

**NETIESIOGINĖ PRIKLAUSOMYBĖ -
YPATINGA PRIKLAUSOMYBĖ NUO KITO
PRIKLAUSOMO ASMENS**

**ESANT NETIESIOGINEI
PRIKLAUSOMYBEI NUKENČIA:**

Intelektualinė sfera:

1. Atsiranda nepagrįstas tikėjimas neiškia galia, jėga, simboliais;
2. Atsiranda neigimas;
3. Įsivyrąja vienas požiūris į situaciją;
4. Darosi sunku sukaupti dėmesį, žmogus tampa išsiblaškęs;
5. Kyla stiprus noras viską kontroliuoti.

Emocinė sfera:

1. Stiprėja baimė ir kaltė;
2. Kyla pyktis nukreiptas į save;
3. Randasi nuotaikų svyravimai;
4. Nesugebama susitaikyti su netektimi;
5. Nesuvokiami savo poreikiai ir norai.

Asmenybės pokyčiai:

1. Blogėja savivertė;
2. Savivertė priklauso nuo partnerio vertinimo;
3. Atsiranda stiprus skriaudos ir kaltės jausmas;
4. Tampa neiškios „aš“ ribos.

**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 problemomis.**

📖 **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 sakau: „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, 2011

**AR TAU BŪDINGA
NETIESIOGINĖ
PRIKLAUSOMYBĖ?**



ĮVERTINK SAVE.

AR TAU TAI PAŽIŠTAMA?

Žema savigarba:

	Taip	Ne
Man sunku priimti sprendimus;		
Kritiškai žiūriu į viską, ką galvoju, kalbu ar darau;		
Aš nevertas pripažinimo, dovanų ar pagyrų;		
Aš neprašau, kad kiti tenkintų mano poreikius ar pageidavimus;		
Aš nesuvokiu savęs, kaip mielo ir verto asmens;		
Mano vertė priklauso nuo to, kaip kiti priima mano jausmus, mintis ir elgesį.		

Neigimas:

	Taip	Ne
Man sunku suprasti, ką aš jaučiu;		
Aš sumenkinu, pakeičiu ar neigiu tai, kaip iš tikrųjų jaučiuosi;		
Aš laikau save visiškai nesavanaudišku ir manau, kad man skirta rūpintis kitų gerove;		
Galiu pasirūpinti savimi be kitų pagalbos;		
Savo negatyvius jausmus ir agresiją reiškiu netiesiogiai arba pasyviai.		

Prisirišimas:

	Taip	Ne
Aš stengiuosi surasti kompromisą tarp vertybių ir vientisumo, siekdamas išvengti atmetimo ar kitų pykčio;		
Aš esu labai jautrus kitų savijautai;		
Aš labai ištikimas net tuomet, kai ilgai užsitęsia nepalanki situacija;		
Aš labiau negu savo vertinu kitų nuomonę ir jausmus;		
Aš bijau reikšti savo nuomonę, jei ji nesutampa su kitų;		
Aš linkęs aukoti savo interesus ir pomėgius, kai kiti to nori;		
Aš sutinku su seksu, nors svajoju apie meilę.		

Kontrolė:

	Taip	Ne
Aš manau, kad dauguma žmonių nesugeba patys rūpintis savimi;		
Aš bandau įtikinti kitus, ką jie turėtų galvoti, ir kaip jie „tikrai“ jaučiasi;		
Aš įsižeidžiu, jei kiti neleidžia man jiems padėti;		
Aš neprašomas duodu patarimus ir nurodymus;		
Aš labai išlaidus pirkdamas dovanas tiems, kurie man rūpi;		
Aš naudoju seksą, norėdamas, kad mane pripažintų;		
Kad palaikyčiau santykius su kitais, aš turiu būti reikalingas jiems.		

Netinkami mėginimai pakeisti situaciją:

	Taip	Ne
Gąsdinimai ir demonstratyvūs pareiškimai palikti geriantįjį, jei jis ir toliau gers, be jokių tai patvirtinančių veiksmy.		
Spontaniški, neapgalvoti mėginimai palikti, išeiti iš namų. Pamačius, kad nėra kur gyventi, geriausiu atveju, pora dienų pagyvenama pas draugę ir grįžtama namo.		
Pasyvus gyvenimas: nebandoma ieškoti realių išeičių, iš esmės keisti situaciją ir gyvenimą. Mąstoma maždaug taip: „Nieko čia nebepakeisi“, „Niekas nepadės“, randama daug pasiteisinimų, kodėl geriau būti pasyviai.		

Pasekmės:

Geriantysis labai greitai supranta, kad esminėms permainoms netiesiogiai priklausomas asmuo nepasirengęs, kad visa tai – tik tušti gąsdinimai. *Tai tik sustiprina geriančiojo įsitikinimą, kad niekas nepasikeis, ir galima gerti toliau.*

Jeį dauguma atsakymų, rekomenduojama pasitarti su psichikos sveikatos specialistu (psichologu, psichoterapeutu) dėl savo elgsenos ir gyvenime atsiradusių sunkumų.

NELIKIT VIENATVĖJE SU SAVO SUNKUMAIS