

Priklausomybės sukelia daug negatyvių pasekmių – tiek į jas įklimpusiems žmonėms, tiek šalia esantiems artimiesiems. Ir vis tik net nusprendusiems keisti gyvenimo būdą, visai rios prik

▣ atsisakyti žalingų įpročių nėra taip paprasta. Siekiant visiškai išsilaisvinti, gali prireikti specialisto – psichoterapeuto ar net psichiatro – pagalbos.



Žmogų į žalingus įpročius dažnai pastūmėja nerimas, depresija, didelė įtampa ar liūdesys.

Pasikeičia elgesys



Klinikinis psichologas Julius Burkauskas pastebėjo, kad bet kuri priklausomybė paveikia visus šeimos narius.

Lietuvos psichologų sąjungos narys, klinikinis psichologas, kognityvinės elgesio terapijos psichoterapeutas Julius Burkauskas svarbiausiu priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų požymiu įvardija stiprų ar net nenugalimą norą vartoti šias medžiagas.

„Atsiradus priklausomybei vartojimas tampa svarbesnis nei kiti anksčiau reikšmingi dalykai. Žmogui sunku kontroliuoti psichoaktyvių medžiagų vartojimą, padidėja tolerancija jai ir kai kuriais atvejais pasireiškia fizinės abstinencijos būklė", – pabrėžia specialistas.

Parašė Romana

Penktadienis, 16 Lapkritis 2018 12:44

Kad asmuo turi problemų kontroliuodamas alkoholio ar kitų medžiagų vartojimą, galima įtarti iš šių požymių: preteksto vartoti psichoaktyvias medžiagas ieškojimo, vartojimo vienuoje arba slapta, atitolimo nuo draugų ar artimųjų, laikino atminties sutrikimo, irzlumo, staigių nuotaikos svyravimų.

Norėdami suprasti, ar reikia įtarti priklausomybę nuo alkoholio, galime atsakyti į keturis klausimus: „ar kada nors galvojau, kad reikėtų nustoti gerti?“, „ar kiti žmonės erzina mane kritikuodami dėl mano gėrimo?“, „ar kada nors jaučiausi kaltas, kad geriu?“, „ar kada nors esu gėręs ryte tam, kad nusiramčiau arba palengvinčiau pagirias?“. Jeigu būdami sąžiningi sau teigiamai atsakome į bent du klausimus, yra pagrindo susirūpinti.

Priklausomybės palydovai

J. Burkauskas pastebi: dažniausi priklausomybės palydovai yra nerimas ar depresija.

Išgyvendamas itin didelę įtampą ar užsitęsusį liūdesį, žmogus gali griebtis slopinti savo neigiamas emocijas vartodamas psichoaktyvias medžiagas.

„Tačiau ne visada įmanoma įvertinti, kiek psichikos sutrikimas ir psichoaktyvių medžiagų vartojimas veikia vienas kitą. Kartais nerimas ar depresija prasideda anksčiau nei priklausomybė, o kartais piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis gali lemti arba sustiprinti psichinės būklės pablogėjimą“, – situaciją komentuoja specialistas.

Technologijų amžiuje pastebimos ir naujo tipo priklausomybės, kurios apima daugelį internetinės veiklos sričių: kompiuteriniai žaidimai, azartiniai lošimai, tiesioginis vaizdo transliavimas, įvairaus pobūdžio skelbimų publikavimas, pornografijos žiūrėjimas ir dalyvavimas socialinių tinklų veikloje. Minėtos veiklos gali sutrikdyti asmens kasdienes veiksmus bei psichinę sveikatą.

Priklausomybė nuo kompiuterinių žaidimų yra pirmasis su probleminiu interneto vartojimu susijęs elgesio sutrikimas, įtrauktas į Pasaulio sveikatos organizacijos atnaujintą 11-ą Tarptautinę ligų klasifikaciją.

Kenčia artimieji

J. Burkauskas akcentuoja: bet kokia priklausomybė paveikia visus šeimos narius. Priklausomo asmens šeimos nariai gali išgyventi nuolatinį stresą, nerimą, bejėgiškumo jausmą, pyktį ar gėdą. Jiems gali tekti patirti su visuomenės atstūmimu, stigmatizavimu, izoliacija. Tėvai, vartojantys psichoaktyvias medžiagas, gali negebėti pasirūpinti savo vaikų fiziniais ir emociniais poreikiais. Neretai, nepaisant akivaizdžių ženklų, kad šeimos narys turi priklausomybę nuo psichoaktyvių medžiagų, vaikai arba partneris gali tai neigti, nepripažinti ar stengtis ginti, pateisinti priklausomą asmenį.

Dažnai priklausomybe sergančių asmenų šeimos nariams išsivysto netiesioginė priklausomybė (angl. „co-dependence“). Jie tampa tokie įsitraukę į kito žmogaus elgesio suvaldymą, kad nebegeba pasirūpinti savo asmeniniais poreikiais. Vaikai, kurių vienas arba abu tėvai yra priklausomi, gali jaustis kalti ir atsakingi už tėvų elgesį. Taip pat jie kartais gali elgtis pernelyg brandžiai savo amžiui ir „užimti“ priklausomo tėvo rolę, atlikti jo pareigas. Nors tai gali padėti „sveikajam“ tėvui išgyventi ir tvarkytis su sunkumais, vaikas netenka galimybės būti vaiku.

Gali padėti

Psichologo J. Burkausko teigimu, artimieji priklausomybe sergančiam žmogui gali padėti pasirūpindami, kad jo aplinkoje nebūtų alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų. Taip pat jie neturėtų sugalvoti pateisinimų ar dangstyti piktnaudžiavimo, nes tai tik neleidžia susidurti su realiomis savo elgesio pasekmėmis ir nesuteikia progos pamatyti, kokios jos iš tikrųjų yra. Diskutuoti arba ginčytis verta tik tuomet, kai žmogus nėra apsvaigęs.

„Jeigu norime padėti finansiškai, galime sumokėti už maistą ar paslaugas, tačiau neduoti pinigų, kuriuos vartojantysis galėtų išleisti psichoaktyvioms medžiagoms“, – pabrėžia specialistas.

Deja, dažniausiai žmogus supranta ir ryžtasi gydytis nuo priklausomybės, kai pakankamai skaudžiai nukenčia nuo savo paties elgesio ir pajunta, ką praranda arba gali prarasti. Todėl, pašnekovo teigimu, artimiesiems svarbu neprisiimti visos atsakomybės už priklausomo asmens pagydymą ir pasirūpinti patiems savimi.

Kur kreiptis

J. Burkauskas akcentuoja: gydantis nuo priklausomybės labai svarbi gali būti priklausomų asmenų bendruomenių pagalba, kur dirba įvairūs specialistai (psichiatrai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir kiti) bei savanoriai. Ne mažiau svarbų vaidmenį ten atlieka priklausomų asmenų savitarpio pagalba bei palaikymas. Yra bent keliolika trumpalaikės socialinės globos įstaigų, teikiančių tokią pagalbą

(<http://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/priklausomybes-ligu-reabilitacines-bendruomenes>). Anoniminių alkoholikų susirinkimai vyksta daugelyje Lietuvos miestų bei internetu „Skype“ programa.

Priklausomybės ligomis sergantiems asmenims specializuota pagalba teikiama Respublikiniame priklausomybės ligų centre, turinčiame filialus Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Panevėžyje.

Nuotrauka iš asmeninio archyvo.



Projektas „Gyvenimo kokybė – mūsų pačių rankose finansuojamas“ Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis