

# Narkomano mama: išgyvenimo vadovas, kaip mylėti priklausomą vaiką

Autorius Beverly Conyers

MP3 versija: [https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt\\_877\\_abstrakt-Narkomano\\_mama\\_iskyv.mp3](https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_877_abstrakt-Narkomano_mama_iskyv.mp3)

## Santrauka:

Beverly Conyers „The Addicts Mom: Išgyvenimo vadovas, kaip mylėti priklausomą vaiką“ yra išsamus vadovas priklausomų vaikų tėvams. Knygoje pateikiami praktiniai patarimai ir parama tiems, kurie kovoja su sunkia užduotimi – mylėti ir rūpintis priklausomą vaiką. Jame aptariamos tokios temos kaip priklausomybės supratimas, atkryčio požymių atpažinimas, ribų nustatymas, kaltės ir gėdos jausmas, pagalbos iš specialistų ir kitų išteklių paieška, streso ir nerimo valdymas, sveikų santykių su šeimos nariais ir draugais palaikymas, rūpinimosi savimi strategijų kūrimas, naršyti teisinius klausimus, susijusius su priklausomybės gydymo programomis ar baudžiamojo teisingumo sistemomis. Conyers remiasi savo, kaip narkomano motinos, patirtimi, siekdama suprasti emocinius kalnelius, kurie atsiranda kartu su narkomano auklėjimu. Ji taip pat dalijasi istorijomis iš kitų mamų, kurios patyrė panašią patirtį. Visoje knygoje ji pabrėžia, kad tėvams svarbu pirmiausia pasirūpinti savimi, kad galėtų efektyviai rūpintis savo vaiku. Ji skatina skaitytojus ne tik ieškoti profesionalios pagalbos, bet ir rasti paramą iš kitų, kurie supranta, ką išgyvena. Narkomanų mama siūlo gaires, kaip geriausiai bendrauti su savo vaiku apie jo priklausomybę, kartu demonstruojant meilę ir užuojautą. Jame taip pat pateikiami patarimai, kaip sukurti saugią aplinką namuose, kur jūsų vaikas jaustųsi palaikomas, nesuteikdamas jam galimybių ir nepaisydamas jo reikalavimų, susijusių su narkotikų ar alkoholio vartojimu. Be to, yra skyrių, skirtų konkrečiai padėti broliams ir seserims susidoroti su priklausomu broliu ar seserimi. Apskritai ši knyga yra vertingas šaltinis bet kuriam tėvui, bandančiam naršyti gyvenime kartu su priklausomo vaiko sunkumais ir kartu rūpintis savimi. </p></div>

## Pagrindinės idėjos:

### **#1. *Supraskite priklausomybę: Priklausomybė yra sudėtinga liga, kuriai reikalingas supratimas ir užuojauta, kad būtų galima veiksmingai padėti priklausomam vaikui.***

Priklausomybė yra lėtinis, pasikartojantis sutrikimas, pažeidžiantis smegenis ir elgesį. Jam būdingas priverstinis narkotikų ieškojimas ir vartojimas, nepaisant žalingų pasekmių. Priklausomybę gali sukelti genetinis polinkis arba aplinkos veiksniai, tokie kaip stresas, trauma ar bendraamžių spaudimas. Tai taip pat gali sukelti pagrindinės psichinės sveikatos problemos, tokios kaip depresija ar nerimas. Norint suprasti priklausomybę, reikia suprasti, kaip ji veikia tiek fiziniu, tiek psichologiniu lygmeniu. Fiziniu lygmeniu vaistai keičia neuronų bendravimo būdą smegenyse, o tai lemia nuotaikų, elgesio ir sprendimų priėmimo gebėjimų pokyčius. Psichologiniu lygmeniu priklausomybė apima stiprų potraukį narkotikams, kuriems sunku atsispirti net ir susidūrus su neigiamomis pasekmėmis. Užuojauta yra būtina padedant priklausomam vaikui, nes jis gali gėdytis dėl savo būklės ir jam gali prireikti aplinkinių paramos, kad padėtų jam pasveikti. Užuojautos priežiūra turėtų apimti emocinės paramos teikimą, kartu nustatant ribas, kad vaikai suprastų, koks elgesys yra priimtinas ir nepriimtinas. Svarbu atsiminti, kad priklausomybė nėra kažkas, ko kas nors pasirenka; tai liga, kurią reikia gydyti kaip ir bet kurią kitą sveikatos būklę. Su tinkamu šeimos narių ir specialistų supratimu ir užuojauta priklausomas vaikas gali rasti vilties pasveikti. </p></div>

### **#2. *Nustatykite ribas: norint padėti priklausomam vaikui, būtina nustatyti ir įgyvendinti ribas, nes tai suteikia struktūrą ir gaires.***

Ribų nustatymas yra svarbi pagalbos priklausomam vaikui dalis. Ribos suteikia struktūrą ir gaires, kurios gali padėti vaikui suprasti, ko iš jo tikimasi ir kaip laikytis kelyje. Tai taip pat padeda sukurti saugumo jausmą tiek tėvams, tiek vaikui, nes sukuria aiškius lūkesčius, kurių negalima interpretuoti. Nustatydami ribas su priklausomu vaiku, svarbu būti nuosekliems ir tvirtiems. Įsitinkite, kad jūsų lūkesčiai yra aiškiai išdėstyti, kad nekiltų painiavos ar

Psl. 1/6

nesusipratimų. Būkite pasirengę vaiko atstūmimui; jie gali bandyti derėtis arba ginčytis prieš tam tikras jūsų nustatytas taisykles. Tačiau, jei norite, kad jos būtų veiksmingos, svarbu išlikti tvirtai laikytis šių ribų. Taip pat naudinga turėti pasekmes, kai pažeidžiama riba. Tai gali apimti privilegijų, pvz., naudojimosi telefonu ar kompiuterio naudojimo laiko atėmimą, arba net atšaukimą jiems išeiti su draugais, kol jie nepademonstruos geresnio elgesio. Pasekmių atsiradimas padės sustiprinti nustatytų ribų laikymosi svarbą.

### ***#3. Ieškokite paramos: svarbu, kad priklausomų vaikų tėvai ieškotų paramos iš kitų tėvų, specialistų ir paramos grupių.***

Paramos ieškojimas yra svarbus žingsnis priklausomų vaikų tėvams. Gali būti sunku susidoroti su sudėtingomis emocijomis ir iššūkiais, kylančiais, kai vaikas kovoja su priklausomybe, tačiau tai nebūtina daryti vienam. Yra daug išteklių, padedančių tėvams susidoroti ir rasti jėgų savo kelionėje. Kreipdamiesi į kitus tėvus, kurie supranta, ką išgyvenate, galite paguosti ir patvirtinti. Profesionalūs konsultantai, terapeutai ar socialiniai darbuotojai gali pasiūlyti patarimų, kaip geriausiai elgtis jūsų situacijoje. Paramos grupės, tokios kaip Al-Anon ar Nar-Anon, suteikia saugią erdvę priklausomybės paveiktoms šeimoms, kur jos gali dalytis patirtimi ir mokytis vieni iš kitų. Nesvarbu, kokį maršrutą pasirinksite, pagalbos ieškojimas suteiks jums įrankių, reikalingų geriau valdyti savo emocinę gerovę ir kartu padėti vaikui atsigausti. Su tinkamos rūšies pagalba įgysite įžvalgos apie save ir sukursite strategijas, kurios geriausiai tinka jums ir jūsų šeimai.

### ***#4. Ugdykite save: mokymasis apie priklausomybę ir jos padarinius yra būtinas priklausomų vaikų tėvams, nes tai padeda jiems geriau suprasti ir palaikyti savo vaiką.***

Švietimas apie priklausomybę ir jos padarinius yra svarbus žingsnis priklausomų vaikų tėvams. Tai gali padėti jiems geriau suprasti savo vaiko būklę ir iššūkius, su kuriais jie susiduria bandydami juos palaikyti. Sužinojus daugiau apie priklausomybę, taip pat galima suprasti, kaip geriausia bendrauti su savo vaiku ir kokie ištekliai gali būti naudingi. Mokydamiesi priklausomybės temos, geriau suprasite, kodėl tai atsitinka ir kaip tai veikia žmones. Sužinosite apie įvairias priklausomybių rūšis, tokias kaip piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais, priklausomybė nuo azartinių lošimų ar sekso. Taip pat susipažinsite su požymiais ir simptomais, susijusiais su kiekviena priklausomybės rūšimi, kad galėtumėte atpažinti, kada jūsų vaikui reikia pagalbos. Be to, kad reikia daugiau sužinoti apie priklausomybės priežastis ir pasekmes, labai svarbu mokytis apie gydymo galimybes, kad jūsų vaikas atsigauntų nuo narkotikų vartojimo sutrikimo. Žinodami, kokie gydymo būdai yra prieinami, pavyzdžiui, gydymas vaistais (MAT), kognityvinė elgesio terapija (CBT) ar 12 žingsnių programos, galite geriau suprasti, kokia priežiūra būtų naudingiausia jūsų mylimam žmogui. Galiausiai, mokydamiesi temomis, susijusiomis su atsigavimu po medžiagų vartojimo sutrikimų, įskaitant atkryčių prevencijos strategijas ir savisaugos metodus, galite įgyti žinių, kurios gali išgelbėti jūsų vaiko gyvybę.

### ***#5. Rūpinkitės savimi: priklausomų vaikų tėvai turi rūpintis savo fizine ir psichine sveikata, kad galėtų veiksmingai padėti savo vaikui.***

Rūpinimasis savimi yra būtinas, kai esate priklausomo vaiko tėvai. Gali būti lengva priblokšti ir išsekti poreikių, kylančių rūpinantis mylimu žmogumi, kuris kovoja su priklausomybe. Tačiau svarbu atminti, kad norėdami veiksmingai padėti savo vaikui, pirmiausia turite pasirūpinti savo fizine ir psichine sveikata. Tai reiškia, kad kiekvieną dieną skirkite laiko sau – net jei tai yra tik kelios minutės – padaryti ką nors, kas jums teikia džiaugsmo ar padeda atsipalaiduoti. Tai gali būti pasivaikščiavimas, knygos skaitymas, muzikos klausymas ar bet kokia kita veikla, kuri leidžia gerai jaustis. Be to, kiekvieną naktį pakankamai išsimiegokite ir visą dieną valgykite sveiką maistą. Taip pat svarbu kreiptis pagalbos iš šeimos narių ir draugų, kurie supranta, ką išgyvenate. Kalbėjimas apie savo jausmus gali padėti sumažinti stresą ir suteikti emocinį palengvėjimą sunkiais laikais. Jei reikia, kreipkitės į profesionalią konsultaciją arba prisijunkite prie paramos grupės, specialiai sukurtos priklausomų vaikų tėvams. Pirmiausia pasirūpinkami savimi, pagerės ne tik jūsų fizinė ir psichinė sveikata, bet ir jūsų, kaip tėvų, gebėjimas veiksmingai padėti savo vaikui atsigausti. </p></div>

### ***#6. Būkite kantrūs: Priklausomybė yra ilgas ir sunkus procesas, todėl tėvai turi būti kantrūs ir***

### ***supratingi, nes jų vaikas stengiasi ją įveikti.***

Priklausomybė yra sudėtinga ir sunkiai sprendžiama problema, todėl gali prireikti laiko, kol žmogus atsigaus. Kaip su priklausomybe kovojančio žmogaus tėvai, svarbu būti kantriems ir supratingiems viso proceso metu. Gali atrodyti, kad jūsų vaikas žengė du žingsnius į priekį tik tris žingsnius atgal, bet tai yra kelionės link išgydymo dalis. Kovojant su priklausomybe šeimoje, gali būti sunku nenusivilti ar nepriblokšti, tačiau kantrybė padės susitelkti ir padėti vaikui pasveikti. Užuojautos rodymas ir besąlygiškos meilės suteikimas yra esminiai komponentai, padedantys ką nors palaikyti sveikimo kelyje. Skatinkite juos, kai jie siekia blaivumo, švęskite mažas pergalės kelyje ir priminkite, kad esate šalia, kad ir kas nutiktų. Nepamirškite, kad kiekvieno kelias link sveikimo atrodo skirtingai; kai kuriems žmonėms gali pasisekti greitai, o kitiems reikia daugiau laiko, kol jie pradės matyti rezultatus. Būkite kantrūs ir sau – priklausomo vaiko auklėjimas gali išsekinti emociškai, todėl nepamirškite pasirūpinti savimi šiuo sudėtingu laikotarpiu.

### ***#7. Būkite pozityvūs: svarbu, kad tėvai išliktų pozityvūs ir palaikytų savo vaiką, net kai jis kovoja su priklausomybe.***

Labai svarbu, kad tėvai išliktų pozityvūs ir palaikytų savo vaiką, net kai jis kovoja su priklausomybe. Tai gali būti sudėtinga užduotis, nes gali atrodyti, kad situacijos nebekontroliuojate. Tačiau išlikdami pozityviai nusiteikę ir skatindami savo vaiką ieškoti pagalbos, galite suteikti jam pagalbą, kurios jam reikia, kad jis atsigautų. Bendraudami su priklausomu vaiku, stenkitės sutelkti dėmesį į sprendimus, o ne į problemas. Užuoat gyvenę ties praeities klaidomis ar nesėkmėmis, pabrėžkite, kokių veiksmų galima imtis, kad judėtumėte į priekį. Parodymas, kad jais tiki ir tiki, kad jiems pasiseks, gali suteikti jiems motyvacijos, reikalingos išlikti stipriems šiuo sunkiu metu. Be to, rūpinantis priklausomu mylimu žmogumi, svarbu nepamiršti ir savęs. Įsitinkite, kad rūpinatės savimi emociškai ir fiziškai, kad galėtumėte toliau teikti paramą savo vaikui, netapdami pervargę ar perdegę.

### ***#8. Venkite kaltės: kaltinti priklausomą vaiką dėl jo priklausomybės nėra naudinga ir gali pakenkti jo pasveikimui.***

Kaltinimo vengimas yra svarbi pagalbos priklausomam vaikui dalis. Kaltinimas dėl priklausomybės gali pakenkti jų pasveikimui, nes tai reiškia, kad jie yra vieninteliai atsakingi už problemą ir pirmiausia turėjo užkirsti kelią jai atsirasti. Toks mąstymas gali sukelti kaltės ir gėdos jausmą, dėl kurio jiems gali būti sunkiau ieškoti pagalbos ar išlaikyti motyvaciją gydytis. Vietoj to, tėvai turėtų sutelkti dėmesį į paramos ir supratimo teikimą, skatindami savo vaiką prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Taip pat svarbu nekaltinti savęs kaip tėvų, jei jūsų vaikas tapo priklausomas. Priklausomybė yra sudėtinga problema, kurią lemia daug veiksnių, todėl gali būti, kad kalto nėra nė vieno. Naudingiau pažvelgti į tai, ką galite padaryti dabar, o ne mąstyti apie praeities klaidas ar apgailestavimus – tai suteiks jums geriausią galimybę padėti vaikui atsigauti.

### ***#9. Būkite realistai: tėvai turi būti realistiški dėl savo vaiko pasveikimo, nes tai ilgas ir sunkus procesas.***

Tėvai turi suprasti, kad atsigavimas nuo priklausomybės yra ilgas ir sunkus procesas. Prireiks laiko, pastangų ir atsidavimo, kad padėtų jų vaikui įveikti priklausomybės iššūkius. Tėvai turėtų realistiškai vertinti, ko jie gali tikėtis, kalbant apie pažangą ir vaiko sveikimo kelionės rezultatus. Tėvams svarbu atsiminti, kad nėra greitų pataisymų ar lengvų sprendimų, kai reikia padėti priklausomam vaikui pasveikti. Norint pasveikti, reikia sunkaus darbo tiek iš tėvų, tiek iš paties narkomano. Tėvai neturėtų tikėtis vienos nakties sėkmės, o sutelkti dėmesį į mažas pergalės kelyje kaip pažangos ženklą. Tėvai taip pat turėtų pripažinti, kad atkrytis yra dažnas reiškinys sveikstant nuo priklausomybės, todėl jie turi būti pasirengę tokiai galimybei, jei ji atsirastų. Viso šio proceso metu jie turi išlikti kantrūs su savo vaiku, suprasdami, kad gali kilti nesėkmių, bet galiausiai stengtis pasiekti ilgalaikį blaivumą.

### ***#10. Imkitės veiksmų: tėvai turi imtis veiksmų, kad padėtų savo vaikui, pavyzdžiui, ieškoti gydymo galimybių ir teikti paramą.***

Veiksmų kaip priklausomo vaiko tėvui gali būti sunku ir sunku. Svarbu atsiminti, kad šioje kelionėje nesate vienas ir

yra išteklių, kurie jums padės. Pirmas žingsnis yra ieškoti gydymo galimybių savo vaikui. Tai gali būti stacionarinės ar ambulatorinės programos, gydymas vaistais, konsultacijos, paramos grupės ar kitos terapijos formos. Taip pat turėtumėte užtikrinti, kad jūsų vaikas galėtų gauti reikiamą medicininę priežiūrą. Be to, kad ieškotumėte gydymo galimybių savo vaikui, labai svarbu suteikti jam emocinę paramą per visą sveikimo procesą. Tai gali apimti šeimos terapijos seansų lankymą kartu arba tiesiog buvimą, kai reikia su kuo nors pasikalbėti. Meilės ir supratimo parodymas šiuo laikotarpiu labai padės jiems pasiekti savo atkūrimo tikslus. Taip pat šiuo metu priklausomų vaikų tėvams svarbu pasirūpinti savimi. Pertraukos nuo situacijos gali padėti sumažinti streso lygį ir suteikti jums laiko pasirūpinti savimi, kad išvengtumėte priklausomybės chaoso. Be to, prisijungimas prie paramos grupės, specialiai sukurtos tėvams, kovojantiems su priklausomybe, gali suteikti neįkainojamos įžvalgos, kaip geriausiai elgtis šiose situacijose.

**#11. *Būkite pasirengę: tėvai turi būti pasirengę atkryčio galimybei ir turėti planą, kaip padėti savo vaikui, jei taip atsitiktų.***

Pasirengimas atkryčio galimybei yra svarbi priklausomybės vaiko auklėjimo dalis. Atkrytį gali būti sunku numatyti, todėl svarbu, kad tėvai turėtų planą, kaip padėti savo vaikui, jei taip atsitiktų. Į šį planą turėtų būti įtrauktos emocinės paramos teikimo strategijos, taip pat praktiniai žingsniai, pavyzdžiui, tinkamų gydymo galimybių paieška arba ryšys su kitais išteklių. Tėvai taip pat turėtų apsvaistyti, kaip jie elgsis su bet kokiais galimais veiksniais, galinčiais sukelti atkrytį, pavyzdžiui, stresą sukeliančius veiksnius namuose ar mokykloje. Tėvams taip pat svarbu atsiminti, kad atkrytis nereiškia nesėkmės; veikiau tai galimybė augti ir mokytis. Labai svarbu, kad tėvai šiuo laikotarpiu išliktų palaikantys ir supratingi, kartu nustatydami aiškias ribas ir lūkesčius. Taikant tinkamą požiūrį, atkryčiai gali būti naudojami kaip pamokomos akimirkos, kai tiek tėvai, tiek vaikas gali pasimokyti iš praeityje padarytų klaidų.

**#12. *Būkite supratingi: tėvai turi suprasti savo vaiko priklausomybę ir kovas, su kuriomis jie susiduria, ir nesmerkti.***

Priklausomų vaikų tėvai turi būti supratingi ir palaikyti, o ne vertinti. Svarbu atsiminti, kad priklausomybė yra liga, o ne moralinė nesėkmė ar charakterio trūkumas. Priklausomybė gali turėti įtakos visiems, nepaisant jų kilmės ar auklėjimo. Tėvai turėtų stengtis sukurti aplinką, kurioje jų vaikas jaustųsi saugus ir būtų palaikomas ieškodamas pagalbos dėl priklausomybės. Taip pat svarbu, kad tėvai anksti atpažintų priklausomybės požymius, kad galėtų įsikišti, kol ji netaps per sunki. Tai gali apimti elgesio pokyčius, pvz., padidėjusią izoliaciją, nuotaikų svyravimus, melą apie veiklą ar buvimą vieta ir finansines problemas, kylančias dėl pinigų išleidimo narkotikams ar alkoholiui. Jei yra šių ženklų, svarbu, kad tėvai atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėtų su savo vaiku apie tai, ką jie mato. Galiausiai tėvai turėtų ieškoti išteklių, pavyzdžiui, paramos grupių, specialiai sukurtų šeimoms, susiduriančioms su priklausomybe. Šios grupės šiuo sunkiu metu suteikia neįkainojamos informacijos ir emocinės paramos.

**#13. *Būkite lankstūs: tėvai turi būti lankstūs ir pasirengę koreguoti savo požiūrį į pagalbą savo vaikui, nes priklausomybė yra dinamiškas procesas.***

Labai svarbu būti lankščiam kaip priklausomo vaiko tėvui. Priklausomybė yra sudėtingas ir nuolat besikeičiantis procesas, todėl tėvai turi būti pasirengę koreguoti savo požiūrį, kad galėtų kuo geriau paremti savo vaiką. Tai reiškia, kad reikia būti atviram išbandyti įvairias strategijas ir metodus, pavyzdžiui, dalyvauti šeimos terapijos seansuose arba prisijungti prie paramos grupės, skirtos šeimoms, nukentėjusioms nuo priklausomybės. Tai taip pat reiškia, kad reikia pasiruošti nesėkmėms ir atkryčiams, kurie yra įprasti sveikimo procese. Tėvams gali būti sunku išlikti lankstiems bendraujant su priklausomu vaiku, ypač jei jaučiasi viską išbandę nesėkmingai. Tačiau svarbu, kad tėvai išliktų atviri ir toliau tyrinėtų naujas galimybes, kurios gali padėti jų vaikui atsigaivinti. Tėvai taip pat turėtų atsiminti, kad nėra vieno visiems tinkamo sprendimo, kai reikia padėti žmogui, kovojančiam su priklausomybe; kas tinka vienam, gali netikti kitam. Galiausiai lankstumas yra labai svarbus auginant narkomaną – tėvai turi būti pasirengę išbandyti įvairius metodus, kol suras tai, kas geriausiai tinka jiems ir jų mylimam žmogui. Turint kantrybės ir supratimo iš abiejų pusių, galima padaryti pažangą link gijimo.

**#14. *Būkite šalia: tėvai turi būti šalia ir būti pasiekiami savo vaikui, nes tai būtina jo pasveikimui.***

Būti savo vaikui yra vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos galite padaryti kaip tėvai. Tai būtina jų atsigavimui ir gerovei tiek emociškai, tiek fiziškai. Kai jūsų vaikas žino, kad esate šalia, jis suteikia jėgų ir drąsos susidoroti su bet kokiais gyvenimo iššūkiais. Būti šalia taip pat reiškia būti pasiekiamam, kai reikia; nesvarbu, ar tai tik išklausymas, ar paramos teikimas sunkiais laikais. Jei parodysite meilę ir supratimą, jūsų vaikas jausis saugus, saugus ir mylimas. Ne visada lengva būti priklausomam vaikui; tačiau tai būtina, jei norite suteikti jiems geriausią įmanomą priežiūrą. Turite įsitikinti, kad kiekvieną dieną skiriate laiko kokybiškai praleisti laiką su savo vaiku, kad jis žinotų, kiek daug jums reiškia. Tai gali apimti tokias veiklas kaip pasivaikščiojimas kartu ar stalo žaidimai namuose – viskas, kas leidžia jums abiem kokybiškai bendrauti. Taip pat turėtumėte stengtis sukurti palankią aplinką, kurioje jūsų vaikas jaustųsi patogiai kalbėdamas apie savo sunkumus, nebijodamas kitų teismų ar kritikos. Skatinkite atvirą bendravimą tarp savęs ir priklausomo sūnaus/dukters, užduodami klausimus apie jų jausmus ir išgyvenimus, susijusius su priklausomybe, kad geriau suprastumėte, ką jie išgyvena. Galiausiai atminkite, kad buvimas šalia nebūtinai reiškia viską iš karto sutvarkyti – kartais tiesiog buvimas šalia gali padėti žmogui pasveikti nuo priklausomybės. Vien jūsų buvimas gali suteikti vilties, kai visa kita atrodo prarasta. </p></div>

**#15. Būkite sąžiningi: tėvai turi būti sąžiningi su savo vaiku apie savo priklausomybę ir jų veiksmų pasekmes.**

Tėvai turi būti sąžiningi su savo vaiku apie savo priklausomybę ir savo veiksmų pasekmes. Svarbu paaiškinti, kad priklausomybė yra liga, o ne moralinė nesėkmė ar valios stoka. Tėvai taip pat turėtų aptarti, kaip priklausomybė paveikė juos ir kitus šeimos narius, taip pat kaip ji paveikė priklausomo žmogaus gyvenimą. Tai gali padėti vaikams suprasti, kodėl jiems reikia imtis veiksmų, kad pagerėtų. Taip pat labai svarbu, kad tėvai būtų sąžiningi apie galimus gydymo būdus ir kokią pagalbą jie gali suteikti. Jie turėtų įsitikinti, kad jų vaikas žino, kad atsigauti nuo priklausomybės reikia laiko ir pastangų, tačiau tai įmanoma sunkiai dirbant ir atsidavus. Be to, tėvai turėtų pabrėžti, kad atkrytis nereiškia nesėkmės; greičiau tai reiškia daugiau mokymosi galimybių augimui. Galiausiai tėvai turi būti atviri apie visas klaidas, kurias padarė bandydami padėti savo vaikui įveikti šią sunkią kelionę. Būdami sąžiningi dėl šių klaidų, tėvai gali parodyti savo vaikams, kad visi daro klaidų, tačiau yra būdų, kaip iš jų pasimokyti ir judėti pirmyn.

**#16. Būkite sektinas pavyzdys: tėvai turi būti teigiamas pavyzdys savo vaikui, nes tai gali padėti jiems atsigauti.**

Būti pavyzdžiu savo vaikui yra svarbi dalis, padedanti jam atsigauti. Kaip tėvai, galite rodyti pavyzdį, parodydami sveiką elgesį ir požiūrį, kurie padės jūsų vaikui išmokti susidoroti su priklausomybe. Pagarbos sau ir kitiems rodymas, ribų nustatymas, nuoširdumas ir atvirumas jausmams, rūpinimasis savimi fiziškai ir emociškai, streso valdymas teigiamais būdais – visa tai yra elgesio pavyzdžiai, kuriuos galima modeliuoti jūsų vaikui. Taip pat svarbu parodyti empatiją vaiko kovai su priklausomybe. Leisdami jiems suprasti, kad suprantate, ką jie išgyvena, galite padėti sukurti jūsų abiejų pasitikėjimą. Be to, labai svarbu suteikti besąlyginę meilę ir paramą per visą jų sveikimo kelionę. Tai gali reikšti, kad kartu dalyvausite terapijos seansuose arba prireikus suteiksite emocinę paramą. Galiausiai svarbu atsiminti, kad kaip sektiną pavyzdį savo vaikui neturėtumėte leisti jo priklausomybę sukeliančio elgesio ar teisintis. Vietoj to sutelkite dėmesį į jų atsakomybės mokymą, laikydami juos atsakingais už savo veiksmus, tuo pačiu parodydami užuojautą.

**#17. Ieškokite profesionalios pagalbos: tėvai turi ieškoti profesionalios pagalbos savo vaikui, pavyzdžiui, terapijos ir paramos grupių.**

Profesionalios pagalbos paieška yra svarbus žingsnis priklausomų vaikų tėvams. Jis gali suteikti paramą ir patarimus, kurių reikia norint įveikti sunkią kelionę. Profesionali pagalba gali apimti terapiją, konsultacijas ar paramos grupes, specialiai sukurtas šeimoms, susiduriančioms su priklausomybe. Šie ištekliai gali suteikti neįkainojamos informacijos apie tai, kaip geriausiai rūpintis savo vaiku, kartu pasirūpinant savimi. Terapijos užsiėmimai yra puikus būdas sužinoti daugiau apie priklausomybę ir jos poveikį jums ir jūsų vaikui. Terapeutas gali patarti, kaip elgtis sudėtingose situacijose, kylančiose dėl priklausomo šeimos nario, taip pat strategijų, kaip įveikti su situacija susijusį stresą ir nerimą. Be to, šiuo sunkiu metu jie gali būti emocinės paramos šaltinis. Paramos grupės yra dar vienas vertingas

Psl. 5/6

šaltinis, prieinamas narkomanų tėvams. Jie leidžia užmegzti ryšį su kitais žmonėmis, kurie patyrė panašią patirtį, kad nesijaustumėte vieni savo kovose. Paramos grupės nariai dažnai dalijasi savo istorijomis, kurios padeda ugdyti dalyvių supratimą ir empatiją. Nesvarbu, kokios profesionalios pagalbos ieškotumėte, svarbu, kad ją gautų žmogus, kuris supranta priklausomybę ir turi patirties dirbant su jos paveiktomis šeimomis. Taip bus užtikrintas veiksmingiausias gydymas. </p></div>

**#18. *Būkite advokatas: tėvai turi būti savo vaiko advokatai ir užtikrinti, kad jie gautų geriausią įmanomą priežiūrą.***

Būti savo vaiko advokatu yra vienas iš svarbiausių vaidmenų, kurį tėvai gali prisiimti. Tai reiškia būti jų balsu ir užtikrinti, kad jie gautų geriausią įmanomą priežiūrą. Tai apima jų propagavimą mokykloje, su medicinos specialistais ir, jei reikia, net teisinėje sistemoje. Kaip tėvams svarbu būti informuotam apie savo vaiko poreikius ir teises, kad galėtumėte būti pasirengę pasisakyti, kai to prireiks. Tai taip pat reiškia, kad reikia kuo daugiau įsitraukti į savo gyvenimą – dalyvauti susitikimuose su mokytojais ar konsultantais, kalbėtis su gydytojais apie gydymo galimybes, tyrinėti jūsų bendruomenėje turimus išteklius, kurie galėtų padėti jiems atsigauti ar susidurti su kitais iššūkiais. Būti advokatu nereiškia perimti kiekvieną sprendimų priėmimo procesą; greičiau reikia klausytis, ką jūsų vaikas turi pasakyti, ir padėti jam priimti pagrįstus sprendimus, pagrįstus visa turima informacija. Galiausiai, norint būti advokatu, reikia kantrybės ir supratimo tiek iš tėvų, tiek iš vaikų. Priklausomybė yra sunki kelionė kiekvienam susijusiam asmeniui; turėti žmogų, kuris palaikys tave, kad ir kas nutiktų, gali turėti įtakos kartu išgyvenant sunkius laikus.

**#19. *Skirkite laiko sau: tėvai turi skirti laiko sau, nes tai būtina jų psichinei ir fizinei sveikatai.***

Skirti laiko sau yra svarbi tėvystės dalis. Gali būti sunku rasti laiko ir energijos, kai rūpinatės savo vaikais, tačiau tai būtina jūsų psichinei ir fizinei sveikatai. Rūpinimasis savimi padės išlikti stipriems ir atspariems sunkumų akivaizdoje, kad galėtumėte geriau paremti savo vaiką jo kovoje su priklausomybe. Svarbu įsitikinti, kad kiekvieną dieną ar savaitę turite šiek tiek „man laiko“. Tai gali apimti tokias veiklas kaip knygos skaitymas, pasivaikščiojimas, jogos užsiėmimas ar tiesiog ramus sėdėjimas medituojant. Taip pat galite apsvarstyti galimybę prisijungti prie palaikymo grupės arba pasikalbėti su draugais, kurie supranta, ką išgyvenate. Atminkite, kad rūpinimasis savimi nėra savanaudiškas; tai būtina, jei norime, kad galėtume dovanoti aplinkiniams geriausią save. Taigi skirkite šiek tiek laiko nuo savo įtempto grafiko ir padarykite ką nors tik dėl savęs – net jei tai trunka tik penkias minutes!

**#20. *Tikėkite: tėvai turi tikėti savo vaiku ir sveikimo procesu, nes tai gali padėti suteikti vilties ir stiprybės.***

Tikėjimas savo vaiku ir sveikimo procesu yra būtinas priklausomų vaikų tėvams. Susidūrus su tokia sudėtinga situacija gali būti sunku išlikti viltinam, tačiau tikėjimas gali suteikti stiprybės ir drąsos šiuo sunkiu metu. Tėvai turi tikėti, kad jų vaikas gali atsigauti nuo priklausomybės, net jei tai užtruks šiek tiek laiko. Jie taip pat turėtų tikėti savimi, važiuodami per šią kelionę, tikėdami, kad daro viską, ką gali, kad padėtų savo vaikui. Tėvams svarbu atsiminti, kad kelyje bus ir nesėkmių; tačiau tai neturėtų atgrasyti jų nuo tikėjimo savo vaiko galimybe pasveikti. Turėti tikėjimą reiškia suprasti, kad pažanga laikui bėgant gali ateiti lėtai, bet užtikrintai. Tėvai turi sutelkti dėmesį į ilgalaikį tikslą – padėti savo mylimam žmogui blaivėti ir gyventi sveikai. Tėvai taip pat turėtų tikėti bet kokiomis gydymo programomis ar paramos grupėmis, kuriose jie pasirenka dalyvauti. Šie ištekliai yra specialiai sukurti padėti šeimoms susidoroti su priklausomybe ir teikti rekomendacijas viso sveikimo proceso metu. Naudodami šias priemones tėvai gali suprasti, kaip geriausiai padėti priklausomam vaikui, išlaikant sveikas ribas. Galiausiai tikėjimas yra neatsiejama auklėjant priklausomą vaiką – jis suteikia vilties neivilties metu ir padeda išlaikyti visus dalyvaujančius motyvuotus siekti ilgalaikio blaivumo. </p></div>

Psl. 6/6