах да послуша, али га истовремено подсећа да не живи само од онога за чим његово тело или ум у том тренутку жуде. Молитва није разговор човека са самим собом, него вапај Богу. А Света литургија човека изнова враћа заједници са Другим и другим, насупрот затвореном кругу у којем зависност све више сужава свет на једну једину потребу: „још". И зато пут може бити дуг. Догађаји из пустиње показују да Божје избављење не укида одмах сваку стару навику и сваку стару жудњу. Израиљ поново ропће и осврће се ка Египту жудећи за старим животом, али Бог није престајао да га води. Његов пут није зависио само од његове постојаности. Изнад његове непостојаности стајала је Божја верност.

То је можда и најважнија разлика између хришћанске наде и простог позива на самодисциплину. Човек који се бори са зависношћу може поново пасти. Може се поново јавити оно „још једном". Може чак поново пожелети свој Египат и све чинити да му се врати, али то не значи да је Бог престао да буде Онај који га избавља.

На почетку овог текста стајао је човек који, после свих рана, каже да ће поново потражити оно што га је поробило. Свето писмо добро познаје тај трагични круг, али његова прича се не завршава ни у Гробовима жудње ни повратком у Египат. Оно познаје и други пут. Од пијанчевог „опет ћу га тражити" до Павловог „не дам да ишта овлада мноме" не стиже се само снагом човекове воље. Између њих стоји Бог Изласка — Онај који чује вапај страдалног роба, изводи га из Египта, иде са њим кроз пустињу и води га к себи, али и Онај који сам на крсту страдава и тако избавља сваког човека из сопственог Египта. И зато последња реч хришћанства човеку у оковима ма које страсти није: „Ослободи себе самога снагом воље своје" већ припада Христу и Његовом обећању: „Ако вас Син ослободи, заиста ћете бити слободни" (Јн 8, 36).

СТРАДАЊЕ ЧОВЕКА И ПОЗИВ ЦРКВЕ НА ИСЦЕЉЕЊЕ



ДЕЈАН КРСТИЋ
ректор Богословије Св. Кирила и Методија у Нишу

Болести зависности представљају тешко страдање које погађа целокупног човека: његово тело, душу, разум, вољу и односе са ближњима. Православна црква на човека који се бори са зависношћу не гледа само као на грешника или некога ко је поклекао пред слабостима, већ као на болесног и страдајућег човека коме су потребни помоћ, разумевање и љубав. Христос долази да исцели човека и врати му слободу, зато и пастирски одговор на зависност мора бити испуњен милосрђем, истином и стрпљењем.

Зависност није само лоша навика нити се може свести на недостатак воље. Она има телесне, психолошке, породичне и духовне димензије. Човек може посегнути за алкохолом, дрогом, коцком, порнографијом или неким другим обликом зависности тражећи утеху у усамљености, покушавајући да ублажи бол или попуни унутрашњу празнину. Оно што у почетку изгледа као привремено олакшање временом може постати господар који човека лишава слободе. Зато зависност захтева озбиљан приступ и одговарајуће лечење, а не осуду.

У разговору о зависности важно је сачувати равнотежу између истине о греху и разумевања људске немоћи. Човек је позван на одговорност за своје поступке, али зависност може озбиљно нарушити његову слободу и способност да се одупре пороку. Зато је потребно разликовати греховни поступак од болести која је човека заробила, не поричући ни једно ни друго. Покајање и преузимање одговорности не искључују лечење и подршку, већ могу постати део пута ка исцељењу.

Господ Христос каже: „Не требају здрави лекара него болесни" (Мт 9, 12). Ове речи подсећају нас да Црква треба да буде место на коме човек у невољи може да потражи помоћ, а не да страхује од понижења и одбацивања. Ако се човек који се бори са зависношћу сусретне само са осудом, може се још дубље затворити у стид, самоћу и прикривање свог стања. Ако, међутим, наиђе на разумевање и истинску пастирску бригу, лакше ће смогнути снаге да призна проблем и крене путем опоравка.

Први корак ка исцељењу јесте суочавање са истином. Човек треба да смогне снаге да призна: „Имам проблем. Не могу сам да га решим. Потребна ми је помоћ." Такво признање није знак слабости, већ почетак ослобађања од ропства. Исповест и разговор са свештеником могу му помоћи да своју борбу изнесе пред Бога и добије духовну подршку. Духовник није ту да човека понизи или одбаци, већ да га, са вером у Божију милост, прати на путу покајања и обнове живота.

Ипак, молитва и свете тајне не искључују медицинско лечење, психотерапију, саветовање и групе подршке. Напротив, духовна и стручна помоћ могу се допуњавати. У зависности од природе и тежине проблема, опоравак може захтевати лекарску помоћ, психолошку подршку, промену животних навика и окружења, подршку породице и укључивање у заједницу људи који разумеју кроз шта зависник пролази. Мудар пастир препознаје потребу за стручном помоћи и охрабрује човека да је потражи.

Посебну пажњу треба посветити породици зависника. Његови најближи често годинама живе у страху, бризи и неизвесности. Неретко криве себе, покушавају да прикрију проблем или преузимају на себе терет који не могу да носе. Зато је и њима потребна подршка и разумевање. Љубав према зависнику не значи прикривање последица његове болести нити оправдавање сваког поступка. Понекад је потребно јасно поставити границе, говорити истину и потражити помоћ како би се заштитили и зависник и чланови његове породице.

Пут опоравка није увек праволинијски. Могући су падови и повратак старим навикама, али они не морају значити да је све изгубљено. Важно је да човек после посрнућа не остане заробљен у очајању и стиду, већ да што пре потражи помоћ, настави лечење и обнови своју духовну борбу. Божија милост није намењена само онима који никада нису пали, већ и онима који устају и поново крећу путем живота.

Позив Цркве човеку који се бори са зависношћу јесте јасан: ниси сам, ниси безнадежан и твој живот није сведен на твоју болест. Христос те воли и позива те на слободу и живот. Тај позив треба да буде праћен конкретном бригом: молитвом, пажљивим слушањем, духовним праћењем, упућивањем на стручну помоћ и очувањем достојанства сваког човека. Црквена заједница треба да буде место у коме се помоћ може потражити без страха од понижења.

Наша нада није само у људској снази и одлучности, већ пре свега у Христу, који нас позива да устанемо из греха и ропства и кренемо путем обнове. Човек који се бори са зависношћу није само своја болест, нити га она лишава његовог људског достојанства. Он је створен по образу Божијем и позван на заједницу са Богом и ближњима. Уз искрено суочавање са проблемом, одговарајуће лечење, молитву и подршку заједнице, могуће је поново пронаћи пут ка себи, породици и Богу.

ЗАВИСНОСТ КАО ДУХОВНО РОПСТВО: ШТА НАМ ГОВОРЕ СВЕТИ ОЦИ



СТЕФАН ЂУРИЋ
Мастер теолог

Алкохол, опијати, коцка, преједање, зависност од телефона, друштвених мрежа или различитих облика забаве — иако се на први поглед разликују, сви ови облици зависности имају једну заједничку особину: човека постепено лишавају слободе. Како су Свети оци Православне цркве разумевали тај процес и где су видели пут исцељења?

Када говоримо о зависности, савремени човек је најчешће посматра кроз призму медицине, психологије и друштвених наука. То је драгоцено и неопходно, јер зависност заиста може имати сложене психолошке, физиолошке и социјалне узроке и последице.

Међутим, православно духовно предање вековима је говорило о једној дубљој димензији овог проблема. Свети оци су пажљиво посматрали човекову унутрашњу борбу и описивали начин на који једна помисао, жеља или навика постепено могу да прерасту у стање у којем човек више не управља својим поступцима, већ њима управља његова страст. У том смислу, зависност се може разумети као облик духовног ропства.

Од потребе до страсти

Светоотачко предање не учи да је свака људска жеља сама по себи лоша. Напротив, многе наше потребе су природне и Богом дане. Човек има потребу за храном, одмором, блискошћу, радошћу, припадањем и сигурношћу. Проблем настаје онда када природна потреба буде изобличена и када средство, које треба да служи човеку, почне да господари њиме.

У подвижничкој литератури за такво стање користи се реч страст. Страст није само снажна емоција или тренутна жеља. Она је укорењена, неуређена навика душе која постепено преузима власт над човеком и његовом вољом. Тако храна престаје да буде само храна, новац престаје да буде средство за живот, алкохол престаје да буде пиће, а телефон престаје да буде средство комуникације. Оно што је требало да буде средство постаје циљ. Човек више не говори: „Ја бирам", већ све чешће осећа: „Морам." Ту почиње ропство.





Како настаје зависност?

Свети оци су са изузетном прецизношћу описивали унутрашњи пут којим човек од прве помисли може стићи до дубоко укорењене навике. Тај процес можемо приказати кроз неколико корака.

Први је *прилог* или *помисао*. Појављује се представа или жеља: „Попиј", „заиграј још једном", „провери телефон", „поједи још", „само још један видео". Сама појава помисли још не значи да је човек већ заробљен.

Следи *прихватање*. Човек почиње да разговара са том помишљу, да је разматра и да у њој проналази задовољство. Оно што је било само искушење сада добија његову пажњу.

Затим долази *пристанак*. Воља попушта и човек доноси одлуку да поступи у складу са жељом.

Коначно, понављање ствара *навику*. Оно што је у почетку било свестан избор постепено постаје аутоматизовано понашање. Са сваким новим понављањем веза постаје снажнија, а простор слободног избора све ужи. Управо ту се види једна од најдубљих карактеристика зависности: човек постепено губи способност да каже „не" нечему чему је некада могао слободно да каже „да" или „не".

Када коначна ствар треба да задовољи бесконачну чежњу

Светоотачко разумевање зависности не заустављa се само на питању: „Зашто човек то ради?" Оно поставља дубље питање: „Шта човек заправо тражи?" Према православном схватању, човек је створен за заједницу са Богом. У његовој природи постоји дубока чежња за љубављу, смислом, истином, миром и пуноћом живота. Када та чежња остане неправилно усмерена или када човек покуша да је задовољи искључиво створеним стварима, може доћи до замене циљева.Човек тада од хране, алкохола, коцке, сексуалности, куповине, забаве, дигиталних садржаја или других стимуланса очекује нешто што они не могу да му пруже. Краткотрајно олакшање постоји, али после њега долази нова потреба. И тако настаје зачарани круг:

празнина → жеља → задовољење → кратко олакшање → нова празнина → јача жеља.

Оно што је требало да буде утеха постаје нови извор немира. Зависност се зато може разумети и као промашена усмереност људске чежње. Човек жели пуноћу, али је тражи тамо где је не може пронаћи. Највећа цена зависности је губитак слободе.

У православној антропологији слобода заузима веома важно место. Човек је створен као личност способна да слободно одговори на Божији позив и да љубављу уђе у заједницу са Богом и другим човеком. Зависност ту слободу постепено нагриза. На почетку човек користи предмет или понашање зависности. Временом предмет почиње да користи човека. Уместо да он управља својом жељом, жеља управља њиме. Зато зависност не заробљава само тело или понашање. Она постепено мења и начин на који човек размишља. Зависник често почиње да оправдава оно што је до јуче препознавао као проблем:

„Могу да престанем кад хоћу". „Није то толико страшно". „Сви то раде". „Само ми је ово потребно да се опустим" . „После овога ћу престати".

Такво оправдавање представља један од механизама којима човек покушава да сачува слику о себи као слободном и способном за контролу, иако његово понашање све више говори супротно.





Светоотачко предање тај процес препознаје као помрачење ума. Ум, који би требало да буде усмерен ка истини, постаје слуга страсти и почиње да проналази разлоге за оно што човек више не може да контролише.

Црква као болница, а не судница

Ако је зависност болест слободе, онда је природно питање: како се човек од ње лечи? Светоотачки одговор није једноставан и не своди се на једну технику или један поступак. Исцељење је процес преображаја читаве личности.

Први корак је признавање истине. Човек мора да престане да се скрива иза изговора и да призна: „Имам проблем. Не могу више сам". Ово признање није пораз. Напротив, оно може бити почетак оздрављења. У духовном животу тај став назива се смирењем. Смирење није понижење човека, већ прихватање истине о себи. Тек када човек призна своју слабост, може истински да затражи помоћ.

Следећи корак је постепена замена старих образаца новим начином живота. Страст се не побеђује само тиме што се нешто одузме. Свети Јован Лествичник учи да се страст не избацује „у празно", већ да се мора заменити супротном врлином. Празан простор који остане иза ње мора бити испуњен нечим здравијим: молитвом, радом, физичком активношћу, одговорношћу, односом са ближњима, добрим навикама и смисленим животом. Зато је духовна борба увек више од простог „немој". Она је учење како да се живи другачије. Нико се не исцељује сам.

Једна од најопаснијих последица зависности јесте изолација. Човек се удаљава од породице, пријатеља и заједнице. Скрива проблем, стиди га се и све више живи у сопственом кругу. Зато је супротан процес неопходан: повратак у однос. У православном предању Црква се често разумева као духовна болница. Њена улога није да осуди рањеног човека, већ да му помогне да оздрави.

То не значи да духовна помоћ треба да замени медицинско или психолошко лечење. Код многих облика зависности неопходна је стручна помоћ лекара, психолога, психијатра или специјализованих терапијских програма. Духовник, породица, пријатељи, терапеути и заједница могу постати део мреже која човеку помаже да поново успостави нарушене односе и постепено поврати слободу.

Пад није крај пута. Пут изласка из зависности ретко је праволинијски. Могу постојати кризе и трену слабости. Управо зато је важно да човек када посрне не закључи: „Све је пропало." Једна омашка не мора да поништи све претходне кораке. Светоотачка традиција непрестано подсећа на потребу за истрајношћу. Духовни живот није једнократна победа, већ непрестано устајање. Човек који је сагрешио није позван да остане у блату. Позван је да устане и поново крене. Јер људско биће није његова зависност.

Можда је управо ово најважнија порука коју можемо извући из светоотачког односа према страстима. Човек није исто што и његова слабост. Православно предање зависника не посматра као „лошег човека" кога треба одбацити, већ као човека који је рањен и коме је потребно исцељење.

То, наравно, не значи да последице његових поступака треба занемарити. Зависност може дубоко повредити породицу, нарушити здравље, уништити поверење и довести до озбиљних последица. Али признавање тих последица не значи одузимање наде. Напротив, у центру хришћанске поруке стоји уверење да човек никада није сведен на свој пад.

Од ропства ка слободи

Када се посматра из перспективе светоотачког предања, зависност није само питање једне супстанце или једног понашања. Она је питање слободе, љубави, смисла и односа према самом себи, ближњима и Богу.

Човек може бити заробљен разним страстима, али иза свега тога може стајати иста дубока потреба: жеља да се побегне од бола, празнине, страха или бесмисла. Светоотачки одговор није осуда човека, већ позив на исцељење. Не само да престане са оним што га уништава, већ да поново открије за шта је створен.

Зависност обећава слободу, а доноси ропство. Хришћански пут, напротив, позива човека да кроз истину, покајање, заједницу, молитву, труд и љубав поново стекне оно што је зависност постепено одузимала — способност да слободно бира добро. Јер човекова прича не мора да се заврши тамо где је почео његов пад. И најдубље ропство може постати место са којег почиње пут ка слободи.

ХРИШЋАНСТВО И АЛКОХОЛ



МАРКО РАДАКОВИЋ
Професор у Богословији Света Три Јерарха, Манастир Крка

Неумереност у алкохолу је све учесталија појава у нашем друштву, која неретко доводи до разарања породица и уништавања човековог организма и психе. Алкохолизам рађа породично и свако друго насиље, да не спомињемо и саобраћајне удесе. Често води и до наркоманије, криминала, па чак и самоубиства.

Свето писмо не осуђује алкохол као такав, чак наводи и неке његове добре стране: вино се у периоду Старог завета користило и као принос у богослужењу (Понз. 14, 22), било је чувано у храму и послуживано за већину верских и световних трпеза. Саставни је део јеврејског гостопримства, гозбе на Пасху и сахрана. Алкохолно пиће, дакле, није забрањено, будући да се може користити на радост и здравље, те псалмиста истиче да ће вино развеселити срце човеково (Пс. 104, 14–15, и слично Проповедник 9, 7). Царевима је било забрањено опијање будући да су имали велику одговорност која је подразумевала трезвеност, док свештеницима из сличних разлога није било дозвољено да пију за време службе у храму (Приче 31, 4–7). Вино је спомињано у благословима као дар који даје Бог (Пост. 27, 28) и често има метафоричко значење, представљајући уопштено Божије дарове (Амос 9, 14). Осим вина, у Светом писму се помињу и друга алкохолна пића (сикер итд.).



„Ако, дакле, једете, ако ли пијете, ако ли што друго чините, све на славу Божију чините", вели апостол Павле (1. Кор. 10, 31). Христос је претворио воду у вино на свадби. Чини се да је и сам пио вино (Мт. 26, 29; Лк. 7, 34). На Тајној вечери нам је предао заповест да пијемо вино и хлеб, који су његово тело и крв. Вино је имало медицинску употребу, што је поменуто и у причи о милостивом Самарјанину, те је и Христу на крсту понуђено укисло вино, које је служило као анестетик. Христос често користи вино и виноград као метафоре, и то у позитивном контексту (о новом вину у старим меховима, о винограду и виноградарима, а наставља се на Исаијину слику Царства небеског као добре гозбе од чистог и цеђеног вина – Иса. 25, 6 итд.). Многи су након силаска Светог Духа на апостоле њихов занос и необично понашање протумачили као пијанство (Дап. 2, 13).

Библија категорички осуђује зависност од алкохола и пијанство — скоро 70 пута (што буквално, што метафорично, говорећи о опијености).

„Пијаница и прождрљивац осиромаше, и спавалица се у крпе облачи" (Приче 23, 20, и слично Иса. 5, 11). По Библији, Ноје, тада најбољи од људи, први је који је нашао начин прављења вина, но био је заваран његовом јачином и утицајем, те се опио и легао наг (Пост. 9, 21). Ово приказује опасност коју алкохол може да има — ни најбољи нису имуни на његов утицај. Често је напијање ликова приказано као начин да се они онеспособе (Књига о судијама).

Апостол Павле упозорава: „И не опијајте се вином, у чему је разврат, него се испуњавајте Духом" (Еф. 5, 18). Пијанице убраја у оне који неће наследити Царство Божије (Гал. 5, 19–21). Као хришћани не смемо да дозволимо да ишта овлада нама (1. Кор. 6, 12). Свето предање ће неумереност у пићу препознати као један од смртних грехова.

Алкохолизам се сматра болешћу. У нашој земљи је то трећа болест по броју оболелих, одмах иза кардиоваскуларних болести и тумора. Особа постепено постаје алкохоличар: попије са друштвом

чашицу, две, три, па јој се свиди осећај омамљености, некада и самопоуздања које притом добија. Али што обилније и чешће пије, све више расте толеранција организма на алкохол, те је потребно све више пића да би се човек напио. Временом почиње да трује цео организам, због чега се јављају друге болести (висок крвни притисак, ослабљени срчани мишић, импотенција итд.). Због утицаја на мозак долази и до психичких оболења, што доводи до нездравог односа према породици, друштву и себи самом. Негативни ефекат алкохола на мозак неретко доводи и до епилепсије.



Као и већина болести зависности, алкохолизам је покушај да се надомести недостатак смисла у животу. Човек се под утицајем алкохола осећа омамљено, тренутно боље, а у тим моментима лакше прихвата стварност. Из наше перспективе, могли бисмо рећи да нису нужно несрећни људи алкохоличари, јер нама се чини да су имали и лепо детињство и „срећен живот", но се човек ода пороку. Али колико је само људи који су, чини се, имали диван живот, па се опет осећају испразно? А није ли неиспуњеност облик несреће? То је, опет, зато што нису спознали ону радост на коју Христос позива, па душа осећа жеђ за „водом живом", но се напаја са погрешних извора. Уместо са чаше спасења, прилази чашама пропасти. Под утицајем алкохола човек може постати оруђе у рукама демона.

Наде увек има. Против греха, а пре тога за Царство Божије, не бори се једну седмицу, месец, па ни годину — за то се бори деценијама, читав живот. Они огрезли у алкохолизам осећају страст према укусу пића, али и према осећају опијености; временом осећају као да им је трезвеност терет, а опијеност да им пружа осећај слободе — иако је, у ствари, обрнуто. Они зависни од чашице просто морају сасвим да престану да пију. У овој борби помаже пост, молитва — лична и заједничка, света литургија и причешће.

Не постоји потреба, како су неки протестантски кругови учинили, да се причешће спрема од неког сока не бисмо ли тиме помогли онима који се боре против зависности од алкохола. При светом причешћу количина вина која се куша је незнатна, свега кашичица, да бисмо зарад тога мењали вековни поредак и однос према причешћу. Причешће је лек; ако бисмо другачије приносили дарове, онда бисмо оставили слободу да се тумачи како може бити отров (Боже сачувај).

Осећања празнине, очаја, несигурности, усамљености и страха не могу се исцелити пијанством — они се кроз алкохол привремено отупе, а у ствари се само продубљују, а неретко се преобликују у агресију и депресију. Речју, обликују се у претњу да униште и алкохоличара и оне око њега. Та неиспуњеност, та паника због сопственог или туђег живота, туга и безнађе — све то исцељује Божија благодат кроз усрдне молитве и свете тајне, кроз љубав ближњих и кроз упоран лични труд, а он захтева да особа буде вредна и доследна. Она мора да прихвати проблем да би могла да га реши. На састанцима алкохоличара, при упознавању, особа каже своје име и призна: „Ја сам алкохоличар." То је сасвим у сагласју са православним виђењем: од признања греха почиње покајање и промена (преумљење).

Но, није довољно само признати себи да имаш проблем, већ је потребно укључити драге људе, признати њима своје грешке и затражити опроштај. Неопходно је изградити одговорност, јер алкохоличар, често под утицајем пића, бежи од сваке врсте обавезе или је испуњава крајње неодговорно. За изграђивање одговорности неопходно је имати посао, можда и хоби, а свакако физичку активност. Ми православни имамо и одговорност одласка на богослужење, лично молитвено правило; ходочашћа такође помажу, да не спомињемо дела милостиње итд. У све ово свакако треба укључити и стручну медицинску помоћ, будући да делиријум тременс и уопште психофизичко одвикавање од алкохола могу бити шок за тело и психу. Уколико неко наш има проблем, највише помаже на почетку разговор без осуђивања и искрена пажња, да би та особа прихватила проблем и потражила помоћ и на другим местима. Овде је, разуме се, потребна и доза опреза из разлога што је алкохолизам често повезан са агресијом.

Живимо у друштву где је алкохол лако доступан и пожељан у скоро свим приликама. Пијанство се посматра као одраз мушкости или начин да се неко уклопи у друштво, што је погрешно. И док, видели смо, алкохолна пића нису сама по себе грешна или штетна, па чак у умереним количинама могу послужити и као лек, неумереност и зависност од њих могу нанети много штете човеку и онима око њега. Потребан је опрез, будност и наша реакција ако видимо да ми или наши најближи клизе у алкохолизам.

ЧУДО СВЕТОГ ГАВРИЛА ГРУЗИЈСКОГ

– исцељење младића од алкохолизма и коцкања –

Слуга Божји по имену Реваз присећа се првог сусрета са Светим Гаврилом:

„Касних 1980-их, моја породица је била на ивици пропасти због мог хаотичног живота. Није било дана у ком нисам пио алкохол. Почео сам и да се коцкам. Изгубио сам посао и пријатеље, и цела моја породица је испаштала и патила због тога. Дубоко у срцу схватао сам у каквом се стању налазим, али нисам могао да контролишем себе. Биће да сам се навикао на такав начин постојања. Речено ми је – а и сам се сећам тога – да сам изгубио људски лик. Све око мене ме је нервирало и у једном тренутку почео сам да се осећам непожељним. У то време нисам тражио никакав духовни савет, нити ми је падало на памет да у Цркви потражим прибежиште, јер нисам озбиљно схватао свештенство.

Ово би могло да траје годинама да једне лепе вечери старац Гаврило није ушао у пивницу у којој сам се ја, пијући још једну криглу пива, спремао на безочно и окрутно дело. Да, драги пријатељи, уши вас не варају, старац Гаврило је био ту, мада у то време нисам имао појма ко је он. Никада га раније нисам видео.

Овако се то десило: у великој буци, иза себе сам чуо јасан, гласан и љутит глас човека који захтева да му се пиво и водка сипају у највећу чашу. Викао је да ће му у супротном „срце пући" и да је „спреман да плати колико год да кошта". „Имам новца, парохијани су донирали!", човек је понављао громким гласом иза мене, уз смех људи који су се збуњено згледали. У то време нисам знао чак ни шта реч „парохијани" значи. Уз то, седео сам леђима окренут човеку који је говорио и уопште ме није интересовало ко је то.

Једне ствари се засигурно сећам: замишљао сам тог човека као високог, модерно обученог „бунтовника" који, попут мене, утапа своју тугу у алкохолу. Глас није престајао; око мене су се чули звуци испијања алкохола и по који врисак... Одједном, „бунтовник" је запевао грузијску песму тако прелепо да сам се невољно окренуо – и гле, испред себе видех ниског, седокосог свештеника у ритама како стоји насред пивнице! Раширених руку, као да је пијан, правио је плесне покрете усклађене са речима песме. Цела пивница је занемела гледајући га.



Гледао је право у мене својим великим и необичним очима. Одједном ми се приближио, погледао ме право у очи и рекао: „Реваз, спали то што имаш у џепу!" Затим ме је сценски упадљиво ударио у груди, подигао руке ка небу и закрстио крсним знаком у делићу секунде.

Све се толико брзо десило да посетиоци нису ни приметили да је направио крсни знак нада мном, те су многи, укључујући и мене, мислили да је то што је урадио био некакав плесни покрет. Убрзо је старац завршио свој плес и изашао из бара уз аплауз и добацивање муштерија: „Какав добар лик...! Браво, оче!"

Стајао сам потпуно нем, са сузама у очима. Нисам плакао зато што сам разумео значај старчевог дела, плакао сам јер су ме његове речи удариле као струја. Питао сам се како је могао знати шта имам у џепу. А у њему сам имао опроштајно писмо, написано неколико сати раније, у ком сам се због планираног самоубиства опраштао од породице.

Хтео сам да починим ужасно, неповратно дело. Али старац Гаврило је дошао, по вољи Божијој, и само за мене направио такав спектакл! Најневероватнија ствар је то што од тог дана нисам хтео ни да чујем за коцкање. Такође сам се одрекао алкохола, као и неуредног начина живота који сам водио годинама.

Ишао сам по Тбилисију у потрази за тим свештеником, али на моје разочарење, нигде га није било. Питао сам многе људе и увек добијао исти одговор: „Он је лудак који се не појављује увек." Ускоро сам се окренуо ка Богу и сам почео да идем у цркву. Неколико година касније, када смо моја породица и ја путовали у Мцхету и посетили манастир Самтавро, на једном од гробова, око ког је било окупљено мноштво људи, била је велика фотографија. На њој сам видео управо тог човека који ме је спасао и отрезнио.

Остао сам укопан у месту и сузе су ми навирале на очи. Старац ми се смешио са фотографије, а и ја сам се насмешио њему, јер ми је намигнуо са портрета..."

Превео и приредио:
Стефан Ђурић
вероучитељ у Техничкој школи „УБ"

КАДА ЧОВЕК ИЗГУБИ СЕБЕ

„Не требају здрави лекара него болесни.” (Мт. 9, 12)



ДР СЦИ.МЕД. ВЛАДИМИР ПАНТЕЛИЋ

У времену у којем човек све чешће трага за брзим решењима, тренутним задовољствима и начином да побегне од свакодневних брига, болести зависности постају један од озбиљних изазова савременог друштва. Иза сваке зависности, међутим, налази се човек. Човек са својом животном причом, страховима, слабостима, али и достојанством које ниједна болест не може да му одузме.

Медицина нас учи да у сваком пацијенту препознамо много више од дијагнозе. Пред нама није само болест коју треба лечити, већ људско биће којем су потребни разумевање, поверење и нада. Посебно је то важно код болести зависности, које остављају дубоке последице не само на телесно и психичко здравље појединца, већ и на његову породицу и читаву заједницу.

Зависност од алкохола, психоактивних супстанци, коцкања и других облика зависничког понашања не сме се посматрати искључиво као последица личне слабости или недостатка воље. Реч је о сложеним поремећајима који захтевају стручно лечење, стрпљење, истрајност и подршку најближих. Управо на том путу медицина и духовност могу пронаћи своју дубоку повезаност.



Православна вера нас учи да је сваки човек створен по лику Божјем и да његова вредност не престаје онда када посрне. Христове речи: „Јер Син Човечији дође да потражи и спасе изгубљено” (Лк. 19, 10) подсећају нас да нико не сме бити заборављен нити препуштен својој патњи. Хришћанско милосрђе не значи оправдавање погрешних поступака, већ препознавање човека који страда и пружање руке ономе који покушава да поново пронађе свој пут.

Зато је важно да човек који се суочава са зависношћу, поред стручне медицинске помоћи, има могућност да пронађе и духовни ослонац. Молитва, разговор са свештеником, учешће у животу Цркве и осећај припадности заједници могу бити драгоцена подршка у процесу опоравка. Духовна подршка не замењује медицинско лечење, али може помоћи човеку да поврати наду, пронађе унутрашњу снагу и поново открије смисао живота.

Не смемо заборавити ни породице оболелих. Иза човека који се бори са зависношћу често стоје године неизвесности, страха и разочарања његових најближих. И њима су потребни разумевање, савет и подршка. Јер истински опоравак не подразумева само прекид зависничког понашања, већ и постепено обнављање поверења, породичних односа и достојанственог живота.

Као лекари, али пре свега као људи, позвани смо да не осуђујемо, већ да разумемо; да не одбацујемо, већ да помогнемо. Болест не сме постати једино мерило нечије личности, нити прошлост мора одредити његову будућност.

Управо зато сарадња медицине и Цркве има посебну вредност. Она нас подсећа да брига о човеку подразумева пажњу према његовом телесном, душевном и духовном стању. Лекар својим знањем и искуством настоји да ублажи патњу и лечи болест, док Црква својом молитвом и љубављу сведочи да човек ни у најтежим тренуцима није сам.

Болести зависности јесу тешке, а пут опоравка често дуг и испуњен искушењима. Али ниједан пад не мора бити коначан.

Тамо где постоје знање, вера, љубав и спремност да се човеку пружи рука, постоји и нада у нови почетак.

Јер, како нас учи Свето писмо: „А сад остаје вера, нада, љубав, ово троје; али је љубав највећа међу њима.” (1. Кор. 13, 13)

ЗАВИСНОСТ НАСТАЈЕ ИЗ БОЛА



ДР ДАНИЛО МИХАЈЛОВИЋ
доцент на ПБФ-у и психотерапеут

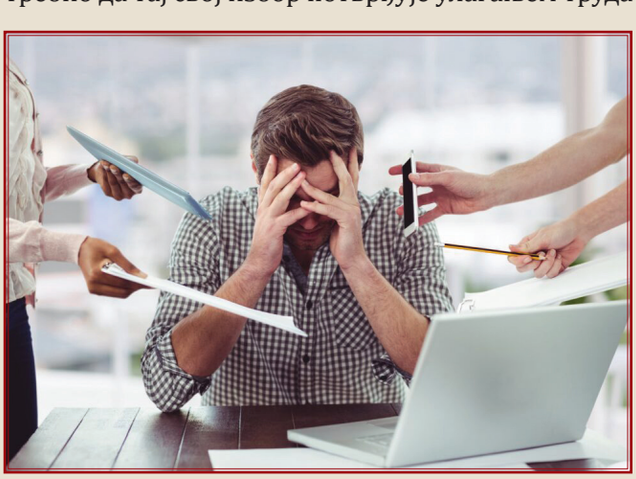
Када кажемо „зависност”, углавном помислимо на дрогу и коцку као најекстремније примере и некако несвесно не идентификујемо себе са тим да смо можда и ми сами од нечега зависни. Постоје различити облици зависности, али је принцип исти. Неке зависности су културолошки прихватљивије, па их и не примећујемо, него их чак сматрамо корисним и стимулишемо их код себе и других, као што је то случај са алкохолом у друштву, радохоличарством под изговором да то радимо „за наше ближње”, прејадањем на традиционалним окупљањима.

Можемо олако запасти у замку да осудимо „оне који имају проблема са неким обликом зависности” само зато што је облик њихове зависности видљивији, заборављајући (или можда уопште немајући свест) да смо у ствари и ми „они”, тј. да смо и ми сами од нечега зависни.

У суштини, велики број људи није ни свестан колико је своју слободу ненамерно подредио нечем што је по природи мање вредно од њега. Довољно ће бити да пробамо да оставимо мобилни телефон на три дана да бисмо схватили колико смо неприметно постали зависни од обичног уређаја за комуникацију (за почетак можемо проверити и време које смо провели на телефону у последња три дана и биће очигледно).

Насупрот зависности стоји слобода. И управо тај ход од „робовања нечему” ка „слободи од тога истог” у искуству Цркве описан је већ на првим страницама Светог писма, јер питање зависности јесте централна тема дара слободе. Свештена повест о Адаму и Еви јасно даје одговор на питање зашто настају зависности и како се превазилазе.

Створивши првог човека, Бог му даје да једе све плодове у рају и говори му да не једе само плодове са једног дрвета, јер ако поједе те плодове умреће, односно неће више моћи да буде са њим у рају. Дакле, Бог човека позива да слободно одабере да вечно пребива са Богом у рају, али је потребно да тај свој избор потврђује улагањем труда (подвиг) да непрестано своју **жељу** усмерава ка свом Творцу (а не ка материји), како би могао да, остајући у заједници са вечним Богом, и сам постане вечан.



Према светим оцима, Бог усађује у човека „жељу” као покретачку енергију како би човек могао да тежи свом Творцу (тзв. „желатељни део” душе), али му истовремено даје задатак да свесним улагањем труда пази куда усмерава своју жељу. Проблем управо настаје када човекову пажњу привуче нешто материјално и пролазно, те се жеља преусмери са Бога на ту материју и онда човеков живот добије (по)грешно усмерење, промашује циљ јер постаје роб сопствене жеље. Уместо ка Богу, иде ка тој материји која га магнетично привлачи и на крају пороби. Последица је неминовна: допуштајући да се жеља веже за неки објекат, човек почиње да страда управо од тог објекта.

Тако храна уместо да му буде извор за задовољење основних потреба живота, сада постаје предмет његове жеље и у прејадању почиње од ње да страда и његово тело и његова душа. Храна је заменила место Бога у његовом животу и сада пати јер је створен за нешто много веће од тога да зависи од пролазних задовољстава - створен је да буде слободан од свега и да се томе учи кроз јачање свог односа са Богом. Исто је и са свим другим објектима за које се веже човекова жеља, било да су материјални (алкохол, дрога, цигарете, блуд, таблетоманија), било да су нематеријални (радохоличарство, оговарање, купохоличарство, зависност од интернета и друштвених мрежа).

Зашто је зависност толико снажна? Зато што омогућава човеку да на „брз и лак” начин дође до растерећења напетости која у њему расте: када се буде бол и туга лакше је утопити их у пар чашица алкохола, или отићи до фрижидера и осетити на тренутак да је празнина у нама „испуњена”, него уложити труд и напор да се суочи са својим болом, помоли, отвори душа пред свештеником, психотерапеутом, супружником. То кратко и привремено „олакшање” које нуди посезање за чашицом или храном, временом постаје све тежи ланац око нашег врата и све је теже ослободити га се. И тако „извор краткорочног олакшања” постаје дугорочно оптерећење од кога патимо.

Да бисмо боље разумели механизам по ком долази до развоја зависности, корисно је да аскетском искуству Цркве придружимо савремена открића психологије и психотерапије.



НЕУТОЉЕНА ЖЕЉА РАЂА БОЛ

Према Гордону Њуфелду, развојном психологу, једна од три примарне емоције јесте жудња (**жеља** за сједињењем). Она је најснажнија покретачка енергија наше психе и тела и задатак јој је да дете (касније и одраслог човека) покрене ка другом, ка мајци како би се **испунила празнина** између њега и мајке која је у раном периоду извор дететовог живота, јер му пружа храну, топлину, љубав.

Покретано жудњом, када се дете сједини са мајком у њеном загрљају, оно се осећа **испуњено** пријатношћу, осећа се целовито. Са одрастањем и природним развојем примарни фокус жудње се премешта са мајке на супругу, са којом сјединивши се у тајни љубави човек осећа пуноћу на један сада зрелији и слободнији начин.

Међутим, шта се догађа уколико дете у својим родитељима од најранијег периода нема ону топлину, љубав, заштиту на начин на који су му потребни? Шта се догађа ако његова жудња за сигурним и топлим односом изнова не бива задовољена, ако **празнина није испуњена**? То не мора нужно да значи да родитељ не воли своје дете, него да и сам родитељ има сопствене ране од свог најранијег периода и љубав пружа онако како зна (спремањем хране, куповином квалитетне одеће и играчака), али ипак ненамерно преноси трансгенерацијске повреде које носи и не пружа детету љубав на онај начин на који је њему потребна (да види да је дете тужно, уплашено и да може да буде са њим у тим тренуцима и помогне му да превазиђе ове емоције). Како се то одражава на дете? Рађа се бол коју касније покушава да угуши разним опојним средствима. Празнину коју осети у души покушава да испуни у телу (алкохолом, преједанем, дрогом, блудом, цигаром).

Наука све више изнова потврђује то да рани стрес и занемаривање потреба детета директно обликују неуробиологију зависности у мозгу. „Немају све зависности корене у злостављању и трауми, али ја верујем да се све могу повезати са болним искуствима. Бол је у центру свих зависничких понашања. Присутна је код коцкара, зависника од интернета, компулзивног купца и радохоличара. Рана можда није толико дубока, нити бол толико интензивна, а може бити и потпуно скривена (!) - али је ту... Зависности увек воде порекло из бола, било да се он осећа отворено, или је скривен у несвесном... Питање никада није: „Због чега зависност?”, већ „Због чега осећаш бол?”” (др Габор Мате).

Зависност се зато одржава све док покушавамо да избегнемо да не осетимо бол која је већ у нама и која нас плаши. Грешимо у томе што у нашој немоћи да помогнемо човеку са болестима зависности приступамо са површним питањем: „Зашто то себи радиш?”, уместо да му саосећајно прићемо без осуде и питамо: „Шта је оно што ти се десило када си у оволиком болу?”.

Жудња нам је Богом дата као покретачка сила (и има своје биолошке корене) како би нас у почетку припојила родитељу. Временом се она преусмерава са родитеља на супружника: „Стога ће човек оставити оца свога и мајку своју и припојиће се жени својој и постаће једно тело” (Пост 2, 24), да би се кроз однос са супругом учили тајни љубави која кроз улагање труда усмерава нашу жељу ка свом Извору, ка Богу. На том путу, услед многих повреда који су нам нанели други или ми сами себи, често не препознамо нашу жудњу за Богом и покушавамо да ту жеђ наше душе утолимо садржајима који нас трују.

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ И ПОРОДИЦА – ИЗ ПЕРСПЕКТИВЕ СОЦИЈАЛНОГ РАДА



АЛЕКСАНДРА ОБРАДОВИЋ
дипломирани соц. радник

Болести зависности са којима се у данашњици учестало суочавамо представљају проблем од ширег друштвеног значаја. Како је то јавноздравствени и социјални проблем, он погађа велике групације људи. Болести зависности о којима говоримо јесу хронични поремећаји који се карактеришу снажном и тешко контролисаном потребом за узимањем алкохола и психоактивних супстанци, али се испољавају и понављањем одређеног понашања, па тако често наилазимо и на коцкање, које представља проблем са несагледивим последицама.

Како је битно да схватимо сложеност ове проблематике, иако се на први поглед може чинити да је зависност проблем појединца, потребно је нагласити да болести зависности не погађају само особу која развије проблем, већ се њене последице често преносе на околину, а примарно на породицу зависника.

Посебно место у разумевању болести зависности заузима породица, која се сматра основном заједницом у којој сваки појединац остварује емоционалну повезаност, осећај припадања, подршке и сигурности. Равнотежа породице често бива нарушена уколико се бар један члан суочава са проблемима који произилазе из зависности било ког типа.



Из перспективе социјалног рада, неопходно је посматрати особу са болешћу зависности у контексту њеног породичног, социјалног и животног окружења. Улога социјалног радника није усмерена само на препознавање социјалних последица болести, већ је изузетно значајно проценити потребе појединца и породице, сагледати све расположиве ресурсе, повезати породицу и ојачати систем подршке.

Породица се може посматрати као сложен, међусобно повезан систем у којем промене код једног члана утичу на функционисање читаве породичне заједнице. Сваки члан породице има своју улогу и место, а у породичној динамици постоје међусобни обрасци комуникације, правила и очекивања на којима почива осећај сигурности сваког њеног члана. Како је већ напоменуто, уколико се један члан породице суочава са болешћу која је изазвана неком зависношћу, то утиче на сваког појединачног члана, па се тако јављају промене у комуникацији, расподели одговорности и емоционалној атмосфери.

Посебну пажњу потребно је посветити томе да приликом суочавања са оваком врстом проблема може доћи до промене расподеле породичних улога, па тако један члан породице може на себе преузети већину финансијских и родитељских обавеза, док деца могу покушавати да заштите тог родитеља покривајући га пред окружењем. Често долази до неповерења између чланова, оптуживања, емоционалног удаљавања и прикривања проблема. Како се упада у зачарани круг конфликата и емоционалног стреса, проблем постаје све сложенији и настаје самоодржавајући образац понашања из којег се јако тешко излази, али увек треба оставити простора за наду, промену и боље сутра.

Посебно место у борби са зависношћу заузима потрага за стручном помоћи, па тако породице које скупе довољно храбрости да се суоче са проблемом праве велики помак у свом излечењу. Како су некада цркве представљале једно од кључних места у којима је човек у патњи тражио помоћ, утеху и ослонац, данас то у значајној мери заузимају и здравствене установе, па тако наилазимо на повезан и координисани систем који може пружити човеку целовитију подршку на путу опоравка.

Понашање особе која је зависна често постаје усмерено на задовољавање потребе која је објекат зависности, па самим тим партнерске потребе и породичне обавезе могу бити потиснуте. Последично се јављају конфликти, емоционално удаљавање, осећај несигурности и губитак поверења, а неретко се дешавају и финансијске тешкоће. Дуготрајна изложеност оваквој нарушеној динамици доводи до исцрпљености партнера и деце, као и до осећаја беспомоћности.

Како бисмо јасније објаснили проблематику овог феномена, потребно је нагласити да хронична изложеност конфликтима изазваним последицама понашања зависника може бити праћена различитим облицима насиља, који укључују вербално, физичко, психичко и емоционално насиље. Од нарочитог је значаја истаћи да насиље није саставни део болести зависности, али да злоупотреба алкохола, психоактивних супстанци или одлазак у кладионице доприноси повећању ризика од конфликата, што постепено доводи до урушавања породичне стабилности.

Деца у породици ово могу јако тешко подносити, што повлачи промене у понашању, пружање отпора и потешкоће у нормалном, свакодневном функционисању. Проблем такође настаје када зависност постане извор обележавања читаве породице, тј. када породица наиђе на стигму и одбацивање околине. Почиње упирање прстом и негативни ставови средине, што изазива осећај стида, немоћи и кривице. Сам страх од осуде доводи до скривања проблема и избегавања обраћања за помоћ. Породица се постепено може повлачити, удаљавати од својих пријатеља и социјално изоловати, а то проузрокује додатни осећај беспомоћности.

Увек је битно имати наду у боље сутра. То не подразумева негирање проблема, већ спремност да се проблем прихвати и да се уз помоћ других ради на његовом решавању. Вера може бити извор унутрашње снаге и уверења да све може да се исправи и да постоји нада за излечењем, како би се пронашла снага за тај први корак. Хришћанска порука о праштању и милосрђу може бити важна сваком човеку у превазилажењу стигме и осуђивања. Праштање не значи нужно оправдавање штетног понашања, нити одустајање од постављених граница, а ни замену за стручно лечење, већ могућност и извор наде да се човеку пружи подршка да се промени и потражи помоћ.

На крају, од нарочитог је значаја истаћи да се породица у оваквим околностима налази између љубави, бриге, страха, али и саме немоћи постављања граница. Врло често долази до скривања проблема и покушаја да га сами реше сопственим снагама. Потрага за стручном помоћи није показатељ слабости, већ храбрости у прављењу првог корака ка промени.

Целокупан систем састављен од психијатара, социјалних радника, као и психолога и радних терапеута има значајну улогу у пружању подршке како особи која је у процесу лечења, тако и њеној породици. Породицу не можемо посматрати кроз призму кривице, јер како родитељи, тако и партнери, деца и други чланови породице на себи носе велики терет који врло често споља није видљив. Из саме перспективе социјалног рада, пружање помоћи породици подразумева свеобухватан приступ, без имало осуде. Потребно је препознати потребе сваког члана породице, бити усмерен на њено оснаживање за суочавање са проблемом, као и на повезивање са доступним облицима стручне помоћи.

И у најтежим животним околностима, основно је да сачувамо веру и наду да за сваког човека постоји пут који га води ка бољем сутра. Чак и онда када болест донесе осећај немоћи, увек постоји простор за промену, опоравак и нови почетак.



ВИДЕО-ИГРЕ – ИМЕРЗИВНА ИНТЕРАКТИВНОСТ УЗ ОПАСНОСТ ОД ДОПАМИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ



СТЕВАН ЈЕВТИЋ

Тема „заразних" видео-игара, разноразних онлајн апликација, али и друштвених мрежа није нова — али сада много јасније познајемо ту тему и можемо дубље ући у механизме који могу (а некада и желе) да изазову неки вид болести зависности. Пре него што наставим овај текст, напоменуо бих да постоји много узрока и облика онога што често генерално називамо болестима зависности код видео-игара и других онлајн интеракција. Иако крајњи резултат можда свеукупно тако изгледа, многе од ових „зараза" произилазе из различитих видова интеракције.

Родитељи, нарочито, треба да обрате пажњу на ове разлике јер деца могу показати различите реакције — од предугог вишедневног седења испред рачунара до поремећаја пажње и мањка фокуса (што не значи да видео-игре у умереним количинама не могу имати и позитивне ефекте, али овај текст ће више бити фокусиран на то на шта треба обратити пажњу и какав садржај ви или ваша деца конзумирате).

Допамин и његово лучење теме су о којима све чешће слушамо у круговима где су млади (али и они не толико млади) залепљени за екране — било да је то мобилни телефон, рачунар или телевизор. Почнимо од тога да сваки од ових уређаја носи одређену врсту преноса података: гледате у екран и ваш мозак добија одређену врсту информација. Исто то, наравно, можемо рећи и за многе ствари из свакодневице, као и за претечу телевизора — позориште. Главна разлика између свих ових начина добијања информација јесте постојање интерактивности у модерним медијима.



Када сте у позоришту или када гледате филм на ТВ-у или у биоскопу, ви сте пасивни посматрач. На друштвеним мрежама и у видео-играма, ви сте активни учесник одређеног типа. Најлакше је замислити видео-игру као неки вид интерактивног филма; самим тим, ваша „присутност", да је тако назовемо, интензивнија је јер и ви утичете на свет који видите.

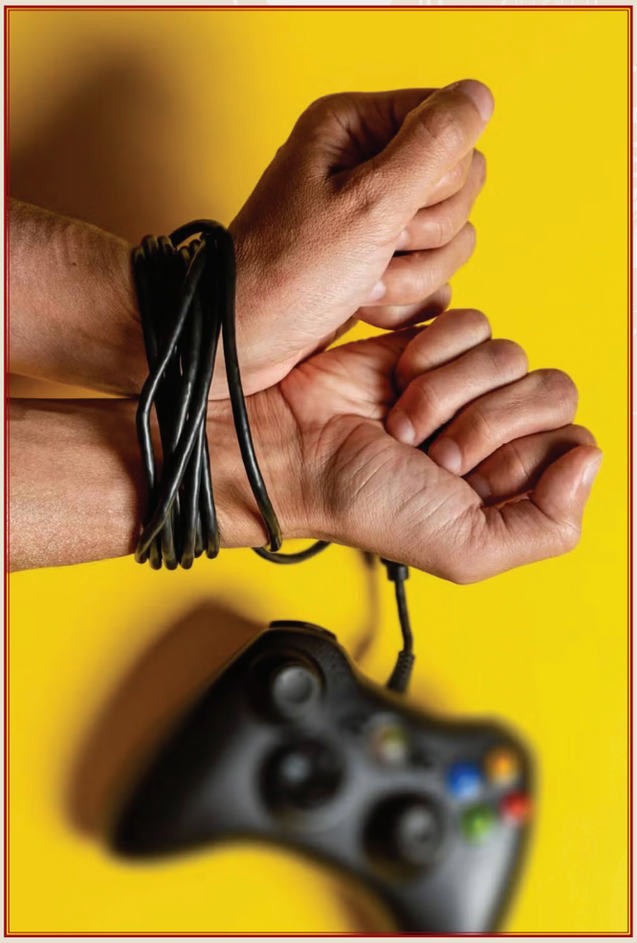
Светови видео-игара веома су разноврсни, али су за ову тему још важнији њихови жанрови. Видео-игре могу бити и интерактивне књиге, а не само филмови, па су неке спорије, фокусиране на причање одређене приче и представљају модеран вид својеврсне књижевности. Међутим, неке су веома интерактивне и активно раде на томе да им та интеракција буде „заразна" како би корисници били што дуже уз ту игру или апликацију (друштвене мреже имају много сличности: модерни алгоритми вам приказују ствари које вас највише занимају, нуде вам рекламе на које сте највише „кликали" и труде се да што више времена проведете ту).

Још битније од самих жанрова јесу платформе на којима се пласирају те игре. Компјутерске видео-игре и оне на разним конзолама (као што су Плејстејшн, Иксбокс, Нинтендо свич итд.) чешће се фокусирају на дизајн традиционалних видео-игара чији је циљ да направе забавну интеракцију, причу, ликове, стратегију и слично — оне су „заразне" највише у оквиру те забаве која проистиче из интерактивности. Немојте занемарити квалитет неких од наслова — из многих видео-игара изродиле су се веома популарне, светски познате франшизе.

Видео-игре са ових платформи које се ослањају на заједничко играње већег броја играча, са друге стране, могу бити много опасније када је реч о потенцијалној зависности. Такве игре у свом дизајну морају да садрже начин да „натерају" све те играче да играју што диже, троше све више и константно повећавају број играча доводећи нове како би финансијски опстале. Овакве видео-игре могу да подстакну зависност јер се играч осећа као да нешто пропушта ако се данас није „улоговао" да види како напредују његови онлајн другари (што свакако није специфично само за видео-игре, јер је то и срж друштвених мрежа, али се у овом тексту нећемо фокусирати на њих).

Ипак, игре које првенствено циљају мобилно тржиште јесу оне на које треба обратити највише пажње, нарочито када су деца у питању. Игре на телефонима и таблетима веома прецизно раде на том виду „заразе”, јер им се модел зараде заснива на томе колико су вас дубоко „увукли”. Мобилне видео-игре ослањају се на то да вам нуде рекламе уместо да апликацију платите (па ћете их видети гомилу бесплатно) или на куповину у самој игри (купите више кристала да би ваш змај данас више порастао и самим тим био већи од змаја играча поред вас). Већина ових мобилних игара (а у мањој мери и један део компјутерских) има за циљ да играчу пружи константну допаминску „ињекцију” тако што ће му понудити адиктивну забаву. Међутим, та забава произилази из пажљиво осмишљеног напредовања у самој игри, где је лако покренути игру и где није потребно много размишљања и разумевања да би се она играла.

Забава у оваквом садржају је плитка (одрасли је конзумирају „у ходу” или у разним чекаоницама) и највише се ослања или на игре без краја (игре у којима је „напредовање” кроз нивое бесконачно) или на оне које у функционалности највише вуку ДНК коцкања (наравно, већином без улагања правог новца, већ кроз насумично генерисање садржаја које је увек различито, а самим тим и увек свеже). Допаминска зависност код оваквих игара је највећа и играчи се често враћају





„по још” (као што смо поменули, исти принцип нуде и друштвене мреже, данас са бесконачном количином кратких видео-снимака који су лаки за конзумирање, али са веома мало оних из којих се нешто корисно може видети или научити).

Можете рећи да су све ово учестали случајеви у друштву које је све више потрошачки оријентисано и били бисте у праву, али сви конзумери оваквог садржаја (нарочито деца) показују мањак фокуса и пажње, и не уче из онога што конзумирају. Узрок је, нажалост, једноставан: видео-игре су у свом зачетку биле интересантан нови изум и веома мали број људи се бавио њима — велику већину креирао је мали број пасионираних програмера и дизајнера. Када се тржиште проширило и када су видео-игре постале индустрија (која је сада већа и од филмске и од музичке индустрије заједно), велики капитал је почео да се улаже, а самим тим и да се очекује назад. Када узмете у обзир да се исто десило са филмом и ТВ серијама, јасно је зашто је квалитет почео да опада код већине производа, док се количина знатно повећала.

Продавци видео-игара које су најзаразније имају исти циљ као и сервиси попут Нетфликса — желе да што дуже конзумирате садржај који производе да би они зарадили. Неке од тих високодопаминских видео-игара нуде додатне ствари у игри за додатни новац. Играч жели да јаше лепшег коња? Нема проблема, само платите још деветсто динара. Хоћете да ваша виртуелна башта брже даје плодове? Ништа што додатних четиристо динара не може да реши. Поента текста није да укаже на то да можете потрошити новац на виртуелне ствари — то можете и на многим другим местима (уосталом, новац је ваш и можете га трошити како желите), већ да укаже на механизме који то охрабрују. Пазите шта вам деца конзумирају и, уместо потпуне забране, можда је боље да их едукујете о опасностима и укажете им на то да има квалитета и у њиховом типу забаве — ако разумеју шта он јесте, а шта није.

Стеван Јевтић, јапанолог,
бави се дигиталним светом,
аутор више видео-игара

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ КОД МЛАДИХ



ИВА ЈЕВТИЋ
мастер педагог

Болести зависности су тема са којом се најчешће сусрећемо, како у јавности и свакодневном животу, тако и кроз литературу, радионице и трибине. У школама се готово увек организују различита едукативна предавања на ту тему, где се младима пружа увид у штетност психоактивних супстанци и њихово дејство. Ипак, таква предавања младима могу деловати незанимљиво, из разлога што је фокус на самим супстанцама, као и њиховом негативном ефекту, што је младима у мањој или већој мери познато, па им пажња брзо одлута.

С обзиром на то да је вршњачки утицај један од значајних фактора у започињању употребе психоактивних супстанци, много ефектније би било спроводити радионице играња улога, где би млади могли исценирати ситуацију у којој им неко нуди психоактивну супстанцу. Било би добро објаснити им намере онога ко нуди одређену супстанцу, покушај манипулације и минимизирања штетности, уз прегршт аргумената како им „неће бити ништа уколико само пробају", „како је то одлична ствар" и слично.

Играње улога могло би да се одвија кроз улоге прогониоца и жртве. Прогонилац би био онај ко покушава да убеди младу особу да треба да проба, а жртва би била млада особа која из несигурности или жеље за експериментисањем попушта. Кроз играње улога млади би схватили како функционише овај систем, као и комуникацијске трикове које спроводи уживалац психоактивних супстанци.

Најчешће се поставља питање: због чега млади подлежу утицају психоактивних супстанци када су свесни њихове штетности и када знају да то није дозвољено? Разлози су бројни. Између осталог, зато што желе да буду део неке друштвене групе; из радозналости и жеље за експериментисањем; због жеље да изгледају старије, мислећи да се тако лакше уклапају у свет одраслих; али и зато што забрањено доживљавају узбудљивим, поготово у тинејџерском узрасту.

Поред психоактивних супстанци, данас је све више распрострањено и коцкање, које узима све већи данак међу младима. Велики проблем су присутност кладионица у близини школа, пуштање малолетника у кладионице, као и константне рекламе које често видимо на телевизији, у новинама, на билбордима и слично. Све је више познатих личности које рекламирају кладионице, те бивају узори младима. То свеукупно шаље поруку да је коцкање друштвено прихватљиво и да нема





озбиљних последица. Ипак, последице су многобројне. Као и свака зависност, коцкање није само проблем појединца, већ читаве породице која може постати дисфункционална.

Све је присутнија и проблематична употреба савремених технологија, као и видео-игара. Суочени са потешкоћама реалног света, млади могу закорачити у виртуелни свет не би ли компензовали сопствену усамљеност, недостатак прихваћености и припадања.

Због свега поменутог, родитељима се може чинити да је јако тешко одгајати децу, поготово због пошасти данашњег времена. Због тога се често налазе на несигурном терену, између забрана и казни, што готово увек ствара отпор код младих. Зато је потребно да са својом децом од најранијег узраста изгради однос пун поверења. Неопходно је да деци објасне да треба све да им кажу, уз отворен приступ, без осуде и казне.

Када деца виде да их родитељи не осуђују и да немају намеру да им нешто забране, биће спремнија да отворено разговарају о својим проблемима и недоумицама. Било би добро да родитељи наводе примере болести зависности из свог окружења, да им детаљније објасне колико је тим појединцима било тешко, уз истицање негативних ефеката. Корисно може бити и гледање филмова на ту тему — али не оних који индиректно глорификују болести зависности, већ оних који шаљу поруку колико су оне штетне и до каквих последица доводе.

Када тинејџери крену да излазе у град, родитељи најчешће постају анксиозни. Родитељима у тим ситуацијама кроз главу пролази прегршт негативних сценарија, као и страх да ће се њиховом детету десити нешто лоше. Због тога често могу прибегавати константном надзору, проверавању и ограничењима, што ствара негативну атмосферу и неповерење.

Уместо тога, било би добро да отворено разговарају са својим тинејџером о томе како му је протекао излазак, кога је све срео, са фокусом на самог тинејџера и на то како се провео, више него на томе да ли је било неких проблема или непредвиђених догађаја. Уколико је тинејџер расположен и уколико види да родитељ заиста жели да чује оно што му он говори, биће отворенији да се повери.

Родитељи ће се неминовно суочити са првим пијанствима, пушењем и другим нежељеним околностима, али је јако битно да остану смирени, да не осуђују и не кажњавају, већ да отворено разговарају о свему. Уместо казне и забране, викања и свађања, много је ефектније бити спреман на разумевање бурног развојног периода и имати отворенији приступ. Родитељ може испричати сопствена искуства која је доживео у том узрасту, уз истицање осећања и разговор кроз суочавање тинејџера са тим да ли му је заиста такав начин изласка пружио задовољство или га је само привидно испунио. Било би добро истаћи да провод много више зависи од добре музике и друштва него од алкохола и осталих супстанци.

Уколико је у најранијем узрасту створен однос пун поверења и разумевања, уз адекватну афективну везаност, мања је вероватноћа да ће тинејџери тражити бекство у зависничком понашању. Свакако да средина игра кључну улогу и да вршњаци могу утицати у већој мери, али уколико родитељ зна са ким му се дете дружи, уколико му се оно свакодневно поверава и прича своје тајне, биће упознат са дететовим животом и створиће сигурну луку у којој ће се дете осећати вољено и прихваћено. Тако оно неће имати потребу за додатним средством које би му пружило оно што већ има — осећај љубави, прихваћености и пажње својих родитеља.

БОЛЕСТ ЗАВИСНОСТИ – ИЗМЕЂУ УНУТРАШЊЕГ БОЛА И СЛОБОДЕ

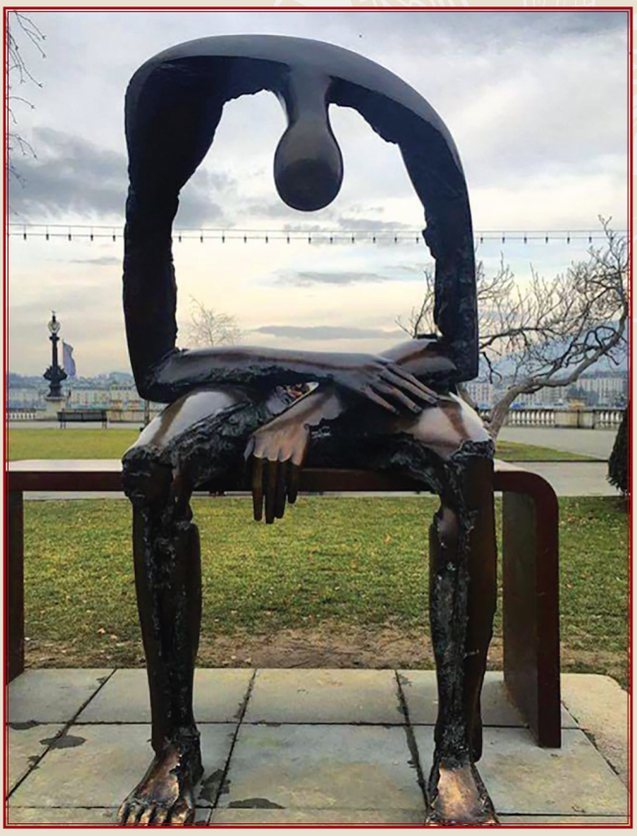
„Све ми је слободно, али није све на корист; све ми је слободно, али нећу да шта овлада мноме.” (1. Кор. 6, 12)



НИКОЛА САВИЋ
мастер социолог

О болести зависности данас говоримо много више него раније, али се чини да је и даље недовољно разумемо. Када кажемо зависност, најчешће помислимо на алкохол, наркотике или коцкање, док се савремени облици зависничког понашања све чешће појављују и у односу према интернету, видео-играма, друштвеним мрежама, лековима и различитим облицима компулсивног понашања. Иза свих тих различитих облика може се препознати нешто заједничко: човек постепено губи слободу избора и долази у ситуацију да одређену супстанцу или понашање више не користи само зато што жели, већ зато што без њега све теже подноси сопствено унутрашње стање.

Зависност зато није могуће разумети само кроз питање шта човек узима или шта ради. Потребно је покушати разумети и **због чега му је то потребно и шта заправо добија од тога**. Савремена медицина и неуробиологија показују да се код зависности мењају системи у мозгу који учествују у награди, мотивацији и контроли понашања.



Међутим, човек није само његов мозак. Он је и његова животна прича, његови односи, искуства, начин на који је научио да доживљава себе и друге, његова способност да поднесе непријатна осећања и начин на који покушава да се избори са оним што га боли.

Управо је зато корисно зависност посматрати из више углова. Медицински приступ нам објашњава шта се догађа у организму, психотерапија покушава да разуме човеков унутрашњи свет и обрасце понашања, док нам хришћанска антропологија поставља питање шта се догађа са човековом слободом, смислом и односом према Богу и другима. Ниједан од ових погледа сам по себи не исцрпљује сложеност проблема.

Зависност као покушај да се човек избори са собом

Веома је важно разумети да зависност најчешће не почиње као зависност. Каже се да прво човек узме супстанцу, онда супстанца узме супстанцу, а на крају супстанца узме човека.

Човек најпре открива да му одређена супстанца или понашање доноси нешто што му је потребно. Алкохол може да смањи напетост и учини човека опуштенијим у друштву, коцкање може да пружи узбуђење и осећај могућег успеха, психоактивна супстанца може привремено уклонити бол или непријатне мисли, док интернет, видео-игре или друштвене мреже могу човеку омогућити да се на одређено време повуче из стварности која му је тешка.

У почетку се, дакле, може чинити да човек контролише своје понашање и да га користи као средство за постизање одређеног психичког стања. Проблем настаје онда када се однос обрне: оно што је човек користио да би се осећао боље почиње да одређује његово понашање. Тада више не говоримо само о избору, већ о потреби. Човек не посеже за одређеним понашањем само зато што му оно причињава задовољство, већ зато што без њега све теже подноси напетост, празнину, досаду, тугу, усамљеност или неки други облик унутрашње нелагодности.

Овај део приче посебно је важан у психотерапијском разумевању зависности. Ако се заустависмо само на питању „Како да престане?”, можемо

пропустити питање које је често много значајније: **„Шта ће му остати када престане?”** Ако је алкохол био начин да се смањи анксиозност, шта ће човек користити када се она поново појави? Ако је коцкање било начин да побегне од осећаја неуспеха и безвредности, како ће поднети тај осећај када више нема коцкања? Ако је интернет био место на којем је могао да заборави на усамљеност, шта ће се догодити када остане сам са њом?

У том смислу посебно је занимљив приступ Габора Матеа (лекар и стручњак за трауме, болести зависности, стрес и развој деце), који зависност посматра кроз призму бола и покушаја саморегулације. Његово питање није само шта је човек изабрао да ради, већ и шта му то понашање омогућава. Зависничко понашање може имати функцију **ублажавања емоционалног бола, унутрашње напетости или осећаја неповезаности**. То не значи да иза сваке зависности нужно стоји једна конкретна траума, нити да се свака особа са проблемом зависности може објаснити истим искуством, али Мате нам скреће пажњу на потребу да иза видљивог понашања покушамо да видимо човека и његову патњу.

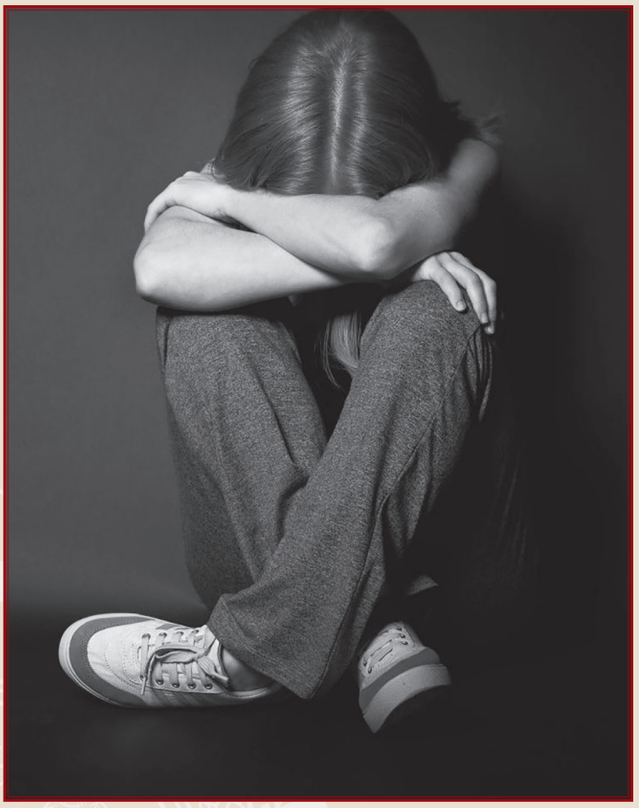
Овакав приступ мења начин на који посматрамо зависника. Уместо да га видимо искључиво као особу која је направила лош избор, почињемо да се питамо како је до тог избора дошло и шта је он покушавао да реши. То питање није покушај оправдавања штетног понашања. Напротив, тек када разумемо функцију зависности, можемо озбиљније приступити њеном лечењу.

Празнина коју не можемо попунити споља

Често се од људи који се боре са зависношћу може чути описивање осећаја унутрашње празнине. Она не мора увек бити јасно препозната, нити особа мора умети да је опише. Понекад се појављује као хронично незадовољство, немир, досада, осећај да живот нема довољно смисла или тешкоћа да човек буде сам са собом.

Савремени начин живота додатно компликује овај проблем. Живимо у времену у којем се готово свака непријатност може веома брзо прекинути неким спољашњим подражајем. Када нам је досадно, узимамо телефон. Када смо напети, тражимо забаву. Када смо усамљени, одлазимо на друштвене мреже. Када желимо узбуђење, можемо га пронаћи у коцкању или играма. Када желимо да не мислимо о проблему, можемо се сатима забављати садржајем који нам је доступан. Заправо смо створили идеалне и увек доступне закрпе за болна места.

Само по себи, ниједно од овога не мора представљати зависност. Проблем настаје када човек постепено изгуби способност да поднесе сопствено унутрашње стање без спољашњег средства које га мења. Тада више није реч само о томе да нешто радимо зато што нам прија, већ да то



радимо зато што не знамо шта ћемо са собом када то не радимо.

Ту можемо разумети и Матеову метафору „гладних духова”. Човек може непрестано покушавати да попуни неку унутрашњу глад, али оно чиме је покушава задовољити не може му пружити трајно испуњење. Тада улазимо у зачарани круг да нам је нечега потребно све више, све чешће и све димензионалније/дуже. У томе се налази један од парадокса зависности: оно што је у почетку пружало задовољство временом постаје начин за избегавање непријатности, а човек све мање добија оно због чега је првобитно почео.

Када навика постаје болест?

Граница између навике, штетног понашања и болести није увек једноставна, јер не можемо свако интензивно коришћење одређене активности одмах назвати зависношћу. Међутим, постоје јасни знаци који указују на то да је човек почео да губи контролу.

Један од најважнијих јесте управо губитак слободе. У пракси се често чује да човек изговара да може престати (са коришћењем нечега) кад год пожели, али сваки покушај се покаже као неуспех. Како пролази време, човеку је потребно дуже коришћење или већа количина супстанце како би постигао исти ефекат као на почетку, а одсуство онога од чега је зависан може изазвати снажну психичку или телесну нелагодност. Истовремено, понашање почиње да потискује друге области живота: породицу, посао, школу, пријатељске односе, здравље и личне обавезе.

Често се појављују и тајновитост, лагање, раздражљивост и различити покушаји да се последице зависности прикрију од других. Породица понекад дуго учествује у том прикривању, не зато што жели да подржи проблем, већ зато што се стиди, плаши последица или верује да ће га сама љубав некако променити.

Због тога је важно реаговати што раније, јер што дуже зависност траје, то се више учвршћује образац понашања и већа је штета коју може нанети човеку и његовим односима.

Човек није његова болест

Управо овде долазимо до важног сусрета психотерапијског и хришћанског погледа на зависност. Човека не треба поистоветити са његовим понашањем. Он није само „алкохоличар", „коцкар" или „наркоман". Он је човек који има проблем са алкохолом, коцкањем или психоактивним супстанцама. Та разлика можда изгледа само језичка, али у себи носи важну поруку: болест јесте део његовог живота, али није његова целокупна личност.

Мате у свом приступу инсистира на томе да се иза симптома и понашања не зауставимо на питању шта са човеком „није у реду", већ да покушамо да разумемо његова искуства и начин на који је научио да се носи са патњом. Да разумемо његов пут у зависност. Питање „Шта ти се догодило?" отвара простор за разумевање развојних искустава, односа и емоционалних потреба које су могле утицати на каснији начин суочавања са животом. Наравно, разумевање прошлости не ослобађа човека одговорности у садашњости. То што разумемо због чега је неко постао зависан не значи да више није одговоран за оно што ради и зато је корисно разликовати кривицу од одговорности. Кривица човека може заробити у прошлости, док одговорност поставља човека у садашњост и усмерава га ка наредним корацима. Може разумети да је много тога у његовом животу било изван његове контроле, али од тренутка када препозна проблем почиње и његов део одговорности за промену.

Слобода у хришћанском смислу

За православног хришћанина питање слободе добија још дубље значење. Човек је позван на слободу, али слобода није исто што и могућност да човек учини све што пожели. Ако више не може да каже „не" сопственој жељи, онда је његова слобода већ озбиљно нарушена.

Светоотачко искуство говори о страстима као о стањима у којима човек постепено губи власт над собом. Оно што је у почетку изгледало као слободан избор може временом постати образац којем се човек покорава. У том смислу постоји занимљива тачка додира између хришћанског разумевања страсти и савременог психотерапијског говора о компулсивном понашању и губитку контроле.

Православље, међутим, не посматра човека само кроз његов проблем. Чак и када говори о греху и страсти, хришћанска антропологија човека не своди на његов пад. Зато је важно да се и у разговору о зависности сачува равнотежа између истине и љубави. Саосећање без одговорности може постати оправдавање, али одговорност без саосећања лако постаје осуда.



Покајање у хришћанском смислу није само осећај кривице. Оно подразумева промену правца живота – преумљење. Човек препознаје где се налази, признаје оно што је учинио и почиње да иде другим путем. У том смислу духовни живот може бити важан део опоравка, али не као замена за медицину и психотерапију, већ као простор у којем човек може поново да пронађе смисао, заједницу, наду и однос са Богом.

Лечење мора бити целовито

Због сложености проблема, лечење болести зависности најчешће захтева више различитих облика помоћи. Код озбиљних хемијских зависности понекад је потребно најпре медицински стабилизовати човека и помоћи му да безбедно прође кроз апстиненцијалну кризу. Након тога психотерапија може помоћи човеку да разуме окидаче, унутрашње конфликте, обрасце понашања и начине на које је до тада покушавао да регулише сопствене емоције. Како терапијски процес напредује, важно је да се не ради само на томе да човек престане са одређеним понашањем, већ и да развија другачије начине суочавања са животом. Ако је зависност годинама била начин на који је особа смањивала напетост, бежала од усамљености или покушавала да превазиђе осећај безвредности, онда се ти проблеми неће аутоматски решити самим престанком узимања супстанце или коцкања. Циљ није да човек никада више не доживи непријатну емоцију, већ да научи да је поднесе и обради без потребе да побегне у понашање које га уништава.

Породица мора да научи да помаже

Болест зависности не погађа само појединца већ читаву заједницу, а први на удару су чланови породице. Када се за проблем сазна, почиње веома болан период где се преиспитују односи, преплићу емоције, тражи се грешка у родитељству и одлукама. Такође, у пракси је чест случај преузимања одговорности и кривице, па се „помоћ" претвори у даље омогућавање развоја болести. Често се дешава да породице почињу да контролишу, проверавају, скривају, плаћају дугове, оправдавају понашање и покушавају да спрече последице. Све то може изгледати као помоћ, али понекад управо такво понашање омогућава зависности да траје.

Зато породици често није довољно рећи да треба да „буде уз зависника". Потребно је помоћи јој да разуме разлику између подршке и омогућавања болести. „Волим те" не мора да значи да ћу платити твој дуг од коцке. „Ту сам за тебе" не мора да значи да ћу лагати за тебе. „Желим да ти помогнем" не мора да значи да ћу учинити уместо тебе оно што само ти можеш да учиниш. То је чврста љубав: човека не напуштамо, али не подржавамо понашање које га уништава.

Где потражити помоћ?

У Србији постоје установе које се професионално баве болестима зависности. Међу њима су Специјална болница за болести зависности у Београду, као и Клиника за болести зависности Института за ментално здравље у Београду. У зависности од врсте и тежине проблема, лечење може укључивати медицинску стабилизацију, психијатријски третман, индивидуалну и групну психотерапију, породични рад и различите облике рехабилитације.

Први корак не мора увек бити одлазак у специјализовану установу. Некада је довољно да особа разговара са изабраним лекаром, психијатром, психологом или психотерапеутом и добије процену шта је у њеном случају потребно. За верујућег човека може бити значајан и разговор са свештеником или духовником, под условом да се духовна подршка не супротставља стручном лечењу, већ га допуњује.

Српска православна црква већ деценијама успешно води терапијске заједнице где се примењује концепт спајања стручног рада и монашког, молитвеног живота.

Центар за психо-социјалну рехабилитацију и ресоцијализацију од болести зависности „Земља живих" (Епархија бачка) пружа бесплатан, дуготрајан боравак (најчешће до три године) где штићеници кроз рад, молитву, разговоре и живот у заједници потпуно обнављају своју личност. Активности се спроводе у четири терапијске заједнице: Ченеј, Вилово, Сланкаменачки Виногради и Брајковац. Ипак, код озбиљних болести зависности такав облик подршке не би требало посматрати као замену за одговарајућу здравствену процену и лечење.

Повратак слободи

Можда је најтеже управо признати да проблем постоји. Човек може годинама покушавати да убеди себе и друге да има контролу, иако његово понашање све јасније показује супротно. Признање да више не може сам није знак слабости, чему нас учи и апостол Павле: „Ако сам слаб, онда сам силан." (2. Кор. 12, 10)

Матеов приступ нас подсећа да иза зависничког понашања често треба тражити човекову потребу да умањи бол, пронађе смирење или задовољи неку дубоку емоционалну потребу. Психотерапија покушава да помогне човеку да ту потребу препозна и пронађе здравије начине да се са њом носи. Медицина помаже тамо где је потребно лечење тела и психичких поремећаја. Породица може пружити однос и подршку, али и поставити границе. Црква може понудити заједницу, смисао, покајање, наду и искуство Божје љубави.

Опоравак може бити дуг, тежак и неправолинијски, али могућност промене постоји све док постоји спремност да се проблем призна и да се помоћ прихвати.



Хришћанска вера тој нади даје још дубље значење јер човека не посматра само кроз оно што је постао, већ и кроз оно што још може да постане. У том погледу лечење није само ослобађање од једне супстанце или једног понашања већ постепени повратак човека себи, другима, Богу и слободи у Богу.

ПСИХИЈАТРИЈСКИ БОЛЕСНИЦИ – КАО САВ НОРМАЛАН СВЕТ



ДР АЛЕКСАНДАР КРСТИЋ
др мед специјализант психијатрије

Луд, умоболан, стурен... све су то термини који се употребљавају за људе са менталним проблемима, а који носе врло негативну, чак погрдну конотацију. Људи се најеже на саму помисао „луднице", избегавају оне који имају неку такву дијагнозу, а неретко запостављају и своје проблеме тог вида. Стигма према психијатријским болесницима је у свету и даље честа, а у нашим крајевима је, нажалост, поготово изражена. Као и свака стигма, она је заснована на брзоплетим закључцима и страху од непознатог, али сматрам да је ова поготово погубна, и са духовне и са здравствене стране, не само за саме пацијенте већ и за друштво у целини.

Када причамо о овако деликатним стварима, пре свега треба да дефинишемо појмове. Психијатрија је грана медицине која се бави, јел'те, психијатријским поремећајима, а то подразумева поремећаје у домену емоција, мишљења, перцепције, нагона итд. Приметићете да су то појмови заједнички за све људе, као и органи попут срца или плућа, тако да су по дефиницији сви под ризиком од проблема везаних за њих. Психијатријске дијагнозе почињу словом Ф (по најновијој класификацији се то мења, али још није заживело код нас), а као и у осталим гранама медицине, постоје блаже и теже болести. Једна од њих је Ф17, односно зависност од пушења, нешто чиме се занима скоро 50 одсто нашег становништва, што је знак да људи од тога не презају, а што је токсичније по здравље него већина ствари. То је само један од доказа да ова стигма, налик осталима, није утемељена на истини.

Далеко најчешће дијагнозе у нашој и светској популацији су афективне (емотивне) и анксиозне, што је и очекивано јер су емоције јако осетљиве (што смо, верујем, сви искусили), а анксиозност је везана за стрес (још нешто што смо сви осетили). То све говори у прилог томе да психијатријски проблеми нису нека несвакидашња или натприродна појава, већ универзална и уобичајена. Поставља се питање: кад онда нешто нормално постаје ненормално? Нормално је да смо тужни након смрти блиске особе и да смо анксиозни пред испит, али када нас те ствари спутавају у свакодневним активностима, онда оне постају „ненормалне", односно, правилније и лепше речено – патолошке, проблематичне. Дакле, ствар је у јачини и интензитету, а не у природи и врсти проблема.

Наравно, већина људи, када се спомену ментални поремећаји, помисли на теже облике попут шизофреније и биполарног поремећаја, оне који су упадљиви и који су по телевизији и филмовима незахвално приказани. Ова предрасуда задире толико дубоко у нас да имамо страх од саме помисли да посетимо психијатра поводом било ког проблема јер: „Побогу, шта ћемо ми тамо ако нисмо луди?" Ово је врло несмотрено размишљање



које може имати последице по нас на дијезне стазе, а да не помињем да је корен речи предрасуда исти као и осуда – нешто чега је хришћанима познато да треба да се клоне. Ипак, нећемо да умањујемо тежину проблема шизофрених и биполарних болесника речима „како то није ништа" или „то се свима дешава", али битно је подсетити се да и они имају исте жеље и потребе као и сви остали. Зашто онда да им и ми будемо терет поред мука које су их снашле? Неки људи их се клоне као да су те болести заразне, што је, најблаже речено – будалаштина, а опет неки други се боје из страха за сопствено благостање. Тачно је да у неким стањима пацијенти могу представљати опасност по околину, али то није ништа чешће него у општој, тзв. здравој популацији, само може бити бизарније – нпр. могу да се потуку са неким јер сматрају да их прати и чита им мисли, али да ли је то заиста другачије или учесталије од браће која се потуку око имовине? Напротив, ови пацијенти су далеко чешће жртве насиља или експлоатације него супротно, поготово ако немају ближу породицу, па их је лако покрасти или изиграти, што би могло да се спречи ако би околина била иоле заинтересована за њихово стање, а не препаднута могућношћу екстремних случајева, који су много ређи од нпр. саобраћајних несрећа, што нас, срећом, не спречава да уђемо у ауто.

Нешто што је такође погрешно, а што се редовно провлачи кроз већинско мишљење, јесте убеђење да тим болесницима нема помоћи. Тачно је да су нека од ових стања хронична и захтевају целоживотну терапију, али иста је ствар и са шећером, па се са тиме живи. Такође, психијатрија је област медицине и може бити аналогна са осталим гранама, па тако, да ли је правилно рећи да доктор који је спасао живот човеку након сломљене кичме није помогао иако овај више никад неће моћи да хода? Или можда још боље, ако се неко након неког времена од прехладе опет разболи, да ли се ни од прве прехладе није излечио? Здравље је крхко и не зависи само од лекара и пацијента, већ и од многих других фактора. И, наравно, не постоји свемогући лек ни у психијатрији као нигде другде – потребно је више од пилула, потребан је труд и подршка околине. Нико се није излечио уз помоћ само антибиотика, а без мировања или добре исхране.

Нешто што нам може помоћи у развијању емпатије, тачније разумевања и љубави према овим болесницима, јесте феномен јуродивости. Јуродивост или лудост Христа ради један је од највећих облика подвижништва, где се особе лишавају не само свега материјалног већ и сопственог статуса. Сам апостол Павле каже: „Јер је ријеч о крсту лудост онима који гину, а сила Божија нама који се спасавамо. Јер је написано: Погубићу мудрост мудрих, и разум разумних одбацићу. Где је мудрац? Где књижевник? Где препирач овога вијека? Зар не претвори Бог мудрост овога свијета у лудост?"



(1. Кор 1:18–20). Они се понашају тотално неконвенционално, неуобичајено, упадљиво, нпр. хране се отпацима или ходају скоро наги по зими, а све у сврху пропитивања тадашњих норми и прикривања сопствене побожности, како би избегли грех гордости. Људи их се клоне, проглашавају их лудацима и будалама, али их Црква проглашава свецима, од којих су најпознатији Свети Василије Московски, Преподобна Исидора Јуродива и Свети Андреј Јуродиви. Ако су они Богу угодни, зашто да нама не буду?

Дакле, како онда треба да се опходимо према психијатријским болесницима? Па, врло једноставно – као према ближњима. „Љуби ближњег свога као самог себе" једна је од две врховне заповести Исуса Христа, а то подразумева све људе икада, без изузетка, можда болеснике највише; јер је речено: „Кад учинисте једноме од ове моје најмање браће, мени учинисте" (Матеј 25:40). Можда они имају неке своје специфичности, али то нама не причињава ништа теже од непушења пред неким коме то смета, или придржавања некога ко тешко хода. Можемо бар да кренемо од наших мисли и речи, да избацимо термине попут ***луд*** и ***умоболан***, јер они само поспешују предрасуде, са надом да ћемо временом прећи и на дела. А ово можда може помоћи и нама самима: да се више не плашимо лекова или да нас није срамота да се обратимо психијатру за помоћ када видимо да више не можемо сами, као што и Богу смемо да се обратимо за све што нам треба и што је добро по нас.

СВЕТ МЕДИЦИНЕ ЈЕ ОГРОМНО СРЦЕ



ДР АЛЕКСАНДРА ЈОВАНОВИЋ

Свима у животу је непроцењиво важан,
Времену у којем живимо – бескрајно потребан.
Еликсир живота што сија, унутрашњу лепоту краси,
Треба га чувати да се никада не угаси.

Медицинске раднике одликује осмех на лицима,
Епитет доброте и љубави према пацијентима.
Док смо здрави, потребна је за нормално функционисање
Исхрана богата витаминима – за снагу и брзо оздрављење.
Целокупно становништво живи у складу са саветима,
И млади и стари, јер су упућени свима.
Непроцењив еликсир лекари негују,
Еликсир док тиња – пацијенте лече и чувају.

Јоргован, ружа, маслачак или било који цвет
Ето, чува се у води да не увене – као и свет.

Очима ведрим посматрати и тмуран дан,
Главом кроз зид да се оствари сваки сан.
Реком без воде пловити,
Окове тешке издржати – само се не треба предати.
Мантили бели као нада пацијената,
Нега и лепа реч оздрављењу отварају врата.
Ове речи су кључ за лепши живот који

Сваком човеку еликсир чувају и продужавају му век.
Ретко се одбацује разум, а слуша срце – увек.
Цвета љубав ако је искрена, а
Еликсир сија ако се здравље чува.

Када размишљамо о медицини, често помислимо на болнице, терапије и лекове. Међутим, медицина је много више од тога. Када смо спознали да је медицина срце, схватамо да је она пре свега брига, посвећеност и служење човеку. Као лекар и специјалиста медицинске микробиологије, свакодневно се сусрећем са светом који је оку невидљив, а за наше здравље од пресудног је значаја – светом бактерија.

У људском организму живе милијарде бактерија. Већина њих су наши савезници. Оне учествују у варењу хране, јачању имунитета, стварању витамина и очувању равнотеже организма. Када је та равнотежа очувана, човек се осећа здраво и снажно. Међутим, када дође до дисбаланса бактерија – услед неправилне исхране, стреса, неадекватне употребе антибиотика или ослабљеног имунитета – могу настати различите тегобе и болести. Најчешће се то испољава кроз проблеме са варењем, пад имунитета, кожне промене или понављане инфекције. Зато је превентива један од најважнијих сегмената медицине. Као лекари, имамо задатак не само да лечимо, већ и да едукујемо – да помогнемо људима да разумеју како да очувају здравље. У тој борби против микроорганизама, исхрана има изузетно важну улогу.

Вера нас учи посту, не само као уздржању, већ као начину чишћења – и душе и тела. Данас и наука потврђује да једноставна, посна исхрана може имати повољан утицај на добре бактерије у нашем организму, допринети бољем варењу, јачању имунитета и општем здрављу. Пост тако постаје душевно-телесни мост који премошћује лоше мисли, али и лоше микроорганизме, враћајући човека природној равнотежи. Поред научног рада, имала сам част да учествујем на међународним конгресима као коаутор апстраката, али и као аутор уметничких радова од бактерија у оквиру „Agar Art" изложби на Конгресу ESCMID (European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases) одржаном у Бечу и Минхену. Моји радови, настали од патогених бактерија које изазивају болести код људи, представљају покушај да се озбиљност микроорганизама прикаже на један другачији, можда на први поглед шаљив, али дубоко едукативан начин. Кроз уметност, бактерије добијају облик који привлачи пажњу и подсећа да су оне стално присутне у нашем животу – невидљиве, али моћне. Медицина, вера и уметност се ту сусрећу у истој тачки: у бризи за живот. На крају, медицина остаје огромно срце које куца за сваког човека. Срце које лечи знањем, греје речју, јача вером и чува здравље кроз превенцију и љубав према ближњем.

Пророк Јеремија говори о Закону на срцу исписаном, као што медицина говори делима кроз огромно срце усмерено свим људима. Свети Атанасије Велики, чије се речи преламају призмом огромног срца, говори да се „Бог оваплотио да би се човек обожио". Тако се вера и нада огледају кроз калеидоскоп сваког пацијента.

Бог дарује откривење и благодат – као што је то учинио на Синају и преко пророка, као што медицина негује огромно срце преко лекара и медицинских радника.

Др сц. Александра Јовановић
специјалиста медицинске микробиологије
Одељење за микробиологију и паразитологију

АЛКОХОЛИЗАМ – БОЛЕСТ ДАНАШЊИЦЕ

ДР БРАНКА СТАНОЈЕВИЋ

неуропсихијатар, оснивач Клуба лечених алкохоличара при одељењу психијатрије ЗЦ Ваљево

Коришћење алкохола, које већини људи доноси повремено задовољство, а које је уткано у ране обрасце социјалне комуникације, представља општеприхваћено „нормално" понашање, посебно у одређеним приликама. За један део популације оно постаје фатални уништитељ здравља, породице, професионалног успеха, једини пратилац и садржај живота.

Експерти за алкохолизам констатују да је данас алкохолизам епидемијски поремећај застрашујуће величине. То је најмасовнија токсикоманија или „болест број 3", иза болести срца, крвних судова и карцинома. Алкохолизам је и социјални и медицински проблем који истовремено захвата и појединца и друштво, те је неодвојиво умрежен у однос појединца и околине (породице, радне организације, шире заједнице). Према статистици, у Србији има више од 200.000 регистрованих особа са проблемом алкохолизма, док се процењује да је стварни број знатно већи.

Посебно забрињава све ранији узраст младих приликом контакта са алкохолом, пораст броја жена које развијају зависност, повезаност алкохолизма са насиљем у породици, саобраћајним удесима и здравственим компликацијама, као и то да се веома мали број људи јавља на лечење. У просеку је потребно од пет до десет година да алкохоличар стигне до специјалистичке службе и до лечења, а већина не добије дијагнозу алкохолизма, већ се лечи под другим соматским и психичким дијагнозама, тако да се лече последице алкохолизма, али не и основна болест која их је изазвала.

Граница између друштвено дозвољеног пијења и зависности веома је танка. Како је у нашем друштву алкохол често део обичаја, послова и свакодневног дружења, многи дуго не препознају када повремено пијење прелази у зависност.

Постоје знаци који могу указати на развијање зависности: потреба за свакодневним пијењем, пад толеранције, губитак контроле над количинама алкохола, нервоза и тремор руку без алкохола, занемаривање породице и обавеза, агресивност или промењљиво расположење, као и скривено пијење.

Алкохолизам, пре свега, оставља дубоке последице на породицу — емоционалне, психолошке, социјалне и материјалне.

Најчешће последице су нарушени породични односи, психички поремећаји код партнера (развијање анксиозности, депресије и осећаја беспомоћности), насиље у породици, финансијски проблеми и социјална изолација. Нарочито су тешке последице по децу, која одрастају у нестабилној атмосфери, уз страх, стид и осећај кривице, па често имају проблем са самопоуздањем, тешкоће у школи, повлачење или агресивност, а касније





и проблеме у успостављању емоционалних веза, избору партнера, као и повећани ризик од развијања сопствене болести зависности. Управо због свега тога су важна Саветовалишта за алкохолизам, са јасно утврђеним програмом лечења.

У Ваљеву је Саветовалиште за алкохолизам почело са радом 1989. године, при Неуропсихијатријској служби. Исте године основан је и Клуб лечених алкохоличара „ЛАВ". Стручни тим сачињавали су: неуропсихијатар, клинички психолог, социолог, специјални педагог, социјални радник и медицинска сестра. Лечење се одвијало кроз три фазе:

- **Интензивна фаза:** подразумевала је групну породичну терапију (алкохоличар са сарадником из породице), која се одвијала у поподневним сатима (поштујући принцип лечења уз пуни рад) једном недељно током годину дана.
- **Стабилизациона фаза:** породична терапија која ставља акценат на учвршћивање и стабилизацију свега што је постигнуто у интензивној фази, а одвија се једном месечно током годину дана.
- **Трећа фаза:** наставак подршке кроз рад у Клубу лечених алкохоличара.

Циљ породичне терапије није само да особа престане да пије, већ да се промени начин функционисања целе породице, јер алкохолизам готово увек утиче на све њене чланове.

Ова терапија помаже оболелој особи да разуме узроке опијања, препозна окидаче и развије здраве начине суочавања са стресом и емоцијама. Терапија помаже да се комуникација поправи, постепено поврати поверење и поставе здраве границе у породици. Једноставније речено, терапија учи породицу новим обрасцима понашања: здравијем решавању конфликата, изражавању емоција и заједничком функционисању без алкохола као „решења". Породица такође учи да препозна ране знаке могућег повратка алкохолу и реагује на конструктиван начин. У пракси се показало да су резултати дугорочно бољи када је породица укључена у лечење него када се особа која има проблем са алкохолизмом лечи индивидуално.

Поред породичне терапије, пацијенти се од почетка укључују у рад Клуба лечених алкохоличара. Клуб је незаобилазна трећа фаза у лечењу алкохолизма.

Најзначајнија улога Клуба јесте трајно одржавање апстиненције, јер највећи проблем алкохоличара није само престанак пијења, већ његово дугорочно одржавање. Редовни састанци помажу особи да остане мотивисана и да лакше преброди кризне периоде. У Клубу чланови добијају подршку без осуде, разговарајући са људима који имају слична искуства. То смањује осећај стида, усамљености и безнадежности. Чланови поново уче да организују слободно време, поврате заборављена интересовања, решавају конфликте, носе се са стресом и врађају самопоуздање. Многи остају чланови годинама, чак и када су стабилни, јер им Клуб даје осећај сигурности и припадности. Искуство је показало да чланови који су више година редовно долазили на састанке Клуба имају знатно већу шансу за стабилну и успешну апстиненцију.

Свакако треба напоменути да данас млади све раније долазе у контакт са алкохолом и да је међу тинејџерима конзумирање алкохола постало уобичајен део излазака, прослава и друштвеног живота. Више од половине основаца и средњошколаца већ је пробало алкохол. Прво пијанство се доживљава у узрасту од тринаест до четрнаест година. Посебан проблем је што млади не виде алкохол као опасност, већ као начин уклапања у друштво, средство за опуштање, бекство од стреса, усамљености и породичних проблема. У том смислу, најчешћи узроци алкохолизма код младих јесу притисак вршњака, жеља за прихватањем, проблеми у породици, недостатак контроле, разговора и разумевања, као и депресивност и анксиозност.

Последице могу бити веома озбиљне:

- слабији успех у школи,
- агресивно понашање,
- вожња под дејством алкохола и саобраћајне несреће,
- тровање алкохолом,
- ризично сексуално понашање,
- комбиновање алкохола са дрогом и лековима.

Због тога је веома значајна превенција у школама кроз континуирану едукацију о штетности и последицама алкохолизма, као и доступност психолошке помоћи (у школама и школским диспанзерима). Такође, треба развијати програме за укључивање младих у спорт, културу и друге корисне активности.

ВЕРА, ЖИВОТ И ПОЗИВ МЕДИЦИНСКЕ СЕСТРЕ



ЈЕЛЕНА КОВАЧЕВИЋ СТАРЧЕВИЋ
Главна сестра службе за инфективне болести са дерматовенерологијом

Вера је оно што човеку даје снагу да истраје онда када је најтеже. Она нас учи да будемо стрпљиви, саосећајни и пуни разумевања за друге.

У свакодневном раду медицинске сестре, вера се не огледа само у молитви, већ и у сваком добром делу, у топлој речи, пажљивом погледу и спремности да се помогне човеку којем је помоћ најпотребнија. То је вера која се живи кроз љубав према ближњем.

Живот медицинске сестре саткан је од одговорности, пожртвованости и непрекидног учења. Сваки радни дан доноси нове изазове, различите судбине и сусрете са људима који пролазе кроз најтеже тренутке свог живота. У болничким собама смењују се нада и неизвесност, радост узрокована оздрављењем и туга због губитка. У таквом окружењу медицинска сестра није само здравствени радник. Она је ослонац, утеха, подршка и често прво лице које пацијент види када му је најтеже.

Иза сваког успешно обављеног задатка стоје сати рада, одрицања и посвећености. Стрпљење, одговорност и стручност представљају темеље професије, али оно што овај позив чини посебним јесте људскост. Понекад осмех враћа наду, лепа реч умањује страх, а искрена пажња оставља траг који пацијенти памте много дуже од самог лечења.

Свети Врачи Козма и Дамјан оставили су нам пример да право исцељење почиње љубављу. Њихова дела подсећају да човек не постаје велики због онога што поседује, већ због онога што несебично даје другима. Управо зато њихов празник није само црквени догађај, већ и прилика да се подсетимо вредности на којима почива здравствена професија – хуманости, пожртвованости, одговорности и вере.

Бити медицинска сестра значи свакодневно бирати да будеш уз човека када му је најпотребније. То је позив који се не завршава крајем радног времена, већ постаје део карактера и животног опредељења. У њему се спајају знање и саосећање, професионалност и доброта, дисциплина и љубав према човеку.

У времену када се медицина убрзано развија, технолошки напредак доноси нове могућности, али ниједна савремена опрема не може заменити топлину људске речи, разумевање и искрену бригу за пацијента. Управо зато улога медицинске сестре остаје незаменљива. Њена мисија није само да негује тело, већ да чува достојанство човека, улива поверење и буди наду.

Нека нам пример Светих Врача Козме и Дамјана буде трајна инспирација да свој позив обављамо савесно, са знањем, вером и љубављу, јер је највећа награда сваког здравственог радника сазнање да је некоме вратио наду, ублажио бол и сачувао достојанство у најтежим тренуцима живота.



НАРКОМАНИЈА, ТАМНА СТРАНА МЕСЕЦА



ДР МИЛОСАВ РАФАИЛОВИЋ,
спец. психијатрије

Време у којем живимо обележено је бројним технолошким и научним открићима. Цивилизацијски напредак кроз та открића несумњиво је у служби човека као индивидуе ком се све подређује у циљу што лакшег и комфорнијег живота. Са друге стране, да би се обезбедио тај лакши и комфорнији живот, још увек је потребна додатна, већа ангажованост човека, што од њега захтева повећани радни ангажман у току дана и већу одсутност од породице. У данашње време није довољно да буде запослен само један родитељ, већ често оба, како би се на тај начин обезбедила економска сигурност породице.

Већи радни ангажман родитеља несумњиво оставља трага на деци која су често у таквим ситуацијама препуштена васпитавању од стране шире социјалне средине, жаргонски речено — „улице". Поменуто васпитање најчешће је упитно.

Деца о којој је овде реч пре свега су животно неискусна. Осим тога, посебно у пубертету, под утицајем хормонских промена, емотивно су нестабилна и нестална, што често доводи до наглих промена расположења — од безразложног плакања, преко безразложне еуфорије, до агресивних испада и слично. У тим годинама склона су „брзом одрастању", не желећи више да буду деца, већ одрасли „који се за нешто питају", иако објективно за то још нису спремна. Као животно и емотивно нестабилне личности, кроз обрасце лаке зараде, луксузног живота и брзог одрастања, лака су мета лоших утицаја из шире социјалне средине. У тој средини сваки њихов поступак бива похваљен. Са друге стране, у кућним условима, од стране родитеља који су велики део времена одсутни, углавном бивају критикована и/или кажњавана за нешто што јесу а није требало да учине, или за нешто што нису а требало је да учине. У том расцепу деца се лако одлучују на коју ће се страну окренути.

У том новом окружењу, које за њих представља простор где их неко разуме, простор задовољства и среће, пре свега под утицајем старијих другара, а често и у циљу међусобног доказивања да су „одрасли", деца најпре дођу у контакт са цигаретама, након тога са алкохолом, а на крају и са наркотицима.

Наркотик са којим деца остваре први контакт јесте марихуана. Неко би је класификовао као лаку дрогу, неко чак и као лек. Истина је да марихуана нити је лака дрога, нити је лек — посебно не у облику који се користи за пушење.



Подела наркотика на лаке и тешке дроге одавно је превазиђена, посебно када се зна да баш марихуана, која је раније дефинисана као лака дрога, може код извесног броја особа да остави трајне последице по психичко здравље. Са друге стране, велики број сумњивих чланака на интернету говори у прилог марихуани као леку. Посебно је упечатљиво то што се у тим чланцима марихуана на неки начин дефинише као универзални лек који је у стању да мање-више лечи многе тренутно неизлечиве болести, или бар да их у великој мери залечи. Озбиљни стручно-медицински чланци имају јасан критички осврт на марихуану. Свакако да у неким стањима марихуана може помоћи, али више као помоћно лековито средство. Са друге стране, марихуана је још увек у поступку медицинског и фармаколошког испитивања, а са треће — да би се користила као лек, мора адекватно да се припреми и користи.

Прво узимање марихуане најчешће је непријатно, праћено муком, гађењем и повраћањем. Но, потреба да се буде као други („одрасли”) и подстицај вршњака лако мотивишу младу особу да марихуану проба поново. Свако следеће узимање је лакше и праћено је различитим доживљајима — пре свега осећајем среће и релаксације, али и променама у сагледавању света око себе (другачији доживљај боја, звукова). Поменути утисци се јављају само након конзумирања марихуане, те се за њу директно и везују. Без марихуане, свет је сив, тужан и бесперспективан. У том избору деца се лако одлучују за бег од стварности, па се марихуана конзумира све чешће и чешће. Већ тада, при том избору, редовност узимања марихуане децу претвара у наркомане.

Временом, пре свега из биохемијских разлога у мозгу, ефекат марихуане више није тако жив као што је био на почетку. Тада се јавља потреба за нечим новим, нечим јачим, што ће поново оживети тај „ружичасти свет” и помоћи да се побегне од сиве и тужне реалности. Тада се нуди све остало — од синтетичких дрога типа ЛСД-а, екстазија и амфетамина, до хероина и кокаина. Њихов ефекат на мозак свакако је много интензивнији, али и тежи, те све ове дроге имају значајно већи потенцијал за стварање и одржавање зависности код конзумената.

Хероин, као најпознатија дрога данашњице, синтетисан је у лабораторијама крајем 19. и почетком 20. века, пре свега као лек против болова и кашља, мада је могао да помогне и код разних других обољења. Тада је напомињано да не ствара зависност — што је била лаж или маркетиншки трик — а и његова широка примена у поменутим стањима била је упитна.

Данас се хероин на црном тржишту, међу наркоманима, користи на различите начине — од инхалације преко носа до убризгавања у вену. Већа потреба да се што пре побегне од сивила свакодневице скраћује време до вене, где је доживљај, по речима самих наркомана, јединствен.



Свет једног наркомана уопште није једноставан. Најпре, временом се наркомани између себе „најбоље разумеју”, те се постепено отуђују од остатка друштва са којим су раније делили школске клупе, школска дворишта и слично. Такође, дрога коју наркомани конзумирају мења њихову личност, па се и друштво које нема контакта са наркотицима отуђује од њих.

Наркомани, поготово док још нису значајније измењени под утицајем дроге, врло добро знају да наркотици које узимају нису „здрави” за њих, али је потреба за „ружичастим светом” јача од свега. Због тога се код њих јавља потреба за манипулацијом (лагањем), пре свега својих ближњих, којима се негира узимање наркотика, али и како би се од њих дошло до новца којим би се набавио наркотик за следећи „фикс”.

Манипулација остаје трајна особина наркомана. С обзиром на то, чланови породице најчешће међу последњима схвате да њихов члан има проблем са наркотицима.

Треба нагласити да постоје и бројни други фактори који младу особу гурају у свет наркоманије, а да то није само шира социјална средина. Пре свега, то може бити лоша породична клима у виду нарушених партнерских односа између родитеља, алкохолизам (који је често праћен насиљем у породици), лоша економска ситуација, претерана попустљивост родитеља у васпитању, али и њихова превелика крутост, партнерске преваре и слично.

Временом породица више није кадра да финансира дрогирање свог члана, те су они принуђени да се сналазе на различите начине како

би дошли до новца којим морају платити дрогу. Момци се често баве ситним и крупнијим криминалом и насилништвом, а девојке до новца најчешће долазе путем проституције. На тај начин наркомани се трајно отуђују од друштва у ком су некада битисали, али и од породице.



У том њиховом наркоманском свету важе другачија правила. У њему се, често под утицајем дроге или пак под утицајем апстиненцијалне кризе због дужег некомумирања наркотика, не води рачуна о сопственом животу и здрављу. Тада се често користи заједнички прибор за интравенско убризгавање наркотика, а девојке и младићи често пристају на незаштићене сексуалне контакте. Све то носи ризик од преношења бројних инфекција и полно преносивих обољења, чија је заступљеност у популацији наркомана, према званичној статистици, изузетно висока. Ради се углавном о тешко излечивим и неизлечивим обољењима која у тренутку пада имунитета и са годинама доводе до озбиљних болести, најчешће са смртним исходом. То су хепатитис Б, хепатитис Ц, синдром стечене имунодефицијенције (СИДА)...

У том истом наркоманском свету познати су и термини „предозирање" и „овера". Предозирање је стање које настаје уносом веће количине наркотика у организам. Оно може бити случајно — најчешће настаје услед куповине „чистије" (јаче, концентрованије) дроге приликом промене добављача (дилера) — или намерно, што је најчешће последица психичког растројства у ком се наркоман може наћи. То је животно угрожавајуће стање и захтева хитну медицинску помоћ. „Овера" је у ствари смртни исход који настаје као последица предозирања када медицинска помоћ није пружена (услед нејављања или немогућности јављања да је помоћ потребна), када је медицинска помоћ касно пружена или када је концентрација унетог наркотика превелика да би се могла пружити адекватна медицинска помоћ.

Што се самог лечења наркоманије тиче, оно често захтева мултидисциплинарни приступ и ангажовање, осим лекара психијатра, и лекара других специјалности, психолога, педагога, социјалних радника и слично.

Лечење је врло комплексно и дуготрајно. Сваком наркоману мора се приступити индивидуално и пожељно је укључивање породице у сам третман. Резултати лечења, бар статистички, врло су обесхрабрујући и углавном зависе од искрене мотивације самог пацијента, сарадње породице, стажа проведеног у свету наркоманије, као и од претходне количине и врсте наркотика коју је пацијент користио. Један од битних камена спотицања приликом лечења јесте и сам излазак из „наркоманског света" у ком је пацијент у претходном периоду боравио, те одупирање сталној потреби других наркомана да га „задрже уза се".

Дуго година уназад постоје и специфични програми лечења, тзв. супституциони третмани, који су под контролом државе, односно медицинских центара у којима се ти третмани спроводе. Суштински циљ третмана није лечење, већ „смањење штете" која је већ настала, пре свега услед дугогодишње конзумације наркотика, али и због степена зависности од њих. Најчешће се овај облик третмана примењује код наркомана код којих су сви други облици лечења исцрпљени или када је сам наркоман превише измењен дејством наркотика. Ти програми подразумевају давање супституционог наркотика (метадона, бупренорфина, хероина...) под надзором лекара.

Циљ ових програма, као што сам већ навео, јесте „смањење штете". Под тим се подразумева социјална, психичка и здравствена стабилизација. Претпоставка је да наркоман који добија „бесплатну дрогу" унутар ових програма неће имати потребу да се бави криминалом, проституцијом и самим илегалним набављањем дроге, чиме се смањује вероватноћа штете која може настати по здраве јединке шире друштвене заједнице. Такође, на тај начин смањује се и ширење инфекција и полно преносивих болести.

На крају овог чланка, уместо закључка, нагласио бих да је лечење зависности од наркотика често упитно, као и лечење било ког другог облика зависности. Најбољи начин јесте едукација, пре свега младих, о штетном дејству наркотика и ризицима које конзумирање носи са собом, као и превентивни рад са младима и њиховим породицама.

КАДА ЗАЛОГАЈ ПОСТАНЕ ГОСПОДАР



СНЕЖАНА МАРИНКОВИЋ
специјалиста нутриционистa-дијететичар

„Све ми је дозвољено, али све не користи; све ми је дозвољено, али не дам да ишта овлада мноме".

— Свети апостол Павле, Прва посланица Коринћанима 6, 12.

Јутро у многим породицама почиње журбом. Уместо припремљеног доручка, дете добија новац да нешто купи успут, а одрасли дан започињу пецивом и заслађеним напитком. Увече, после обавеза, умор нас лако доведе до кесице грицкалица или наручене брзе хране. Таква решења делују практично, али када постану свакодневица, вреди застати и запитати се шта заправо добијамо тим оброцима и какве навике преносимо деци. Исхрана се тиче нашег здравља, али и начина на који организујемо живот, располажемо новцем и показујемо бригу једни о другима.

У нашој традицији трпеза је место сусрета. За њом се дели хлеб, разговара о протеклом дану и примећује када је неко тих, уморан или забринут. У хришћанском разумевању живота, захвалност за храну повезана је са умереношћу и одговорношћу према дару живота. Та одговорност има сасвим конкретан израз: да бирамо храну која нас храни, да уважавамо потребе свог тела и да оброку посветимо пажњу. Када трпезу сведемо на успутно узимање хране, пропуштамо и прилику за блискост која нам је често потребна колико и сам оброк.

Одређени индустријски производи, нарочито они са много шећера и масти, повезују се са обрасцима једења у којима људи осећају снажну жељу и тешко контролишу количину. У свакодневном говору то често називамо „зависношћу од хране". Ипак, овај појам је предмет научних расправа, а уживање у слатком само по себи не значи зависност. Важан знак за пажњу јесте понављан осећај да више не управљамо сопственим избором, нарочито када настављамо да једемо упркос тегобама или последицама које препознајемо.

Понекад иза посезања за храном стоје усамљеност, напетост, туга или потреба за предахом. Слатки залогај може краткотрајно донети пријатност, док оно што нас мучи остаје нерешено. У таквим тренуцима корисно је зауставити се и препознати сопствену потребу: да ли смо гладни, исцрпљени или нам недостаје разговор са неким блиским? Разумевање тог обрасца помаже да тражимо одговарајућу подршку. Особа која се бори са преједанем заслужује пажњу и поштовање; посрамљивање и пребацивање кривице могу само отежати да о свом проблему отворено проговори.



Прекомерни унос слободних шећера доприноси непожељном повећању телесне масе и настанку каријеса. Светска здравствена организација препоручује да њихов унос буде мањи од десет одсто укупног дневног енергетског уноса, а смањење на пет одсто или мање може донети додатну корист. У слободне шећере убрајају се додати шећери, али и они присутни у меду, сирупима и воћним соковима. То не значи да треба избегавати цело воће, које има своје место у здравој исхрани. Заслађени газирани напици, воћни нектари и други слатки напици могу значајно повећати дневни унос шећера. Довољно је погледати декларацију: ако напитак садржи десет грама шећера на сто милилитара, пола литра садржи педесет грама. Зато је вода најбољи свакодневни избор за утољавање жеђи. И код стопроцентног воћног сока треба водити рачуна о количини, јер ознака „без додатог шећера" не значи да напитак нема шећера. За ужину можемо понети целу јабуку или друго воће, а воду држати надохват руке. Таква мала промена може постати навика целе породице. Сличну пажњу заслужују слане грицкалице и многи оброци брзе хране. Чипс, слани штапићи, обилно пржена храна и оброци са много сосова често доносе велике количине соли и енергије, а поједини производи и засићених масти. Висок унос соли повећава ризик од повишеног крвног притиска, док неуравнотежена исхрана, нарочито уз дуготрајан вишак енергије, доприноси гојазности и ризику од дијабетеса типа 2 и болести срца и крвних судова. За здравље је пресудан образац који понављамо: колико често такве производе једемо, у којој количини и шта због њих изостаје са наше трпезе.

Куповина доручка добар је пример избора који можемо унапред осмислити. Новац дат детету за ужину треба да прати разговор о томе шта ће купити, а одрасли могу показати како изгледа оброк који се припрема за неколико минута. Јаје, парче интегралног хлеба и поврће, или овсене пахуљице са обичним јогуртом и воћем, могу бити практични предлози, у складу са узрастом и индивидуалним потребама. Доручак се може припремити и претходне вечери. Када купујемо храну, можемо потражити сендвич са поврћем и извором протеина, уз воду или незаслађени млечни напитак, и обратити пажњу на величину порције.



Брига о исхрани мора да уважи и породични буџет. Ограничени приходи, рад у сменама и недостатак времена стварне су препреке, па савет има вредност тек када је применљив. Сезонско поврће и воће, пасуљ, сочиво, овсене пахуљице и јаја могу бити основа разноврсних оброка, без куповине скупих производа који се рекламирају као неопходни за здравље. Корисно је записати колико током недеље потрошимо на сокове, грицкалице, купљене доручке и доставу. Тај преглед може показати где постоји простор да део новца усмеримо на намирнице од којих ћемо припремити више оброка.

Планирање куповине помаже да та намера постане остварива. Неколико унапред осмишљених јела, списак намирница и куповина количина које ћемо заиста употребити могу смањити непотребне трошкове и бацање хране. Вреди поредити цене по килограму или литру и читати декларације, посебно количину шећера и соли. Припремљен оброк за наредни дан може нам уштедети време онда када га најмање имамо. Важна је и безбедност: храну треба правилно чувати, а кварљиве намирнице које носимо на посао или у школу држати расхлађене до оброка.

Деца о исхрани уче посматрајући одрасле. Ако желимо да пију воду, једу поврће и седну за сто, помаже да то радимо заједно са њима. Можемо их укључити у избор воћа, прање поврћа или припрему једноставног оброка, према узрасту. Слаткише је боље задржати као повремено уживање него им давати улогу награде за свако добро понашање или утехе за сваку непријатност. Разговор о храни треба да буде ослобођен исмевања изгледа и телесне масе. Дете које се осећа прихваћено има више простора да учи, пита и постепено усваја добре навике.

За добру трпезу потребни су промишљен избор и пажња према људима који за њом седе. Можда ће дете једног дана заборавити које је јело било послужено, али ће памтити да га је неко сачекао, питао како је и одвојио време да заједно једу. У том искуству бриге има места и за здраве навике: за припремљену ужину, чашу воде и оброк који се дели без журбе. Чувајући здравље кроз свакодневне изборе, чувамо и могућност да будемо присутни у животима својих ближњих. Трпеза тако постаје место на коме се љубав показује сасвим једноставно — бригом која се понавља из дана у дан.

УТИЦАЈ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ НА ОРАЛНО ЗДРАВЉЕ



ДР МИНА ЂУКИЋ
спец.дечије и превентивне стоматологије

Болести зависности, укључујући алкохолизам, никотинизам и злоупотребу различитих психоактивних супстанци (ПАС), представљају један од најзначајнијих јавноздравствених и социо-медицинских проблема савременог друштва. У оквиру клиничких истраживања, системске секвеле зависности, попут цирозе јетре, кардиомиопатија и пропадања централног нервног система (ЦНС), често су у фокусу, док манифестације ових болести на ткивима усне дупље неретко остају у другом плану. Усна дупља представља прву тачку контакта за многе унете супстанце, али и примарно огледало општег стања организма.

Патолошки процеси у усној дупљи код хроничних зависника резултат су деловања три кључна фактора:

- Директног хемијског, токсичног и вазоконстрикторног деловања супстанци на зубе и мека ткива усне дупље.
- Одсуства оралне хигијене и стоматолошке неге услед измењеног стања свести.
- Малнутриције и специфичних нутритивних поремећаја, који се првенствено огледају у хроничном дефициту витамина и екстремно високом уносу рафинисаних угљених хидрата.

Разумевање ових механизама од значаја је за стоматологе, али и за целокупан тим који учествује у лечењу и рехабилитацији особа које пате од болести зависности.

ПАТОФИЗИОЛОШКИ МЕХАНИЗАМ И КЛИНИЧКА СЛИКА КОД ЗЛОУПОТРЕБЕ ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ

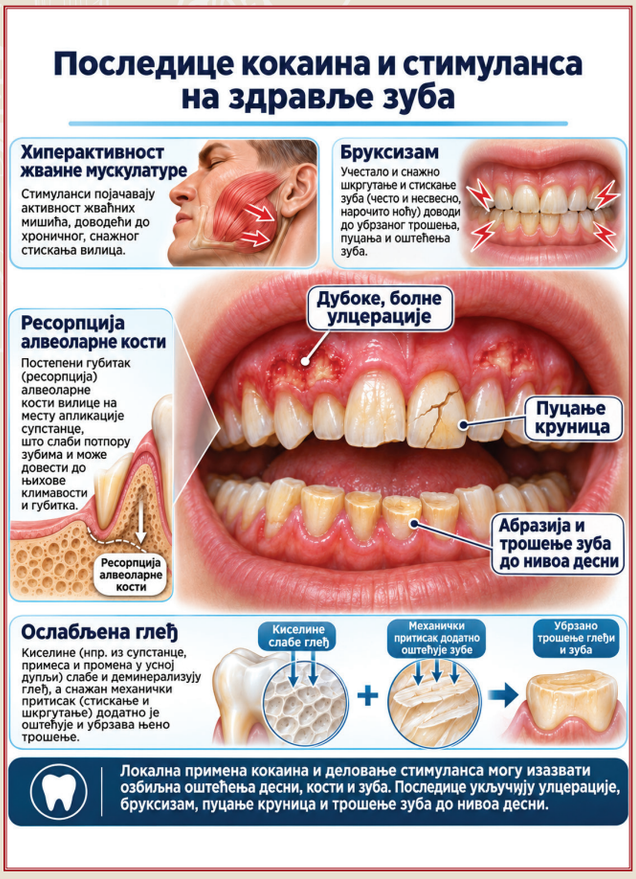
Хронична конзумација опијата, са акцентом на хероин и његове синтетичке деривате, доводи до специфичних и изразито деструктивних промена у стоматогнатном систему.

Главни патофизиолошки окидач код ове групе пацијената јесте тешка ксеростомија (сува уста). Опијати делују на централни нервни систем тако што инхибирају функцију пљувачних жлезда. Пљувачка игра кључну улогу у очувању оралног здравља. Она механички испира остатке хране, делује као пуфер који неутралише киселине и обезбеђује минерале за реминерализацију глеђи. У одсуству пљувачке нема ни природне одбране усне дупље. Додатни проблем представља изражени аналгетички ефекат опијата. Због повишеног прага за бол, зависници не региструју ране симптоме каријеса, инфекције пулпе зуба или периапикалних процеса. Стоматологу се обраћају у терминалним фазама болести, када су зуби у потпуности деструисани.

Под утицајем опијата метаболизам се мења и код зависника ствара сталну, неконтролисану потребу за уносом простих шећера, чиме се процес деминерализације зубних ткива убрзава. Последице ових процеса јесу присуство великог броја каријесом захваћених зуба и, на крају, само заостали инфицирани коренови зуба.

Злоупотреба стимуланса ЦНС-а, као што су метамфетамин, кокаин и амфетамини, изазива најтеже и најразорније пропадање усне дупље. У стоматолошкој номенклатури овај феномен добио је назив „Метх моутх" – метамфетаминска уста.

Кокаин и метамфетамин поседују снажна вазоконстрикторна својства. Сужавањем крвних







судова смањују се перфузија и оксигенација пародонталних ткива и оралне слузокоже. Дуготрајна исхемија узрокује некрозу. Код пацијената који кокаин уносе локално, утрљавањем у десни, дијагностикују се дубоке, болне улцерације и ресорпција алвеоларне кости на месту апликације. Стимуланси изазивају и екстремну хиперактивност жвачне мускулатуре. То резултира тешким облицима бруксизма (хроничног, несвесног шкргутања и стискања зубима). Деловање механичког притиска на глеђ, која је ослабљена киселинама, доводи до пуцања круница зуба, абразије и трошења зуба до нивоа десни.

УТИЦАЈ АЛКОХОЛИЗМА И НИКОТИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ

Етанол делује као локални иританс и органски растварач. Он дехидрира и исушује оралну слузокожу, чинећи је пропустљивијом за продирање токсина, пре свега канцерогеног материјала из дуванског дима. Код хроничних алкохоличара се због лоше апсорпције и поремећаја у исхрани јавља хронични дефицит витамина Б комплекса, фолне киселине и гвожђа. Клиничке манифестације су у виду атрофичног глоситиса (гладак, црвен, болан језик) и ангуларног цхеилитиса (болне улцерације и рагаде у угловима усана).

Пародонтопатија (болест потпорног апарата зуба) код ових пацијената има изразито прогресиван ток.

Пушење цигарета, али и све популарнија употреба бездимног дувана (дувана за жвакање, снус), имају специфичну етиолошку улогу у деструкцији пародонцијума. Кључни дијагностички проблем јесте маскирано крварење десни. Услед константне периферне вазоконстрикције коју никотин изазива, десни не крваре чак и у присуству тешке упале. Болест напредује до ресорпције кости, када зуби почињу спонтано да се клате и испадају.

Када је реч о дувану за жвакање, локалне последице на слузокожу још су драматичније. Држање дуванског болуса на истом месту (обично у пределу доњег вестибуларног сулкуса, између образа и десни) изазива хроничну хемијску и механичку трауму. То доводи до појаве леукоплакије – белих задебљалих плакова који се не могу уклонити брисањем. Леукоплакија је класификована као потенцијално преканцерозна промена, са ризиком трансформације у планоцелуларни карцином усне дупље.

ЗАКЉУЧАК

Утицај болести зависности на орално здравље има карактеристике системске, прогресивне деструкције стоматогнатног система. Клиничка слика усне дупље хроничног зависника представља комплексан изазов који обухвата масивни каријес, инфициране заостале коренове, разорену коштану базу пародонцијума и високу преваленцију преканцерозних промена слузокоже.

Успешна санација ових пацијената захтева мултидисциплинарни приступ у ком равноправно учествују психијатри, психолози, социјални радници и стоматолози.

Рехабилитација оралног здравља неизоставан је стуб у целокупном процесу ресоцијализације и успешног повратка излеченог зависника у нормалне друштвене и професионалне токове.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тошић, Г. (2017). Орално и пародонтолошко здравље код хроничних корисника психоактивних супстанци.

2. Стоматолошки факултет Универзитета у Београду. Анализа стања оралног здравља и фактора ризика код специфичних, маргинализованих група пацијената (монографија и приручник).

НЕ ПОСТОЈИ ТИПИЧАН ЗАВИСНИК, ВЕЋ САМО ТИПИЧНО ПОНАШАЊЕ

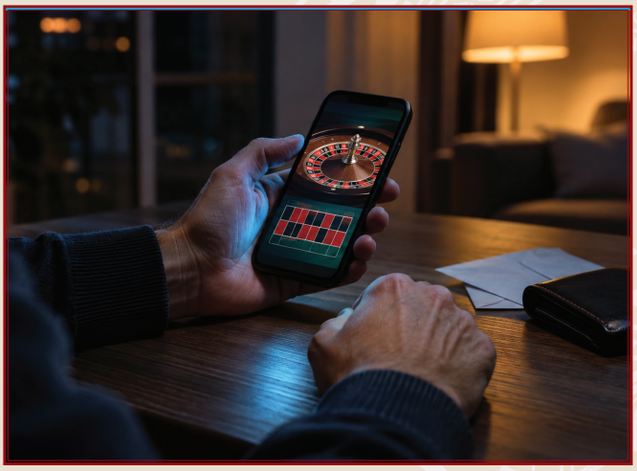


ДР АЛЕКСАНДРА АНИЧИЋ
психијатар, супспецијалистом форензичке психијатрије

(Интервју са др Александром Аничић, психијатром, супспецијалистом форензичке психијатрије водила Јадранка Јанковић)

1. Како као психијатар објашњавате болести зависности?

Зависност није недостатак воље, како се често мисли. То је болест код које човек постепено губи контролу над нечим што му је у почетку доносило задовољство или олакшање. У једном тренутку више није питање „хоћу ли", него „морам". Мењају се систем награде у мозгу, понашање, приоритети, односи са људима. Зато зависност увек посматрамо као спој биолошких, психолошких и социјалних фактора.



2. Како изгледа зависник?

Не изгледа никако посебно. То је важно рећи. Може бити лекар, професор, радник, незапослен човек, нечији отац, мајка, партнер. Не постоји типичан зависник. Оно што временом постаје типично јесте понашање. Зависност полако постаје центар живота. Све остало почиње да се организује око ње. И врло често чујемо: „Могу да престанем кад хоћу." Управо ту често почиње проблем, јер човек више не види оно што породица и околина одавно виде.

3. Шта су најчешћи узроци алкохолизма, наркоманије и коцкања?

Не постоји један узрок. Неко пије да би смањио анксиозност, неко да не би осећао тугу, неко тражи узбуђење, неко бежи од проблема. Код нас је додатни проблем што је алкохол дубоко социјално прихваћен. Пијемо и кад славимо и кад тугујемо, а коцкање је данас буквално у џепу. Телефон је довољан. Та доступност сигурно не помаже.

4. Које животно доба је најризичније?

Адолесценција је посебно осетљива јер потреба за узбуђењем и прихватањем постоји, а контрола импулса и процена последица још сазревају. Али зависност нема године. Виђамо је и код људи који први озбиљан проблем развију после развода, губитка блиске особе, пензионисања или неке велике животне кризе.

5. Постоје ли људи који су посебно склони зависности?

Постоје фактори ризика, али не постоји категорија људи која је заштићена. Образовање, новац и професија не штите од зависности.

Понекад је код веома успешних људи чак теже уочити проблем јер годинама добро функционишу. Иду на посао, имају породицу, зарађују, а зависност се иза те фасаде већ развила.

6. Колико је породица важна?

Огромно, али не у смислу да је породица „крива".

Породица може бити фактор ризика, али и највећи заштитни фактор. Важно је какви су односи, границе, комуникација, да ли у породици већ постоји зависност. И генетика има улогу, али предиспозиција није судбина.

7. Ко обично први тражи помоћ, зависник или породица?

Врло често породица. Она обично прва види да нешто није у реду.



Проблем је што породица из љубави понекад почне да „лечи" последице: враћа дугове, правда изостанке, сакрива проблем. И тако несвесно омогућава да зависност професионално дуже траје, а стигма психијатријског лечења и даље постоји. Зато људи понекад изгубе године пре него што потраже помоћ.

8. Шта прво приметите код особе која развија зависност?

Промену понашања. Човек почиње да крије, лаже, правда се, мења причу, троши новац који не може да објасни. Често породица каже: „Он више није исти човек." Та реченица ми је много важнија од питања колико је чаша попио, јер зависност не мења само количину алкохола или дроге коју неко узима, она постепено мења цео живот.

9. Шта је најтеже у лечењу?

Најтеже је лечити човека који не мисли да има проблем. Затим долази оно: „Сад сам добро, могу једну чашу." Или: „Могу једном да одиграм." Код зависности је управо то „само једном" често најопаснија реченица.

10. Када можемо рећи да је неко излечен?

Ја бих радије рекла да је у стабилном опоравку или ремисији.Није довољно само да не пије или да се не коцка. Важно је шта се догодило са његовим животом. Да ли поново ради, да ли поправља односе, како подноси стрес, да ли препознаје своје окидаче. Апстиненција је основа. Али опоравак је много више од апстиненције.

11. Зашто долази до рецидива?

Најчешће не почиње оног тренутка када човек поново попије или узме дрогу. Почиње раније: престаје да иде на контроле, поново улази у старо друштво, убеђује себе да сада има контролу. Онда дође стрес, или неки окидач и врати се старом обрасцу.

Рецидив не значи да је све пропало. Значи да лечење мора да се настави и да видимо шта је довело до њега.

12. Како видите сарадњу Цркве и медицине у лечењу зависности?

Ту бих јасно раздвојила улоге. Зависност је болест и мора стручно да се лечи. Духовност не може да замени психијатрију и медицину, али медицина не може да одговори на свако човеково питање.

Када престане да пије или узима дрогу, човек често остаје пред питањем: „А како сада да живим?" Тада се отварају питања смисла, кривице, опроштаја, односа са породицом и припадања.За верујућег човека Црква и заједница могу бити снажан ослонац, те зато не видим разлог да се медицина и духовност супротстављају. Важно је само да свако остане у оквирима своје улоге.

13. И на крају, како спречити зависност?

Не можемо дете чувати од сваког ризика, али можемо да га научимо да поднесе фрустрацију, неуспех, досаду и да не мора сваку непријатност одмах да „угаси". То је данас посебно важно.Живимо у времену тренутне награде. Све мора одмах: порука, куповина, видео, опклада, задовољство, а психичка зрелост је, између осталог, способност да не морамо сваку жељу одмах да задовољимо и сваку непријатну емоцију одмах да уклонимо. Зависника не треба ни осуђивати ни оправдавати. Треба му помоћи да се лечи, али му не треба одузети одговорност за сопствени опоравак.



ЦАРИГРАД – ГРАД ИЗМЕЂУ ДВА КОНСТАНТИНА



ДР ДАВОР ЖИВКОВИЋ

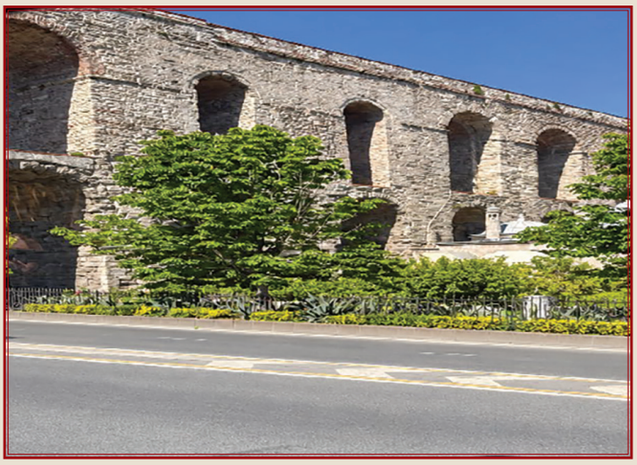
„Нисмо знали да ли смо на небу или на земљи... јер на земљи нема таквог призора ни такве лепоте."

— Повест минулих лета

Миленијумска историја једног царства завршена је 29. маја 1453. године. Тај дан, који „никада није требало да сване", означио је пад града и државе која је скоро хиљаду година била војни, културни и цивилизацијски центар света. У свом најбољем времену Цариград, како су га стари Словени звали (тј. Константинопоље) — град над градовима — имао је према проценама историчара од 500 до 600 хиљада становника. Поређења ради, Западна Европа пролазила је тада кроз сложене политичке и територијалне промене, али данашњи главни градови Париз, Беч и Лондон (тада готово руралне средине) тек ће у 18. веку достићи оно што је Цариград био вековима пре њих.

Константин Велики је престоницу Римског царства пренео из Рима у Константинопоље 330. године; хришћанство је постало званична религија, одржан је Први васељенски сабор у Никеји и створени су темељи Источног римског царства, данас познатијег као Византија (термин *Византија* уведен је у историографију тек у 16. веку ради разликовања Западног и Источног римског царства). Изграђени су аквадукт, хиподром, бројне цркве, градске зидине, форуми — све оно што је чинило престоницу, трговински и политички центар.

У време цара Теодосија I Великог настављен је развој града и државе. Иако је био последњи владар јединственог Римског царства, управљао је из Константинопоља и Солуна. Издао је 380. године Солунски едикт, којим се закључци Васељенског сабора у Никеји постављају као званична религија, док се свако одступање од њих сматрало јеретичким учењем.



Валенсов аквадукт — из личне архиве аутора

Теодосије II, унук претходно поменутог Теодосија I, изградио је зидине које су у наредним вековима штитиле град од разних освајача. Теодосијеве зидине штитиће град, а само два пута у историји попустиће пред најездом освајача. Теодосије II је 425. године основао Пандидактерион (грчки: Πανδιδακτήριον) — „место где се све учи", односно универзитет данашњим језиком. С обзиром на то да је Константинопоље као град стално растао, потреба за образовном институцијом била је велика. На самом универзитету изучавали су се: право, филозофија, математика, астрономија, медицина и реторика. Професори су предавали на два званична језика царства — на грчком и на латинском, мада је грчки језик све више постајао примарни језик царства. Плаћани су из државне благајне, а сам Универзитет у Цариграду тада је био пандан школама у Александрији, Антиохији и Атини. Током наредних векова Пандидактерион је више пута реорганизован, мењао је облик и начин рада, али је суштина увек остала иста: образовање и интелектуални напредак.

Вековима касније оснивају се и данас постојећи Универзитет у Болоњи (крај 11. века), Универзитет у Оксфорду (крај 11. века) и Универзитет у Паризу (крај 12. века).

Бурна историја Византије обухвата 13 династија (или 14, у зависности од класификације и трајања владавине) и око 90 царева који су управљали царством. У време цара Јустинијана I то царство је обухватало: Балкан, Малу Азију (практично највећи део данашње Турске), Сирију, Палестину и делове Блиског истока, Египат, готово целу Италију (укључујући Рим), велике делове обале Северне Африке и део југоисточне Шпаније. Територијални врхунац догодио се средином 6. века. Одмах након смрти цара Јустинијана I, царство је доживело територијално смањење: Лангобарди заузимају велики део Италије, Словени и Авари продиру на Балкан, а у 7. веку Арапи одузимају Византији Сирију, Палестину и Египат.

За време цара Јустинијана I изграђена је једна од најлепших и највећих хришћанских и православних цркава — Црква Свете Мудрости (Аја Софија), посвећена Премудрости Божијој. Црква је изграђена за мање од шест година и у то



Теодосијеве зидине — из личне архиве аутора

време представљала је врхунац архитектуре, грађевинарства и јединствен начин израде велелепног објекта. Архитекте су били Антемије из Трала и Исидор из Милета, изузетни математичари и инжењери свог времена. Као таква стоји готово 1500 година, иако је од пада Цариграда под османску власт више пута мењала своју намену, да би од 2020. године поново постала активна џамија. Хришћанска и православна унутрашњост Аје Софије прекривена је скоро 600 година, а парадоксално, скровитост хришћанске уметности омогућила је мозаицима да преживе исламски утицај. Аја Софија није била само „велика црква" — била је главна царска црква Константинопоља и седиште цариградског патријарха. У њој су се одвијали велики државни и црквени обреди, а била је непосредно повезана са простором Велике царске палате и Хиподрома. Зато је била спој вере, цара, Цариграда и Римског царства.

Већ описана освајања цара Јустинијана I била су огромна, али и веома скупа. Царство је морало истовремено да брани велику територију, што дугорочно није било могуће. Са истока се појавио непријатељ у виду Персије, која је од Византије преузела Сирију, Палестину и Египат, дошавши све до Босфора и под зидине Цариграда. Са једне стране били су Персијанци, а са друге Авари и Словени са Балкана. Међутим, цар Ираклије подиже моћ царства и побеђује Персијанце, али се онда појављују Арапи, који за само неколико деценија шире ислам, освајају Јерусалим и шире исламски утицај како територијално тако и религијски. Царство се сужава на сам Цариград, Малу Азију, делове Балкана и поседе у јужној Италији. Смањење територије омогућило је реорганизацију и лакшу и ефективнију одбрану граница. Током 7. века долази до промена и у самој организацији државе: грчки језик постаје доминантан, губи се утицај латинског језика и држава од касноантичког Источног римског царства постаје оно што данас познајемо као Византију.

На Балканском полуострву стасала је бугарска држава, која је постала озбиљан сусед и ривал Византије. На западном Балкану постоје словенска племена и политичке заједнице из којих ће се током наредних векова развити српске земље. Сама Византија, и поред тога што територијално не управља овим земљама, шири свој културни и верски утицај на њих.

Године 800. папа у Риму крунише Карла Великог за цара, што додатно продубљује тихи сукоб Запада и Истока. У 9. веку Македонска династија доноси царству тзв. „Македонску ренесансу". Цариград поново постаје велики центар теологије, филозофије, права, књижевности, уметности и дипломатије. Преписују се и проучавају антички грчки текстови, развија се образовање, настају енциклопедијска дела и правне збирке, што омогућава Византији културни престиж и велики утицај. Можда је најбољи пример тог утицаја мисија солунске браће Ћирила и Методија, које цар Михаило III, на позив моравског кнеза Растислава, упућује у Моравску како би Словенима проповедали на разумљивом језику. Ћирило ствара глагољицу, а браћа и њихови сарадници преводе богослужбене и библијске текстове на старословенски. Цариград у Моравску не шаље само свештенике, већ шири културу преко писма, књига, теологије и богослужења. Средином 9. века Бугарска прима хришћанство, што се сматра великим успехом византијске дипломатије постигнутим без употребе војске.

Нешто касније сличан процес, са другачијом динамиком, одвија се у српским земљама. Покрштавање Срба трајало је кроз више генерација, а нарочито се учврстило у 9. веку. Касније ће Србија преузети читав низ елемената византијске цивилизације: православље, црквену архитектуру, фрескосликарство и иконопис, ћириличну писменост, византијско право, дворску културу и титуле. Врхунац овог процеса долази много касније, са Немањићима. Када Свети Сава 1219. године избори аутокефалност Српске цркве, Србија је већ дубоко унутар источнохришћанског, византијског културног света. Стога се с правом може рећи да је у контексту развоја српске државе и државности у средњем веку, српске културе и православне вере пресудну улогу имао Цариград.

Такође у 9. веку, Цариград поново користи своју дипломатију када велики руски кнез Владимир прихвата хришћанство из Византије.

Око 1000. године царство можда нема територијалну ширину као за време Јустинијана I, али су културни и религијски утицај проширени по византијском моделу на Балкан (на Бугарску и Србију) и на Кијевску Русију. Последице тога видљиве су и данас, јер се православље, ћирилица и велики део средњовековне културне баштине Србије, Бугарске и источнословенског простора не могу разумети ван византијског културног круга.

Године 1054. долази до Велике шизме и црквеног раскола између Западне и Источне цркве. То није био догађај који се десио изненада, већ последица вишевековног удаљавања католичког запада и православног истока. Поред велике територије којом није било могуће управљати из једног центра, нису се могле усагласити ни црквене доктрине: признавање папског примата, *Филиокве* (*Filioque*) — суштински највећа разлика у теолошком учењу — затим разлике у црквеној пракси, али и политичко ривалство.

Наредних деценија судбина Царства преплиће се са крсташким ратовима и крсташким војскама које су на путу ка Светој земљи пролазиле кроз територију Византије. Односи Византије са крсташима (које су римске папе позивале на походе ради ослобођења Свете земље) били су сложени и често напети, крећући се од ретке сарадње и међусобних договора до све већег неповерења, притисака, па и отворених непријатељстава.

Србија је политиком Немањића — од Стефана Немање, преко Стефана Првовенчаног и каснијих владара — успевала да у византијском вакууму изгради државу и територијално се прошири. Сам Свети Сава је у време када је Цариград био део Латинског царства, а Никејско царство било наследник Византије, од никејског патријарха и цара 1219. године издејствовао аутокефалност Српске цркве.



Простор испред Аје Софије — из личне архиве аутора

Претходно је наследник Стефана Немање — Стефан Првовенчани — круну добио од папе, а не од православног патријарха (Стефан Немања је у односима са Византијом балансирао, био привођен и тамничен, али је стизао и до положаја византијског вазала). То се догодило у околностима слабљења Цариграда, који су 1204. године освојили крсташи.

Оно што је одликовало политичке одлуке у средњем веку били су углавном интереси, ширење територије и утицаја. Разлике између Католичке и Православне цркве биле су велике и обе су тежиле наметању свог учења. Папство је било главни покретач крсташких ратова, који нису увек испуњавали прокламовани задатак. Тако је 1204. године крсташка војска која је пошла у Четврти крсташки рат, уместо у Светој земљи, свој поход завршила освајањем Цариграда. Првом паду Византије кумовао је и унутрашњи династички сукоб у кући Анђела, заједно са интересима Млетачке републике и традиционалним латинско-византијским непријатељством.

Доласком нове власти Цариград постаје другачији. У пљачки након пада града однети су злато, сребро и антички споменици. Латини, који постају владајући слој, нису познавали нити поштовали темеље Византије. Готово сву трговину и утицај преузели су Млечани. Највећа православна црква, Аја Софија, претворена је у католичку катедралу, а драгоцености су опљачкане већ током освајања. Цариградски патријарх и цар пренели су управу у Никеју, одакле је функционисала Византија у изгнанству. Латински цареви, владајући територијално и финансијски ослабљеним царством, нису имали ни снаге ни средстава да одрже некадашњи просперитет Цариграда, који је током њихове владавине постепено сиромашио и пропадао.

Због финансијских дугова и сиромаштва, из Цариграда су у Венецију пренета четири бронзана Коња Светог Марка (који су се налазили на Хиподрому) и постављени су на Базилику Светог Марка. Такође је пренета и скулптура *Четири тетрарха* — израђена од црвеног порфира у касном Римском царству, која и данас стоји уграђена у спољашњи угао Базилике Светог Марка у Венецији.

У Париз је 1238/1239. године пренета *Круна од трња*, за коју се верује да је Христова трнова круна. У недостатку новца, латински цар Балдуин II продао је француском краљу Лују IX ову непроцењиву реликвију, која је тиме заувек напустила Цариград. Поред трновог венца, у Париз је пренет и фрагмент Часног крста. Данас се ове реликвије налазе у ризници Катедрале Нотр Дам у Паризу.

Након периода Латинског царства, 1261. године (57 година након латинског освајања), Цариград поново постаје византијски и православни центар. Последње поглавље под династијом Палеолога започело је уласком цара Михаила VIII Палеолога, који је затекао запуштен и руиниран

град који је изгубио већину становништва. Ни Византија није била оно што је била пре крсташког освајања. На западним границама били су Бугари и Срби, а са истока је надирала — испоставиће се кобна — османска претња.

Историографски подаци говоре да су Османлије први пут у контакт са Византијом дошле крајем 13. века. У наредних 50 година редом су падали византијски градови: Бурса, Никеја, Никомедија и Галипоље. Освајање Галипољског полуострва омогућило је Османлијама прве територије у Европи, одакле им је био отворен пут ка Балкану и Централној Европи. За то време Србија, која је под вођством цара Душана доживела највећу територијалну експанзију, почиње да се распада на обласне господаре који су били само сенка некадашњег царства. Византија није имала снаге да поврати просторе које је заузео цар Душан, а обласни господари нису могли да постигну договор. У општем неразумевању и кратковидости, српски великаши се нису ујединили и пропуштена је прилика да се Османлијама зада одлучујући ударац.

Опасност од Османлија деспот Угљеша схватао је веома озбиљно. Покушавајући да створи савез са Византијом, најпре је измирио делове Српске цркве са Цариградском патријаршијом, а затим кренуо ка Једрену, престоници Османлија на Балкану. Византија је тада била толико слаба да се од Цариграда није могла очекивати никаква помоћ. Битка на реци Марици код Черномена (1371) показала је да су краљ Вукашин и деспот Угљеша Мрњавчевић потценили османску војску, а исход битке омогућио је Османлијама даље напредовање. Српски великаши ради опстанка постају вазали Османског царства. Пораз српских великаша краткорочно је донео предах за слабо византијско царство, али је дугорочно нахранио апетите Османлија.

Неколико месеци након Маричке битке умире последњи Немањић, цар Стефан Урош V Нејаки, а преимућство у остатку српске државе преузима кнез Лазар Хребељановић. Године 1375. кнез Лазар мири Српску и Цариградску патријаршију, које су биле у спору од крунисања цара Душана 1346. године. Српској цркви је коначно признато патријаршијско достојанство.

Косовска битка (1389) доноси нови поремећај односа снага, између осталог и зато што су оба владара — кнез Лазар и султан Мурат I — погинула у бој. Међутим, Османлије су губитак свог владара знатно лакше надокнадиле, док је Лазарова смрт додатно ослабила положај српских земаља. Нови султан Бајазит I повукао се са војском у Малу Азију како би консолидовао власт, а Србија постаје османски вазал.

Западна Европа и Католичка црква након победа Османлија на Марици и Косову схватају да је претња велика. Велика хришћанска војска ратује са Османлијама код Никопоља 1396. године и бива поражена. Византија, која је са надом гледала ка Западу, на коленима је.

Цареви из династије Палеолога, као и остаци српских земаља, већ су прихватили вазални положај према Османском царству. Наредних година ослабљени Цариград плаћа данак османским султанима, шаље војску у њихове походе и губи ионако малу територију. Бајазит I опседа Цариград, јер му вазалство више није довољно. Тада се са истока појављује нова сила која је успела да уздрма Османлије.

Године 1402. код Ангоре (данашње Анкаре) догађа се битка која за готово 50 година успорава османска освајања ка Европи. У Великом сукобу између Османског царства и Тимуридског царства (које је предводио монголски емир Тамерлан), Бајазитова војска је разбијена, а сам султан заробљен. Део војске чинили су и српски одреди под командом кнеза Стефана Лазаревића. Након пораза османске војске, кнез Стефан Лазаревић одлази у Цариград, где од византијског цара Манојла II добија титулу деспота — највише звање после цара. Историјски сплет околности довео је до тога да Цариграду спасење не донесе хришћанска Европа, већ исламско Тимуридско царство.

Србија под деспотом Стефаном Лазаревићем доживљава поновни процват након завршеног династичког сукоба са Ђурђем Бранковићем. За то време Византија хвата дах и подстиче сукоб Бајазитових синова. У средњем веку била је честа пракса да владари подржавају ривале у династичким сукобима суседних држава, па је тако Византија споразумима са Бајазитовим наследницима успела да врати Солун и престане да буде вазал. Предах је трајао до 1422. године, када султан Мурат II опседа Цариград. Град успева да се одбрани, али плаћа високу цену мира: поново постаје вазал, а царство се своди на сам Цариград и поседе на Пелопонезу.

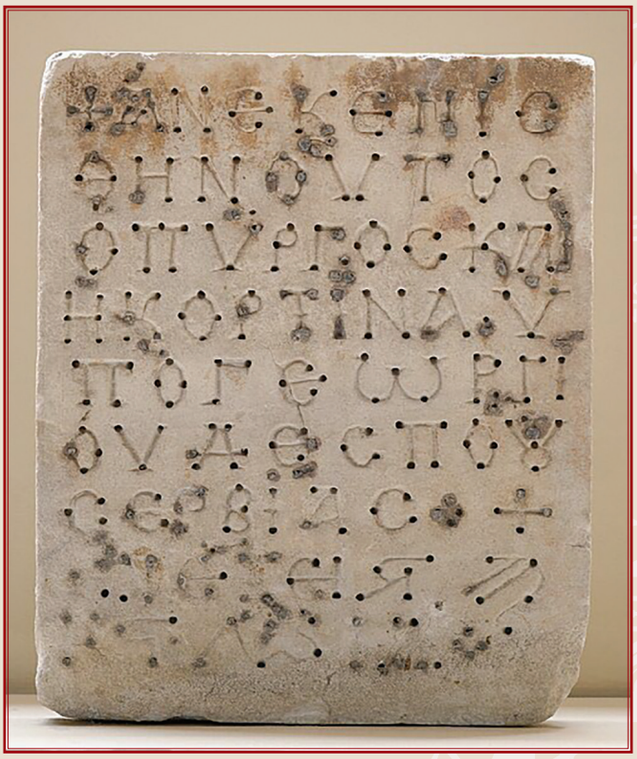
Петнаестак последњих година Византијског царства било је обележено последицама Фирентинског сабора и покушајима да се црквеном унијом са Римом обезбеди помоћ Запада. Рим је поставио услове за помоћ: прихватање *Филиокве*, бесквасног хлеба у причешћу, учења о чистилишту и папског примата. Византијска делегација, коју је предводио цар Јован VIII Палеолог, била је под сталним политичким и финансијским притиском. Византинци су знали да без договора са Римом неће бити помоћи.

После дугих преговора проналази се формулација коју већина делегата потписује. Међутим, по повратку у Цариград велики део православног свештенства, монаштва и народа одбија Фирентинску унију. Градом отада влада подела на унионисте и антиунионисте. Помоћ са Запада је била недовољна, а крсташки походи завршени су поразима код Варне (1444) и у Другом косовском боју (1448).

Године 1448. постаје извесно да ће се Османлије поново појавити под зидинама Цариграда.

Обнову градских бедема помогао је деспот Ђурађ Бранковић — део бедема ка Мраморном мору обновљен је његовим новцем. Плоча која означава ту донацију данас се чува у Археолошком музеју у Истанбулу. Само неколико година касније, деспот ће као вазал морати да пошаље одред војске у османску војску која је опседала Цариград 1453. године.

Године 1448. умире Јован VIII Палеолог без директних потомака, а на престо ступа његов млађи брат Константин XI Палеолог Драгаш. Мајка последња два византијска цара, царева Источног Римског царства, била је Јелена Дејановић Драгаш, која је била праунука Стефана Дечанског.



Превод натписа са плоче: „Ову кулу и бедем обновио је Ђурађ, деспот Србије, године 6956 [1448]" — извор: Википедија

Последњи византијски цареви дакле имали су Немањићке крви, а точак историје доносио је сукобе, мирења, црквена неслагања али и помирења, заједнички интерес и на крају борбу против истог непријатеља. Тешки положаји Србије и Византијског царства испреплетани су трагичним напредовањем Османлија, које ће тек за два века бити заустављено под зидинама Беча.

1453. године, априла месеца, огромна Османлијска сила долази испред Цариграда. Град броји око 50 хиљада становника, али само око 7-8 хиљада је војно способно. Са друге стране, Мехмедова војска има око 70 хиљада људи, али оно што претходници нису имали Мехмед сада има - бродове и топове. Поред војника који су до последњег остали верни цару, Византији и православљу у одбрани су учествовали и људи са запада. Њих су чинили мањи одреди Ђеновљана предвођени Ђованијем Ђустинијанијем Лонгом, као и Млечани који су живели у самом граду. Сам цар Константин XI Палеолог Драгаш остао је упамћен као неко ко је прихватио унију са католичком црквом, али не само декларативно као коју годину раније. Папски изасланици били су у самом граду водећи рачуна да се Фирентинска унија испоштује.

Константин се нашао у незавидном положају-са једне стране је очекивао војну помоћ са запада, а са друге стране имао је народ који унију није признавао. Стога је остао упамћен као још једна трагична историјска личност која није могла преко својих могућности, али ни преко своје вере и народа.

Остао је до последњег тренутка са војском и херојски погинуо на месту најтежег удара Османске војске. Тачно место погибије последњег византинског цара не може се са сигурношћу утврдити, али историчари се слажу да је то било код капије Светог Романа, на централном делу Теодосијевих зидина. Тело последњег цара никада није пронађено и то је историјска чињеница. Фолклорно тј. народно веровање доноси нам легенду о „Мермерном цару" који није погинуо. Када је требао да прими последњи смртоносни ударац појавио се анђео који га је спасао и претворио у мермер. Цар сада спава испод „Златних врата" Цариграда у пећини и чека. (Μαρμαρωμένος Βασιλιάς - Мермерни цар) Моћно народно предање развијено је на темељу тога што тело никада није пронађено, није идентификовано, није било царске сахране. Други део народног предања говори о томе да ће пробуђени цар Константин XI Палеолог Драгаш са својом војском проћи кроз Златна врата и повратити Цариград.

Нови владари Цариграда, Константинопоља, града над градовима, поред тродневне пљачке града и покоља над преживелим становништвом, брзо су кренули у стварање новог града данас познатог као Истанбул. Данас у самом граду који броји око 20 милиона становника, удео православних хришћана је веома мали. Православних цркава готово и да нема, а оне које су сачуване претворене су најпре у музеје, а затим у џамије. Једна од легенди којом бих завршио писање о Источном Римском Царству, Византији и Константинопољу тј. Цариграду, јесте да су управо Златна врата додатно зазидана након Османлијског освајања јер је у историјском сећању малобројног народа дубоко укорењено предање о „мермерном цару" који ће поново кроз та врата проћи. Османлије су сматрале да ће га додатне цигле зауставити, али цар мора проћи путем којим су пролазили и они пре њега, и никакве цигле га у томе не могу зауставити. Амин!

Др Давор Живковић
спец. гинекологије и акушерства

ЗНАЧАЈ ЧЛАНА ДУШАНОВОГ ЗАКОНИКА „О ПОВРАТКУ СА ВОЈСКЕ” ЗА ПРОУЧАВАЊЕ СРПСКЕ СРЕДЊОВЕКОВНЕ МЕДИЦИНЕ



ДР ЗАВЕН ДЕР ХАЗАРЈАН



ДР ЂОРЂЕ ВУКОВИЋ

Цар Стефан IV Душан Немањић је, на државном сабору, у престоном граду Скопљу, 21. маја 1349. године, на празник Вазнесења Господњег донео свој чувени Законик којим је увео правну сигурност у својој држави. Најлепши споменик српског средњовековног законодавства, *Законик благоверног цара Стефана*, како се назива у сачуваним рукописима, бројао је у овој редакцији 135 чланова. Неколико година касније, он је допуњен са новим одредбама (1253/1354). Мада се број чланова у познатим преписима разликује, сматра се да је целовит *Душанов законик* имао највише 201 члан. Пошто оригинални рукописи из доба првог српског цара и његовог наследника, Св. цара Уроша, нису сачувани, покушана је реконструкција оригиналног текста. Најзаслужнији за успех таквог подухвата је историчар и управник старе Народне библиотеке Стојан Новаковић, који је успоставио стандардну нумерацију чланова *Законика* (1898). Његовим трагом је наставио академик Никола Радојчић, који је на основу шест најстаријих преписа Душановог законика – а то су: *Струшки*, *Атонски*, *Бистрички*, *Ходошки, Призренски и Раковички* – објавио своје виђење текста Законика (1960), које је представљало побољшање у терминолошком и филолошком смислу. Његово издање Законика је имало успех и прештампано је 1986. године, са коментарима тада млађих историчара[1]. Ново, ревидирано и осавремењено издање Душановог законика понудио је стручној и широј читалачкој јавности на увид академик Ђорђе Бубало (2010)[2].

У овим издањима за нас је посебно важан чл. 61, који се налазио у првој редакцији Законика из 1349. године. У Радојичићевом преводу, тај члан гласи:

„Чл. 61. *О повратку [с] војске*

Када дође властелин с војске кући, или било који војник, ако га ко позове на суд, да остане код куће три недеље, потом да иде на суд.”[3]

У напомени је дато да је наслов члана дат по *Призренском* рукопису, а текст по *Атонском* препису[4].

У издању академија Ђорђа Бубала, покушано је да се превазиђу разлике између најстаријих рукописа, па је изостављен назив овог члана (јер не постоји у свим рукописима) и дат је само текст, приређен по *Атонском* препису:

„Чл 61.

Када дође властелин с војске кући, или било који војник, ако га ко позове на суд, нека остане код куће 3 недеље, а потом нека иде на суд.”[5]

Нови истраживачи су у проучавање *Законика цара Душана* укључили и текстове млађих преписа[6]. У свима њима постоји овај члан, сем у *Режевићком* рукопису, где недостају неки листови[7]. У млађим рукописима, редослед чланова је

---

1 Биљана Марковић, Белешке *о* овом издању, у: Душанов законик, превод Н. Радојчић, Београд: Просвета и СКЗ, 1988, стр. 97 – 100.

2 Душановзаконик, прир. Ђ.Бубало, Београд: Службени гласник, 2010, стр. 171.

3 Душанов законик, прир. Биљана Марковић, превод Н. Радојчић, Београд: Просвета и СКЗ, 1988, 63.

4 Биљана Марковић, Извори у: Душанов законик, превод Н. Радојчић, Београд: Просвета и СКЗ, 1988, стр. 92.

5 Душанов законик, прир. Ђ.Бубало, стр. 171.

6 Законик цара Стефана Душана, књ. IV, том I: Патријаршијски, Боршоћких, Попиначки, Текелијин, Сандићев, Ковиљски, Београдски, Режевички, Карловачки, Вршачки, Грбаљски, Богишићев *и* Јагићев рукопис, ур К. Чавошки, Ђ. Бубало, Београд, Српска академија наука и уметности 2015.

7 Ђ. Бубало, Индекс чланова Душановог законика у Законик цара Стефана Душана, књ. IV, том I, стр. 585.



измењен у односу на оригинални текст из времена благоверног цара. Тако се овај члан у већини млађих рукописа налази означен као чл. 34, али се дешава да се нађе и на месту чл. 56 (*Пойиначки* рукопис), чл. 28 (*Беоīрадски* рукопис), чл. 37 (*Грбаљски* рукопис), чл. 10 (*Боīишићев* и *Јаīићев* рукопис). Упркос разликама у положају овог члана, види се да он припада оном делу закона који је донет на скопском сабору из 1349. године („први законик"). Текст члана се углавном коректно преписује, изузев када се нађе граматичка грешка (као у *Сандићевом, Боīдановићевом и Јаīићевом* рукопису[8]) или употреба локалног дијалекта (нпр., реч *нећеља* уместо ‚недеља', у *Грбаљском* препису[9]). У *Карловачком* рукопису Душановог законика, где се овај члан налази на позицији чл. 34, изостављен је помен властелина: „Када приде с војске дома; који војник да га не има нитко позвати на суд, докле почине три недеље, по том да иде на суд."[10] Иста грешка постоји и у *Вршачком* рукопису, само што се уместо „војника" помиње синоним „војин"[11]. Изостављање властелина може да укаже на време када се српско племство изгубило и остали само војници.

У Душаново време, под војницима су се свакако подразумевали витезови. Судећи по очуваним примерцима преписа, први српски цар је дао исту привилегију и племству и витезовима – одмор од три недеље после повратка са војног похода. У те три недеље, учесник похода је требало да се опорави и психички и физички. У току тог времена предвиђеног за одмор и душе и тела, и племић и витез су били ослобођени свих обавеза, па чак и јављања на судско рочиште. Управо овај члан указује на хумани карактер Душановог законодавства и колико су немањићки законодавци ценили искуство (средњевековне) медицине о потреби да се људи после повратка са похода одморе и опораве. Али после пропасти царства и губитка сталности, то се све променило. Наше племство и витезови су скрајнути са историјске позорнице. Остали су само војници (и понеко од ситног племства) да се на њих примењује *Законик*.



[8] Законик цара Стефана Душана, књ. IV, том I, 214, 282.

[9] Исто, стр. 468.

[10] Исто, стр. 398.

[11] Исто, стр. 433.

ПОВЕСТ О ДВЕ СРОДНЕ ДУШЕ: ДЕСПОТ ЈОВАН УГЉЕША И ЈЕЛЕНА, У МОНАШТВУ НАЗВАНА ЈЕФИМИЈА



ДР ЂОРЂЕ ВУКОВИЋ

У средњем веку, племићки бракови су, по правилима тога времена, обично били уговарани, али ни то није спречавало да се између супружника развије љубав, поготово ако се покаже да су имали исте склоности у свом животу. Да би се тај однос уочио, потребно је да постоје сачувани трагови о понашању и деловању супружника.

У нашем случају, имамо срећу да су сачуване повеље деспота Јована Угљеше I и три песничка текста његове супруге, деспотице Јелене, у монаштву назване Јефимија, познате прве српске песникиње. Јован Угљеша је био потомак сиромашног хумског властелина Мрње, којег је цар Душан позвао на свој двор.[1] С друге стране, Јелена је била принцеза из владајуће династије, кћерка кесара Војихне, братучеда[2] цара Душана. Већ та несразмера у степену племенитог порекла супружника могла је да буде узрок брачних размирица. Међутим, као што ћемо видети, супружници су сигурно гајили наклоност према књижевности и ликовној уметности, а деспот Угљеша је исказивао поштовање према своме тасту – кесару Војихни.

Почетком пролећа 1371. године, деспот Јован Угљеша посетио је Свету Гору и даривао три манастира: чувену Лавру Светог Атанасија (Атонског), Хиландар и Ватопед. Сва три манастира су посвећена Пресветој Богородици и за сваки је деспот издао повељу. Између ова три званична документа, један се посебно истиче, како је то одавно приметио наш академик Ђорђе Трифуновић – Повеља Лаври. Она почиње у првом лицу једнине. Забринути деспот једноставно и са осећајем за књижевно изражавање започиње своје уздање у Богородицу: „Пођеже убо многих и великих благих даров васпријех от Владики мојего Христа и того пречистије Владичице наше Богородице, на њуже васе упованије моје вазложих желанија мојего сију помоштницу и покровитељницу имати, најпаче до кончине...”[3] Трифуновићев превод овог одломка на савремени српски језик гласи: „Многе, дакле, и велике добре дарове примих од Владике мојега и његове Пречисте Владичице наше Богородице, на њу све надање моје положих, те у жељама мојим никада не погреших. Надам се и да ћу до скончања живота мојега имати ову као помоћницу и заштитницу, а нарочито после скончања”. [4]



У овим редовима јасно се уочава, како је наведено, „осећај за књижевно изражавање”, што говори да је деспот Јован Угљеша био љубитељ писане речи, као и његова супруга, деспотица Јелена, у монаштву названа Јефимија, која је остала запамћена као прва српска песникиња. Поред лепе књижевности којој је тежио и покушавао да се књижевно изрази у повељама као правним документима, деспот Јован Угљеша је волео и ликовну уметност, односно црквени живопис. То се посебно осећа у његовој повељи за манастир Кутлумуш, издатој априла 1369. године, односно годину дана пре повеље за Лавру: „Свако добро дело Богу веома је пријатно, а највише оно које се са истинским, искреним поштовањем и понизношћу приноси светим и божанственим црквама у којима је осликан очовечен лик Господа Бога Саваота и свети његови...” [5] Да је црквене фреске волела и његова жена, видимо из Јефимијине *Похвале светом кнезу Лазару*, као и по изгледу

[1] Орбини, *Краљевство Словена*, превод З. Шундрице, Зрењанин, 2006, стр. 49–50.

[2] Тако је ословљен у Душановој повељи за Хиландар (1348). Д. Корać, *Света Гора под српском влашћу (1345–1371)*, Зборник радова Византолошког института бр. 31 (1992), стр. 83.

[3] Ђ. Трифуновић, *Живот и рад монахиње Јефимије*, у: *Монахиња Јефимија – књижевни радови*, стр. 17.

[4] Исто, стр. 29–30, нап. 32.

[5] В. Петровић, *Хрисовуља деспота Јована Угљеше манастиру Кутлумушу, 1369, април*, Стари српски архив (ССА) књ. 19 (2020), стр. 19.



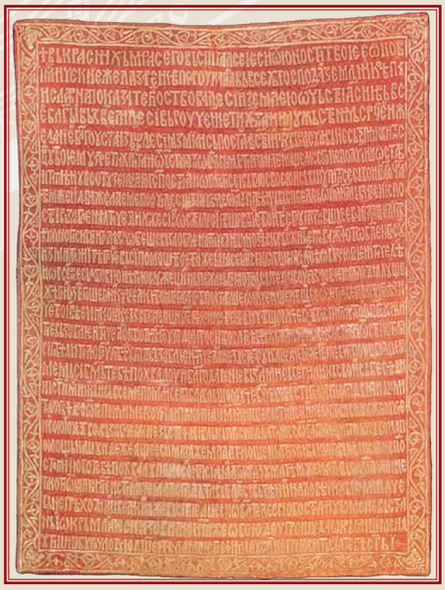
њеног покрова за кнежеве мошти (1399). У стиховима Угљешине удовице, прикладно названим *Похвала светом кнезу Лазару*, у молитвену заштиту се призивају свети ратници оним редом како су насликани на зидовима кнежеве задужбине у манастиру Раваници. Стихови су извезени на самом покрову за мошти новопројављеном светитељу кнезу Лазару (1399), а сем стихова извезен је и Христов лик по угледу на фреску Христа Првосвештеника, исто живописану у Раваници.

Врло је интересантна и Угљешина повеља којом потврђује дар свог таста, кесара Војихне, духовнику кир Данилу (1369). Писар ове повеље био је дијак Тодор, који је, како се види по рукопису, писао деспотову повељу за Ватопед.[6] Овом приликом деспот таста бираним речима назива „родитељем”[7], што нам говори о њиховим добрим односима. Највероватније, у времену после издавања ове повеље, нека непозната болест покосила је родитеље и сина деспотице Јелене. Она је присуствовала том трагичном догађају, који ју је дубоко потресао. О томе говоре њени потресни стихови у делу *Туīа за младенцем Уīљешом*:

„Удостоји, Владико Христе,
и ти, Пречиста Богомати,
мене јадну да свагда бригујем
о одласку душе моје,
(као)[8] што угледах на родитељима ми
и на рођеном од мене младенцу,
за ким жалост непрестано гори
природом матерњом побеђивана.”[9]

У моменту када се стихови урезују на диптих намењен Хиландару, Јелена се сећа хришћанске смрти својих најмилијих. Кесар Војихна и његов унук Угљеша II Деспотовић сахрањени су у засебним гробовима у Хиландару, које је деспот Угљеша I обишао почетком пролећа 1371. године. Обишао је земна почивалишта „господина... и родитеља светопочившега кесара, и сина... по плоти Угљеше” и даривао манастир. Вероватно је том приликом оставио супругин поклон – диптих са стиховима – у олтару саборне хиландарске цркве.[10]

Две сродне душе, Јован Угљеша и Јелена, заједно су делиле и срећу и тугу, али ускоро се све променило. Крајем септембра 1371. године, деспот Јован Угљеша је погинуо у Бoју на Марици са братом, краљем Вукашином, и бројним војницима. Тако се затворио један круг породичне среће и отворио монашки пут деспотице Јелене, која није дозвољавала да је тешке животне околности покосе. Сада, као монахиња Јефимија, потражила је прибежиште код Св. кнеза Лазара и његове супруге, своје рођаке, немањићке принцезе Св. Милице. У тешким данима, после Косовског боја, монахиња Јефимија притећи ће у помоћ ожалошћеној Милици, да је посаветује и утеши.



6 В. Петровић, *Повеља деспота Јована Уīљеше којом йотврђује духовнику кир Данилу цркву светоī Михаила и Гаврила код Габрова, 1369, мај 29*, ССА књ. 16 (2017), стр. 101, 102.

7 Исто, стр. 98.

8 Додали смо реч „као” да би превод био јаснији. Прим. Ђ.В.

9 Исто.

10 Исто.

ВАЉЕВСКА БОЛНИЦА

ПОСВЕЋЕНИЦИ И ЖРТВЕ БИОГРАФИЈЕ ПРИПАДНИКА ДОМАЋЕГ И СТРАНОГ САНИТЕТСКОГ ОСОБЉА АНГАЖОВАНОГ У ВАЉЕВУ ОД АВГУСТА 1914. ДО ОКТОБРА 1915. ГОДИНЕ.

(наставак из претходног броја)



ДР МИЛИЋ Ј. МИЛИЋЕВИЋ
виши научни сарадник Историјског института у Београду

др МЕНХАРД ФЕЛИКС - ВЛАДИСЛАВ

Пореклом је из Галиције. Као заробљени аустроугарски лекар радио је у Ваљевској болници. Овде је оболео од пегавог тифуса и међу првима од медицинског особља издахнуо 14. јануара 1914. године.

др МИЛИВОЈЕВИЋ АНДРИЈА

Рођен је 1887. у сеоској породици у селу Балиновићу код Ваљева. Основну школу и четири разреда гимназије завршио је у Ваљеву, а преостала четири разреда гимназије и прву годину права у Београду. Одмах потом, као питомац Ваљевског среза одлази у Беч где 1911. завршава студије медицине. По повратку ради као срески лекар у Ваљеву.

Као резервни санитетски лекар учествовао је у Балканским ратовима, а у краткотрајној паузи између њих био је поново срески лекар у Ваљеву. Током Првог рата био је на дужности у Ваљевској болници. Као санитетски капетан повлачи се са српском војском и одлази на Солунски фронт. Овде је оболео од туберкулозе због чега је послат на лечење у Швајцарску. Умро је у Давосу 10. децембра 1918. године.

др МИЛОТА ВАЦЛАВ

Родом је из Чешке. Као санитетски капетан аустроугарске војске био је заробљен и додељен на рад у Ваљевску болницу. Овде је оболео од повратног тифуса (рекуренс) и упале плућа услед чега је умро 29. јануара 1915. године.

др МИТРОВИЋ МИХАИЛО

Рођен је у Шапцу 1866. године. Започео је студије на Филозофском факултету у Београду, да би након добијања стипендије Министарства војног као члан групе од првих десет питомаца 1886. био послат Беч. Студије је окончао 1893. после чега се враћа у Србију. Као санитетски официр постепено је напредовао и до балканских ратова стекао чин потпуковника.

У два балканска рата учествовао је на дужности референта санитета Моравске дивизије 1. позива. Током Првог светског рата, радећи као санитетски пуковник у Ваљевској болници, оболео је од пегавог тифуса. Као тежак болесник пренет је у Пожаревац где је умро 26. марта 1915. године.

др НИКОЛАЈЕВИЋ ЈОВАН

Рођен је у Београду 1877. Након положене матуре 1896. одлази на студије медицине у Беч где је промовисан 1907. После краткотрајне праксе у Србији враћа се у аустријску престоницу где специјализује зубно лекарство.

Као санитетски поручник, потом капетан 2. класе био је учесник балканских ратова. Био је трупни лекар 7. пука 2. позива и лекар Краљеве гарде. Преминуо је у Стублинама, 8 марта 1915. од запаљења плућа изазваним пегавим тифусом.

др НИКОЛАЈЕВИЋ (рођ. ДАВИДОВИЋ) НАТАЛИЈА.

Супруга др Светислава Николајевића са којим је радила у Ваљевској болници. Осам дана по његовој смрти родила је кћи коју је по његовом имену назвала Светислава.

др НИКОЛАЈЕВИЋ СВЕТИСЛАВ

Рођен је 7. децембра 1872. у Бечу у лекарској породици. Одрастао је у Новој Градишки и Цељу где је завршио основну школу и осам разреда гимназије. Студије медицине похађао је у Грацу, потом Бечу где је неко време и радио. Од 1906. живео је у Србији где је обављао приватну праксу, а убрзо потом био и постављен за личног лекара краља Петра. Истовремено је радио и као лекар Опште државне болнице у Београду, а потом и као вршилац дужности управника њеног Унутрашњег одељења.

У Првом светском рату био је лекар Дринске војне болнице. Током епидемије радио је у Ваљевској болници где је оболео од пегавог тифуса, али је преживео. Потом је радио у Врњачкој Бањи и Крушевцу где се поново заразио пегавим тифусом и умро 12. фебруара 1915. године. У Крушевцу је и сахрањен.

др ПАНАЈОТОВИЋ ЈОВАН

Родом је из Пријепоља. Био је окружни лекар и резервни санитетски капетан 1. класе.

У рату са турском 1912-1913. био је трупни лекар 3. пешадијског пука 1. позива Моравске дивизије. Током примирја служио је као лекар у Битољској болници, где је оболео од пегавог тифуса. У другом балканском рату био је лекар резервне болнице дринске дивизије у Куманову. У Првом светском рату радио је као управник 4. резервне војне болнице смештене у згради Ваљевске гимназије и основне школе.

др ПОМОРИШАЦ ДУШАН

Рођен је 8. маја 1878. (1881.) у Вршцу. Као дечак са родитељима прелази у Београд где је завршио основну школу и гимназију. Медицину је студирао и завршио у Бечу 1904. године. Потом је у Грацу и Бечу специјализовао педијатрију. Након тога враћа се у Србију, где краће време у Кладову ради као лекар. Као специјалиста за дечије болести прелази затим у Београд, где га после годину и по дана праксе затиче Први балканци рат.

У рату учествује као санитетски поручник, на месту управника 3. и 4. резервне болнице у Београду. Потом постаје члан главне надзорне комисије при штабу Дунавске дивизије. На почетку Великог рата био је управник 4. а затим 1. резервне болнице у Ваљеву. Овде је оболео од пегавог тифуса и умро 13. фебруара 1915. године. Био је и писац стручних радова из области педијатрије.

др ПОПОВИЋ А. ВЛАДИМИР

Рођен је 17. фебруара у свештеничкој породици у Јагодини. Студије је започео на Великој школи у Београду, да би по добијању војне стипендије, заједно са још деветорицом првих српских питомаца 1886. године био упућен на студије медицине у Беч. Ове студије окончао је 1895. године. Након студија специјализовао је интерну медицини.

По повратку у Србију радио је у Љубовији, Соко Бањи, Нишу и Ћуприји. Од 1902. био је на раду у Санитетском одељењу Министарства војног и предавач предмета Хигијена на Војној академији у периоду од 1903. до 1906. године. Након тога постао је референт санитета Дринске дивизијске области са седиштем у Ваљеву. Ову дужност обављао је и почетком балканских ратова, у Битољу и Флорини, да би потом због болести био пребачен у позадину, на место шефа резервних болница у Ваљеву.

Током Првог светског рата поново је на истој дужности - референт санитета Дринске дивизије 1. позива, а извесно време 1914/1915. поново је радио и у Ваљевској болници. Касније у Солуну био је управник војне болнице и председник ревизијске комисије за преглед регрута. И после рата као санитетски пуковник радио је као референт санитета Дринске дивизијске области у Ваљеву. Био је писац већег броја стручних и популарних чланака из области здравствене културе и један од оснивача Друштва за чување народног здравља. Умро је у Ваљеву 21. маја 1935. године.

др ПОПОВИЋ П. ВЛАДИМИР - МАЛИ ВЛАДА

Рођен је 30. септембра 1876. у Влашком пољу код Младеновца. Медицину је завршио у Грацу где је и специјализовао хирургију. Радио је као лекар у студеничком, левачком и тимочком срезу. Од 1910. живео је и радио у Ваљеву и то као начелник Хируршког одељења.

Као хирург у чину капетана, потом мајора, био је учесник балканских ратова. Служио је на месту хирурга при завојишту Дунавске дивизије 1. позива, а неко време био је и заступник командира дринске болничке чете 1. позива. Током 1914/1915 радио је и у Ваљевској болници. Након ратова, од 1920. био је управник Окружне болнице у Ваљеву, да би шест година касније 1926. био пензионисан. Као рођак Љубе Давидовића био је члан Демократске странке. Током Другог светског рата био је и председник Окружног равногорског покрета због чега је стрељан септембра 1944. године.

др ПОПОВИЋ Б. ЈОВАН

Уз др Гавру Барака први од двојице заробљених лекара аустроугарске војске. Краће време радио је на завојишту Дринске дивизије 1. позива да би потом прешао у Ваљево и остао све до повлачења у октобру 1915. Једно време био је управник Друге резервне болнице. У току повлачења 1915/1916. пратио је заробљене аустроугарске официре до укрцавања у Валони. После опоравка на Крфу послат је у Русију као лекар Добровољачког корпуса. Касније, по повратку, радио је у болници Престолонаследник Александар у Солуну да би потом био премештен на 1. завојиште Дринске дивизије са којом је учествовао у пробоју Солунског фронта.

др ПОПС ДРАГИЋ АЛЕКСАНДАР

Родио се у Београду где је завршио основну школу, а затим и гимназију 1883. године. Студије медицине завршио је у Бечу. Још као студент медицинар био је учесник ратова са Бугарском 1885-1886. Краће време 1893-1894. био је лекарски помоћник у Књажевцу. У Бечу је специјализовао стоматологију. Приватном стоматолошком праксом бавио се у Београду до краја живота. У Балканским ратовима, као резервни санитетски капетан, био је командир треће пољске болнице Дринске дивизије 1. позива. Затим прелази у Алексинац као управник тамошње болнице, где бива унапређен у чин мајора. У Великом рату радио је и у Ваљевској болници.

др ПОРТЕР ЕЛЕН

Лекарка. У времену од 1. августа 1915. до 12. фебруара 1916, радила у 4. болници шкотских жена у Ваљеву. Била је одговорна за бактериолошку лабораторију.

др ПРЕКЛ/ПРЕХЛ ФРИДРИХ АЛОЈЗ

Асистент из Беча. Као припадник аустроугарске војске заробљен и ангажован на рад у Ваљевској болници. Овде је оболео од трбушног тифуса и умро 21. јануара 1915. године.

ПОВРАТАК У ЖИВОТ ИЗ ПАКЛА ЗАВИСНОСТИ

Исповест штићеника „Земље живих”

Без заједнице човек не може да се излечи

Када се говори о наркоманима, често се може чути да њима „само Бог може да помогне”. Пуноћу ових речи некадашњи зависник М. М. спознао је током боравка у „Земљи живих”, центру за психосоцијалну рехабилитацију оболелих од болести зависности основаном 2005. године под окриљем Светоархангелског манастира Ковиљ са благословом Високопреосвећеног Митрополита бачког др Иринеја, а под вођством тадашњег игумана обитељи, данас Патријарха српског г. Порфирија.

Када говоримо о болестима зависности и свему што оне доносе оболелом, његовој породици и ширем окружењу, прича је потпуна и целисходна са сведочанством оних који су у паклу зависности боравили, а сада избављењем из њега траже своју шансу за повратак у живот. Заједница „Земља живих” при Манастиру Ковиљу, у Епархији бачкој већ две деценије представља пружену Божју руку свима за које, како каже слоган заједнице, „дрога нема последњу реч”. Без осуђивања, прекора или неповерења, камп за лечење од дроге, алкохола, коцке или какве друге зависности при древној светињи у панонској равници прихвата сву у Христу браћу и сестре жељне промене и вођене вером у исцељење повређеног срца које Господ Христос дарује. Један од више стотина намерника који су са свих страна света потражили уточиште у „Земљи живих” јесте и М. М. кога је пут довео са Новог Зеланда неколико дана након 22. рођендана, у тренутку у ком је због лоших навика остао без средстава за живот. Очекивао је, каже за Бесребреник, неку врсту психијатријске установе. Али, „Земља живих” је била нешто сасвим другачије. Самим доласком, осетио је смирење.

„Свако ко дође у Заједницу каже да у у њој постоји атмосфера смирења и то сам одмах осетио. Наравно, била је психичка криза, али није дуго трајала тако да сам се осећао опуштено и сталожено” - први су утисци М. М. о свом „новом дому”.

Сваки дан у заједници је испуњен активностима, што представља радну терапију у процесу лечења зависника. Јутро почиње молитвом након које следи доручак и заједничка кафа. Као и у породичном животу, свако од браће приступа својим обавезама. Неки се брину о домаћим животињама на газдинству заједнице, неки одржавају хигијену просторија у којима се живи, а неки кувају. Потом следи ручак, поново молитва, одлазак у продавницу, уређивање имања, маренда, те у вечерњим сатима молитва пред одлазак на спавање. Живот у „Земљи живих” га је много променио, каже М. М. На боље, разуме се.



„Вратила су ми се осећања из периода кад сам био дете. Научио сам да исправим неке личне карактерне особине које су ме довеле у проблем. Такође, научио сам да изградим чврсте односе са људима и заузмем јасан став о свему. Наиме, човек треба да се најпре ослободи свих особина које доводе до зависности као што су лагање, манипулација, себичност и све што спречава човека да буде користан члан друштва” - сматра М. М, кога је боравак у Заједници учинио новим човеком, који се оснажен радом и молитвом враћа друштву од кога га је зависност од дроге скоро деценију одвајала. Када се осврне на тај период, не препознаје ништа добро, али покушава да пронађе поуку из тог мрачног периода. Како каже, у пакао наркотика одвео га је недостатак љубави према самом себи на чему ради у „Земљи живих”.

„Најважнија ствар коју сам научио у Заједници јесте значење речи „заједница”. Наиме, заједница није само центар за лечење, него је заједница и породица, Света Тројица и неговање односа са људима. Не може човек све да ради сам” - каже М. М.

Када се говори о наркоманима, често се може чути да њима „само Бог може да помогне”.

„Вера у Бога је јако битна ствар, ако не и најбитнија. У Заједници сам се доста приближио Цркви и научио о томе. Такође, врло је битна и вера у себе. Има доста зависника који уопште не верују да могу било шта да промене у свом животу... Ономе ко треба да дође у Заједницу, рекао бих да без ње не може да се излечи. Овде је спасење и било ко – ко има проблем са зависношћу мора да „изгура” овај период у Заједници, иначе нема спасења. Ко жели да спречи да му се тај проблем догоди, рекао бих да се држи породице и Цркве, као и да нађе нешто што га испуњава” - саветом закључује М. М, један од победника пошасти дроге, који су оздрављење и спасење пронашли у јединственој установи за борбу против болести зависности иза које стоји љубав у Христу Господу монаха Манастира Ковиљ и свих добронамерних људи који подржавају овај мисионарски подухват Епархије бачке.

J. J.


АГГЕЛЪ
МИХАИЛЪ


СВЕТИ
ВМУЧ.
ПАНТЕЛЕЈ
МОН
СВЕТИ
ЈЕРМО
ЛАЈ


АГГЕЛЪ
ГАВРИИЛЪ


СВЕТА
ЈОВАНА


СВЕТИ
САВА


СВЕТИ
СИМЕОН
МИРОТОЧИВИ


СВЕТИ
СЕРГИЈЕ


СВЕТИ
НИКОЛА
ЧУДОТВОРАЦ


СВЕТИ
ВМУЧ.
ДИМИТРИЈЕ
СВЕТИ
ВМУЧ.
ГЕОРГИЈЕ


СВЕТИ
ЈОВАН
КРСТИТЕЉ
покајте се јер се приближи
царство небеско



CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

271.222(497.11)

Годишње.
ISSN 2406-1476 = Бесребреник
COBISS.SR-ID 211151884