

Blaivėjimo procesas

Nors narkomaniją galima sustabdyti, tačiau ji negali būti išgydyta. Visada yra atkryčio tikimybė. Jei nesiimama ilgalaikių priemonių sustabdyti ligai, tikėtina, kad įvyks atkrytis.

Pirmoji blaivėjimo užduotis narkomanui yra pripažinti, kad jis turi progresuojančią, mirtiną ligą, kuri yra susijusi su narkotikų ir alkoholio vartojimu. Jis turi pripažinti, kad turi ligą, kuri esminiai susilpnina jo sugebėjimą likti blaiviam ir pilnai gyventi.

Kai tai pripažįstama, antroji blaivėjimo užduotis yra susilaikymas nuo svaiginančių medžiagų. Būtinai visiškas susilaikymas - tai reiškia, kad reikia susilaikyti nuo visų svaiginančių medžiagų - narkotikų, alkoholio ar būseną veikiančių vaistų.

Trečioji užduotis yra pripažinti kasdieninės blaivėjimo programos būtinumą, kuri padėtų likti blaiviam šią dieną.

Blaivėjimas yra procesas, kuriam reikia ilgo laiko tarpo. Kai kurie tyrimai rodo, kad vidutiniam narkomanui reikia nuo aštuonių iki dešimties metų, kad jis pradėtų visiškai normaliai gyventi. Rimčiausioms narkomanijos sukeltoms problemoms išspręsti reikia nuo dviejų iki trejų metų. Labiau įsisenėjusioms gyvenimo būdo problemoms pilnai išspręsti reikia nuo aštuonių iki dešimties metų.

Blaivėjimo procesas yra augimo ir vystymosi procesas, kuris progresuoja nuo bazinių iki sudėtingų blaivėjimo uždavinių. Ši progresija eina nuo *abstinencijos* (mokymosi kaip nustoti vartoti narkotikus ir alkoholį) iki *blaivumo* (mokymosi kaip susitvarkyti su gyvenimu be narkotikų ir alkoholio), iki *patenkinamo gyvenimo* (mokymosi kaip gyventi patenkinamai kai esi blaivus), iki *produktyvaus gyvenimo* (mokymosi kaip susikurti prašmingą blaivų gyvenimo būdą).

Naudinga suskirstyti blaivėjimo procesą į šešis vystymosi periodus. Kiekvienas vystymosi periodas turi pagrindinį tikslą. Štai visų blaivėjimo periodų ir jų pagrindinių tikslų sąrašas:

<i>Vystymosi periodas</i>	<i>Tikslas</i>
1. Iki gydymosi	Narkomanijos pripažinimas
2. Stabilizacija	Abstinencijos sindromo ir krizės suvaldymas
3. Ankstyvasis blaivėjimas	Pripažinimas ir susitvarkymas be narkotikų
4. Vidurinis blaivėjimas	Subalansuotas gyvenimas
5. Vėlyvasis blaivėjimas	Asmenybės keitimasis
6. Tolimesnis išlaikymas	Augimas ir vystymasis

Sėkmingas blaivėjimas priklauso nuo konkrečių blaivėjimo uždavinių, kurie eina tam tikra tvarka, atlikimo. Nesėkmė atliekant tam tikras blaivėjimo užduotis palieka tave nepasiruošusį susidoroti su sudėtingesnėmis blaivėjimo užduotimis. Tu turi atsiminti, kad blaivėjimas yra labai individualus dalykas. Nėra dviejų žmonių, kurie blaivėtų tiksliai tokiu pačiu būdu. Kas aprašoma čia greičiau yra bendri dėsningumai, bet ne tikslus tavo blaivėjimo atvaizdas.

Periodas iki gydymosi

Pagrindinis šio periodo tikslas yra pripažinti narkomanijos ligos buvimą. Tu turi pripažinti, kad tu praradai sugebėjimą kontroliuoti narkotikų ir alkoholio vartojimą ir esi narkomanas.

Šio periodo metu tu per savo elgesio pasekmes išmoksi, kad tu negali saugiai vartoti narkotikų ir alkoholio. Toks mokymasis vyksta augant problemoms, kurios yra susijusios su narkotikų vartojimu. Kuo didesnės tampa problemos, tuo labiau stengiesi sukontroliuoti savo vartojimą. Tu gali bandyti persijungti nuo vieno narkotikų prie kitų. Tu gali bandyti panaikinti vieno narkotikų efektą kitais narkotikais. Kai visi šie dalykai nepasiseka, tu bandai kurį laiką nevartoti, kad įrodytum sau, kad tu gali sukontroliuoti narkotikus. Po galutinio pralaimėjimo tu pripažįsti, kad tu esi narkomanas ir daugiau nebegali kontroliuoti savo vartojimo.

Svarbu suprasti, kad ikigydomo periode vyksta procesai, kurie vyksta kai narkomanas vartoja narkotikus. Tai taip pat gali vykti ir po to, kai narkomanas patenka į gydymą dėl išorinių aplinkybių. Tai įmanoma, jei, pavyzdžiui, narkomanas priverstas gydytis dėl gresiančio teismo dar prieš tai, kol jis pripažino, kad narkotikų vartojimas yra problema. Narkomanijos pripažinimas, kuris atsiranda gydymo metu yra dalis patyrimo iki gydymo.

IKI GYDYMO: Mokymasis per pasekmes, kad tu negali saugiai vartoti narkotikų.

Stabilizacijos periodas

Pagrindinis stabilizacijos periodo tikslas yra atgauti mąstymo, jausmų ir elgesio kontrolę. Tu nesi stabilus, kol tu nesugebi aiškiai galvoti aiškiai galvoti, atsiminti, daryti sprendimus, atpažinti jausmus ir kontroliuoti elgesį. Stabilizacija apima atsigavimą nuo narkotikų abstinencijos sindromo. Tai taip pat apima motyvacinės krizės, kuri privertė eiti į gydymą, stabilizaciją. Tai taip pat apima kitų rimtų fizinių ir psicho-socialinių problemų, kurios gali pastatyti į pavojų blaivėjimą, sprendimą. Stabilizacijos periodo metu nutraukiamas narkotikų vartojimas, sukontroliuojami abstinencijos sindromo simptomai bei fizinės sveikatos problemos, susijusios su narkotikų vartojimu, ir sutvarkoma pagrindinė krizė, kuri paskatino gydymąsi.

STABILIZACIJA: Mąstymo, atminties, sprendimo, jausmų ir elgesio kontrolės atstatymas.

Ankstyvasis blaivėjimo periodas

Pagrindinis ankstyvojo blaivėjimo periodo tikslas yra priimti narkomanijos ligą ir išmokti kaip gyventi be narkotikų ir alkoholio. Blaivėjimą užtikrina rimtų fizinių ir psicho-socialinių problemų, kurias sukėlė narkomanija, sprendimas. Jų sprendimas labai priklauso nuo struktūruotos blaivėjimo programos, kuri gina tave nuo pernelyg didelės kasdieninio gyvenimo įtampos. Per šį laiko tarpą tu išmoksi vertinti blaivų gyvenimą.

Struktūruota blaivėjimo programa leidžia atsistatyti fiziškai. Lėtinio abstinencijos sindromo simptomams palengvinti reikalinga tinkamo maitinimo ir streso suvaldymo programa. Būtinai tinkamas gydymas esamoms kitoms fizinėms ligoms ir sveikatos problemoms.

Struktūruota blaivėjimo programa sukuria aplinką, kuri leidžia tau ir tavo šeimai daugiau išmokti apie narkomanijos ligą ir blaivėjimą. Tai leidžia įvertinti

narkomanijos, atpažinti ir priimti narkomaniją ir jos sukeltas problemas bei pradėti spręsti šias problemas.

Ši struktūruota blaivėjimo programa yra laikina. Jos trukmė priklauso nuo narkomanijos sunkumo ir sveikatos bei psicho-socialinių problemų lygio. Tikslas yra išmokyti tave kaip gyventi tiek normaliai, kiek įmanoma, naudojantis blaivėjimo programa. Jei tu sulaužai koją, būtinas gipso įtvaras, kuris apribotų judėjimą ir leistų vykti sveikimui. Kai narkomanija sužaloja tavo asmenybę ir gyvenimo būdą, struktūruota blaivėjimo programa reikalinga tam, kad sumažinto nereikalingos įtampos kiekį ir neblaškytų dėmesio, kol vyksta sveikimas. Kai toks pradinis sveikimas įvyksta, blaivumas ir sveikas gyvenimo būdas gali būti palaikomi mažiau griežta blaivėjimo programa, negu ta, kuri reikalinga per stabilizaciją ir ankstyvąjį blaivėjimą.

ANKSTYVASIS BLAIVĖJIMAS: *Narkomanijos kaip ligos priėmimas ir mokymasis gyventi be narkotikų ir alkoholio.*

Vidurinysis blaivėjimo periodas

Pagrindinis viduriniojo blaivėjimo periodo tikslas yra gyvenimo būdo pasikeitimas. Tavo gyvenimas iki šiol buvo sutelktas ties narkotikais - tai gyvenimo būdas, kai reikia vartoti narkotikus tam, kad suvaldytum stresą, kuris kyla dėl to, kad vartoji narkotikus. Ankstyvojo blaivėjimo metu narkomaninis gyvenimo būdas buvo pakeistas struktūruota blaivėjimo programa, kuri buvo sudaryta bendruomenėje tam, kad padėtų tau pradėti sveikti. Viduriniajame blaivėjimo periode iškyla uždavinys palaipsniui išvystyti normalų subalansuotą gyvenimo būdą, kuris būtų sutelktas ties blaivėjimu.

Tu jau gerai ir stabiliai jautiesi ir tu jau dirbai ties narkomanijos priėmimu. Tau esi pasiruošęs pradėti vis mažiau remtis gydymu ir kurti normalų gyvenimo būdą. Vietoj to, kad telktum pastangas, kaip nevartoti, tu jau gali telkti dėmesį ties normaliomis gyvenimo temomis, ties savo darbu ir savo šeima.

Kaip tipiškas narkomanas tu gali susikurti gyvenimą, kuris telkiasi ties priklausomybe, nors tu ir nevartoji. Taip atsitinka vietoj buvusios priklausomybės išgyjant kitas, pakaitines priklausomybes. Tikslas yra sukurti sau tokį subalansuotą gyvenimą, kuriame nebūtų priklausomybės ir kuris būtų pagrįstas į blaivėjimą orientuotomis vertybėmis ir veiklomis.

Subalansuotas gyvenimas apima blaivėjimo programą, kuri yra aktyvi, nors ir mažiau intensyvi, nei ankstyvajame blaivėjime. Subalansuotame gyvenime yra vietos darbui, šeimai, bendravimui su draugais, savęs tobulinimui, poilsiui, sportui ir dietai. Svarbios viduriniojo blaivėjimo periodo temos yra streso suvaldymas ir pasipriešinimas pakaitinėms priklausomybėms.

VIDURINYSIS BLAIVĖJIMAS: *Normalaus, subalansuoto gyvenimo būdo Narkomanijos kaip ligos priėmimas ir mokymasis gyventi be narkotikų ir alkoholio.*

Vėlyvasis blaivėjimo periodas

Pagrindinis vėlyvojo blaivėjimo periodo tikslas yra asmenybės pokyčiai vystant sveiką savigarbą, sveiko intymumo sugebėjimus ir sugebėjimą gyventi laimingai ir produktyviai. Tai metas įvertinti savo asmenines vertybes, įsitikinimus apie save, kitus ir pasaulį, sau žalingus gyvenimo įpročius, intymaus bendravimo ir šiaip bendravimo įgūdžius. Jei visa tai tavo gyvenime neveikia taip, kaip tu norėtum,

vėlyvasis blaivėjimas yra tas metas tai pakeisti. Tam gali prisireikti ir specialistų pagalbos.

Kai kuriems blaivėjantiems žmonėms vėlyvasis blaivėjimas **nesukelia** rimtų problemų. Tokie žmonės yra augę santykinai sveikoje šeimoje. Nuo vaikystės jie turi išvystę sveikas nuostatas ir vertybes bei yra išmokę strategijų, kaip susitvarkyti su gyvenimu. Jų narkomanija užslopino sugebėjimą gyventi produktyviai. Šiems žmonėms blaivėjimas reiškia sugrįžti į prieš tai buvusį sveikatos ir gerovės lygį.

Kitiems blaivėjantiems žmonėms nėra taip pasisekę. Jie turi daug dirbti blame etape, kadangi jie išaugo disfunkciškose arba priklausomose šeimose arba kadangi jie pradėjo vartoti narkotikus ar alkoholį tokiam jauname amžiuje, kad jų emocinis augimas ir vystymasis sustojo tame lygyje. Jie niekada nemokėjo ir neišmoko sveikų nuostatų ir požiūrių į gyvenimą. Daugelis jų turi emocinių problemų, **nesusijusių su** narkomanija, tačiau kurios trukdo pasiekti pilną pasitenkinimą blaiviu gyvenimu ir padaryti jį prasmingu.

Tam, kad išspręsti problemas kylančias iš vaikystės ar paauglystės, tu pirma turi pripažinti, kad šios problemos sukūrė klaidingas nuostatas, kurios trukdo pilnam išblaivėjimui. Šios nuostatos sudaro pagrindą sau žalingiems sprendimams. Tu turi atidžiai išanalizuoti - su igudusio konsultanto pagalba - šeimos, kurioje augai, vystymąsi. Tau reikia atpažinti tada atsiradusias klaidingas nuostatas, kurios dabar trukdo pasiekti pilną pasitenkinimą blaiviu gyvenimu ir padaryti jį prasmingu. Tada turi nuspręsti pakeisti, kaip tu galvoji ir elgiesi reaguodamas į kasdienes problemas. Dažnai tokiems kasdieniniams pokyčiams gali padėti Suaugusių Alkoholikų Vaikų (SAV) grupės.

Galutinis tokių problemų sprendimo rezultatas yra laisvė nuo klaidingų įsitikinimų, išminktų vaikystėje, kurie trukdo pasiekti laimę ir pasitenkinimą blaivėjimu. Tai sudaro palankias galimybes išvystyti sveiką savigarbą, kas leis toliau dvasiškai augti, džiaugtis sveiku intymumu ir produktyviai bei prasmingai gyventi.

Vėlyvojo blaivėjimo tikslas yra išsiugdyti pilnam ir produktyviam gyvenimui tinkamą įsitikinimų ir vertybių sistemą, bei susitvarkymo su problemomis igūdžius. Kai tavo gyvenimas stabilizuojasi, tu pradedi norėti kažko daugiau. Tai gali būti pavojingas laikas, nes priklausoma tavo asmenybės pusė gali norėti narkomaninio gyvenimo būdo. Tu turi pripažinti, kad gyvenimo tikslas nėra pabėgti nuo realybės. Kai tavo vienintelis gyvenimo tikslas buvo pragyventi gyvenimą greitai, tu žinotai kaip gauti pasitenkinimą tuoj pat. Tam kad gyventum pilnavertį gyvenimą, tau reikia keistis, kas kurį laiką gali būti skausminga. Vėlyvojo blaivėjimo metu tu peržiūri gyvenimo tikslą ir keiti vertybes, kurios tau leis gyventi labiau prasmingą gyvenimą.

VĖLYVASIS- BLAIVĖJIMAS: Sveikos savigarbos, dvasinio augimo, sveiko intymumo ir prasmingo gyvenimo vystymas.

Palaikymo periodas

Pagrindinis palaikymo periodo tikslas yra pilnavertis blaivus gyvenimas. Tai apima efektyvią blaivėjimo programą, atkryčio ženklų atpažinimą, kasdieninių problemų sprendimą ir produktyvų gyvenimą. Narkomanija yra chroniška liga, niekada neišnykstanti. Blaivėjantis žmogus turi išlaikyti į blaivybę nukreiptą gyvenimo būdą, kuriame yra svarbiausia suvaldyti stresą, spręsti problemas ir būti sąžiningu savo asmeniniuose santykiuose. Tu taip pat turi atsiminti apie savo asmenybės narkomaninę pusę ir vengti narkotinių medžiagų ir pakaitinių narkomanijų.

PALAIKYMAS: Likti blaiviam ir produktyviai gyventi.

Pavojingos situacijos

Gal esi pastebėjęs, kad kai kuriose situacijose yra didesnė pagunda pavartoti narkotikų, tuo tarpu kitose - mažesnė. Situacija gali išprovokuoti narkotikų alkį, ypač tada, kai mes nepastebime jos įtakos. Tokias situaciją mes vadinsime pavojinga - tai situacija, kurioje narkotikų vartojimo pavojus yra ypač didelis, nes ji provokuoja narkotikų vartojimą. Todėl yra svarbu atpažinti tau pavojingas situacijas ir kas jose provokuoja norą vartoti narkotikus. Išmokęs atpažinti pavojingas situacijas turėsi daugiau galimybių atsispirti narkotikų alkui.

Kai kurias pavojingas situacijas atpažinti yra gana lengva, kai kurias - sunku. Svarbu suprasti, kad tai nėra tokie dalykai, kurie būtinai veda prie narkotikų vartojimo, tačiau jie labai padidina pavojų, kad tu pavartosi. Pavojingomis situacijomis gali būti labai įvairūs įvykiai ir dalykai. Štai kai kurie pavojingų situacijų pavyzdžiai:

Tam tikri žmonės, tokie kaip:

Narkotikus vartojantys draugai
Narkotikų pardavėjai
Žmonės, kurie tave įkalbinėja pavartoti

Tam tikros vietos, tokios kaip:

Barai
Draugo namai

Tam tikras laikas arba diena

Kai esi namuose vienas
Kiek pinigų tu turi
Savaitgaliai

Ką tu darai

Kai neturi ką veikti
Kai vartoji alkoholį
Kai linksminiesi

Kaip tu jautiesi

Kai susiginčiji su draugu ar šeimos nariu
Kai tau nuobodu
Kai jauti abstinenciją

Tokiose situacijose gali atsirasti įvairios mintys ir jausmai, kurie gali provokuoti norą pavartoti narkotikų:

Pavojingos mintys:

Aš negaliu su tuo susitvarkyti
Man reikia pailsėti
Man reikia užsimiršti
Pavartojus narkotikų bus labai gera

Pavojingi jausmai:

Nerimas
Depresija
Pyktis
Vienišumas
Džiaugsmas

Tai nėra išsamus pavojingų situacijų sąrašas. Be to kiekvienam žmogui tos situacijos gali būti įvairios, todėl tau yra svarbu atpažinti savo pavojingas situacijas. Tam gali pabandyti atlikti pratimą "*Pavojingos situacijos*".

Pavojingos situacijos

1. Išvardink *vietas*, kur tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:
2. Išvardink *žmones*, su kuriais tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:
3. Išvardink *laiką* arba *dienas*, kada tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:
4. Išvardink *užsiėmimus*, kurių metu tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:
5. Ar galvojai, kad narkotikus pradedi vartoti tada, kai jautiesi tam tikru būdu? Perskaityk žemiau pateikiamą sąrašą ir pažymėk atitinkamus jausmus. Apie pažymėtus jausmus pateik konkrečių pavyzdžių iš savo patirties:
 - a) įtemptos dienos gale arba per ją
 - b) kai susiduri su kažkuo, ko bijai ar dėl ko nerimauji
 - c) kai nepasisieka pasiekti tai, ką buvai suplanavęs
 - d) kai jautiesi išnaudojamas
 - e) kai nuobodu
 - f) kai reikia bendrauti
 - g) kai jautiesi blogai
 - h) kai tau depresija
 - i) kai nori jaustis energingas
 - j) kai susiduri su rimta problema
 - k) kai nori būti draugiškas
 - l) kai nori jaustis visiškai kitaip
 - m) kita, kas nėra čia išvardinta
6. Išvardink vietas, kur tu *greičiausiai nevartosi* narkotikų:
7. Išvardink žmones, su kuriais tu *greičiausiai nevartosi* narkotikų:
8. Išvardink laiką ar dienas, kada tu *greičiausiai nevartosi* narkotikų:
9. Išvardink užsiėmimus, kurių metu tu *greičiausiai nevartosi* narkotikų:

Būdai susitvarkyti su pavojingomis situacijomis

Kai atpažįsti vartojimą provokuojančius situacijas ir pasekmes susijusias su vartojimu, reikia išvystyti strategijas, kaip susidoroti su tomis situacijomis. Tam reikia mokytis kaip išvengti tokių situacijų ar kaip jas pakeisti mažiau pavojingais dalykais. Be to reikia išmokti, kaip pakeisti aplinką taip, kad ji kuo mažiau provokuotų narkotikų badą.

Yra trys pagrindiniai būdai kaip susitvarkyti su pavojingomis situacijomis.

1) Vienas būdas yra vengti pavojingų situacijų. Pavyzdžiui, nevaikščioti tais keliais, kuriais anksčiau eidavai pirkti narkotikų; vengti vaikščioti pro vietas, kur pardavinėjami narkotikai; nevaikščioti į barus; vengti susitikti tam tikrus žmones. Tam, kad tai sėkmingai atlikti tu turi rasti naujų ar kitokių užsiėmimų.

2) Antras būdas susitvarkyti su pavojingomis situacijomis yra pakeisti savo aplinką. Pavyzdžiui, nelaikyk narkotikų ar vartojimo įrankių namuose ir nesinešk pinigų, jei žinai, kad būsi ar eisi pro vietas, kur gali kilti pagunda nusipirkti narkotikų.

3) Trečias būdas susitvarkyti su pavojingomis situacijomis yra sudaryti susitvarkymo planą, kuris padės tau nevertoti, kai tu esi tam tikroje situacijoje. Pavyzdžiui, tu turi pinigų ir tai provokuoja mintis apie narkotikus. Vietoj to, kad išleistum pinigus narkotikams, užsiimk kitokia, su narkotikų vartojimu nesuderinama veikla. Pavyzdžiui, tu gali paskambinti sutuoktiniui ar užsiimti veikla, kuri tau patinka - sportas ar nusipirkti kažką ypatingo sau ar savo šeimai.

Paimk savo dažniausiai pasitaikančias pavojingas situacijas ir pagalvok, kaip gali susitvarkyti su tomis situacijomis, kad išvengtum narkotikų vartojimo. Jei įmanoma, pasirink situaciją, kuri gali greitai pasikartoti, kad būtum pasiruošęs susitvarkyti su ja.

Pagalvok ir surašyk kuo daugiau įmanomų būdų kaip išvengti situacijos, kaip pakeisti aplinką, kad situacija neatsirastų ar kaip susitvarkyti su situacija, jei ji vis tik atsirastų. Užrašyk visus įmanomus variantus, nežiūrėdamas ar jie atrodo sunkūs, lengvi, paprasti, sudėtingi ar kvaili.

Apsvarstyk visas kiekvieno būdo pasekmes ir užrašyk jas.

Įvertink kiekvienos strategijos sunkumą skalėje nuo 1 (visiškai nesunku) iki 10 (labai sunku).

Įvertinęs visas strategijas, jų pasekmes ir sunkumą, išsirink vieną būdą.

Pabandyk pasitreniruoti su pasirinktu būdu. Pavyzdžiui, jei planas yra išvengti pasivaikščiojimo pro seno draugo namą, įsivaizduok kitą kelią namo. Jei tikslas yra pavojingą tau metą praleisti su kitu žmogumi, įsivaizduok kaip tu jo paprašysi to. Dar geriau būtų, jei iš tikrųjų paskambintum tam žmogui ir susitartum iš karto.

Stenkis sudaryti strategijas dviem ar trim pavojingom situacijoms, kol suprasi, kaip tai reikia atlikti.

Apsvarstyk, kokios situacijos gali būti artimiausiu laiku ir pasiruošk joms.

Narkotikų alkis ir būdai su juo susitvarkyti

Narkotikų alkis

Narkotikai buvo svarbi (centrinė) narkomano gyvenimo dalis, todėl yra visiškai normalu, kad kurį laiką vis ateina mintys apie narkotikus ir noras vartoti narkotikus. Narkotikų alkis gali atsirasti praėjus kelioms savaitėms, mėnesiams ir net metams po to, kai narkomanas nustojo vartoti narkotikus. Jei narkomanas nesupranta narkotikų alkio prigimties ir nemoka jo suvaldyti, alkis gali jį išgąsdinti bei sutrikdyti, dėl ko narkomanas gali pradėti vėl vartoti narkotikus.

Stipriausias narkotikų alkis būna abstinencinio sindromo metu - tada jam būna ypač sunku atsispirti. Tačiau jei narkomanas sėkmingai praeina detoksikacijos (gydymo nuo abstinencijos sindromo) etapą, narkotikų alkis susilpnėja, nors ir neišnyksta visiškai. Kokio stiprumo narkotikų alkis bus ir ar žmogus pajėgs jam atsispirti jau po detoksikacijos, priklauso nuo kelių dalykų:

Visų pirma narkotikų alkio stiprumą ir sugebėjimą jam priešintis labai veikia tai, ar yra tiesioginis priėjimas prie narkotikų - narkomanas pirmaisiais blaivėjimo mėnesiais tam ypač nėra atsparus. Taip pat narkotikų alkį stiprina įvairios situacijos, kurios primena tas situacijas, kuriose narkomanas anksčiau vartodavo narkotikus - t.y., vartojančių draugų sutikimas, įprastų vartojimo vietų lankymas ir pan. Yra manoma, kad didelė dalis narkomanų pasiduoda pagundai vartoti narkotikus patekę būtent į tokias situacijas.

Narkotikų alkio stiprumą ir sugebėjimą susitvarkyti su juo veikia ir žmogaus fizinė bei psichologinė savijauta. Jei narkomanas jaučiasi blogai fiziškai ar emociškai, padidėja tikimybė, kad jis gali vėl pradėti vartoti narkotikus. Tuo tarpu jei žmogus yra stabilioje būsenoje - t.y., jis nėra išmuštas iš emocinės pusiausvyros ir jo fizinė būklė gera - narkotikų vartojimo tikimybė sumažėja.

Dar vienas svarbus veiksnys, kuris veikia sugebėjimą priešintis narkotikų alkui, yra žmogaus motyvacija blaiviam gyvenimui. Tai reiškia, kad jei narkomanas nėra tvirtai apsisprendęs nebevartoti narkotikų, abejoja gyvenimo be narkotikų tikslingumu, nemato blaivaus gyvenimo privalumų - t.y., jo 'motyvacija blaiviam gyvenimui' yra silpna - tai didėja tikimybė, kad jam bus sunkiau atsispirti narkotikų alkui. Pirmaisiais blaivėjimo mėnesiais tokia padėtis yra gana pavojinga, nes be tvirtos motyvacijos narkomanui yra sunku atsispirti narkotikų alkui - dažnai gyvenimas be narkotikų nėra lengvas, todėl mintys apie narkotikus gali atrodyti ypač viliojančios.

Taip pat sugebėjimą atsispirti narkotikų alkui veikia ir tai, ar narkomanas yra pasiruošęs sutikti narkotikų alkį - t.y., ar jis žino kaip galima priešintis narkotikų alkui ir ar tiki savo sugebėjimu tai padaryti. Problema gali būti ta, kad narkomanas praėjęs detoksikacinį gydymą galvoja, kad narkotikų alkis nebeturėtų atsirasti. Todėl atsiradus narkotikui alkui narkomanas gali sutrikti ir galvoti, kad su juo 'kažkas yra ne taip' ir jam teliko vienintelė išeitis - pavartoti. Be to gali kliudyti daugkartinė bandymų mesti narkotikus patirtis, kai narkomanas pralaimėdavo kovą su narkotikų alkium ir pavartodavo. Todėl gali atrodyti, kad pasipriešinti narkotikų alkui yra neįmanoma ir jam atsiradus galima tik vėl pradėti vartoti narkotikus.

Tačiau tai nėra tiesa. Svarbu žinoti, kad patirti narkotikų alkį yra normalu ir jį patiria daugelis blaivėjančių narkomanų. Narkotikų alkis nereiškia, kad kažkas yra negerai ir kad narkomanas iš tikrųjų nori sugrįžti prie narkotikų. Taip pat svarbu žinoti, kad narkotikų alkis paprastai po tam tikro laiko praeina, jei nepavartojami narkotikai. Taip pat svarbu žinoti ir tai, kad didėjant blaivėjimo stažui narkotikų alkis pasirodo vis rečiau ir yra vis silpnesnis. Tokios žinios gali sustiprinti tikėjimą, kad tu esi pajėgus atsispirti narkotikų alkui ir jis, anksčiau ar vėliau, praeis.

Kita vertus kiekvienas narkomanas turi tam tikros patirties kaip tvarkytis su narkotikų alkium, nors pats gali to nepastebėti ir neišnaudoti. Juk kiekvieno narkomano gyvenime (nebent jo narkotikų vartojimo patirtis yra labai maža - trumpesnė nei metai) yra tokie laiko tarpai, kada jis nevartojo narkotikų. Iš to galima spręsti, kad narkomanas turi savus narkotikų alkio įveikimo būdus. Tai - natūralūs ir spontaniški būdai susitvarkyti su narkotikų alkium. Bet dėl to, kad jie vykdavo 'savaimė', narkomanas gali jų sąmoningai nepastebėti ir neišnaudoti kritiniais momentais, kai alkis yra stiprus. Todėl naudinga pagalvoti, kaip tu susitvarkydavai praeityje, kai tau pavykdavo atsispirti narkotikų alkiumi. Būtent tokius būdus galima naudoti sąmoningai ir prie jų priderinti naujus susidorojimo su narkotikų alkium įgūdžius.

Būdai susitvarkyti su narkotikų alkium

Susitvarkymui su narkotikų alkium reikalingi du etapai - "atpažinti ir susitvarkyti".

Atpažinti

Tam, kad susitvarkyti su narkotikų alkium, pirmiausia reikia jį atpažinti - t.y., žmogus turi išmokyti suprasti, kad pas jį atsirado narkotikų alkis. Skirtingi žmonės gali įvairiai patirti narkotikų alkį. Kai kurie gali jausti fizinius pokyčius (pvz. jausmas pilve, pagreitėjęs širdies plakimas, kvapas), kitiems alkis gali pasireikšti mintimis (pvz. aš dabar noriu narkotikų, narkotikai sukasi galvoje), dar kiti alkį gali patirti jausmų lygyje (pvz. aš susinervinu, aš susierzinu, man nuobodu). Taip pat nevienodai skirtingi žmonės patiria ir alkio stiprumą. Kai kuriuos ypač kankina narkotikų alkis, kai kurie teigia, kad jie visiškai nepatiria jokio alkio (nors kartais taip gali būti dėl to, kad jei neatpažįsta narkotikų alkio). Alkio atpažinimui gali padėti atsakymai į tokius klausimus: Kaip tu patiri alkį? Į ką jis panašus? Kiek stiprus yra alkis? Kaip ilgai jis tęsiasi? Kaip tu bandei susitvarkyti su juo?

Taip pat svarbu žinoti, kad kai patiriamas narkotikų alkis, daugeliui žmonių ateina daug skirtingų minčių. Daugybė dalykų, kuriuos matai, situacijos, į kurias patenki, gali sukelti prisiminimus apie narkotikus ir su juo susijusį malonumą. Tokios mintys gali paskatinti žmogų apsispręsti vartoti narkotikas. Taip pat tokios mintys dažnai yra automatinės ir narkomanai jų neįsisąmonina. Automatinės mintys susijusios su narkotikų alkium dažnai pabrėžia poreikio stiprumą ("Aš turiu būtinai dabar pavartoti"), skatina vertinti galimą malonų narkotikų poveikį ("Aš tikrai daug geriau jausiuosi, jei pavartosiu"), nuvertina savo sugebėjimą išverti narkotikų alkį ("Aš nesugebėsiu šito pakelti") ir verčia kamuotis dėl esamos savijautos ("Aš mirsiu, jei nepavartosiu" arba "Kol nepavartosiu, nieko negaliu daryti").

Svarbu išmokyti atpažinti automatines mintis ir joms pasipriešinti. Tam reikia išmokyti stebėti savo mintis dabartiniu momentu ("Ką aš dabar galvoju?") bei analizuoti mintis, buvusias įvairiose situacijose ("Ką aš galvojau praėjusį vakarą, kai labai norėjosi narkotikų?").

Kai automatinės mintys atpažįstamos, su jomis daug lengviau kovoti ir joms pasipriešinti. Tam naudojama vidinė kalba - teigiami pasakymai sau, kurie prieštarauja automatinėms mintims ("Iš tikrųjų aš nenumirsiu, jei nepavartosiu narkotikų") ir normalizuoja pojūčius alkio metu ("Noras yra didelis, bet daugelis žmonių jį patiria ir su juo aš galiu susitvarkyti nevartodamas narkotikų"). Pagrindinis principas - išmokyti atpažinti visas dažniausiai pasitaikančias mintis narkotikų alkio metu ir sugalvoti kaip kiekvienai jų pasipriešinti. Kiekvienai neigiamai minčiai apie narkotikus reikia išnaudoti teigiamą mintį, kuri padėtų priešintis: "Aš susitvarkiau su narkotikų alkium praeityje ir aš galiu tai padaryti vėl", "Išsaugoti šeimą yra svarbiau, nei

trumpam pasijusti geriau". Kokios mintys geriausiai padeda, kiekvienas turi pasirinkti pats.

Susitvarkyti

Pagrindines strategijas kaip susitvarkyti su narkotikų alkio galima suskirstyti taip:

- I. Pasitikėjimo savimi stiprinimas.
- II. Neigiamos pasekmių priminimas.
- III. Dėmesio atitraukimas
- IV. Kalbėti apie badą

1. Pasitikėjimo savimi stiprinimas.

Vos tik išblaivėjus, narkotikų alkis gali atrodyti nepakeliamas. Nepatenkintas alkis sukelia įtampą ir žmogus pradeda galvoti "Aš negalėsiu šito pakelti", "Aš nesugebu ištvirti be narkotikų. Aš tiesiog išprotėsiu!". Tokios mintys tave gali veikti labai stipriai. Ir taip stipriai, kad meti visas pastangas nepasiduoti. Tokios žlugdančios mintys sukelia didelę įtampą ir priverčia žmogų jaudintis. Tada situacija atrodo dar blogesnė nei ji yra. *Jei manysi, kad negali savęs sukontroliuoti, tai taip ir jausiesi.* Todėl labai svarbu pripažinti sau savo sugebėjimą priešintis narkotikų alkui. Štai keletas būdų, kaip tai galima padaryti.

1. *Primink sau, kad alkis - normalus dalykas.* Svarbu atsiminti, kad alkis tokioje situacijoje yra normalus dalykas ir jis paprastai susilpnėja, kol tu stengiesi keistis ir nevartoji narkotikų.

2. *Primink sau, kada esi įstengęs įveikti alkį.* Kad nugalėtum žlugdančias mintis taip pat gali priminti sau tuos kartus anksčiau, kada esi įveikęs alkį - juk esi tai padaręs bent vieną sykį!

3. *Įvertink alkio stiprumą.* Taip pat gali savęs klausti: Ar alkis narkotikams toks pat stiprus, kaip pačioje pradžioje, kai tik bandei atsisakyti narkotikų? Kaip ištvėrei tada?

4. *Ką pats sakytum draugui?* Dar vienas būdas įveikti alkį yra toks, kad bandai įsivaizduoti, kad kas nors iš artimų žmonių patiria šitokį narkotikų alkį. Kaip tu galėtum įtikinti tau brangų žmogų, kad jis nepasiduotų? Kartais toks atsiribojimas ir pažvelgimas į savo problemą iš šalies padeda su ja lengviau susitvarkyti.

5. *Prisimink tuos, kurie ištvėrė.* Pagalvok apie žmones, kurie atsisakė narkotikų ir atsispyrė alkui. Kaip jie galėjo ištvirti? Ar jiems tada irgi buvo sunku? Jei ne, kas sakė, kad tu to negali padaryti?

6. *Stenkis nepervertinti situacijos blogumo.* Bandyk atsisakyti kategoriškų vertinimų - tokių kaip "siaubinga" ar "nepakeliama". Jei mąstai tokiais kraštutinumais, tai tik verčia jaustis dar blogiau. Kiek nepakeliamas alkis yra kaip tik dabar? Kad tiksliai atsakytum, prisimink, kokios dar kančios vadinamos nepakeliamomis. Ar tai taip nepakeliama, kaip ir dantų skausmas? Ar esi iškentėjęs ką nors panašaus? Dar blogesnio? Jei taip, ar nėra tavo alkis toks jau nepakeliamas, o greičiau tik "labai stiprus".

II. Neigiamų pasekmių priminimas.

Patiriantys narkotikų alkį narkomanai dažnai prisimena tik teigiamą narkotikų poveikį ir užmiršta apie neigiamas pasekmes. Narkotikų alkis susijęs su mūsų norais ir lūkesčiais. Narkotikų norisi, nes tikiesi tam tikro poveikio - "Aš galėsiu atsipalaiduoti", "Aš patirsiu malonumą", "Viskas praeis kaip nebuvo ir man dėl to galvos daugiau neskaudės" ir pan. Kai kamuoja narkotikų alkis, narkomanas retai galvoja apie ilgalaikes ir neigiamas pasekmes. Badas daro žmogų trumparegiu, nes jis pradeda matyti tik narkotikų teikiamus privalumus. Todėl svarbu tokiais momentais sąmoningai priversti save galvoti apie ilgalaikes pasekmes ir neigiamas emocijas, kurias patirsi pavartojęs narkotikų - tai gali padėti suvaldyti alkį, nes tokiu būdu priminsi sau, kad iš tikrųjų nesijausi geriau jei vartosi. Štai keletas būdų kaip tai padaryti:

1. Klausti savęs. Galima savęs paklausti:

- 1) Kaip aš jausiuosi vėliau, jei dabar pasiduosiu alkiui?
- 2) Kokias pasekmes reikės iškentėti, jei aš pasiduosiu?
- 3) Kokių pasekmių - teigiamų ar neigiamų patirsiu daugiau, jei vėl pradėsiu vartoti?

2. Pasidaryti priminimo korteles. Šiam tikslui naudinga surašyti priežastis, dėl ko nori būti blaivus, ir neigiamas vartojimo pasekmes ant popieriaus kortelių ir laikyti šias korteles piniginėje ar kitoje lengvai matomoje vietoje. Žvilgsnis į korteles narkotikų alkio metu gali padėti priminti sau neigiamas vartojimo pasekmes, kai teprisimeni vien tik patirtą malonumą.

3. Įsivaizduoti neigiamas pasekmes. Narkotikų alkio įveikimui taip pat galima panaudoti vaizduotę. Reikia bandyti įsivaizduoti labai neigiamas pasekmes. Kuo neigiamesnį vaizdą, tuo geriau. Pvz., pats blogiausias apturėtas abstinencinis sindromas. Vemi. Arba dar geriau - kas nors, kas labai svarbus tau, kam tu ypač nori padaryti įspūdį, mato tave tokį.

III. Dėmesio atitraukimas.

Atsiradus narkotikų alkiui galima pabandyti sutelkti dėmesį ne ties savo noru vartoti narkotikus, o ties kokia nors kita veikla - tai gali padėti iškęsti narkotikų alkį, kol jis praeis. Daugeliu atvejų tai yra efektyvi strategija. Be to leidžia pasitraukti iš pavojingos situacijos ir eiti kur saugu, o tai vienas efektyviausių būdų susitvarkyti su atsiradusiu narkotikų alkiu. Dėmesio atitraukimo strategijos yra:

1. Fizinė veikla.
2. Protinė veikla.
3. Relaksacija.
4. Ėjimas su badu.

1. Fizinė veikla. Tai ypač efektyvus dėmesio atitraukimas būdas. Todėl yra naudinga iš anksto pasiruošti sąrašą gerų užsiėmimų, kuriomis būtų galima užsiimti atsiradus narkotikų alkiui. Užsiėmimai turi būti malonūs ir tokie, kad juos būtų galima lengvai atlikti vos tik sugalvojus arba tą pačią dieną - nesvarbu koku laiku. Be to svarbu, kad tie užsiėmimai būtų nepriklausomi nuo kitų sąlygų ar kitų žmonių. Pageidautina, kad taip pat šie užsiėmimai reikalautų dėmesio ir koncentracijos - t.y., juos atliekant būtų galima į juos sutelkti visą dėmesį, kas nepalikėtų laiko mintims apie narkotikus. Štai

keletas pavyzdžių: pasivaikščiojimas, filmas, knyga, muzika, pokalbis, laiškas (pvz. tėvams), skaniai pavalgyti, pamiegoti, sportas, piešimas, tvarkymasis, prausimasis, bendravimas ne apie narkotikus, dienoraštis, išeiti į miestą, pažaisti kortomis, šaltas dušas, žaidimai, bendravimas su naminiiais gyvuliukais, persirengti ir pan. Tokie užsiėmimai gali būti labai įvairūs, kiekvienam pagal savo skonį, todėl reikia sudaryti sąrašą sau priimtinausių užsiėmimų, pvz:

Tam, kad aš atitraukčiau mintis nuo narkotikų, aš galiu:

1. Pasivaikščioti,
2. Žaisti krepšinį,
3. Atlikti relaksacijos pratimų,
4. ...

2. *Protinė veikla.* Tai kitas dėmesio atitraukimo būdas, kuris padeda atsitraukti nuo minčių apie narkotikus, yra užsiimti kokia nors veikla mintyse. Protinis dėmesio atitraukimas gali būti labai galingas. Tau reikėtų rasti tokių užduočių protui, kurias būtų labai sunku užbaigti, bet kurios būtų įdomios ir užimtų laiko bei jas galima būtų naudoti kaip reakciją į mintis apie narkotikus. Tokio tipo pavyzdžiai būtų:

- parašyti tobulą scenarijų filmui arba pjesei;
- suplanuoti tobulas atostogas
- sukurti tobulą biznio planą duodantį pelną
- išsiaiškinti ką reiškė praeitos nakties sapnas
- išsirinkti vieną žmogų ir išsiaiškinti mintyse koks iš tikrųjų jis yra
- surašyti savo tikslus - artimiausius (sekančios savaitės) ir tolimiausius (visų metų) tikslus

Ką pasirinksi, priklausys nuo tavo interesų, bet svarbu padaryti ką nors, kas yra lengva ir galbūt įdomu ir linksma daryti. Pasirinkti galvoti apie visas klaidas, kurias padariau šiais metais ir kaip galėjau viską padaryti kitaip nėra labai geras dėmesio atitraukimo būdas, lygiai kaip nėra ir malonus. Tai iš tikrųjų gali sustiprinti alkį, ypač jei narkotikais praeityje bandei suvaldyti stresą.

3. *Relaksacija.* Relaksacija - tai sąmoningas bandymas atsipalaiduoti nuo étamos išnaudojant specifinius pratimus. Kadangi patiriamas narkotikų alkis dažnai yra susijęs su įtampa, relaksacija gali būti veiksmingas būdas atsipalaiduoti ir pasijusti geriau. Tam galima panaudoti raumenis atpalaiduojančius pratimus ir vaizduotę. Vaizduotė naudojama kaip priemonė padėti įsitempusiems žmonėms išmokti atsipalaiduoti. Tu irgi gali naudoti vaizduotę, kad atpalaiduotum protą nuo įkyrių minčių, pvz., įsivaizduok malonią vietą paplūdimyje arba save saulėtą dieną plūduriuojantį šilto ežero viduryje ant čiužinio. Tai gali ne tik padėti atsikratyti įkyriomis mintimis apie narkotikus, bet taip pat ir atsipalaiduoti.

Tačiau atpalaiduojantys įvaizdžiai padeda ne kiekvienam - kai kurie žmonės gali pajusti, kad kai jie bando atsipalaiduoti esant mintims apie narkotikus, jiems įsinori dar daugiau. Taip gali būti dėl to, kad narkotikai yra susiję su atsipalaidavimu bei malonumu ir jiems maloni vieta buvo susijusi su vartojimu, tad alkis sustiprėja. Tokiu atveju reikėtų pereiti prie kitų čia išvardintų būdų.

4. *Ėjimas su badu.* Tai - gana rizikingas būdas, kuris galėtų būti naudojamas tada, kai nepadeda jokie kiti būdai (jei jie jau tikrai išmėginti). Pagrindinė šio būdo mintis - leisti narkotikų badui atsirasti, sustiprėti ir praeiti, kitaip tariant - išgyventi jį nei

kovojant su juo, nei pasiduodant jam. Tai kaip lipimas į kalną ir nusileidimas nuo jo, kuris kada nors baigiasi.

Tokio būdo turi būti mokomasi užsiėmimų metu arba namuose prieš pasirodant narkotikų badui. Tikslas yra ne padaryti, kad badas išnyktų, o patirti jį kitaip, kad jis sukeltų kuo mažiau nerimo ir pavojaus ir taptų lengviau suvaldomas.

Tam reikia pirmiausia rasti saugią vietą, kad leistum pats sau jausti alkį (pvz. rami ir tyli vieta namuose). Po to - atsipalaiduoti ir sutelkti dėmesį ties pačiu badu - kurioje kūno ar proto vietoje jis yra ir kokio stiprumo. Reikia kkreipti dėmesį į visus kūno pojūčius ir į jausmus, stengiantis sau aprašyti juos žodžiais. Į ką panašus jausmas? Kurioje vietoje jis yra? Koks stiprus jis yra? Ar jis juda ar keičiasi? Kur dar jis pasirodo? Po tokio koncentravimosi narkotikų alkis gali išnykti visiškai.

Gali būti naudinga įvertinti alkio stiprumą prieš ir po pratimo - tada galima žinoti, kiek efektyvus yra šis būdas.

IV. Kalbėti apie badą.

Jei narkomanas turi blaivius, palaikančius draugus ir šeimos narius, kalbėjimas apie atsiradusį narkotikų alkį yra labai efektyvus (ko gero pats efektyviausias) būdas ir gali susilpninti nerimo ir pažeidžiamumo jausmus, kurie dažnai lydi narkotikų badą. Kalbėjimas apie kamuojantį narkotikų alkį padeda jį išgyventi ir darosi lengviau, ypač jei kitas žmogus tave supranta. Mintys apie narkotikus, kurios atrodo nepakeliamos, dažnai praranda savo galią, kada jos yra išsakomos kitiems. Be to išsipasakojimas sumažina tikimybę, kad pasiduosi tokioms mintims, nes dabar kovoji nebe vienas - kitas žmogus apie tai žino taip pat ir ši mintis gali tave palaikyti. Kalbėjimas taip pat gali padėti narkomanui atpažinti rizikingas situacijas.

Artimi šeimos nariai gali išsigąsti, kai jie išgirsta narkotikų badą, nes jie bijo, kad tai vėl gali privesti prie narkotikų vartojimo. Todėl svarbu tokiame išsikalbėjime iš anksto pasiruošti ir nustatyti, su kuo jausiesi gerai kalbėdamas apie alkį, kaip tas žmogus į tai reaguos, ar reikia iš anksto paprašyti to žmogaus paramos. [Su kuo jausiesi patogiai kalbėdamas apie badą? Kaip tas žmogus (tikėtina) reaguos? Ar įmanoma paprašyti jo pagalbos tokiame atveju iš anksto?]

Šios strategijos gali nevisiškai sustabdyti alkį. Tačiau treniruojantis su laiku jos sumažina narkotikų alkio dažnumą ir stiprumą bei leidžia lengviau jį iškęsti, kai jis pasirodo.

Kada narkomaną veikia stiprus stresas, jis jaučiasi pažeidžiamas ir greitai gali sugrįžti prie senų, gerai pažįstamų susitvarkymo strategijų, o ne naudoti sveikesnes naujai išmoktas ir mažiau pažįstamas strategijas. Todėl svarbu mokytis iš anksto tų reakcijų, kuriomis naudosiesi rizikingose situacijose ir treniruoti jas kasdieninėse situacijose tol, kol jos taps įprastos ir patogios.

Pavojingų situacijų atpažinimas

Man pavojingos situacijos yra:

1.

2.

3.

4.

5.

Man pavojingos mintys yra:

1.

2.

3.

4.

5.

Jausmai, kuriuos man sunku suvaldyti yra:

1.

2.

3.

4.

5.

Susitvarkymas su pavojingomis situacijomis

Jei aš pateksiu į pavojingą situaciją:

1. Aš pasitrauksiu iš šios situacijos.

Saugi vieta, kur aš galiu pasitraukti, yra:

1)

2)

3)

2. Aš pasikalbėsiu apie savo sunkumus su:

1)

2)

3)

3. Aš atitrauksiu savo dėmesį nuo minčių apie narkotikus darydamas tai, ką mėgstu.

Gerai užsiėmimai yra:

1)

2)

3)

4)

5)

4. Aš priminsiu sau, ką esu pasiekęs iki šiol:

1)

2)

3)

4)

5)

5. Kad įveikčiau mintis apie narkotikus aš galiu galvoti:

1)

2)

3)

4)

5)

Mitai apie blaivėjimą ir atkrytį

Pirmas žingsnis užkertant kelią atkryčiui yra suprasti kas tai yra ir kas tai nėra. Kuo daugiau supranti ir žinai apie atkrytį, tuo mažesnė rizika, kad tu jį patirsi ir tuo mažiau pavojingas tau jis bus.

Yra pakankamai daug mitų, kurie atkrentančius žmones varo į neviltį. Daugelis žmonių šiais mitais tiki ir elgiasi taip lyg jie būtų tiesa.

Mitai sukelia problemų, nes jie trukdo imtis efektyvių veiksmų, kurių reikia tam, kad išvengtum atkryčio. Mitai apie atkrytį sukuria save išpildančias pranašystes. Kai mitas tampa "tiesa" tau, tu elgiesi taip lyg tas mitas yra teisingas. Toks netinkamas elgesys sustiprina atkryčio procesą ir todėl mitas, kuriuo tu tiki, tampa tiesa.

Norime paneigti kai kuriuos mitus ir klaidingus įsitikinimus apie atkrytį ir pakeisime juos faktinėmis žiniomis, kurios padės tau realistiškiau susitvarkyti su atkryčio galimybe.

Mitus, kurie trukdo blaivėjimui, galima suskirstyti į keturias kategorijas:

1. Mitai apie tai ką reiškia narkotikų ir alkoholio vartojimas blaivėjant ir atkrentant.

2. Mitai apie atkryčio perspėjamuosius ženklus ir jų esmę.

3. Mitai apie motyvacijos reikšmę blaivėjimui.

4. Mitai apie gydymo efektyvumą.

Kiekvienas šių mitų bus detalai apžvelgtas tam, kad pamatytume, kaip įvairūs mitai veda prie klaidingų išvadų, kurios skatina atkritimus.

Mitai apie tai ką reiškia narkotikų ir alkoholio vartojimas blaivėjant ir atkrentant

Daugelis atkrentančių žmonių tiki, kad pasveikimas yra susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio vartojimo ir kad atkrytis yra narkotikų ir alkoholio vartojimas. Todėl jie tiki, kad kai jie nevartoja narkotikų ir alkoholio, jie pasveiksta. Taip pat jie tiki, kad jie atkrenta tik tada, kai pradeda vartoti narkotikus ir alkoholį. Todėl jie pradeda manyti, kad susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio yra jų vienintelis sveikimo tikslas.

Blaivėjimas yra ne vien tik susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio. Abstinencija (susilaikymas) yra būtina, bet nepakankama blaivėjimo sąlyga. Tikras blaivėjimo procesas susideda iš kasdieninių užduočių atlikimo, kas padeda suvaldyti lėtinį abstinencijos sindromą ir atitaisyti narkomanijos sukeltą fizinę, psichologinę ir socialinę žalą. Kitais žodžiais tariant, blaivėjimas yra daug daugiau nei vien tik paprastas susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio. Jei tu galvosi, kad paprasta abstinencija padeda išgyti nuo narkomanijos, būsi nustebintas narkomanijos simptomais, kurie atsiranda blaivėjimo metu. Be to tu taip pat gali pasijusti visiškai bejėgis, nes tavo įsitikinimai neleis rasti būdo, kaip susitvarkyti su šiais simptomais.

Daugelis atkrentančių žmonių tokį mitą net dar papildė. Jei tu manai, kad pasveikti užtenka susilaikyti nuo narkotikų ir alkoholio, tai gali pradėti tikėti, kad kol nevartoji narkotikų ir alkoholio, tu gali kontroliuoti save ir savo elgesį. Tu klaidingai manai, kad kai tu blaivus, tu visada save gali kontroliuoti. Vienintelis būdas prarasti kontrolę yra vėl pradėti vartoti narkotikus ir alkoholį. Iš to galima padaryti išvadą, kad grįžimas prie narkotikų ir alkoholio turi būti sąmoningas ir valingas sprendimas. Todėl atkrytis yra sąmoningas ir valingas pasirinkimas. Taigi, gali manyti, kad kol nepasirinkai vartoti narkotikų ir alkoholio, tu kontroliuosai save ir su tavimi viskas bus tvarkoje.

Peržiūrėkime šių klaidingų įsitikinimų seką:

1. Susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio yra pasveikimas.

2. Atkrytis yra narkotikų ir alkoholio vartojimas.

3. Kada aš nevartoju narkotikų ir alkoholio aš sveikstu.

4. Aš atkrentu, kai aš vartoju narkotikus ir alkoholį.

5. Kai aš nevartoju narkotikų ir alkoholio, aš galiu kontroliuoti save ir savo elgesį.

Išvada: Atkrytis visada yra sąmoningo ir valingo apsisprendimo vartoti narkotikus ir alkoholį rezultatas.

Išvada: Mano sveikimo pagrindinis (ir vienintelis) uždavinys yra nevartoti narkotikų ir alkoholio.

Klaida yra ta, kad susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio negarantuoja, kad tu visą laiką galėsi sukontroliuoti save ir automatiškai pasveiksi. /Susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio nutrauks aktyvią narkomanijos fazę (vartojimas - abstinencijos sindromas - vartojimas) ir padės neprarasti kontrolės, kuri dingsta intoksikacijos metu. Bet (kaip sakyta anksčiau), kada tu susilaikymu nuo narkotikų ir alkoholio sustabdai vartojimo metu atsirandančius narkomanijos simptomus, vietoj jų pasirodo blaivėjimo metu atsirandantys narkomanijos simptomai. Šie blaivėjimo metu atsirandantys simptomai gali būti tokie sunkūs, kad nuo jų tu nebegali sukontroliuoti savęs ir savo elgesio net tada, kai esi nepavartojęs narkotikų ir alkoholio.

Daugelis narkomanų, kurie atkrito, gali pasakyti, kad būdami blaivūs jie taip išsibalansavo ir nepakenčiamai jautėsi, kad grįžimas prie narkotikų atrodydavo kaip vienintelis galimas kelias. Jie kentėjo tiek skausmo, kad tematė tik tris kelius: 1) narkotikus ir alkoholį, kad nuslopintų skausmą; 2) savižudybę arba 3) beprotystę. Iš tokių kelių geriausias atrodė narkotikų ir alkoholio vartojimas.

Susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio yra būtinas blaivėjimui, bet tai nėra vienintelis sveikimo tikslas. Pagrindinis blaivėjimo uždavinys yra išmokyti kaip gyventi prasmingą ir pilną gyvenimą be narkotikų ir alkoholio.

Blaivėjimo metu atsirandantys simptomai - lėtinis abstinencijos sindromas, nesugebėjimas susitvarkyti su gyvenimu be narkotikų ir alkoholio, narkomanijos praradimų sukelta krizė - trukdo sugebėjimui patenkinamai ir prasmingai gyventi be narkotikų ir alkoholio. Blaivėjimui būtina nustoti naudoti narkotikus ir kitas būseną keičiančias medžiagas ir tada išmokyti kaip susitvarkyti su lėtiniu abstinencijos sindromu ir gyvenimo įtampa nesugrįžtant prie narkotikų ir alkoholio.

Mitai apie atkryčio perspėjamuosius ženklus ir jų esmę

Plačiai paplitęs klaidingas įsitikinimas yra toks, kad atkrytis įvyksta staiga ir savaime be jokio perspėjimo. Toks įsitikinimas sukelia bejėgiškumo jausmą. Atkrytis lieka paslaptiniu įvykiu, kurio blaivėjantys žmonės negali visiškai sukontroliuoti. Kas jiems belieka, tai tik melstis ir tikėtis, kad atkrytis neįvyks.

Tiesa yra tokia, kad atkrytį galima atpažinti iš daugelio perspėjimo ženklų. Kai tu išmoksi atpažinti ir suvaldyti ankstyvuosius atkryčio perspėjimo ženklus, tu gali sustabdyti atkrytį dar prieš jam išsibėgėjant. Jei manysi, kad atkrytis yra tik narkotikų ir alkoholio vartojimas, tai tu galėsi atpažinti tik keletą atkryčio perspėjimo ženklų.

Žmonės, kurie tiki, kad atkrytis tėra tik narkotikų ir alkoholio vartojimas, gali atpažinti tik tuos perspėjimo ženklus, kurie yra susiję su narkotikų ir alkoholio vartojimu. Paprastai tai būna:

- mintys apie narkotikų ir alkoholio vartojimą;
- poreikis vartoti narkotikus ir alkoholį;
- ėjimas į situacijas, kur vartojami narkotikai ir alkoholis;
- gydymo (savipagalbos grupių ar kitų blaivėjimo programų) nutraukimas.

Šitie žmonės mano, kad jie visada atpažins perspėjimo ženklus, kai jie atsiras. Jiems nepasiseka pripažinti, kad neigimas tęsiasi ir blaivybės metu ir jis gali sustabdyti perspėjimo ženklų atpažinimą.

Galiausiai toks mąstymas priveda prie tokios minties "Jei aš atpažinsiu šiuos ženklus, aš galėsiu su jais susitvarkyti" Peržiūrėkime šiuos klaidingus įsitikinimus:

1. Visi perspėjimo ženklai yra susiję su narkotikų ir alkoholio vartojimu ar blaivėjimo programos (AA, bendruomenės) nutraukimu (išėjimu iš bendruomenės).

1. Atkryčio įspėjamieji ženklai yra noras vartoti arba išėjimas iš bendruomenės (programos nutraukimas).

2. Aš sugebėsiu atpažinti šiuos (atkryčio perspėjimo) ženklus, kai jie atsiras.

3. Aš sugebėsiu susitvarkyti su šiais ženklais, kai juos atpažinsiu.

Išvada: Kol aš negalvoju apie vartojimą ir esu bendruomenėje, su manim yra viskas tvarkoje.

Tokie įsitikinimai gali sukelti labai rimtas problemas. Mintys apie narkotikų ir alkoholio vartojimą, poreikis vartoti,ėjimas į situacijas, kur vartojami narkotikai ir alkoholis ir išėjimas iš bendruomenės iš tikrųjų yra rimti atkryčio perspėjimo ženklai. Bet šie ženklai atsiranda atkryčio procesui jau įsibėgėjus. Tuo metu kai jie atsiranda daugelis narkomanų jau nebegali sukontroliuoti savo minčių ir elgesio. Todėl jie gali nebesugebėti atpažinti atkryčio ženklų ir imtis veiksmų jiems pašalinti.

Mitai apie motyvacijos reikšmę blaivėjimui

Daugelis bandančių išblaivėti žmonių mato, kad atkrytis atsitinka labai dažnai. Todėl jie bando paaiškinti, kodėl taip atsitinka. Dažnai atsiranda tokie klaidingi įsitikinimai:

1. Jei aš atkritau, aš nesu motyvuotas blaivėjimui.

2. Aš išblaivėsiu tada, kai narkotikai atneš man tiek praradimų, kad aš norėsiu blaivėti.

3. Jei aš atkritau, narkotikai man neatnešė tiek praradimų, kad aš norėčiau blaivėti.

Išvada: Atkritusiems žmonėms reikia dar daugiau praradimų tam, kad išnyktų atkryčiai.

Tai sekinanti išvada į atkrytį linkusiems žmonėms. Gali abejoti savo sveikumu, jei žinai, kad nori pasveikti, bet to nesugebi padaryti. Tai griaua savigarbą ir pasitikėjimą savimi bei sukelia gėdą ir kaltę.

Tai, kad kai kurie narkomanai atkrenta dėl to, kad jie nelaiko savęs narkomanais, yra tiesa. Jie nepripažįsta savo ligos, nes neatsirado pakankamai didelių pasekmių, kad jie patys tuo įsitikintų. Bet toks atkrytis ištinka tik tuos, kurie nebandė rimtai gydytis. Toks atkrytis neištinka tų žmonių, kurie žino, kad yra priklausomi ir žino, kad jie negali saugiai vartoti narkotikų ir alkoholio. Vienok jiems nesiseka išlikti blaiviems nepaisant to, kiek jie stengiasi.

Daugelis atkrentančių narkomanų jaučia daug skausmo. Iš tikrųjų šis skausmas yra toks stiprus, kad jie negali blaiviai gyventi. Stiprus skausmas iš tiesų trukdo jiems naudotis savo blaivėjimo programa.

Mitai apie gydymo efektyvumą

Daugelis blaivėjančių žmonių sunkiai dirba tam, kad išblaivėtų. Jie lanko konsultacijas ir grupinę terapiją. Jie nuolat lanko 12 žingsnių ir savipagalbos grupes. Vienok jiems nepasiseka ir jie atkrenta.

Paš tokius žmones atsiranda vienas iš dviejų vienodai žalingų klaidingų įsitikinimų. Pirmas klaidingas įsitikinimas yra, kad jokia gydymo forma ar savipagalbos grupė negali padėti. Tai paprasčiausiai netiesa. Yra daugybė atvejų, kai

atkritę narkomanai išblaivėdavo po to, kai grįždavo į blaivėjimo programą, kuri nepadėjo prieš tai, ir bandydavo iš naujo. Visada verta surizikuoti dar kartą pabandyti gydytis ar nueiti į AN ar AA.

Kitas lygiai taip pat žalingas įsitikinimas yra visiškai priešingas. Tai įsitikinimas, kad gydymas (AA plius profesionalus konsultavimas) yra 100% efektyvus kiekvienam, kuris to nori, ir kad pagrindinė atkryčio priežastis yra sprendimas nutraukti gydymą. Kai taip įsitikinusiems žmonėms gydymas nenusisėka, jie pradeda manyti, kad taip atsitinka dėl to, kad su jais pačiais iš esmės yra kažkas negerai - (gal jie psichiškai nesveiki, arba jų organizmas nebegali daugiau be narkotikų) - ir todėl jie negali išblaivėti.

Štai tie klaidingi įsitikinimai:

1. Joks gydymo būdas ar savipagalbos grupė negali padėti man likti blaiviam.
2. Gydymas yra 100% efektyvus vengiant atkryčio.

Išvada: Jei aš atkritau, taip yra todėl, kad su manimi iš esmės yra kažkas negerai.

Išvada: Nėra jokios prasmės vėl siekti gydymo, man niekas negali padėti.

Tiesa yra ta, kad yra geras gydymas ir blogas gydymas. Yra gydymas, kuris yra efektyvus kai kuriems, bet ne kitiems. Ir yra dar daug nežinoma, koks yra efektyvus narkomanijos gydymas. Kai kurie žmonės atkrenta, kadangi jie neigijo įgūdžių, kaip blaiviai gyventi. Bet tai nereiškia, kad jie to negali.

Atkryptis nereiškia, kad tu negali blaivėti. Tai nerodo, kad su tavim kažkas netvarkoje ir tu dėl to negali siekti blaivėjimo. Tai rodo, kad tu esi gana tipiškas narkomanas ir kad tau reikia pasirašyti rankoves ir grįžti gydytis. Yra didelė tikimybė, kad jei rasi programą, kuri naudoja atkryčio prevenciją, tu sugebėsi pasiekti ilgalaikę blaivybę ar bent jau išmoksi gyventi blaiviai didesnę laiko dalį ir žymiai pagerinsi savo gyvenimą. Šių paskaitų tikslas ir yra parodyti tau, kaip su tikslia informacija ir pradėti būtent tai daryti.

Lėtinis abstinencijos sindromas (blaivėjimo metu atsirandantys simptomai)

Kai žmonės galvoja apie narkomaniją, paprastai jie galvoja tik apie vartojimo metu atsirandančius simptomus ir pamiršta apie blaivumo metu atsirandančius simptomus. Bet kaip tik blaivumo metu atsirandantys simptomai, ypač lėtinis abstinencijos sindromas, labai apsunkina blaivumo siekimą. Tyrimai rodo, kad lėtinio abstinencinio sindromo simptomai atsiradę dėl narkotikų smegenims padarytos žalos, gali prisidėti prie daugelio atkryčio atvejų.

Lėtinis abstinencijos sindromas susideda iš simptomų, kurie atsiranda po ūmios abstinencijos (narkotikų vartojimo nutraukimo) sindromo. *Lėtinis* - reiškia - ilgai. *Sindromas* - reiškia *simptomų grupė*. *Simptomas* - ligos pasireiškimo ženklas.

Lėtinis abstinencijos sindromas yra narkomanijos simptomų grupė, kurie atsiranda dėl to, kad nutraukiamas narkotinių medžiagų vartojimas ir net ilgam laikui prabėgus organizmas jaučia jų trūkumą. Paprastai šie simptomai atsiranda po 7 - 14 dienų blaivumo, po to kai stabilizuojamasi nuo ūmios abstinencijos sindromo.

Lėtinis abstinencijos sindromas atsiranda dėl biologinių ir psichologinių bei socialinių priežasčių. Jis susideda iš narkotikų sukeltos žalos nervų sistemai ir psichologinės įtampos bandant susitvarkyti su gyvenimu be narkotikų ir alkoholio.

Blaivybė sukelia daug įtampos ir skausmo. Daugelis narkomanų niekada prieš tai nemokėjo suvaldyti streso be narkotikų ir alkoholio. Stresas (arba įtampa) pasunkina nervų sistemos veiklos sutrikimus ir simptomai sustiprėja. Lėtinio abstinencijos

sindromo stiprumas priklauso nuo dviejų dalykų: nervų sistemos sutrikimo nuo narkotikų vartojimo stiprumo ir blaivėjimo metu patiriamos įtampos.

Lėtinio abstinencijos sindromo simptomai paprastai labiausiai sustiprėja blaivumo 3 - 6 mėnesiuose. Sutrikimai nėra nepataisomi. Tai reiškia, kad esant tinkamam gydymui, daugelis simptomų išnyks. Todėl nereikia bijoti. Su tinkamu gydymu yra įmanoma išmokti normaliai gyventi nepaisant pablogėjimų. Bet prisitaikymas neįvyksta greitai. Atsigauti nuo nervų sistemos sutrikimų paprastai reikia nuo 6 mėnesių iki 2 metų esant gerai blaivėjimo programai.

Lėtinio abstinencijos sindromo simptomai

Kaip atpažinti lėtinį abstinencijos sindromą? Pagrindinis jo požymis yra nesugebėjimas spręsti paprastai nesudėtingas problemas. Prie to gali prisidėti 6 pagrindinės lėtinio abstinencijos sindromo simptomų rūšys. Tai yra:

1. Nesugebėjimas aiškiai galvoti.
2. Atminties sutrikimai.
3. Emocinis perreagavimas arba emocinis bukimas
4. Miego sutrikimai.
5. Fizinės koordinacijos sutrikimai
6. Neatsparumas įtampai.

Nesugebėjimas spręsti dažniausiai paprastas problemas dėl vieno kurio ar visų šių simptomų mažina pasitikėjimą savimi. Žmogus jaučiasi nepajėgus, sutrikęs, kad su juo ne viskas tvarkoje. Sumažėjęs pasitikėjimas savimi ir nesėkmės baimė trukdo produktyviai gyventi. Todėl smulkiau išnagrinėsime šiuos lėtinio abstinencijos sindromo simptomus, kurie prie nesugebėjimo spręsti paprastai paprastas problemas.

Nesugebėjimas aiškiai galvoti

Kai lėtinis abstinencijos sindromas suaktyvėja blaivėjantis žmogus gali patirti keletą mąstymo sutrikimų. Pats intelektas nėra pažeistas. Tiesiog tai yra taip lyg galva kartais neveiktų. Kartais ji dirba gerai, kartais ne.

Vienas iš labiausiai paplitusių simptomų yra nesugebėjimas susikonscentruoti (sutelkti dėmesio) ilgiau nei kelioms minutėms. Kitas paplitęs lėtinio abstinencijos sindromo simptomas yra abstraktaus mąstymo pablogėjimas. Abstraktus mąstymas - tai galvojimas apie nekonkrečias idėjas, t.y., tokius dalykus, kurių negali paimti į ranką, pamatyti ar padėti į dėžutę. Koncentracijos sutrikimai labiau pasireiškia tada, kai mąstoma apie abstrakčius dalykus.

Kitas paplitęs simptomas yra įkyrios mintys. Į galvą gali lįsti tos pačios mintys ir pastoviai joje suktis. Tada labai sunku tokias mintis nutraukti, jas išvyti ar tvarkingai jas išdėlioti.

Atminties sutrikimai

Pas blaivėjančius žmones labai paplitęs yra trumpalaikės atminties sutrikimas. Tu gali ką nors išgirsti ir suprasti, bet po 20 minučių tai pamiršti. Kas nors tau pasako instrukciją ir tu tiksliai žinai ką daryti. Bet po to kai nueini, atmintis tampa miglota arba tu viską pamiršti.

Kartais esant įtampai taip pat gali būti sunku atsiminti reikšmingus įvykius iš praeities. Šie prisiminimai nėra dingę, žmogus kitais kartais juos gali lengvai atsiminti. Žmogus supranta, kad jis tai žino, bet dabar negali to atsiminti esant įtampai.

Dėl atminties sutrikimų blaivėjimo metu gali būti sunku išmokti naujų įgūdžių ir įsisavinti informaciją. Tu išmoksti naujų įgūdžių įgydamas žinias ir pritaikydamas jas

prie to, ką jau išmokai. atminties sutrikimai apsunkina naujų žinių pritaikymą prie to, ką jau išmokai.

Emocinis perreagavimas arba emocinis bukumas

Žmonės su emocinėmis problemomis blaivumo metu yra linkę perreaguoti. Kada atsitinka įvykis reikalaujantis dviejų laipsnių emocinės reakcijos, jie reaguoja su dešimčia. Tu gali pastebėti, kad labai supyksti dėl to, kas vėliau pasirodo labai paprasta. Tu gali jausti daugiau nerimo ar susijaudinimo, nei tam yra priežastis. Kada toks perreagavimas sukuria didesnę stresą (įtampą) nervų sistemai, nei ji gali išlaikyti, įvyksta gynybinė nervų sistemos reakcija - emocinis užsidarymas. Kai tau šitaip nutinka, tu tampi emociškai bukas, nesugebi nieko jausti. Ir net kai žinai, kad turėtum kažką jausti, tu to nejauti. Tu gali svyruoti nuo vienos nuotaikos prie kitos ir nežinoti kodėl.

Miego sutrikimai

Dauguma blaivėjančių žmonių patiria miego sutrikimus. Kai kurie jų yra laikini, kai kurie tęsiasi visą gyvenimą. Ankstyvojo blaivėjimo metu labiausiai paplitę simptomai yra neįprasti ar kamuojantys sapnai. Tie sapnai trukdo gauti tau reikalingą miego kiekį. Bet ilgėjant susilaikymo nuo narkotikų laikui jie pasirodo vis rečiau ir yra vis silpnesni.

Net kai tu nespauoji neįprastų ar košmariškų sapnų, tau gali būti sunku užmigti ar išmiegoti visą laiką - gali pabusti anksti ryte ir tau vėl sunku užmigti. Gali keistis tavo miegojimo įpročiai - gali miegoti ilgiau nei reikia arba mieguistumas gali imti įvairiu dienos metu. Kai kurie tokie įpročiai gali niekada nesugrįžti į "normalius" rėmus, bet dauguma žmonių sugeba prisitaikyti prie jų be didesnių sunkumų.

Fizinės koordinacijos sutrikimai

Labai rimtas lėtinio abstinencijos sindromo simptomas - nors galbūt ne taip labai paplitęs kaip kiti - yra fizinės koordinacijos sutrikimai. Paprastai tai yra galvos sukimasis, sunkiai išlaikoma pusiausvyra, sunkiai koordinuojami akies ir rankos judesiai, lėti refleksai. Todėl atsiranda nerangumas, nevikrumas ir žmogus lengviau gali susižeisti. Kai kada žmogus gali atrodyti kaip girtas, nors nėra išgėręs.

Neatsparumas įtampai

Problemos suvaldant stresą (arba įtampą) yra labiausiai trikdanti ir apsunkinanti lėtinio abstinencijos sindromo dalis. Blaivėjantys žmonės dažnai nesugeba atskirti mažai stresuojančių situacijų nuo labai stresuojančių situacijų. Paprastai neįtemptos situacijos gali sukelti jiems didesnę įtampą nei kitiems žmonėms ir todėl jie yra linkę perreaguoti. Jie gali daryti dalykus, kurie visiškai neatitinka situacijos. Vėliau jie gali net stebėtis, kodėl jie taip stipriai sureagavo.

Viskas dar labiau sudėtingėja, kad didelės įtampos metu visi kiti lėtinio abstinencijos sindromo simptomai dar labiau sustiprėja. Kuo didesnė įtampa, tuo sunkesnis lėtinis abstinencijos sindromas. Vienas sustiprina kitą. Lėtinio abstinencijos sindromo stiprumas sukuria įtampą, o įtampą sunkina lėtinį abstinencijos sindromą. Kai įtampa yra žema, simptomai silpnėja ir net gali išnykti. Kai tu esi gerai pailsėjęs ir atsipalaidavęs, tinkamai valgai ir gerai sutari su žmonėmis, su tavim tikriausiai bus viskas tvarkoje. Tavo mintys bus aiškos, tavo emocijos bus tinkamos su tavo atmintimi viskas tvarkoje. Tačiau didelė įtampos metu tavo smegenys staiga išsijungia. Atsiranda mąstymo sutrikimai, netinkamos emocijos ir atminties problemos.

Jei tavo mintys tampa sumišusios ir chaotiškos ar tu nesugebi susikonscentruoti, jei tau sunku atsiminti ar spręsti problemas, tu gali jausti, kad išprotėsi. Bet taip nėra. Šie simptomai yra normali tavo blaivėjimo dalis ir jie išnyksta esant susilaikymui nuo narkotikų ir alkoholio bei laikantis blaivėjimo programos. Jei tu to nesupranti, tai gali jausti gėdą ir kalbę, kas veda prie mažesnio pasitikėjimo savimi ir izoliacijos, kas sukuria įtampą ir sustiprina lėtinį abstinencijos sindromą. Tai skausmingas užburtas ratas, kuris nebūtinai turi atsirasti, jei tu supranti kas atsitinka. Kai pradeda sveikti tavo kūnas ir tavo protas ir kai tu išmoksti būdų kaip sumažinti lėtinio abstinencijos sindromo keliamą pavojų, yra įmanoma pilnai ir prasmingai gyventi, nepaisant to, kad simptomai gali vėl pasikartoti.

Kad atsigautum nuo narkomanijos žalojančių pasekmių būtina susilaikyti nuo narkotikų ir alkoholio. Tačiau narkomanijos žalojančios pasekmės pačios trukdo sugebėjimui susilaikyti nuo narkotikų ir alkoholio. Tai yra blaivėjimo paradoksas. Jei narkomanas pavartos narkotikų, jam trumpam viskas susitvarkys - trumpam jis pradės aiškiau galvoti ir pasijaus normaliai. Tačiau nelaimei, galiausiai narkomanas vėl praranda kontrolę ir narkotikus vartojimas vėl jį sugriauna.

Dėl to yra būtina padaryti viską įmanoma tam, kad susilpninti lėtinio abstinencijos sindromo simptomus. Būtina atpažinti lėtinį abstinencijos sindromą ir suprasti, kad tu nesi bejėgis ir kvailas. Kadangi lėtinio abstinencijos sindromo simptomai yra jautrūs stresui, tau reikia išmokti kaip kontroliuoti stresą kad nekiltų simptomai ar suvaldyti juos, kai jie atsiranda.

Lėtinio abstinencinio sindromo eiga

Lėtinio abstinencinio sindromo simptomai nėra kiekvienam vienodi. Jie skiriasi savo stiprumu, kaip dažnai atsiranda, kaip ilgai tęsiasi. Kai kurie žmonės patiria vienus simptomus, kai kurie kitus, kai kurie žmonės nepatiria išvis nė vieno.

Laikui bėgant lėtinis abstinencijos sindromas gali silpnėti, gali stiprėti, gali likti toks pat arba gali atsirasti ir išnykti. Jei jis laikui bėgant silpnėja, jį galima vadinti regeneraciniu (atsistatančiu). Jei jis stiprėja, jį galima vadinti degeneraciniu (blogėjančiu). Jei jis lieka toks pat, jį galima vadinti stabiliu. Jei jis ateina ir praeina, jį galima vadinti nestabiliu.

Regeneruojantis lėtinis abstinencijos sindromas su laiku palaipsniui silpnėja. Kuo ilgiau žmogus yra blaivus, tuo silpnesni tampa simptomai. Žmonėms su regeneruojančiu lėtiniu abstinencijos sindromu yra lengviau blaivėti, kadangi smegenys greitai pradeda vėl veikti normaliai.

Degeneruojantis lėtinis abstinencijos sindromas yra visiškai kitoks. Nors žmogus yra blaivus, tačiau simptomai su laiku stiprėja. Taip gali nutikti net kai žmogus vaikšto į AN ir/arba laikosi tam tikros blaivėjimo programos. Žmonės su degeneraciniu lėtiniu abstinencijos sindromu yra linkę atkristi. Blaivybė tampa tokia skausminga, kad jie jaučia turį nusiskausminti su narkotikų ar alkoholio pagalba, juos ištinka fizinė ar emocinė krizė, ar planuoja savižudybę, kad skausmas baigtųsi.

Žmogus su stabiliu lėtiniu abstinencijos sindromu patiria tą patį simptomų lygį ilgą blaivėjimo laiką. Gali būti dienų, kai simptomai truputį sustiprėja ar truputį susilpnėja, bet iš esmės jie lieka tokie patys. Daugumą blaivėjančių žmonių tai labai vargina, kadangi jie mano, kad kuo ilgiau jie yra blaivūs, tuo geriau jie turi jaustis. Praėjus pakankamai blaivaus laiko daugelis žmonių išmoksta suvaldyti šiuos simptomus.

Nestabilaus lėtinio abstinencijos sindromo simptomai pasirodo ir išnyksta. Pradžioje žmonėms su nestabiliais simptomais atrodo, kad simptomai greitai silpnėja. Bet vėliau jie patiria pasikartojančius lėtinio abstinencijos sindromo epizodus, kurie

gali būti gana stiprūs. Kai kuriems žmonėms epizodai trumpėja, silpnėja, kol galiausiai išnyksta. Kitiems jie periodiškai tęsiasi visą gyvenimą.

Tokia lėtinio abstinencinio sindromo eiga yra pas tuos žmones, kurie neturėjo gydymo nuo lėtinio abstinencinio sindromo ir kurie nežino kaip suvaldyti simptomus arba jų išvengti. Tradicinis gydymas neteikė dėmesio šioms simptomams, kadangi jie ilgai buvo neatpažįstami. Jei tu žinai, ką daryti ir tu nori to, degeneracinis lėtinis abstinencinio sindromas gali būti pakeistas stabilu, stabilus į regeneracinį ir regeneracinis į nestabilų lėtinį abstinencijos sindromą.

Labiausiai paplitusi lėtinio abstinencinio sindromo eiga yra regeneracinė, kuri su laiku tampa nestabili. Palaipsniui viskas gerėja, kol simptomai neišnyksta ir pasirodo tik retkarčiais. Pirmas žingsnis yra pašalinti simptomus. Tai reiškia taip juos suvaldyti, kad tu nepatirtum jų dabar. Tolesnis tikslas yra sumažinti jų dažnumą, kaip ilgai jie tęsiasi ir kiek sunkūs jie yra. Privalai atsiminti, kad net kai pas tave jų nėra, visada yra tikimybė, kad jie atsiras. Todėl būtina sukurti apsisaugojimą nuo jų - apsidraudimas, kuris sumažina tavo riziką.

Lėtinio abstinencinio sindromo simptomų suvaldymas

Kuo mažiau stengiesi sustiprinti save prieš lėtinį abstinencijos sindromą, tuo silpnesnė tavo gynyba. Tai lyg skiepai prieš gripą - kuo seniau skiepijaisi, tuo didesnė tikimybė, kad rimtai susirgsi atėjus epidemijai. Didelę lėtinio abstinencijos sindromo riziką paprastai sukuria nepakankamas rūpinimasis savimi ir nesirūpinimas savo blaivėjimo programa. Jei nori blaivėti be atkryčio, tau reikia atpažinti savo gyvenimo stresines situacijas, kurios gali padidinti lėtinio abstinencijos sindromo riziką.

Kadangi tu negali išvengti visų stresinių situacijų, tau reikia pasiruošti suvaldyti jas, kai į tokias pateksi. Tai ne situacija išveda tave iš rikiuotės, o tavo reakcija į situaciją.

Kadangi lėtinio abstinencijos sindromo simptomus paleidžia ir sustiprina stresas, lėtinis abstinencijos sindromas gali būti kontroliuojamas mokantis suvaldyti stresą. Tu gali išmokyti atpažinti streso priežastis bei ugdyti problemų sprendimo bei sprendimų darymo įgūdžius, kurie padeda sumažinti stresą. Tinkama dieta, mankšta, reguliarūs įpročiai ir teigiama nuostata - visa tai suvaidina savo svarbų vaidmenį kontroliuojant lėtinį abstinencijos sindromą. Kaip įrankis vėl ištreniruoti smegenis tinkamai funkcionuoti ir sumažinti stresą gali būti naudojama relaksacija.

Stabilizacija

Jei pas tave yra lėtinio abstinencijos sindromo simptomų, yra svarbu juos sukontroliuoti kaip įmanoma greičiau. Štai keletas pasiūlymų, kurie gali padėti tau laiku atpažinti, kas vyksta ir pašalinti simptomus iki tol, kol jie dar nėra "kontroliuojami".

Kalbėjimas: Pradėk kalbėti su žmonėmis, kurie neketina tavęs kaltinti, kritikuoti ar minimizuoti. Tau reikia kalbėti apie tai, ką tu patiri. Tai padės tau išvysti situaciją realistiškiau. Tai padės sąmoningai pastebėti simptomus. Ir tai užtikrins paramą tada, kai tau reikės kuo nors pasitikėti.

Ventiliacija: Išreikšk tiek, kiek tu gali apie tai, ką tu galvoji ir jauti, net jei tai atrodo neprotinga ir nepagrįsta.

Pasitikrinimas su realybe: Paklausk ko nors, ar tavo elgesys atrodo protingas. Ne vien tai, ką tu sakai, bet tavo elgesys. Tavo suvokimas to, kas vyksta gali būti labai skirtingas nuo realybės.

Problemų sprendimas ir tikslų statymas: Ką tu ketini daryti tuoj pat apie tai, kas vyksta? Tu gali pasirinkti veiksmus, kurie gali pakeisti dalykus.

Analizė: Pagalvok apie tai, kas vyko. Ar gali atpažinti, kaip prasidėjo epizodas? Kas galėjo jį pabaigti greičiau? Pagalvok apie kitus kartus, kada atsirasdavo lėtinis abstinencijos sindromas. Kaip jis prasidėdavo? Kaip baigdavosi? Ar yra kokių variantų, kurie suveiktų geriau ir greičiau?

Mokymasis ir treniruotės

Mokymasis apie narkomanijos ligą, blaivėjimą ir lėtinio abstinencijos sindromo simptomus padeda išsivaduoti nuo nerimo, kaltės ir sutrikimo, kurie sukuria papildomą įtampą apsunkinančią lėtinio abstinencijos sindromo simptomus. Kaip blaivėjančiam žmogui tau reikalinga informacija tam, kad suprastum, kad simptomai blaivėjant yra normalu.

Tau taip pat reikia išmokti suvaldymo įgūdžių, kad žinotum ką daryti, kad sukontroliuotum ir pašalintum stresą ir simptomus, kai jie atsiras. Treniruotės gali sustiprinti tavo sugebėjimą atsiminti, susikoncentruoti ir aiškiai galvoti. Treniruotės gali sustiprinti tavo sugebėjimą atsiminti, susikoncentruoti ir aiškiai galvoti. Treniruotės - tai tam tikrų įgūdžių lavinimas ssaugioje aplinkoje, kad atsirastų pasitikėjimas savimi. Tai apima mokymąsi daryti dalykus žingsnis po žingsnio ir vienu kartu daryti tik vieną darbą, kad nesijaustum perkrautas. Tai taip pat apima užsirašyti tai, ką nori atsiminti ir klausti, kai tau reikia kažką išsiaiškinti.

Mokymasis apie lėtinio abstinencinio sindromo simptomus, žinojimas, ko tikėtis ir neperreagavimas į simptomus sustiprina sugebėjimą gyventi tinkamai ir efektyviai.

Rūpinimasis savimi

Kai viskas yra pasakyta ir padaryta, tu esi atsakingas už tai, kad apsaugotum save nuo bet ko, kas stato į pavojų tavo blaivybę ar kas sukelia lėtinio abstinencijos sindromo simptomus. Ypatingos svarbos tau turi būti sumažinti stresą, kuris atsiranda dėl simptomų ir kuris prisideda prie šių simptomų. Tu turi išmokti elgtis taip, kad apsisaugotum nuo streso, kuris gali pakenkti tavo blaivybei. Rūpinimasis savimi ir yra toks elgesys, kuris tau padeda būti tvirtam priimant savo poreikius ir neleidžiant kitiems žmonėms ar situacijoms priversti tave reaguoti tokiu būdu, kuris nėra palankus tavo blaivybei.

Tam kad apgintum save nuo nereikalingo streso, tu turi pirma atpažinti savo nuosavus streso sukėlėjus, tas situacijas, kuriose tu perreaguoji. Tada išmokti keisti tas situacijas, vengti jų, pakeisti savo reakcijas ar išmokti įsikišti į jas prieš tai, kol jos dar neišslydo iš kontrolės.

Maitinimasis

Kaip tu valgai yra labai susiję su streso lygiu ir su tavo sugebėjimu suvaldyti lėtinio abstinencijos sindromo simptomus. Bloga sveikata pati savaime prisideda prie streso ir blogas maitinimais prisideda prie blogos sveikatos. Tu gali blogai maitintis dėl savo blogų valgymo įpročių arba dėl to, kad tavo kūnas, pažeistas narkotikų ir alkoholio, nesugeba išnaudoti maistingų medžiagų, kurias tu suvalgai.

Susilaikymas nuo narkotikų ir alkoholio skatina tam tikrą pagerėjimą, bet vien tik susilaikymo nepakanka, kad atstatytum sužalotą kūną ir palaikytum gerą sveikatą. Turi išugdyti naujus valgymo įpročius ir jų nuolatos ir reguliariai laikytis. Tavo kasdieninė dieta turi būti subalansuota ir susidėti iš daržovių, vaisių, angliavandenių, baltymų, riebalų ir pieno produktų. Paprašyk dietologo, kad padėtų tau sutvarkyti, kiek daug kalorijų tau reikia kiekvieną dieną ir kiek reikia įvairių rūšių produktų.

Alkis sukelia stresą. Bandyk suplanuoti savo valgymo tvarkaraštį taip, kad nepraleidnėtum valgio ir taip, kad tu periodiškai galėtum maistingai užkąsti. Nevalgyk

saldainių, bulvinių traškučių, limonadų ir kito labai kaloringo, tačiau mažai maistingo maisto. Ypač tu turėtum vengti maisto sukeliančio stresą - tokio kaip koncentruoti saldumynai, kofeinas ir stipri arbata. Toks maistas tavo kūne sukelia tokią pat reakciją, kuri atsiranda baimės ar stipraus susijaudinimo metu. Koncentruoti saldumynai - saldainiai, sirupas ir cukrumi pasaldinti gėrimai - tau leidžia greitai "pakilti", bet po valandos atsiranda nuosmukis, kurį lydi nervingumas ir irzlumas. Atsimink, kad priežastis užkandžiams yra įveiktinuovargį ir nervingumą. Maistingai užkask prieš tai, kol pasijusi alkanas, kad neatsirastų potraukis saldumynams.

Kofeinas taip pat sukelia nervingumą ir įtampą. Tai gali taip pat trukdyti sukaupti dėmesį ir tavo sugebėjimui miegoti. Miego trūkumas ar nereguliarus miegas sukelia irzlumą, depresiją ir nerimą.

Fiziniai pratimai

Fiziniai pratimai padeda atstatyti kūną ir palaiko jo normalią veiklą, tuo pačiu taip pat sumažina stresą. Fiziniai pratimai tavo smegenyse sužadina tokių cheminių medžiagų išsiskyrimą, kurios leidžia tau gerai jaustis. Šios cheminės medžiagos yra natūralios paties organizmo nuskausmintojai, kurie palengvina skausmą, nerimą ir įtampą.

Įvairiems tikslams tinka įvairūs fizinių pratimų tipai. Lankstumo ir judrumo pratimai labiausiai padeda blaivėjimui. Lankstumo pratimai padeda palaikyti tavo kūno lankstumą ir atpalaiduoti raumenų įtampą. Judrumo pratimai yra ritmiški ir energingi pratimai skirti didžiųjų raumenų grupėms. Judrumo pratimai yra skirti pagreitinti širdies ritmą iki 75% jo maksimalaus greičio ir toki greitį išlaikyti mažiausiai 20-30 minučių.

Rekomenduojamas reguliarus judrumo pratimų naudojimas. Bėgimas, plaukimas, šokinėjimas per virvutę ir važiavimas dviračiu yra paplitę judrumo pratimai. Šokis taip pat gali atstoti judrumo pratimus, bet jis turi būti daromas judriai.

Daugelis blaivėjančių žmonių gali paliudyti fizinių pratimų vertę sumažinant lėtinio abstinencijos sindromo simptomų stiprumą. Po mankštos jie jaučiasi daug geriau, jiems lengviau susikoncentruoti ir atsiminti ir jie sugeba daugiau nuveikti.

Pasirink tokius pratimus, kurie tau suteikia pasitenkinimo ir kurie tau labiausiai tinka. Dauguma daktarų ir sveikatingumo knygų patars sportuoti tris ar keturis kartus per savaitę, bet blaivėjantiems žmonėms rekomenduojama užsiimti pratimais kiekvieną dieną dėl jų vertės mažinant stresą. Kiekviena diena, kada tu nesportuoji yra diena, kada tu sau trukdai labiau atsipalaiduoti, daugiau nuveikti ir būti energingesniu.

Relaksacija

Yra daug dalykų, kuriuos tu gali lengvai padaryti, kad sumažintum ar išvengtum streso, kai tu negali pakeisti situacijos ar geriau susitvarkyti su kasdieninio gyvenimo įtampa. Juoktis, žaisti, klausyti muzikos, pasakoti istorijas, fantazuoti, skaityti, apturėti masažą yra kai kurie natūralūs streso mažinimo metodai.

Žaidimai yra būtina relaksacijos forma, kurios dažnai nepaisoma. Sunku pasakyti, kas yra žaidimas, kadangi tai nėra tiek, ką tu darai, bet kaip tu darai tai. Mums visiems reikia laiko pasilinksminimui, juokui, vaikiškumui ir laisvumui. Yra ir kiti malonios pramogos, kurias gali naudoti kaip natūralius streso sumažintojus. Pabandyk masažą, turuliukų vonią, pasivaikščiojimą vienam arba su draugu.

Gili relaksacija yra kūno ir proto atpalaidavimo būdas tam, kad sumažinti stresą ir sukelti ramybės būseną. Gili relaksacija subalansuoja kūną ir sumažina streso hormonų gamybą. Kai tu relaksuojiesi, kūnas reaguoja priešingai nei "kautis ar bėgti"

reakcija. Kai tu atsipalaiduoji, raumenys apsunksta, kūno temperatūra pakyla ir tavo kvėpavimas bei širdies ritmas sulėtėja. Raumenys negali būti atsipalaidavę ir įsitempę tuo pačiu metu. Yra neįmanoma būti įsitempusiu, kai fiziškai atsipalaiduoji. Tu gali išmokyti techniką kaip atpalaiduoti savo kūną. Tinkamu relaksacijos naudojimu galima sumažinti stresą, kuris atsiranda dėl mąstymo emocinių bei atminties procesų sutrikimų ir jautrumo stresui.

Yra daug įvairių relaksacijos pratimų, kuriuos gali naudoti. Tu gali užmerkti akis patogioje pozijoje ir kartoti sau malonų žodį daug kartų. Arba gali įsivaizduoti save ramioje aplinkoje - kaip prie ramaus ežero ar žalioje pievoje. Išsirink tau tinkantį relaksacijos būdą ir dažnai juo naudokis. Pastebėsi, kad tai vertinga pagalba mažinant stresą ir palaikant dvasios ramybę.

Dvasingumas

Dvasingumas yra aktyvus ryšys su didesne nei tu jėga, kuri tavo gyvenimui suteikia prasmę ir tikslą. Kai tu dirbi su dvasine programa, tu sąmoningai ir aktyviai bandai tapti kažko didesnio ir galingesnio nei tu pats dalimi.

Tikėjimas Aukštesniąja Jėga leidžia nebebūti tau savo visatos centru ir suteikia lelos ramybę žinojimu, kad yra jėga, kuri nėra apribota tavo silpnumu ir ribotumais. Dvasinis vystymasis tau gali padėti įgyti naują pasitikėjimą savo sugebėjimais ir naują vilties jausmą. Būtent su dvasine programa tu gali pasiekti vilties ir teigiamos nuostatos į ateitį.

Dirbant su savo dvasingumu tau yra svarbu naudoti AA ar AN programos principus. AA/AN pateikia nuorodas kaip praplėsti savo sąmoningą kontaktą su Dievu. Tu neprivalai įsivaizduoti Dievo koku nors vienu būdu tam, kad pasiektum sąmoningą kontaktą. Tu tiesiog turi būti atviras Aukštesniosios Jėgos galimybei ir norėti eksperimentuoti bendravime su ta Jėga. Svarbu struktūruoti savo gyvenimą taip, kad galėtum kiekvieną dieną praleisti kažkiek laiko vienas, bandydamas bendrauti su Aukštesniąja Jėga. Svarbu įvertinti savo vertybes ir pažvelgti į save, kad pamatytum, ar tavo gyvenimas atitinka šias vertybes.

Dvasinė disciplina yra sąmoningai pasirinkta veiksmų kryptis. Daugelis blaivėjančių narkomanų sunkiai priima discipliną. Anksčiau jie gyvendavo nevaldiškai suvaržymų ir tenkindavo kiekvieną pirmą savo kilusį norą, o disciplina tam prieštarauja. Dvasinės disciplinos tikslas yra laisvė nuo kaprizų vergijos. Dvasinė disciplina apima maldą ir meditaciją, dvasinę bendriją ir nuolatinį savo dvasinio augimo įvertinimą.

Subalansuotas gyvenimas

Subalansuotas gyvenimas reiškia, kad tavo gyvenimas yra harmoningai išvystytas visais įmanomais aspektais. Tai reiškia, kad tu esi sveikas fiziškai ir psichologiškai, ir turi sveikus santykius. Tai reiškia, kad tu esi dvasinė visuma. Tai reiškia, kad tu daugiau nebesusitelki ties vienu gyvenimo aspektu. Tai reiškia, kad tu gyveni atsakingai, skirdamas savo laiką savo darbui, savo šeimai, savo draugams ir tuo pačiu savo augimui ir blaivėjimui. Tai reiškia leisti Aukštesniąjai Jėgai veikti tavo gyvenime. Tai reiškia pilną gyvenimą.

Tai reiškia turėti balansą tarp darbo ir žaidimo, tarp atsakomybių prieš kitus pilnindymo ir tavo poreikių sau išpildymo. Tai reiškia gyventi optimaliame streso lygyje, palaikant pakankamai streso, kad gyventum sveiku būdu ir neperkrautum savęs stresu taip, kad jis taptų neproduktyvus. Su subalansuotu gyvenimu atsisakoma greito norų patenkinimo gyvenimo būdo tam, kad pasiektum pilną ir prasmingą gyvenimą.

Subalansuotas gyvenimas reikalauja tinkamos sveikatos priežiūros, kad kūnas gerai veiktų. Maitinimasis, poilsis ir pratimai įgauna atitinkamą vietą tavo gyvenime, kad suteiktų energijos, suvaldytų stresą, sumažintų ligą ir skausmą, įveiktų nuovargį ir atstatytų sužalotą kūną.

Laisvė nuo fizinių sutrikimų leidžia augti psichologiškai. Kai tu jautiesi gerai, yra lengviau galvoti apie savo nuostatas bei vertybes ir dirbti su neigimu, kalte ir pykčiu. Subalansuotam gyvenimui būtina išvystyti savigarbą ir pasitikėjimą savimi ir išmokti jaustis gerai su savimi.

Subalansuotam gyvenimui reikia stipraus bendravimo rato, kuris skatintų ir globotų tave, bei sveiką, į blaivėjimą nukreiptą gyvenimo būdą. Sveikas bendravimo ratas suteikia priklausomumo jausmą. Jis apima santykius, kuriuose tu jautiesi, kad esi vertinga dalis. Jis apima šeimos narius, draugus, gimines, bendradarbius, konsultantus, darbdavius, savipagalbos grupės narius ir sponsorius.

Atkrytis

Viena didžiausių narkomanijos problemų yra ta, kad daugelis narkomanų gali kuri laiką gyventi blaiviai, tačiau po to vėl pradeda vartoti. Kaip žmogus, pripažįstantis savo ligą, siekiantis blaivėjimo, gerai žinantis savo ligą, vėl pradeda vartoti? Egzistuoja klaidinga nuostata į atkrytį, ir tokia nuostata didina riziką, kad atkrytis įvyks. Jei pakeistume tokias nuostatas, tai pakeistume ir elgesį, kuris veda prie atkryčio. Daugelis narkomanų mano, kad atkrytis yra vėl pradėtas narkotikų vartojimas. Žinoma, jei žmogus vartoja narkotikus, jis jau yra atkrytyje. Tačiau atkrytis prasideda daug anksčiau nei pradėdami vartoti narkotikai. Narkomanas gali būti blaivus, nenaudoti narkotikų, ir vis viena būti atkritęs. Jis gali prarasti sugebėjimą blaiviai mąstyti ir kontroliuoti savo elgesį. Pas jį gali atsirasti emocinės arba fizinės problemos. Taigi, nors ir būdamas 'švarus' (t.y. nevartodamas narkotikų), jis nebegali normaliai gyventi dar prieš pradėdamas vartoti narkotikus.

Taigi, atkrytis nėra tik vėl pradėtas narkotikų vartojimas. Atkrytis - tai ir nuostatos bei elgesys vedantis į narkotikų vartojimą. Atkrytis - tai judėjimas tolyn nuo blaivėjimo, artyn prie ligos. Tai nereiškia, kad jei tu patiri skausmą ar problemų, tai tu jau esi atkrytyje. Tačiau tai reiškia, kad jei tu iš esmės nekreipi dėmesio į savo blaivėjimą ir nedarai dalykų, kurie prisidėtų prie tavo blaivėjimo proceso, tai tu gali judėti atkryčio link. Jei tavo išblaivėjimas tik dalinis, tai tavo atkryčio tikimybė yra didelė. Blaivėjimas primena lipimą eskalatoriumi, kuris juda žemyn. Neįmanoma stovėti ramiai. Kai tu nustoji kopti aukštyn, tu iš karto judi žemyn. Nereikia nieko ypatingo daryti, kad atsirastų simptomai vedantys į atkrytį. Tam tereikia nežengti tinkamų blaivėjimui žingsnių. Simptomai atsiranda patys savaime nesant stipriai blaivėjimo programai. Yra dvi pagrindinės sąlygos, kurios skatina atkrytį:

1. Nepakankamas rūpinimasis savimi.
2. Nepakankamas rūpinimasis savo blaivėjimo programa.

Jei tu atsisakai blaivėjimo programos, tai tėra tik laiko klausimas kada pasirodys lėtinio sindromo simptomai, ir jei nieko nepadaroama tam, kad juos suvaldytum, tu gali prarasti elgesio kontrolę. Toks periodas ir yra vadinamas *atkryčio sindromu*. Lėtinio abstinencijos sindromo simptomų nesukontroliavimas ir sukelia atkryčio sindromą - jei tave yra apėmęs lėtinis abstinencijos sindromas ir tu nedarai visko, kas būtina simptomų suvaldymui, galiausiai įvyksta atkryčio sindromas. Simptomai auga, tvirtėja ir progresuoja. Tačiau prieš kontrolės praradimą atsiranda daug perspėjimo ženklų ir mąstymo, emocijų bei asmenybės pokyčių. Galiausiai tu nebegali savęs sukontroliuoti. Tu judi žemyn link narkotikų ar alkoholio vartojimo arba kokios nors

kitos aštrios emocinės ar fizinės reakcijos, nebent kas nors būtų padaryta tam, kad nutraukti tokį judėjimą.

Yra įmanoma nutraukti tokį judėjimą dar prieš pasirodant atkryčio ženklams. Jei nieko nedaroma iki tol, kol pasirodo aiškūs ženklais, paprastai būna labai sunku įveikti atkryčio sindromą, kadangi tu jau praradai savo mąstymo ir elgesio kontrolę. Atkrytis paprastai nėra sąmoningas pasirinkimas. Tyrimai rodo, kad atkrentantys žmonės paprastai sąmoningai nepastebi ankstyvųjų atkryčio ženklų. Vėliau, kai jie pažvelgia atgal, jie gali atrasti, kas vyko ne taip, bet tuo metu kai tai vyko, jie nesuprato, kad šios problemos auga ir progresuoja. Atkryčio ženklai vystėsi nesąmoningai. Kai jie atsiras, tu jų neatpažinsi, nebent išmoktum sąmoningai juos stebėti.

I stadija(neigimo)

■ stresas

Atkryčio proceso pradžią dažniausiai išprovokuoja stresas. Stresas dažnai atsiranda įvykus kokiems nors gyvenimo pokyčiams, kurie žmogui iškelia naujus uždavinius. Pokyčiai yra normali gyvenimo dalis, bet dauguma jų sukelia stresą (įtampa). Paprastai narkomanai būna neatsparūs stresui ir yra linkę į jį perreaguoti. Kartais stresas ir įtampa atsiranda dėl tokių problemų, kurias lengva pamatyti. Kartais ta įtampa atsiranda dėl mažų problemų, kurios sukaupia įtampą per ilgesnį laiką.

(įtampa, pokyčiai, kaupimasis)

■ neigimo suaktyvėjimas

Kai žmogus patiria daug streso ir problemų, dažnai įsijungia gynybinė reakcija, tokia kaip neigimas, kuris yra narkomanijos ligos sudėtinė dalis. Su įtampa ir problemomis bandoma susidoroti tokiu pat būdu, kaip buvo bandoma pateisinti vartojimą: "Viskas tvarkoje, nėra jokių problemų. Aš galiu susitvarkyti su tuo". Narkomanas bando nuneigti jam iškilusias problemas. Kartais jis tikisi, kad jos išsispręs pačios savaime. Kartais jam tiesiog pernelyg sunku ir baisu apie jas galvoti, todėl jis atidėlioja jų sprendimą. Kartais jam norisi patingėti, atsipalaiduoti.

(neigimas, vengimas, atidėliojimas, atsipalaidavimas)

■ nuostatos į programą keitimasis (neigimas) suaktyvėjimas

Blaivėjimo programa nebeatrodo tokia svarbi kaip anksčiau. Kartais atrodo, kad viskas eina taip gerai, kad nebereikia dėti tiek pastangų į programos laikymąsi - "jaučiuosi gerai, narkotikai nevartoju, šiai dienai esu stiprus, nieko neatsitiks jei kartą ir nepadarysiu mankštos". Kartais atrodo, kad narkotikų nevartosiu daugiau niekada ir dėl to programa nebėra tiek svarbi. Kartais atsiranda svarbesnių ir įdomesnių dalykų nei blaivėjimo programa. Kartais atsiranda tokių problemų, kurių blaivėjimo programa lyg ir nepadaeda išspręsti, todėl atrodo, kad su ja stengtis neapsimoka. Taip pradėdi daryti sau smulkias nuolaidas. Tai pradžioje nesukelia baisyų pasekmių, kas tau dar sykį įrodo, kad esi stiprus ir per griežta programa tau nėra būtina.

(klaidinga nuostata, atsipalaidavimas, išpūstas pasitikėjimas savimi, pažeidimai programos)

■ lėtinio abstinencijos sindromo atsiradimas

Padidėjusi įtampa sustiprina lėtinį abstinencijos sindromą, bet neigimas neleidžia įžvelgti, kas vyksta. Jei nieko nedarai, lėtinio abstinencijos sindromo simptomai stiprėja. Tau sunku susikaupti, sunku aiškiai galvoti, tu negali atsiminti paprastų

dalykų, tu perreaguoji. Įtampa stiprėja. Tu pamažu prarandi savo mąstymo, jausmų ir elgesio kontrolę.

(įtampa, lėtinis abstinencijos sindromas ir neigimas)

■ jausmų pokyčiai

Pradeda keistis jausminė būseną. Ji kinta labai įvairiai. Kartais apima euforija, lyg viskas būtų gerai, nors iš tikrųjų taip nėra. Kartais apima nerimas ir nepasitikėjimas savimi, pradedi nuogąstauti dėl kiekvieno nieko. Kartais užėina ir depresija, atrodo, kad niekas nesiseka. Kartais ilgai jautiesi pavargęs, nors lyg ir nebuvo nuo ko pavargti ir negali pasiilsėti. Kartais apima baimė, kad gali pradėti vartoti vėl, bet dažniausiai ją stengiesi nustumti į šoną ir negalvoti apie tai. Dažnai gali būti, kad tokie jausmai yra trumpalaikiai, staigiai užeinantys ir praeinantys, greitai kaitaliojasi be jokios priežasties.

(nerimas, depresija, baimė, nuovargis, jausmų kaita).

II stadija (provokacijų)

■ disciplinos griuvimas

Stiprėjant lėtinio abstinencijos sindromo simptomams, tu pradedi prarasti savo elgesio kontrolę. Iš pradžių tavo elgesys išoriškai lieka lyg nepakitęs. Tu gali vaikščioti į tas pačias vietas, užsiiminėti ta pačia veikla. Tačiau viduje yra įvykęs pokytis. Iš pradžių tai tik nuostata į prastą discipliną - tau tai neįdomu, tu nematai prasmės (neigimas, kad tau tai būtina daryti). Vėliau pradeda keistis visa tavo dienotvarkė. Tu atsisakai reguliarių įpročių, kurie suteikdavo tau nuoseklumo. Nustoji laiku eiti miegoti, nustoji reguliariai maitintis. Nustoji planuoti ir galvoti apie tai, ką darysi vėliau. Sunku suplanuoti, ką veiksi per dieną, sunku numatyti, ką kada veiksi. Pradedi galvoti, kad šūkis "Gyvenk tik šia dieną" ir reiškia nieko neplanuoti. Pamažu pradedi atsisakyti savo blaivėjimo programos.

(nuostata į discipliną, struktūros sugriuvimas, programos atsisakymas)

■ santykių griuvimas (izoliacija ir konfliktai su aplinkiniais)

Tu pradedi kitaip reaguoti ir į aplinkinius. Stiprėja izoliavimasis. Kartais atsiranda vienišumo jausmas, kuris ilgainiui sustiprėja. Tačiau vietoj to, kad eitų pas žmonės ir su jais bendrautų, narkomanas pradeda šalintis žmonių, labiau užsidaro savyje. Ypatingai vengi tokių žmonių, kurie verčia tave būti sąžiningu apie savo jausmus, mintis ir elgesį. Pats nustoji kitiems sąžiningai sakyti, ką galvoja ir kaip jautiesi. Jei kas nors bando patarti ar pastebėti tavo problemas, reaguoji gynybiškai - dažniausiai patarimus irzliai atmeti, arba išoriškai sutinki, nors viduje manai, kad jie nėra vertingi ir tą nepadės, ir todėl neketini jų laikytis. Kartais tiesiog nerūpi, ką man sako kiti. Dažnai nematai prasmės bendrauti, nes tai "vis viena nepadės". Taipogi, atsiranda polinkis kaltinti kitus dėl savo problemų. Daugėja ginčų ir konfliktai aštrėja. Praktiškai visi santykiai darosi įtempti: su draugais, šeima, terapeutu. Atsiranda daug pykčio, perreaguoji į bet kokią smulkmeną, pradedi vengti žmonių, nes bijai, kad gali nesusivaldyti. Pastangos save sukontroliuoti sukelia dar daugiau įtampų. Kartais vėl pats pradedi meluoti, net jei tau to ir nereikia.

(vienišumas, izoliacija, vengimas, gynyba, pyktis, kaltinimai, konfliktai)

■ problemų gausėjimas

Dėl lėtinio abstinencijos sindromo pablogėja sugebėjimas spręsti problemas, dažnai darai ne tuos sprendimus. Prarandi sveiką nuovoką. Darai tokius sprendimus, kurių nedarytum jei jaustumėtis normaliai. Todėl pradedi daryti klaidas ir problemas

ne tik kad nesisprendžia, bet jų gausėja ir jos sunkėja. Kartais susiimi ir bandai išspręsti problemas, bet tau nesiseka - išsprendus vieną, atsiranda dvi naujos. Atsiranda impulsyvumas - dažnai darai dalykus nepagalvojęs, tiesiog kas šauna į galvą. Nebekreipi dėmesio į detales, jos tau atrodo pernelyg nesvarbios. Dėl to dauguma planų žlunga. Tai sukelia papildomų problemų. Taip pat problemos gausėja dėl santykių su aplinkiniais pablogėjimo. Į problemas perreaguoji, kas sukelia dar didesnių problemų. Pykstu ant savęs, kad negaliu išspręsti problemų. Pradedu augti krizė.

(blogi sprendimai, problemų gausėjimas, impulsyvumas, neatidumas, perreagavimas, pyktis sau, krizė)

■ depresija

Dėl problemų gausos atsiranda neviltis. Gyvenimas atrodo neteisingas. Tu esi bejėgis ką nors pakeisti, jautiesi tuščias, nuvargęs. Trūksta energijos, norisi miego, bet negali išsimiegoti, neišeina atsipalaiduoti įprastais būdais. Retai jauti džiaugsmą. Apie tai nesinori kalbėti. Atsiranda įsitikinimas, kad aš padariau viską, ką galėjau, tačiau niekas man nepadėjo. Dėl depresijos dar labiau šaliniesi aplinkinių, su jais pykstiesi ir pradedi gailėtis savęs - pradedi skųstis, kad niekam tu nerūpi. Nuovargis, vienišumas depresiją tik dar labiau gilina. Depresija gilėja, ją sunku nusišluoti. Ypatingai depresija suaktyvėja nestruktūruotu laiku, kai nėra suplanuota, kad kažką veiksi.

Taip pat atsiranda bėgimas nuo realybės - fantazuoji, kad kaip nors viskas staiga pasikeis, tave kas nors išgelbės ir visi vargai baigsis. Taip pat kartais gali atrodyti, kad gyventi normaliai neduoda koks nors vienas dalykas - "Jei mano kambaryje negyventų Česka, susitvarkytų visos mano problemos". Tokiu atveju gali laukti, kad tas dalykas pasikeistų pats ir nieko nedaryti.

(neviltis, bejėgiškumas, nuovargis, depresija, vienišumas, gailestis sau, fantazavimas, neveiklumas)

III stadija (kontrolės praradimas)

■ aštri krizė

Daugybė problemų ir jokios aiškos išeities. Dienotvarkė jau sugriuvusi, nebegali nieko nuveikti, jautiesi visą laiką užimtas ir niekur nespėji, tačiau neigi, kad esi krizėje. Pradedi nebevaikščioti į terapinius užsiėmimus ir ieškai įvairių pasiteisinimų. Atsiranda nuostata "Grupės ir konsultavimas man niekuo nepadeda, tai kodėl aš turiu juos lankyti? Yra svarbesnių dalykų". Pradedi atvirai meluoti, žinai, kad elgiesi negerai ir darai tokius dalykus, kurių anksčiau sau nebūtum leidęs, tačiau nerandi jėgų sau pasipriešinti. Jautiesi visiškai bejėgis ką nors pakeisti. Paprastai iki to laiko jau būni sugadinęs visus santykius ir dėl to nebėra iš kur gauti pagalbos. Gyvenimas nevaldomas, visiškas bejėgiškumas ir neviltis.

(aštri krizė, gydymo nutraukimas, pilnas savikontrolės praradimas)

■ potraukio atsiradimas

Viskas atrodo taip blogai, kad atsiranda minčių apie vartojimą - atrodo, kad už dabartinę situaciją vis tiek negali būti nieko blogiau. Atsiranda mintys apie kontroliuojamą vartojimą. Gali stengtis jas nuvyti šalin, bet jos labai stiprios ir įkyrios. Gali atsirasti mintys apie narkotikų pakaitalus, nuo kurių tikriausiai nesi priklausomas ir kurie, tikriausiai, nėra tau pavojingi.

(mintys apie vartojimą)

■ vartojimas

Gali pradėti ne nuo mylimo narkotiko, bet nuo kitų svaiginančių medžiagų. Galiausiai vis tiek grįši prie mylimojo. Bandai išsauti "tik vieną kartą", kuri planus apie kontroliuojamą vartojimą. Vartojimas pradeda tapti nebesuvaldomas. Kartais tai atsitinka lėčiau, kartais labai greitai. Dėl to gali jausti gėdą ir kaltę - vartojimas rodo, kad esi silpnas žmogus, supuvęs narkomanas ir kad tu pralaimėjai.

(bandymai kontroliuoti, kontrolės praradimas, gėda ir kaltė)

I stadija(neigimo)

■ stresas

(įtampa, pokyčiai, kaupimasis)

■ neigimo suaktyvėjimas

(neigimas, vengimas, atidėliojimas, atsipalaidavimas)

■ nuostatos į programą keitimasis (neigimas) suaktyvėjimas)

(klaidinga nuostata, atsipalaidavimas, išpūstas pasitikėjimas savimi, pažeidimai programos)

■ lėtinio abstinencijos sindromo atsiradimas

(įtampa, lėtinis abstinencijos sindromas ir neigimas)

■ jausmų pokyčiai

(nerimas, depresija, baimė, nuovargis, jausmų kaita).

II stadija (provokacijų)

■ disciplinos griuvimas

(nuostata į discipliną, struktūros sugriuvimas, programos atsisakymas)

■ santykių griuvimas (izoliacija ir konfliktai su aplinkiniais)

(vienišumas, izoliacija, vengimas, gynyba, pyktis, kaltinimai, konfliktai)

■ problemų gausėjimas

(blogi sprendimai, problemų gausėjimas, impulsyvumas, neatidumas, perreagavimas, pyktis sau, krizė)

■ depresija

(neviltis, bejėgiškumas, nuovargis, depresija, vienišumas, gailestis sau, fantazavimas, neveiklumas)

III stadija (kontrolės praradimas)

■ aštri krizė

(aštri krizė, gydymo nutraukimas, pilnas savikontrolės praradimas)

■ potraukio atsiradimas

(mintys apie vartojimą)

■ vartojimas

(bandymai kontroliuoti, kontrolės praradimas, gėda ir kaltė)

Susitvarkymo su atkryčiu planavimas

Daugelio atkryčių būtų įmanoma išvengti. Daugelis narkomanų atkrenta tik todėl, kad jie nesupranta kas vyksta ir kaip su tuo susitvarkyti.

Jei imtis atitinkamų veiksmų, tai galėtų padėti sustabdyti atkryčio procesą, kol dar neatsirado tragiškos pasekmės. Susitvarkymo su atkryčiu planavimas padeda sumažinti atkryčio proceso sukeliama žalą. Susitvarkymo su atkryčiu planavimas gali suteikti saugumo jausmą, tu iš anksto gali žinoti, kad darai tai kas būtina, kad išvengtum atkryčio, tu gali atpažinti ankstyvuosius atkryčio perspėjimo ženklus ir sudaryti planą kaip išvengti atkryčio sindromo, kai jis atsiranda. Susitvarkymo su atkryčiu planavimas turi būti esminė tavo blaivėjimo programos dalis.

Susitvarkymo su atkryčiu planavimas susideda iš:

1. *Stabilizacija*. Atgauti savikontrolę.
2. *Savęs įvertinimas*. Suprasti kas vyksta tavo galvoje, širdyje ir gyvenime.
3. *Edukacija*. Viską sužinoti apie atkrytį ir ką daryti kad išvengtum jo.
4. *Perspėjimo ženklų atpažinimas*. Susidaryti savo asmeninių atkryčio ženklų sąrašą.
5. *Susitvarkymas su perspėjimo ženklais*. Išmokti kaip nutraukti perspėjimo ženklus iki tol, kol nepradai kontrolės.
6. *Savistabos lavinimas*. Išmokti kaip sąmoningai atpažinti perspėjimo ženklus kai jie atsiranda.
7. *Blaivėjimo programos peržiūrėjimas*. Įsitikinti, kad tavo blaivėjimo programa gali padėti suvaldyti perspėjimo ženklus.
8. *Kitų žmonių įtraukimas*. Išmokyti kitus, kaip dirbti su tavimi, kad galėtum išvengti atkryčio.
9. *Tobulinimas*. Reguliariai tobulinti savo susitvarkymo su atkryčiu planą.

1. Stabilizacija - Aš turiu susigrąžinti savikontrolę ir savo elgesio kontrolę.

Prieš užsiimdamas susitvarkymo su atkryčiu planu tu turi kontroliuoti save. Stabilizacija reiškia savo minčių, emocijų, atminties ir elgesio kontrolės atgavimą, jei buvai prieš tai atkritęs. Tai yra krizė tau ir tavo šeimai, Atkrytis suardė tavo gyvenimą. Visiškai normalu jums visiems jaustis išgąsdintiems, piktiems, nusivylusiems ir kaltiems. tau reikia pagalbos. tau reikia kreiptis į žmones, kuriais tu gali pasitikėti ir nuo jų priklausyti, ir kurie gali padėti tau žengti tuos žingsnius, kurie yra būtini tam, kad galėtum išlaikyti savo blaivybę. jei tu nesugebi pastoviai kontroliuoti savo minčių, emocijų ir elgesio, tau gali prisireikti profesionalios pagalbos.

2. Savęs įvertinimas - Padedant kitiems aš turiu suprasti kaip atsiranda atkrytis.

Antras žingsnis yra atrasti, kas atsitiko, kad atsirado atkrytis. Tai daroma peržiūrint savo narkobiografiją, taip pat konkrečius perspėjančius ženklus ir simptomus, kurie atsirasdavo kai bandydavai mesti narkotikus. Tokia informacija gali būti vertinga ieškant kas vyko ne taip ir ką galima padaryti kitaip, kad šansai likti blaiviam padidėtų. Praeitį yra geriausias mokytojas. Jei nesugebi mokytis iš praeities, esi pasmerktas kartoti ją.

3. Edukacija - Aš turiu viską sužinoti apie atkrytį ir kaip jo išvengti.

Kad išvengtum atkryčio, turi jį suprasti. Kuo daugiau informacijos turi apie narkomaniją, blaivėjimą ir atkrytį, tuo daugiau įrankių turi blaivėjimo palaikymui. turi suprasti, kokie yra atkryčio simptomai, kas didina jų atsiradimo riziką, kas gali juos sukelti ir ko reikia imtis, kad jų išvengtum arba juos suvaldytum. Tu turi gerai pažinti,

perspėjimo ženklus ir sugebėti pateikti jų pavyzdžių bei persakyti juos savais žodžiais tam, kad būtum užtikrintas, jog supranti juos. Tu jau pradėjai edukaciją klausydamasis paskaitų. Bet vien tik užsirašinėti paskaitas nepakanka. Tai ką išgirsti, turi peržiūrėti ir aptarti su kitais žmonėmis. Profesionalai, sponсорiai ar kiti blaivūs žmonės gali padėti tai peržiūrėti ir pritaikyti šią informaciją. Svarbu atsiminti, kad edukacija nėra baigta tol, kol tu nesugebi sąžiningai ir atvirai pritaikyti informacijos, kurią išmokai, savo gyvenimui ir esamai situacijai. Narkomanija - neigimo liga. Jei neįtraukti kitų į edukacijos procesą, tavo paties neigimas gali neleisti tau atpažinti, kas iš tikrųjų vyksta su tavimi.

4. Perspėjimo ženklų atpažinimas - Aš turiu atpažinti perspėjimo ženklus, kurie sako man, kad mano blaivėjimui gresia pavojus.

Kiekvienas žmogus turi tik jam būdingą perspėjimo ženklų rinkinį, kuris rodo, kad vyksta atkrytis. Tai signalai, kuriuos siunti pats sau ir kitiems, kad tau gresia narkotikų vartojimas ar kitų atkryčio simptomų atsiradimas. Atkryčio perspėjimo ženklų atpažinimas yra problemų ir simptomų, kurie vedė prie atkryčio, atpažinimas. Problemos gali būti ir tavo viduje, ir tavo išorėje. Simptomai gali būti sveikatos problemos, mąstymo problemos, emocinės problemos, atminties problemos ar tinkamo elgesio problemos.

Būtina susidaryti asmeninių perspėjimo ženklų, kurie rodo, kad esi pavojuje, sąrašą. Perspėjantis sąrašas turi būti sudarytas remiantis praeityje vykusiais atkryčiais. Iš perspėjimo ženklų sąrašo išsirink apie penkis ženklus, kuriuos manai tau tinkant. Persakyk juos savais žodžiais ir parašyk apie kiekvieną, kaip esi išgyvenęs šį perspėjimo ženklą. Sąrašas turi susidėti iš labai aiškių ir konkrečių ženklų, kurie rodo, kad tu judi tolyn nuo sveiko ir pilno gyvenimo artyn atkryčio.

5. Atkryčio ženklų suvaldymas - Aš turiu turėti konkretų planą kaip išvengti ir sustabdyti atkryčio ženklus.

Kiekvienas perspėjimo ženklas iš tikrųjų yra problema, kurios reikia išvengti arba ją išspręsti, jei ji jau atsirado. Jei tu nori išvengti problemos, tu turi peržiūrėti kiekvieną perspėjimo ženklą ir atsakyti į klausimą "Ką aš galiu padaryti, kad šitokia problema neatsirastų?"

Tu turi atsiminti, kad narkomanija yra liga, kuri turi polinkį į atkrytį. Tai reiškia, kad bet kuris blaivėjantis narkomanas turi polinkį išgyventi problemas ar perspėjimo ženklus, kurie veda jį atgal prie vartojimo. Jei tu tai žinai ir priimi, tu gali pasirengti neišvengiamam. Tu turėsi problemų ir atkryčio perspėjimo ženklų. Jei nori išvengti atkryčio, tau reikia paimiti kiekvieną perspėjimo ženklą, kurį patyrei praeityje ir sudaryti planą kaip susitvarkyti su juo, jei toks atsirastų.

Pati esmė yra ta, kad tu išmoktum naujai reaguoti į atpažintus atkryčio perspėjimo ženklus. Nusistatyk, ką tu ketini daryti, kai tu atpažįsti konkretų perspėjimo ženklą savo gyvenime. Kaip galima nutraukti atkryčio sindromą? Kokių teigiamų veiksmų tu gali imtis kad pašalintum atkryčio ženklą? Išvardink kelis galimus variantus ar įmanomus sprendimus, kurie pašalintų problemą iš tavo gyvenimo.

Kelių variantų išvardijimas duoda daugiau šansų, kad išsirinksi geriausią sprendimą ir duoda tau alternatyvą, jei pirmasis variantas neveikia. Išsirink pagrįstą variantą, kuris siūlo didžiausią tikimybę nutraukti atkryčio procesą. Tai bus tavo nauja reakcija, kai suvoksi savyje konkretų perspėjimo ženklą.

Treniruo kiekvieną naują reakciją, kol tai netaps įpročiu. Jei naujo reagavimo tau prisireiks didelio streso atveju, tu turi treniruoti jį kai stresas yra mažas.

Treniruokis ir treniruokis kol reakcija netaps įpročiu. Jei nauju reagavimu nepasiseka nutraukti perspėjimo ženklo, sudaryk naują ir efektyvesnį planą.

Tu neturi prabangos atidėti plano sudarymo iki tol, kol atsiras atkryčio ženklai. Jei tu neturi plano, tu nesugebėsi nugalėti jų, kai jie atsiras.

6. Savistabos lavinimas - Aš turiu daryti savistabą dukart dienoje tam kad galėčiau pastebėti pirmuosius sunkumų ženklus ir išspręsti problemas dar prieš tai, kol jos netapo nekontroliuojamos.

Bet kuri sėkminga blaivėjimo programa įtraukia kasdieninę savistabą. Kasdieninė savistaba yra būtina, kad padėtų tau atpažinti perspėjimo ženklus prieš tai, kol neįsijungė tavo neigimas. Bet koks atkryčio perspėjimo ženklas yra rimtas signalas, kadangi jis gali būti pirmas žingsnis link vartojimo. Be kasdieninės savistabos tu tikriausiai ignoruosi ankstyvuosius perspėjimo ženklus ir tada nesugebėsi nutraukti atkryčio sindromo, kai jis taps dar didesnis ir lengviau matomas.

Susitvarkymo su atkryčiu planui tu turi suplanuoti specialią savistabos sistemą, kuri leidžia pastebėti galimo atkryčio perspėjimo ženklus. Turi sukurti būdą, kaip įjungti šią savistabos sistemą į kasdieninį gyvenimą. Tu dabar turi savo asmeninį perspėjimo ženklų sąrašą. Kaip tu ketini nustatyti, kuris iš šių simptomų atsirado tavo gyvenime?

Tam, kad kasdieninė savistaba taptų įpročiu, rekomenduojama, kad tavo gyvenime atsirastų du kasdieniniai savistabos ritualai. Pirmas turi vykti ryte. Skirk nuo 5 iki 10 minučių tam, kad trumpai apmestum savo planus šiai dienai. Paklausk savęs, ar tu pasiruošęs šiai dienai ir ką tu gali padaryti, kad tai padėtų tau fiziškai ir emociškai pasitikti dienos uždavinius ir išlaikyti pilną ir saugią blaivybę.

Antrasis savistabos ritualas turi įvykti vakare. Peržiūrėk dienos uždavinius, nustatyk ką atlikai gerai ir ką dar reikėtų patobulinti. Kokias stipriąsias savo puses išnaudojai šios dienos uždaviniams? Kaip tu gali skatinti ir remtis ant savo stipriųjų pusių? Kokios išryškėjo silpnosios pusės ir kaip tu gali pataisyti šiuos trūkumus ir tobulėti šiose srityse?

Atidžiai pasižiūrėk į savo asmeninių perspėjimo ženklų sąrašą. Ar yra tokių dabar tavo gyvenime? Jei taip, ką tu darai kad pataisytum padėtį? Ar yra kokių kitų perspėjimo ženklų, kuriuos matai ir kuriuos reikėtų įtraukti į savo sąrašą?

Labai gali padėti dienoraštis - gali peržiūrėti blaivėjimo progresą ir sekti atkryčio perspėjimo ženklus. Tai padės matyti progresą savo blaivėjime. Juk mes siekiame progreso, o ne tobulumo. Tik žinoti kokie tavo perspėjimo ženklai nėra būtina pakankama, kad tau padėtų. Atsimink, kad perspėjimo ženklai dažnai vystosi nepastebimai. Tu gali nežinoti, kad jie jau atsirado. Savistaba yra būdas sąmoningai peržiūrėti kas tau atsitinka kiekvieną dieną. Darant savistabą dukart į dieną, ryte ir vakare, įmanoma pastebėti atkryčio perspėjimo ženklus anksti ir padaryti ką nors, kad juos sustabdytum prieš tai, kol neteksi kontrolės.

7. Blaivėjimo programos peržiūrėjimas - Aš turiu peržiūrėti savo dabartinę blaivėjimo programą, kad būčiau užtikrintas, kad yra pagalba susitvarkant su savo perspėjimo ženklais.

Blaivėjimas ir atkrytis yra dvi tarpusavyje neatskiriamos priešingybės. Jei tu neini blaivėjimo keliu, tau gresia atkrytis. Išvengti atkryčio reikalinga gera blaivėjimo programa. Ar tavo ankstesnė blaivėjimo programa veikė gerai? Kaip ją galima pagerinti? Tu turi išmokti kelti sau klausimus savo kasdieniniame gyvenime. Ar tu pripažįsti savo priklausomybę ir bandai suvaldyti jos simptomus? Ar tu kreipi dėmesį į visus savo sveikus poreikius? Ar tu darai viską, kas būtina, tam kad blaivėtum?

Sudaryk naują blaivėjimo programą pagrįstą tuo, kas tau dirbo ir kas nedirbo praeityje. Tu turėtum būti užtikrintas, kad kiekvienai problemai, simptomui ar perspėjimo ženklui, kurį atpažinai, tavo blaivėjimo programoje yra numatytos priemonės, kaip susitvarkyti su juo.

8. Kitų žmonių įtraukimas - Aš turiu paprašyti kitų, kad padėtų man išlikti blaiviam - pasakyti jiems apie savo perspėjimo ženklus ir paprašyti grįžtamojo ryšio, jei jie mato, kad atsirado koks perspėjimo ženklas.

Tu negali blaivėti izoliacijoje. Visas blaivėjimas apima pagalbą ir paramą iš daugelio žmonių. Sėkmingam susitvarkymo su atkryčiu planui tau reikia kitų žmonių. Atkryčio procesas dažnai būna nesąmoningas procesas. Nepaisant kasdieninės savistabos tu gali nesugebėti pamatyti kas vyksta. Štai dėl ko svarbu įtraukti kitus žmones į savo atkryčio išvengimo planą. Šeimos nariai, bendradarbiai, AA ar AN nariai, bendruomenė gali būti ypač vertingi padėdami atpažinti perspėjimo ženklus, kol vis dar įmanoma ką nors su tuo padaryti.

Tam, kad kiti padėtų tau, jie turi žinoti apie tavo atkryčio perspėjimo ženklus ir pakankamai tavimi rūpintis, kad noriai pasakytų tau, kai jie pastebi šiuos perspėjimo ženklus. Tu turi norėti pastoviai kalbėti su šiais žmonėmis taip, kad jie galėtų pastebėti, jei kas nors vyksta ne taip. Tu taip pat turi norėti išklausti ką jie sako ir atitinkamai veikti. Išrink reikšmingus žmones savo gyvenime, kurie bus įtraukti į susitvarkymą su atkryčiu. Tai gali būti bendruomenės nariai ar šeimos nariai, bendradarbiai, artimi draugai, AA ar AN sponsorius ar kiti nariai.

Sudaryk sąrašą visų žmonių, su kuriais kasdien bendrauji. Išrink iš sąrašo tuos žmones, kurie, tavo nuomone, gali būti svarbūs vengiant atkryčio ir liekant tau blaiviam. Šie žmonės sudarys tavo intervencijos komandą. Nustatyk kaip kiekvienas žmogus bendravo su tavimi praeityje, kai tu turėjai atkryčio ženklų. Ar tai padėjo tavo blaivėjimui? Ką jie galėjo padaryti, kas būtų dar naudingiau tavo blaivėjimui? Apsispręsk, ko tu norėtum iš kiekvieno jų, ką jie turi padaryti sekantį kartą, kai atpažįsta atkryčio simptomus.

Surink šiuos žmones kartu. Paaiškink jiems savo asmeninių perspėjimo ženklų sąrašą ir sudaryk kontraktą su kiekvienu paremiančiu žmogumi, ką jis turi padaryti, kai atpažįsta atkryčio simptomus ir ką jie darys, jei tu pradėsi vartoti. Ko tu nori, kad jie darytų ir ką jie pasiruošę daryti, jei tavo neigimas suaktyvėja ir tu nesugebi atpažinti, kad yra problema?

Tu ir tavo intervencijos komanda turi pasitreniruoti ir suvaidinti rolėmis situaciją, kai tu gali būti blogiausioje padėtyje. Suvaidinkite situaciją, kurioje tu rodai perspėjimo ženklus ir tada neigi šiuos simptomus. Leisk jiems pasitreniruoti ką jie darys, kad padėtų tau nutraukti atkryčio sindromą.

Leisk intervencijos komandai dalyvauti tavo blaivėjime. Padrąsink juos paremti tavo blaivėjimo programą ir atsisakyti paremti tavo atkryčio perspėjimo simptomus. Taip pat atsimink, kad tavo šeimos nariai taip pat blaivėja. Tu turi pripažinti jų poreikius ir įsipareigoti pagelbėti jiems jų blaivėjimo programose.

9. Tobulinimas - Augdamas ir keisdamasis savo blaivėjime kas tam tikrą laiką aš turiu peržiūrėti savo susitvarkymo su atkryčiu planą.

Narkomanija niekur neišnyksta. Tai chroniška liga visam gyvenimui. Blaivėjimas - tai gyvenimo būdas. Kadangi susitvarkymo su atkryčiu planavimas yra blaivėjimo dalis, tai irgi turi tapti gyvenimo būdu.

Susitvarkymo su atkryčiu planavimas turi būti įtrauktas į tavo visą gyvenimą. Tavo susitvarkymo su atkryčiu planas turi būti suderintas su bendruomenės programa ir AA ar AN, bei kitomis programomis, kurias tu naudoji savo blaivumui palaikyti.

Susitvarkymas su atkryčiu turi būti treniruojamas iki tol, kol tai netaps įpročiu. Visi mes įpročių vergai. Tačiau mes turime laisvę atidžiai išsirinkti tuos įpročius, kuriems vergausime. Blaivėjančiam narkomanui tai ypač tiesa, kai tai liečia struktūrą. Tik kasdieninės blaivėjimo programos struktūra ir įpročiai leidžia atrasti laisvę nuo narkotikų.

Tu turi noriai peržiūrėti ir tobulinti susitvarkymo su atkryčiu planus kas tam tikrą laiko tarpą ir noriai atpažinti problemas, kurios gresia tavo blaivumui. Susitvarkymo su atkryčiu planavimas yra procesas, kuris turi tapti viena sudėtinių blaivėjimo dalių. Rezultatas - tai laisvė džiaugtis gerai vykstančiu blaivėjimu ir įsitikinimu, kad tu supranti atkrytį, gali atpažinti perspėjimo ženklus ir tu turi veiksmų planą, kaip sustabdyti šiuos ženklus, jei jie išsivysto.

Atkryčio simptomai

I. Vidiniai perspėjantys ženklai.

- ___ 1. *Sunku aiškiai galvoti:* Kartais aš negaliu suprasti kas vyksta. Kartais yra sunku galvoti arba aš tegaliu galvoti vien apie tą patį dalyką vėl ir vėl. kartais aš iš viso negaliu galvoti arba kai aš bandau galvoti, aš darau klaidas, kurių paprastai nedarau.
- ___ 2. *Sunku suvaldyti jausmus ir emocijas:* Kartais mano nuotaika stipriai svyruoja. Per minutę iš didelio džiaugsmo gali atsirasti depresija. Kartais aš nieko nejaučiu, nors žinau kad turėčiau. Kartais tai, kaip aš jaučiuosi, neatitinka to kas vyksta. Kartais aš tokių jausmų apimtas aš pasiilgiu taip, kad po to gailiuosi. Kada vyksta tokie dalykai, aš bandau užmiršti juos.
- ___ 3. *Sunku atsiminti:* Kartais aš užmirštu dalykus, kuriuos aš ką tik sužinojau. Kartais aš galiu atsiminti praeityje įvykusius dalykus, o kartais aš to negaliu, kiek stipriai besistengčiau. Kartais kai man sunku ką nors atsiminti aš darau klaidas ir dėl to vėliau blogai jaučiuosi.
- ___ 4. *Sunku suvaldyti stresą:* Kartais aš nepastebiu kaip įsitempiu, kol įtampa netampa labai stipri. Kai aš bandau atsipalaiduoti, darosi tik blogiau. Kartais tai būna taip blogai, jog aš bijau kad išprotėsiu.
- ___ 5. *Sutrikęs miegas:* Kartais aš negaliu užmigti. Jei ir užmiegu sekančią dieną vis tiek jaučiuosi pavargęs. Kartais man prisisapnuoja keisti sapnai ir košmarai, tarp jų ir sapnai apie vartojimą, kurie yra labai tikroviški. kartais aš taip nuvargstu ir miegu daug ilgiau nei įprastai.
- ___ 6. *Sutrikusi fizinė koordinacija:* Kartais aš svirduliuoju, sukasi galva ar kur nors pastoviai užkliūnu. Kartais sunku skaityti ir rašyti.
- ___ 7. *Gėdos, kaltės ir beviltiškumo jausmai:* Kartais aš jaučiu kaltę ir gėdą. Aš galvoju, kad su manimi kažkas negerai ir aš bijau, kad man nebus geriau. Kai taip atsitinka, aš bandau susitvarkyti pats. Aš niekam apie tai nesakau. Tačiau kiek aš besistengčiau, viskas blogėja ir aš pradedu galvoti, kad bandyti ką nors daryti yra beviltiška.

II. Neigimo grįžimas.

- ___ 8. *Susirūpinimas:* Kartais aš nerimauju dėl savo blaivėjimo. Toks nerimas ateina, bet nesitęsia labai ilgai.

___ 9. *Susirūpinimo neigimas*: Tam kad susitvarkyčiau su tokiu nerimu, aš bandau negalvoti apie jį. Netrukus aš pamirštu dėl ko aš nerimavau. Kartais negaliu to atsiminti, net jei bandau.

III. Vengimas ir gynybiškas elgesys.

___ 10. *Tikėjimas "Aš niekada nevirtosiu daugiau vėl"*: Kartais aš esu įsitikinęs, kad aš niekada nevirtosiu narkotikų ar alkoholio vėl. Kartais aš pasakau tai kitiems, bet dažniausiai aš pasilaikau šią mintį sau. Kada aš pradedu tuo tikėti, aš nesijaučiu, kad turėčiau sunkiai dirbti, kad likčiau blaivas.

___ 11. *Galvoti apie kitus vietoje savęs*: Kai aš nustoju sunkiai dirbti tam, kad likčiau blaivas, aš pastebiu, kad dėl savo problemų kaltinu kitus žmones. Kartais aš galvoju, kad kiti turėtų elgtis kitaip, ir aš juos kritikuojau su dar kitais žmonėmis arba pats sau.

___ 12. *Gynybiškumas*: Kada aš pradedu taip galvoti, aš jaučiu, kad kitiems nepatinka tai, ką aš darau. Kada kiti žmonės bando man tai pasakyti aš susipykstu su jais ir vengiu jų. Aš neleidžiu kitiems žmonėms kalbėti arba aš nekalbu pats tam, kad jie nesuprastų kaip aš jaučiuosi.

___ 13. *Užsisukimas*: Aš pradedu ką nors daryti ir taip įsitraukiu, kad man nebelieka laiko galvoti. Aš galiu užsisukti ties darbu, seksu, maistu, treniruotėmis arba AA ar AN. Kaip tik todėl man nereikia galvoti apie savo problemas ar kažką jausti. Tačiau mano problemos dėl to neišnyksta.

___ 14. *Impulsyvumas*: Aš toks įsitempęs, kad darau viską staigiai momentu pagautas, dėl ko po to pats gailiuosi.

___ 15. *Polinkis į vienišumą*: Net jei aš noriu būti su kitais, aš surandu pasiteisinimą, kad taip nedaryčiau. Aš praleidžiu daugiau laiko vienas ir darau tai, kas padeda negalvoti ir nejaušti.

IV. Krizės kaupimasis.

___ 16. *Matymo susiaurėjimas*: Aš matau tik mažus savo gyvenimo gabalėlius ir visa kitą ignoruoju. Kai nesiseka kokios smulkmenos, aš netenku kantrybės ir jaučiu, kad gyvenimas yra neteisingas.

___ 17. *Maža depresija*: Aš pradedu jaustis prislėgtas ir depresuotas. Aš turiu vis mažiau ir mažiau energijos ir aš persimiegu. Aš bandau šito nejaušti kuo nors užsiimdamas ir nekalbėdamas apie tai, bet jausmai nuo to niekur neišnyksta.

___ 18. *Nutrūksta planavimas*: Aš nustoju planuoti savo dieną ir elgiuosi pagal situaciją.

___ 19. *Planų žlugimas*: Mano planai nėra gerai apgalvoti ar realistiški. Atsiranda vis daugiau ir daugiau problemų. Dėl jų aš jaučiuosi blogai, bet nežinau kaip išspręsti jas.

V. Sustingimas.

___ 20. *Svajonės*: Aš svajoju apie ką nors, kas galėtų išspręsti visas mano problemas - ką nors kaip laimėti loterijoje ar išvažiuoti gyventi kur nors kitur.

___ 21. *Jausmas, kad nieko negali išspręsti*: Aš pradedu jaustis taip, lyg mano blaivėjimas būtų žlugęs. Iš to ką aš darau, niekas negerina mano padėties.

___ 22. *Neišsipildę norai*: Aš noriu, kad viskas išsispręstų ir aš noriu būti laimingas, bet aš nežinau kaip tai padaryti arba aš bijau bandyti.

VI. Sumišimas ir pernelyg stiprios reakcijos.

___ 23. *Sąmyšio periodai*: Aš nieko negaliu išsiaiškinti. Tai priverčia mane pykti ant savęs ir aš dar labiau susipainioju.

- ___ 24. *Lengvai supykdomas*: Aš susipykstu su žmonėmis dėl smulkmenų. Didžiąją laiko dalį aš jaučiuosi piktas ir aš bijau ką nors pažeisti. Kartais aš noriu kitus pažeisti.
- ___ 25. *Susierzinimai ant draugų*: Kai kiti žmonės bando kalbėti man apie tai kas vyksta, aš galvoju, kad jie kritikuoja mane ir mes susiginčijame.

VII. Depresija.

- ___ 26. *Valgymo įpročių sutrikimas*: Aš nustoju reguliariai maitintis ir vietoj to valgau kas papuola. Aš arba persivalgau arba valgau mažai ar išvis nieko.
- ___ 27. *Trūksta noro imtis veiklos*: Aš jaučiuosi išsigandęs ir be išeities. Atrodo, kad neįmanoma nieko pradėti ar ką nors pabaigti.
- ___ 28. *Miego įpročių sutrikimas*: Man sekasi užmigti kol aš visiškai neišsenku. Kai galiausiai man pasiseka užmigti, aš sapnuoju blogus sapnus ir galiu miegoti nuo 12 iki 20 valandų iš karto.
- ___ 29. *Kasdieninės tvarkos sugriuvimas*: Aš taip įsitempiu ir nuvargstu, kad negaliu nieko nuspręsti. Aš praleidžiu susitikimus. Kartais aš planuoju eiti, bet išeinu taip vėlai, kad nusprendžiu neiti iš viso.
- ___ 30. *Gilios depresijos periodai*: Aš jaučiuosi alkanas, piktas, vienišas ir pavargęs. Aš pykstu ant kitų. Jie bando padėti, bet aš galvoju, kad niekam iš tikrųjų tai nerūpi.

VIII. Elgesio kontrolės praradimas.

- ___ 31. *Nereguliarus AA bei AN ir terapinių užsiėmimų lankymas*: Aš nustoju vaikščioti į nuolatinius savo AA ar AN susirinkimus. Aš praleidžiu terapinius užsiėmimus. Aš jaučiu, kad yra daug svarbesnių dalykų negu tai arba jaučiu, kad tie susitikimai vis viena nepadeda.
- ___ 32. *Atsiranda nuostata "Man nesvarbu"*: Aš jaučiuosi taip lyg viskas yra beviltiška. Aš nenoriu, kad kiti žmonės tai žinotų, todėl aš elgiuosi taip lyg man tai nerūpėtų.
- ___ 33. *Atviras pagalbos atmetimas*: Kai žmonės bando padėti man, aš užsiplieskiu ir atstumi juos. Aš sakau kitiems, kad man nereikia jų pagalbos ir vengiu kiekvieno, kas gali pamatyti, kaip aš iš tikrųjų jaučiuosi.
- ___ 34. *Bejėgiškumo jausmas*: Viskas atrodo taip blogai, kad atrodo beprasmiška bandyti ką nors daryti, kad būtų kažkas geriau.

IX. Kontrolės praradimo atpažinimas.

- ___ 35. *Savęs gailestis*: Man gaila savęs ir aš bandau gauti dėmesio ir užuojautos iš draugų, AA bei AN ir šeimos narių.
- ___ 36. *Mintys apie kontroliuojamą vartojimą*: Aš pradėdau galvoti, kad galbūt aš galėčiau gerti ar vartoti narkotikus ir tai kontroliuoti. Aš galvoju apie tai, kaip gera būtų nors trumpam pasijusti geriau geriant ar vartojant narkotikus.
- ___ 37. *Sąmoningas melas*: Aš pradėdau meluoti kitiems, net jei man to ir nereikia.
- ___ 38. *Visiškas pasitikėjimo savimi netekimas*: Aš galvoju, kad aš esu visiškai nevykėlis savo blaivėjime ir gyvenime. Aš netikiu, kad aš galiu ką nors pakeisti į gerąją pusę, nesvarbu ką aš bedaryčiau.

X. Pasirinkimo sumažėjimas.

- ___ 39. *Gili nuoskauda*: Aš pykstu ant pasaulio ir jaučiuosi taip lyg visi būtų prieš mane.
- ___ 40. *Nutraukiamas bet koks gydymas ir AA bei AN*: Aš nelankau AA bei AN, vengiu savo sponsorius ir nustoju vaikščioti į konsultavimą.

___ 41. *Stiprūs vienišumas, frustracija, pyktis ir įtampa:* Aš pradėdau jaustis lyg esu nesveikas ir galvoju, jog mano vienintelis pasirinkimas yra išgerti ar pavartoti narkotikų, savižudybė ar išprotėjimas.

___ 42. *Elgesio kontrolės praradimas:* Aš turiu problemų visose savo gyvenimo srityse. Aš negaliu sukontroliuoti to, kaip aš elgiuosi, galvoju ar jaučiuosi.

XI. Grįžimas prie vartojimo.

___ 43. *Grįžimas prie "kontroliuojamo" vartojimo:* Aš bandau vartoti su kontrole ir kartais kuri laiką man sekasi tai daryti.

___ 44. *Gėda ir kaltė:* Aš jaučiu gėdą ir kaltę dėl vartojimo ir tikiu, kad jei aš būčiau daręs viską teisingai, tai nebūtų man nutikę. Aš tikiu, kad esu blogas žmogus, nes pradėjau vartoti vėl.

___ 45. *Kontrolės praradimas:* Aš pradėdau vartoti tiek pat ar net daugiau nei vartojant anksčiau.

___ 46. *Gyvenimo problemos:* Aš turiu rimtų problemų su savo sutuoktiniu ar partneriu, darbu, draugais, sveikata ar įstatymu. Man reikia profesionalios pagalbos, kad vėl pradėčiau sveikti.