

# Priklausomybės procesas: nuo pavergimo iki pasveikimo

Autorius Edvardas J. Khantzianas

MP3 versija: [https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt\\_871\\_abstrakt-Priklausomybes\\_proce.mp3](https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_871_abstrakt-Priklausomybes_proce.mp3)

## Santrauka:

Edward J. Khantzian „Priklausomybės procesas: nuo pavergimo iki pasveikimo“ yra išsamus vadovas, kaip suprasti priklausomybės procesą ir kaip jį gydyti. Knyga pradedama įvairių priklausomybių tipų, įskaitant alkoholį, narkotikus, azartinius lošimus, seksą, maistą ir kitus kompulsinius įpročius, apžvalga. Tada nagrinėjami psichologiniai priklausomybės aspektai, tokie kaip neigimas ir racionalizavimas, taip pat jos biologinis pagrindas, atsižvelgiant į genetinį polinkį ir neurocheminius pokyčius smegenyse. Khantzianas taip pat nagrinėja, kaip socialiniai veiksniai prisideda prie priklausomybės, pavyzdžiui, šeimos dinamika ar bendraamžių spaudimas. Jis aptaria skirtingus gydymo būdus kiekvienai priklausomybės rūšiai nuo psichoterapijos iki vaistų valdymo. Jis pabrėžia, kad pasveikti reikia ne tik susilaikyti nuo medžiagų vartojimo; tai apima esminių problemų, kurios galėjo turėti įtakos prie priklausomybės sukėlimo elgesio, sprendimą, siekiant ilgalaikio blaivumo. Knygoje pateikiami praktiniai patarimai, kaip asmenys gali padėti atsigausti nuo priklausomybių, taikydami savipagalbos strategijas, tokias kaip dienoraščio rašymas ar paramos grupių lankymas. Jame taip pat pateikiamos gairės, kaip padėti artimiesiems, kurie kovoja su priklausomybe, teikiant emocinę paramą, nesuteikiant jiems galimybių arba tampant nuo jų priklausomiems. Galiausiai Khantzianas pateikia atkryčio prevencijos žingsnius, kad sveikstantieji galėtų ilgai išlikti blaivūs.

## Pagrindinės idėjos:

**#1. Priklausomybės procesas: Priklausomybės procesas yra sudėtingas fizinių, psichologinių ir socialinių komponentų ciklas, galintis sukelti pavergimą ir pasveikimą. Tai apima asmens santykį su medžiaga ar elgesiu, potraukio, vartojimo ir pasekmių ciklą.**

Priklausomybės procesas yra sudėtingas fizinių, psichologinių ir socialinių komponentų ciklas, galintis sukelti pavergimą ir pasveikimą. Tai apima asmens santykį su medžiaga ar elgesiu, potraukio, vartojimo ir pasekmių ciklą. Jo esmė slypi individo pažeidžiamumui išsivystyti priklausomybei. Šis pažeidžiamumas gali atsirasti dėl genetinės polinkio arba aplinkos veiksnių, tokių kaip stresas ar trauma. Kai kas nors pradeda vartoti medžiagą arba elgiasi taip, jis tampa priklausomas nuo jos, siekdamas malonumo ar palengvėjimo nuo kančios. Didėjant priklausomybei, didėja ir tolerancija, todėl ilgainiui didėja naudojimas. Tada vartotojas patiria abstinencijos simptomus, kai nevartoja, o tai dar labiau sustiprina jo poreikį vartoti medžiagą / elgesį. Kadangi šis ciklas tęsiasi, jiems darosi vis sunkiau kontroliuoti savo vartojimą, todėl jie tampa priklausomybe. Narkomanas dažnai neigia savo problemą ir tuo pat metu patiria kaltės ir gėdos jausmą, susijusį su jų elgesiu. Jie taip pat gali patirti izoliaciją nuo šeimos narių, kurie negali suprasti, ką išgyvena. Galiausiai norint pasveikti reikia išsivaduoti iš šio destruktivaus ciklo, sprendžiant pagrindines problemas, tokias kaip psichinės sveikatos problemos, kurios prisideda prie priklausomybės elgesio, taip pat išmokti naujų įveikos įgūdžių, kurie padės išvengti atkryčio ateityje. </P

**#2. Streso vaidmuo: stresas yra pagrindinis priklausomybės proceso veiksnys, nes jis gali padidinti žmogaus pažeidžiamumą priklausomybei. Stresas gali būti tiek vidinis, tiek išorinis, jį gali sukelti įvairūs veiksniai, įskaitant traumą, skurdą ir psichines ligas.**

Stresas yra pagrindinis priklausomybės proceso veiksnys, nes jis gali padidinti žmogaus pažeidžiamumą priklausomybei. Stresas gali būti tiek vidinis, tiek išorinis, jį gali sukelti įvairūs veiksniai, tokie kaip traumos, skurdas ar psichinės ligos. Vidiniai stresoriai yra tie, kurie kyla iš paties individo proto; tai gali būti kaltės ar gėdos jausmas, nesėkmės ar atstūmimo baimė, žema savigarba, vieatvė ar izoliacija. Išoriniai stresoriai yra tie, kurie kyla iš išorinių šaltinių, pavyzdžiui, šeimos problemų, finansinių sunkumų, darbo spaudimo ar socialinių problemų. Susidūrę su stresinėmis situacijomis, žmonės dažnai kreipiasi į tokias medžiagas kaip alkoholis ir narkotikai. Šio tipo įveikos

mechanizmas suteikia laikiną palengvėjimą, bet nepašalina paties stresoriaus priežasčių. Laikui bėgant toks elgesys tampa įprastas ir sukelia fizinę priklausomybę nuo medžiagos, o tai dar labiau padidina pažeidžiamumą priklausomybei. Asmenims, kovojantiems su priklausomybe, svarbu atpažinti, kaip jų aplinka prisideda prie jų priklausomybės elgesio, kad jie galėtų pradėti sveikti. Sukūrę sveikus įveikos mechanizmus, tokius kaip mankšta ir sąmoningumo praktika, padės sumažinti streso lygį, taip pat suteiks teigiamų galimybių susidoroti su sudėtingomis emocijomis.

**#3. Savigydos vaidmuo: Savarankiškas gydymas yra dažnas veiksnys priklausomybės procese, nes žmonės dažnai naudoja medžiagas ar elgesį, kad susidorotų su sudėtingomis emocijomis ar situacijomis. Tai gali sukelti medžiagų ar elgesio ciklą stresui įveikti, o tai gali sukelti priklausomybę.**

Savarankiškas gydymas yra dažnas priklausomybės proceso veiksnys, nes žmonės dažnai vartoja medžiagas ar elgiasi, kad susidorotų su sunkiomis emocijomis ar situacijomis. Tai gali sukelti medžiagų ar elgesio ciklą stresui įveikti, o tai gali sukelti priklausomybę. Savarankiškas gydymas yra asmenų bandymas susitvarkyti savo psichikos sveikatos problemas nesikreipiant į specialistus. Žmonės gali kreiptis į narkotikus ir alkoholį kaip būdą numalšinti skausmingus jausmus, tokius kaip depresija, nerimas, vienatvė, kaltė ir gėda. Jie taip pat gali užsiimti priverstine veikla, pavyzdžiui, lošti ar apsipirkti, kad atitrauktų save nuo nepatogių minčių ir jausmų. Savarankiško gydymo problema yra ta, kad jis nepašalina pagrindinių nelaimės priežasčių; vietoj to jis laikinai jas užmaskuoja, kol vėliau vėl iškyla. Laikui bėgant šis modelis gali įsitvirtinti ir asmeniui gali būti sunkiau išsivaduoti be pašalinės pagalbos. Tiems, kurie kovoja su priklausomybės problemomis, svarbu kreiptis į profesionalų gydymą, kad jie išmokytų sveikesnių būdų susidoroti su gyvenimo iššūkiais.

**#4. Genetikos vaidmuo: Genetika gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri genetiniai veiksniai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima genetinį polinkį į tam tikras medžiagas ar elgesį, taip pat genetinius veiksnius, galinčius turėti įtakos žmogaus reakcijai į stresą.**

Genetika gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri genetiniai veiksniai gali padidinti žmogaus pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima genetinį polinkį į tam tikras medžiagas ar elgesį, pvz., padidėjusį jautrumą alkoholiui ar narkotikams, dėl kurių gali atsirasti stipresnis potraukis ir sunkiau kontroliuoti vartojimą. Be to, kai kurie žmonės gali turėti paveldėtų genų, dėl kurių jie yra labiau linkę į impulsyvų elgesį ir rizikuoti. Be to, genetika gali turėti įtakos tam, kaip žmogus reaguoja į stresą. Žmonės, turintys tam tikrus genų variantus, gali dažniau nei kiti pradėti vartoti medžiagas, kai susiduria su sudėtingomis situacijomis ar emocijomis. Be to, tyrimai parodė, kad yra specifinių genų variacijų, susijusių su didesniu atlygio siekiančiu elgesiu ir impulsyvumu – du broožai dažnai pastebimi tiems, kurie kovoja su priklausomybe. Galų gale, nors genetika negali nustatyti, ar kas nors taps priklausomas, ar ne, atrodo, kad jie vaidina svarbų vaidmenį vystant priklausomybės sutrikimus, didindami jautrumą ir paveikdami, kaip jie emociškai ir fiziologiškai reaguoja, kai yra veikiami medžiagų ar kitų galimų priklausomybę sukelianti veikla.

**#5. Aplinkos vaidmuo: Aplinka taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri aplinkos veiksniai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokius veiksnius kaip skurdas, traumas ir prieiga prie medžiagų ar elgesio.**

Aplinka gali turėti didelę įtaką priklausomybės procesui. Žmonės, kurie gyvena skurde, patiria traumas arba lengvai gauna medžiagas ar elgiasi, labiau linkę tapti priklausomi nei tie, kurie to nedaro. Taip yra todėl, kad šie aplinkos veiksniai padidina individo pažeidžiamumą priklausomybei ir palengvina priklausomybę sukeltį elgesį. Pavyzdžiui, skurde gyvenantys žmonės gali kreiptis į narkotikus ar alkoholį kaip būdą susidoroti su sunkiomis aplinkybėmis. Panašiai asmenys, patyrę traumą, gali naudoti medžiagas kaip savigydos priemonę ir numalšinti savo emocinį skausmą. Galiausiai, nesunkiai pasisavinus tam tikras medžiagas ar veiklą, kas nors tampa priklausomas. Svarbu pripažinti aplinkos vaidmenį priklausomybėje, kad galėtume geriau suprasti, kaip geriausiai padėti tiems, kurie kovoja su piktnaudžiavimo narkotikais problemomis. Atsižvelgdami į pagrindinius aplinkos veiksnius, tokius kaip skurdas ir traumas, galime sukurti aplinką, kurioje žmonės būtų mažiau pažeidžiami ir labiau atsparūs priklausomybei.

**#6. Socialinių veiksnių vaidmuo: Socialiniai veiksniai taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri socialiniai veiksniai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokius veiksnius kaip bendraamžių spaudimas, šeimos dinamika ir kultūros normos.**

Socialiniai veiksniai gali turėti didelės įtakos priklausomybės procesui. Pavyzdžiui, bendraamžių spaudimas yra vienas iš labiausiai paplitusių socialinių poveikių, galinčių sukelti medžiagų vartojimą ir piktnaudžiavimą. Kai asmenys yra apsupti bendraamžių, kurie vartoja narkotikus ar alkoholį, jie taip pat gali jausti spaudimą tai daryti, kad prisitaikytų. Šis bendraamžių spaudimas gali būti ypač stiprus paauglystėje, kai jauni žmonės bando nustatyti savo tapatybę ir rasti pritarimą iš savo bendraamžių. Šeimos dinamika taip pat vaidina svarbų vaidmenį priklausomybės vystymuisi. Jei šeimos nariai patys kovoja su piktnaudžiavimo narkotikais problemomis, padidėja tikimybė, kad vaikai vėliau susidurs su panašiomis problemomis. Be to, jei šeimoje trūksta bendravimo arba jei tėvai nesugeba tinkamai patarti ir padėti patenkinti savo vaikų emocinius poreikius, tai gali padidinti pažeidžiamumą dėl priklausomybės išsivystymo. Galiausiai, kultūrinės normos, susijusios su medžiagų vartojimu, gali turėti įtakos tam, ar kam nors išsivystys priklausomybė, ar ne. Kai kuriose kultūrose, kur alkoholio vartojimas yra socialiai priimtinas ir netgi skatinamas tam tikruose renginiuose, pavyzdžiui, vestuvėse ar religinėse ceremonijose, asmenys gali tapti priklausomi dėl padidėjusio poveikio.

**#7. Psichikos ligos vaidmuo: psichikos ligos taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikros psichinės ligos gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokius sąlygas kaip depresija, nerimas ir bipolinis sutrikimas.**

Psichikos ligos gali būti pagrindinis veiksnys, lemiantis priklausomybės vystymąsi. Žmonės, sergantys psichikos ligomis, tokiomis kaip depresija, nerimas ir bipolinis sutrikimas, labiau linkę tapti priklausomi nei tie, kurie šių būklių neturi. Taip yra todėl, kad psichikos ligomis sergantys žmonės gali kreiptis į narkotikus ar alkoholį, kad galėtų susidoroti su savo simptomais arba valdyti sunkias emocijas. Be to, tam tikros medžiagos gali pabloginti esamas psichikos sveikatos problemas ir sukelti tolesnį piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. Ryšys tarp priklausomybės ir psichikos ligų yra sudėtingas ir dažnai persipynęs. Pavyzdžiui, asmuo, turintis psichikos sveikatos problemų, gali pradėti vartoti narkotikus ar alkoholį, kad galėtų savarankiškai gydyti savo simptomus. Laikui bėgant tai gali sukelti fizinę priklausomybę nuo medžiagos, kuri vėliau sukelia priklausomybę. Kiekvienam, kovojančiam ir su priklausomybe, ir su kartu pasitaikančia psichikos sveikatos būkle (taip pat žinoma kaip dviguba diagnozė), svarbu kreiptis profesionalios pagalbos iš patyrusio gydymo paslaugų teikėjo, kuris specializuojasi abiejų sutrikimų gydyme vienu metu. Gydymas turėtų apimti įrodymais pagrįstą terapiją, pvz., kognityvinę elgesio terapiją (CBT), dialektinio elgesio terapiją (DBT), psichoterapiją, grupinio konsultavimo sesijas, vaistų valdymą, jei reikia, ir kitus holistinius metodus, skirtus visam asmeniui.

**#8. Traumos vaidmuo: Trauma taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikra trauminė patirtis gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokius išgyvenimus kaip fizinė ar seksualinė prievarta, nepriežiūra ir apleidimas.**

Trauma gali būti pagrindinis veiksnys, lemiantis priklausomybės vystymąsi. Trauminiai išgyvenimai, tokie kaip fizinė ar seksualinė prievarta, nepriežiūra ir apleidimas, gali padidinti asmens pažeidžiamumą susirgti priklausomybe. Šie trauminiai įvykiai gali sukelti bejėgiškumo ir beviltiškumo jausmą, kuris dažnai siejamas su medžiagų vartojimo sutrikimais. Be to, traumos gali priversti žmones kreiptis į medžiagas kaip būdą susidoroti su savo emociniu skausmu. Traumos poveikis smegenims pastaraisiais metais buvo plačiai tiriamas. Tyrimai parodė, kad trauminė patirtis gali pakeisti smegenų struktūrą ir funkcionavimą taip, kad žmonėms sunkiau reguliuoti savo emocijas ir elgesį. Dėl to jie labiau linkę į priklausomybę sukeltantį elgesį kaip savigydos priemonę arba atitrūkti nuo skausmingų prisiminimų ar emocijų. Svarbu, kad gydytojai, dirbantys su asmenimis, kovojančiais su priklausomybe, įvertintų bet kokią traumos istoriją, kad galėtų suteikti tinkamas gydymo intervencijas. Gydymas turėtų būti sutelktas ne tik į pagalbą klientams susilaikyti nuo medžiagų vartojimo, bet ir į pagrindinių problemų, susijusių su praeities traumomis, sprendimą, kad jie galėtų išmokti sveikesnių būdų, kaip valdyti stresą sukeliančius veiksnius, neatsigręždami į narkotikus ar alkoholį.

**#9. Gėdos vaidmuo: Gėda taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri gėdos jausmai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima kaltės, netinkamumo ir bevertiškumo jausmą.**

Gėda gali būti stipri emocija, galinti sukelti priklausomybę. Žmonės, kurie gėdijasi savęs, savo veiksmų ar aplinkybių, gali kreiptis į medžiagas kaip būdą susidoroti su šiais jausmais. Gėda dažnai siejama su kaltės, netinkamumo ir bevertiškumo jausmu. Šios emocijos gali padaryti žmones labiau pažeidžiamus, kad išsivystytų priklausomybė, nes jie ieško palengvėjimo nuo su jomis susijusio skausmo. Į priklausomybę dažnai žiūrima kaip į savigydą tiems, kurie kovoja su gėda ir kitomis sunkiomis emocijomis. Vartodami narkotikus ar alkoholį, asmenys gali laikinai pabėgti nuo neigiamų minčių ir jausmų, susijusių su gėda. Toks elgesys sustiprina priklausomybės ciklą, suteikdamas trumpalaikę palengvėjimą, bet galiausiai sukelia ilgalaikes problemas. Norint išvengti atkryčio, sveikstantiems nuo priklausomybės svarbu spręsti visas su gėda susijusias problemas. Terapija gali padėti asmenims nustatyti gėdos šaltinius ir išmokti su ja susidoroti sveikesniais būdais nei vartojant medžiagas. Be to, paramos grupės, pvz., 12 žingsnių programos, sukuria aplinką, kurioje žmonės gali dalytis savo patirtimi be baimės ar sprendimo.

**#10. Savigarbos vaidmuo: Savigarba taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri žemos savigarbos jausmai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima nesaugumo, nepilnavertiškumo ir bejėgiškumo jausmus.**

Savigarbos vaidmuo priklausomybės procese yra svarbus. Žmonės, kurių savigarba žema, gali būti labiau pažeidžiami dėl priklausomybės išsivystymo, nes nesaugumo, nepilnavertiškumo ir bejėgiškumo jausmas gali paskatinti juos ieškoti medžiagų ar veiklos, kuri laikinai pabėgtų nuo neigiamų emocijų. Dėl žemos savigarbos žmogui taip pat gali būti sunku atpažinti, kada jie elgiasi su priklausomybe, ir imtis veiksmų sveikimo link. Su priklausomybe kovojantiems žmonėms labai svarbu ugdyti savo vertės jausmą, kad jie galėtų geriau valdyti savo potraukį ir atsispirti atkryčiui. Be to, sveikas savigarbos lygis gali padėti asmenims išlikti motyvuotiems gydymo ir sveikimo metu, nes jie turi didesnę tikslą jausmą ir viltį ateičiai. Savęs priežiūros praktika, tokia kaip sąmoningumo meditacija, žurnalų rašymas, mankšta, meno terapija ar pokalbis su draugais ar šeimos nariais, ilgainiui gali padėti sukurti teigiamus jausmus apie save.

**#11. Kognityvinių iškraipymų vaidmuo: Kognityviniai iškraipymai taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri pažinimo iškraipymai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima iškreiptus mąstymo modelius, tokius kaip nespalvotas mąstymas, katastrofiškumas ir mąstymas „viskas arba nieko“.**

Kognityviniai iškraipymai gali būti galinga jėga priklausomybės procese. Šie iškreipti mąstymo modeliai, tokie kaip nespalvotas mąstymas, katastrofiškumas ir mąstymas „viskas arba nieko“, gali paskatinti asmenį jaustis priblokšti dėl savo aplinkybių ir nesugebėti susidoroti su gyvenimo iššūkiais. Tai gali paskatinti juos imtis medžiagų ar veiklos, kuri laikinai palengvina šiuos kančios jausmus. Laikui bėgant, šis emocinio reguliavimo priklausomybė nuo medžiagų ar veiklos vis labiau įsitvirtina ir sukelia priklausomybę. Dėl šių pažinimo iškraipymų taip pat sunku su priklausomybe kovojantiems asmenims atpažinti savo elgesio pasekmes ir imtis veiksmų sveikimo link. Pavyzdžiui, žmogus, kuris mąsto nespalvotai, bet kokią nesėkmę gali vertinti kaip visišką nesėkmę, o ne galimybę augti; Dėl tokio mąstymo jiems sunku priimti pagalbą ar keisti savo gyvenimą. Svarbu, kad dirbantys su asmenimis, kovojančiais su priklausomybe, žinotų, kaip kognityviniai iškraipymai veikia priklausomybės procesą, kad jie galėtų geriau suprasti, kodėl atsiranda tam tikras elgesys ir kaip geriausiai padėti priklausomybės paveiktiems asmenims.

**#12. Įveikos įgūdžių vaidmuo: Įveikos įgūdžiai taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri įveikos įgūdžiai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokius įgūdžius kaip problemų sprendimas, bendravimas ir atsipalaidavimas.**

Įveikos įgūdžiai yra svarbus veiksnys priklausomybės procese. Priklausomai nuo to, kaip jie vartojami, jie gali padidinti arba sumažinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Problemų sprendimo, bendravimo ir atsipalaidavimo įgūdžiai gali būti naudingi, kai reikia valdyti stresą ir išvengti priklausomybės. Tačiau jei šie įveikimo

įgūdžiai nėra naudojami veiksmingai, gali padidėti rizika susirgti priklausomybe. Problemų sprendimas yra pagrindinis įgūdis tiems, kurie kovoja su priklausomybe, nes padeda nustatyti galimus veiksnius, galinčius sukelti atkrytį. Bendravimas taip pat būtinas tiems, kurie susiduria su piktnaudžiavimo narkotikais problemomis, nes tai leidžia jiems sveikai išreikšti savo jausmus ir poreikius, nevertodami narkotikų ar alkoholio. Galiausiai, atsipalaidavimo metodai, tokie kaip joga ar meditacija, gali padėti žmonėms valdyti streso lygį, o tai gali sumažinti tikimybę, kad jie imsis priklausomybės. Apskritai, turėti tvirtus įveikos įgūdžius būtina kiekvienam, norinčiam išvengti priklausomybės arba išlikti blaiviam atsigavęs nuo priklausomybės. Svarbu, kad žmonės išmoktų efektyviai panaudoti šiuos įgūdžius, kad galėtų geriau valdyti savo emocijas ir apsisaugoti nuo piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis.

**#13. Savęs suvokimo vaidmuo: Savęs suvokimas taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri savimonės lygiai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima savo minčių, jausmų ir elgesio suvokimą.**

Savęs suvokimas yra svarbus veiksnys priklausomybės procese. Žmonės, kurie labiau supranta save, gali labiau atpažinti, kada jie elgiasi su priklausomybe, ir tai gali padėti jiems imtis veiksmų, kad būtų užkirstas kelias priklausomybei arba sustabdytų jos progresavimą. Savęs suvokimas taip pat padeda žmonėms nustatyti veiksnius, sukeliančius potraukį narkotikams ar alkoholiui, taip pat bet kokias pagrindines problemas, kurios gali turėti įtakos jų medžiagų vartojimo sutrikimui. Be to, savimonė gali padėti asmenims išsiugdyti sveikesnius įveikos įgūdžius ir strategijas, kaip valdyti stresą ir kitas sunkias emocijas, nesikreipiant į medžiagas. Didesnis savimonės lygis taip pat gali padėti žmonėms, turintiems priklausomybės problemų, ieškoti profesionalaus gydymo. Anksti atpažinę priklausomybės požymius, asmenys gali gauti reikiamą pagalbą, kol jų būklė nepablogės. Be to, žinant savo mintis ir jausmus sveikstant, galima gauti vertingos informacijos apie tai, kaip geriausiai valdyti atkryčio priežastis ir išlikti blaiviam. Kad žmogus, kovojantis su priklausomybės problema, įgytų naudos iš padidėjusio savimonės lygio, svarbu, kad jie turėtų prieigą prie išteklių, pvz., terapijos ar paramos grupių, kur galėtų sužinoti apie save ir sužinoti, kodėl elgiasi tam tikru elgesiu. Turėdami tinkamų nurodymų ir paramos, tie, kurie kenčia nuo piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis sutrikimų, bus geriau aprūpinti priemonėmis, reikalingomis sėkmingam ilgalaikiam pasveikimui.

**#14. Rūpinimosi savimi vaidmuo: rūpinimasis savimi taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri savęs priežiūros lygiai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima tokias veiklas kaip mankšta, sveika mityba ir pakankamai miego.**

Rūpinimasis savimi yra svarbus veiksnys priklausomybės procese. Kai žmogus nesugeba pasirūpinti savo fizine ir psichine sveikata, jis gali tapti labiau pažeidžiamas dėl priklausomybės išsivystymo. Tai apima tokias veiklas kaip mankšta, sveika mityba ir pakankamai miegas. Pratimai padeda sumažinti streso lygį, kuris gali sukelti piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis ar kitą priklausomybę sukeltį elgesį. Valgant maistingą maistą organizmas aprūpinamas būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurios padeda tinkamai funkcionuoti ir suteikia energijos visai dienai. Pakankamas miegas padeda atkurti kūno sistemų pusiausvyrą, kad jis galėtų geriau susidoroti su stresinėmis situacijomis. Be šių fizinių rūpinimosi savimi aspektų, yra ir psichologinių komponentų, kurių nereikėtų pamiršti svarstant, kaip rūpinimasis savimi prisideda prie priklausomybės atsigavimo. Ugdydami teigiamus įveikos įgūdžius, tokius kaip sąmoningumo meditacija ar dienos rašymas, gali padėti žmonėms valdyti sunkias emocijas, nesikreipiant į medžiagas ar kitą nesveiką elgesį. Galiausiai, stiprus socialinio palaikymo tinklas yra dar vienas svarbus savęs priežiūros komponentas, kurio nereikėtų ignoruoti kalbant apie priklausomybės gydymą. Žmonių, kurie supranta, ką išgyvenate, ir kurie teiks emocinę paramą sunkumų metu, turėjimas gali padėti žmogui laikytis sveikimo tikslų.

**#15. Pagalbinių sistemų vaidmuo: Pagalbos sistemos taip pat gali atlikti tam tikrą vaidmenį priklausomybės procese, nes tam tikri paramos lygiai gali padidinti asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tai apima šeimos, draugų ir specialistų paramą.**

Pagalbinės sistemos gali turėti didelę įtaką priklausomybės procesui. Šeima, draugai ir specialistai gali suteikti pagalbą, kuri padėtų asmeniui susidoroti su sudėtingomis situacijomis ar patirti nelaimę. Tokio tipo parama gali



padėti sumažinti priklausomybės išsivystymo riziką, nes suteikia emocinio stabilumo ir saugumo. Kita vertus, tam tikros paramos rūšys gali padidinti priklausomybės pažeidžiamumą. Pavyzdžiui, jei šeimos nariai yra įgalinantys arba nuo jo priklausomi su medžiagų vartojimo sutrikimu (SUD) kovojančiu asmeniu, jie gali netyčia prisidėti prie to, kad mylimasis toliau vartotų. Panašiai, jei draugai taip pat vartoja medžiagas arba elgiasi rizikingai, gali padidėti bendraamžių spaudimas jau pažeidžiamam asmeniui. Asmenims, norintiems pasveikti nuo SUD, svarbu turėti prieigą prie palaikomųjų santykių, kurie skatins sveiką elgesį ir atgrasys nuo atkryčio. Profesionalios gydymo programos, pvz., 12 žingsnių grupės, siūlo saugią erdvę, kurioje žmonės gali rasti supratingų bendraamžių, kurie supranta, ko reikia, kad išliktų blaivūs.

**#16. Gydymo vaidmuo: gydymas taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikros gydymo rūšys gali padidinti asmens pasveikimo tikimybę. Tai apima tokius gydymo būdus kaip vaistai, terapija ir paramos grupės.**

Gydymas yra svarbi priklausomybės proceso dalis, nes jis gali padėti sumažinti potraukį ir padėti tiems, kurie kovoja su priklausomybe. Gydymas vaistais (MAT) yra vienas iš gydymo būdų, kuris, kaip įrodyta, veiksmingai padeda žmonėms įveikti priklausomybes. MAT apima vaistus, tokių kaip buprenorfinas ar naltreksonas, vartojimą, siekiant sumažinti potraukį ir abstinencijos simptomus, susijusius su opioidų vartojimo sutrikimu. Be to, terapija taip pat gali turėti įtakos atsigavimui, suteikdama žmonėms priemones, kurių jiems reikia norint susidoroti su veiksniais ir valdyti stresą sukeliančius veiksnius. Paramos grupės yra dar viena gydymo forma, kuri gali būti naudinga tiems, kurie atsigauja nuo priklausomybės. Šios grupės suteikia saugią erdvę, kurioje asmenys gali pasidalinti savo patirtimi ir gauti emocinę paramą iš kitų, išgyvenusių panašias kovas. Paramos grupės taip pat gali pasiūlyti mokomuosius išteklius apie piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis, atkryčių prevencijos strategijas ir kitą naudingą informaciją. Apskritai gydymas, pavyzdžiui, gydymas vaistais, individualios konsultacijos, grupinės terapijos sesijos ir paramos grupės, atlieka svarbų vaidmenį padedant asmenims atsigauti nuo priklausomybės. Naudojant šiuos gydymo būdus kartu su gyvenimo būdo pokyčiais, tokiais kaip sveikos mitybos įpročiai ir reguliari mankšta, asmenys turės didesnę galimybę pasiekti ilgalaikį blaivumą.

**#17. Recidyvo prevencijos vaidmuo: Atkryčio prevencija taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikros strategijos gali padidinti asmens galimybes išvengti atkryčio. Tai apima tokias strategijas kaip trigerių nustatymas, susidorojimo įgūdžių ugdymas ir paramos sistemos kūrimas.**

Recidyvo prevencija yra svarbi priklausomybės proceso dalis. Tai apima galimų provokuojančių veiksmų nustatymą, įveikos įgūdžių ugdymą, kad būtų galima valdyti potraukį ir potraukį, ir stiprios paramos sistemos kūrimą. Suprasdami, kas gali sukelti atkrytį, asmenys gali imtis veiksmų, kad to išvengtų. Trigerių nustatymas yra vienas iš svarbiausių atkryčio prevencijos aspektų. Trigeriai – tai situacijos ar įvykiai, dėl kurių žmogus, turintis priklausomybę, vėl vartoja narkotikus ar alkoholį. Dažni veiksniai yra stresas, nuobodulys, vienatvė, finansinės problemos ir buvimas šalia žmonių, kurie vartoja medžiagas. Iš anksto nustatę šiuos veiksnius, asmenys gali planuoti, kaip jie reaguos, kai su jais susidurs. Įveikos įgūdžių ugdymas taip pat būtinas norint išvengti atkryčio. Įveikimo įgūdžiai apima mokymąsi, kaip sveikai valdyti potraukį ir potraukį, neatsigręžiant į piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis kaip sprendimą. Tai gali apimti tokias veiklas kaip mankšta, meditacija, dienoraščio rašymas arba pokalbis su draugais ar šeimos nariais apie jausmus, susijusius su potraukiu. Galiausiai, norint išvengti atkryčio, labai svarbu turėti stiprią paramos sistemą. Palaikantys draugai ir šeimos nariai gali suteikti emocinį padrąšinimą sunkiais laikais ir priminti, kodėl jie pirmiausia pasirinko blaivybę. Be to, reguliariai lankantis 12 žingsnių susitikimuose ar terapijos seansuose gali būti naudinga išlikti kelyje.

**#18. Atsigavimo vaidmuo: pasveikimas taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikros strategijos gali padidinti žmogaus galimybes pasiekti ilgalaikį pasveikimą. Tai apima tokias strategijas kaip sveikų įpročių ugdymas, tikslų nustatymas ir teigiamo požiūrio palaikymas.**

Atsigavimas yra esminė priklausomybės proceso dalis, nes jis gali suteikti asmenims priemones ir strategijas, kurių jiems reikia norint išsivaduoti iš priklausomybės. Atsigavimas apima sveikų įpročių ugdymą, tikslų išsiskelimą ir teigiamo požiūrio palaikymą, siekiant ilgalaikio blaivumo. Tai taip pat apima mokymąsi susidoroti su potraukiais ir

veiksniais, kurie gali sukelti atkrytį. Be to, norint pasveikti, reikia sukurti tvirtą šeimos narių ar draugų paramos sistemą, kuri galėtų padėti padrašinti sunkiais laikais. Atsigavimas ne tik suteikia asmenims būtinų įgūdžių blaivybei pasiekti, bet ir padeda jiems užmegzti sveikesnius santykius su savimi ir kitais. Tai apima mokymąsi atpažinti nesveiko elgesio modelius, kurie prisideda prie priklausomybės, ir pakeisti juos produktyvesniais įveikos mechanizmais, tokiais kaip mankšta ar meditacija. Be to, atsigavimas skatina asmenis priimti atsakomybę už savo veiksmus, atpažįstant, kada jie elgiasi destruktiviai, ir atitinkamai keičiantis. Galiausiai atsigavimas reiškia pusiausvyros tarp savo fizinės sveikatos poreikių (pvz., mitybos), psichinės sveikatos poreikių (pvz., terapijos), dvasinių poreikių (pvz., maldos), socialinių poreikių (pvz., įsitraukimo į bendruomenę), emocinių poreikių (pvz., savęs priežiūros veikla) ir profesinius / švietimo tikslus (pvz., mokymą darbe). Spręsdami visas šias sritis vienu metu taikydami išsamų gydymo planą, pritaikytą konkrečiai kiekvieno asmens unikaliai situacijai, žmonės, kovojantys su priklausomybe, gali rasti vilties savo kelionėje į ilgalaikę laisvę nuo piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis.

**#19. Dvasingumo vaidmuo: Dvasingumas taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikros dvasinės praktikos gali padidinti žmogaus galimybes pasiekti ilgalaikį pasveikimą. Tai apima tokias praktikas kaip malda, meditacija ir ryšys su aukštesne jėga.**

Dvasingumas gali būti svarbi priklausomybės proceso dalis, nes jis gali suteikti tikslo jausmą ir ryšį su kažkuo didesniu už save. Tai ypač pasakytina apie tuos, kurie kovoja su piktnaudžiavimu medžiagomis ar kitomis priklausomybės formomis. Susisiekę su aukštesne jėga, žmonės gali rasti jėgų ir vilties atsigavimo kelionėje. Tokios praktikos kaip malda, meditacija ir sąmoningumas gali padėti žmonėms susikoncentruoti į savo tikslus ir išlikti įsipareigojusiems laikytis blaivybės. Be to, dvasinės praktikos gali suteikti paguodos sunkiais laikais, suteikdamos paguodos ir ramybės šaltinį. Vykdydami šią veiklą asmenys gali įgyti įžvalgos apie save, kurios kitaip nebūtų turėję. Be emocinės paramos sveikstant nuo priklausomybės, dvasingumas turi ir praktinės naudos. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad užsiimant dvasine veikla padidėja savikontrolė, o tai padeda sumažinti potraukį medžiagoms ar elgesiui, susijusiam su priklausomybe. Be to, tyrimais nustatyta, kad žmonės, kurie praktikuoja dvasingumą, paprastai patiria mažiau atkryčių nei tie, kurie to nedaro. Apskritai dvasingumo įtraukimas į savo gyvenimą gali būti naudingas kiekvienam, sveikstančiam nuo priklausomybės sutrikimo. Tai suteikia tiek emocinę paramą dėl savo raminamojo poveikio, tiek praktinės naudos, pavyzdžiui, padidintą savikontrolę, kuri padeda išvengti atkryčio.

**#20. Vilties vaidmuo: Viltis taip pat gali turėti įtakos priklausomybės procese, nes tam tikri vilties lygiai gali padidinti žmogaus galimybes pasiekti ilgalaikį pasveikimą. Tai apima viltį dėl geresnės ateities, geresnio gyvenimo ir geresnio savęs viltį.**

Viltis gali būti galinga priemonė priklausomybės procese. Tai dažnai vertinama kaip esminė sveikimo dalis, suteikianti motyvacijos ir krypties tiems, kurie kovoja su medžiagų vartojimo sutrikimu. Viltis gali suteikti žmonėms tikslo jausmą ir optimizmą, kurio jie anksčiau neturėjo, leisdami jiems žengti žingsnius siekiant savo tikslų. Viltis taip pat padeda žmonėms susikoncentruoti į sveikimo kelionę. Tai suteikia jiems ko siekti ir skatina tęsti veiklą net tada, kai būna sunku. Be to, tai leidžia žmonėms pamatyti už dabarties ribų ir įsivaizduoti geresnę ateitį, be priklausomybės. Galiausiai viltis gali padėti sumažinti gėdos ar kaltės jausmą, susijusį su ankstesniu elgesiu, susijusiu su medžiagų vartojimo sutrikimu. Sutelkdami dėmesį į tai, kas laukia ateityje, o ne mąstydami apie praeityje padarytas klaidas, žmonės labiau linkę laikytis savo atkūrimo plano.