

SZAKDOLGOZAT

Veres Viktória Melinda



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Gyógypedagógia szak

**A sport pozitív hatása a kábítószerfüggő fiatalok rehabilitációja
során**

Belső konzulens: Demeter Gáborné PhD
adjunktus

Belső konzulens
intézete/tanszéke: Neveléstudományi Intézet,
Gyógypedagógiai Tanszék

Külső konzulens: Di Blasio Barbara PhD
egyetemi docens

Készítette: Veres Viktória Melinda

Kaposvár

2024

Tartalom

Bevezetés és célkitűzés	4
Elméleti keret Kábítószerhasználat	6
Deviancia és a kábítószer	6
A kábítószerfüggőség neurobiológiája	6
A droghasználat kialakulásának okai	7
Kábítószeresek sajátosságai	8
A drogfogasztói magatartás jellemzői	9
Családi rizikótényezők	10
Társadalom, mint rizikótényező	11
Ellátórendszer	13
Sportolás hatása az egyénre	15
Sport, mint interdiszciplináris tudomány	15
Sportolás hatása a társadalomra és kultúrára	15
Sportolás és egészség	16
Személyiségfejlesztés a sport által	17
Sport beépülése a mindennapokba	17
Sport pozitív hatása a kábítószerfogasztók rehabilitációjában	19
Szenzoros élménykeresés	19
Sport protektív hatása a szenvedélybetegek számára	20
Összegzés	21
Kutatás	22
Alkalmazott módszerek	22
Eredmények és értékelésük	24
Kristóf története- „Gyógyulás a szavak és a művészet által!”	26
Zsolti- „A sport a drogom!”	28
Dani- „-Mindent a drog irányított és semmit sem én!”	30
Következtetések	33
Kutatás korlátai	34
Javaslatok	34
Összefoglalás	35
Szakirodalmak:	36

Bevezetés és célkitűzés

A szakdolgozatom során a sport pozitív hatását szeretném vizsgálni a deviáns személyek körében, azon belül is a kábítószer használó fiatalok körében. A deviancia manapság egy olyan aktuális téma a gyógypedagógiában, különösen a pszichopedagógiában, amivel elengedhetetlen, hogy foglalkozzunk. Az elmúlt évtizedekben és évszázadokban eltérően mutatkoztak meg a deviancia különböző formái és eltérő volt a társadalom válasza is erre a kérdésre. Fontos kiemelni, hogy a 21. században területi eloszlás szerint is változnak a törvények és az emberek hozzáállása a deviáns viselkedéshez. Itt Európában, országonként is más-más szabályok vannak érvényben, viszont akár a keleti kultúrákban, akár a nyugati országokban is találhatunk másfajta magatartást és szemléletet, amelyek nagyban különböznek az itthoni tapasztalatoktól. Ami a személyeket illeti, sajnos most már azt lehet látni, hogy nem csak a felnőttek, hanem a fiatalok és kiskorúak is sok esetben erre az útra térnek, sőt korábbi életkorban sodródnak a gyermekek a deviancia világába és megismerik a bűnözés fajtáit, valamint a következményeket és előfordulhat, hogy az egész életüket ezek a hatások befolyásolják majd. (Pikó, 2011)

Gyógypedagógusként fontosnak tartom, hogy minél korábban elkezdjük a prevenciót, annak érdekében, hogy a deviáns élet helyett a fiatalok és a gyermekek hasznos tagjai legyenek a társadalomnak. A szakdolgozatomban egy olyan megoldást keresek, amely azoknak a fiataloknak nyújt segítséget, akik keresik a kiutat a szerhasználatból, ami az egyik legkárosabb függőség. A rehabilitáció számukra nagyon nehéz és sokak többszöri visszaesés után tudnak csak leszokni a szerről. A felépülés fajtái is személyenként eltérnek, ahogy a függő személyek személyisége is eltérően működik. Nem könnyű dolog megtalálni mindenkinek azt a módszert, ami segíthet ebben a helyzetben. Egy olyan terápiás lehetőség gondolata jutott eszembe, ahol fontos szerepe van a mentális egészségnek és a testi jóllétnek is. A sport úgy gondolom mindenki számára gyógyító hatással lehet.

A szakirodalomban olyan összefüggéseket keresek, amelyek hatással vannak a testre és a mentális folyamatokra. A szerhasználók esetében, a rehabilitáció során miben és hogyan segíthet a sporttevékenység. Akik a szerhasználat értelmét a szenzoros élménykeresésben találták meg, ők megtalálhatják-e ugyanezt vagy hasonló élményt a sportban, a kábítószer nélküli életben. A szakdolgozatom szakirodalmi áttekintésében először a devianciáról szeretnék írni, majd magáról a kábítószerhasználatról és annak körülményeiről. Megvizsgálom milyen módon alakul ki addiktív viselkedés, valamint melyek a rizikótényezők. Milyen hatással van a

személy egészségi állapotára, valamint a társadalomra hogyan hat a szerhasználat? Az emberi kapcsolatok hogyan befolyásolják a rehabilitáció sikerességét? A rendszeres mozgás beépítése a napi és heti rutinba milyen formában valósul meg egy fiatal személy esetében? Majd áttekintem a függőség és a sport kapcsolódási pontjait. A terápia kiegészítő tevékenysége a sport hogyan jelenik meg a terápiában és mit fejleszt a sport a szerhasználók esetében.

A szakirodalom áttekintése után saját tapasztalatok által szeretnék betekintést nyerni a témába. Interjút készítek olyan személlyel vagy személyekkel, aki(k)nek a sport jelen volt a szerhasználatból való rehabilitációja során. A másik személy, akivel interjút készítek, egy olyan személy, akinek a sport nem volt része a felépülésének. Itt fontosnak tartanám azt is kideríteni, hogy amennyiben nem a sport volt a megoldás, akkor milyen más mód és eszköz állt rendelkezésre a rehabilitáció során. Összevetem az egyezéseket és kiemelem azokat a pontokat és mozzanatokot, amelyek különböztek a két eset között.

Számomra a témaválasztás egyértelmű volt, hiszen egy olyan aktuális probléma felvetése volt a célom, amely sok fiatal esetében van jelen és a kábítószerhasználat egy nagyon is aktuális probléma napjainkban. Sajnos egyre fiatalabb életkorban találkoznak a gyerekek a szerek különböző fajtáival és a függőség is nagyon alacsony életkorban alakul ki. A drog rengeteg olyan tényezőt tesz tönkre a fiatalok életében, amelyet nagyon nehezen lehet a rehabilitáció alatt és után is helyrehozni. Ilyen a környezettel való kapcsolat, a személyiség vagy az egzisztenciális helyzet. A felépüléshez pedig ezen dolgok megoldásán van a hangsúly, hiszen rengeteg oka lehet annak, hogy valaki szerhasználóvá válik.

A kutatásom motivációját jelentő hipotézisem szerint a sport pozitív hatással van a kábítószerfüggők rehabilitációjában, a testi és lelki jólétre, a személyiségfejlődésre és a gyógyulásra.

Elméleti keret Kábítószerhasználat

Deviancia és a kábítószer

A világ társadalmi nagyon eltérően vélekednek a társadalmi normalitásról. Minden társadalom más és más szabályrendszerrel, normákkal rendelkezik és ez az idő múlásával is rengeteget változik. Van, hogy évek vagy évtizedek alatt is változnak az emberek normarendszerhez való viszonyai és ami korábban elítélendő volt, az a 21. században teljesen normálissá vált. Természetesen a különböző országok törvényei is másképp vélekednek arról, hogy mi számít normálisnak és mi az, ami eltér ettől. Akár az alkoholfogyasztás tekintetében, akár egy-egy cselekedetet is különbözőképpen ítélik meg az emberek, nem csak Európában, hanem a világ minden országában. Azokat a személyeket, akik a társadalom normáitól eltérnek, *deviáns* személynek nevezzük. Ez a kifejezés önmagában nem csak negatív vagy elítélendő cselekedetet jelent, szimplán a viselkedési előírásoktól valamilyen módon eltérnek. Ide sorolhatóak azok a cselekedetek, amelyek nem ártanak a társadalomnak és azok is, amelyek fenyegethetik a normál működést. Nyugati megítélés szerint, hivatalosan 6 deviáns viselkedési formát különböztetünk meg, melyek negatív módon befolyásolják a társadalmak működését. Ide soroljuk az öngyilkosságot, alkoholizmust, prostitúciót, a bűnözés különböző fajtáit, illegális drogfogyasztást és a mentális zavarokat. Ezek az emberi cselekedetek a társadalomban elítélendőnek számítanak, sőt köztük több büntetendő is. (Pikó, 2011; Giddens, 2008)

A kábítószerfüggőség neurobiológiája

A kábítószerfüggőség megértése érdekében fontos ismerni olyan kémiai folyamatokat az agyban, melyek kiváltják a függőséget a szervezetben. Az emberi szervezet bonyolult idegrendszerrel rendelkezik, melynek idegsejtjei kémiai anyagok segítségével kapcsolódnak egymáshoz. Az egyes neuronok kapcsolódási pontja a szinapszis, melyen áthalad az elektromos ingerület. A külvilág ingereit a neuronok feldolgozzák, majd elraktározzák. Az agyban található középagyból kiindulnak olyan pályák, melyek dopamint termelnek és szabadítanak fel. Ezek egészen az elülső homloklebeig tartanak, ahol a dopamin felszabadul. Ez a terület felel az érzelmekért és az ezzel kapcsolatos reakciókért. A dopamin felszabadulása vált ki pozitív érzelmeket, melyeket tapasztalunk. Ezt nevezzük boldogságközpontnak. Ez a terület

aktiválódik olyan esetekben, mint amikor boldogok vagyunk, kellemes érzések esetében, kellemes illatok érzésekor, szexuális izgalomnál, valamint a pozitív élmények megélésénél. (Demetrovics, 2021) A jutalmazási központ működését különböző szerek befolyásolhatják. A különböző altató és nyugtató jellegű szerek, a dopamin nevű hormonnak a felszabadulását gátolják meg, így az egyes pozitív érzelmekre közömbösen reagálhat az illető. A kórosan hosszú ideig tartó gyógyszerek szedése függőséget okozhat számukra hasonlóképpen, mint egyes ADHD-s személyek esetében, akiknél a gyógyszer szintén a dopamin felszabadulását gátolja, ezzel lenyugtatta a szervezetüket. Sajnos az idegrendszer működésébe ez a fajta beavatkozás negatív hatást válthat ki, mivel így az érzelmi élet rideggé válhat. A dopamin rendszerbe való beavatkozás másik területe az, amikor az illető olyan szert használ, ami dopamint szabadít fel. Ilyen a legtöbb pszichoaktív szer, mely az észlelést, érzelmeket, hangulatot és viselkedést is megváltoztatja. Ennek a használata kellemes érzéseket és élményeket vált ki a szerhasználó személyben, mely után kialakul a rendszeres sóvárgás. (Tompá, Gereben, 2012) Az egyes szerek hatása sokkal intenzívebben jelenik meg, mint egyéb ingerek, ezáltal a megélésük is sokkal nagyobb hatást gyakorol az adott személy számára. A folyamat ismétlődése függőséget okozhat az illetőnek, melynek számos negatív következménye van. Fontos kiemelni a szerekkel kapcsolatos toleranciát is, ami arra vonatkozik, hogy a szerek rendszeres használatával a hatás csökkenhet, ezáltal nagyobb dózisban adagolja magának a szert a függő egyén, mely akár túladagoláshoz és halálhoz is vezethet. (Demetrovics, 2021; Tompa, Gereben, 2012)

A droghasználat kialakulásának okai

A kábítószerfogyasztást és a függőség kialakulását több tényező is befolyásolja. Számos kutatást végeztek azzal kapcsolatban, hogy mik azok az okok, melyek hozzájárulnak a függőséghez. Négy tényező figyelembevétele kiemelten fontos ebben a tekintetben, melyeknek vizsgálata adhat számunkra választ arra a kérdésre, hogy hogyan lesz valaki kábítószerfüggő. Ahhoz, hogy eredményes legyen a rehabilitáció, ahhoz elengedhetetlen, hogy a négy tényezőben jelentkező deficitet kezeljük. Az első tényező a szerek sajátosságai. Itt fontos kiemelni a pozitív vonzerejét és addiktív hatását, valamint azt a tényt, miszerint ezeknek a szereknek a hozzáférhetősége egyszerűbb lett és elérhető áron is be tudják szerezni azokat. Ebben nagy szerepe van a 21. században az internetnek is, mivel itt információkat is kaphatnak a drogok széles választékáról, valamint a beszerzést is le tudják könnyen bonyolítani. A

második tényező az maga a fogyasztó személyisége. Genetikai és biológiai adottságok figyelembevétele is kiemelten fontos, valamint azok az ismeretek, melyekkel a fogyasztó rendelkezik a kábítószerekkel, valamint a függőségekkel kapcsolatban. Természetesen a belső tényezőkhöz szorosan kapcsolódnak a pszichológiai adottságok is, mert a nem megfelelő pszichés állapot előidézhethet motivációt a kábítószer fogyasztásra. A harmadik tényező a családi háttér. (Rácz, 2000) A szerhasználat kialakulásában nem csak a belső tényezők, hanem a külső tényezők is nagy szerepet játszanak. A család az első szociális színtér, így amennyiben deficitet lehet tapasztalni ezen a téren, az a viselkedésben is visszaköszönhet negatív módon. Ebben a tekintetben fontos megvizsgálni a család összetételét, a szülők iskolázottságát és egzisztenciáját. Érdeemes megfigyelni azt is, hogy milyen az érzelmi kapcsolata a családtagoknak egymással. A családban előforduló devianciák pedig rizikófaktoroként hatnak a gyermek deviáns életútjára, így ezt is lényeges megvizsgálni. A negyedik, és egyben legtagabb tényező a társadalom és környezet. Ide tartoznak a társadalmi változások, a fogyasztás kultusza, kortárskapcsolatok, média, törvényi szabályozás és a társadalom attitűdje a szerhasználatához. Ebben a négy tényezőben jelentkező negatív változás hozzájárulhat ahhoz, hogy valaki szerhasználó lesz. Akik beszámolnak a deviáns, függő életútjukról, szinte minden esetben lehet találni olyan életeseményt vagy tényezőt, amely negatívan hatott a viselkedésükre és kiváltotta az addiktív attitűdöt. (Rácz, 2000)

Kábítószeres sajátosságai

A kábítószeres már évtizedek óta a társadalom része. Rengeteg tiltás, büntetés, valamint leszokási kísérlet ellenére sem tudták meggyőzni az embereket arról, hogy felhagyjanak a függőségükkel. Ennek az oka az a pozitív hatás és vonzerő, amit a kábítószeres egyes fajtája okoz számukra. Köztudott ezeknek a szereknek a hangulatjavító hatása, valamint abban a tudatállapotban egy olyan világot látnak maguk előtt, ami a szürke hétköznapi helyett egy kiszínezett és sokkal elviselhetőbb világ számukra. A különböző szereknek különböző hatásuk van az emberi szervezetre, viszont egy közös tulajdonságuk, hogy mindegyik befolyásolja a központi idegrendszer működését. Pszichoaktív hatásuk szerint három csoportba lehet sorolni a kábítószereseket. Az első a stimulánsok csoportja. Ebbe a kategóriába tartozó szerek a központi idegrendszert serkentik, ezáltal élénkítőszerként hat az emberre. Növeli az éberséget és az aktivitást, valamint csökkenti a fáradtságérzetet. A stimulánsok csoportjába tartozik a koffein és a nikotin is, melyek legális drogok számítanak. A második csoport a depresszán-

sok. A központi idegrendszerre nyugtatóan hatnak a szerek, így szorongás oldására, nyugtatóként és altatóként használják a hasonló drogokat. Ide tartozik az alkohol is, amelyhez a hozzáférés ugyan korlátozva van Magyarországon, akárcsak a nikotin esetében, de rengeteg személyt érint az ilyesfajta szerektől való függőség. A harmadik csoport a hallucinogének csoportja. A hatása elsősorban a kognitív funkciókat érinti, leginkább az észlelést, érzékelést és a gondolkodást. A hallucinációkon kívül stimuláns és depresszív hatása is lehet az egyes szereknek. Ezeknek a drogoknak a pozitív vonzereje és addiktív hatása váltja ki az emberből a rendszeres fogyasztás vágyát. A függőség kialakulása során a fogyasztó szervezet hozzászokik a drogok által okozott testi és lelki jólléthez, ezáltal egyre nagyobb dózisú szerre van szüksége. Így alakul ki az úgynevezett tolerancia, amely előbb-utóbb egészségkárosodáshoz vezethet, illetve túladagoláshoz, mely akár halálos kimenetelű is lehet. A kábítószer sajátosságaihoz hozzátartozik az is, hogy az emberek széles kínálatot biztosítanak a feketepiacon és manapság nem csak a nagyobb városokban, hanem a kisebb falvakban is elérhetővé váltak. és bizonyos kábítószereket alacsonyabb áron lehet beszerezni. (Detrovics, 2021; Rác, 2000)

A drogfogyasztói magatartás jellemzői

A kábítószer fogyasztását befolyásoló tényezők megértéséhez az egyik legfontosabb dolog, hogy megismerjük a függőséggel küzdő egyént. A bio-pszicho-szociális ártalmak mind hozzájárulnak a deviáns életúthoz. A kutatók a deviáns viselkedést is a biológiai, pszichológiai és szociális ártalmakra vezették vissza. A biológiai és genetikai tényezők vizsgálata során arra keresték a kutatók a választ, hogy mennyire veszélyeztetettek a függők gyermekei a függőségek tekintetében. Ikerkutatásokkal és örökbefogadási kísérletek eredményeképpen az mondható, hogy van összefüggés a biológiai tényezők és a függőség között. Ezt bizonyítja egy olyan vizsgálat, ahol alkoholista és nem alkoholista szülők gyermekeit vizsgálták és azt tapasztalták, hogy nagyobb arányban lettek alkoholfüggők azok a gyermekek, akiknek a családjukban is van hasonló szenvedélybetegség. Érdekes, hogy ebben a kísérletben fiúgyermeknél tapasztalták ezt a viselkedésformát, míg lányok esetében ez nem volt kimutatható. (Rác, 2000) A fogyasztó egyén esetében fontos megismerni, hogy a szerhasználó, milyen információkkal rendelkezik a függőséggel és kábítószerral kapcsolatban. Rengeteg hiedelem él manapság ebben a témában és az tapasztalható, hogy nem feltétlen vannak tisztában a szerhasználók bizonyos információkkal, ami negatívan hathat a függőségükre. Megemlíteném, hogy nincsenek tisztában a kábítószerek addiktív hatásával sok esetben és nem ismerik a kü-

lönbséget a szerek között, valamint ezeknek a hatását sem. Nem veszik komolyan az egészség károsító hatásukat sem, melyek nem csak a függőket, hanem az alkalmi szerhasználókat is érinti, mert akár egy fertőzött fecskendő is okozhat súlyos betegségeket még akkor is, ha csak egy alkalommal használta az illető. A legfontosabb tényező, mellyel nincsenek tisztában a használók az az, hogy nem ismerik, hogy ennek a tevékenységnek milyen következményei lehetnek, valamint a segítségkérés lehetőségeiről és az ellátórendszerről is hiányosak az ismereteik. A harmadik és egyben egyik leglényegesebb tényező az egyén tekintetében az a szerhasználó pszichés állapota. A kábítószerhasználat kialakulásának egyik időszaka a serdülőkor. Az egyén identitáskrizist él meg és keresi a helyét a világban. Jellemző erre az időszakra, hogy az illető kíváncsivá válik a környező világgal kapcsolatban, hajtja a kalandvágy és fesszegeti a határokat. Keresi az örömszerző forrásokat és gyakran előfordul, hogy ebben a korban megismerkedik a kábítószer fajtáival, majd használóvá is válhat. Fokozza ezt a helyzetet, hogy szintén ennek a kornak egyik attitűdje a szülőkkel, pedagógusokkal való szembenállás is, amely még inkább a deviáns viselkedés felé húzhatja a kamasz gyermeket. A pszichés állapot megismerésénél fontos, hogy megértsük, hogy milyen negatív érzelmekkel és traumákkal rendelkezik ez egyén, melyek hatására a szerhasználat lett számára a kiút. Labilis pszichés állapot, szorongás, depresszió, önértékelési zavarok, illetve a személyiségzavarok is nagyban befolyásolhatják a függőség kialakulását. Nem mindenki kezeli megfelelően az agressziót és a konfliktusokat melyeket, ha nem kezelnek megfelelően, akkor nagy esélye van a viselkedés negatív irányú változására. A függő egyén viselkedését nagyban meghatározzák a külső tényezők is melyek szűkebb és tágabb értelemben is hozzá járulhatnak a deviancia kialakulásához. (Rácz, 2000)

Családi rizikótényezők

A család az elsődleges szocializációs közeg, amely kapcsolatot teremt az egyén és a társadalom között. A funkcionálisan és strukturálisan ép családban a tagok együtt élnek (anya, apa és a gyermekek), és biztonságot nyújtanak a gyermekeknek anyagi, érzelmi és erkölcsi tekintetben. Olyan értékek, magatartásminta és tapasztalat közvetítése a fontos a családon belül, melyeket a gyermekek a társadalomba való beilleszkedés során tudnak hasznosítani és ezzel aktív és hasznos tagjai lehetnek a társadalomnak. Jelenleg a 21. században az ép családok ritkábbak lettek, mint évtizedekkel ezelőtt. Megnőtt a válások, a mozaikcsaládok és a csonkacsaládok száma. Azoknál a családoknál, ahol diszfunkció áll fenn, ott nagyobb az esé-

lye a különböző devianciák kialakulásának is. Nagyban meghatározza a családi légkört a kapcsolat a tagok között. A szülőkkel való jó kapcsolat védőfaktorként hat a gyermekekre, ennek az az oka, hogy a problémákat is könnyebben tudják kezelni a fiatalok, valamint a konfliktuskezelésben is nagy szerepe van a családi kapcsolatnak. Fontos kiemelni a szülői figyelem fontosságát, mivel ennek hiányában a szülők nem vesznek tudomást arról, hogy a gyermekük mit csinál szabadidejében és az iskolai hiányzás is megnövekedhet ebben az esetben. Ennek következményeképpen a fiatalok nagyobb eséllyel próbálnak ki kábítószerket és sok esetben erről a szülők nem is tudnak. A rossz családi viszony szintén rizikótényezőt jelent a fiatalok esetében, mivel a kábítószerrel egy olyan befogadó csoport tagja lehet, akiknek közös a céljuk. A traumák transzgenerációs hatással bírnak egy családban, aminek lényege, hogy az egyes traumák hatásai megjelennek a további generációkban. Amennyiben egy szülő mentális problémával, függőséggel küzd, vagy bármilyen trauma érte élete során, ami megváltoztatta a pszichés állapotát, annak nagy hatása lehet a következő generációban, így előfordulhat, hogy a gyermek megfelelő családi környezetben nő fel, viszont deviáns életútra tér, melynek hátterében egy korábbi trauma áll. Demetrovics Zsolt kutatást végzett kábítószerfüggő fiatalok családjában és azt az eredményt kapta, hogy a kontrolláló és túlvédő szülők gyermekei is veszélyeztetettek a droghasználatban, mivel a serdülők esetében ez a fajta magatartásminta elengedhetetlenül válhat a gyermekek számára és ezellen való lázadás eszközeként használják a szereket. (Barabásné, 2012; Demetrovics, 2022)

Társadalom, mint rizikótényező

A társadalom a legtágabb környezet, ami az embereket körülveszi, mégis nagy szerepe van abban, hogy miként élik az életüket, sőt rizikófaktorként hathat a társadalom a szerhasználókra és a devianciákra is. A társadalmi változások, melyek hatására adaptációra kényszerülnek az emberek hirtelen, megnöveli a viselkedésben és a magatartásban jelentkező problémákat, mivel nincs olyan normarendszer érvényben, amely stabil lenne és az emberek tudnának mihez alkalmazkodni. Ezt hívjuk anómiás állapotnak. Ez az időszak kedvez a szerhasználattal kapcsolatos tevékenységek gyakoriságának is. Kríziseket élnek át az emberek, mivel nem tudnak alkalmazkodni az új értékrendszerhez, elveszítik az addigi céljaikat és olyan eszközökhöz nyúlnak a szorongás és bizonytalanság miatt, melyek megoldást nyújtanak számukra ideiglenesen. A rendszerváltozás hatására az 1900-as évek végén Magyarországon bekövetkezett az anómiás állapot, melynek eredményeképpen megnövekedett a kábítószer keres-

kedelme és fogyasztása hazánkban, valamint kiemelkedően magas lett az öngyilkosság aráyszáma is. A társadalom drogfogyasztó kultusza mindig is jelen volt, hiszen a legtöbb problémára olyan eszközök fogyasztását tette lehetővé, melyek mindenki számára elérhetőek és bár korlátozottan, de napi szinten emberek millió használják ezeket a szereket. Itt legfőképpen a legális drogokra gondolok, hiszen a kávé, alkohol, cigaretta és a média mind olyan hatást gyakorol ránk, amik gyorsan, könnyen elérhetőek és mindenki számára örömszerző hatása van. Ez a célja a kábítószernek is, és a probléma megoldása és örömszerzés. Arra sarkallja az embereket, hogy megvegyék a szereket, kialakítsák a függőséget, ezzel növelve a keresletet. A média és reklámok is sok esetben befolyásolják ezt a fajta cselekedetet, hiszen a vágykeltés a cél és olyan érzéseket ígér, melyek az ember hétköznapijaiból hiányzik. A társadalom ezáltal sokkal eladhatóvá és érdekessé teszi az emberek számára a kábítószereket, elhallgatva a negatív hatását és következményét. (Rácz, 2000; Pikó 2011)

A környezet egyik szűkebb csoportja, a kortársak. Nagyon nagy befolyásoló tényező a serdülőkor időszakában, mivel ekkor a csoport normarendszere sokkal mérvadóbbá válik, mint a család által képviselt értékek. Egy kamasz számára fontosabb a valahova tartozás, mint az értékek védelme. Ezáltal olyan tevékenységformát is kipróbálhat, melyeket ezelőtt nem. A serdülők egyik eszköze a lázadásra a kábítószer, melyet leginkább csoportban fogyasztanak és kialakítanak ezzel saját normarendszert. A kortársak droghasználati kultuszának szabályrendszere kötött és ehhez minden tagnak ragaszkodnia kell. Beavatásként szokták alkalmazni a marihuánaszívást, amely kapudrognak számít, ezután pedig keményebb szerekhez nyúlnak és ösztönzik egymást a kipróbálásra. Megismertetik egymással a szerek tulajdonságait, a beszerzés módját, az elkészítés folyamatát és felkészítik egymást az elkövetkezendő élményekre is. Azok, akik nem vállalják ezeket a tevékenységeket, azok nem tartozhatnak a csoporthoz, mellyel egyenértékű a kirekesztés. A fiatalok számára ez félelemként van jelen, ezáltal választják a devianciát. (Rácz, 2000)

A mélyszegélyességben élők körében szintén gyakori a kábítószerhasználat és nem csak a felnőtteket, hanem a gyerekeket is érinti ez a probléma. Otthoni környezetben vagy nem tudnak a vagy nem szeretnének segíteni a gyermeknek a tanulásban, az iskolákban pedig nagy létszámú osztályban nincs lehetőség a differenciálásra, illetve a magatartás problémák miatt még nehezebb a pedagógusoknak a mélyszegénységből érkező gyermekek fegyelmezése. (Ignác, 2023) A legtöbb esetben lemorzsolódnak, így az általános iskola befejezése is nehézséget jelent számukra. A gyerekek otthoni környezetben a kábítószerekkel már nagyon korai életkorban is megismerkednek a szülők által, így teljesen természetesnek veszik ezeknek a

szereket a használatát még gyerekkorban. A 10 éves gyerekek már ismerik az egyes dizájn-erdrogok elkészítésének folyamatát, majd még gyerekkorban használók és függők lesznek. Az otthon megtalálható és kifejezetten olcsó anyagokból állítanak elő olyan szereket, melyektől megváltozik a tudatállapotuk. Számukra a mélyszegénység elviselése nagy nehézséget jelent, főleg azért, mert az ebből való kitörés a legtöbb szegregátumban élő ember számára szinte lehetetlen. Az alacsony iskolázottság és foglalkoztatottság általános problémát jelent számukra, ezáltal olyan örömszerző forrásokat keresnek, melyek ideiglenesen csökkentik az ezzel járó negatív érzéseket. Számukra a leszokás nem ismert fogalom és a legtöbb esetben ilyen szerekekkel élnek le az életüket a szegregátumban élő kábítószerfogyasztók. (Ignác, 2023; Tóth, 2014)

Ellátórendszer

Az ellátórendszer hazánkban egy piramisként épül fel. A legalsó szinten helyezkednek el az alacsony küszöbű prevenciós programok, valamint az ártalomcsökkentő lehetőségek. A prevenciós programok egyik színtere az oktatási intézmények. A pedagógus célja az egészséges életmódra nevelés, melybe beletartozik a drogprevenció is. Cél az, hogy a gyermekeket az egészségesebb életet éljenek és növeljék az életminőségüket. Emiatt fontos, hogy a prevenciós foglalkozások során ne keltsék fel a gyerekek figyelmét és ne a tiltáson legyen a hangsúly, sokkal inkább a pozitív célokon és a negatív következményeken. (Balogh, 2006) Az alacsony küszöbű szolgáltatások olyan ártalomcsökkentő programok, melyekkel a biztonságosabbá tudják tenni akár a kábítószerfogyasztást, vagy az alkoholfogyasztást. A rövid távú célja a programnak, hogy az illető csökkentse a szer által okozott károkat, hosszú távú cél pedig az egészségkárosító hatások megelőzése. (L. Murányi, 2021)

Ártalomcsökkentő programok közé sorolható a tűcsere program is. Az intravénás droghasználókat célozza meg a program és olyan lehetőségeket biztosít számukra, mellyel megelőzhetnek súlyos betegségeket. Az intravénás droghasználók körében gyakori, hogy cserélgetik egymás között a fecskendőket, ezáltal magas a HIV vírus fertőzés esélye. Elsősorban megteremtik a kapcsolatot az ellátórendszer szakemberei a szerhasználókkal és adnak nekik olyan lehetőséget, hogy ha már használja az adott szert, akkor azt tegye steril tűvel, így megelőzhet különböző fertőzéseket. Steril tűosztással segítik az alacsony küszöbű szolgáltatások az intravénás szerhasználókat, melyre kereslet is van. Ezzel a programmal elindíthatják a tu-

datosságot az emberekben és akár a leszokásban is segíthetik őket. (Bolyky, 2003; Demetrovics, 2021; L. Murányi, 2021)

Az ellátórendszer következő szintjén helyezkednek el a különböző szociális és egészségügyi alap szolgáltatók, házi- iskolai- és gyermekorvosok, szakrendelők és a szociális nap-pali szolgáltató helyek, valamint az ambuláns szolgáltatóhelyek. Ide tartoznak azok a csoportok, melyek önkéntes módon működnek és segítenek a függőknek a leszokásban. Ilyen például az Anonim-Alkoholisták csoportja is, illetve az Al-Anon csoport, ahol a függők családtag-jainak segítenek. Legtöbb esetben ezek a szolgáltatásokhoz az emberek díjmentesen hozzáfér-hetnek, viszont egyre magasabb a kereslet a magánpraxisokra is. A piramis legfelső csúcsán helyezkednek ez a különböző bentlakásos és fekvőbeteg intézmények, melyek strukturált és személyre szabott terápiát biztosítanak a felépülni vágyó személyeknek. A terápiák között szerepelnek egyéni és csoportos foglalkozások is, különböző személyiségfejlesztési témák-ban. Az otthonok általában több hónapos bentlakást igényelnek, majd utána utógondozási ellátást kapnak a felépült függők. (Bolyky, 2003; L. Murányi László, 2021)

A kábítószerrel való leszokás folyamata egy igen nehéz és hosszas terápia hatására jöhet létre, melynek része a visszaesés. A terápiák közül is mindenkinek meg kell találnia azt a formát, amely elősegíti a rehabilitációját. A szakdolgozatom elkészítése során szeretném megtudni, hogy a sport mennyire befolyásolja a kábítószerhasználók terápiás tevékenységét, így a következőkben szeretném összegyűjteni azokat a tényeket, melyek a sportolás mellett szólnak.

Sportolás hatása az egyénre

Sport, mint interdiszciplináris tudomány

A sportolás és testmozgás már az ókortól kezdve fontos része a társadalmaknak. A kutatók már a legkorábbi időkben is elkezdtek foglalkozni a sport témájával. Ez az interdiszciplináris tudományág rengeteg olyan területet magába foglal, melyek egymástól távol állnak, viszont mindegyikhez szorosan kötődik a sport témája. Fontos megemlíteni, hogy ezek a területek mindegyike más-más oldalról közelíti meg a mozgás fontosságát és az idők alatt is sokat változott és bővült a tudásanyag a sportolás témakörében.

Sportolás hatása a társadalomra és kultúrára

Az ókorban az első Olimpiai Játékok volt az az esemény, melynek hatására az emberek elkezdtek érdeklődni a sportolás iránt. Ennek a történelmi rendezvénynek komoly társadalmi és kulturális funkciója volt. Megteremtette az emberek között az esélyegyenlőséget és olyan hidat teremtett a kultúrák és etnikumok között, melyek egyedülnek számítottak az ókorban. A Olimpia idején a háborúzás is tiltva volt. Megteremtett egy közösséget, melynek tagjai hasonló célokkal rendelkeztek és megerősítette az emberek közötti kapcsolatot is. Leginkább ilyen okokra vezethető vissza a sportolás, hiszen ekkor még kevés kutató foglalkozott a sportolás témájával. Egyre nagyobb hangsúlyt kapott az évek alatt a kutatók körében a sport témája és mára már konkrét tudományterületek épülnek erre a témára. Ilyen a sportszociológia is, amely a sportolás társadalmi és kulturális hatásával foglalkozik. Ezen kívül a gazdasági és politikai kérdések is foglalkoztatják a sportszociológusokat. A 21. századra nagyban átalakult a sportolás az ókorhoz képest, viszont a társadalmi funkciói hasonlóak maradtak. Lényeges kiemelni, hogy a szocializáció is fontos tényezője lett a sportnak, ami nagyban megkönnyíti a kapcsolatteremtést az országok között, azon belül is az emberek között, sőt a társadalom és szubkultúrák között is. Diószegi Judit és Molnár István Jenő felidézték a tanulmányukban (Sport, közösség, bűnmegelőzés) Pierre de Coubertin szavait, aki így vélekedett a sportról. *„A sport ugyanakkor nemcsak játék, nem kizárólag szórakozás. Annál sokkal több! A sport az egyént fejleszti, méghozzá olyan individuummá, a társadalom olyan tagjává, aki képes a kitarásra, a nemet mondásra, a szabályok elfogadására, valamint a társakkal történő együttmű-*

köedésre, ily módon a közösség normáinak internalizálására is.” (Diószegi, Molnár, 2018, 5. oldal) Megfogalmazta azt, hogy miképpen hat az egyénre a sport, amely a társadalom számára kiemelten fontos. A szociális funkció tekintetében fontos a bűnmegelőzés szerepe és a szabályok pontos betartása, mellyel a társadalom értékeit megerősítik, ezzel csökkentve a deviancia elterjedését. (Pikó és Keresztes, 2019)

Sportolás és egészség

A sportolás és testmozgásnak számos pozitív hatása van a szervezetre. A testmozgásnak számtalan pozitív élettani és egészségtani hatása van. A szív és érrendszeri megbetegedések, valamint a légző szervrendszeri problémák hazánkban is, illetve az egész világon nagyon magas számban vannak jelen. A testmozgás hiányával és a világ digitalizációjával az emberek elkényelmesedtek és ez az egészségi állapotot is nagyban befolyásolta. Különösen fontos a hasonló megbetegedések kezelése mellett az aktív testmozgás, mellyel csökkenthető a nyugalmi pulzus és a vérnyomás, jobb lesz a tüdő oxigénellátása, valamint csökkenthető az ezekből adódó infarktus és érelmeszesedés valószínűsége is. Jótékony hatással van a mozgás az anyagcsere folyamatokra is, mellyel nem csak a testsúlyszabályozás lesz eredményesebb, hanem jobb közérzetet is biztosít az illető számára. Aktív mozgás közben az állóképesség is növekszik, valamint fejlődik az izomrendszer is, ezzel együtt a csont- és ízületsrendszer is. Minden testmozgásra elmondható, hogy fejlődik a mozgás koordinációja, amelyhez szorosan kötődik bizonyos sportok esetében, a mozgásimprovizáció. Kiemelendő, hogy a kognitív képességekben is tapasztalható pozitív változás, ilyen a koncentráció, figyelem, memória, tanulás, helyzetfelismerés és problémamegoldás, valamint a kombináció. Leginkább a szellemi mozgásfajtáknál lehet ezt tapasztalni, de számos egyéb sportnál is megfigyelhető ezeknek a képességeknek a használata. Végso sorban az ellenálló képesség sem elhanyagolható, hiszen a betegségek és fertőzések esetében egy sportoló személy szervezete sokkal ellenállóbbá válik. Az idegrendszer zavarai is okozhatnak olyan problémákat, melyek csökkentésére és megszüntetésére, illetve megelőzésére a szakemberek a sportolást szokták javasolni. A stressz, szorongás és depresszió egy népbetegséggé vált manapság, amely annak köszönhető, hogy a sportolás és testmozgás aránya nagyban csökkent. Mozgás közben a szervezet feszültség szintje esik, ezáltal jobb közérzetet biztosító a sportoló személynek. (Vingender, Sipos, 2000; Honfi, 2009)

Személyiségfejlesztés a sport által

A személyiségfejlesztés komplex feladat, melynek több területe is van. A sportnak számos pozitív hatása jelentkezik a személyiség fejlődésében. A mozgás végezhető csoportos formában is, mellyel a szocializáció segíthető elő. Számos erkölcsi értékkel gazdagodhat a sportoló egyén, ilyen lehet az együttműködés, tolerancia, empátia, önértékelés és alkalmazkodás. Kiemelten fontos a korai életkorban kialakítani ezeket a kompetenciákat, ezért a gyermekkorban kezdett sportolás és mozgás nagyban hozzájárulhat a személyiségfejlődéshez. A versenyszerűen űzött sporttevékenység során a felek megtapasztalhatják a versengéssel járó érzelmeket is, melynek fontos része a kudarcátűrés és a siker feldolgozása és megfelelő kezelése. A kudarcátűréshez szorosan kötődik a kihívások és nehézségek megoldása, ami sportolók számára hatékonyabban működik, valamint a stresszhelyzetekben is megfelelőképpen tudnak helytállni. A csapatsportok fő funkciója az együttműködés, de lényeges a bizalom a csapattagok között, valamint a megfelelő szerepvállalás a csapaton belül, ilyen például a vezetői készség kialakítása. A kommunikáció sem elhanyagolható a tagok között, amelynek hiánya befolyásolhatja a csapat teljesítőképességét is. A személyiségfejlődés során szintén hasznos kompetenciák az akaraterő, lelkiismeretesség és kitartás, melyek a legjobban a mozgással fejleszthetőek, viszont az aktív és versenyszerű sportoláshoz ezek a feltételek elengedhetetlenek. A számtalan pozitív, személyiségfejlesztő hatás mellett fontos kiemelni az adott sport szeretetét is. Örömszerző funkció az egyik legmeghatározóbb az emberek életében, hiszen ebben a tevékenységformában csak akkor lesz mérvadó a személyiségfejlődés, ha a tevékenységet az illető a saját maga örömére űzi. A vidámság és humorérzés szintén részei a sportnak és hozzásegítik az egyént a megfelelő pszichés állapot eléréséhez. (Blatt, 2021; Honfi, 2009)

Sport beépülése a mindennapokba

A mindennapi élethez elengedhetetlen a rekreáció. A munkájában kimerült személynek szüksége van pihenésre és kikapcsolódásra, mellyel nem csak a munkaképességét őrizheti meg, hanem pihentető és szórakoztató is számára. A szabadidős tevékenységek széles választéka tárul elénk manapság és mindenki megtalálhatja a számára megfelelő tevékenységet, amely hozzájárul a minőségi élet éléséhez. A rekreáción belül találhatóak szellemi és fizikai aktivitást igénylő tevékenységek. Fizikai rekreációs tevékenységnek számít a testmozgás és sport is. A sport, mint szabadidős tevékenység fő célja az egészség megőrzése és/vagy a reha-

bilitáció, valamint hozzájárul a jól-léthez, amely nem csak a fizikai közérzetre vonatkozik, hanem a mentális egészségre is. A sportrekreációs tevékenység között megtalálható a versenysport, testépítés, természetjárás, tánc és a relaxációs programok. Fontos kiemelni a jól-lét esetében, hogy a mentális jól-léthez szükséges a boldogság érzése és élménye is. (Honfi, 2009) Az öröm, elégedettség megléte, valamint a negatív érzelmek, mint a depresszió hiánya hozzájárul a minőségi élet megéléséhez. Szorosan kötődik ehhez a sport és testmozgás is, hiszen a sport dopamint szabadít fel az agyban, amely a kellemes érzésekért felel. Már korábban említettem pár szót a dopamin nevű hormonról a kábítószeres neurobiológiája témában. Az úgynevezett boldogsághormon felszabadulása pozitív és negatív tevékenységek hatására is létrejöhet. Manapság számos olyan „drog” létezik, amely körülvesz minket és felszabadítja ezt a hormont, ezáltal hozzájárul a boldogsághoz és a minőségi élethez, amely ez esetben mindenki számára relatív. Ilyen „drog” lehet a már említett sport, a kábítószer, a szex, a csokoládé, sőt az egyik leggyakrabban használtak a közösségi média platformok, telefon és a különböző játékok. Nem véletlen, hogy pont ezeknek lehet addiktív hatása, hiszen az ember szervezete folyamatosan keresi a boldogságot és ösztönzi az embert ezeknek a „drogok” fogyasztására. (Honfi, 2009)

Sport pozitív hatása a kábítószerfogyasztók rehabilitációjában

Szenzoros élménykeresés

Az ingerkereső személyek folyamatosan keresik a kalandokat, új és izgalmas élményeket, valamint azokat az élethelyzeteket, amelyek hatására adrenalin szabadul fel a szervezetükben. Azok a személyek, akiknél tapasztalható, hogy több ingerre van szüksége a megfelelő teljesítőképességhez, náluk gyakrabban fordulnak elő izgalommal járó életesemények. Ilyen lehet az extrém sportok űzése, mint a bungee-jumping, ejtőernyőzés vagy a sziklamászás, de szenzoros élménykeresőknél gyakoriak a gyors autóvezetői szokások, alkoholizálás, dohányzás, kábítószerhasználat, szerencsejáték, valamint a kockázatos és veszélyes cselekedetek, mint például az ittas vezetés. Mayer Krisztina, Lukács Andrea és Barkai László kutatást végzett a szenzoros élménykeresés témájában, amiben három csoportot vizsgáltak meg. Az egyik csoportban kábítószerfogyasztók voltak, a másikkban extrém sportot űző személyek, a harmadik csoport volt a kontrollcsoport. Az erre a célra létrehozott skálát alkalmazták a vizsgálatban és arra keresték a választ, hogy az extrém sportolók és a kábítószerfogyasztók esetében a szenzoros élménykeresés milyen szinten van jelen. Az egyes alskálákban vizsgálták az élménykeresést, az izgalom és kalandkeresést, valamint a gátlásoldást. A kutatás eredményeképpen megállapítható, hogy a kontrollcsoporthoz képest valóban nagyobb arányban van jelen a szenzoros élménykeresés a drog-fogyasztóknál és az extrém sportolóknál. Ebből leszűrhető, hogy a sportok hasonló élményeket és érzéseket tud adni a személynek, amelyek hasonlítanak bizonyos értelemben a kábítószer adta élményekhez. A sport az élménykeresésnek egy pozitív megvalósulása, míg a szerhasználat számos negatív következménnyel jár. A számos izgalmas és kalandos élmények közül minden ingerkereső megtalálhatja a számára megfelelő tevékenységet, itt leginkább azokra gondolok, amelyek nem károsítják az egészséget, sőt pozitív hatása van az emberi szervezetre, valamint a mentális egészségre. (Mayer, 2013; Wilbert, 1998)

Sport protektív hatása a szenvedélybetegek számára

A deviancia, amint már említettem része a társadalomnak, emiatt a visszaszorítása igencsak nehézé vált. (Pikó, 2011) Számos kutatást végeznek már évtizedek óta a deviancia témájában és olyan megoldások keresésére törekednek a kutatók, amellyel visszaszoríthatók az ilyenfajta cselekedetek. A sportolás és testmozgás a deviáns személyek körében több kutatást is eredményezett. Számukra különösen fontos lenne a sportolás, hiszen az általános pozitív hatások mellett még védőfaktorként is funkcionál, amellyel a deviáns életút kialakulása csökkenthető. A fiatalok esetében kiemelendő, hogy a serdülőkor a legszenzitívebb időszak a deviancia kialakulására, amikor a legtöbben megismerkednek az alkohol hatásával, a cigarettával, valamint a különböző kábítószerekkel. Nagyon fontos ebben a korban a prevenció, az intervenció és a rehabilitáció, amennyiben szükséges. A serdülőkorszak esetében jelentősek az egészségkárosító szenvedélyek, ami a jövőbeli fizikai és mentális állapotukat is nagy mértékben befolyásolja. Emiatt fontos az egészséges életmódra nevelés, amelyhez szorosan kötődik a sport és testmozgás kérdésköre. A serdülőkor számára ez a téma kevésbé válik fontossá, emiatt is tapasztalható a fizikai aktivitás hiánya ebben a korban. A fiatal szerhasználók körében kiemelten fontosak a protektív tényezők, mint a megfelelő önértékelés és céltudatosság, illetve a felelősségérzet. Ezek kialakítása és formálása a szakemberek, család és a pedagógusok feladata, ezáltal elérhető, hogy a fiatalok kisebb aránya tartsa vonzónak a különböző kábítószereket. Barabásné Kárpáti Dóra és Keresztes Noémi a serdülőkori devianciák és szenvedélyek témájában kutatott, szabadidejükben sportoló és nem sportoló fiatalok körében. A dohányzás, alkoholfogyasztás és szerhasználat kérdéskörét vizsgálták egy empirikus kutatás keretein belül. Az eredményen szintén bebizonyosodott a kutatók hipotézise, miszerint valóban tapasztalható különbség az aktív és inaktív csoport között káros szenvedélyek tekintetében. A dohányzás, alkoholfogyasztás és a szerhasználat is nagy mértékben volt tapasztalható a fizikailag inaktív csoport esetében, míg a fizikailag aktív csoportnál ez kisebb mértékben volt jelen. Természetesen nem lehet olyan következtetést levonni, hogy a sport önmagában védőfaktorként funkcionál, hiszen szükséges emellé a megfelelő környezet, a személyiség és a megfelelő attitűd. Nagyon jó példa erre a sportolók körében a doppinghasználat és szenvedélybetegség, hiszen őket is érintik ezek a problémák és rengeteg olyan sportoló van, akik életében megjelentek a szenvedélybetegségek, valamilyen ok miatt. (Barabásné és Keresztes, 2018)

Összegzés

A sportolásnak számos pozitív hatása van a fizikai és mentális állapotra. Lehet a rekreáció egyik eszköze is, szabadidős tevékenység, karrier lehetőség azok számára, akik komolyabban sportolnak és rehabilitációs lehetőség is akár szenvedélybetegeknek, akár fogyatékos-sággal élők számára. A szenvedélybetegség egy aktuális problémát jelent jelenleg a társadalomban és fontos ezzel a témával foglalkozni, nem csak a kutatóknak, hanem a szakembereknek, pedagógusoknak és a családoknak is, annak érdekében, hogy csökkenthessük annak esélyét, hogy a fiatalok szerhasználó váljanak.

Kutatás

Alkalmazott módszerek

A szakdolgozatom témája alapján a célom az, hogy a szakirodalom és az általam választott vizsgálati módszer eredményei alapján megvizsgáljam, hogy a sportnak és a mozgásnak milyen jellegű pozitív hatása van a szerhasználatból felépülő személyek esetén, valamint célom az is a hipotézisemet igazoljam.

A vizsgálat során a fő kérdéskör, amivel foglalkozom az, hogy a sportnak milyen pozitív hatása van a szerhasználók rehabilitációja során. Itt nem csak azokra a hatásokra gondolok, melyek minden egyén számára előnyösek, hanem azokra is, amelyeket kizárólag a függő személyek tapasztalhatnak meg. Fontosnak tartom még, hogy a rehabilitációban részt vevők a saját élményeikről, az életútjukról, a rehabilitációjukról, valamint a jövőbeli céljaikról adjanak információkat.

Az adatgyűjtést megelőzően tájékoztam a segítő szolgáltatásokról, melyek minden függő számára elérhetőek. Magyarországon a függőség olyan szinten vált mindennapivá, hogy az erre szakosodott intézmények száma is egyre növekszik. Egy ráckeresztúri intézménnyel vettem fel a kapcsolatot, akik kábítószerfüggő, mentális problémákkal küzdő személyeknek segítenek a felépülésben. Az adatgyűjtés során interjút készítettem két személlyel, akik az otthon ellátásában vesznek részt és válaszoltak az előzetesen elküldött és áttekintett kérdéseimre. A három interjú alany esetében hagytam, hogy mindketten meséljenek magukról, majd amennyiben a kérdéseim alapján még hiányoztak információk, azokra rákérdeztem. Természetesen az interjúk előtt jeleztem nekik, hogy nem kötelező válaszolniuk minden kérdésre, valamint felhívtam a figyelmüket arra, hogy az információk kizárólag a szakdolgozatomban lesznek jelen. Az adatgyűjtés során azért ezt a módszert választottam, mivel a vizsgálat során a kapott anyag minősége volt számomra fontos, hiszem az emberi tapasztalatok által sokkal mélyebb információk álnak a rendelkezésemre, valamint minden kábítószerfüggő személy más és más, így nagyobb létszámban nem tudtam volna megállapítást tenni a témában. Természetesen a személyes interjúkat jobban preferálom, hiszen szemtől-szemben olyan kérdésekre is választ kaphatok, amelyekre más módszerrel nem feltétlen.

Az interjúk meghallgatása után a kapott információkból a történeteket összeállítottam időrendi sorrendben, majd átolvastam és a fontosabb elemeket kiemeltem, amelyeket mindenképpen szerettem volna leírni a kutatásomba. Az adatok feldolgozása során is, valamint az interjúk közben is eltértem a kérdésektől kis mértékben, mivel voltak helyzetek, amiket érdekesebbnek gondoltam kifejtetni és akadtak olyanok is, amelyeket nem tartottam relevánsnak. Ezáltal a feldolgozás során inkább a saját történeteket is alapul vettem és kiegészítésként a kérdésekre adott válaszokat is felhasználtam.

Az adatok feldolgozása után a kutatási kérdéseimhez tértem vissza és értékeltem az információkból származó tényeket, amelyeket összevetettem. Megvizsgáltam, hogy a tények alátámasztják vagy cáfolják a megállapításomat, majd fontosnak tartottam kiemelni egy nem általam készített interjúból származó információkat és adatokat, melyek szintén hozzásegítenek ahhoz, hogy a megállapításom helyes-e.

Eredmények és értékelésük

A kutatásomhoz szükséges interjúkat olyan intézményben szerettem volna felvenni, ahol terápiás keretek között gyógyulnak a szenvedélybetegségből felépülő személyek. A szolgáltatásokat áttekintve találtam rá a Ráckeresztúri Droghatéri otthonra, akikkel felvettem a kapcsolatot. Készségesen segítettek és egy előre egyeztetett időpontban meglátogathattam az otthont. Az egyik mentorral, Istvánnal tudtam beszélni az intézményről néhány szót. Az otthon 1986-ban jött létre, melynek alapítója és igazgatója Erdős Eszter, református lelkész. Jelenleg 2 épület tartozik az otthonhoz, melyben összesen 60 férőhely várja a felépülőket. Szendélybetegségek közül leginkább a szerhasználat a jelentős az intézményben, de alkohol problémákkal küzdők, szerencsejátékfüggők, gyógyszerfüggők és politoxikomán személyek is laknak az otthonban. 2 fő részlegre osztották az intézményt, amely bár sok téren összemósodik, de mégis vannak eltérések a részlegek között. Az egyik a 19 év alatti fiatalok rehabilitációja, ahová 10 éves kortól mehetnek a gyermekek, a másik részleg a 20 év felettiek felnőtt rehabilitációja. A mindennapokat strukturált időeltöltés jellemzi és mindenkinek megvan a maga felelősségterülete, amelyért felelnie kell. Ezáltal megteremtik maguknak a családi légkört. A felelősségterületek között van a növények gondozása és kertrendezés, mosás, főzés, takarítás, az ébresztés, sőt a fodrász munka is. A feladatokat heti szinten váltogatják, így mindenki megtanulhatja a munkák elvégzését, miközben olyan készségeket tanul, melyek elengedhetetlenek lesznek a külvilágban. A délelőtti nagy részét a csoportfoglalkozások töltik ki, valamint a munka, a délutánjakban mindenki számára kötelező sportfoglalkozásokon vesznek részt, de műhelymunka, művészetterápiás foglalkozások és a pszichodráma is gyakori programok a mindennapokban. Az intézmény egyházi fenntartású, emiatt a vasárnap reggeli mise is rendkívül fontos az ottlakók számára. Azok számára, akik a terápia alatt aktív tanulói jogviszonnyal rendelkeznek, számukra a kiemelten jelentőséggel bírnak a tanórák is, amelyet pedagógus tart, ezáltal végzettséget is szerezhetnek az idő alatt, amíg a terápiában részt vesznek. Szabadidős programok között nagyon népszerű a lakók számára a mozi est, amikor egy előre kiválasztott filmet nézhetnek meg terápiás jelleggel, majd elemzik a benne történeteket. A sportfoglalkozások szintén mindenki számára kedvelt program, mivel széles választék áll rendelkezésre nem csak kültéri, hanem beltéri helyszínen is. Konditerem áll rendelkezésre, ahol egyéni edzésformát választhatnak, de teniszpálya, röplabdapálya és egy felújított tornacsarnok is helyet kapott a hatalmas területen, ahová szívesen járnak be focizni és kosarazni a lakók. Különösen fontosnak tartják a mentorok, hogy a szabadidő hasznos eltöltésére invitálják a függőket, mivel az intézményben nem megengedett a telefonhasználat, internetelérhető-

ség és a tv-zés sem. A mentorok sokszor bevonják a lakókat a sportfoglalkozásokba, de előfordul, hogy komolyabb programokra is viszik a lakókat, mint például a Velencei-tó körbe futása, biciklizés és sportversenyek, ahol eredményesen szerepel az otthon. Az intézmény egy úgynevezett fázis alapján csoportosítja a lakókat, melynek lényege, hogy a terápia alatt 3 fázis lépcsőit kell végig járniuk. Mindenki az 1. fázisban kezdi meg a terápiát, majd ahogy telik az idő egy bizonyos szint elérése után átléphet a 2. fázisba, ahol már engedményeket kap, viszont ezzel együtt nagyobb felelősség is hárul rá, amelyet teljesítenie kell. Ez a módszer fenntartja a motivációt és felkészíti a lakókat arra az életre, amely a terápia után várja őket. A rehabilitáció után maradhatnak támogatott lakhatásban a lakók, de akár mentorként is segíthetnek az elkövetkezendő időben érkezőknek, teljes állásban. Az otthon teljes mértékben díjmentes mindenki számára és lehetőséget nyújt arra, hogy megtanuljanak olyan készségeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy olyan élethelyzeteket oldjanak meg, amelyeket a terápia előtt nem tudtak.

István az interjú után bemutatott egy lakónak, Kristófnak, aki készségesen válaszolt a kérdéseimre és elmondta a történetét, amellyel idekerült az otthonba. Számára a sport csak hobbi az otthonban, jobban preferálja a művészetterápiás foglalkozásokat és azokat, melyek során verbálisan kifejezheti magát.

Kristóf története- „Gyógyulás a szavak és a művészet által!”

Kristóf egy 17 éves fiú, aki jelenleg a Ráckeresztúri Drogtérapiás Otthon egyik felépülője. Készségesen beszélt a szerek különböző fajtáival való megismerkedésével, a függőségről, a rehabilitációról, valamint a jövőképéről. Kristóf szerető családba született, szüleivel, valamint 4 évvel idősebb bátyjával él együtt. Édesanyja pedagógus, édesapja vállalkozó. Egy városi lakótelepen nőtt fel, ahol az ottélők számára nem volt ismeretlen a kábítószer. Az első szer, amellyel találkozott a nikotin volt, mellyel nagyon korán 8 éves korában ismerkedett meg. Később az alkoholhoz is hozzájutott, amelyet bátyja segítségével kapott meg. Kristóf bátyja csábítónak tette a cigarettát és az alkoholt öccsének, akinek deviáns életútja itt kezdődött el. Néhány évvel később, amikor Kristóf bátyja már aktív szerhasználó volt, bemutatta öccsének a Herbál nevű kábítószer, amely egy THC tartalmú szintetikus szer. Elmondása szerint nagyon jól érezte magát már az első alkalom után és megfogalmazódott benne, hogy szüksége van még ilyen élményre. Többször előfordultak hallucinációk is a szer hatására, valamint rosszhullék is egyre gyakoribbak lettek. Került olyan helyzetbe is, hogy a testvére talált rá a város egyik utcáján, miközben önkívületlen állapotban volt és nem tudott magáról. A szülők nem vették észre fiuk függőségét, bár ekkor már napi szinten használta Kristóf a szert, amihez szülei által kapott zsebpénzből jutott hozzá. Eleinte nagyon vigyázott arra, hogy senki ne vegye észre a drogot, így sokszor az utcákat járva és éjjel tudott élni a szenvedélyének. A szerhasználat később olyan mértékben eluralkodott Kristóf mindennapjain, hogy az iskolában is sokszor használta, amihez hozzásegítette az, hogy osztálytársai között is voltak olyanok, akik kábítószeresek, így más szerekkel is megismerkedett az akkor 13 éves fiú. Iskolai konfliktusokba került a társaival, mivel agresszív volt és lázadó kamasz. A pedagógusok hamar észrevették Kristóf szerhasználatát, mivel sokszor komolyabb tünetekkel ment be a tanórákra. A szülei előtt először Kristóf bátyja vallotta be, hogy függő lett, majd ő árulta el azt is, hogy testvére is függő. Természetesen tagadta Kristóf először, hogy problémája van, viszont később már feltűnő és nyilvánvaló volt mindenki számára, hogy Kristóf kábítószerfüggő. A gyógyulás érdekében a szülők mindent megtettek, eljáratták pszichológushoz és csoportterápiákra, de egyik sem használt, mivel ezekre is sokszor bódult állapotban ment el. Kristóf mesélt a rossz élményeiről is, amik a kábítószerhasználathoz köthetők. Ilyen történet volt, amikor az édesapja találta meg a földön fekve, ezzel megmentve az életét, mivel így időben kaphatott kórházi kezelést. Kristóf 14 évesen elkezdte a kábítószereseket árulni, először csak ismerősöknek, osztálytársaknak, azt is kisebb tételekben, majd később ismeretleneknek is. Ezzel szándékozott pénzt keresni, mivel a szülei ekkor már nem támogatták őt anyagilag. Egyik

alkalommal egy osztálytársa került életveszélyes állapotba attól a szertől, amit Kristóftól szerzett be. Ekkor fogalmazódott meg egy gondolat benne, hogy súlyos következménye is lehet annak, amit tesz. Saját szavaival élve: „*Majdnem megöltem őt*”. Ezek a negatív élmények sem tartották vissza a szerektől. Idővel a szüleivel való kapcsolata annyira megromlott, hogy elköltözött otthonról a barátaihoz, akikkel lopniuk kellett ahhoz is, hogy enni tudjanak. Szülei többször is visszafogadták, viszont újra és újra el kellett jönnie onnan is. Középiskolában folytatta a társaival a kábítószereszköz használatát, ahol már bűncselekményeket is követtek el, így több rendőrségi eljárás is indult ellene, lopás, kábítószer birtoklás és használat miatt. A legmélyebb pillanatban feltette magának a kérdést Kristóf, hogy hogyan került ebbe a helyzetbe ilyen fiatalon, így hazament a szüleihez, akik segítségével felkeresték a Ráckeresztúri Drogterápiás Otthont, így megkezdődött a rehabilitációja. A terápia elején nagyon komoly elvonási tünetekkel küzdött, de ez egyre csökkent az ott töltött idő során. Egyszer visszaesett a rehabilitáció során, ami után újra a szolgálatához került vissza. Fontosnak tartotta, hogy a gyógyulásában nagyon sokat segítenek, ha nem kéne neki újra visszamennie arra a helyre, ahol függő lett. A felépülésében a foglalkozások nagyon sokat segítenek, leginkább azok, amelyek életvezetéssel kapcsolatosak és azok is, amik szociális tematikájúak, valamint a művészetterápia is, mivel ezáltal tudja magát a legjobban kifejezni és látható eredménye is van annak, amit készít. A stressz és konfliktus kezelési foglalkozásokra szeret eljárni, mivel úgy gondolja, hogy ebben még fejlődnie kell. A terápiákon kívül az otthon által szervezett szabadidős programok aktív résztvevője Kristóf, sportfoglalkozások során inkább a konditeremben edz, mivel ilyenkor tud koncentrálni a gyógyulására. Legfontosabb számára az, hogy a bizalmat újra visszanyerje a szüleitől és újra meg legyen az a családi kötelék, ami korábban. Természetesen az iskolát folytatni szeretné és szakmaszerzés és érettségi a célja, amint befejezi a rehabilitációt, addig magántanulóként végzi az iskolát. Megkérdeztem tőle, hogy mik azok a tényezők, amik a legnagyobb motivációt adják számára a mindennapokban, melyre a válasza az volt, hogy a családja, a társai a terápián és a tény, hogy helyrehozza azokat a hibákat, amiket elkövetett az évek során. Kristóf már több hónapja tiszta és továbbra is az otthonban szeretne gyógyulni, ezzel véget vetve a több éves szerhasználatnak és függőségnek.

Kristóf rehabilitációja során több foglalkozás van, ami a gyógyulását elősegíti. Leginkább a stresszkezelés és konfliktus megoldásokra fókuszál, mivel úgy gondolja, hogy ennek hiányában a visszaesés esélye is nő. A verbális és nonverbális terápiaformák nála jól működnek, mivel nagyon jól ki tudja fejezni az érzéseit és gondolatait nem csak szóban, hanem a festészetben is, amik a gyógyulásához is vezetnek majd. Fiatalkora ellenére az idősebb társai-

val is tud beszélni a helyzetéről és problémáiról, bár a terápia elején meglepődve tapasztalta, hogy több vele egykorú társa is jelen volt a foglalkozásokon, akikkel „szermentes” barátságot is tudott kötni. Kristóf esetében különösen fontosnak tartják az önismeretet és a meglévő készségek erősítését, mivel alacsony önbecsülést és bizonytalanságot tapasztaltak nála, amelyek a gyógyulását is befolyásolhatják. A terápia során magabiztosabbá kezd válni és egyre jobban hisz a felépülésben. Kristóf esetében igyekeznek a rizikótényezőket csökkenteni és erősíteni azokat a készségeket, amelyek a gyógyulását szolgálják. Támogató közeg veszi körül, de a gyógyulás és fejlődés egy hosszú folyamat, amely komoly megpróbáltatást jelent minden ember számára.

Kristóf számára a sport egy hobbi és kikapcsolódás az otthonban. A társaival gyakran megy a tornaterembe, ahol fociznak vagy kosárlabdáznak. Számára kevésbé jelentős a mozgás és a sport, de egyfajta kikapcsolódásnak és szórakozásnak éli meg a mindennapokban. A napi munka és csoportfoglalkozások után a fáradtságot a sporttal vezeti le. A napi sportfoglalkozást úgy éli meg, mint egy olyan időszakot, ahol nem jut eszébe, hogy miért van az otthonban és el tud vonatkoztatni a terápiától. A rendszeres mozgással a terápia alatt ismerkedett meg és a csapat sportot előnyben részesíti az egyéni sporttal szemben.

Zsolti- „A sport a drogom!”

A következő interjú alanyom Zsolti volt, a 26 éves politoxikomán szerhasználó, aki megosztotta velem a történetét és tapasztalatait a sporttal a rehabilitációja alatt. Édesanyja gyógyszerfüggő, aki tagadja függőségét. Leginkább altatók és nyugtatók jelentik számára a szert, amik a mindennapjai részét képezik. Zsolti édesapja sikeres futball játékos volt korábban, aki alkohol problémákkal küzd. Édesapjának is tragikus gyermekkor volt, ami után a függőségbe menekült. Az otthon látott negatív mintát a gyermekének is továbbadta, így egyértelműen mondható, hogy Zsolti egy diszfunkcionális családba született és nevelkedett. A fiú már korai életkorban tapasztalta a függő személyiség jegyeit, mint a túlzott makacsság és önigazolás, akaratosság. Saját szavai alapján Zsolti elmondta magáról, hogy ő egy úgynevezett született függő, akiben meg vannak azok a tulajdonságok, amelyek egy függőt jellemeznek. Édesapja korán megismertette fiát az alkohollal, így 13 évesen, először kontrolvesztésig itta magát. Utána odafigyeléssel fogyasztotta az alkoholt baráti társaságával, hétvégente, szombat-ként, majd csatlakozott hozzá a péntek este is, majd a vasárnap, majd a hétköznapiak is. A

fiatalkorát nagyban meghatározta a sport és a futball, amely nem könnyítette meg az alkohollal való kapcsolatát, hiszen a csapat számára is az alkohol, jelentős szimbólumot jelentett. Az alkoholfogyasztás heti szinten rendszeressé vált, majd ezt követően a „kapudrog” volt a függőséghez vezető lépcső következő foka. Egy érzelmi csalódás fokozta az alkohol utáni sóvárgást, így akkor már rendszeresen ivott nem csak hétvégente társasággal, hanem hétköznapi is, gyakran egyedül. Ekkor kezdődött nála önértékelési probléma, belső félelmek és szorongás. Rizikótényező volt számára az egyik nagyszülőjének a rossz egészségügyi állapota, amely nagyon megviselte Zsoltit, emellé társult a rossz családi légkör a szülei függősége és kapcsolata is. 15 évesen a szórakozás és alkohol jelentette a fiú számára a feledést és a menekülést a rossz gondolatoktól, rossz élményektől és tapasztalatoktól. Igyekezett idősebb társaságokkal lenni, akik egy stimuláns típusú partydrogot adtak Zsoltinak, aki bár jól érezte magát a szer hatása alatt, utána az alap súlyos depressziója és szorongása felerősödött. Egyre gyakoribb volt számára a kábítószer különböző fajtáinak használat és az alkohol is, bár minden alkalommal fogadalmat tett saját magának, hogy soha többé nem csinál ilyet, ennek ellenére is sűrűbbé váltak az alkalmak. A szerhasználat nem volt hatással sem az iskola, sem a sport teljesítményére, ezáltal nem tudatosodott benne, hogy függő. Kettős érzések jellemezték, sokszor eufória miatt pozitívan élte meg a függőséget és jónak ítélte meg a drogokat, míg sokszor ennek ellenkezőjét tapasztalta. Politoxikomán szerhasználó lett az alkohol, a szerek és a gyógyszerek hatására. 18 évesen megpróbált kiszakadni a rossz társaságból, valamint ekkor kezdődött nála a leszokás folyamata. Minden szertől egyszerre meg szeretett volna szabadulni, de kudarcot vallott, így inkább a kontroll megtartására helyezte át a hangsúlyt, de egy idő után visszatért abba az állapotba, amelybe korábban is volt. A sportot és a tanulmányit félbehagyta és a mindennapjai részét a függőségei tették ki, viszont a sportot nem engedte el véglegesen és streetworkout edző lett, melyben el is helyezkedett. Munkáját kezdetben jól végezte és szünetet tartott szerhasználatban is, amit menyasszonya támogatott is, de később megint eluralkodott rajta a politoxikomán függősége. Szuicid hajlamok gyötörték, ekkor tapasztalta meg a legmélyebb pontot az életében, amely után terápiás segítséget kért és jelentkezett a Nyíró Gyula Kórházba pszichoterápiába 2022-ben. A szerhasználatot teljesen elhagyta és azóta tiszta, viszont az alkoholban továbbra sem tudta tartani a kontrollt és újra mélyponton volt. Zsolti terápiás intézmények után kutatva talált rá Ráckeresztúrra, amit azért választott, mert a sport nagyon jelentős része a terápiának és nem csak egyéni, hanem társas sportokban is kipróbálhatja magát és egy olyan szenvedélyt űzhet az otthonban, ami mindig is az élete része volt. Meglepődve tapasztalta a szeretetet és megértést a lakók között és a hitet nem csak Istenben, hanem a célok elérésében is és mindenki számára a fókuszban a gyógyulás van.

A sport pozitív hatásai közül többet is tapasztalt a rehabilitáció során, köztük azt, hogy visszakapta azt az önbizalmat, amely megakadályozta az előítéletességet önmagában és következetességet is tanult a sport által. Bátran mer tükörbe nézni és nem csak a külsője miatt, hanem reális képet tud alkotni magáról. Pszichés állapota javult a sport hatására és eufória-érzést tapasztal, amikor egy adott akadályt leküzd a sportban. Itt arra gondolt, hogy mekkora felszabadulást érez azáltal, hogy növeli a terhelést, vagy egy adott gyakorlatból többet csinál, szabályosabban hajtja végre a gyakorlatokat. A következetességet is a sportnak köszönheti, hiszen eddig gyakran a saját elveit és gondolkodását nem tartotta tiszteletben, gyakran halogatót és nem csak a saját edzéseit, hanem edzői munkáját is hanyag módon végezte. A sport hatására következetessé vált és tartja magát a saját elgondolásaihoz és elveihez, ezáltal a fejlődés is jobban megy neki és saját magának bizonyítja be azokat, amiket a terápia előtt elérhetetlennek gondolt. Természetesen az egészségi állapota is javult, nem tapasztal olyan tüneteket, amelyek a szerhasználat alatt jelen voltak és teljes erőbedobással dolgozik a fejlődésen és gyógyuláson Zsolti. Gyakran vesz részt sportversenyeken és sport programokon, melyeket eredményesen zárja, ami hatására olyan felszabadulást tapasztal, amelyet a szerhasználat és alkohol adott meg neki korábban. A sportot mindenkinek ajánlja, nem csak szerhasználóknak, viszont számukra olyan kulcsfontosságú készségeket tud adni, ami elengedhetetlen a terápia alatt és amelyek szükségesek lesznek akkor, amikor kikerülnek az intézmény falai közül. A mozgás akkor is erőt tud adni a függőknek, amikor már a „nagyvilágban” kell teljesíteniük és akkor, amikor egy új és tiszta életet kell felépíteniük maguk köré, ami nagyon nehéz feladatot jelent számukra.

Dani- „-Mindent a drog irányított és semmit sem én!”

Miután elkészítettem Zsoltitól, István ejtett néhány szót a következő vendégről, Daniról, aki jelenleg az otthon munkatársa és felépülője is egyben. A beszélgetés során elmondta Dani, hogyan ismerkedett meg a szerrel és hogyan jutott Ráckeresztúrra. Természetesen számára is jelentős a mozgás és a sport a mindennapokban.

Dani 12 évesen először az alkohollal találkozott, majd 14 évesen a marihuánával. Rendszeressé vált számára is a szerhasználat és alkoholfogyasztás már igen korai életkorban. Jó családi környezetben nőtt fel, viszont a szülők sokat dolgoztak, így nem kapta meg azt a figyelmet, amire szüksége lett volna. A sport mindig is az élete része volt, versenyszerűen

vízilabdázott 18 éves koráig, amelyet a szórakozás váltott fel. 21 éves koráig több kábítószer is kipróbált idősebb társaságok által, leginkább amfetamin-származékokat, melyek hatására függővé vált. Mindennapos használó volt 21 éves korától kezdve, több mint 10 évig. A leszokást először pszichiáter segítségével próbálta teljesíteni, de miután Rivotrilt kezdett szedni Dani, az orvos javaslatára, nem sokkal később az alkohol és kábítószer mellett a gyógyszerek rabjává is vált. A sikertelenség után, Zsoltihoz hasonlóan a Nyíró Gyula Kórház Addiktológiai osztályára került. Akkoriban rohamokkal küzdött, nagyon rossz egészségi állapotban volt, így kizárólag a rehabilitáció volt számára az egyetlen megoldás a túlélésre. 4 hónapig tartott a felépülése, ezután néhány hónapig tiszta maradt, de visszaesett. Feleségével eleinte jó kapcsolatban voltak, majd a meg nem született gyermekük elvesztése nagyon megrázta a párt, akiknek kihatással volt a kapcsolatukra a veszteség. A feldolgozatlan traumák és a rossz házasságból Dani a kábítószerbe menekült. A napi tevékenységek elvégzéséhez is a szereket használta, anélkül képtelennek érezte magát bármire is, elmondása szerint „*Mindent a drog irányított és semmit sem én*” -ezekkel a szavakkal jellemezte az életének ezt az időszakát. Válás után hazaköltözött a szüleihez, munkáját elvesztette és a lakhatása is egyre bizonytalanabbá vált. Dani a drogok miatt egyre jobban magába fordult, nem kommunikált senkivel sem, a család és barátok is eltávolodtak tőle, viszont e mögött sokkal mélyebb gondolatok álltak, idézem: „*Isten igazából nem arra volt szükségem, hogy kerüljenek, hanem arra, hogy valaki meghallgasson*”. Otthoni légkör egyre rosszabb lett, majd a szülők választás elé állították Danit, hogy vagy a terápiát választja, vagy utcára kerül. 2022-ben, az akkor 34 éves Dani beköltözött a Ráckeresztúri Dropterápiás Otthonba és megkezdte a rehabilitációját. Az 1 éves terápiát sikeresen teljesítette és több területen is fejlődött, köztük az önismeret, a kommunikáció és a rendszeresség megtartása. Aktívan sportolt a terápia alatt is és nem csak a kötelező foglalkozásokon vett részt, hanem szabadidejében is gyakori vendége volt a tornacsarnoknak, a tenispályának vagy éppen a konditeremnek. A rehabilitáció után támogatott lakhatást kapott Ráckeresztúron és elkezdett dolgozni az otthonban. Ő vezeti a konyhát, segít az élelmiszerek beszerzésében is és segíti a lakókat a mindennapi tevékenységek elvégzésében. Tanulmányait folytatni szeretné és addiktológiai konzultáns továbbképzés elvégzése a célja, amivel terápiás szakemberré válhat és a jövőben az otthon mentoraként szeretne segíteni a felépülőknél.

A sport a rehabilitáció során vált számára kiemelt fontosságúvá, miután 18 évesen abbahagyta a versenysportot. Általában a konditeremben egyéni edzést választja, de gyakran előfordul, hogy teniszeznek, röplabdáznak, fociznak vagy kosaraznak a lakókkal. Zsoltihoz hasonló-

an az önbizalma növekedett és fontossá vált számára a rendszeresség. Kiemelte, hogy egy erős edzés utáni fáradtság szinte megkoronázza az adott napot, ami után kellemes érzések töltik el a nap hátralevő részében. Dani elmesélte egy különleges élményét a sporttal kapcsolatban, amikor az 5 fokos vízben való úszás után olyan dopamin által okozott öröm és energia árasztotta el, mint amikor kábítószer hatása alatt volt. A mozgás és az otthon által kínált sport lehetőségek azért voltak neki kiemelten fontosak, mert egy olyan közösséget hozott létre, akiket nem a kábítószer fogyasztása köt össze, hanem a felépülés. A függőség hatására a legtöbb személy elveszíti minden kapcsolódási pontját a társadalommal és nehezen találják a helyét a világban, nem tudnak új emberekhez kapcsolódni. A konfliktus és stresszkezelésben is nagy szerepet játszik számára a mozgás, mivel rosszabb vagy nehezebb napokon is a sport által tud kikapcsolódni, le tudja vezetni a stresszt és a konfliktusokat is könnyebben tudja kezelni. A több mint 10 éves szerhasználat során kialakult egészségügyi problémákon is a sport és az otthon segített, fizikai és lelki állapota is javult. Egyik legfontosabb érvnek mégis azt mondta, - Dani szavaival élve- *„A sport még egy láb, amin állhatsz és ami megtart a józanságra”* - ezt olyan értelemben mondta, hogyha valaki a munka vagy iskola mellett sportol, az meg egy ok arra, hogy tiszta maradjon és motivációt, valamint erőt ad arra, hogy a mindennapokban szermentes életet tudjon élni és leküzdje az időnként felbukkanó sóvárgást a szerek után. Természetesen egy mókuserékbe is lehet kerülni azáltal, hogy csak a munka, iskola és sport, ami kiteszi a mindennapokat, amibe bele lehet fásulni, tehát fontos megtalálni az egészséges összhangot a testi és lelki egészség érdekében.

Következtetések

A szakdolgozatom szakirodalmi áttekintése és kutatásom alapján megállapítottam, hogy a sportnak kiemelten fontos szerepe van a függő személyek rehabilitációjában. Több területen is fejlődhetnek az aktív mozgás hatására a szenvedélybetegek. Néhány, a gyógyulás szempontjából kiemelten fontos tényezőt emelnék ki, amelyek a sportnak köszönhetőek és amelyek segítik a rehabilitációt.

- Egészségi állapot javulása (szív- és érrendszer, légző szervrendszer, emésztőszervrendszer, csont- és izületrendszer problémáinak javulása), egészségkárosodás megelőzése, jobb fizikai közérzet, gyorsaság és jobb teherbírás, valamint az elhízás megakadályozása.
- Neurológiai problémák csökkentése, megszüntetése, mint a stressz, szorongás és depresszió, agresszió, konfliktuskezelési problémák.
- Személyiségfejlesztésben többek között a sport segíthet az önbecsülés és helyes testkép kialakításában, fontos készségeket tanulhat ez egyén, mint a tolerancia, empátia, türelem, együttműködés, siker és kudarc tűrése, következetesség, kommunikáció, önkifejezés fejlődése.
- Új célokat és motivációt nyújt a függőknek, amiket nem csak a sportban, hanem az életben is tudnak hasznosítani.
- Szocializáció elősegítése és új kapcsolódási pontok létrejötte, amik szermentesek, így a társadalomba való reintegrációt is segíti.
- Örömszerző és eufória élményét biztosítja a szenvedélybetegeknek, szenzoros élménykeresést, ami a szerek adtak addig, azt kiváltja a sport. Hasonlóképpen szabadítja fel a dopamint a szervezetben, mint a kábítószer, így egy olyan tevékenység válhat a mindennapjai részévé, amely a testi és lelki jóllétéért felel.
- Rekreatív a sport által felszabadítást jelenthet az adott személynek, így a pihenés és kikapcsolódás a munka vagy az iskola mellett kellemes elfoglaltság lehet, amellyel a rendszeresség is kialakul az egyénben, valamint strukturálja a szabadidőt, így hasznos elfoglaltságot biztosít.

Kutatás korlátai

A további kutatásokat a témában megnehezíti az a tény, hogy minden függő egyén személyiségjegyei mások és különböző történetekkel kerültek bele a függőségbe. Az interjúkérdéseknek is sok esetben alkalmazkodnia kell az egyénhez, így a további kutatások során nehezen megoldható a nagyobb lélekszámú kutatás elvégzése, ugyanazzal a kérdőívvel vagy interjúkérdésekkel. Sok esetben a kutatásban is nehezen vesznek részt a függőségben szenvedők, ami megnehezíti a szakemberek munkáját. A terápiás intézmények is más és más fejlesztési területre helyezik a hangsúlyt, ami miatt a sport háttérbe kerül és más terápiás foglalkozásokat alkalmaznak, mint a zeneterápia, művészetterápia vagy az állatasszisztált terápia.

Javaslatok

A következtetések alapján véleményem szerint a szenvedélybetegek számára a sport egy olyan lehetőséget nyújthat, amivel a rehabilitáció sikeresebb lehet, ezért a kutatásom alapján ajánlom minden függő személynek a gyógyulása során.

- További kutatásokat javaslok a többi függőség irányában, mint az alkoholizmus, szerencsejátékfüggőség, gyermekek esetében a számítógép, internet és különböző játékok által okozott függőség és a dohányzás. A sport milyen hatást gyakorol rájuk, illetve milyen pozitív tényezőket tapasztaltak, melyek a rehabilitációjukat segíti. Valamint a nők tekintetében is érdemes lenne vizsgálatot tenni, hogy mennyivel másképp viszonyulnak a sporthoz, mint a férfiak, szintén függők körében
- Javasolnám a nappali ellátásban a sport népszerűsítését és sportfoglalkozásokat, melyek a napirend részét képeznék, csoportos vagy egyéni tevékenységekben.
- Zárt intézmények tekintetében egy olyan terápiás foglalkozás létrejöttét szorgalmaznám, amely hasonlóképpen, mint a művészet vagy zeneterápia, szakemberek által vezetett foglalkozás (személyi edző és mentor), amely az egyéni szükségletekhez igazodik, segíti a rehabilitációt, strukturálja a szabadidőt, és a gyakorlatok és tevékenységek közben olyan készségekre és képességekre fókuszál, amelyek nem jól működnek, fejlesztésre szorulnak és nonverbális módszerrel segíthető.

Összefoglalás

A szakdolgozatomban a sport pozitív hatását vizsgálom a kábítószer függő fiatalok rehabilitációja során. A szakirodalmakban leginkább bemutattam a szerhasználatot az egyén biológiai és pszichés oldaláról, valamint a szűkebb és tágabb környezetet, majd ejtettem néhány szót a hazai ellátórendszerről. A következő fejezetben a sport pozitív hatásait mutattam be, az egyén és a társadalom szemszögéből. Végül a 2 témát összevetve a sport pozitív és protektív hatásáról írtam a függő személyek esetében. A vizsgálattal a célom az, hogy saját tapasztalatok által bizonyosodjak meg arról, hogy a sportnak a kábítószerfüggők számára további fontos hatásai vannak, melyek elengedhetetlenek és melyeket a laikus egyének nem tapasztalhatnak meg. A dolgozatomat folytatom az alkalmazott módszer bemutatásával, azaz az interjú megszervezésével, melyet a Ráckeresztúri Drogterápiás Otthonban vettem fel. Az interjúk előtt egy rövid intézménybemutatót írtam, valamint néhány fontos információt is megosztottam az otthonról, melyet az egyik ott dolgozó mentorral való beszélgetésből gyűjtöttem. A mentor bemutatott 3 személyt, akik az otthon lakói, akik közül 2 személy esetében (Zsolti és Dani) a sport és mozgás kiemelten fontos szerepet játszik a rehabilitációban és egy harmadik személyt (Kristóf), akinek a sport csak hobbi és más módszert tart jelentősnek abban, hogy fejlődjön, ez pedig a művészetterápia. Az interjúkat egy történettel kezdem, ahol megismerkedünk a felépülő személy háttérével és azzal, hogyan került az otthonba, majd a történet után a 2 sportban érintett személy mozgással kapcsolatos tapasztalatait osztom meg. Az eredményeket összegezve következtetést vontam le, mely szerint a sportnak valóban több pozitív hatása is van a függőkre és olyanokat is tapasztaltak, melyek a nem függő személyek számára elképzelhetetlen. Gondolhatunk itt az egészségügyi, vagy személyiségfejlődési okokra, valamint a szenzoros élményre a sport által, szociális készségek fejlődésére, rekreáció lehetőségekre a sport által, de a neurológiai problémákra is nyújthat segítséget a mozgás. Végül a dolgozat végén javaslatokat teszek a sportterápia alkalmazására a szenvedélybeteg körében, valamint olyan kutatási javaslatokat szedtem össze, melyek a jövőben megalapozhatják más szenvedélybeteg csoportoknak is a sport fontosságát. Hasonló eredményt mutatott Mayer Krisztina és Lukács Andrea kutatása is, akik azt tapasztalták, hogy extrém sportolók és szerhasználók, a kontrollcsoporthoz képest, nagyobb mértékben keresik a szenzoros élményeket, ezáltal azt a következtetést vonták le, hogy a szerhasználók és a veszélyes sportot űző személyek hasonlóképpen működnek. A sporttal kiváltható a szerhasználók számára a kábítószer, így a leszokás esélyét is növelheti a sport.

Felhasznált szakirodalmak:

- Balogh Mónika: The Cooperation of Health Visitors and Teachers in Drug Prevention in Hungary, Practice and Theory in Systems of Education, 2006. (1. évf.) 1. sz. 89-95. old.
- Barabásné Kárpáti Dóra: A kábítószer-fogyasztás családi és társas rizikótényezői: Gazdasági és társadalomtudományi közlemények, 2012. (4. évf.) 2. sz. 225-233. old.
- Barabásné Kárpáti Dóra - Keresztes Noémi: A sport, mint védőfaktor a káros szenvedélyek kialakulásában? Magyar Sporttudományi Szemle, 2018. (19. évf.) 2. (74.) sz. 10-16. old.
- Blatt Péterné: A személyiség fejlesztésének lehetőségei a sport által, Iskolakultúra: pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata, 2021. (31. évf.) 9. sz. 81-90. old.
- Bolyky Orsolya: Sport és drog. Alternatív megoldások a drogbetegek hazai ellátásában, Család gyermek ifjúság, 2003. (12. évf.) 2. sz. 14-18. old
- Demetrovics Zsolt: Az addiktológia alapjai I-III. kötet., ELTE Eötvös Kiadó, 2007
- Demetrovics Zsolt: A droghasználat funkciói, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007
- Egedi Anita: Fight against drug on international level, Miskolci Doktoranduszok Jogtudományi Tanulmányai = Studia Iurisprudentiae Doctorandorum Miskolciensium, 2004. 5/1. sz. 71-95. old.
- Anthony Giddens: Szociológia, Osiris Kiadó, 2008, 833 p.
- Honfi László, Szalay Gábor, Váczi Péter: A sport beépülése a mindennapokban, Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 2009. XXXVI. pp.51-63.
- Ignác Brigitta: Geographical aspects of drug use by people in extreme poverty in segregated areas, Criminal geographical journal: academic and applied research in criminal geography science, 2023. (5. évf.) 3-4. sz. 9-18. old.
- L. Murányi László: Szenvedélyek hálójában, Kossuth Kiadó, 2021
- Mayer Krisztina - Lukács Andrea - Barkai László: Drog vagy sport? Szenzoros élménykeresés drogfogyasztóknál és sportolóknál, Egészségtudományi közlemények, 2013. (3. évf.) 1. sz. 59-64. old.
- Pikó Bettina: A deviáns magatartás szociológiai alapjai és megjelenési formái a modern társadalomban, Szeged, JATEPress Kiadó, 2011
- Pikó Bettina, Keresztes Noémi: Sport, lélek, egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2019
- Rácz József, Hoyer Mária, Komáromi Éva, Dr. Sasvári Andrea: A drogkérdésről-őszintén, B+V Lap- és Könyvkiadó Kft, 2000
- Szántó Richárd, Köves Alexandra, Gáspár Judit, Esse Bálint: Döntések a sportban, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest, 2019
- Tompa Anna - Gereben Ágnes: A drog biológiai és társadalmi hatása: Valóság, 2012. (55. évf.) 3. sz. 93-101. old.
- Tóth Eszter Zsófia: Dr. Bubó and his clients: drug use and policy in Hungary from the 1970s through the 1990s: translating health in doctor-patient relationships, Acta Universitatis Sapientiae. Social analysis, 2014. (Vol. 4) No. 1-2 131-137. old.
- István Vingender, Kornél Sipos: Social integration - deviancies - drug consumption (with due regard to the potential protective and predictive factors of sports), Kalokagathia, 2000. (38. évf.) Klnsz. 66-78. old.

- Wilbert, L. (1998): The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: The deterrence hypothesis revisited. *Journal of Sport Behaviour*, 4. 421-435.

Nyilatkozatok

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: Veres Viktória Melinda
A Hallgató Neptun kódja: OSLSR2
A dolgozat címe: A sport pozitív hatása a "szélsőséges" fiatalok rehabilitációjára során
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Gyógynevelési tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitóri rendszerében.

Kelt: 2024 év 04 hó 16 nap

Veres Viktória Melinda
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

NYILATKOZAT

Veres Viktória Melinda (hallgató Neptun azonosítója: OSLSRZ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2024.04.16.



belső konzulens

NYILATKOZAT

Veres Viktória Melinda (hallgató Neptun azonosítója: OSLSRZ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2024. április 15.

Dr. Blaskó Barbara

külső konzulens