

Alkoholizmo ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą

Autorius Chrisas Prentissas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_867_abstrakt-Alkoholizmo_ir_prikl.mp3

Santrauka:

Chriso Prentisso „Alkoholizmo ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą“ yra išsamus priklausomybės įveikimo vadovas. Knygoje nuodugnai apžvelgiamos priklausomybės priežastys, pateikiami praktiniai patarimai, kaip iš jos išsivaduoti. Jame aptariamos tokios temos kaip alkoholizmo ligos supratimas, atkrytį sukeliančių veiksnių atpažinimas, sveikų įveikimo įgūdžių ugdymas ir asmeninio atkūrimo plano kūrimas. Prentiss pradeda aptarti fizinius ir psichologinius priklausomybės aspektus. Jis paaiškina, kaip alkoholis veikia smegenų chemiją ir kodėl kai kurie žmonės yra labiau linkę tapti priklausomi nei kiti. Jis taip pat nagrinėja įvairias teorijas apie tai, kodėl žmonės pirmiausia tampa priklausomi, įskaitant genetinį polinkį, aplinkos veiksnius ir psichologines problemas. Toliau jis apžvelgia įvairius alkoholizmo ir kitų priklausomybių gydymo būdus. Jis aptaria tradicinius metodus, pvz., 12 žingsnių programas ar reabilitaciją namuose, bet taip pat tiria alternatyvius gydymo būdus, tokius kaip holistinė terapija ar dvasinio gydymo praktika. Visoje šioje dalyje jis pabrėžia, kad nėra vieno visiems tinkamo požiūrio, kai kalbama apie priklausomybės gydymą; o kiekvienas turi rasti tai, kas jam labiausiai tinka. Be informacijos apie gydymo galimybes, Prentiss siūlo gaires, kaip asmenys gali sukurti savo asmeninį atkūrimo planą, pritaikytą konkrečiai jų poreikiams. Tai apima realių tikslų nustatymą; nustatyti provokuojančius veiksnius, galinčius vėl sukelti priklausomybę; naujų įveikos strategijų mokymasis; paramos tinklų kūrimas su šeimos nariais ar draugais, kurie supranta jūsų sunkumus; rasti būdų, kaip išlaikyti motyvaciją sunkiais laikais; ir prireikus ieškoti profesionalios pagalbos. Galiausiai Prentiss pabrėžia rūpinimosi savimi svarbą sveikstant, įskaitant pakankamą miegą, reguliarių maistingą maistą, reguliarių mankštą ir teigiamų santykių palaikymą su aplinkiniais, kurie gali suteikti emocinę paramą sunkiais laikais. </p></div>

Pagrindinės idėjos:

#1. *Holistinis požiūris į sveikimą: Holistinis požiūris į sveikimą nuo alkoholizmo ir priklausomybės yra veiksmingiausias būdas pasiekti ilgalaikį blaivumą. Šis požiūris apima fizinių, psichinių, emocinių ir dvasinių individo aspektų gydymą, o ne tik sutelkiant dėmesį į fizinius priklausomybės simptomus.*

Holistinis požiūris į sveikimą nuo alkoholizmo ir priklausomybės yra veiksmingiausias būdas pasiekti ilgalaikį blaivumą. Šis požiūris apima fizinių, psichinių, emocinių ir dvasinių asmens aspektų gydymą, kad būtų sukurtas išsamus sveikimo planas. Fiziniu lygmeniu tai gali apimti medicininį abstinencijos simptomų gydymą, taip pat mitybos konsultacijas ir mankštos programas, kurios gali padėti atkurti pusiausvyrą organizme. Psichiniu lygmeniu kognityvinė elgesio terapija (CBT) gali būti naudojama siekiant nustatyti atkryčio priežastis ir sukurti potraukio valdymo strategijas. Emocinė parama per grupines ar individualias terapijos sesijas taip pat gali būti naudinga padedant asmenims apdoroti savo jausmus apie priklausomybę. Dvasiniu lygmeniu daugelis žmonių jaučia paguodą užmegzdami ryšį su kažkuo didesniu nei jie patys, pavyzdžiui, religija ar gamta. Šis ryšys gali būti inkaras sunkumų metu ir suteikti žmonėms stiprybės, kai jie jaučiasi priblokšti dėl kovos su priklausomybe. Be to, buvo nustatyta, kad meditacinės praktikos, tokios kaip sąmoningumas, sumažina streso lygį, o tai gali pagerinti medžiagų vartojimo savikontrolę. Atsižvelgiant į visus keturis asmens sveikatos aspektus – fizinę, psichinę, emocinę ir dvasinę – holistinis požiūris suteikia integruotą priežiūros sistemą, kuri tenkina kiekvieno žmogaus unikalius poreikius ir suteikia jiems priemones, reikalingas ilgalaikiam blaivumui.

#2. *Proto ir kūno ryšys: proto ir kūno ryšys yra svarbus veiksnys atsigauinant nuo priklausomybės. Svarbu suprasti, kaip protas ir kūnas sąveikauja ir kaip šis ryšys gali būti panaudotas siekiant padėti asmenims pasiekti blaivumą.*

Psl. 1/7

Proto ir kūno ryšys yra svarbus atsigavimo nuo priklausomybės veiksnys. Labai svarbu suprasti, kaip sąveikauja protas ir kūnas, nes tai gali būti panaudota siekiant padėti asmenims pasiekti blaivumą. Smegenys vaidina svarbų vaidmenį sergant priklausomybe, nes jos kontroliuoja mūsų mintis, emocijas ir elgesį. Kai esame nuo ko nors priklausomi, mūsų smegenys tampa prijungtos prie tos medžiagos ar elgesio; todėl sunku išsivaduoti iš jo gniaužtų. Norint veiksmingai gydyti priklausomybę, reikia spręsti tiek fizinius, tiek psichologinius sutrikimo aspektus. Tai reiškia, kad reikia suprasti, kaip tam tikros medžiagos veikia organizmo chemiją ir kaip jos sąveikauja su psichinės sveikatos problemomis, tokiomis kaip depresija ar nerimas. Be to, pagrindinių emocinių problemų sprendimas gali padėti žmonėms geriau susidoroti su potraukiais ir veiksniais, susijusiais su jų priklausomybėmis. Proto ir kūno terapijos, tokios kaip joga ar meditacija, taip pat gali būti naudingos tiems, kurie kovoja su priklausomybe, nes padeda jiems suprasti savo mąstymo modelius ir elgesį. Ši praktika leidžia žmonėms geriau suvokti savo kūno reakcijas, kai yra veikiami tam tikrų dirgiklių, kurie gali sukelti priklausomybę. Atsižvelgdami į šiuos atsakymus, žmonės gali išmokti sveikesnių būdų, kaip susidoroti su stresoriais, kurie gali paskatinti juos atkryčio link. Galiausiai, norint sėkmingai gydyti bet kokią priklausomybę, labai svarbu pripažinti proto ir kūno ryšio svarbą. Suprasdami, kaip įvairios medžiagos veikia mus fiziškai, kartu suvokdami savo psichinę būseną, galėsime priimti pagrįstus sprendimus dėl sveikimo kelio. </p></div>

#3. Savęs suvokimas: Savęs suvokimas yra būtinas norint sėkmingai atsigausti nuo priklausomybės. Svarbu įsisąmoninti savo mintis, jausmus ir elgesį, siekiant teigiamų pokyčių ir blaivumo.

Savęs suvokimas yra pagrindinis sėkmingo atsigavimo nuo priklausomybės komponentas. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio atpažinimą ir supratimą, siekiant teigiamų pokyčių. Savęs suvokimas gali padėti asmenims nustatyti veiksnius, sukeliančius medžiagų vartojimą ar kitokį nesveiką elgesį, taip pat atpažinti savo veiksmų pasekmes. Šis supratimas taip pat gali padėti suprasti pagrindines problemas, kurios gali turėti įtakos priklausomybei. Savęs suvokimas ne tik padeda asmenims suprasti, kodėl jie elgiasi tam tikru elgesiu, bet ir gali padėti jiems sukurti sveikesnes streso veiksmų ir sunkių emocijų įveikos strategijas. Žinodami, kaip jų mintys ir jausmai daro įtaką jų sprendimams, sveikstantys žmonės gali išmokti geriau valdyti potraukį ar potraukį, susijusį su medžiagų vartojimu. Per savirefleksiją ir sąmoningumo praktikas, tokias kaip meditacija ar žurnalų rašymas, asmenys gali geriau suprasti save, o tai galiausiai padės jiems blaivybės link. </p></div>

#4. Streso valdymas: streso valdymas yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Svarbu išmokti valdyti stresą, kad sumažintumėte potraukį ir išvengtumėte atkryčio.

Streso valdymas yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Stresas gali būti pagrindinis potraukio ir atkryčio veiksnys, todėl svarbu išmokti valdyti stresą, kad sumažintumėte atkryčio riziką. Yra daug įvairių metodų, kurie gali padėti valdyti stresą, pavyzdžiui, atsipalaidavimo pratimai, sąmoningumo meditacija, joga, gilus kvėpavimo pratimai, dienos rašymas ir pokalbis su draugais ar šeimos nariais. Taip pat svarbu nustatyti streso šaltinius savo gyvenime ir ieškoti būdų, kaip juos sumažinti. Tai gali apimti ribų nustatymą su žmonėmis, kurie sukelia jums nerimą, arba kiekvieną dieną skirti laiko sau. Taip pat gali reikėti keisti gyvenimo būdą, pavyzdžiui, daugiau miegoti ar reguliariai mankštintis. Be šių strategijų, naudinga turėti planą, kada jaučiatės priblokšti streso. Tai gali apimti veiklą, pavyzdžiui, pasivaikščioti lauke ar klausytis raminančios muzikos. Iš anksto pasiruošę šį planą, jums bus lengviau, kai kils stresinės situacijos. Išmokę veiksmingų streso valdymo strategijų atsigavimo nuo priklausomybės metu, galite padidinti savo galimybes išlikti blaiviams ir apskritai gyventi sveikiau. </p></div>

#5. Mityba: Mityba yra svarbus veiksnys atsigausti nuo priklausomybės. Subalansuota mityba gali padėti sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą.

Mityba atlieka svarbų vaidmenį gydant priklausomybę. Subalansuota mityba gali padėti sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą. Sveika mityba turėtų apimti daug vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų, liesų baltymų ir sveikųjų riebalų. Taip pat svarbu išlaikyti hidrataciją geriant daug vandens visą dieną. Reguliarus valgymas gali padėti sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti išvengti potraukio narkotikams ar alkoholiui. Valgant daug maistingų medžiagų turintį maistą, pavyzdžiui, riešutus, sėklas, ankštinius augalus ir žuvį, gauname būtinų vitaminų ir mineralų, reikalingų tinkamam smegenų funkcionavimui. Be to, vengiant perdirbto maisto, kuriame yra daug cukraus </p></div>

Psl. 2/7

ir riebalų, energijos lygis bus stabilus. Be subalansuotos mitybos, taip pat svarbu pakankamai miegoti kiekvieną naktį. Miego trūkumas buvo susijęs su padidėjusia atkryčio rizika, todėl tinkamas poilsis yra sėkmingo atsigavimo nuo priklausomybės pagrindas.

#6. *Pratimai: Pratimai yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Reguliarus pratimas gali padėti sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Pratimai yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą. Pratimai išskiria endorfinus, kurie yra natūralios smegenyse esančios cheminės medžiagos, dėl kurių mes jaučiamės gerai. Tai taip pat padeda sumažinti streso lygį, kuris gali būti pagrindinis atkryčio veiksnys. Be to, kad padeda numalšinti potraukį ir mažina stresą, mankšta turi daug kitų privalumų tiems, kurie atsigauna nuo priklausomybės. Tai padidina energijos lygį, pagerina miego kokybę, didina savigarbą ir pasitikėjimą savimi, stiprina imuninę sistemą, mažina depresijos simptomus ir nerimo lygį. Pradedant mankštos programą svarbu pradėti lėtai ir palaipsniui didinti intensyvumą, kai kūnas prisitaiko. Pasirinkite veiklą, kuri jums patinka, kad galėtumėte jos laikytis ilgą laiką. Pavyzdžiui, vaikščiojimas ar bėgiojimas lauke; plaukimas; važiavimas dviračiu; jogos ar pilateso užsiėmimai; treniruotės su svoriais namuose ar sporto salėje; žaisti tokias sporto šakas kaip krepšinis ar tenisas. Taip pat svarbu atsiminti, kad mankšta neturėtų pakeisti kitų gydymo formų, pavyzdžiui, konsultavimo ar vaistų, jei juos paskyrė gydytojas. Pratimai turėtų būti naudojami kartu su šiais gydymo būdais, kad būtų pasiekti geriausi rezultatai.

#7. *Meditacija: Meditacija yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Tai gali padėti sumažinti stresą, pagerinti dėmesį ir padidinti savimonę.*

Meditacija yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Tai gali padėti sumažinti stresą, pagerinti dėmesį ir padidinti savimonę. Medituodami sveikstantys asmenys gali suprasti savo mintis ir jausmus, o tai leidžia geriau suprasti pagrindines savo priklausomybės priežastis. Meditacija taip pat padeda ugdyti vidinės ramybės ir ramybės jausmą, kuris gali būti naudingas tiems, kurie kovoja su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Praktikuojant meditaciją atsigavimo nuo priklausomybės metu, svarbu rasti patogią padėtį, kuri leistų atsipalaiduoti kūnui ir protui. Galbūt norėsite atsisėsti ar atsigulti ramioje vietoje, kur jūsų netrukdyt išoriniai trukdžiai, tokie kaip triukšmas ar kiti žmonės. Įsitaise pasirinktoje padėtyje, pradėkite sutelkti dėmesį į kvėpavimą – giliai įkvėpkite per nosį ir lėtai iškvėpkite per burną. Toliau giliai kvėpuodami tokiu būdu, leiskite sau suvokti bet kokias mintis ar emocijas, kurios kyla be sprendimo ar prisirišimo. Pripažinkite šiuos jausmus, nesistengdami jų pakeisti; tiesiog stebėkite juos, kaip jie iškyla, prieš paleisdami ir sugražindami dėmesį į kvėpavimą. Reguliariai užsiimdami šia praktika ilgainiui sveikstantys asmenys gali išmokti veiksmingiau valdyti sunkias emocijas, kartu ugdydami didesnę savimonę, kuri gali lemti ilgalaikį blaivumą. </p></p>

#8. *Paramos sistema: stipri paramos sistema yra būtina norint sėkmingai pasveikti nuo priklausomybės. Svarbu turėti šeimos, draugų ir profesionalų tinklą, kuris galėtų suteikti emocinę ir praktinę paramą.*

Norint sėkmingai pasveikti nuo priklausomybės, būtina stipri paramos sistema. Šeimos, draugų ir profesionalų, galinčių suteikti emocinę ir praktinę paramą, tinklas yra labai svarbus norint padėti asmeniui išlikti blaivumo kelyje. Šeimos nariai gali pasiūlyti supratimą ir užuojautą, kartu teikdami nurodymus sunkumų metu. Draugai gali būti padrąsinimo šaltinis, kai viskas atrodo stulbinanti arba beviltiška. Profesionalai, tokie kaip terapeutai, konsultantai ar rėmėjai, yra neįkainojami ištekliai, galintys padėti asmenims išspręsti problemas saugioje aplinkoje. Turėdami šalia žmonių, kurie supranta, ką išgyvenate, ir kurie rūpinasi jūsų interesais, bus lengviau susidoroti su sunkumais, susijusiais su atsigavimu nuo priklausomybės. Jie taip pat gali suteikti naudingų patarimų, kaip valdyti potraukį ar veiksnys, kurie gali vėl sukelti piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. Be to, jei turite žmogų, su kuriuo jaustumėtės patogiai atvirai kalbėdami apie savo kovas, sumažinsite izoliacijos jausmą. Besigyjantiems nuo priklausomybės svarbu atsiminti, kad šio proceso jiems nereikia pereiti vieniems; Yra daug žmonių, norinčių ir galinčių suteikti savo paramą, jei jos prašoma. Stiprios paramos sistemos sukūrimas yra vienas iš svarbiausių žingsnių siekiant ilgalaikio blaivumo.

#9. Kognityvinė elgesio terapija: Kognityvinė elgesio terapija (CBT) yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Tai gali padėti asmenims atpažinti ir pakeisti neigiamus mąstymo modelius ir elgesį.

Kognityvinė elgesio terapija (CBT) yra psichoterapijos rūšis, kurios tikslas - padėti asmenims nustatyti ir pakeisti neigiamus mąstymo modelius ir elgesį. Jis veikia mokydamas žmones atpažinti ryšį tarp jų minčių, jausmų ir elgesio. Suprasdami šį ryšį, jie gali išmokyti pakeisti savo mąstymą, kad galėtų geriau valdyti sudėtingas emocijas ar situacijas. CBT taip pat padeda asmenims ugdyti problemų sprendimo įgūdžius, kad jie galėtų priimti sveikesnius sprendimus, kai susiduria su sudėtingomis aplinkybėmis. Gydant priklausomybę, CBT naudojamas siekiant padėti asmenims suprasti, kodėl jie elgiasi priklausomybę sukeliančiame elgesyje ir kaip tai veikia juos emociškai. Terapijos seansų metu klientai skatinami iširti pagrindines savo priklausomybės priežastis ir bet kokius veiksnius, galinčius paskatinti juos vėl piktnaudžiauti medžiagomis. Tada jie mokomi įveikos strategijų, kaip valdyti potraukį ar potraukį, nevartodami narkotikų ar alkoholio. Naudojant kognityvinius elgesio metodus, tokius kaip atsipalaidavimo pratimai, dienoraščio rašymas, tikslų nustatymas ir pozityvus pokalbis su savimi; klientai gali įgyti įžvalgų apie savo elgesį ir išmokyti naujų būdų, kaip efektyviau reaguoti į stresines situacijas. Laikui bėgant, praktikuojantis šie įgūdžiai tampa antra prigimtimi, leidžiančia asmeniui geriau kontroliuoti savo gyvenimą.

#10. 12 žingsnių programos: 12 žingsnių programos yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Jie teikia struktūrizuotą atkūrimo ir paramos programą.

12 žingsnių programos yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Jie teikia struktūrizuotą sveikimo ir paramos programą, kuri padeda asmenims nustatyti jų priklausomybę sukeliančią elgesį, sukurti sveikesnes įveikos strategijas ir sukurti tvirtą paramos tinklą. 12 žingsnių apima pripažinimą bejėgiškumu dėl priklausomybės, aukštesnės galios, galinčios padėti atkurti sveiką protą, pripažinimą, moralinį savęs inventorizavimą, praeities skriaudų taisymą ir pagalbą kitiems, kenčiantiems nuo panašių priklausomybių. 12 žingsnių taip pat pabrėžia savirefleksiją ir asmeninę atsakomybę, siekiant ilgalaikio blaivumo. Tai apima mokymąsi, kaip susidoroti su provokuojančiais veiksniais ar potraukiu, nenaudojant medžiagų; sveikų santykių su šeimos nariais kūrimas; išsikelti realius tikslus; valdyti stresą sukeliančius veiksnius, tokius kaip darbo ar mokyklos poreikiai; užsiimti prasminga veikla, tokia kaip pomėgiai ar savanorystė; ir prireikus ieškoti profesionalios pagalbos. Atlikdami 12 žingsnių, asmenys gali įgyti įžvalgų apie savo elgesio modelius ir kartu ugdyti atsparumą atkryčiui. Su priklausomybe kovojantys asmenys gali tikėtis ilgalaikio blaivumo, kai padeda bendraamžiai sveikimo susitikimuose, taip pat apmokyti specialistai, pavyzdžiui, konsultantai ar terapeutai.

#11. Dvasingumas: Dvasingumas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Tai gali padėti žmonėms rasti gyvenimo prasmę ir tikslą bei išsiugdyti ryšio su kažkuo didesniu už save jausmą.

Dvasingumas yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Tai gali suteikti asmenims gyvenimo tikslo ir prasmės jausmą, taip pat ryšį su kažkuo didesniu už juos pačius. Dvasingumas gali padėti žmonėms sunkiais laikais rasti vilties ir stiprybės, leisti jiems judėti pirmyn blaivybės link. Per dvasines praktikas, tokias kaip meditacija, malda ar dienoraščio rašymas, asmenys gali suprasti savo mintis ir jausmus, kartu užmegzti ryšį su dieviškumu. Dvasingumas ne tik teikia emocinę paramą tiems, kurie kovoja su priklausomybe, bet ir gali būti naudojamas kaip gydymo priemonė. Užsiimdami ramybę ir džiaugsmą teikiančią veiklą, pavyzdžiui, joga ar pasivaikščiojimai gamtoje, asmenys gali sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą savijautą. Be to, dalyvaudami religinėse apeigose ar kituose dvasiniuose susibūrimuose asmenys gali jaustis apsupti bendraminčių, kurie visi siekia to paties tikslo – visiško pasveikimo nuo priklausomybės. Galiausiai dvasingumas vaidina svarbų vaidmenį padedant žmonėms įveikti priklausomybę. Atrasdami prasmę per tikėjimu pagrįstą praktiką arba tiesiog skirdami laiko kiekvienai dienai apmąstyti savo vidų, žmonės gali pradėti gydymo procesą iš vidaus.

#12. Recidyvo prevencija: atkryčio prevencija yra svarbi priklausomybės atkūrimo dalis. Svarbu nustatyti provokuojančius veiksnius ir sukurti strategijas, kad būtų išvengta atkryčio.

Recidyvo prevencija yra esminė priklausomybės atkūrimo dalis. Tai apima trigerių, galinčių sukelti atkrytį, nustatymą ir strategijų, kaip to išvengti, kūrimą. Tai apima galimo atkryčio požymių atpažinimą, pvz., padidėjusį potraukį ar

depresijos jausmą, ir imtis priemonių jiems pašalinti, kol jie nepatiria. Be to, sveikiems asmenims svarbu išsiugdyti sveikus įveikimo įgūdžius ir sukurti stiprią paramos sistemą. Chriso Prentisso „Alkoholizmo ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą“ skaitytojai supras, kaip priklausomybė veikia tiek fiziniu, tiek psichologiniu lygmenimis. Knygoje taip pat pateikiami praktiniai patarimai, kaip susikurti asmeninį atkryčio prevencijos planą keičiant gyvenimo būdą, mitybą, mankštą, meditaciją, terapijos seansus, 12 žingsnių programas ir kitas paramos formas. Vadovaudamiesi šioje knygoje pateiktomis gairėmis, asmenys gali išmokti atpažinti savo įspėjamuosius ženklus, kai jiems gresia atkryčio pavojus, kad galėtų imtis aktyvių veiksmų, kad išlaikytų blaivumą. Turint tinkamas priemones, įskaitant savęs suvokimą apie savo priežastis, atkryčio prevencija tampa daug lengvesnė.

#13. Rūpinimasis savimi: rūpinimasis savimi yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Norint išlaikyti blaivumą, svarbu pasirūpinti savimi fiziškai, protiškai ir emociškai.

Rūpinimasis savimi yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Tai apima rūpinimąsi savimi fiziškai, protiškai ir emociškai, siekiant išlaikyti blaivumą. Tai reiškia, kad užsiimti veikla, kuri skatina fizinę sveikatą, pavyzdžiui, mankštintis, valgyti subalansuotą mitybą ir pakankamai miegoti. Tai taip pat apima psichinės sveikatos praktikas, tokias kaip sąmoningumo meditacija arba kognityvinė elgesio terapija, padedanti valdyti stresą ir neigiamas mintis. Galiausiai, tai apima emocinę rūpinimąsi savimi, pavyzdžiui, ryšį su palaikončiais žmonėmis jūsų gyvenime arba dalyvavimą veikloje, kuri teikia džiaugsmą. Chriso Prentisso „Alkoholizmo ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą“ pateikiamos gairės, kaip į savo kasdienybę įtraukti rūpinimąsi savimi. Knygoje pabrėžiama, kaip svarbu susikurti sveikus įpročius, kurie palaikytų ilgalaikį blaivumą, kartu pateikiami praktiniai patarimai, kaip valdyti potraukį ir sukeliančius veiksnius. Be to, jame pateikiami patarimai, kaip sukurti stiprią paramos sistemą, kuri gali būti neįkainojama sunkmečiu. Galų gale, rūpinimasis savimi yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis, nes ji padeda žmonėms susikoncentruoti į savo tikslus ir suteikia jiems priemones, kurių jiems reikia norint susidoroti su sudėtingomis emocijomis ar situacijomis, negrįžtant prie medžiagų vartojimo.

#14. Įveikos įgūdžiai: Įveikos įgūdžiai yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Norint išlaikyti blaivumą, svarbu išmokti susidoroti su sunkiomis emocijomis ir situacijomis.

Įveikimo įgūdžiai yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Jie padeda žmonėms valdyti sudėtingas emocijas ir situacijas nevartodami medžiagų ar kitokio nesveiko elgesio. Veiksmingų įveikos strategijų kūrimas gali būti iššūkis, tačiau tai svarbu ilgalaikiam blaivumui. Chriso Prentisso „Alkoholizmo ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą“ pateikiamos gairės, kaip ugdyti sveikus įveikos įgūdžius, kurie padėtų jūsų sveikimo kelionei. Knygoje pabrėžiama, kaip svarbu suprasti pagrindines priklausomybės priežastis, tokias kaip trauma, stresas, nerimas, depresija ir kt. Jame taip pat pateikiami praktiniai patarimai, kaip ugdyti atsparumą saviugdų praktikomis, tokiomis kaip dėmesingumo meditacija ir joga. Prentiss pabrėžia, kad reikia sukurti teigiamus įveikos mechanizmus, kad būtų galima veiksmingai susidoroti su sukeliama veiksniais ir potraukiais, kai jie atsiranda. Jis siūlo naudoti atspalaidavimo metodus, tokius kaip gilus kvėpavimo pratimai ar progresyvus raumenų atpalaidavimas; užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmą; šeimos narių ar draugų socialinės paramos siekimas; dienoraščio rašymas apie mintis ir jausmus; reguliariai mankštintis; valgyti maistingą maistą; pakankamai miegoti kiekvieną naktį; išsikelti sau realius tikslus; kasdien praktikuoti dėkingumą; savanoriauti savo bendruomenėje – visi šie dalykai gali padėti jums susidoroti su sudėtingais laikais. Išmokę naujų būdų valdyti sunkias emocijas, neatsigręždami į medžiagas ar kitus destruktivius veiksmus, galite sukurti tvirtą pagrindą ilgalaikiam blaivumui. </p></div>

#15. Sveiki santykiai: sveiki santykiai yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Svarbu plėtoti santykius su žmonėmis, kurie palaiko ir supranta sveikimą.

Sveiki santykiai yra būtini norint sėkmingai pasveikti nuo priklausomybės. Jie suteikia ryšio, palaikymo ir supratimo jausmą, kuris gali padėti asmenims laikytis savo atkūrimo tikslų. Sveiki santykiai apima abipusę pagarbą, pasitikėjimą, bendravimą ir sąžiningumą. Svarbu plėtoti santykius su žmonėmis, kurie supranta priklausomybės iššūkius ir palaiko sveikimo kelionę. Norint sukurti sveikus santykius sveikstant, svarbu būti nuoširdžiam apie savo kovą su priklausomybe. Tai leidžia kitiems geriau suprasti, ką asmuo išgyveno, ir kaip jie gali geriausiai padėti jiems

kelyje į blaivybę. Be to, svarbu praktikuoti savęs priežiūrą, nustatant ribas aplink nesveiką elgesį arba situacijas, kurios gali sukelti atkrytį. Be to, sveikstantiems žmonėms naudinga rasti teigiamų išeičių, tokių kaip pomėgiai ar veikla, teikianti džiaugsmo jų gyvenimui. Ši veikla gali padėti užmegzti prasmingus ryšius su kitais, tuo pačiu atitraukiant dėmesį nuo neigiamų minčių ar potraukių, susijusių su medžiagų vartojimo sutrikimu.

#16. Gyvenimo tikslas: gyvenimo tikslo radimas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Svarbu rasti ką nors prasmingo, į ką sutelkti dėmesį, kad išliktumėte motyvuoti ir pasiryžtumėte blaivybei.

Gyvenimo tikslo radimas yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Gali būti sunku išlikti motyvuotai ir atsiduoti blaivybei, jei nėra prasmingo dėmesio. Gyvenimo tikslas suteikia jums kryptį, suteikia jūsų gyvenimui prasmės ir padeda sutelkti dėmesį į ateitį, o ne gyventi praeityje. Ieškant gyvenimo tikslo, svarbu pagalvoti apie tai, kas teikia džiaugsmo ir pasitenkinimo. Kokia veikla leidžia jaustis gyvam? Kas tau labai rūpi? Apsvarstykite, kaip jūsų įgūdžiai ar talentai galėtų būti panaudoti kitų labui arba kaip būdas teigiamai prisidėti prie visuomenės. Taip pat galbūt norėsite iširti dvasines praktikas, tokias kaip meditacija ar malda, kurios gali padėti suteikti aiškumo ir ramybės. Kai nustatote savo gyvenimo tikslą, svarbu imtis veiksmingų žingsnių, kad jį pasiektumėte. Įsitinkite, kad šie tikslai yra realūs ir pasiekiami, kad jie netaptų slegiantys ar atgrasantys. Didesnius tikslus suskirstykite į mažesnes užduotis, kurias laikui bėgant galima pasiekti atsidavus ir sunkiai dirbant. Aiškus tikslo jausmas suteiks jūsų kasdienės rutinos struktūrą ir padės išvengti blaškymosi tuo metu, kai kyla potraukis. Atminkite: prasmingo tikslo radimas yra ne tik naudingas atsigavimui nuo priklausomybės, bet ir būtinas bendrai gerovei. </p></p>

#17. Savigarba: Savigarbos ugdymas yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Svarbu išmokti vertinti save ir susikurti teigiamą savęs įvaizdį.

Savigarbos ugdymas yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Tai apima mokymąsi vertinti save ir teigiamo savęs įvaizdžio kūrimą. Tai galima padaryti atliekant įvairią veiklą, pavyzdžiui, įsitraukiant į prasmingus pokalbius, išsikeliant realius tikslus ir skiriant laiko sau. Be to, svarbu praktikuoti teigiamus teiginius ir pripažinti savo stipriąsias puses bei pasiekimus. Taip pat naudinga apsupti save palaikančiais žmonėmis, kurie padrąsins jus sveikimo link. Tvirta paramos sistema gali padėti sustiprinti jūsų pasitikėjimą ir suteikti motyvacijos, reikalingos siekiant savo tikslų. Be to, svarbu atsiminti, kad kiekvienas turi savo unikalų iššūkių rinkinį, kai reikia įveikti priklausomybę; nelyginkite savęs ir nesijaučiate nusivylę, jei pažanga nėra iš karto. Galiausiai pasirūpinkite savimi fiziškai valgydami sveiką maistą, reguliariai mankštindamiesi, pakankamai miegodami kiekvieną naktį ir visiškai vengdami narkotikų ar alkoholio. Šių veiksmų ėmimasis pagerins ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą – tai abu pagrindiniai komponentai kuriant savigarbą sveikstant nuo priklausomybės.

#18. Sielvartas ir praradimas: sielvartas ir praradimas yra svarbi priklausomybės atsigavimo dalis. Svarbu išmokti apdoroti sielvartą ir netektis bei susidoroti su jais, kad atsigautumėte pirmyn.

Sielvartas ir netektis yra neatsiejama atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Svarbu pripažinti, kad sielvartas ir netektis gali būti pagrindinė kliūtis kelyje į blaivybę, nes tai gali sukelti liūdesio, pykčio, kaltės, gėdos ir nevilties jausmus. Kad sveikstantys asmenys galėtų judėti į priekį savo gyvenime, jie turi išmokti apdoroti šias emocijas sveikais būdais. Chriso Prentisso „Alkoholio ir priklausomybės gydymas: holistinis požiūris į visišką pasveikimą“ pateikiamos gairės, kaip geriausiai susidoroti su sielvartu ir netektimis atsigauvant nuo priklausomybės. Knygoje aprašomos tokios strategijos kaip sąmoningumo meditacija, žurnalų rašymas, pokalbių terapijos seansai su kvalifikuotu specialistu arba paramos grupės susitikimai, kurie gali padėti žmonėms įveikti sielvarto ir netekties emocijas. Be to, knyga skatina skaitytojus ne tik susitelkti į gydymą nuo praeities praradimų, bet ir ieškoti naujų tikslų sau. Išmokę efektyviai valdyti sielvartą ir netektis atsigavimo nuo priklausomybės metu, asmenys galės sukurti sveikesnius įveikos mechanizmus, kurie leis jiems ilgai išlikti blaiviams. Sielvartas yra neišvengiama gyvenimo dalis, tačiau jis neapibrėžia žmogaus ateities; vietoj to tai turėtų būti augimo motyvacija.

#19. Atleidimas: Atleidimas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Svarbu išmokti atleisti sau ir kitiems, kad atsigautume pirmyn.

Atleidimas yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Gali būti sunku atleisti sau ir kitiems už padarytas klaidas, tačiau tai būtinas žingsnis siekiant sveikimo. Atleisti sau – reiškia prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir pripažinti, kad visi klysta. Tai taip pat apima bet kokios kaltės ar gėdos, susijusios su praeities elgesiu, paleidimą. Atleisti kitiems gali būti dar sudėtingesnis, nes reikia suprasti, kodėl kažkas galėjo pasielgti taip, kaip elgėsi, ir pasiryžti paleisti bet kokią pasipiktinimą ar pyktį prieš juos. Šis procesas dažnai apima atvirą bendravimą su dalyvaujančiais asmenimis ir nuoširdų jausmų išreiškimą be priekaištų ar teismų. Išmokti atleisti nėra lengva, tačiau tai yra svarbi gydymo nuo priklausomybės ir sveikesnio gyvenimo dalis. Atleisdami sau ir kitiems, galime sukurti erdvę augimui, užuojautai, supratimui, priėmimui, taikai, meilei – visa tai, kas yra esminiai sėkmingo ilgalaikio atsigavimo komponentai.

#20. *Priežiūra po to: priežiūra yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Norint išlaikyti blaivumą, svarbu turėti nuolatinės paramos ir gydymo planą.*

Vėlesnė priežiūra yra esminė priklausomybės atsigavimo dalis. Tai apima nuolatinės paramos ir gydymo plano sudarymą, siekiant užtikrinti, kad būtų išlaikytas blaivumas. Priežiūra gali apimti individualias konsultacijas, grupinę terapiją, 12 žingsnių programas, vaistų valdymą, gyvenimo būdo pokyčius, tokius kaip mankštos ir mitybos planai, ir kitas paramos formas. Vėlesnės priežiūros tikslas – suteikti reikiamus įrankius, padedančius asmenims išlikti blaiviems ilgą laiką. Asmenys, sveikstantys nuo priklausomybės, turi turėti prieigą prie išteklių, kurie padėtų jiems išlaikyti blaivumą. Tai apima stiprų palaikančių šeimos narių ar draugų tinklą, kurie supranta su atsigavimu susijusius iššūkius ir gali pasiūlyti padrąsinimą, kai reikia. Be to, sveikstantiems asmenims svarbu reguliariai lankytis susitikimuose su konsultantais ar terapeutais, kad jie galėtų aptarti bet kokias su jų priklausomybe susijusias problemas. Be to, tiems, kurie atsigauja nuo priklausomybės, svarbu išsiugdyti sveikus įveikos įgūdžius, kurie leistų jiems valdyti stresą, neatsigręžiant į piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. Tai gali apimti atsipalaidavimo metodus, tokių kaip joga ar meditacija, mokymąsi; užsiimti tokia veikla kaip meno terapija; dalyvauti pramoginėje veikloje, pavyzdžiui, sportuoti; arba rasti būdų išreikšti emocijas rašant ar muziką. Galiausiai, tiems, kurie atsigauja nuo priklausomybės, svarbu ne tik išlaikyti blaivumą, bet ir pagerinti bendrą sveikatą bei gerovę, imantis teigiamų gyvenimo būdo pokyčių, pavyzdžiui, valgyti sveikesnį maistą ir reguliariai mankštintis.