

Priklausomybės darbo knyga: žingsnis po žingsnio vadovas, kaip mesti alkoholį ir narkotikus

Autorius Mary Ellen Copeland

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_872_abstrakt-Priklausomybes_darbo.mp3

Santrauka:

Mary Ellen Copeland „Priklausomybės darbo knyga: žingsnis po žingsnio vadovas, kaip mesti alkoholį ir narkotikus“ yra išsamus vadovas tiems, kurie nori mesti priklausomybę. Knygoje nuodugniai apžvelgiamas mesti rūkyti – nuo supratimo, kodėl esi priklausomas, iki strategijų, kaip išlikti blaiviam, kūrimo. Jame taip pat yra naudingų darbaliapių ir veiklų, kurios gali būti naudojamos kaip jūsų atkūrimo plano dalis. Knyga prasideda įvadu apie tai, kaip priklausomybė veikia žmonių gyvenimus ir ko reikia norint iš jos išsivaduoti. Tada išsamiai aprašomos įvairios priklausomybės, įskaitant alkoholį, narkotikus, azartinius lošimus, seksą ir maistą. Kiekvienas tipas yra išsamiai aptariamas, kad skaitytojai galėtų geriau suprasti savo konkrečią problemą. Toliau pateikiamas skyrius apie priklausomybės požymių atpažinimą ir mokymąsi susidoroti su potraukiu. Tai apima patarimus, kaip valdyti stresą ir vengti veiksmų, galinčių sukelti priklausomybę. Taip pat yra patarimų, kaip ugdyti savigarbą, kurie gali padėti asmenims išlikti motyvuotiems sveikimo metu. Kitame skyriuje dėmesys sutelkiamas į veiksmų plano, kaip mesti priklausomybę, kūrimą. Tai apima tikslų nustatymą, gyvenimo būdo keitimą, pvz., pakankamai miego ar mankštą, paramos sistemų, pvz., terapijos ar 12 žingsnių programų, radimą, saugią abstinencijos simptomų pašalinimą, jei reikia, ir galimų atkryčio situacijų planavimą. Galiausiai yra informacijos apie tai, kaip išlaikyti blaivumą, kai to pasieksite. Tai apima patarimus dėl sveikos gyvensenos įpročių, pavyzdžiui, reguliariai valgyti subalansuotą maistą; užsiima teigiama veikla, tokia kaip pomėgiai ar savanorystė; prasmingų santykių kūrimas; prireikus ieškoti profesionalios pagalbos; stebėti pažangą naudojant žurnalus ar kitus metodus; reguliariai dalyvauti susirinkimuose; būti sąžiningam su savimi dėl bet kokių paklydimų; švęsti sėkmę, kad ir kokios menkos jos atrodytų; atleisti sau, kai nutinka klaidų; jei prireiktų, vėliau kelyje vėl išiešioti pagalbą. </p></div>

Pagrindinės idėjos:

#1. Supraskite savo priklausomybę: norint sėkmingai pasveikti, svarbu suprasti priklausomybės prigimtį ir jos įtaką jūsų gyvenimui.

Supratimas apie savo priklausomybę yra pirmas žingsnis į sėkmingą pasveikimą. Priklausomybė yra sudėtinga būklė, paveikianti tiek fizinius, tiek psichologinius gyvenimo aspektus. Tai gali sukelti įvairūs veiksniai, įskaitant genetiką, aplinką ir gyvenimo būdo pasirinkimą. Supratimas, kaip šie veiksniai prisideda prie jūsų priklausomybės, gali padėti sukurti strategijas, kaip ją įveikti. Priklausomybė keičia požiūrį į save ir kitus aplinkinius. Tai pakeičia jūsų elgesį tokiais būdais, kurie gali atrodyti netinkami ar net pavojingi. Galite pastebėti, kad užsiimate veikla, kuri jums nėra sveika ar naudinga, pavyzdžiui, nesate vartojate narkotikus ar alkoholį, esate priverstinis lošimas arba rizikuojate seksualiniu elgesiu. Svarbu atpažinti priklausomybės požymius, kad galėtumėte imtis veiksmų sveikimo link, kol dar nevēlu. Dažni požymiai yra nesugebėjimas kontroliuoti potraukio; abstinencijos simptomai bandant mesti rūkyti; pareigų namuose, darbe, mokykloje aplaidumas; finansinės problemos dėl pernelyg didelių išlaidų medžiagoms; izoliacija nuo šeimos ir draugų; melas apie medžiagų vartojimą; teisiniai klausimai, susiję su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis; ir sveikatos problemų, susijusių su narkotikų vartojimu. Suprasdami savo priklausomybę ir jos poveikį jūsų gyvenimui, būsite geriau pasirengę daryti teigiamus pokyčius, reikalingus sėkmingam pasveikimui. Tai apima sveikesnių įveikos įgūdžių ugdymą, pvz., mankštą, meditacijos / sąmoningumo praktiką, žurnalų / rašymo terapijos sesijas su terapeutu, kuris specializuojasi priklausomybių gydymui.

#2. Sukurkite planą: norint mesti alkoholį ir narkotikus, būtina parengti sveikimo planą. Į šį planą turėtų būti įtrauktos strategijos, kaip valdyti potraukį, išvengti provokuojančių veiksmų ir sukurti paramos sistemą.

Psl. 1/7

Norint mesti alkoholį ir narkotikus, būtina parengti sveikimo planą. Į šį planą turėtų būti įtrauktos strategijos, kaip valdyti potraukį, išvengti trigerių ir sukurti paramos sistemą. Kuriant planą svarbu nustatyti konkrečius veiksmus, kurių reikia imtis, kad pasisektų. Pradėkite užsirašydami savo tikslus ir uždavinius. Apsvarstykite, kokius pakeitimus turite padaryti, kad pasiektumėte šiuos tikslus. Pavyzdžiui, jei vienas iš jūsų tikslų yra sumažinti arba visiškai atsisakyti gėrimo ar narkotikų vartojimo, pagalvokite, kaip tai padaryti saugiai ir efektyviai. Tada sukurkite veiksmų planą, kuriame būtų nurodyti žingsniai, reikalingi kiekvienam tikslui pasiekti. Įsitinkite, kad šie veiksmai yra realūs ir pasiekiami per pagrįstą laikotarpį. Be to, pagalvokite apie visas galimas kliūtis, kurios gali iškilti kelyje, kad galėtumėte pasiruošti sprendimui, kai joms iškils. Galiausiai sukurkite stiprią paramos sistemą aplink save, kurią sudarytų šeimos nariai, draugai, kurie supranta atsigavimo nuo priklausomybės problemas, taip pat specialistai, pavyzdžiui, konsultantai ar terapeutai, kurie specializuojasi gydant priklausomybę. Turėdami žmonių, kurie klausys be sprendimo, sunkiais laikais gali padėti motyvuoti.

#3. Išsikelkite tikslus: norint išlikti motyvuotam ir teisingam, svarbu išsikelti realius atkūrimo tikslus. Tikslai turi būti konkretūs, išmatuojami ir pasiekiami.

Tikslų nustatymas yra svarbi atkūrimo proceso dalis. Tikslai turi būti konkretūs, išmatuojami ir pasiekiami. Pavyzdžiui, jei bandote mesti gerti alkoholį, tikslas gali būti susilaikyti nuo gėrimo vieną mėnesį. Šis tikslas yra konkretus (susilaikyti nuo gėrimo), išmatuojamas (vienas mėnuo) ir pasiekiamas (tai galima padaryti). Taip pat svarbu išsikelti realius tikslus, kuriuos galite kontroliuoti. Jei jau daug metų kovojate su priklausomybe, gali būti nerealu tikėtis, kad per vieną naktį tapsite visiškai blaivūs. Vietoj to sutelkite dėmesį į mažesnius tikslus, pvz., Dalyvaukite paramos grupės susitikimuose arba venkite tam tikrų veiksmų, skatinančių jus vartoti medžiagas. Galiausiai įsitinkite, kad jūsų tikslai yra prasmingi ir susiję su jūsų gyvenimu. Lengva nusivilti, jei tikslai neatrodo verti ar pasiekti ilgalaikėje perspektyvoje. Įsitinkite, kad kiekvienas tikslas turi tikslą ir padės jums priartėti prie blaivumo.

#4. Valdykite potraukį: Potraukis yra įprasta atsigavimo dalis ir gali būti valdoma naudojant įvairias strategijas, tokias kaip išsiblaškyimas, atsipalaidavimas ir pokalbis su savimi.

Potraukių valdymas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Potraukis gali būti stiprus ir didžiulis, tačiau yra strategijų, kurios gali padėti juos valdyti. Išsiblaškyimas yra vienas iš būdų susidoroti su potraukiu; Užsiėmimas tokia veikla kaip skaitymas, muzikos klausymas ar ėjimas pasivaikščioti gali atitraukti mintis nuo potraukio ir suteikti daugiau dėmesio. Atsipalaidavimo metodai, tokie kaip gilus kvėpavimas ar laipsniškas raumenų atpalaidavimas, taip pat gali padėti sumažinti potraukio intensyvumą. Galiausiai, kalbėjimas apie save – kalbėjimas apie potraukį – gali padėti jį valdyti. Priminkite sau, kodėl susilaikote nuo narkotikų ar alkoholio ir kiek geresnis gyvenimas bus be jų. Svarbu atsiminti, kad potraukis yra normalus ir nereiškia, kad jums nepavyko pasveikti; jie tiesiog rodo, kad jūsų kūnas įprato vartoti narkotikus ar alkoholį ir jam reikia laiko prisitaikyti prie blaivumo. Praktikuojant šios strategijos laikui bėgant taps lengvesnės ir ilgainiui jūsų potraukių intensyvumas sumažės.

#5. Venkite trigerių: Trigeriai yra situacijos arba žmonės, kurie gali sukelti atkrytį. Svarbu nustatyti provokuojančius veiksnius ir jų vengti, kad atsigautumėte.

Trigerių vengimas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Trigeriai gali būti bet kas, dėl ko žmogus nori vartoti narkotikus ar alkoholį, pvz., tam tikri žmonės, vietos ar veikla. Atsigaunantiesiems svarbu nustatyti savo asmeninius veiksnius ir imtis veiksmų, kad jų išvengtų. Tai gali reikšti, kad reikia vengti tam tikrų žmonių ar vietų, susijusių su narkotikų ir alkoholio vartojimu, arba tai gali reikšti, kad reikia ieškoti naujos veiklos ir pomėgių, nesusijusių su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Be to, sveikstantiesiems svarbu turėti planą, kaip jie elgsis situacijose, kai susidurs su pavojais. Pavyzdžiui, jei kas nors atsiduria tokioje situacijoje, kai vyksta išgertuvės, jis turėtų turėti planą, kaip mandagiai pasitraukti iš susidariusios situacijos, nepasiduodamas pagundai. Iš anksto parengę šiuos planus, susidurus su sudėtingomis situacijomis, lengviau atsiriboti nuo medžiagų. Galiausiai sveikstantiesiems svarbu rasti paramos sistemas, kurios suprastų jų kovas ir galėtų padrauginti sunkumų metu. Turėti palaikančių draugų ir šeimos narių, kurie nori išklausti ir patarti, gali būti neįkainojama tuo metu, kai kyla problemų.

#6. Sukurkite palaikymo sistemą: norint atsigauti, būtina turėti stiprią paramos sistemą. Tai gali būti šeima, draugai, paramos grupės ir specialistai.

Stiprios paramos sistemos sukūrimas yra svarbi sveikimo nuo priklausomybės dalis. Palaikantis šeimos, draugų ir specialistų tinklas gali suteikti padrąsinimo ir patarimų, kurių reikia norint laikytis blaivumo tikslų. Paramos grupės ypač naudingos sveikstantiems, nes jos suteikia saugią erdvę dalytis patirtimi ir gauti atsiliepimų iš bendraamžių, kurie supranta, ką reiškia kovoti su priklausomybe. Profesionali pagalba, pvz., konsultavimas ar terapija, taip pat gali būti neįkainojama teikiant papildomų išteklių ir strategijų, kaip valdyti potraukį, sukeliančius veiksniai ir kitus iššūkius, kurie gali kilti sveikimo proceso metu. Svarbu atsiminti, kad paramos sistemos sukūrimas užtrunka. Tai nėra kažkas, kas nutinka per naktį; greičiau reikia pastangų, kad užmegztų ryšius su žmonėmis, kurie bus šalia, kai bus sunku. Be to, turėdami kelis paramos šaltinius, galite išlikti motyvuotiems visos kelionės link ilgalaikio blaivumo.

#7. Ugdykite įveikos įgūdžius: ugdyti sveikus įveikos įgūdžius svarbu valdyti stresą ir išvengti atkryčio. Tai gali apimti tokias veiklas kaip mankšta, dienoraščio rašymas ir meditacija.

Sveikos įveikos įgūdžių ugdymas yra esminė streso valdymo ir atkryčio išvengimo dalis. Įveikimo įgūdžiai gali padėti jums geriau valdyti sunkias emocijas, tokias kaip pyktis ar liūdesys, dėl kurių galite vartoti medžiagas. Yra daug skirtingų įveikos įgūdžių, kuriuos galima panaudoti norint veiksmingai susidoroti su stresą sukeliančiais veiksniais ir veiksniais. Pratimai yra puikus būdas sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą psichinę sveikatą. Pratimai išskiria endorfinus, kurie gali padėti pagerinti nuotaiką ir suteikti geros savijautos. Be to, mankšta padeda išvalyti protą, nes suteikia energijos iškvotos energijos ar nusivylimo šaltinį. Tai taip pat suteikia galimybę atitraukti dėmesį nuo neigiamų minčių ar potraukių. Žurnalų rašymas yra dar viena veiksminga priemonė stresui valdyti ir atkryčio rizikai sumažinti. Užrašę savo mintis galėsite jas aiškiau apdoroti, o taip pat padeda nustatyti jūsų elgesio modelius, kurie gali būti veiksniai, skatinantys narkotikų vartojimo epizodus. Žurnalų rašymas taip pat gali padėti suprasti, kaip tam tikrose situacijose jaučiatės, kad galėtumėte sukurti veiksmingesnio jų sprendimo strategijas. Meditacija yra dar vienas puikus būdas nuraminti protą ir kūną bėdų ar pagundų metu. Meditacija padeda suvokti savo mintis be sprendimo, o tai leidžia stebėti savo jausmus emociškai neišsigilinant į juos. Įrodyta, kad ši praktika laikui bėgant žymiai sumažina nerimo lygį. Ugdydami šiuos sveikos įveikos įgūdžius galime aprūpinti save įrankiais, reikalingais stresinėms situacijoms valdyti, nesinaudodami nesveika elgesiu, pavyzdžiui, piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. </P

#8. Spręskite pagrindines problemas: Priklausomybė dažnai yra pagrindinių problemų, tokių kaip depresija, nerimas ar trauma, simptomas. Norint sėkmingai pasveikti, svarbu išspręsti šias problemas.

Priklausomybė yra sudėtinga problema, kuri dažnai turi pagrindines priežastis. Norint sėkmingai pasveikti, svarbu šias problemas nustatyti ir spręsti. Depresija, nerimas ir traumos yra vieni iš dažniausiai pasitaikančių problemų, susijusių su priklausomybe. Norint veiksmingai gydyti priklausomybę, būtina suprasti, kaip šios sąlygos gali būti skatinantys veiksniai. Depresija gali paskatinti žmones kreiptis į narkotikus ar alkoholį kaip būdą savarankiškai gydyti savo simptomus. Nerimas gali priversti žmones naudoti medžiagas kaip pabėgimą nuo nepatogių jausmų ar situacijų. Traumos taip pat gali labai prisidėti prie piktnaudžiavimo medžiagomis; daugelis traumuojančių įvykių patyrusių žmonių, bandydami susidoroti, kreipiasi į priklausomybę sukeltą elgesį. Tiems, kurie kovoja su priklausomybe, svarbu kreiptis pagalbos į specialistus, kurie specializuojasi tiek fizinių, tiek psichologinių priklausomybės aspektų gydyme. Išsamus gydymo planas turėtų apimti terapijos seansus, specialiai sukurtus bet kokioms pagrindinėms psichikos sveikatos problemoms, tokioms kaip depresija, nerimas ar trauma, kurios gali turėti įtakos piktnaudžiavimui narkotinėmis medžiagomis, spręsti. Suprasdami pagrindines priklausomybės priežastis ir imdamiesi veiksmų joms spręsti, asmenys bus geriau pasiruošę sveikti. Tinkamai padedant ir vadovaujant kvalifikuotiems specialistams, kiekvienas, kenčiantis nuo priklausomybės, gali pasiekti ilgalaikį blaivumą. </p

#9. Pakeiskite sveiką gyvenimo būdą: sveikos gyvensenos pokyčiai yra būtini norint atsigauti. Tai gali apimti subalansuotą mitybą, pakankamai miegoti ir reguliariai mankštintis.

Norint pasveikti nuo priklausomybės, būtina keisti sveiką gyvenimo būdą. Subalansuota mityba, pakankamai miegas

ir reguliari mankšta yra svarbūs šio proceso komponentai. Subalansuota mityba turėtų apimti daug vaisių ir daržovių, liesų baltymų, nesmulkintų grūdų ir sveikų riebalų. Tinkamas poilsis padeda sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą sveikatą. Pratimai gali padėti pagerinti nuotaiką ir fizinę sveikatą, nes išskirdami endorfinus, kurie leidžia mums jaustis gerai. Be šių pagrindinių žingsnių sveikesnio gyvenimo būdo link, taip pat svarbu rasti būdų, kaip valdyti stresą teigiamais būdais, pavyzdžiui, joga ar meditacija. Taip pat naudinga užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmą, pavyzdžiui, pomėgius ar leisti laiką su draugais ir šeimos nariais, kurie palaiko jūsų sveikimo kelionę. Galiausiai, svarbu palaikyti ryšį su žmonėmis, kurie supranta su priklausomybe susijusius iššūkius.

#10. *Praktikuokite rūpinimąsi savimi: savęs priežiūros praktika yra svarbi sveikstant. Tai gali apimti tokias veiklas kaip skirti laiko sau, užsiimti pomėgiais ir leisti laiką su draugais.*

Rūpinimasis savimi yra esminė atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Rūpinimasis savimi – tai skirti laiko sau, užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmą ir atsipalaidavimą, ir kokybiško laiko praleidimą su draugais ir šeima. Tai taip pat gali apimti sveikos gyvensenos įpročius, tokius kaip maistingas maistas, pakankamai miegoti, reguliariai mankštintis ir valdyti stresą. Savęs priežiūra padeda sumažinti atkryčio riziką, nes suteikia gyvenimo pusiausvyros jausmą. Kai rūpinamės savimi fiziškai, protiškai, emociškai ir dvasiškai, tai suteikia jėgų susidoroti su sudėtingomis situacijomis, nevartodami narkotikų ar alkoholio. Be to, kai mes užsiimame veikla, kuri mums teikia malonumą, tai padidina mūsų bendrą savijautą, o tai gali padėti mums išlikti motyvuotiems kelyje sveikimo link. Svarbu atsiminti, kad savęs priežiūra kiekvienam atrodo skirtingai, todėl nebijokite eksperimentuoti, kol nerasite, kas jums labiausiai tinka. Kai kurios idėjos gali apimti jogos ar meditacijos užsiėmimus; išeiti išgerti kavos su draugais; skaitant knygą; klausausi muzikos; rašyti savo mintis žurnale; pasivaikščioti lauke; sportuoti ar žaisti žaidimus; valgio gaminimas nuo nulio ir pan. Padarę rūpinimąsi savimi į savo kasdienybę, galėsite geriau valdyti potraukį ir kartu ugdyti atsparumą su priklausomybe susijusiems veiksniams. Taigi kiekvieną dieną skirkite šiek tiek laiko tik sau – būsimas aš jums padėkos! </p></div>

#11. *Valdykite stresą: Stresas gali būti pagrindinis atkryčio veiksnys. Svarbu išmokti valdyti stresą, kad galėtumėte atsigauti.*

Streso valdymas yra svarbi dalis norint atsigauti. Stresas gali būti pagrindinis atkryčio veiksnys, todėl labai svarbu išmokti jį veiksmingai valdyti. Yra daug skirtingų strategijų, kurios gali padėti jums sveikai susidoroti su stresu. Tai atsipalaidavimo metodai, tokie kaip gilus kvėpavimas ir progresuojantis raumenų atpalaidavimas, fizinis aktyvumas, pvz., vaikščiojimas ar joga, pokalbis su draugais ar šeimos nariais, minčių ir jausmų registravimas, kūrybinė veikla, pvz., meno ar muzikos terapija, ir profesionalios konsultacijos, jei reikia. . Taip pat svarbu nustatyti streso šaltinius ir, kai įmanoma, juos sumažinti. Tai gali reikšti ribų nustatymą žmonėms, kurie sukelia jums nerimą, arba imtis veiksmų supaprastinti jūsų gyvenimą sumažinant įsipareigojimus, kurie padidina nereikalingą spaudimą. Be to, kiekvieną dieną skirkite laiko sau – net jei tai tik 10 minučių – atsipalaiduoti ir pasikrauti. Išmokę veiksmingiau valdyti stresą sveikstant nuo priklausomybės, būsite geriau pasirengę laikytis savo tikslų ir išlaikyti ilgalaikį blaivumą.

#12. *Nustatyti įspėjamuosius ženklus: atpažinti įspėjamuosius atkryčio požymius svarbu, norint atsigauti. Tai gali apimti nuotaikos, elgesio ar mąstymo pokyčius.*

Įspėjamųjų atkryčio požymių nustatymas yra svarbi sveikimo kelyje dalis. Gali būti naudinga atpažinti nuotaikos, elgesio ar mąstymo pokyčius, kurie gali rodyti galimą atkrytį. Pavyzdžiui, jei pradėdote jaustis priblokšti ir nerimaujate dėl sveikimo proceso, tai gali būti ženklas, kad jums gresia atkryčio rizika. Be to, jei pastebėjote, kad vengiate veiklos ar žmonių, susijusių su blaivumu, ar elgiatės, pavyzdžiui, atsiribojate nuo kitų arba vėl vartojate narkotikus / alkoholį, tai taip pat gali būti įspėjamieji atkryčio požymiai. Svarbu atkreipti dėmesį į bet kokius savo minčių ir jausmų pokyčius, kad galėtumėte juos išspręsti, kol jie nesukels visiško atkryčio. Jei įmanoma, tai gali padėti aptarti problemas su žmogumi, kuris supranta priklausomybę ir sveikimą, pavyzdžiui, terapeutu ar paramos grupės nariu, kad jie galėtų patarti ir padėti šiuo sunkiu metu.

#13. *Sukurkite atkryčio prevencijos planą: atkryčio prevencijos plano kūrimas yra būtinas norint atsigauti. Į šį planą turėtų būti įtrauktos strategijos, kaip valdyti potraukį, išvengti provokuojančių*

veiksnių ir ieškoti pagalbos.

Recidyvo prevencijos planas yra svarbi priemonė kiekvienam, kuris atsigauja nuo priklausomybės. Tai turėtų apimti strategijas, padedančias valdyti potraukį, išvengti provokuojančių veiksnių ir prireikus ieškoti pagalbos. Planas turėtų būti pritaikytas pagal asmens poreikius ir pageidavimus, nes kiekvienas turi skirtingą priklausomybės patirtį. Pirmasis žingsnis kuriant atkryčio prevencijos planą yra nustatyti galimus veiksmus, dėl kurių vėl galima vartoti narkotikus ar alkoholį. Tai gali būti žmonės, vietos, emocijos ar situacijos, kurios gali sukelti potraukį arba apsunkinti išlikimą blaiviam. Nustačius šiuos veiksmus, svarbu ugdyti įveikos įgūdžius ir strategijas, kaip jų išvengti, kai tik įmanoma. Taip pat svarbu turėti planą, kaip valdyti potraukį, jei jis atsiranda. Tai gali apimti išsiblašymo būdus, pvz., ėjimą pasivaikščioti ar paskambinti draugui; atsipalaidavimo metodai, pavyzdžiui, gilus kvėpavimo pratimai; arba pažinimo pertvarkymo metodai, pvz., neigiamų minčių apie medžiagų vartojimą iššūkis. Galiausiai, norint išvengti atkryčio, labai svarbu turėti prieigą prie paramos sistemų. Tai apima šeimos narius, kurie supranta situaciją ir gali suteikti emocinę paramą; draugai, kurie nevartoja narkotikų ar alkoholio; konsultantai, kurie specializuojasi priklausomybės gydymui; 12 žingsnių programos, tokios kaip anoniminiai alkoholikai (AA); ir kiti išteklių, prieinami per vietines organizacijas.

#14. Ieškokite profesionalios pagalbos: norint pasveikti, svarbu ieškoti profesionalios pagalbos. Tai gali apimti terapiją, vaistus ar kitas gydymo formas.

Profesionalios pagalbos paieška yra svarbus atkūrimo proceso žingsnis. Profesionali pagalba gali būti įvairių formų, pavyzdžiui, terapija, vaistai ar kitas gydymas. Terapija gali suteikti saugią erdvę ištirti ir suprasti savo priklausomybę ir jos priežastis. Tai taip pat gali suteikti jums įrankius, kaip sukurti sveikesnes įveikos strategijas, skirtas susidoroti su stresoriais, kurie galėjo turėti įtakos jūsų medžiagų vartojimo sutrikimui. Gydytojas gali skirti vaistus, jei manoma, kad tai būtina abstinencijos simptomams ar potraukiui, susijusiam su priklausomybe, gydyti. Kitos gydymo formos gali apimti paramos grupes, tokias kaip anoniminiai alkoholikai (AA) arba anoniminiai narkotikai (NA). Šios programos siūlo bendraamžių paramą iš žmonių, kurie išgyvena panašias kovas ir patys pasiekė blaivybę. Be to, yra stacionarių gydymo centrų, kuriuose asmenys būna ilgesnį laiką, o jiems teikiama medicinos specialistų intensyvi priežiūra. Nesvarbu, kokios profesionalios pagalbos ieškotumėte, svarbu atsiminti, kad atsigavimas reikalauja laiko ir pastangų. Atsiduodami ir atsiduodami sau ir savo sveikatai, galėsite pasiekti ilgalaikį blaivumą.

#15. Išlik motyvuotas: norint atsigauti, būtina išlikti motyvuotam. Tai gali apimti tikslų nustatymą, savęs apdovanojimą už pažangą ir ryšį su savo palaikymo sistema.

Motyvacijos išlikimas yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Gali būti sunku susikaupti ties blaivybės tikslu, ypač kai susiduriama su potraukiais ir kitomis pagundomis. Norint išlaikyti motyvaciją, svarbu išsikelti sau pasiekiamus tikslus ir apdovanoti save už pažangą, padarytą siekiant šių tikslų. Tai gali apimti cheminių medžiagų vartojimo mažinimo arba panaikinimo laiko grafiko nustatymą, taip pat mažesnių kasdienių tikslų nustatymą, kurie priartins jus prie galutinio tikslo. Taip pat labai svarbu palaikyti ryšį su savo paramos sistema šio proceso metu. Turėdami žmones, kurie supranta, ką išgyvenate, ir gali padrąsinti, galite išlikti motyvuotiems sveikimo metu. Nesvarbu, ar tai būtų šeimos nariai, draugai, konsultantai ar palaikymo grupės – jei kas nors suprastų jūsų kovas ir sėkmę, gali jums padėti. Galiausiai, nepamirškite pasirūpinti savimi! Sveikai maitintis, pakankamai miegoti kiekvieną naktį ir užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmo jūsų gyvenimui, yra svarbūs motyvacijos palaikymo komponentai sveikstant nuo priklausomybės.

#16. Raskite prasmę ir tikslą: norint atsigauti, svarbu rasti gyvenimo prasmę ir tikslą. Tai gali apimti veiklą, kuri teikia džiaugsmą ir pasitenkinimą.

Norint atsigauti nuo priklausomybės, būtina rasti gyvenimo prasmę ir tikslą. Kovoiant su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis gali būti sunku rasti kryptį, tačiau įmanoma susikurti prasmingą gyvenimą be narkotikų ar alkoholio. Vienas iš būdų tai padaryti – užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmo ir pasitenkinimo. Tai gali apimti pomėgius, tokius kaip tapyba, muzikavimas, rašymas, sodininkystė ar bet kokia kita veikla, kuri teikia malonumą ir pasitenkinimą. Be to, savanorystė, skirta padėti kitiems, gali suteikti didžiulį tikslo jausmą ir ryšį su aplinkiniu

pasauliu. Taip pat svarbu pasirūpinti savimi fiziškai ir emociškai sveikstant. Valgyti sveiką maistą, reguliariai mankštintis, pakankamai miegoti kiekvieną naktį, kokybiškai praleisti laiką su draugais ir šeimos nariais – visa tai prisideda prie geresnio savijautos. Dalyvavimas terapijos seansuose ar paramos grupėse taip pat gali būti naudingas ieškant gyvenimo prasmės po priklausomybės. Galiausiai atradę tai, kas jums svarbiausia, padėsite nukreipti jūsų kelionę į ilgalaikį blaivumą. Nesvarbu, ar tai būtų susisiekimas su senomis aistroms, ar visiškai naujų pomėgių tyrinėjimas – suradę kažką, kas suteikia jūsų gyvenimui tikslą, pasikeis ir priekį.

#17. *Praktikuokite sąmoningumą: dėmesingumo praktikavimas yra svarbus atsigavimui. Tai gali apimti tokias veiklas kaip meditacija, joga ir gilus kvėpavimas.*

Sąmoningumas – tai praktika būti šiuo momentu ir sutelkti dėmesį į savo mintis, jausmus ir pojūčius be sprendimo. Tai gali padėti žmonėms geriau suvokti savo emocijas ir reakcijas į situacijas. Sąmoningumo praktikavimas gali būti naudingas tiems, kurie atsigauja nuo priklausomybės, nes padeda susikoncentruoti į esamą akimirką, o ne galvoti apie praeities įvykius ar nerimauti dėl ateities. Sąmoninga veikla, tokia kaip meditacija, joga, gilus kvėpavimo pratimai, žurnalų rašymas, meno terapija, muzikos terapija ir pasivaikščiavimai gamtoje, yra puikus būdas ugdyti sąmoningumą. Meditacija yra puikus būdas praktikuoti sąmoningumą, nes ji leidžia žmonėms sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą ir paleisti visas blaškančias mintis, kurios gali kilti. Joga yra dar viena puiki sąmoninga veikla, kurioje fizinis judėjimas derinamas su atsipalaidavimo metodais, tokiais kaip gilus kvėpavimas, kuris gali padėti sumažinti streso lygį. Gilaus kvėpavimo pratimai taip pat padeda nusiraminti, kai jaučiatės priblokšti ar nerimastingi. Žurnalų rašymas suteikia galimybę savirefleksijai, nes leidžia žmonėms išreikšti savo mintis ir jausmus rašant. Meno terapija apima kūrybinių priemonių, tokių kaip piešimas ar tapyba, naudojimą kaip saviraiškos formą, kuri gali būti labai terapinė tiems, kurie atsigauja nuo priklausomybės. Muzikos terapijoje muzika naudojama kaip gydymo priemonė, padedanti žmonėms tyrinėti emocijas per garsą, o pasivaikščiavimai gamtoje suteikia galimybę užmegzti ryšį su mus supančiu gamtos pasauliu, kuris gali atnešti taiką ir ramybę. Sąmoningumo praktika turi daug privalumų, įskaitant streso lygio mažinimą, emocinio reguliavimo įgūdžių gerinimą, savo mąstymo modelių ir elgesio didinimą, koncentracijos gebėjimų gerinimą, geresnės miego kokybės gerinimą, be kita ko. Įtraukę dėmesingą veiklą į savo kasdienybę, galėsite geriau suprasti save, ugdydami vidinę ramybę. </p></div>

#18. *Palaikykite ryšį: palaikant ryšį su šeima, draugais ir palaikymo grupėmis svarbu atsigauti. Tai gali apimti dalyvavimą susitikimuose, išitraukimą į veiklą ir pagalbos kreipimąsi.*

Ryšio palaikymas yra esminė atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Vykstant procesui gali būti sunku išlaikyti motyvaciją ir teisingą kelią, todėl labai svarbu turėti stiprią paramos sistemą. Bendravimas su šeima, draugais ir paramos grupėmis gali suteikti labai reikalingą padrąšinimą ir patarimą visos kelionės metu. Tai gali apimti dalyvavimą susitikimuose, tokiuose kaip anoniminiai alkoholikai ar anoniminiai narkotikai, veikla, skatinanti blaivybę, pavyzdžiui, jogos ar meditacijos užsiėmimai, arba tiesiog pagalbos kreipimasis, kai reikia. Turėdami tinklą žmonių, kurie supranta, ką išgyvenate, šiuo metu gali pasikeisti. Jie galės patarti, remdamiesi savo patirtimi, ir suteikti emocinę paramą, kai bus sunku. Be to, palaikydami ryšį padeda asmenys atskaitingi už savo veiksmus; lengviau grįžti prie senų įpročių, jei šalia nėra žmogaus, kuris primintų, kodėl jie iš pradžių bando mesti rūkyti. Atsigauti nuo priklausomybės nėra lengva, tačiau tai įmanoma atsidavus ir sunkiai dirbant. Bendravimas yra neįkainojamas stiprybės šaltinis, kuris padės ištvirti žmones net ir sunkiausiais laikais.

#19. *Švęskite sėkmę: norint išlikti motyvuotam ir atsigauti, svarbu švęsti sėkmę. Tai gali apimti apdovanojimą už pažangą ir skirti laiko pripažinti savo pasiekimus.*

Sėkmės šventimas yra svarbi atsigavimo dalis. Tai padeda išlaikyti motyvaciją ir siekti savo tikslų. Kai pasiekiate etapą arba darote pažangą, svarbu skirti laiko pripažinti ir apdovanoti save už savo pasiekimus. Tai gali būti toks paprastas dalykas, kaip pertrauka nuo darbo ar namų ruošos darbų, palepinti save kažkuo ypatingu ar net tiesiog skirti šiek tiek laiko apmąstyti, kaip toli nuėjote. Taip pat gali būti naudinga pasidalinti savo sėkme su kitais, kurie palaiko jūsų sveikimo kelionę. Jei kas nors kitas pripažins ir pasidžiaugs tai, ką pasiekėte, galite pakelti nuotaiką ir suteikti papildomos motyvacijos tęsti blaivybės kelią. Galiausiai nepamirškite, kad sėkmės šventimas ne visada turi apimti materialinį atlygį; kartais pakanka vien pripažinti pastangas, kurios buvo įdėtos siekiant tikslo. Didžiutis tu,

ką nuveikėte, yra esminė dalis norint išlikti pozityviam sveikstant.

#20. Gyvenk akimirka: gyvenimas akimirka yra svarbus norint atsigauti. Tai gali apimti susitelkimą į dabartį, užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmą, ir praktikuoti dėkingumą.

Gyvenimas šia akimirka yra svarbi atsigavimo nuo priklausomybės dalis. Tai reiškia sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta dabar, o ne nerimauti dėl praeities ar ateities. Tai galima padaryti užsiimant veikla, kuri teikia džiaugsmą ir malonumą, pavyzdžiui, leidžiant laiką su draugais ir šeima, pasivaikščioti gamtoje, klausantis muzikos ar skaitant knygą. Dėkingumo praktika taip pat gali padėti mums susikoncentruoti ties dabartimi; Kasdien skirdami laiko įvertinti viską, ką turime, galime jaustis labiau patenkinti ir susieti su savo gyvenimu. Taip pat svarbu atsiminti, kad gyventi šia akimirka nereiškia ignoruoti problemas ar vengti sunkių emocijų. Vietoj to, tai reiškia, kad turime atsižvelgti į savo mintis ir jausmus be sprendimo ar kritikos. Galime pripažinti savo kovas ir vis tiek rasti ramybės ir džiaugsmo akimirkas kiekvieną dieną.