

***Pagalbos priklausomiems
asmenims tikslas –
pusiausvyros tarp
priklausomybės ir
autonomijos atstatymas.***

PAGALBA:

- **Psichoterapija** (individuali/grupinė) – kurią teikia psichoterapeutai, psichologai dirbantys psichikos sveikatos centruose ir kitose valstybinėse ar privačiose įstaigose, užsiimančiose psichikos sveikatos problematika.
- **Paramos/savitarpio pagalbos grupės** – psichologų, socialinių darbuotojų, anoniminių alkoholikų ir kt. psichikos sveikatos srityje dirbančių specialistų organizuojama veikla.
- **Kieta meilė** –
Kuri sako:

*„Viskas, užtenka. Aš atsisakau traukti
tave iš problemų, kurias tu pats sau
susikuri. Aš tave myliu ir todėl tau
sakome: „Nori kentėti – kentėk.
Nenori – ieškok išsigelbėjimo kelio““.*

NEGYVENK UŽ KITAŲ – GYVENK UŽ SAVE.

Parengė: L. Ignatavičiūtė

VPSC Priklausomybės ligų skyriaus vyr. specialistė

Viršelyje Mariaus Ignatavičiaus nuotrauka.

Vilnius, 2010

ALKOHOLIS

IR

NETIESIOGINĖ PRIKLAUSOMYBĖ



KAS TAI?

*YPATINGA PRIKLAUSOMYBĖ
NUO KITO PRIKLAUSOMO
ASMENS*

Dažnai kalbame apie priklausomybę nuo alkoholio, bet neretai pamirštame, kad priklausomo žmogaus artimiesiems taip pat reikalinga pagalba.

Netiesiogiai priklausomiems asmenims būdinga:

➤ Savo poreikių, interesų, jausmų nepaisymas, ribojimas ar atsisakymas dėl:

- Stipraus susitelkimo į kito asmens poreikius, elgesį ir problemas;
- Stipraus noro (poreikio) užmegzti ryšį su kitu žmogumi, net jeigu tie santykiai žalingi pačio vertybėms, poreikiams ir troškimams;
- Per didelio įsijautimo į kito asmens mintis ir jausmus, dėl kurio nesugebama atskirti jų nuo savųjų;
- Atsakomybės prisiėmimo už visą šeimą, jų jausmus, mintis, sprendimus.

➤ Dėl atsakomybės prisiėmimo už visą šeimą netiesiogiai priklausomiems asmenims būdinga ne tik ignoruoti savus poreikius, bet ir stiprus noras kontroliuoti kitų šeimos narių gyvenimą, stengiantis:

- Padėti jiems bei juos gelbėti, neatsižvelgiant į kitų norus ir gyvenimo situacijas;
- Priimti sprendimus už kitus;
- Įtraukti visą šeimą į geriančiojo asmens kontroliavimą, tikrinimą, sekimą;
- Dėl noras (poreikis) apginti/apsaugoti nuo nemalonumų girtaujančių šeimos narį bei panaikinti girtavimo pasekmes, stengiasi taisyti geriančiojo klaidas, gražinti skolas ir panašiai. *Nepatirdamas savo elgesio pasekmių priklausomas nuo alkoholio žmogus nekeičia savo įpročių.*

➤ Kai yra prisiimama tokia didelė atsakomybė, reikalavimai sau bei kontrolės poreikis labai sustiprėja. Žinant, kad žmogus ne tobulas, visko numatyti ir sukontroliuoti negali, atsiranda stipri savigrauža ir kaltės jausmas dėl savo šeimos nario

priklausomybės. Tai patogu girtaujančiam šeimos nariui, nes taip jam nereikia prisiimti atsakomybės už savo elgesį. Neretai tokiais kaltinimais priklausomi asmenys piktnaudžiauja savo artimųjų sąskaita.

➤ Specifiniai elgesio ir mąstymo stereotipai, kurie nesąmoningai įtakoja ir valdo netiesiogiai priklausomo asmens gyvenimą (pvz., šeimą būtina išsaugoti bet kokia kaina).

➤ Stipri emocinė ar/ir materialinė priklausomybė nuo kito asmens, iš kurios išsivaduoti neleidžia siauras galimybių tapti nepriklausomu matymas. Dėl to netiesiogiai priklausomi asmenys nesugeba pakeisti arba nutraukti savo santykių su geriančiuoju šeimos nariu. Visa tai dar labiau sustiprina jų:

- Nesavarankiškumą;
- Menko savęs vertinimą;
- Nebemokėjimą spręsti savo problemų.

➤ Kitų dėmesio reikalavimas sau siekiant pasijausti geriau.

➤ Jautimasis bejėgiu, jei šeimoje smurtauojama.

➤ Tolerancija agresyviam elgesiui bei stresui darbe ir t.t.

➤ Nuolat patiriamas socialinis nesaugumas, kuris gali virsti socialinio nerimo sutrikimais - socialine fobija, panikos sutrikimu, depresija, potrauminiu stresu ir t.t.

➤ Netiesiogiai priklausomo asmens šeima, kurioje yra priklausomas nuo alkoholio narys, tampa uždara, mažai bendraujanti su kitais. Girtavimo pasekmės slepiamos nuo draugų, bendradarbių ir t.t.

Ir tai vyksta todėl, kad priklausomas nuo alkoholio asmuo tampa svarbiausias iš visų šeimos narių, net gi jeigu tai ir nesuvokiama.

Netiesioginė priklausomybė pasireiškia ne tik santykiuose su vartojančiais alkoholi, bet ir su kitas priklausomybes turinčiais asmenimis.

Tai priklausomybė nuo priklausomybės.