

Narkomano mamos įrankių rinkinys: praktiniai įrankiai, padedantys priklausomam vaikui

Autorius Beverly Conyers

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_876_abstrakt-Narkomano_mamos_iran.mp3

Santrauka:

Beverly Conyers „The Addicts Mom Toolbox: praktiniai įrankiai, kaip padėti savo priklausomam vaikui“ yra išsamus vadovas priklausomų vaikų tėvams. Knygoje pateikiamos praktinės priemonės ir strategijos, padedančios tėvams susidoroti su sunkumais, kylančiomis dėl priklausomo vaiko. Ji apima tokias temas kaip priklausomybės supratimas, ribų nustatymas, bendravimo įgūdžiai, rūpinimasis savimi ir kt. Knyga pradedama aptariant priklausomybės pagrindus ir tai, kaip ji veikia šeimas. Toliau aptariama, kaip nustatyti sveikas ribas, kad apsaugotumėte nuo įgalinančio vaiko elgesio, kartu suteikdami paramą. Taip pat išsamiai aptariami bendravimo įgūdžiai, kad galėtumėte veiksmingai bendrauti su savo vaiku apie jo priklausomybę, nesmerkdami ar kritikuodami. Be to, knygoje pateikiami patarimai, kaip šiuo sunkiu metu pasirūpinti savimi, kad būtumėte pakankamai stiprūs padėti savo vaikui. Antroje knygos pusėje dėmesys sutelkiamas į konkrečias strategijas, kaip padėti priklausomam vaikui atsigausti nuo piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis sutrikimo. Tai apima tokias intervencijas kaip šeimos terapijos seansai, 12 žingsnių programos, pvz., Anoniminiai alkoholikai (AA), gydymo įstaigos namuose, vaistų valdymo galimybės, pvz., Suboxone ar Vivitrol injekcijos, ir kitos sveikimo palaikymo paslaugos, tokios kaip bendraamžių kuravimo grupės ar blaivaus gyvenimo namai. Galiausiai „The Addicts Mom Toolbox“ pateikia išteklių, leidžiančių rasti papildomos informacijos apie priklausomybės gydymo galimybes ir organizacijas, teikiančias pagalbą šeimoms, sprendžiančioms priklausomybės problemas. Tai apima vietinių psichikos sveikatos specialistų, kurie specializuojasi narkotikų vartojimo sutrikimų gydymo srityje, ir nacionalinių organizacijų, skirtų padėti piktnaudžiavimo narkotikais paveiktiems asmenims, kontaktinė informacija. Apskritai „The Addicts Mom Toolbox“ yra neįkainojamas šaltinis kiekvienam tėvui, kovojančiam su mylimo žmogaus piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis sutrikimu. Išsamiai aprėpianti visus su narkomano auklėjimu susijusius aspektus – nuo pačios priklausomybės supratimo iki ribų nustatymo ir veiksmingo bendravimo – ši knyga suteiks skaitytojams žinių, kurių reikia norint priimti pagrįstus sprendimus, kai ateis laikas ieškoti profesionalios pagalbos. </P

Pagrindinės idėjos:

#1. *Supraskite priklausomybę: Priklausomybė yra lėtinė, progresuojanti ir galimai mirtina liga, kuriai reikalingas profesionalus gydymas ir pagalba. Svarbu, kad tėvai suprastų priklausomybės prigimtį ir jos poveikį jų vaikui.*

Priklausomybė yra sudėtinga ir sunki liga, kuria serga milijonai žmonių visame pasaulyje. Jam būdingas kompulsyvus elgesys, potraukis ir nesugebėjimas kontroliuoti medžiagų ar veiklos, nepaisant neigiamų pasekmių. Priklausomybė gali turėti pražūtingų padarinių asmenims, šeimoms ir bendruomenėms. Svarbu, kad tėvai suprastų priklausomybės prigimtį, kad galėtų suteikti vaikui geriausią įmanomą pagalbą. Priklausomybė dažnai prasideda eksperimentuojant su narkotikais ar alkoholiu, tačiau negydoma gali greitai tapti visapusiška problema. Tėvai turėtų žinoti, kad priklausomybė nediskriminuoja; ji gali turėti įtakos visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, rasės ar socialinės ir ekonominės padėties. Tėvai turi atpažinti priklausomybės požymius, tokius kaip elgesio ar fizinės išvaizdos pokyčiai; padidėjęs slaptumas; pasitraukimas iš šeimos veiklos; finansinės problemos dėl pinigų išleidimo narkotikams/alkoholiui; melas apie narkotikų/alkoholio vartojimą; pareigų namuose ar darbe aplaidumas; ir rizikingai elgiasi esant įtakai. Tėvams taip pat svarbu suprasti, kad priklausomybės negalima išgydyti per vieną naktį – jai reikalingas profesionalus gydymas ir nuolatinis šeimos narių palaikymas. Gydymo galimybės skiriasi priklausomai nuo individualių poreikių, tačiau gali apimti konsultavimo sesijas, vaistų valdymo programas, gydymo centrus, 12 žingsnių programas, tokias kaip anoniminiai alkoholikai (AA) arba anoniminiai narkotikai (NA), ambulatorines paslaugas, pvz., dienos gydymo programas arba intensyviai ambulatorines programas (IOP), blaiviai gyvenantys

namai ir kt. Suprasdami priklausomybės prigimtį ir jos poveikį vaiko gyvenimui, tėvai yra geriau pasirengę padėti jiems atsigausti. </P>

#2. Nustatyti ribas: tėvai turi nustatyti savo priklausomam vaikui ribas ir lūkesčius bei nuosekliai jas vykdyti. Tai padės vaikui išmokti prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir priimti geresnius sprendimus.

Ribų ir lūkesčių nustatymas priklausomam vaikui yra būtinas, siekiant padėti jam išmokti prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Tėvai turi nuosekliai laikytis šių ribų, nes tai padės vaikui suprasti, kad jo elgesys turi pasekmių. Svarbu, kad taisyklės būtų aiškios ir pagrįstos, kad vaikas suprastų, ko iš jo tikimasi. Be to, prireikus svarbu teikti paramą ir patarimus, kad jie žinotų, jog turi ką nors, kas jais rūpi. Nustatydami ribas su priklausomu vaiku, taip pat svarbu nepamiršti, kad nebūtumėte pernelyg griežti ar baudžiantys. Bausmė turėtų būti naudojama tik kaip paskutinė priemonė, jei visi kiti metodai nepavyksta; Vietoj to sutelkite dėmesį į teigiamą pastiprinimą, pavyzdžiui, pagyrimą ar apdovanojimą, kai vaikas išpildo lūkesčius. Tai padės sukurti pasitikėjimą tarp jūsų ir jūsų vaiko, taip pat išmokys juos priimti geresnius sprendimus. Galiausiai tėvai turi išlikti kantrūs viso šio proceso metu; priklausomybės atsigavimas užtrunka, o pažanga ne visada gali įvykti greitai ar lengvai. Tačiau abiem pusėms nuosekliai ir suprasdami tėvai gali sukurti saugią aplinką, kurioje jų priklausomi vaikai gali pradėti žengti žingsnius sveikimo link.

#3. Ieškokite profesionalios pagalbos: tėvai turėtų ieškoti profesionalios pagalbos savo priklausomam vaikui, pvz., terapijos, paramos grupių ir vaistų. Tai padės vaikui išmokti valdyti savo priklausomybę ir susidoroti su susijusiomis emocijomis.

Profesionalios pagalbos ieškojimas priklausomam vaikui yra būtinas siekiant padėti jam valdyti savo priklausomybę ir susidoroti su susijusiomis emocijomis. Terapija gali suteikti saugią erdvę tyrinėti pagrindines problemas, kurios galėjo turėti įtakos priklausomybei, taip pat išmokyti naujų įveikos įgūdžių. Paramos grupės taip pat gali būti naudingos, suteikdamos bendruomenės jausmą ir supratimą iš kitų, kurie išgyvena panašią patirtį. Gydytojas arba psichiatras taip pat gali skirti vaistus, kad sumažintų potraukį ir abstinencijos simptomus. Svarbu, kad tėvai atsimintų, kad patys negali „susitvarkyti“ savo vaiko priklausomybės; reikalinga profesionali pagalba, kad jie galėtų atlikti ilgalaikis pokyčius. Tėvams gali būti sunku priimti šią realybę, bet galiausiai tai suteiks jų vaikui geriausią galimybę pasveikti.

#4. Sukurkite paramos sistemą: tėvai turėtų sukurti paramos sistemą savo priklausomam vaikui, įskaitant šeimą, draugus ir specialistus. Tai padės vaikui jaustis palaikomam ir mažiau izoliuotam.

Pagalbos sistemos sukūrimas priklausomam vaikui yra būtinas norint pasveikti. Tai gali suteikti reikiamą emocinę ir praktinę pagalbą, kuri padės jiems išgyventi šį sunkų laikotarpį. Tėvai turėtų susisiekti su šeima, draugais ir profesionalais, kurie nori pasiūlyti savo paramą. Tai gali apimti dalyvavimą terapijos seansuose su vaiku arba moralinės paramos teikimą krizės metu. Turėdami stiprų vaiką supančių žmonių tinklą, galite padėti jam pasiekti savo atkūrimo tikslus. Prireikus šeimos nariai gali suteikti finansinę pagalbą ar pavežti, o draugai gali pasiūlyti draugystę ir supratimą sunkiais laikais. Profesionalai, tokie kaip terapeutai, konsultantai ir priklausomybės ligų specialistai, taip pat gali atlikti svarbų vaidmenį teikiant rekomendacijas ir išteklius. Tėvams svarbu atsiminti, kad jie neturi to išgyventi vieni; yra daug žmonių, kurie rūpinasi savo vaiko gerove ir nori, kad jiems pasisektų gyvenime. Sukurdami palankią aplinką priklausomam vaikui, suteiksite jam geriausią galimybę pasiekti ilgalaikį blaivumą.

#5. Ugdykite save: tėvai turėtų mokytis apie priklausomybę ir jos poveikį savo vaikui. Tai padės jiems geriau suprasti savo vaiko elgesį ir priimti pagrįstus sprendimus.

Švietimas apie priklausomybę yra svarbus žingsnis priklausomų vaikų tėvams. Tai gali padėti jiems geriau suprasti savo vaiko elgesį ir priimti pagrįstus sprendimus. Tėvai turėtų iširti priklausomybės požymius ir simptomus, taip pat jos priežastis ir poveikį asmenims, šeimoms ir visuomenei. Jie taip pat turėtų sužinoti apie galimas gydymo galimybes, kad galėtų padėti savo vaikui sveikti. Tėvams gali būti naudinga lankyti paramos grupes ar seminarus, specialiai sukurtus asmenų, turinčių narkotikų vartojimo sutrikimų, šeimoms nariams. Šie susitikimai suteikia saugią erdvę, kurioje tėvai gali pasidalinti patirtimi su kitais, išgyvenančiais panašias kovas. Be to, lankydami edukacinius seminarus ar paskaitas su priklausomybe susijusiomis temomis, tėvai galės geriau suprasti ligą. Galiausiai, norint

padėti jam gauti reikiamą priežiūrą, labai svarbu atvirai kalbėti su vaiku apie jo priklausomybę. Nuoširdūs pokalbiai leidžia išreikšti savo susirūpinimą ir tuo pačiu parodyti meilę ir supratimą savo vaikui.

#6. *Praktikuokite rūpinimąsi savimi: tėvai turėtų rūpintis savimi, kad užtikrintų, jog jie galėtų suteikti geriausią savo priklausomo vaiko priežiūrą. Tai apima skirti laiko sau, pakankamai pailsėti ir sveikai maitintis.*

Rūpinimasis savimi yra svarbi priklausomybės vaiko tėvystės dalis. Skirti laiko sau, pakankamai ilsėtis ir sveikai maitintis – visa tai yra esminiai savęs priežiūros komponentai, kurie gali padėti užtikrinti geriausią priklausomybę turinčio vaiko priežiūrą. Kai pirmiausia rūpinatės savimi, galite būti geriau pasirengę susidoroti su stresu ir emocijomis, susijusiomis su priklausomu vaiku. Rūpinimasis savimi taip pat apima veiklą, kuri suteikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo jūsų gyvenimui. Tai gali apimti pasivaikščiojimą lauke arba knygos skaitymą. Svarbu užtikrinti, kad ši veikla netaptų dar vienu stresu ar kaltės šaltiniu; Vietoj to, jie turėtų būti vertinami kaip galimybė atitrūkti nuo sunkios padėties. Galiausiai svarbu prisiminti, kad rūpinimasis savimi nėra savanaudiškas – tai būtina siekiant užtikrinti, kad turėtumėte energijos ir išteklių, reikalingų paremti priklausomą vaiką jo sveikimo kelionėje. Reguliariai rūpindamiesi savimi tėvai gali sukurti sveikesnę aplinką tiek sau, tiek savo vaikams.

#7. *Būkite kantrūs: tėvai turėtų būti kantrūs savo priklausomam vaikui ir suprasti, kad pasveikimas yra procesas. Tai padės vaikui jaustis palaikomam ir mažiau priblokštam.*

Būti kantriems su priklausomu vaiku yra būtina norint pasveikti. Gali būti sunku stebėti, kaip mylimas žmogus kovoja, tačiau svarbu atsiminti, kad priklausomybė yra sudėtinga liga, o kelias į pasveikimą nebus lengvas ar greitas. Tėvai turėtų teikti besąlygišką meilę ir paramą viso proceso metu, net jei pažanga atrodo lėta arba jos visai nėra. Kantrybės ir supratimo rodymas gali padėti sumažinti vaiko kaltės, gėdos ir baimės jausmą. Taip pat svarbu, kad tėvai pripažintų, kad kiekvieno žmogaus kelionė per priklausomybę yra unikali. Gali būti ir nesėkmių, ir sėkmės akimirky; abu yra gijimo proceso dalis. Būdami kantrūs savo priklausomam vaikui, tėvai gali sukurti aplinką, kurioje jie jaustųsi pakankamai saugūs, kad galėtų atvirai atskleisti savo kovas, nebijodami nuosprendžių ar kritikos. Galiausiai, tėvams svarbu rūpintis savimi ir šiuo metu. Priklausomybė paliečia visus šeimos narius, todėl labai svarbu, kad tėvai turėtų prieigą prie tokių išteklių kaip konsultavimo paslaugos ar paramos grupės, kad jie nebūtų priblokšti rūpindamiesi savo priklausomu vaiku.

#8. *Stebėkite pažangą: tėvai turėtų stebėti savo priklausomo vaiko pažangą ir žinoti apie bet kokius jo elgesio pokyčius. Tai padės jiems nustatyti galimas problemas ir, jei reikia, įsikišti.*

Pažangos stebėjimas yra svarbi pagalbos priklausomybę turinčiam vaikui dalis. Tėvai turėtų žinoti apie bet kokius vaiko elgesio pokyčius, pvz., padidėjusią izoliaciją ar pasitraukimą iš veiklos, kuri jiems patiko. Jie taip pat turėtų atkreipti dėmesį į bet kokius požymius, rodančius, kad priklausomybė blogėja, pavyzdžiui, mokyklos ar darbo nebuvimą, finansines problemas ir teisineis problemas. Jei tėvai pastebi šiuos įspėjamuosius ženklus, jie gali įsikišti, kol situacija dar neiškrenta iš rankų. Tėvai taip pat turėtų sekti savo vaiko atsigavimo pastangas ir prireikus teikti pagalbą. Tai gali apimti terapijos seansų lankymą kartu arba emocinės paramos teikimą sunkiais laikais. Tai taip pat gali apimti ribų ir lūkesčių nustatymą priklausomam vaikui, kad jis žinotų, koks elgesys yra priimtinas, o kuris netoleruojamas. Galiausiai, tėvams svarbu palaikyti ryšį su kitais šeimos nariais, kurie gali suprasti, kaip sekasi jų priklausomam vaikui. Būdami informuoti apie savo mylimo žmogaus pažangą, tėvai gali geriau suprasti, kaip geriausiai padėti jiems pasveikti.

#9. *Būkite advokatas: tėvai turėtų būti savo priklausomo vaiko gynėjai ir užtikrinti, kad jie gautų geriausią įmanomą priežiūrą. Tai apima savo vaiko teisių gynimą ir būtino gydymo užtikrinimą.*

Būti priklausomo vaiko advokatu yra vienas iš svarbiausių vaidmenų, kuriuos gali prisiimti tėvai. Tai reiškia būti jų balsu ir užtikrinti, kad jie gautų geriausią įmanomą priežiūrą. Tai apima jų teisių gynimą, pvz., užtikrinimą, kad jie turėtų prieigą prie kokybiškų gydymo galimybių ir kad bet kokie sprendimai dėl jų priežiūros atitiktų jiems tinkamiausią. Tėvai taip pat turėtų žinoti apie bet kokius politikos ar teisės aktų pakeitimus, kurie gali turėti įtakos jų

vaiko gebėjimui gauti tinkamą priežiūrą, ir būtinai būti informuoti, kad prireikus galėtų kovoti už tas teises. Advokatas taip pat reiškia, kad reikia dalyvauti vaiko sveikimo procese dalyvaujant susitikimuose su gydytojais, terapeutais, konsultantais ar kitais specialistais, kurie gali jiems padėti. Turėtumėte užduoti klausimus ir įsitikinti, kad suprantate visus savo vaiko gydymo plano aspektus, kad galėtumėte suteikti pagalbą, kai to reikia. Be to, svarbu palaikyti ryšį su šeimos nariais ir draugais, kurie gali pasiūlyti papildomos pagalbos ar išteklių. Galiausiai, tėvai turi atsiminti, kad priklausomybė kiekvieną veikia skirtingai; nėra „vieno dydžio visiems“ metodo, kai kalbama apie atkūrimą. Būkite kantrūs sau ir savo mylimam žmogui, kai kartu einate šioje sunkioje kelionėje – tai ne visada bus lengva, bet jei kas nors už juos palaikys kiekviename žingsnyje, pasaulis pasikeis.

#10. Sukurkite saugią aplinką: tėvai turėtų sukurti saugią aplinką savo priklausomam vaikui, be narkotikų ir alkoholio. Tai padės vaikui jaustis saugiai ir palaikyti sveikant.

Saugios aplinkos sukūrimas priklausomam vaikui yra būtinas norint pasveikti. Tėvai turėtų užtikrinti, kad namuose nebūtų narkotikų ir alkoholio, taip pat bet kokių kitų medžiagų ar veiklos, kurios galėtų sukelti atkrytį. Tai padės vaikui jaustis saugiai ir palaikyti blaivybės keliu. Tėvai taip pat gali sukurti palankią atmosferą teikdami emocinę paramą, supratimą ir besąlygišką meilę. Svarbu atsiminti, kad priklausomybė yra liga, o ne moralinė nesėkmė; svarbu parodyti užuojautą, o ne vertinti, kai kalbate apie problemą su savo vaiku. Be to, tėvai turėtų aprūpinti tokiais ištekliais kaip terapijos seansai arba 12 žingsnių susitikimai, kad prireikus jų vaikas galėtų gauti profesionalią pagalbą. Galiausiai tėvai turėtų nustatyti aiškias narkotikų vartojimo ribas ir užtikrinti, kad šie lūkesčiai būtų aiškiai perteikti jų vaikams. Nustačius cheminių medžiagų vartojimo taisykles, kiekvienas gali būti atsakingas, tuo pačiu suteikiant erdvės augimui ir gijimui.