

DROGE, ZAPOR IN VRNITEV V ŽIVLJENJE

Mitja Duh nam je na dan zdravja predaval o svoji zasvojenosti in življenjski izkušnji. Že več kot deset let pomaga ljudem na različnih področjih. Izhaja večinoma iz svojih lastnih izkušenj. Preživel je zasvojenost s trdimi drogami in večletno zaporno kazen v najstrožjem slovenskem zaporu na Dobu. Napisal je tudi dve avtobiografski knjigi "Tek za življenjem" in "Moč duha".

1. Kako ste se prvič srečali z drogami?

Z drogami sem se srečal tako, da sem v svojem divjem načinu življenja v najstništvu najprej poskusil alkohol, ki je bil moja prva droga, kasneje pa marihuano in malo za tem tudi heroin. Srečal sem se pa zato, ker sem bil lahkomišeln in sem preveč zaupal v svojo moč, ki je pa sploh nisem imel.

2. Ali se vam je to na začetku zdelo zabavno?

Mojem egu se je to zdelo zelo dobro, ker sem mislil da delam nekaj, kar si drugi vrstniki ne upajo. V duši sem pa čutil, da je to pot v propad.

3. Ali vam je to zelo vplivalo na življenje in prijatelje, ki ste ji imeli?

Ja, v bistvu mi je ta droga uničila vse življenje, kasneje zapor in psihiatrija in tudi prijatelji so odšli. Sam sem si uničil vse, droga ne more biti kriva, krivi smo mi, ki jo uživamo.

4. Kako ste se počutili, ko ste bili pod vplivom droge, in kako, ko niste bili ?

Na začetku sem se počutil dobro, ker je droga taka hinavska stvar, ki se ti na začetku pokaže kot prijateljica, po določenem času pa vidiš, da spremeni svoj obraz ti pa postaneš njen suženj. Če si zasvojen z drogami, si vedno pod njihovim vplivom, v mojem primeru so mi namesto heroina dajali nadomestek metadon oziroma druge substance, ki pa so tudi droga.

5. Kdaj ste se sprevideli, da ste zasvojeni z drogami ?

To sem neposredno izkusil, ko sem bil star 20 let. Zbudil sem se pri prijatelju in me je po celem telesu treslo, hkrati mi je bilo vroče in mrzlo, nisem spal, bil sem živčen, nestrpen in sem se zelo slabo počutil. To je nek prvi znak telesne zasvojenosti z drogami.

6. Kakšna je pa bil pot odvajanja od teh mamil?

Pot je bila kar kruta: večletna zaporna kazen, psihiatrije, vmesne smrti, čisto razčlovečenje, pristanek med najhujšimi zločinci, morilci, psihopati, tako da ni bilo prav nič prijetno.

7. Se vam zdi, da ste trezni boljša oseba kot pod vplivom drog?

V bistvu je za drogo značilno, da ti spremeni možgansko ravnovesje in ti takrat postaviš drogo na prvo mesto, tako da ko si zasvojen, boš za drogo naredil vse, tudi prijatelje in starše boš izkoristil za to, naredil boš kriminalno dejanje, ker takrat droga prevzame vse možgane in ne razmišljaš o drugih stvareh. Šele potem ko človek ozdravi oziroma ni več pod vplivom, vidi vse kar je naredil, in ugotovi, da je bolje biti trezen.

8. Kako vam je pri premagovanju ovir pomagal šport?

Šport mi je pomagal v veliki meri, tako da sem si s pomočjo športa v zaporu čistil glavo. To pomeni, da sem vse težave in slabe misli med enournem ali daljšem teku obrnil sebi v prid. Tek je v tistem času bil moja psihoterapija.

9. Kako pa ste si po odvajanju uredili življenje ?

Uredil sem si ga tako, da sem se najprej zaposlil, da sem povrnil vse dolgove, da sem se spet socializiral v skupnost. To pa je bil dolgotrajen proces, več let traja, ker ti imaš takrat slabo samopodobo in moraš biti res močan. V bistvu si moraš dosti želeti, da premagaš vse in da se nazaj sestaviš. Potem sem pustil službo in naredil licenco za trenerja, prehranskega svetovalca, maserja, predavatelja in napisal knjigo ter si ustvaril družino.

10. Kaj pa stari prijatelji, so se vrnili?

Ne, sem pa ustvaril veliko novih prijateljstev.