

Priklausomybės atkūrimo įgūdžių darbo knyga: priklausomybę sukeliančio elgesio keitimas naudojant CBT, sąmoningumo ir motyvacinio interviu metodus

Autorius Richardas E. Hechtas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_868_abstrakt-Priklausomybes_atkur.mp3

Santrauka:

Richard E. Hecht „Priklausomybės atkūrimo įgūdžių darbo knyga: priklausomybę sukeliančio elgesio keitimas naudojant CBT, sąmoningumo ir motyvacinio interviu metodus“ yra išsamus priklausomybės supratimo ir įveikimo vadovas. Knygoje apžvelgiamos įvairios priklausomybės, įskaitant piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis, lošimą, priklausomybę nuo sekso, valgymo sutrikimus ir kt. Tada aprašomas kognityvinės-elgesio terapijos (CBT) metodas gydant šias priklausomybes, taip pat kaip sąmoningumas gali būti naudojamas sveikstant. Galiausiai paaiškinami motyvacinio pokalbio metodai, kurie gali padėti asmenims išlikti motyvuotiems per visą sveikimo kelionę. Pirmoji knygos dalis skirta suprasti priklausomybę psichologiniu požiūriu. Jame aptariama, kaip priklausomybę sukeliančio elgesio išmokstama stiprinant ir bausiant laikui bėgant ir kaip jie įsitvirtina mūsų gyvenime. Taip pat nagrinėjama, kodėl kai kurie žmonės yra labiau linkę į priklausomybę nei kiti dėl genetinio polinkio arba aplinkos veiksnių, tokių kaip stresas ar trauma. Antroje knygos dalyje Hechtas supažindina skaitytojus su CBT, kaip gydyti priklausomybes, kurios apima priklausomybę sukeliančių veiksnių nustatymą ir naujų įveikos įgūdžių, kurie pakeis tą elgesį sveikesnėmis alternatyvomis, mokymąsi. Šiame skyriuje taip pat aptariamos tokios temos kaip atkryčio prevencijos strategijos ir potraukio valdymas. Tada Hechtas toliau aptarinėja sąmoningumo praktikas, kurios apima savo minčių suvokimą be sprendimo ar prisirišimo, sutelkiant dėmesį į dabartinės akimirkos patirtį, o ne galvojant apie praeities įvykius ar nerimą dėl ateities rezultatų. Šiame skyriuje pateikiami pratimai, skirti padėti asmenims ugdyti savimone, kad jie galėtų geriau atpažinti, kada jie dalyvauja nesveikuose mąstymo ar elgesio modeliuose. Galiausiai Hechtas paaiškina motyvacinio interviu būdus, padedančius asmenims nustatyti jų pačių motyvus keistis, kartu tiriant bet kokį prieštaravimą, kurį jie gali turėti, norėdami pakeisti savo gyvenimą, susijusį su priklausomybe (-ėmis). Šių metodų tikslas – sukurti aplinką, kurioje klientai jaustųsi pakankamai saugūs, kad galėtų nuoširdžiai išreikšti save, nebijodami nuosprendžio. </p></div>

Pagrindinės idėjos:

#1. *Supraskite priklausomybės prigimtį: Priklausomybė yra sudėtingas sutrikimas, apimantis fizinius, psichologinius ir socialinius komponentus. Norint veiksmingai ją gydyti, svarbu suprasti priklausomybės prigimtį.*

Priklausomybė yra sudėtingas sutrikimas, apimantis fizinius, psichologinius ir socialinius komponentus. Norint veiksmingai ją gydyti, svarbu suprasti priklausomybės prigimtį. Fiziniu lygmeniu priklausomybę gali sukelti smegenų chemijos pokyčiai dėl medžiagų vartojimo ar kitos veiklos, pavyzdžiui, lošimo. Šie pokyčiai gali sukelti kompulsinį elgesį, kurį asmeniui sunku kontroliuoti. Psichologiniu lygmeniu priklausomybė dažnai apima iškreiptus mąstymo modelius ir įsitikinimus apie save ir savo aplinką, o tai gali prisidėti prie tolesnės priklausomybės elgesio. Socialiniu lygmeniu priklausomybė gali apimti santykius su šeimos nariais ar bendraamžiais, kurie įgalina priklausomybę sukeltantį elgesį arba suteikia prieigą prie medžiagų ar veiklos, susijusios su priklausomybe. Be to, aplinkos veiksniai, tokie kaip skurdas ar traumas, gali padidinti asmens pažeidžiamumą dėl priklausomybės išsivystymo. Kad bet kokios rūšies priklausomybės gydymas būtų sėkmingas, būtina atsižvelgti į visus sutrikimo aspektus, įskaitant biologinius ir psichosocialinius elementus. Gydymas taip pat turėtų padėti žmonėms išsiugdyti sveikesnius įveikimo įgūdžius, kad jie galėtų geriau valdyti savo potraukį ir priežastis, negrįždami prie senų įpročių.

#2. *Ugdykite savimone: savimonė yra būtina norint sėkmingai atsigausti nuo priklausomybės. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio atpažinimą ir supratimą, siekiant teigiamų pokyčių.*

Psl. 1/7

Savimonės ugdymas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio atpažinimą ir supratimą, siekiant teigiamų pokyčių. Savęs suvokimas gali padėti asmenims nustatyti veiksnus, sukeliančius priklausomybę, taip pat atpažinti savo veiksmų pasekmes. Šis suvokimas taip pat gali padėti suprasti, kaip tam tikros emocijos ar situacijos gali turėti įtakos jų sprendimams ir pasirinkimams. Savęs suvokimo ugdymas ne tik padeda žmonėms geriau suprasti save, bet ir gali padėti jiems labiau įsisąmoninti aplinką. Žinodami apie išorinius veiksnus, tokius kaip stresoriai ar pagundos, jie gali geriau valdyti šiuos veiksnus, kol jie nesukels atkryčio. Be to, turėdami didesnę savimonės jausmą, asmenys gali sukurti sveikesnes įveikos strategijas, kaip susidoroti su sudėtingomis emocijomis ar situacijomis. Savęs suvokimas nėra kažkas, kas atsiranda natūraliai; šiam įgūdžiui lavinti reikia laiko ir pastangų. Sąmoningumo metodų, tokių kaip meditacija ar dienoraščio rašymas, praktikavimas gali padėti padidinti savimonę. Be to, dalyvavimas terapijos sesijose su kvalifikuotu specialistu, kuris specializuojasi priklausomybės gydymui, gali suteikti vertingų patarimų, kaip geriausiai ugdyti šį įgūdį.

#3. Išsikelkite tikslus: tikslų nustatymas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Siekiant užtikrinti sėkmę, tikslai turi būti realūs, pasiekiami ir išmatuojami.

Tikslų nustatymas yra esminė atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Siekiant užtikrinti sėkmę, tikslai turi būti realūs, pasiekiami ir išmatuojami. Svarbu nustatyti trumpalaikius tikslus, kuriuos būtų galima pasiekti per pagrįstą laiką, taip pat ilgalaikius tikslus, kurie padės jums atsigauti. Trumpalaikiai tikslai gali apimti tokius dalykus kaip reguliarus dalyvavimas paramos grupės susitikimuose ar terapijos sesijose, tam tikrą laiką susilaikyti nuo narkotikų ar alkoholio ir užsiimti sveika veikla, tokia kaip mankšta ar meditacija. Ilgalaikiai tikslai gali apimti sveikesnių įveikos įveikimo įgūdžius, padedančius susidoroti su stresą sukeliančiais veiksniais ir provokuojančiais veiksniais, gerinti santykius su šeimos nariais ir draugais, rasti prasmingo darbo ar mokymosi galimybes ir išlaikyti blaivumą ilgą laiką. Nustatant tokio tipo tikslus svarbu juos suskirstyti į mažesnius žingsnius, kad būtų lengviau juos pasiekti. Pavyzdžiui, jei vienas iš tikslų yra susirasti prasmingą darbą, jį suskaidžius į mažesnius žingsnius galima būtų kasdien 30 minučių internete ieškoti darbo pasiūlymų; gyvenimo aprašymo kūrimas; bendravimas su žmonėmis, dirbančiais jus dominančioje srityje; kreipiantis dėl darbo; interviu dėl pozicijų ir pan. Turint konkrečius veiksmus, susijusius su kiekvienu tikslu, daug lengviau išlikti motyvuotam ir susikaupusiam jų siekimui. Taip pat gali būti naudinga, jei kas nors kitas laikytų jus atsakingais, kai siekiate su atkūrimu susijusių tikslų. Tai gali būti draugas ar šeimos narys, kuris periodiškai tikrina, kaip viskas vyksta, arba net priklausomybės konsultantas, teikiantis patarimus viso proceso metu.

#4. Ugdykite įveikos įgūdžius: norint sėkmingai atsigauti nuo priklausomybės, būtina ugdyti sveikus įveikos įgūdžius. Šie įgūdžiai gali padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnus.

Sveikos įveikos įgūdžių ugdymas yra svarbi sėkmingo atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Įveikimo įgūdžiai gali padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnus, kurie gali sukelti atkrytį. Veiksmingų įveikos strategijų pavyzdžiai: gilaus kvėpavimo pratimai, sąmoningumo meditacija, dienoraščio rašymas, fizinė veikla, pvz., joga ar bėgimas, kalbėjimas su draugu ar šeimos nariu apie jūsų jausmus ir išgyvenimus, susijusius su priklausomybe, kūrybinė veikla, pvz., tapyba ar poezijos rašymas. o prireikus kreiptis į profesionalias konsultacijas. Ugdant naujus įveikos įgūdžius svarbu atsiminti, kad visi yra skirtingi ir kas tinka vienam, gali netikti kitam. Be to, mokantis šių naujų metodų svarbu būti kantriems su savimi; reikia laiko, kad jie taptų įpročiais. Be to, nepamirškite, kad šiame procese nesate vienas – pagalbos iš draugų ir šeimos narių pagalba gali pasikeisti.

#5. Praktikuokite sąmoningumą: sąmoningumas yra galinga priemonė, padedanti atsigauti nuo priklausomybės. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio suvokimą šiuo metu be sprendimo.

Sąmoningumo praktika gali būti veiksmingas būdas atsigauti nuo priklausomybės. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio suvokimą šiuo metu be sprendimo. Tai padeda asmenims labiau įsisąmoninti savo elgesį ir tai, kaip tai veikia juos ir aplinkinius. Mindfulness taip pat skatina žmones prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Labiau suvokdami, kas vyksta savyje, jie gali geriau atpažinti veiksnus, galinčius sukelti priklausomybę. Sąmoningumas taip pat gali padėti asmenims išsiugdyti sveikesnius įveikimo įgūdžius, kai susiduria su sudėtingomis situacijomis ar emocijomis. Užuoat kreipėsi į nesveikus įpročius, pvz., piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis ar kitas save naikinančio elgesio formas, jie gali išmokti valdyti stresą sukeliančius veiksnus, atlikdami

sveiką veiklą, pavyzdžiui, mankštindamiesi, medituodami, rašydami dienoraštį arba kalbėdami su draugu ar terapeutu. Be to, dėmesingumo praktika leidžia žmonėms suprasti, kodėl jie elgiasi tam tikru elgesiu, kad galėtų keisti šiuos modelius. Apskritai dėmesingumas yra galingas atsigavimo nuo priklausomybės įrankis, nes jis padeda žmonėms geriau suvokti savo mintis ir jausmus, kartu suteikiant jiems įrankius, reikalingus teigiamiems pokyčiams savo gyvenime. Laikui bėgant praktikuojantis ir atsidavus, šis metodas buvo sėkmingas, padedantis daugeliui žmonių įveikti priklausomybes.

#6. *Naudokite kognityvinę elgesio terapiją (CBT): CBT yra psichoterapijos forma, kuri gali būti naudojama siekiant padėti asmenims nustatyti ir pakeisti nesveikus mąstymo modelius ir elgesį.*

CBT yra psichoterapijos forma, kurios tikslas - padėti asmenims nustatyti ir pakeisti nesveikus mąstymo modelius ir elgesį. Jis veikia mokydamas žmones atpažinti ryšius tarp jų minčių, jausmų ir elgesio. Per šį procesą jie gali išmokti pakeisti savo mąstymą, kad galėtų geriau valdyti sudėtingas emocijas ar situacijas. CBT taip pat padeda asmenims ugdyti problemų sprendimo įgūdžius, kad jie galėtų veiksmingiau susidoroti su gyvenimo iššūkiais. CBT tikslas yra ne tik padėti žmonėms suprasti, kodėl jie galvoja ir elgiasi taip, kaip elgiasi, bet ir išmokyti juos naujų, jiems sveikesnių reagavimo būdų. Tai apima mokymąsi mesti iššūkį neigiamoms mintims, praktikuoti atsipalaidavimo metodus, tokius kaip gilus kvėpavimas ar progresyvus raumenų atpalaidavimas, išsikelti sau realius tikslus, pozityviai kalbėtis ir užsiimti veikla, kuri suteikia džiaugsmo jų gyvenimui. CBT buvo veiksmingas gydant daugelį psichinės sveikatos problemų, įskaitant depresiją, nerimo sutrikimus, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis problemas, valgymo sutrikimus, potrauminio streso sutrikimą (PTSD), bipolinį sutrikimą (manijos depresiją), obsesinį kompulsinį sutrikimą (OCD) ir kitas psichologines sąlygas.

#7. *Naudokite motyvacinį interviu (MI): MI yra konsultavimo forma, kuri gali būti naudojama siekiant padėti asmenims nustatyti ir pakeisti savo elgesį. Tai apima ambivalentiškumo apie pokyčius tyrimą ir sprendimą.*

Motyvacinis interviu (MI) - tai konsultavimo metodas, kurio tikslas - padėti asmenims atpažinti ir pakeisti savo elgesį. Tai apima ambivalentiškumo, susijusio su pokyčiais, tyrimą ir sprendimą, kuris gali būti svarbus bet kokio gydymo plano sėkmės veiksnys. MI skatina klientus galvoti apie savo motyvus imtis pokyčių, o ne pasikliauti vien išoriniais motyvacijos šaltiniais, tokiais kaip apdovanojimai ar bausmės. Tai padeda jiems labiau suvokti save ir geriau priimti jiems tinkamus sprendimus. MI tikslas - padėti žmonėms pereiti nuo išankstinio apmąstymo - net nesvarstant keisti savo elgesio - prie kontempliacijos, kur jie pradeda apie tai galvoti; tada pasiruošimas, kai jie imasi veiksmų, kad padarytų pokyčius; imtis veiksmų, kai jie iš tikrųjų pradeda imtis veiksmų; priežiūra, kai laikui bėgant jie palaiko naują elgesį; ir galiausiai nutraukimas arba atkryčio prevencija, jei reikia. Kad MI būtų veiksmingai naudojamas su klientais, turinčiais priklausomybę, konsultantai turi suprasti, kaip priklausomybė veikia, ir būti susipažinę su įrodymais pagrįstais priklausomybės gydymo būdais. Jie taip pat turėtų žinoti apie galimus veiksnius, kurie gali paskatinti žmogų grįžti prie senų elgesio modelių. Konsultantai taip pat turėtų stengtis sukurti aplinką, kurioje klientai jaustųsi pakankamai saugūs, kad galėtų tyrinėti sudėtingas temas, nebijodami nuosprendžių ar kritikos.

#8. *Pasinaudokite nenumatytų atvejų valdymu (CM): CM yra elgesio terapijos forma, kuri naudoja apdovanojimus ir bausmes, kad paskatintų norimą elgesį.*

Nenumatytų atvejų valdymas (CM) yra elgesio terapijos forma, kuri naudoja apdovanojimus ir bausmes, kad paskatintų norimą elgesį. Jis veikia teigiamai pastiprindamas pageidaujamą elgesį, pvz., susilaikymą nuo narkotikų ar alkoholio, ir neigiamas nepageidaujamo elgesio pasekmes, pvz., atkrytį. Nustatyta, kad CM veiksmingai padeda žmonėms, turintiems medžiagų vartojimo sutrikimų, sumažinti narkotikų vartojimą ir pagerinti bendrą jų veikimą. CM tikslas - sukurti aplinką, kurioje asmuo galėtų įgyti naujų įgūdžių ir išsiugdyti sveikesnius įpročius, išvengiant rizikos, susijusios su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Šio tipo terapija orientuota į teigiamo elgesio stiprinimą, skiriant atlygį, pvz., kuponą ar kitą paskatą, o už neigiamą elgesį baudžiama sankcijomis, tokiomis kaip baudos ar privilegijų praradimas. Terapeutas glaudžiai bendradarbiaus su klientu, kad nustatytų atkryčio priežastis ir sukurtų jų valdymo strategijas. Be apdovanojimų ir bausmių, CM taip pat moko klientus atpažinti užuominas, kurios gali paskatinti juos grįžti prie priklausomybės modelių, kad jie galėtų išvengti tokių situacijų ateityje. Per šį procesą

žmonės išmoksta efektyviau valdyti potraukį, neatsigręždami į senus įpročius. Apskritai nenumatytų atvejų valdymas yra įrodymais pagrįstas metodas, įrodytas sėkmingai padedant asmenims, kovojantiems su priklausomybe, padaryti ilgalaikius pokyčius savo gyvenime. Taikant teigiamus sustiprinimo metodus ir prireikus bausmę, tai padeda motyvuoti žmones sveikti, kartu sumažinant su atkryčiu susijusius rizikos veiksnius.

#9. *Pasinaudokite atkryčio prevencija (RP): RP yra terapijos forma, kuri gali būti naudojama siekiant padėti asmenims nustatyti ir valdyti atkryčio priežastis.*

Atkryčio prevencijos (RP) naudojimas yra veiksmingas būdas padėti asmenims nustatyti ir valdyti atkryčio priežastis. RP dėmesys skiriamas padėti žmonėms atpažinti savo asmeninius rizikos veiksnius, tokius kaip stresas, potraukis ar neigiamos emocijos, kurios gali sukelti atkrytį. Tai taip pat padeda jiems sukurti šių trigerių valdymo strategijas, kad būtų išvengta atkryčio. Naudodami kognityvinės elgsenos metodus, sąmoningumo praktiką ir motyvacinio pokalbio metodus, asmenys gali įgyti įžvalgų apie savo elgesio modelius ir išmokti geriau susidoroti su sudėtingomis situacijomis. RP tikslas yra ne tik sumažinti atkryčio tikimybę, bet ir didinti savimonę, kad asmenys ateityje galėtų priimti sveikesnius sprendimus. Tai apima mokymąsi atpažinti įspėjamuosius ženklus, kol jie netampa pernelyg slėgiantys, ir ugdyti įveikimo įgūdžius, kurie leis jiems veiksmingai susidoroti su bet kokiais galimais veiksniais, nesikreipiant į priklausomybę sukeltantį elgesį. Be to, ji teikia paramą per grupinės terapijos sesijas, kuriose nariai gali dalytis patirtimi ir padrašinti vieni kitus.

#10. *Pasinaudokite socialine parama: socialinė parama yra būtina norint sėkmingai atsigaivinti nuo priklausomybės. Tai apima palaikantį šeimą, draugų ir specialistų tinklą.*

Socialinės paramos panaudojimas yra svarbi atsigaivimo nuo priklausomybės dalis. Palaikantis šeimos, draugų ir specialistų tinklas gali suteikti reikiamą padrašinimą ir patarimą, kad padėtų asmenims laikytis savo atkūrimo tikslų. Socialinė parama taip pat gali būti naudinga teikiant emocinį komfortą sunkiais laikais, taip pat padedant sumažinti izoliacijos jausmą, kuris dažnai lydi priklausomybę. Be to, prieiga prie išteklių, tokių kaip grupinė terapija ar 12 žingsnių programos, gali suteikti papildomos struktūros ir atskaitomybės sveikstantiems. Atsigaunantiesiems svarbu atsiminti, kad jie nėra vieni; yra daug žmonių, kuriems jie rūpi ir nori, kad jiems pasisektų. Su priklausomybe kovojantiems žmonėms būtina prireikus kreiptis pagalbos, kad jie turėtų geriausias galimybes pasiekti ilgalaikį blaivumą.

#11. *Naudokite vaistus: vaistai gali būti naudojami siekiant padėti žmonėms valdyti potraukį ir abstinencijos simptomus.*

Vaistai gali būti veiksminga priemonė, padedanti žmonėms valdyti savo potraukį ir abstinencijos simptomus, susijusius su priklausomybe. Vaistai, tokie kaip buprenorfinas, naltreksonas ir metadonas, dažniausiai naudojami siekiant sumažinti potraukio intensyvumą ir padėti žmonėms atsiriboti nuo narkotikų ar alkoholio. Šie vaistai blokuoja opioidų poveikį smegenims, mažina potraukį ir padeda žmonėms susilaikyti nuo medžiagų vartojimo. Be medikamentinio gydymo (MAT), yra ir kitų vaistų, kurie gali būti skiriami kartu atsirandančioms psichikos sveikatos problemoms, tokioms kaip depresija ar nerimas, gydyti. Antidepresantai, vaistai nuo nerimo, nuotaikos stabilizatoriai, antipsichoziniai vaistai ir stimulatoriai gali padėti žmonėms susidoroti su pagrindinėmis psichinės sveikatos problemomis, kurios gali prisidėti prie priklausomybės. Asmenims, siekiantiems pasveikti nuo priklausomybės, svarbu suprasti, kad vien vaistais priklausomybės neišgydysi; greičiau jis turėtų būti naudojamas kartu su konsultavimo paslaugomis, tokiomis kaip kognityvinė elgsenos terapija (CBT) arba motyvacinio interviu metodai (MIT). Konsultavimas padeda asmenims nustatyti narkotikų vartojimo priežastis, taip pat suteikia jiems įgūdžių, reikalingų veiksmingiau susidoroti su sudėtingomis situacijomis.

#12. *Pasinaudokite mankšta: Pratimai gali būti naudojami siekiant padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnius.*

Pratimai yra galinga priemonė stresui, potraukiui ir kitiems su priklausomybe susijusiems veiksniams valdyti. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti šių veiksnių intensyvumą, nes išsiskiria endorfinai, kurie veikia

kaip natūralūs nuotaikos stiprintuvai. Pratimai taip pat padeda atitraukti dėmesį nuo neigiamų minčių ir jausmų, kurie gali sukelti atkrytį. Be to, mankšta gali suteikti išeitį užgniaužtoms emocijoms, tokioms kaip pyktis ar nusivylimas, kurie kitu atveju galėtų būti išreikšti nesveikai. Norint maksimaliai padidinti mankštos naudą, svarbu rasti veiklos, kuri laikui bėgant būtų maloni ir tvari. Tai gali būti bet kas: vaikščiojimas ar bėgimas lauke, prisijungimas prie sporto ar komandinio sporto užsiėmimų, jogos ar tai chi praktikavimas namuose ar tiesiog kasdien skirkite šiek tiek laiko tempimo pratimams. Taip pat pravartu užsibrėžti realius tikslus pradedant, kad būtų galima stebėti pažangą ir ją švęsti.

#13. Naudokite mitybą: sveika mityba gali padėti žmonėms valdyti potraukį ir abstinencijos simptomus.

Sveika mityba yra svarbi potraukio ir abstinencijos simptomų, susijusių su priklausomybe, valdymo dalis. Maistingo maisto valgymas gali padėti sumažinti potraukio intensyvumą, taip pat aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių gali trūkti dėl piktnaudžiavimo medžiagomis. Be to, reguliarus valgymas visą dieną gali padėti sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai taip pat gali sumažinti potraukį ir abstinencijos simptomus. Asmenims, sveikstantiems nuo priklausomybės, svarbu valgyti maistą, kuriame gausu maistinių medžiagų, tokių kaip vaisiai, daržovės, liesi baltymai, nesmulkinti grūdai ir sveiki riebalai. Tokio tipo maistas suteiks energijos ir maisto, tuo pačiu sumažindamas alkį. Asmenims, sveikstantiems nuo priklausomybės, taip pat naudinga vengti perdirbtų ar saldžių užkandžių, kurie gali sukelti potraukį arba sukelti nesveikų įpročių. Be to, kad jie valgo subalansuotą mitybą, pilną maistingą maistą, taip pat svarbu, kad žmonės, atsigavę nuo priklausomybės, išliktų hidratuoti, gerdami daug vandens visą dieną. Drėgmės laikymasis padeda greičiau pašalinti toksinus iš organizmo ir palaiko energijos lygį tuo metu, kai motyvacija gali būti menka.

#14. Naudokite atsipalaidavimo metodus: atsipalaidavimo metodai gali būti naudojami siekiant padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnius.

Atsipalaidavimo metodai gali būti naudojami siekiant padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus su priklausomybe susijusius veiksnius. Šie metodai gali apimti gilaus kvėpavimo pratimus, progresyvių raumenų atpalaidavimą, vadovaujamus vaizdus, sąmoningumo meditaciją, jogą ar tai chi. Gilaus kvėpavimo pratimai apima sutelkimą į kvėpavimą ir lėtą įkvėpimą per nosį ir iškvėpimą per burną. Laipsniškas raumenų atpalaidavimas apima įvairių viso kūno raumenų įtempimą ir atpalaidavimą, atkreipiant dėmesį į tai, kaip kiekvienas jaučiasi įsitempęs, o ne atsipalaidavęs. Vadovaujantys vaizdai apima ramios scenos, pvz., paplūdimio ar miško, vizualizavimą, padedantį atsipalaiduoti protui ir kūnui. Sąmoningumo meditacija sutelkia dėmesį į buvimą akimirkoje, nevertinant minčių ar jausmų, kylančių praktikos metu. Joga arba tai chi yra fizinė veikla, kuri sujungia judėjimą su sąmoningu kvėpavimu, o tai gali padėti sumažinti streso lygį. Nustatyta, kad šie atsipalaidavimo metodai yra veiksmingi mažinant nerimo lygį, susijusį su priklausomybę sukeliančiais veiksniais, taip pat padedant asmenims geriau suvokti savo emocijas, kad jie galėtų geriau susidoroti su jomis sveikais būdais, o ne pereiti prie priklausomybę sukeliančio elgesio, kad išvengtų nerimą keliančių situacijų.

#15. Pasinaudokite dvasingumu: dvasingumas gali būti naudojamas siekiant padėti žmonėms rasti gyvenimo prasmę ir tikslą.

Dvasingumo panaudojimas gali būti galinga priemonė asmenims, kovojantiems su priklausomybe. Tai gali padėti jiems rasti gyvenimo prasmę ir tikslą, kurio dažnai pritrūksta, kai jie patenka į priklausomybės ratą. Dvasingumas gali būti inkaras, padedantis žmonėms išlikti pagrįstai ir susitelkti į savo atkūrimo tikslus. Tai taip pat suteikia ryšio su kažkuo didesniu nei jie patys jausmą, o tai gali suteikti jiems stiprybės sunkiais laikais. Dvasingumas neturi apimti jokios konkrečios religijos ar tikėjimo sistemos; tai paprasčiausiai reiškia ryšį su kažkuo anapus savęs, kas suteikia vilties ir kryptį. Tai gali būti gamta, muzika, menas, meditacija, malda ar kita veikla, kuri suteikia ramybę ir komfortą. Reguliariai užsiimdami tokiomis dvasinėmis praktikomis, kaip šios, asmenys gali gauti daugiau aiškumo apie savo gyvenimą ir tai, kas jiems svarbiausia. Dvasingumas ne tik teikia emocinę paramą sveikstant nuo priklausomybės, bet ir gali pasiūlyti praktinių patarimų, kaip geriausiai valdyti potraukį ar sukeltus veiksnius, susijusius su medžiagų vartojimo sutrikimu (SUD). Pavyzdžiui, jei kas nors jaučiasi pagundytas potraukio vėl gerti alkoholį po kurio laiko

susilaikymo, jis gali kreiptis į malda ar meditaciją, kaip nusiraminti prieš priimdamas bet kokius sprendimus. Galiausiai dvasingumo panaudojimas yra individualus pasirinkimas, tačiau tyrimais įrodyta, kad tie, kurie užsiima dvasine veikla, paprastai turi geresnių rezultatų, kai atsigauna nuo SUD, nei tie, kurie tokia veikla neužsiima. Todėl dvasingumo įtraukimas į savo atkūrimo planą gali būti naudingas daugeliui žmonių, siekiančių ilgalaikės blaivybės.

#16. *Pasinaudokite savigyda: Savęs priežiūra yra būtina norint sėkmingai atsigauti nuo priklausomybės. Tai apima rūpinimąsi savo fizine, psichine ir emocine sveikata.*

Savęs priežiūra yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Rūpinimasis savimi – tai rūpinimasis savo fizine, psichine ir emocine sveikata. Tai gali apimti tokias veiklas kaip pakankamai miegas, subalansuota mityba, reguliari mankšta, atsipalaidavimo technikos, tokios kaip joga ar meditacija, ir prireikus profesionalios pagalbos ieškojimas. Tai taip pat apima ribų nustatymą žmonėms, kurie gali sukelti priklausomybę sukeltantį elgesį, ir vengti situacijų, kurios gali sukelti atkrytį. Savęs priežiūra yra būtina norint sėkmingai atsigauti nuo priklausomybės, nes ji padeda žmonėms ugdyti atsparumą stresiniams veiksniams, kurie gali sukelti atkrytį. Be to, tai leidžia jiems sutelkti dėmesį į savo poreikius, o ne į kitų poreikius ar potraukį, susijusį su medžiagų vartojimo sutrikimu. Galiausiai, rūpinimasis savimi suteikia asmenims jausmą, kad jie gali kontroliuoti savo gyvenimą, o tai gali būti įgalinanti sunkumų metu.

#17. *Pasinaudokite palaikymo grupėmis: palaikymo grupės gali būti naudojamos padėti asmenims susisiekti su kitais, kurie sveiksta.*

Paramos grupės gali būti neįkainojamas šaltinis sveikstantiems asmenims. Jie sudaro saugią ir palaikančią aplinką, kurioje žmonės gali dalytis savo patirtimi, mokytis vieni iš kitų ir pasisemti stiprybės iš kolektyvinės grupės išminties. Paramos grupės taip pat siūlo nariams prieigą prie išteklių, tokių kaip mokomoji medžiaga, siuntimai į gydymo programas ar kitas paslaugas, ir emocinę paramą sunkiais laikais. Be to, jie dažnai suteikia galimybę bendrauti su bendraamžiais, esančiais panašiose situacijose. Siekiant maksimaliai padidinti paramos grupių naudą, svarbu, kad dalyviai jaustųsi patogiai dalindamiesi savo istorijomis nebijodami teistumo ar kritikos. Taip pat svarbu, kad nariai gerbtų vienas kito konfidencialumą ir privatumą, kad visi jaustųsi saugūs diskutuodami jautriomis temomis. Galiausiai labai svarbu, kad visi nariai bendrai suprastų, kas yra tinkamas elgesys grupėje.

#18. *Naudokite 12 žingsnių programas: 12 žingsnių programos gali būti naudojamos siekiant padėti asmenims ugdyti bendruomeniškumo ir atskaitingumo jausmą.*

12 žingsnių programų naudojimas gali būti veiksmingas būdas padėti asmenims, kovojantiems su priklausomybe. Šios programos suteikia bendruomeniškumo ir atskaitomybės jausmą, kurie yra esminiai atkūrimo proceso komponentai. Dalyvaudami susitikimuose nariai išmoksta susidoroti su savo troškimais ir veiksniais, taip pat ugdo sveikus streso ir emocijų valdymo įgūdžius. Be to, jie gauna paramą iš kitų narių, kurie patyrė panašią patirtį. Tai padeda jiems jaustis mažiau vienišiams kelyje į blaivybę. 12 žingsnių programa paremta tokiais principais kaip sąžiningumas, atvirumas, noras keistis, tikėjimas aukštesnėmis jėgomis (jei pageidaujama), savęs patikrinimas ir atsakomybės už savo veiksmus prisiėmimas. Atlikdami šiuos veiksmus, asmenys gali išsiugdyti sveikesnius įpročius, kurie paskatins juos nuo priklausomybės sukeliančio elgesio ir link pozityvesnio elgesio. Be to, dalyvaudami grupės veikloje ar diskusijose pačioje programoje, nariai gali užmegzti ryšius su kitais, kurie supranta, ką jie išgyvena.

#19. *Pasinaudokite alternatyviomis terapijomis: Alternatyvios terapijos, tokios kaip meno terapija, muzikos terapija ir joga, gali būti naudojamos padėti asmenims valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnius.*

Alternatyvios terapijos, tokios kaip meno terapija, muzikos terapija ir joga, gali būti naudojamos siekiant padėti žmonėms valdyti stresą, potraukį ir kitus veiksnius. Dailės terapija – tai psichoterapijos forma, kurioje jausmams ir emocijoms tirti naudojami kūrybiniai procesai, tokie kaip piešimas, tapyba, lipdymas ar koliažo kūrimas. Muzikos terapija apima muzikos instrumentų ar dainavimo naudojimą emocijoms išreikšti ir gydyti atmosferą. Joga sujungia fizines laikysenas su kvėpavimo pratimais, kad paskatintų atsipalaidavimą ir sumažintų stresą. Šie alternatyvūs

gydymo būdai gali suteikti asmenims įrankius, padedančius valdyti savo priklausomybės atkūrimo kelionę. Meno terapija leidžia žmonėms kūrybiškai išreikšti save ir kartu suprasti savo mintis ir jausmus apie priklausomybę. Muzikos terapija padeda žmonėms atsipalaiduoti, sukurdama raminančią aplinką, kurioje jie gali sutelkti dėmesį į teigiamas, o ne į neigiamas žinutes, susijusias su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Galiausiai, joga suteikia galimybę savirefleksijai derinant fizines pozas ir meditacijos metodus. Naudojant šiuos alternatyvius gydymo būdus kartu su tradiciniais gydymo būdais, tokiais kaip kognityvinė elgesio terapija (CBT) ar motyvacinis interviu (MI), asmenys, kovojantys su priklausomybe, gali geriau kontroliuoti savo sveikimo procesą. Šios terapijos siūlo unikalius būdus žmonėms susidoroti su sunkiomis emocijomis, susijusiomis su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis, kartu padedant jiems sukurti sveikesnes įveikos strategijas.

#20. Naudokite technologiją: technologija gali būti naudojama padėti asmenims valdyti potraukį ir abstinencijos simptomus. Jis taip pat gali būti naudojamas norint prisijungti prie palaikymo tinklų ir pasiekti naudingų išteklių.

Technologijų naudojimas gali būti galingas įrankis valdant priklausomybę ir sveikstant. Technologijos gali suteikti asmenims prieigą prie naudingų išteklių, tokių kaip internetinės paramos grupės, mokomoji medžiaga ir net virtualios terapijos sesijos. Tai taip pat gali padėti žmonėms stebėti savo pažangą laikui bėgant, suteikdama jiems duomenimis pagrįstą įžvalgą apie jų elgesį ir potraukį. Be to, programos, sukurtos specialiai priklausomybei gydyti, gali priminti apie sveikus įpročius arba įveikos strategijas, kurios gali padėti sumažinti potraukio ar abstinencijos simptomų intensyvumą. Technologijos yra naudingos ne tik norint pasiekti išteklius, bet ir užmegzti ryšį su kitais, kurie eina toje pačioje blaivybės keliu. Internetiniai forumai leidžia asmenims dalytis istorijomis ir patirtimi, kartu sulaukiant padrąsinimo iš bendraamžių, kurie supranta, ką jie išgyvena. Tokio tipo ryšys yra neįkainojamas tais laikais, kai atrodo, kad niekas kitas nesupranta. Apskritai, technologijos panaudojimas gydant priklausomybę turi daug privalumų, kurių nereikėtų pamiršti. Nuo pažangos stebėjimo iki prisijungimo prie palaikomųjų tinklų – technologija suteikia daugybę įrankių, kurie gali palengvinti ir palengvinti procesą.