CC BY 4.0
Attribution 4.0 International

Apstinencija postignuta – što dalje? Izazovi nakon uspostave apstinencije

/ Abstinence Achieved – What Comes Next? Challenges Following the Establishment of Abstinence

Martina Bojanić, Andrea Tomić, Zrnka Kovačić Petrović, Alemka Kulenović Somun, Sanja Jelić, Sanja Maroević

Klinika za psihijatriju Vrapče, Bolnička cesta 32, 10090 Zagreb, Hrvatska
/ University Psychiatric Hospital Vrapče, Bolnička cesta 32, 10090 Zagreb, Croatia

ADRESA ZA KORESPONDENCIJU / *CORRESPONDENCE ADDRESS*:
martina.bojanic@gmail.com

KLJUČNE RIJEČI / *KEYWORDS*:
apstinencija / *abstinence*
ovisnost / *addiction*
oporavak / *recovery*
smisao / *meaning*

TO LINK TO THIS ARTICLE: https://doi.org/10.24869/spsih.2026.350

Suvremeni pristup liječenju ovisnosti nadilazi poimanje apstinencije kao konačnog terapijskog cilja. U kliničkoj se praksi često najveći naglasak stavlja na motiviranje pacijenata za ulazak u tretman, prihvaćanje liječenja i postizanje apstinencije. Iako su navedeni ciljevi ključni, često se manje pozornosti posvećuje razdoblju koje slijedi nakon uspostave inicijalne apstinencije, kada se pojavljuje potreba za novom vrstom motivacije – odgovorom na pitanje: Zašto ostati apstinent? Iako je apstinencija nužan preduvjet oporavka, ona sama po sebi ne jamči dugoročnu stabilnost niti poboljšanje kvalitete života. Nakon uspostave apstinencije pacijenti se često suočavaju s osjećajem praznine, gubitkom identiteta, narušenim odnosima, nedostatkom smisla i pripadnosti te poteškoćama u pronalaženju novih izvora zadovoljstva. U

The contemporary approach to addiction treatment goes beyond viewing abstinence as the final therapeutic goal. In clinical practice, the greatest emphasis is often placed on motivating patients to enter treatment, accept therapy, and achieve abstinence. Although these goals are crucial, less attention is frequently paid to the period following the establishment of initial abstinence, when a new type of motivation is needed – an answer to the question: Why remain abstinent? Although abstinence is a necessary precondition for recovery, in itself it does not guarantee long-term stability or an improved quality of life. After abstinence is established, patients often face feelings of emptiness, loss of identity, damaged relationships, lack of meaning and belonging, and difficulties in finding new sources of satisfaction. At this stage, they may feel discouraged when

toj fazi mogu biti obeshrabreni kada se suoče sa životom bez sredstva ovisnosti, a upravo su ti izazovi važni čimbenici rizika za pogoršanje bolesti i povratak ovisničkom obrascu ponašanja. Može se reći da pravi proces oporavka počinje tek nakon uspostave apstinencije. U toj je fazi važno pomoći pacijentu da apstinenciju ne doživljava isključivo kao nametnuti zahtjev terapeuta ili okoline, nego kao priliku za izgradnju kvalitetnijeg života. Takav pristup otvara prostor za dodatnu motivaciju, osobni rast, jačanje otpornosti i prihvaćanje izazova koji su sastavni dio procesa promjene. Prikazat će se terapijski pristupi usmjereni na postizanje trajne apstinencije, odnosno postizanje oporavka koji osobama omogućuje izgradnju ispunjenog, smislenog i autentičnog života.

confronted with life without the addictive substance, and these very challenges are important risk factors for worsening of the disorder and a return to addictive patterns of behavior. It can be said that the real recovery process begins only after abstinence is achieved. In this phase, it is important to help the patient not experience abstinence solely as an externally imposed demand by the therapist or environment, but as an opportunity to build a higher-quality life. Such an approach creates space for additional motivation, personal growth, resilience, and acceptance of the challenges that are integral to the change process. Therapeutic approaches will be presented that focus on achieving sustained abstinence, that is, on attaining recovery that enables individuals to build a fulfilled, meaningful, and authentic life.