

Narkomano mama: Vilties istorijos ir pagalba narkotinėmis medžiagomis piktnaudžiaujančioms mamoms

Autorius Beverly Conyers

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_875_abstrakt-Narkomano_mama_Vilti.mp3

Santrauka:

Beverly Conyers „The Addicts Mom: Stories of Hope and Help for Moms of Substance Abuse Kids“ – tai knyga, kuri suteikia paramą, supratimą ir viltį mamoms, kurių vaikai kovoja su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Knygoje pateikiama įžvalga apie sunkumus, su kuriais šios mamos susiduria kasdien, kai jos stengiasi padėti savo vaikams, kartu kovodamos su savo kaltės, gėdos, baimės ir bejėgiškumo jausmais. Jame pateikiamos istorijos iš kitų mamų, kurios patyrė panašią patirtį, taip pat patarimai iš šios srities ekspertų. Conyers pradeda diskutuoti, kaip sunku gali būti mamoms, kai jos pirmą kartą supranta, kad jų vaikas turi priklausomybės problemą. Toliau ji aptaria įvairius sielvarto etapus, kuriuos išgyvena daugelis tėvų, susidūrę su tokia situacija – neigimą, pyktį, derybas, depresiją ir priėmimą – ir apie tai, kaip svarbu jiems atpažinti šias emocijas, kad galėtų judėti pirmyn ir padėti jų vaikas. Ji taip pat kalba apie rūpinimosi savimi svarbą šiuo metu ir skatina skaitytojus pasirūpinti savimi emociškai ir fiziškai. Antroje knygos dalyje dėmesys sutelkiamas į praktines pagalbos priklausomam vaikui strategijas. Tai apima patarimus, kaip nustatyti ribas; efektyviai bendrauti; tinkamų gydymo galimybių paieška; finansų valdymas; teisinių klausimų naršymas; užmegzti santykius su šeimos nariais ar draugais, kurie gali nesuprasti, ką išgyveni; pasisakyti už savo vaiko teises mokykloje ar darbe; įsitraukti į paramos grupes ar terapijos užsiėmimus, specialiai sukurtus priklausomybės turinčioms šeimoms; sužinokite daugiau apie pačią priklausomybę, kad galėtumėte geriau suprasti, ką išgyvena jūsų mylimasis. Galiausiai Conyers aptaria būdus, kaip elgtis, kai jūsų vaikas baigs gydymą arba pasveiks. Ji pabrėžia, kad sveikimas yra nuolatinis procesas, reikalaujantis kantrybės ir ištvermės tiek iš tėvų, tiek iš vaiko. Be to, ji pabrėžia, kaip svarbu toliau rūpintis savimi net ir po to, kai atsigauna, nes narkomano auklėjimas dažnai atsiliepia emociškai. Beverly Conyers „The Addicts Mom: Pasakojimai apie viltį ir pagalbą mamoms, piktnaudžiaujančioms narkotinėmis medžiagomis“, pateikia neįkainojamos informacijos apie tai, kaip geriausiai elgtis, kai sūnus ar dukra kovoja su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis sutrikimu, o tuo pačiu metu rūpinasi savimi. </P

Pagrindinės idėjos:

#1. *Supraskite priklausomybę: Priklausomybė yra sudėtinga ir stipri liga, galinti užvaldyti žmogaus gyvenimą. Narkotinėmis medžiagomis piktnaudžiaujančių vaikų mamoms svarbu suprasti priklausomybės prigimtį ir jos poveikį jų vaikui. Tai padės jiems geriau palaikyti savo vaiką ir priimti pagrįstus sprendimus.*

Priklausomybė yra stipri ir sudėtinga liga, galinti užvaldyti žmogaus gyvenimą. Tai paliečia ne tik su priklausomybe kovojantį asmenį, bet ir jo šeimos narius bei artimuosius. Mamos, piktnaudžiaujančios narkotinėmis medžiagomis, svarbu suprasti priklausomybės prigimtį, kad galėtų geriau paremti savo vaiką ir priimti pagrįstus sprendimus. Suprasti priklausomybę reiškia pripažinti, kad tai lėtinė liga, kuriai būdingas priverstinis narkotikų ieškojimo elgesys, nepaisant neigiamų pasekmių. Priklausomybė keičia smegenų veiklą, todėl narkomanui sunku kontroliuoti savo impulsus arba atsispirti potraukiui narkotikams ar alkoholiui. Tai gali sukelti destruktivyvų elgesį, pavyzdžiui, melavimą, vagystę ir rizikingą veiklą. Taip pat svarbu, kad narkotines medžiagas vartojančios mamos pripažintų, kad priklausomybė nediskriminuoja; Kiekvienas gali tapti priklausomas, nepaisant amžiaus, lyties, rasės ar socialinės ir ekonominės padėties. Be to, norint pasveikti nuo priklausomybės reikia ne tik valios jėgos; gydymo programos dažnai būtinos, kad asmenys pasiektų ilgalaikį blaivumą. Suprasdamos šiuos faktus apie priklausomybę ir jos poveikį asmenims ir šeimoms, narkotines medžiagas vartojančios mamos bus geriau pasirengusios teikti veiksmingą pagalbą savo vaikams šiuo sunkiu metu. </p

#2. Kreipkitės pagalbos į specialistus: Mamos, piktnaudžiaujančių narkotinėmis medžiagomis, turėtų ieškoti profesionalios pagalbos, kad geriau suprastų priklausomybę ir kaip geriausiai paremti savo vaiką. Tai gali apimti terapiją, paramos grupes ir kitus išteklius, kurie gali suteikti patarimų ir paramos.

Profesionalios pagalbos ieškojimas yra svarbus žingsnis mamoms, piktnaudžiaujančioms narkotinėmis medžiagomis. Tai gali suteikti jiems reikalingų patarimų ir paramos, kad geriau suprastų savo vaikų priklausomybę ir kaip geriausiai juos paremti. Profesionali pagalba gali būti įvairių formų, pavyzdžiui, terapija, paramos grupės ar kiti ištekliai, kurie specializuojasi padedant šeimoms susidoroti su priklausomybe. Naudodamiesi šiomis paslaugomis, mamos gali daugiau sužinoti apie priklausomybės priežastis ir apie tai, kaip efektyviai apie tai bendrauti su savo vaiku. Terapijos seansai yra puikus būdas mamoms suprasti savo jausmus, susijusius su jų vaiko priklausomybe, ir sukurti strategijas, kaip geriausiai elgtis sudėtinguose pokalbiuose ar situacijose. Paramos grupės siūlo saugią erdvę, kurioje mamos gali pasidalinti istorijomis ir patirtimi su kitais, išgyvenusiais panašias kovas. Kiti ištekliai gali būti mokomoji medžiaga, kaip suprasti priklausomybę arba susieti šeimas su vietinėmis organizacijomis, kurios teikia papildomą pagalbą. Nepriklausomai nuo to, kokia profesionalios pagalbos forma yra pasirinkta, bet kuriai mamai, bandančiai išspręsti savo vaiko piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis problemas, būtina ieškoti šios pagalbos. Tinkamai vadovaus ir palaikys profesionalai, ji galės rasti būdų, kaip geriau suprasti savo vaiko būklę, kartu suteikdama jam meilės ir rūpesčio, kurio reikia šiuo sunkiu metu.

#3. Nustatyti ribas: Ribų nustatymas yra svarbi pagalbos priklausomybę turinčiam vaikui dalis. Mamos turėtų aiškiai suprasti, koks elgesys yra priimtinas ir nepriimtinas, ir nuosekliai laikytis šių ribų.

Ribų nustatymas yra esminė pagalbos priklausomybę turinčiam vaikui dalis. Mamoms svarbu aiškiai suprasti, koks elgesys yra priimtinas ir nepriimtinas, ir nuosekliai laikytis šių ribų. Tai padės vaikui suprasti, kad tam tikras elgesys turi pasekmių, kurios gali padėti priimti geresnius sprendimus ateityje. Nustatant ribas svarbu būti tvirtam, bet ir supratingam. Mamos turėtų paaiškinti, kodėl jos nustato ribas ir kaip tai bus naudinga jų vaikui ilginau. Prireikus jie taip pat turėtų teikti paramą ir patarimus, kad jų vaikai žinotų, jog šioje kelionėje jie nėra vieni. Mamoms taip pat svarbu atsimentinti, kad nors ribas nustatyti būtina, tai nereiškia, kad jos turi būti pernelyg griežtos ar baudžiančios. Vietoj to, sutelkite dėmesį į meilės ir paramos teikimą bei struktūrą, kad jūsų vaikas žinotų, kad jums rūpi, net jei ne visada sutinkate su jo pasirinkimais.

#4. Mokykite save: mamos turėtų mokytis apie priklausomybę ir turimus išteklius, kad padėtų savo vaikui. Tai gali būti knygų skaitymas, palaikymo grupių lankymas ir pokalbiai su specialistais.

Su priklausomybe kovojančių vaikų mamos susiduria su sunkia ir dažnai slegianti situacija. Svarbu, kad jie patys sužinotų apie priklausomybės ligą, jos priežastis ir turimus išteklius, kurie gali padėti jų vaikui. Šis švietimas gali būti įvairių formų, pavyzdžiui, skaitant knygas šia tema, lankantis paramos grupėse, specialiai sukurtose narkomanų tėvams, arba kalbant su specialistais, kurie specializuojasi gydant piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. Beverly Conyers knyga „The Addicts Mom: Stories of Hope and Help for Moms of Substance Abusing Kids“ yra neįkainojamas šaltinis mamoms, norinčioms sužinoti daugiau apie priklausomybę. Per asmenines istorijas iš kitų mamų, patyrusių panašią patirtį, ši knyga siūlo suprasti, kaip geriausia padėti savo vaikui ir rūpintis savimi šiuo sunkiu metu. Mokydamosi apie priklausomybę ir turimus išteklius, kad padėtų savo vaikui, mamos yra geriau pasirengusios teikti veiksmingą pagalbą per visą vaiko sveikimo kelionę. Su žiniomis ateina jėga; labai svarbu, kad mamos pasinaudotų visa ten esančia informacija, kad galėtų būti informuotomis savo vaikų gynėjomis.

#5. Rūpinkitės savimi: mamos turėtų rūpintis savimi ir teikti pirmenybę savo sveikatai ir gerovei. Tai gali apimti pakankamai miego, sveikos mitybos ir veiklos, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo.

Mamos turėtų rūpintis savimi ir teikti pirmenybę savo sveikatai ir gerovei. Tai reiškia, kad reikia pakankamai miegoti, sveikai maitintis ir užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo. Rūpinimasis savimi yra būtinas norint suteikti geriausią įmanomą pagalbą savo vaikui, kuris kovoja su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Kai būsite gerai pailsėję, pamaitinti ir atsipalaidavę, lengviau susitvarkysite su sudėtingais pokalbiais ar sudėtingomis situacijomis. Tai taip pat gali padėti susirasti palaikančią bendruomenę, kurioje galėtumėte pasidalinti savo patirtimi

su kitomis mamomis, kurios supranta, ką išgyvenate. Su kuo nors pasikalbėti apie priklausomybės auklėjimo sunkumus gali būti neįkainojama padėti susidoroti su stresiniais veiksniais, susijusiais su šia situacija. Galiausiai nepamirškite, kad rūpinimasis savimi – tai ne tik fizinė sveikata; tai taip pat apima psichinę sveikatą. Įsitikinkite, kad kiekvieną dieną skiriate laiko sau – ar tai būtų knygos skaitymas, muzikos klausymas ar tiesiog pasivaikščiojimas lauke – kad šiuo sunkiu metu išliktumėte emociškai subalansuoti.

#6. *Būkite kantrūs: Priklausomybė yra ilgas ir sunkus procesas, todėl mamoms svarbu būti kantrioms ir supratingoms. Tai gali padėti sukurti vaikui palankią aplinką ir ugdyti vilties jausmą.*

Priklausomybė yra ilgas ir sunkus procesas, todėl mamoms gali būti sunku išlikti kantriems, kol jų vaikas kovoja su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Tačiau kantrybė būtina norint sukurti palankią aplinką, kuri padėtų vaikui rasti vilties. Mamos turėtų stengtis suprasti iššūkius, su kuriais susiduria jų vaikas, ir suteikti jam besąlygišką meilę bei paramą viso sveikimo proceso metu. Mamoms svarbu atsiminti, kad priklausomybė nėra kažkas, ką galima ištaisyti per naktį; tam reikia laiko, pastangų ir atsidavimo tiek iš narkomano, tiek iš aplinkinių. Taip pat svarbu, kad mamos neprisiimtų per daug atsakomybės ir nekaltintų savęs, jei viskas klostysis ne taip, kaip planuota. Vietoj to jie turėtų sutelkti dėmesį į emocinės paramos teikimą šiuo sunkiu metu. Narkomanų mamoms reikia visų jėgų, kad išliktų pozityvios per šį sunkų laikotarpį. Jie turėtų ieškoti šaltinių, pvz., Beverly Conyers „The Addicts Mom: Stories of Hope“ ir „Pagalba narkotinėmis medžiagomis piktnaudžiaujančių vaikų mamoms“, kuriame pateikiami naudingi patarimai, kaip geriausiai išgyventi šiais sudėtingais laikais.

#7. *Neįgalinti: Mamos neturėtų skatinti savo vaiko priklausomybės skirdamos pinigus ar kitus išteklius, kurie gali būti panaudoti priklausomybei palaikyti.*

Mamos neturėtų skatinti savo vaikų priklausomybės skirdamos pinigus ar kitus išteklius, kurie gali būti panaudoti priklausomybei palaikyti. Tai reiškia, kad mamos neturėtų duoti savo vaikams pinigų už narkotikus, alkoholį ar kitas medžiagas, kurias jie gali vartoti. Be to, mamos neturėtų suteikti vaikui vietos vartoti šias medžiagas arba leisti prieiti prie daiktų, pvz., adatų ir pyptkių, kurie galėtų palengvinti narkotikų vartojimą. Mamos taip pat turi žinoti, kaip jos emociškai reaguoja, kai kalbama apie jų vaiko priklausomybę; įgalinantis elgesys dažnai apima per daug pastangų, kad narkomano reikalai būtų geriau, stengiantis išvengti susidūrimo su realybe. Įgalinantis elgesys yra neproduktyvus, nes jis leidžia narkomanui daugiau laiko ir energijos skirti savo įpročio maitinimui, o ne ieškoti pagalbos. Tai taip pat siunčia žinią, kad piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis yra priimtinas, ir sustiprina neigiamą elgesį, susijusį su priklausomybe. Užuoat įgalinę savo vaiko priklausomybę, sutelkite dėmesį į tai, kad padėtų jam (jai) rasti gydymo galimybes ir remtumėte sveikimo pastangas, kai tik jis (jai) apsisprendžia išblavėti.

#8. *Būkite palaikantys: mamos turėtų palaikyti savo vaiko sveikimą ir padrąsinti bei suprasti. Tai gali padėti sukurti saugią ir palankią aplinką jų vaikui.*

Mamos turėtų būti paramos ir supratimo šaltinis savo vaikui sveikstant. Svarbu sukurti saugią ir palaikančią aplinką, kurioje vaikas jaustųsi patogiai reikšdamas save, nebijodamas teistumo ar kritikos. Mamos turėtų padrąsinti ir nuraminti viso proceso metu, leisdamos vaikui suprasti, kad jos yra šalia, kad ir kas būtų. Tai padės sukurti pasitikėjimą tarp tėvų ir vaiko, o tai būtina bet kokioje sėkmingoje sveikimo kelionėje. Taip pat svarbu atsiminti, kad kiekvieno žmogaus sveikimo kelionė yra unikali; gali praeiti šiek tiek laiko, kol bus rodoma pažanga. Šiuo laikotarpiu mamos turėtų išlikti kantrios ir supratingos, o prireikus ir toliau teikti padrąsinančius žodžius. Be to, mamos gali ieškoti išteklių, pvz., paramos grupių ar terapijos užsiėmimų sau ir savo vaikams, kad prireikus galėtų gauti papildomų patarimų. Galiausiai palaikyti palaikymą nereiškia sudaryti sąlygas blogam elgesiui; veikiausiai tai reiškia meilės ir užuojautos teikimą, kartu padedant vaikui daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Su kantrybe, supratimu ir besąlygiška mamos meile – viskas įmanoma!

#9. *Nekaltinkite savęs: mamos neturėtų kaltinti savęs dėl savo vaiko priklausomybės. Priklausomybė yra sudėtinga liga ir svarbu atsiminti, kad dėl to kalta ne mama.*

Mamoms svarbu atsiminti, kad priklausomybė yra sudėtinga liga ir ne jos kaltos, jei vaikas tapo priklausomas.

Priklausomybę gali sukelti įvairūs veiksniai, įskaitant genetiką, aplinką ir psichikos sveikatos problemas. Mamoms svarbu suprasti, kad jos nėra atsakingos už vaikų pasirinkimus ar tų pasirinkimų pasekmes. Mamos taip pat turėtų pripažinti, kad yra daug išteklių, padedančių susidoroti su priklausomu vaiku. Šeimos narių, draugų, konsultantų ar paramos grupių pagalba ieškojimas gali suteikti labai reikalingą emocinę palengvėjimą šiuo sunkiu metu. Be to, mokymasis apie priklausomybę ir jos poveikį asmenims bei šeimoms gali padėti mamoms geriau suprasti, ką gali išgyventi jų vaikas. Svarbiausia, kad mamos pasirūpintų savimi ir palaikytų priklausomą vaiką. Tai reiškia, kad prireikus reikia daryti pertraukėles, kad pasikrautų emociškai ir fiziškai, kad jie turėtų energijos, reikalingos toliau teikti meilę ir paramą viso atsigavimo metu.

#10. Raskite paramos sistemą: Mamos turėtų rasti kitų mamų, kurios išgyvena panašią patirtį, paramos sistemą. Tai gali suteikti supratimo ir draugiškumo jausmą.

Rasti pagalbos sistemą kitoms mamoms, kurios išgyvena panašią patirtį, gali būti neįkainojamas šaltinis mamoms, kurios piktnaudžiauja narkotikais. Svarbu, kad jūsų gyvenime būtų žmonių, kurie supranta, ką išgyvenate, ir gali suteikti emocinę paramą, patarimus ir padrąsinimą. Jei turite su kuo pasikalbėti apie sunkumus, kylančius auginant narkomaną, galite sumažinti izoliacijos ir vienišumo jausmą. Paramos grupės, specialiai sukurtos priklausomų asmenų tėvams, siūlo saugią erdvę, kurioje nariai gali dalytis savo istorijomis be baimės ar vertinimo. Šios grupės dažnai teikia išteklius, pavyzdžiui, siuntimus į gydymo centrus, informaciją apie atkūrimo nuo priklausomybės programas ir patarimus, kaip susidoroti su sudėtingomis situacijomis. Be to, daugelis grupės narių laikui bėgant tampa artimais draugais, o tai padeda sukurti bendruomenės jausmą. Jei neįmanoma dalyvauti susitikimuose dėl planavimo konfliktų ar prieigos stokos jūsų vietovėje, yra internetinių forumų, kuriuose galite susisiekti su kitais tėvais iš viso pasaulio. Taip pat galite paguosti kalbėdami vienas su kitu su kitu tėvu, patyrusiu panašią patirtį. Nesvarbu, kaip pasirinksite savo paramos sistemą, pirmiausia turite pasirūpinti savimi, kad turėtumėte jėgų ir energijos, reikalingos rūpintis savo vaiku. Supratingų bendraamžių radimas ne tik bus naudingas abiem pusėms, bet ir suteiks kiekvienam žmogui vilties šios sunkios kelionės metu. </p></div>

Psl. 4/4