

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas
Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Marija Jočbalienė

PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU YPATUMAI

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų
programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2020

TURINYS

IVADAS	3
1. PRIKLAUSOMYBĖS SAMPRATA IR TIPOLOGIJA	5
1.1. PRIKLAUSOMYBĖS VYSTYMO SI PRIEŽASTYS	6
1.2. PRIKLAUSOMYBIŲ RŪŠYS IR ETAPAI	8
1.3. PRIKLAUSOMYBĖS TEOLIGINIŲ POŽIŪRIŲ	13
1.3.1. Išbandymas, gundymas, nuodėmė	13
1.3.2. Sunkumas, kurį reikia įveikti.....	16
1.3.3. Meilės stygiaus liga	16
1.4. PRIKLAUSOMYBĖS PALIESTŲ ŽMONIŲ FIZINIAI IR PSICHOLOGINIAI BRUOŽAI	17
1.4.1. Fiziniai priklausomybės paliestų žmonių bruožai	18
1.4.2. Psichologiniai priklausomybės paliestų žmonių bruožai.....	19
2. PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU BRUOŽAI	24
2.1. ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU BRUOŽAI	24
2.2. PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU BRUOŽŲ TEORINIAI ASPEKTAI.....	26
2.2.1. Santykio su Dievu stoka	27
2.2.2. Nutrūkusio santykio su Dievu bruožai	28
2.2.3. Iškreiptas santykis su Dievu	29
2.3. SANTYKIO SU DIEVU ĮTAKA PRIKLAUSOMYBĖS ĮVEIKAI.....	30
3. PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS	34
3.1. MEDICININĖ ARBA FIZINĖ PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS	35
3.2. PSICHOLOGINĖ PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS	36
3.3. SOCIALINĖ PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS	39
3.4. DVASINĖ PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS	42
3.5. INTEGRUOTA PAGALBA, HOLISTINIAI PAGALBOS MODELIAI	46
4. PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU REABILITACIJA	50
4.1. SANTYKIO REABILITACIJOS SVARBA	50
4.2. BENDRAVIMO SU DIEVU PRIELAIDOS	51
4.3. SANTYKIO ATSTATYMO BŪDAI.....	52
IŠVADOS	55
LITERATŪRA	57
SANTRAUKA	61
SUMMARY	62
PRIEDAI	63

IVADAS

Temos aktualumas. Priklausomybė yra aktuali tema šiandieninėje visuomenėje. Jų yra įvairiausių: nuo alkoholio, narkotinių medžiagų, nuo kompiuterio, nuo žaidimų, nuo pornografijos ir t.t. Priklausomas žmogus dažnai nepripažįsta, kad turi problemų. Jis mano, kad valios pastangomis gali sutvarkyti savo gyvenimą ir tai tik laiko, noro klausimas. Visgi priklausomybė yra liga, kurios gydymui reikalinga visapusė pagalba - tiek medicininė, tiek psichologinė ir dvasinė. Remiantis tyrimais galime matyti, jog priklausomų žmonių sveikimo rezultatai glaudžiai susiję su jų santykiu su Dievu arba to santykio nebuvimu. Šiuo darbu siekiama išsiaiškinti priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumus.

Temos ištirtumas. Priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumai nagrinėjami ir analizuojami įvairiais aspektais daugelyje straipsnių, mokslo knygų. Vieni pirmųjų 1939 m. šią sritį tyrinėjo ir apie ją rašė Bill Wilson ir Dr. Bob Smith, Anoniminių Alkoholikų grupių pradininkai. Šiandien dėl temos aktualumo ji plačiai nagrinėjama tiek Lietuvoje, tiek užsienyje, ypač Rusijoje, kuri pirmąją dideliu priklausomybių skaičiumi. Šiame darbe buvo remtasi psichiatro Avdeev (2015), nagrinėjusio priklausomybes besiremiant tiek medicininis, tiek dvasiniu aspektu, Bergmann W., Huther G. (2011), kurie rašė apie nechemines priklausomybes, K. Dvarecku (2012), A. Navicku (2019), rašiusiais apie priklausomybių gydymą Lietuvoje, Ž. Mieliauskaite (2019), kuri nagrinėjo dvasingumo įtaką priklausomų žmonių sveikimo procesui ir kt.

Pasaulyje yra atlikta tyrimų apie priklausomybėmis sergančių žmonių gyvenimo prasmės jausmą. Nicholson ir kt. (1994), McKnight ir Kashdan (2009) rašė apie priklausomų asmenų prasmės jausmą bei jo įtaką sveikimo procesui. Tikėjimas bei santykio su Dievu buvimas yra glaudžiai susijęs su gyvenimo prasme, gali būti jos pagrindu.

Nors priklausomybės tema yra plačiai tyrinėta, tačiau išlieka poreikis identifikuoti dvasinės pagalbos reikšmę priklausomiems žmonėms. Šį poreikį aktualizuoja tai, kad minėta problema paliečia ir krikščionis. Tai leidžia šį darbą traktuoti kaip išskirtinį, nagrinėjantį problemą nauju rakursu, panašaus pobūdžio psichologinių tyrimų tarpe, bei pagrindžia šio darbo aktualumą tiek teoriniame, tiek praktiniame kontekste.

Darbo problema. Priklausomybės problema veikia ne tik priklausomą asmenį, bet ir jo šeimos narius bei visą jį supančią aplinką, todėl svarbu spręsti problemą bei rasti veiksmingus jos prevencijos būdus. Kaip minima anksčiau, gydant priklausomybes reikalinga visapusė pagalba: medicininė - nukreipta į žmogaus kūną, psichologinė – į sielą bei dvasinė pagalba. Šiuo metu daugiausia tyrinėjama bei priklausomybė gydoma medicininėmis priemonėmis, psichologinėmis intervencijomis, kurios dažnai yra nepakankamos reabilituoti žmogui. Remiantis priklausomybės srityje atliktais tyrimais galima kelti prielaidą, kad priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumai

yra svarbus veiksnys jų sveikimo procese. Atradus sąsajas tarp šių dalykų, galima būtų teigti, kad galima būtų labiau atsižvelgti į tikėjimo klausimus rengiant alkoholio, narkotikų prevencijos programas, gydant priklausomybes, konsultuojant ar tiesiog bendraujant su sveikstančiais priklausomais žmonėmis.

Tyrimo objektas – priklausomų žmonių santykio su Dievu bruožai.

Tikslas – remiantis literatūros analize identifikuoti priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumus.

Uždaviniai:

1. Pristatyti priklausomybės sampratą ir tipologijos bruožus;
2. Atskleisti priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumus teoriniu lygmeniu;
3. Išanalizuoti dvasinės pagalbos priklausomiems žmonėms galimybes ir formas;
4. Aktualizuoti santykio su Dievu reabilitacijos svarbą priklausomybės įveikos procese.

Tyrimo metodai: Literatūros analizė, interpretavimas ir sisteminimas.

Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, keturi skyriai, išvados, literatūros sąrašas, santrauka, summary ir priedai.

Pirmame skyriuje aprašoma priklausomybės sampratą, jos rūšys. Taip pat įvardinamos priklausomybių vystymosi priežastys, priklausomų asmenų fiziniai ir psichologiniai ypatumai. Antrame skyriuje aptariami kenčiančių nuo priklausomybės žmonių santykio su Dievu bruožų teoriniai aspektai. Trečiame skyriuje išskiriami priklausomybių gydymui naudojami metodai, aprašomas jų efektyvumas. Ketvirtame skyriuje analizuojama priklausomų žmonių santykio su Dievu reikšmė jų sveikimo procesui bei apibūdinamos to santykio atstatymo galimybės.

1. PRIKLAUSOMYBĖS SAMPRATA IR TIPOLOGIJA

Priklausomybė - tai liguista, patloginė psichikos būseną. Verčiant iš anglų kalbos *addiction* – priklausomas elgesys, kenksmingas pripratimas (Avdeev, 2015). Priklausomybių ligoms būdingas psichinės priklausomybės sindromas - įkyri trauka, fizinės priklausomybės sindromas – kompulsinis elgesys, savęs kontrolės praradimas. Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10) ji priskiriama prie psichikos ir elgesio sutrikimų.

Visgi priklausomybės skiriasi nuo kitų ligų. Psichiatras Avdeev (2015) pažymi, jog priklausomybė yra dvasinis susirgimas. Tai yra įkalinimas, įgimtos laisvės praradimas, pasirinkimas to, kas gyvybiškai nėra būtina, ir netgi - kenksminga. Priklausomybių atsiradimas glaudžiai susijęs su socializacija arba visuomenės negebėjimu užtikrinti saugumo jausmo atskiriems jos individams. Baimė verčia žmogų ieškoti lengviausio kelio atstatyti vidinę pusiausvyrą. Vienas iš būdų yra dirgiklių paieška: alkoholio, narkotikų, raminančių vaistų vartojimas. Priklausomas elgesys - tai, kai žmogus dirbtiniu būdu keičia savo psichinę būseną.

Anot Bergmann ir Huther (2011), priklausomybės apjungia skirtingo elgesio tipus (pvz., psichoaktyvių medžiagų vartojimas, azartiniai arba kompiuteriniai žaidimai, kenksmingi santykiai ir pan.). Be to priklausomybės gali būti skiriamos į chemines ir nechemines. Prie cheminių priskiriamos priklausomybės nuo alkoholio, nuo narkotinių medžiagų, psichotropinių vaistų naudojimas, tabako rūkymas. Prie necheminių - azartiniai žaidimai, internetas, televizija, garbės ir valdžios troškimas ir t.t. May (2004) pastebi, kad priklausomybė yra plati sąvoka. Bet kokia medžiaga, galinti pakeisti žmogaus nusistatymą jam to nekontroliuojant, galiausiai tampa dar viena priklausomybe. „Trumpą priklausomybę nuo cheminių medžiagų (kofeino, nikotino) galima vertinti kaip laikiną ir pirmiausia fizinį diskomfortą, o štai nemedžiaginė priklausomybė (darbo, mylimo žmogaus) giliai įsibrauna į asmens savigarbos ir individualybės suvokimo pagrindus“ (May, 2004, p. 127). Lygiai taip pat asmuo gali būti priklausomas nuo tam tikrų veiklų ar net streso, nes jie yra susiję su plastiniais bei cheminiais pokyčiais žmogaus smegenyse.

Esant cheminei priklausomybei psichoaktyvios medžiagos gali būti pasitelktos tam, kad patenkintų tam tikrus asmenybės poreikius, teiktų malonius pojūčius arba apsaugotų nuo psichinio diskomforto. Tokiu būdu susiformuoja stereotipinė reakcija arba sąlyginis refleksas dėl kurio psichoaktyvios medžiagos tampa emocinės paramos šaltiniu. Žmogus ima bijoti tą paramą prarasti ir vėl patirti tai, nuo ko psichoaktyvioji medžiaga buvo jį išgelbėjusi (Juczynski, 2009). Anot Avdeev (2015), priklausomybės nuo narkotinių medžiagų, alkoholio ir rūkymo yra dvasiniai susirgimai. Tai - ypatingos formos apsidėimai. Medikamentinėmis priemonėmis šios priklausomybės nepagydomos, nugalėti tas aistras be Dievo pagalbos neįmanoma.

Kalbant apie nechemines priklausomybes jos dažnai yra išmoktas elgesys. Mokymosi metu smegenyse suaktyvinami tam tikri sinapsiniai ryšiai, elgesiui kartojantis jie sustiprėja. Psichika užfiksuoja elgesį, kuris teikia malonumą, ir toliau jo siekia. Vėliau toks elgesys lengviau atkartojamas, kai sudaromos palankios aplinkybės. Taigi, remiantis Bergmann ir Huther (2011), galima teigti, jog priklausomų žmonių smegenys lyginant su sveikų žmonių smegenimis yra pakitusios

1.1. Priklausomybės vystymosi priežastys

Ieškodami priklausomybės priežasčių turime atkreipti dėmesį į fizinius (jų tarpe į paveldimumą), visuomeninius, kultūrinius ir psichologinius veiksnius bei asmenybę. (Keselis ir Voltonas, 1972).

Priklausomybė nėra įgimta, žmonės neatėjo į pasaulį stokodami to, kas verčia tapti priklausomais. Jei toks deficitas atsirado, vadinasi, trūko kažko svarbaus ir norint atsikratyti priklausomybės būtina padėti gauti tai, ko stinga. Pagal Avdeev (2015), 13-15 m. paaugliai neretai naudoja alkoholį, o dabar vis dažniau narkotikus, kaip priemonę nuo depresijos, kuri dar vadinama sielos šauksmu. Tyrimai rodo, kad 17% paauglių, turinčių nuotaikos svyravimo sutrikimų, pirmą kartą pas gydytoją ateina jau paragavę narkotikų.

Pasak Bergmann ir Huther (2011), priklausomybių atsiradimas labiau susijęs su smegenų plastiškumu. Atliekant veiklą žmogaus smegenyse nutiesiami nauji nervinių jungčių takai, kurie ją kartojant virsta „keliais“, vėliau – „greitkeliais“, ir žmogui sunku iš jų išsukti. Smegenų vykdoma veikla turi labai jaudinti ir kelti didelį pasitenkinimą bent 15 minučių. Nervinėms ląstelėms suaktyvėjus išskiriamas dopaminas, kuris skatina kitų medžiagų, endogeninių opiatų, veikiančių kaip opiumas ar heroinas, išskyrimą. Tuo gali būti paaiškinamas pasitenkinimas aktyviai sportuojant, žaidžiant kompiuteriu. „Greitkeliai“ atsiranda ne dėl kartojimo per įpročius, bet daugiau dėl pasitenkinimą teikiančios veiklos. Pasitenkinimas prislopina nerimą, baimę, nepasitikėjimą ir leidžia jų nejausti, nepastebėti.

Biheivioristinės krypties psichologai, kurie apsiriboja objektyviai matoma elgsena bei vengia tyrinėti subjektyvią vidinę patirtį, teigia, jog priklausomybės vystosi dėl išmokimo, sąlyginių refleksų susidarymo, kurie atsiranda kaip atsakas į teigiamą pastiprinimą. „Pagal šį dėsnį, jeigu elgsena asocijuojama su malonumo ar skausmo palengvinimo poveikiu, esama tendencijos šiai elgsenai kartotis dažniau. Tai gali virsti įpročiu. Žmogus gali tapti nuo to priklausomas“ (May, 2004, p. 87).

Kliorienė (2005, p. 71) atskleidė tokias nuo alkoholio priklausomo asmens motyvacijos priežastis:

- „*socialinės* (bedarbystė, neužimtumas, laikini darbai, neužtikrinta asmens gerovė, gyvenamosios vietos neturėjimas, interesų ir poreikių skurdumas, alkoholis - kaip bendravimo priemonė, autoįvykiai dėl girtavimo, darbo drausmės pažeidimai);
- *mikrosocialinės* (skyrybos, konfliktai šeimoje, gėrimas kartu su artimaisiais, nuo vaikystės išlikę girtaujančių tėvų vaizdiniai);
- *psichologinės* (įtampa, nervingumas, nemokėjimas adaptuotis prie naujų gyvenimo sąlygų, agresija, polinkis į savižudybę, kaltė, gailestis, baimė)“.

Remiantis Avdeev (2015), stebėjimai rodo, jog kelias į girtuoklystę prasideda nuo ankstyvos vaikystės. Alkoholinių ritualų įsisąmoninimas atsiranda anksčiau nei pirma pažintis su alkoholiu. Vaikų sąmonėje formuojasi nuostata apie alkoholį kaip palydovą į suaugusiųjų gyvenimą.

Anot Fleming ir kt. (1999), tyrimai nustatė keturis veiksnius, kurie lemia piktnaudžiavimą alkoholiu ir priklausomybę. Pirmasis veiksnys – individualūs farmakologinio alkoholio poveikio skirtumai. Tai gali būti įgimtas jautrumas arba nejautrumas alkoholio poveikiui, nejautrumas neigiamam alkoholio poveikiui, individualūs alkoholio poveikio skirtumai bei polinkis tolerancijai. Antrasis veiksnys yra tėvų girtavimas arba kitų narkotinių medžiagų vartojimas. Taip pat priklausomybę lemiančiu veiksniu gali būti individualūs motyvacijos vartoti alkoholį skirtumai. Tokia motyvacija gali atsirasti dėl polinkio į neigiamas emocijas ar pojūčių kaitą, impulsyvumo, lūkesčių, kad alkoholis suteiks stiprybės, sutrikusio gebėjimo spręsti sunkumus. Galiausiai priklausomybės gali atsirasti dėl socializacijos sutrikimų, kurie gali pasireikšti negebėjimu mokytis, nepasitikėjimu savo jėgomis, socialiniais nukrypimais (Fleming ir kt., 1999, p. 79).

Anot Bergmann ir Huther (2011), priklausomybių priežastis yra ne žmonių nepalankios genetinės charakteristikos, net ne prastai išvagotos smegenys, o sutrikę žmonių santykiai, kurių veikiami jie integruojasi į visuomenę.

Taip pat mokslininkų dažnai yra įvardijami rizikos veiksniai, kurie gali paskatinti priklausomybių atsiradimą ir kurių atpažinimas gali būti svarbus prevencijoje:

- tėvai turi problemų su narkotikų, alkoholio vartojimu, azartiniais žaidimais,
- šeimos narių teigiamas požiūris į alkoholinių gėrimų vartojimą, rūkymą,
- rūkantys, geriantys bei narkotikus vartojantys draugai,
- asocialus arba nusikalstamas elgesys,
- yra buvę elgesio ar emocinių problemų,
- nuolatinė įtampa šeimoje,
- tėvai per griežti ar per daug tolerantiški,
- fizinė ar seksualinė prievarta,
- žmogiškųjų vertybių nepaisymas,
- blogas mokymasis arba domėjimosi aplinka stygius (Fleming ir kt., 1999, p. 85).

Dauguma šių veiksnių yra susiję su socialine aplinka, santykiais šeimoje. Anot Avdeev (2015), į girtavimą jaunuolių stumia bedvasė atmosfera: dėmesio, rūpinimosi, švelnumo, meilės nebuvimas, nuodėmė šeimoje ir aplinkoje. Poreikio kamuojamas žmogus griebiasi, bet kokios priemonės, kad atstatytų sutrikusią emocinę pusiausvyrą. Tai gali būti alkoholis, narkotikai, vaistai ir t.t. Pagal šį gydytoją – psichiatrą, priklausomybė nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų - tai dvasinė tuštuma, nepasitenkinimas gyvenimu, gyvenimo prasmės praradimas.

Avdeev (2015) akcentuoja, kad svarbu formuoti krikščionišką požiūrį į tokias psichikos ligas kaip depresija, priklausomybė. Kalbėdamas apie priklausomybių priežastis autorius remiasi Biblijos istorija apie 7 piktąsias dvasias. Kai Šventosios Dvasios nėra žmoguje, tada ateina pirmoji netyroji išdidumo dvasia. Ji praleidžia į priekį tingumo dvasią, toliau ateina dvasia kurianti iliuziją, kad viskas gerai, viskas kontroliuojama. Vėliau ateina dvasia, kuri nenori atgailauti, nedėkingumo dvasia. 6-oji dvasia - abejingumas visiems žmonėms. 7 – nusivylimas, dėl kurio sugrižta poreikis vartoti.

Avdeev (2015) teigia, jog išdidumas – priežastis sukelianti daugelį sielos negalių. Senolio Siluan Afonskij žodžiais: „išdidumas pasireiškia nepastebimai, ypač įsižeidus, susierzinus dažnai dėl nereikšmingų dalykų. Išdidumas - nuodėmės pradžia. Jame - visas blogis: garbės, valdžios troškimas, šaltumas, abejingumas artimo skausmui, svajojanti vaizduotė, neapykanta, pavydas, nepaklusnumas, mirties baimė arba jos ieškojimas ir net pilnas išprotėjimas“ (Avdeev, 2015). Tuo tarpu Naujajame Testamente, Luko 17, 10, rašoma, jog turime būti nuolankūs.

Visuomenėje, pagal Keselį ir kt. (1972, p. 42), individas, be saiko vartodamas alkoholį, protestuoja prieš savo visuomenę. „Besaikis gėrimas pasidaro beveik maišto išraiška. Vadinasi, kai kuriems žmonėms yra palankios sąlygos ir progos pasidaryti alkoholikais“.

Kita profesoriaus įvardijama priklausomybės priežastis - dvasinis skurdumas, valios, tikėjimo neturėjimas, siekimas kūniškų malonumų, aistrų, žmogaus gyvenimo prasmės praradimas ar jos neturėjimas (Avdeev, 2015).

Apibendrinus galima teigti, kad priklausomybių atsiradimui įtaką daro individualios žmogaus savybės, socialinė aplinka bei dvasinio ryšio su Dievu stiprumas arba to ryšio nebuvimas.

1.2. Priklausomybių rūšys ir etapai

Narkomanija – cheminė priklausomybė. Po 2-3 mėnesių vartojimo galimas priklausomybės išsivystymas, o kartais net po pirmos dozės. Vienas narkomanas per savo vartojimo laiką pripratina, prijungia prie platinimo nuo 10 iki 60 žmonių. Vidutiniškai pradėjus intensyviai vartoti narkotikus, tokius kaip heroiną, narkomanas gyvena 7-8 metus, kartais 10-12 metų. (Avdeev, 2015).

Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaitoje (2019, p. 42) skelbiama, kad maždaug 96 mln. arba 29 proc. 15-64 metų amžiaus Europos Sąjungos gyventojų nors kartą gyvenime yra bandę neteisėtų narkotikų, 4 mln. daugiau negu 2018 m.

(Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita, 2018, p. 41).

Šiuo metu vartojamų narkotinių medžiagų įvairovė Europoje didesnė nei anksčiau, taipogi dažnai vartojami keli narkotikai, o individualus vartojimas skiriasi: jis gali būti eksperimentinis, dažnas arba dėl priklausomybės. Dažniausiai vartojamas narkotikas yra kanapės, jų vartojimo paplitimas maždaug penkis kartus didesnis nei kitų medžiagų. Nors heroino ir kitų opioidų vartojimas tebėra palyginti retas, šie narkotikai ir toliau dažniausiai siejami su žalingesnėmis narkotikų vartojimo formomis, įskaitant švirkščiamųjų narkotikų vartojimą. Nustatoma vis daugiau faktų, kad vis dažniau vartojami švirkščiamieji stimulantai. Apskritai, narkotikus dažniau vartoja vyrai (57, 8 mln.) negu moterys (38, 3 mln.) ir šis skirtumas paprastai ryškesnis analizuojant intensyvesnę arba reguliariesnę narkotikų vartojimą (Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita, 2019, p. 41).

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTAKD) vykdytame tyrime (Spinter tyrimai 2017, p. 105) nurodyta, kad „12 proc. 15–64 metų Lietuvos gyventojų nurodė bent kartą gyvenime vartoję kokias nors narkotines medžiagas (įskaitant kanapes). 3 proc. teigė tai darę per paskutinius metus. Šiuo metu vartojančiais galima laikyti 1 proc. apklaustųjų (tiek nurodė vartoję per paskutinį mėnesį). Populiariausios narkotinės medžiagos – kanapės, jas bent kartą išbandę yra 11 proc. respondentų.“

Neramina tai, kad vartojančių narkotines medžiagas žmonių amžius yra itin jaunas. Pasak Avdeev (2015), Rusijoje vidutinis amžius, kada pradėdama vartoti narkotikus yra 15-17 metų. Jaunėja pradėdančiųjų amžius: 9-13 metų. Užfiksuoti net 6-7 metų vaikų narkotikų vartojimo atvejai, juos pratino tėvai – narkomanai. Lietuvoje situacija geresnė: vidutinis amžius, kuomet pirmą kartą pabandoma vartoti narkotikų – 22–23 m. (Spinter tyrimai 2017, p. 105).

Alkoholizmas – cheminė priklausomybė, progresuojanti, dažnai mirtina liga su paūmėjimais ir remisijomis, kuri gali būti sustabdyta, bet neišgydyta. Alkoholizmas dažnai susijęs su prislėgta nuotaika, gali būti depresijos pasekmė ir priežastis. Alkoholis - kancerogeninė medžiaga, taipogi kartais turinti raminamąjį poveikį - kuriam laikui prislopinanti įtampą, neapykantą, įsižeidimą. 1975 m. Pasaulio Sveikatos Organizacija pripažino alkoholį narkotiku, o alkoholinių gėrimų vartojimą narkomanijos rūšimi (Ganeri, 1999). Barykinas (2002, p. 6) teigia, kad „nei AIDS, nei jokios kitos ligos nepridaro žmogui tiek žalos, kiek alkoholis ir gėrimo pasekmės.“ Sveikimas nuo priklausomybės alkoholiui – ilgalaikis procesas, apimantis fizinių, emocinių ir dvasinių problemų sprendimą, o atkrytis – neretai pasitaikantis, dažnai net besikartojantis reiškinys sveikimo nuo priklausomybių procese. Atkryčio rizika išlieka visą gyvenimą. (Fleming ir kt., 1999, p. 50).

Daugelyje valstybių yra nustatyta sveikam suaugusiam žmogui leistina alkoholio norma - standartinis alkoholio vienetas - SAV. Įvairiose šalyse rekomenduojamas skirtingas SAV (Fleming ir

kt., 1999, p. 10). Peržengus SAV ribą anksčiau ar vėliau prasideda problemos, peraugančios į rimtas gyvenimiškas nelaimes. Pasak Avdeev (2015), pasirinkdamas alkoholizmo kelią žmogus pradeda gyventi ne realiame, o iliuziniame pasaulyje. Vyrams alkoholizmas išsivysto per 4-8 metus, tuo tarpu moterims - per 1-2 metus. vartojimo. Paauglių alkoholizmas labai pavojingas, nes trikdo nervinių ląstelių brendimą, dėl šios priežasties sutrinka atmintis, mąstymas, elgsena, intelektas.

Kliorienė (2005, p. 70) teigia, kad alkoholizmas turi savo etiologiją. Jis vystosi palaipsniui, tam tikromis stadijomis. „Alkoholis vartojamas nuotaikai pakelti, atsipalaiduoti, kritiniais žmogaus gyvenimo periodais, kai netenkama mylimo žmogaus, statuso, svajonių, idealų, draugystės, kai išyra šeima. Ilgainiui alkoholio vartojimas tampa poreikiu, skatinančiu vartoti alkoholį. Potraukis alkoholiui perauga į priklausomybę, vėliau vystosi chroniškas alkoholizmas, kuriam būdingas psichinis ir fizinis nuopuolis.“

Avdeev (2015) išskiria tris alkoholinės priklausomybės formavimosi stadijas:

Neurastenijos: dominuoja nervų silpnumas, atsiranda pyktis, susierzinimas, dėmesio sutrikimai, pablogėja atmintis, sumažėja darbingumas. Šioje stadijoje kenčia ir yra suardomos galvos smegenys.

Narkotinė: patologinė trauka alkoholiui tampa neįveikiama: girtavimas tampa kasdieniu, regresuoja asmenybė, silpnėja valia, vystosi abstinencinis sindromas - rankų drebėjimas, apetito praradimas, silpnumas, prakaitavimas, AKS pakyla, pulsas padažnėja. Šioje stadijoje neretai vystosi psichozės – „baltoji karštligė“.

Encefalopatinė: alkoholis tampa gyvenimo prasme, sunaikinama asmenybė, prarandama sveikata: vystosi kepenų cirozė, kasos vėžys, gastritas, miokardo infarktas, psichozė, silpnaprotystė, lytinių liaukų atrofija.

Keselis ir Voltonas (1972) išskyrė alkoholizmo fazes: nesaikingo gėrimo stadija, ydingo gėrimo įpročio stadija ir chroniško alkoholizmo stadija (žiūrėti 1 Priedas).

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento vykdytame tyrime (Spinter tyrimai 2017, p. 105-106) nurodoma, kad Lietuvoje 82 proc. 15–64 metų gyventojų bent kartą vartojo alkoholinių gėrimų per paskutinius metus, 67 proc. vartojo alkoholį per paskutinį mėnesį, tad maždaug du trečdalius visuomenės galima laikyti reguliariais alkoholio vartotojais. Vidutinis amžius, kada pirmą kartą išbandomas alkoholis, – 18 metų.

Selzer Mičigano alkoholizmo atrankos testas ir Ewing Keturių klausimų atrankos testas (žiūrėti 2. Priedas, 3 Priedas) gali padėti įvertinti priklausomybės buvimo riziką (Fleming ir kt., 1999, p. 33).

Fleming ir kt. (1999, p. 3) teigia, kad „alkoholio vartojimas yra mus supančios kasdienės aplinkos elementas, susijęs istorinėmis, kultūrinėmis tradicijomis bei socialiniu gerbūviu“, o Avdeevas (2015) rašo, kad girtuokliavimas gali būti traktuojamas kaip savanoriškas šėtono

pasikvietimas. Bet koku atveju dažnas ir SAV viršijantis alkoholio vartojimas gali sukelti rimtas fizinės ir psichinės sveikatos problemas, netgi mirtį, vesti į dvasinę pražūtį.

Rūkymas – cheminė priklausomybė. 1999 metais priklausomybė nuo rūkymo pripažinta negalavimu. Fleming ir kt. (1999, p. 104) teigia, kad rūkymo metu į organizmą patenkantis nikotinas stimuliuoja noradrenalino ir dopamino išsiskyrimą galvos smegenyse. Noradrenalinas skatina dėmesį, didina darbingumą, jam sumažėjus pasireiškia irzlumas, nepasitenkinimas, pyktis, nerimas, dėmesio sutrikimai. Dopaminas yra susijęs su malonumo jausmu ir pakilia nuotaika, tad norėdamas patirtis malonius pojūčius žmogus rūko. Vis dėlto reikia pažymėti, kad rūkant nuolat „malonumo“ slenkstis auga, - smegenims reikia vis didesnio nikotino kiekio tam pačiam pasitenkinimo lygiui pasiekti, o nustojus rūkyti, smegenų aktyvumas krenta, rūkorius jaučia diskomfortą, atsiranda nikotino poreikis, todėl žmogus vėl pradeda rūkyti. Nikotinas turi didesnę priklausomybės riziką negu heroinas, kokainas, alkoholis, kofeinas ar marihuana. Apie 50 proc. rūkorių kasmet bando mesti rūkyti, dažniausiai tai – ilgas, reikalaujantis keisti įpročius ar net gyvenimo būdą procesas, atkrytis taipogi yra neretas ir kartais besikartojantis reiškinys sveikimo procese (Fleming ir kt., 1999, p. 105).

„Bent kartą gyvenime rūkyti yra bandę du trečdaliai 15–64 m. Lietuvos gyventojų. Šiuo metu rūkančiais galima laikyti maždaug trečdalį visuomenės: 36 proc. rūkė per paskutinius metus, 33 proc. – per paskutinį mėnesį“, o pirmą kartą išbandomas rūkymas vidutiniškai 18 m. amžiaus, rašoma Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento vykdytame tyrime Psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas Lietuvoje 2016 m. (Spinter tyrimai 2017, p. 105).

Avdeev (2015) pažymi, jog yra nustatytas glaudus ryšys tarp priklausomybių: iš nerūkančių vartoja narkotines medžiagas ir psichoaktyvias medžiagas 0, 6%, o iš rūkančių - 33, 2%. Tokiu būdu rūkančiam paaugliui rizika pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas yra 55 kartus didesnė negu nerūkančiam. Be to, autorius teigia, kad žvelgiant iš dvasinės ar net mistinės pusės Amerikos indėnai tikėjo, kad įvairių medžiagų rūkymas jiems padeda bendrauti su anapusinėmis būtybėmis – demonais ar dvasiomis. Taigi, tabakas atpalaiduoja sielą, daugina ir stiprina aistras, tamsina protą ir ardo sveikatą, lėtai veddamas mirties link.

Priklausomybė nuo azartinių žaidimų – necheminė priklausomybė, tai – palaiptisniui besivystantis patologinis polinkis azartiniams žaidimams, lemiantis socialinių ryšių silpnėjimą, galintis sukelti įsivylimą, prislėgtą nuotaiką, nemigą, agresiją. Pasak Avdeev (2015) sunkesniais atvejais gydytojai rekomenduoja hospitalizavimą psichiatrinėje ligoninėje siekiant atskirti žmogų nuo jo aistros objekto. „Žaidėjo sindromas“ - kai žaidimas žmogui tampa svarbiausiu dalyku gyvenime.

Anot Avdeev (2015), priklausomybė nuo azartinių žaidimų turi tris etapus:

1. Žmogus žaidžia, kai pasitaiko proga, bet žaidimas dominuoja jo gyvenime.
2. Prarandama savikontrolė.

3. Nesuvaldomo žaidimo periodai mainosi su panikos, depresijos, agresijos periodais, žmogus gali pralošti viską, gali įvykdyti nusikaltimą ir netgi nusižudyti.

Priklausomiems nuo azartinių žaidimų žmonėms bandoma padėti vaistais, įtaiga, psichologiniu konsultavimu, tačiau žvelgiant iš dvasinės perspektyvos šios negalės esmė - nuodėmė. Avdeev (2015) teigia, jog svarbiausia žmogui suprasti savo kančios nuodėmingas ištakas, sąžiningai sau pripažinti esant priklausomam nuo žaidimų ir tvirtai apsispręsti gydytis. „Pirmoji pagalba – dvasinė“, - sako medicinos mokslų daktaras, profesorius Anatolij Berestov, cituojamas Avdeev knygoje, nes žmogaus siela gali būti paveikta demono, sugundžiusio žmogų galimybe laimėti pinigų.

Kompiuterinė priklausomybė – necheminė, pasireiškianti laiko ilginimu prie kompiuterio, laiko kontrolės praradimu, euforija nuo kompiuterio, psichologiniu diskomfortu (susierzinimu, tuštuma) nesant galimybei dirbti su kompiuteriu, tarpasmeninių santykių problemomis. Gydytojai vis dažniau prabyla apie kompiuterio sukeltas sveikatos problemas: vaikų laikysenos sutrikimus, osteochondrozę dėl sumažinto judrumo, gastritą, nutukimą, II tipo diabetą, regėjimo pablogėjimą, imuniteto silpnėjimą, atminties suprastėjimą.

Anot Bergmann ir Huther (2011), mokslo pasiekimų ir modernių technologijų dėka tapo įmanoma sukurti virtualų pasaulį. Kompiuteriniai žaidimai sugeria žaidėjo dėmesį, nyksta laiko ir erdvės ribų pojūtis, viskas tampa pasiekiamu iki užsimiršimo ribų. Žaidėjas kabinasi už kiekvieno laimės išgyvenimo ir lengvai jo nepaleidžia. Toks priklausomas žmogus realiame pasaulyje sunkiai prisitaiko. Buvo peržengta riba, nes niekas neįsivaizdavo, kad žmogaus smegenų struktūra priklauso nuo to, kaip ir kam jomis naudojames.

Amerikiečių kariuomenės psichologas D. Grossman pasakoja, kad, kompiuteriniai žaidimai – „šaudymai“, kurios žaidžia vaikai, buvo kuriami kareiviams ruošti realiam karui. Tokius žaidimus žaidžiantys vaikai gali būti nesąmoningai pratinami stebėti smurto, mirties scenas, neretai būti jų priežastimi ir už tai gauti paskatinimą bei atlygį – kilti žaidimo hierarchijoje, gauti virtualų pripažinimą iš virtualių žaidimo „draugų“. Psichologo nuomone, žaisdamas tokio pobūdžio žaidimus vaikas patiria psichinį poveikį, panašų į kareivio mūšyje patiriamą psichinį poveikį. Jokia informacija nedingsta: ji gali lemti tolimesnius vaiko ar suaugusio sprendimus ir veiksmus (Avdeev, 2015).

Netiesioginė arba kopriklausomybė. Pasak Saldytės ir Ramono (2013), netiesioginė priklausomybė - tai prarastos individualybės liga, kai kieno nors kito elgesys, veiksmai nulemia asmens savigarbą bei savąjį aš. Taip pat ji gali būti apibrėžiama, kaip įgytas disfunkcinis elgesys, kuris atsirado dėl ankstyvoje vaikystėje neišspręstų raidos uždavinių. „Netiesioginės priklausomybės esmė – emocinė, socialinė, kartais ir fizinė priklausomybė nuo kito asmens, pasireiškianti savo individualybės, asmenybės praradimu, fiziniiais, emociniais, psichiniais negalavimais ir socialinio gyvenimo sutrikimais“ (Saldytės ir Ramono, 2013). Yra žinoma, jog asmens priklausomybė turi didelę įtaką ne tik pačiam individui, bet ir jo artimiesiems. Jie dažnai būna pasyvūs, atsisako prisiimti

atsakomybę už save (savo savijautą, gyvenimo aplinkybes ir pan.) ir bando kontroliuoti nuo priklausomybės kenčiantį artimąjį. Gydant priklausomus asmenis buvo pastebėta, jog dažnai jiems sveikstant santykiai šeimoje pablogėja, jos išyra. Taip nutinka, dėl to, jog jų šeimos nariai, negaunantys pagalbos, negeba priimti šių permainų. Kopriklausomybės sąvoka naudojama apibūdinti priklausomų asmenų (narkomanų, alkoholikų ar pan.) artimųjų problemoms.

Taigi nors priklausomybės gali skirtis savo tipu, paplitimu arba tuo, kurios žmonių grupės yra labiausiai pažeidžiamos, joms visoms yra būdinga tai, kad jos atsiranda dėl tam tikro psichologinio, socialinio, dvasinio deficito ir ilgainiui tampa būtinos asmens funkcionavimui.

1.3. Priklausomybė teologiniu požiūriu

Remiantis popiežiaus Jono Pauliaus II išsakytu bažnyčios požiūriu į priklausomybę, tai yra žmogaus moralinių vertybių bei vidinės harmonijos trūkumas, kuris atsiranda dėl to, kad šeima ir visuomenė negeba perteikti egzistencinių vertybių. „Priklausomybės šaknys glūdi labiau vartojančioje asmenybėje. Narkotikus vartojantis žmogus šaukiasi pagalbos, jam reikia ne tik pripažinimo ir įvertinimo, bet ir meilės. Tad problema – ne narkotikai, bet dvasios liga, kuri stumia į narkotikus. Bėgti nuo realybės ir netgi visiškai nebesuvokti daromos žalos savo ir artimųjų gyvenimui” (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

Be to, žvelgiant iš teologinės perspektyvos, priklausomybė - tai gundymas, aistra, kuri veda į nuodėmę, bei išbandymas, todėl jos įveikai pirmiausia taikoma dvasinė kova. Pasak May (2004, p. 24), „visi žmonės yra priklausomi. Tačiau priklausomybės nuo alkoholio, narkotinių medžiagų yra labiau pastebimos ir tragiškesnės nei kitos priklausomybės. Vadinasi, žmonių gyvenime labai reikalinga malonė, galimybė dvasiškai atsiverti.“

1.3.1. Išbandymas, gundymas, nuodėmė

Dievas žmonėms suteikė laisvą valią bei galimybę rinktis. Visgi Jonas Paulius II ryžtingai pabrėžė, kad „negalima kalbėti nei apie laisvę svaigintis, nei apie narkotikų įteisinimą, nes žmogus neturi teisės sau kenkti, jis negali ir niekada neturi išsižadėti savo asmens orumo, kuris yra Dievo dovana” (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016). Taigi pasirinkdamas priklausomybes asmuo nusideda.

Pasak Vait (2008), žmonių piktos aistros išstūmė Dievą iš jų minčių. Nustoję pripažinti Dievą jie nustojo gerbti ir žmogų. Negalvodami apie amžinybę jie gyvena šia diena, tuomet pagrindiniu gyvenimo principu tampa malonumo siekis bei savęs patenkinimas.

Šventajame Rašte yra nemažai vietų, įspėjančių apie svaigiųjų medžiagų, ypač alkoholio, vartojimo žalą, tokio elgesio galimas priežastis ir pasekmes žmogaus gyvenime. Priklausomybių

priežastimis laikomas tamsiųjų jėgų poveikis, jų skatinami kūno geiduliai. „Protas, pasinėręs vien į kasdieninius rūpesčius, tampa „nykštukinis” ir bejėgis. Jeigu žmogaus mąstymui niekada nebuvo keliamas uždavinys suvokti didžiules ir toli siekiančias tiesas, po kurio laiko jis praranda gebėjimą progresuoti“ (Vait, 2008, p. 142). Tokiu būdu jis tampa pažeidžiamu, negeba priešintis pagundoms. „Kaip Jėzaus Kristaus sekėjai turėtume blaiviai, kaip ir Jėzus darė, skaitytis su nematoma tikrove, kuri mus supa ir siūlo visa, kad įstumtų žmones į amžiną pražūtį ir sukurstytų juos prieš Dievą“ (Moderzonas, 1993, p. 5).

Šėtonas yra apibūdinamas kaip tas, kuris duoda mintį, idėją. Todėl, pasak Avdeev (2015), priklausomybės įveikai labai svarbus yra įkyrių minčių valdymas, jų atsikratymas. Tokių minčių prigimtis - demoniška, todėl svarbu su jomis nesutikti ir prašyti Dievo pagalbos. Tik Dievo malonės ir žmogaus noro gydytis dėka demonai išeina.

Kita vertus, Biblijoje rašoma, jog „kiekvienas yra gundomas, savo paties geismo pagrobtas ir suviliotas” (Jok 1, 14). Lellote savo knygoje taip pat rašo, jog nuodėmė gimsta iš žmogaus iniciatyvos, kai jis atsisako bendrauti su Dievu. „Nuodėmė - tai sunki našta pačiam nusidėjėliui ir jo artimiesiems. Visas blogis, kurį matome aplink mus, kyla iš jos. Nuodėmė verčia kentėti ir nekaltus“ (Lellote, 1991, p. 87).

Pasak Vait (2008), labiausiai pasauliui reikia žmonių, kurie yra sąžiningi, kurie nebijo pavadinti nuodėmės jos tikruoju vardu, kurie gins tiesą. Toks charakteris - neatsitiktinis. Jį suformuoja savitvarda, žemesniosios prigimties pavidimas aukštesniajai Dievo ir žmogaus meilės tarnystei. Avdeev (2015) teigia, kad pirmiausia reikia pripažinti, kad narkotikų vartojimas yra nuodėmė. Viešpats atleidžia nuodėmes tam, kuris nuoširdžiai atgailauja. Pasirinkimas yra priklausomo asmens rankose. Jei žmogus nekovo su priklausomybe, tai atsidurs velnio valdžioje, taps jo vergu. Velnias perša mintį, kad priklausomas asmuo jau žuvęs. Psichiatras ragina nebijoti šėtono, kviestis Viešpatį. Jeigu žmogus nenori eiti pas Dievą, jis eis pas šėtoną į amžiną tamsą ir kančią, kuri prasideda dar prieš mirtį. „Todėl labai svarbu nuoširdžiai patvirtinti, kad Išganytojas Golgotoje atėmė iš velnio valdžią, jog velnias yra sumuštas, pasmerktas“ (Moderzonas, 1993, p. 13). Kristus pažadėjo, kad jokia pragaro galia mums nebaisi nes, Jo žodžiais tariant, „manosios avys klauso Mano balso. Aš jas pažįstu ir jos seka paskui Mane. Aš joms duodu amžinąjį gyvenimą, jos nežus per amžius, ir niekas jų neišplėš iš Mano rankos“ (Jn 10, 27-28).

Biblijoje raginama saugotis – melstis, gyventi pagal Dievo įsakymus, būti budriems: „tad nusimeskime tamsos darbus, apsiginkluokime šviesos ginklais. Kaip dieną elkimės padoriai, saugodamiesi apsirijimo, girtavimo, palaidumo, neskaistumo ir pavyduliavimo. Apsivilkite Viešpačiu Jėzumi Kristumi ir nelepinkite savo kūno, netenkinkite jo geidulių.“ (Rom 13:12–14). „Ir nepasigerkite vynu, kuriame slypi pasileidimas, bet būkite pilni Dvasios.“ (Efez 5, 18). „Saugokitės, kad jūsų širdis nebūtų apsunkusi nuo gardžių valgių, svaigalų ir kasdienių rūpesčių, kad toji diena

neužkluptų jūsų netikėtai. It žabangai ji užgrius visus žemės gyventojus. Todėl visą laiką budėkite ir melskitės, kad sugebėtumėte išvengti visų būsimųjų nelaimių ir atsilaikyti Žmogaus Sūnaus akivaizdoje“ (Luko 21, 34-36).

Pagundos aplenkia gyvenimo nuolankiuosius. Šventajame Rašte skaitome apie žmones, kurie gyveno su Dievu bei siekė jo tikslų. Juozapas bendraudamas su Dievu per gamtą, bei gilinimasi į didžiausias tiesas, kurias tėvas perduodavo sūnui, išsiugdė blaiivų mąstymą ir tvirtus principus. (Vait, 2008, p. 59). Danielius su savo draugais mokėjo aukoti žemiškus dalykus dėl dvasinių ir siekti aukščiausių vertybių. Tai leido jiems ne tik apsisaugoti nuo pagundų, bet laikytis Dievo principų net tada, kai pasirinkus teisingą kelią jų laukdavo išbandymai. Šie Biblijos veikėjai atsisakė savo kūno troškimų dėl sielos, dvasios norų.

Visgi kūnas pats savaime nėra blogybė. „Kai susilpnėja kūno ir sielos ryšys, kūnas greitai gali pasiduoti siekiams, kurie patenkinami nesaikingai, netinkamu būdu. Blogis pasireiškia visada vien iškrypusioje valioje, o ne kūne ir jo sąnariuose. Jei tik yra išlaikoma dvasinių ir moralinių vertybių pirmenybė, tai kūnas lieka brangiu bendradarbiu žmogaus tobulėjimo darbe“ (Lellote, 1991, p. 224).

Biblijoje gana nuosekliai aprašoma, kaip žmogus įkrinta į priklausomybes: pirmiausia jis sugundomas per akis, tuomet išdrįsta paragauti ir tai jam suteikia malonumą, galiausiai jis renkasi priklausomą elgesį, nepaisydamas jo pasekmių. Šventasis Raštas ragina sustoti dar pirmame žingsnyje: „nežvilgčiok į tą raudoną vyną, kai jis švyti taurėje! Taip švelniai jis teka žemyn, bet galų gale kerta kaip gyvatė ir gelia kaip angis. Tavo akys matys keistus vaizdus ir tavo širdis kalbės kvailus niekus. Tu jausiesi kaip žmogus, miegantis plačioje jūroje, tarsi žmogus, užmigęs burių stiebo viršūnėje. Buvau daužomas, - sakysi, - bet man neskaudėjo; buvau mušamas, bet nejaučiau! Kai tik pabusiu, vėl vyno prašysiu!“ (Pat 23; 31-35).

Patarlių 23, 20-21 aprašoma socialinės aplinkos įtaka alkoholio vartojimui – skatinama nepasiduoti žalingai aplinkinių įtakai: „nesėdėk su tais, kas maukia vyną, kas godžiai ryja mėsą, nes girtuoklis ir rijūnas nuskurs, snaudulys juos aprengs skarmalais“, taipogi įspėjama apie galimas tokio elgesio pasekmes: „nei vagys, nei gobšai, nei girtuokliai, nei keikūnai, nei plėšikai nepaveldės Dievo karalystės“ (1 Kor 6, 10). Taip pat Šventas Raštas įspėja ir primena: „Neapsirikite: Blogos draugijos gadina gerus papročius!“ (1 Kor 15, 33). Biblija atskleidžia, jog asmens pasirinkimas vartoti svaigiąsias medžiagas daro įtaką ne tik jo asmeniniam gyvenimui, bet ir jį supančių žmonių gyvenimui, bei ragina prisiimti atsakomybę. „Vynas - ne karaliams, Lemueli! Ne karaliams gerti vyną, ne valdovams mėgti svaigųjį gėrimą, kad gerdami nepamirštų, ką įstatas liepia, ir nepažeistų visų vargo žmonių teisių“ (Pat 31, 4-5).

1.3.2. Sunkumas, kurį reikia įveikti

Kita krikščioniško požiūrio į priklausomybes perspektyva - priklausomybė kaip sunkumas, kurį reikia išspręsti, kaip sielvartas, kuris gimdo ištvėrę. Visi žmonės yra išbandomi skausmų ir ligų. Asmens arba jo artimųjų priklausomybė gali būti vienu iš tokių išbandymų. Nuo priklausomybės kenčia skausmą ne tik patys priklausomi žmonės, bet ir priklausomų asmenų namiškiai. „Kiekvienam esančiam tokioje situacijoje reikalinga jėga, kuri padėtų susitvarkyti su problemomis, kylančiomis šeimose” (Крайдер, 2015, p. 3). Tačiau Dievas kartu su išbandymu duoda viltį. Biblijoje rašoma: „Jums tekę išmėginimai tėra žmogiški. Dievas ištikimas. Jis neleis jūsų mėginti virš jūsų jėgų, bet padarys, kad galėtumėte atlaikyti išmėginimą“ (1 Kor 10, 13).

Avdeev (2015) rašo, jog, pagal šventąjį Ignacijų, „išbandymai ir sielvartas siunčiami žmogui jo naudai. Dėl jų žmogaus siela darosi stipri, sąžininga prieš Viešpatį. Jei ji iškentės viską iki galo pasitikint Dievu, tai bus išlaisvinta iš aistrų.“ Krikščioniui nuolatinė kova su aistromis, ėjimas link Kristaus kantrybės keliu, nuolankumas, susitaikymas yra svarbios pamokos. Svarbu stengtis nedaryti nuodėmių, o nusidėjus - tai išpažinti ir atgailauti. Kas blogai atgailauja, nepasimoko iš savo klaidų, tas ir toliau kentės kančią. Šv. Ioann Zlatoust teigia: „mums tereikia žinoti, kad Dievas viską siunčia mūsų naudai. Todėl turime nesiskųsti ir neliūdėti, o stipriau melstis“ (Avdeev, 2015).

„Žmonijos kova su priklausomybe – tai kelionė per mūsų stabmeldystės dykumą, kupina gundymų, išbandymų ir netekčių, bet čia visada galime patirti mus vedančią, ginančią, įgalinančią ir perkeičiančią Dievo malonę. Dykumoje atsispindi visos įmanomos priklausomybės. Dykumoje vyksta kova su prisirišimu. Tai nėra geografinė kelionė, ji vyksta tik mūsų širdyse. Tai ne vien apsisvalymas ir išgryninimas, bet ir žmogaus sielos bei jos Kūrėjo mylinčių ryšių ir namų kūrimas“ (May, 2004, p. 198).

„Priklausomybių rehabilitacijos centre tie, kuriems pasiseka pakeisti mintis, atrasti tikėjimą ir iš naujo surasti save, ima dėkoti už savo ligą. Ten praleistas laikas ligoniams padeda kitomis akimis pažvelgti į savo ligą. Rehabilitacijoje siekiama savęs, priklausomybės ir gyvenimo sampratos kaitos, mąstymo ir įpročių pokyčių“ (Lideikytė, 2020).

1.3.3. Meilės stygiaus liga

Pasak Motinos Teresės, jokia liga nėra tokia baisi kaip nereikalingumo, apleistumo ir meilės stygiaus jausmas, dėl kurio Vakarų pasaulyje daugybė jaunuolių kenčia nuo priklausomybių. Pasak Motinos Teresės, „ji ilgai bandė suprasti, kodėl taip yra, ir priėjo prie išvados, jog problemų šaknys glūdi šeimoje, kur šie jaunuoliai nesijaučia jaukiai, nesijaučia mylimi. Dažniausiai jų tėvai labai užsiėmę, daug dirba ir neturi laiko savo vaikams, pamiršta, kad šiems kur kas labiau nei materialinių gėrybių reikia meilės ir artumos“ (Navickas, 2015).

Anot Lellote (1991, p. 57), Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą bei įdėjo į jo gyvenimą tikslą, prasmę, kurie atsiskleidžia santykiyje su Dievu. „Visos komplikacijos kyla iš to, kad nesilaikoma ar buvo nesilaikyta dieviškojo plano“. Neturint santykio su Dievu žmogaus viduje atsiveria tuštuma, trūkumas kažko, ką asmuo bando užpildyti savais būdais.

Šv. Popiežius Jonas Paulius II, yra išsakęs nuomonę, kad „priklausomybė – tai meilės stygiaus liga“. Remiantis išsakytu popiežiaus požiūriu į narkomaniją – „neturintis vertybių narkomanas tampa „meilės ligoniu“. Pagrindinė priežastis, stumianti jaunimą ir suaugusiuosius į pražūtingą narkotikų patirtį, yra aiškių ir įtikinamų motyvų gyventi neturėjimas: kai nėra orientyrų, kai trūksta vertybių, kai esi įsitikinęs, jog niekas neturi prasmės, kad neverta gyventi.“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

Į asmens vidų yra įdėtas ilgesys, kurį patenkinti gali tik Dievas, tačiau žmogus dažnai renkasi būti nepriklausomu bei ieško savo būdų, kaip tą dvasinį šauksmą atliepti. „Dievas nori būti mūsų tobulas mylimasis, tačiau mes verčiau siekiame tobulumo žmonių santykiuose ir nusiviliame, kai mūsų mylimieji nesugeba tobulai mylėti. Dievas nori mums suteikti aukščiausią saugumą, bet mes verčiau siekiame valdžios ir turto, kad jaustumės saugūs, kol pastebime, kad be perstojo dėl jų nerimaujame. Bandome savo dvasinį troškimą patenkinti daugybe būdų, su Dievu teturinčių mažai ką bendra“ (May, 2004, p. 140). Tokiu būdu atsiranda pakaitiniai prisirišimo objektai ir priklausomybės nuo jų.

Pasak Lellote (1991, p. 97), „jausminė būtybė išsigąsta sielos siekių ir poreikių (begalinio troškimo). Ji bijo prarasti savo teises, todėl panaudoja visus instinktus, bando medžiaginiu pasauliu patenkinti sielą. Siela, jei ji sveika, priešinasi. Priešingumas mummyse – geismai, suaugę su prigimtimi kaip tamsa ir kančia. Siela gali pasiduoti apgalei, bet supratusi savo klaidą ir jei dar ne per vėlu, priverčia kūną paklusti sielai, veržiantis į aukštesnį gėrį“. Jonas Paulius II teigė: „privalome pripažinti, kad artumo su Dievu, tikėjimo stygius skatina griebtis narkotikų, savo valia pradėti kelionę, iš kurios nebegrižtama, siekiant užsimiršti, nebesusivokti, išsisukti iš nepakeliamos padėties, ieškoti įvairiuose narkotikuose dirbtinio rojus“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

Psichiatras Avdeev (2015) pažymi, jog priklausomybė yra dvasinis susirgimas. Į jas žmogų stumia bedvasė atmosfera: dėmesio, rūpinimosi, švelnumo, meilės nebuvimas, nuodėmė šeimoje ir aplinkoje. Remiantis literatūros analize matyti, jog žvelgiant iš dvasinės perspektyvos priklausomybė yra dvasinė tuštuma, nepasitenkinimas gyvenimu, gyvenimo prasmės praradimas.

1.4. Priklausomybės paliestų žmonių fiziniai ir psichologiniai bruožai

Anoniminiai Alkoholikai (2016) rašoma: „Alkoholiko kūnas ir jo protas yra nenormalūs“. Tai reiškia, kad priklausomybė paveikia asmenį ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai, dvasiškai. Patys

priklausomi asmenys taip pat sutinka, kad jie sirgo psichiškai ir fiziškai. Jų įsitikinimu, alkoholio poveikslas nėra išsamus, jei neatsižvelgiama į šiuos abu aspektus.

1.4.1. Fiziniai priklausomybės paliestų žmonių bruožai

Nereikėtų nuvertinti fizinio ligos aspekto. Pirmiausia pastebimi tam tikri lyčių skirtumai priklausomybių atžvilgiu. Bergmann, Huther (2011) rašo, kad vyriškos lyties naujagimiai yra labiau pažeidžiami ir konstituciškai silpnesni nei moteriškos. Jei kūdikiai miršta dėl sveikatos sutrikimų, tai (statistiškai) dažniausiai būna berniukai.

Berniukai ir toliau lieka pažeidžiamesni fiziškai bei emociškai. Ieškodami paramos, saugumo ir pasitikėjimo, struktūrų ir taisyklių, vertinimo ir pripažinimo, prasmės ir orientyrų, jie stipriai nusitveria bet ko, kas atstoja jiems dalykus, kurių jiems reikia augant. Tai gali lemti tai, kad nuo priklausomybių vyrai kenčia kur kas dažniau nei moterys. Be to, remiantis statistika, berniukai įninka į žalingus įpročius kur kas ankstyvesniame amžiuje nei mergaitės. Kita vertus, priklausomai nuo asmens lyties skiriasi ir priklausomybių pasekmės. Anot Nissen (1997, p. 50), „vyro fizinės bei psichologinės jėgos išsenka maždaug per 20-25 metus, moters - trigubai greičiau“.

Kalbant apie kitas biologines priklausomybių priežastis Bregas (Keselis ir Voltonas, 1972) ištyrė, kad B grupės vitaminų trūkumas verčia ieškoti pakaitalo tabake, alkoholyje, kavoje, arbatoje, narkotikuose, cukruje, todėl yra svarbu organizmą papildyti B grupės vitaminais.

Pasak Kliorienės (2005), tyrimai atskleidė tam tikrus nuo alkoholio priklausomai asmenybei būdingus bruožus, kurių susiformavimą lemia įgimtos priežastys, tokios kaip paveldimumas, motinos nėštumo eiga, gemalo ir vaisiaus pažeidimai, kūdikio ligos, galvos smegenų sutrikimai. „Alkoholikų vaikai turi keturis kartus didesnę riziką tapti priklausomi net jei jie auga aplinkoje, kurioje alkoholis nevertojamas“ (Nissen, 1997, p. 19).

Bergmann ir Huther (2011) aprašo medikų bandymus surasti bei pašalinti „priklausomybių centrus“ smegenyse. Visgi paaiškėjo, jog tokio centro slopinimas ar pašalinimas atima gebėjimą džiaugtis, būti smalsiu, kurti, nėra veiksmingas gydant priklausomybę.

„Cheminės medžiagos, raminamieji, sukelia sunkias priklausomybes, nes jos tiesiogiai veikia smegenis. Kai kurių medžiagų sudedamosios cheminės dalys būna identiškos natūraliems kūno neurotransmiteriams. Tokios medžiagos sukelia ypač sunkias priklausomybes, nes smegenų ląstelėse jau egzistuoja receptoriai, tinkami jų chemikalams“ (May, 2004, p. 125). Narkotikų vartojimas keičia mediatorių, kurių pagalba yra perduodami nerviniai signalai iš vieno neurono į kitą, veiklą smegenyse. Įvairūs mediatoriai reikalingi skirtingoms neuronų grupėms, kurios atsakingos už skirtingas funkcijas, pvz. skausmo malšinimą, malonumo sukėlimą, energijos antplūdį. Psichoaktyvios medžiagos, žmonių sukurtos sintetiniu būdu, veikia žmogaus organizmą panašiu principu kaip mediatoriai tik stipriau arba skatina jų išsiskyrimą, kuris gali būti 2-10 kartų didesnis

negu natūraliomis sąlygomis. Pavyzdžiui, narkotinė medžiaga morfijus veikia panašiai kaip mediatorius endorfinas, sukeliantis malonumą ir slopinantis skausmo pojūtį.

Vartojant psichoaktyvias medžiagas žmogaus organizmas prisitaiko prie didelio mediatorių kiekio ir nustoja juos gaminti natūraliai arba sumažina ląstelių, kurias veikia mediatoriai, kiekį. Todėl nebevartojant ir negaunant psichoaktyvių medžiagų iš išorės žmogaus organizmas ima jausti neuromediatorių stygių, kuris gali pasireikšti nemaloniais ar net skausmingais abstinencijos požymiais, trunkančiais nuo kelių dienų iki kelių savaičių. „Nutraukimo sindromo metu nuo raminamųjų priemonių (barbitūratų, alkoholio, trankviliantų) smegenų ląstelės gali tapti tokios hiperaktyvios, kad net iškils širdies smūgio ar mirties grėsmė“ (May, 2004, p. 124).

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas veikia žmogų visuose lygmenyse (dvasios, sielos ir kūno). Pasak Avdeev (2015), stipriai nukenčia galvos smegenys, nervų sistemos veikla, nusilpsta imunitetas, suyra kepenys, silpsta širdis. Psichiatrai, dirbantys priklausomybių ligų centruose, teigia, kad nuodas prasiskverbia į giluminius medžiagų apykaitos mechanizmus, sutrikdo biocheminius procesus ir organizmas pradeda reikalauti vis didesnės narkotikų dozės. Abstinencijos sindromas pasireiškia, kai negaunama pakankamos dozės narkotikų arba visai jų negaunama. Tada išmuša prakaitas, pykina, maudžia sąnarius ir kaulus, atsiranda silpnumas, skausmas pilve, krečia šaltis.

1.4.2. Psichologiniai priklausomybės paliestų žmonių bruožai

„Psichologinė priklausomybė yra susijusi su žmogaus psichinėmis problemomis ir psichoaktyviųjų medžiagų veikimo ypatumais. Šios medžiagos dažnai padeda atsikratyti kai kuriuos žmones kamuojančios baimės, menkavertiškumo, nereikalingumo jausmų“ (Aksionova, Dragūnevičius, 2011, p. 13).

Anot Bergmann ir Huther (2011), visus priklausomus asmenis vienija tai, kad jiems kažko trūksta, ir jie ieško pakaitalo, kad pasijustų geriau. Mokslininkai išskyrė kai kuriuos bendrus priklausomų žmonių psichologinius ypatumus: sumažėjęs gebėjimas pernešti kasdienes sunkumas, tvirtų socialinių kontaktų baimė, melavimas, kitų kaltinimas, bėgimas nuo atsakomybės ir sprendimo priėmimo (Bergmann, Huther, 2011). Kuo asmuo silpnesnis kasdienybėje, tuo labiau išlaisvinantis ir raminantis jam atrodo priklausomas elgesys. Priklausomybė tampa savotišku savęs realizavimo bei tuštumos užpildymo būdu. Tikrovė - kaip kliūtis - išstumiamą.

Kliorienė (2005, p. 70) teigia, jog mokslininkai atpažįsta tam tikrus priklausomai asmenybei būdingus bruožus. Jų susiformavimui daro įtaką įgimtos ir įgytos priežastys (pvz., auklėjimas, darbas, bendravimo procesas). „Visos šios psichologinės savybės sąlygoja žmogaus vidinį pasaulį, jo sąmoningą veiklą, elgesio motyvus, požiūrį į kitus žmones. Asmenybės tipas gali pasikeisti dėl psichinių ligų, stiprių išorinių veiksnių ir nesaikingo alkoholio vartojimo. Sergantys alkoholizmu įgyja panašių bruožų kaip sergantys psichinėmis ligomis“ .

Priklausomų asmenų bruožus galima suskirstyti į tuos, kurie yra būdingi būsimiems priklausomiems asmenims, ir tuos, kurie atsiranda vėliau, kaip pasekmė priklausomybei progresuojant. Beinoras (2019), atliktame priklausomybės nuo interneto vėlyvojoje paauglystėje tyrime, atskleidė, jog abiejų lyčių paaugliai, pasižymintys didesniu pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, didesniu neigiamu emocijumu, didesniu tikslingumu, didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, didesniu pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, didesne kontrole, didesniu pasitenkinimu fizine sveikata, didesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, didesniu pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje bei aukštesniu visuminiu psichologinės gerovės lygiu, turi silpniau išreikštą priklausomybę nuo interneto.

Psichologai išskyrė charakterio bruožus, būdingus būsimiems alkoholikams. Remiantis Avdeev (2015), tai - lengvai pažeidžiamos asmenybės, blogai prisitaikę prie praktiško gyvenimo, silpnavaliai, nervingi arba per daug savimi pasitikintys, garbėtroškos, išdidūs asmenys, įkyriai ieškantys pripažinimo. Pasak Barisienės (2010), priklausomi asmenys pasižymi tuo, kad prastai valdo emocijas, jų elgesys dažnai būna impulsyvus. Be to, šie žmonės turi tarpasmeninių santykių sunkumų, jiems sudėtinga užmegzti ir palaikyti kontaktą, priimti ir perduoti informaciją, išklaudyti ir išsakyti kritiką.

Asmenybė psichologiniu požiūriu dažnai yra apibūdinama per jos naudojamus gynybos mechanizmus, kurie gali būti brandūs ir nebrandūs. Mogilevic (2013) tyrinėjo priklausomų asmenų psichologinių gynybų bei savo ligos suvokimo sąsajas. Pasak jo, pagrindinis priklausomų asmenų naudojamas gynybos mechanizmas yra neigimas, o progresuojant ligai vis labiau išreikštais tampa kompensacija ir regresija. Autorius daro išvadą, jog gynybų brandumas santykinai nepriklauso nuo socialinio sluoksnio, išsilavinimo, bendro intelekto įverčio ar kitų demografinių rodiklių, tačiau priklauso nuo ligos remisijos trukmės.

May (2004) aprašo, kaip neigimo gynybos mechanizmas veikia priklausomo asmens gyvenime. Pirmuosiuose cheminės priklausomybės etapuose dėl neigimo asmens protas stropiai ignoruoja bei slopina žinutes apie tai, kad medžiagos vartojimas auga. Nors aplinkiniai pastebi esant akivaizdžią priklausomybę, pats asmuo jos nepripažįsta bei vengia apie tai galvoti. Vėliau, priklausomybei augant, auga ir psichologinės pastangos užslopinti tiesą, kad ji nepatektų į sąmoningumo sritį, neigimas sustiprėja. Šiame etape asmuo išgyvena nusivylimą savimi. Tai - skausminga patirtis, dėl kurios žmogus stengiasi užimti protą, jį atbukinti, kad sąmoningas suvokimas neiškiltų į paviršių. „Neigimo modelis sukelia susvetimėjimo pačiam sau jutimą. Žmogus vengia akistatos su savimi. Jis patiria tikrą siaubą, kad neturi, ką veikti, nuobodulio fobiją, baimę būti vienam“ (May, 2004, p. 71). „Tyrime nustatyta, kad ilgėjant priklausomybės nuo alkoholio remisijos trukmei, mažėja bendros gynybos bei primityvių regresijos ir reakcijos darinių gynybos mechanizmų išreikštumas“ (Mogilevec, 2013, p. 51).

Juozaitytė (2011) vykdyto tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikystėje patirtos dvasinės ir psichologinės traumos, socialinė aplinka, turėjo įtakos moterų tapsmui priklausoma asmenybe. Pagrindinės priežastys, paskatinusios moteris vartoti narkotikus, buvo smalsumas, naujų patirčių troškimas, įvairios psichologinės problemos, noras sumažinti įtampą, įveikti stresą. Atlikusi moterų patirčių analizę autorė išskyrė keletą veiksnių, kurie paskatino narkotikų vartojimą: neigiama šeimos aplinka (smurtas, tėvų skyrybos, netinkama kontrolė, motinos šaltumas, nepriežiūra, nepamatuoti lūkesčiai vaiko atžvilgiu, psichoaktyvių medžiagų vartojimas šeimoje), traumuojantys psichologiniai veiksniai (pvz., tėvų netektis, emocinių santykių stoka, seksualinis išnaudojimas), asmenybės ypatybės (neišsivystęs saugumo jausmas, pasitikėjimo savimi stoka, menka savivertė) bei kenksminga socialinė aplinka (lengvas narkotikų prieinamumas, teigiamas draugų požiūris į narkotikų vartojimą, užimtumo stoka).

Kiti priklausomų žmonių bruožai gali išsivystyti vėliau, dėl pačios priklausomybės. „Psichoaktyvioji medžiaga tenkina tam tikrus asmenybės poreikius, gelbsti nuo psichinio diskomforto, teikia malonius pojūčius, tad netrukus susiformuoja stereotipinė reakcija arba sąlyginis refleksas, kai žmogus nebegali apsieiti be šios emocinės paramos, ima bijoti ją prarasti ir vėl patirti tai, nuo ko psichoaktyvioji medžiaga buvo jį išgelbėjusi“ (Juczynski, 2009).

May (2004, p. 85) pastebi, jog priklausomi asmenys iki priklausomybės nestokojo tikros savigarbos, gebėjo atjausti kitus, elgtis sąžiningai, gyventi normalų gyvenimą. Remiantis tyrimais, gydytojas padarė išvadą, jog priklausomos asmenybės simptomus sukeldavo pati priklausomybė. „Sunkiai sergantys jaučiasi neverti ir negebantys sąžiningu būdu gauti tai, ko jiems reikia. Vyksta tam tikra asmenybės deformacija kartu su priklausomybe kaip jos padarinys. Asmenybė būna priklausoma, o ne linkusi į priklausomybę“.

Priklausomiems žmonėms būdingos įkyrios mintys, kurias valdo žmogų. Dažnai jos būna pesimistinės, todėl priklausomi nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų asmenys yra linkę į depresiją. Taip pat atsiranda vidinė įtampa, nerimas. Anoniminių alkoholikų knygoje (2016) rašoma, jog susiformavus įpročiui gerti ir supratęs, kad jo neišsėina atsikratyti, prarandamas pasitikėjimas savimi ir atrama žmogiškajame pasaulyje. Vartojant psichoaktyvias medžiagas ilgą laiką asmenybė skursta ir degraduoja. Be to, alkoholiko sąmonė prigesusi. Jis viskam turi tik du variantus: juoda ir balta; gerai ir blogai (Крайдер, 2015).

Gana svarbus su priklausomybėmis susijęs rodiklis yra savęs vertinimas. Mieliauskaitė (2019) pastebi, jog patys besigydančios nuo priklausomybės žmonės brėžia labai aiškias skirtis dėl priklausomybės – priklausomybė ar jos neturėjimas tampa pagrindiniu indikatoriumi, veiksniu, kuris atskiria asmenį, daro jį kitokiu, nepritampančiu prie visuomenės. Priklausomybė verčia asmenį apsimesti kažkuo, kas jis nėra, tokiu būdu slepiant savo problemą nuo kitų, tačiau viduje išgyvenami stiprūs gėdos, depresiškumo, kaltės bei savo menkumo jausmai. „Norėdamas tai atsverti,

priklausomas maskuojasi kompetencijos, lengvabūdiškumo gero humoro kaukėmis. Tokiomis apgaulėmis jis kurį laiką gali kvailinti kitus. O viduje stiprėja nevisavertiškumo jausmas ir asmenybės vientisumo stoka“ (May, 2004, p. 73).

Cigasaitė (2009, p. 4) savo tyrime nustatė, „jog priklausomų nuo alkoholio asmenų savęs vertinimas susijęs su šeimynine padėtimi, užimtumu, amžiumi ir priklausomybės nuo alkoholio trukme, tačiau nėra reikšmingų savęs vertinimo skirtumų tarp lyčių, išsilavinimo, ankstesnės gydymosi patirties“.

Pasak Mieliauskaitės (2019), priklausomų asmenų mąstymas visai kitoks. Negalėdami pakeisti savo situacijos jie išgyvena stiprų bejėgiškumo ir baimės būti atmestais jausmus. Visa tai kuria nevisavertiškumą, nepasitikėjimą savimi, netikrumą. Labai ryškus buvo besigydančių reabilitacijoje asmenų patiriamas skausmas dėl atmetimo. Jis slegia, kelia didelę sumaištį, pyktį.

Bergmann, Huther (2011) nuomone, kompiuterinė priklausomybė veikia sielą ir smegenis. Kūnas atrodo tarsi svetimas, lyg dvasiai ir protui reiktų šiek tiek laiko, kad vėl į jį sugrįžtų. Žmogus nesunkiai pripranta prie svaigulio, įprastinės pasaulio tvarkos nebuvimo. Žaidžiant po 40-60 valandų nukenčia kalba ir raštas, kinta komunikacinis elgesys, gebėjimas perteikti mintis raštu.

Pasak Vait (2008, p. 16) per savo nepaklusnumą ir nuodėmingumą „žmogaus fizinės jėgos nusilpo, protinis pajėgumas sumažėjo, dvasinis regėjimas apsiblausė. Jis tapo pavaldus mirčiai“.

Apibendrinus, psichologų teigimu, priklausomas elgesys - tai, kai žmogus dirbtiniu būdu keičia savo psichinę būseną bei siekia vidinės pusiausvyros atstatymo. Tokiu būdu susiformuoja stereotipinė reakcija arba sąlyginis refleksas dėl kurio psichoaktyvios medžiagos tampa emocinės paramos šaltiniu. Pasitenkinimas prislopina nerimą, baimę, nepasitikėjimą ir leidžia jų nejausti, nepastebėti. Žmogus ima bijoti tą paramą prarasti ir vėl patirti tai, nuo ko psichoaktyvioji medžiaga buvo jį išgelbėjusi. Psichologai teigia, kad priklausomybes sukelia žmonių vienišumas, sveiko bendravimo bei meilės jausmo trūkumas, slegianti triukšminga visuomenė.

Taigi, galėtume teigti, kad Analizuojant mokslinę literatūrą nustatyta, kad priklausomybė buvo ir išlieka aktuali ne tik kaip asmeninė problema, bet ir visos visuomenės našta ir skausmas. Remiantis popiežiaus Jono Pauliaus II teigimu, visuomenė ne tik pati kenčia dėl priklausomybių, bet yra ir atsakinga dėl jų atsiradimo. Priklausomybės atsiranda dėl netobulos visuomenės struktūros. „Gyvename pasaulyje, kuris stokoja vilties, kuris neturi stiprių žmogiškųjų bei dvasinių pamatų. Pasaulyje ir visuomenėje, kuriai gresia vis didesnis nuasmeninimas ir iš jo išplaukiantis vis didėjantis nužmogėjimas“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016). Priklausomybių atsiradimas glaudžiai susijęs su socializacija arba visuomenės negebėjimu užtikrinti saugumo jausmo atskiriems jos individams dar šeimose. Baimė verčia žmogų ieškoti lengviausio kelio atstatyti vidinę pusiausvyrą. Vienas iš būdų yra dirgiklių paieška: alkoholio, narkotikų, raminančių vaistų vartojimas.

Šiandieninė visuomenė kenčia nuo alkoholio, narkotinių medžiagų, kompiuterio, azartinių lošimų, persivalgymo, valdžios troškimo, pornografijos ir daugybės kitų priklausomybių. Nors priklausomybės gali skirtis savo tipu, paplitimu arba tuo, kurios žmonių grupės nuo jų yra labiausiai pažeidžiamos, joms visoms yra būdinga tai, kad jos atsiranda dėl tam tikro psichologinio, socialinio, dvasinio deficito ir ilgainiui tampa būtinos asmens funkcionavimui.

2. PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU BRUOŽAI

Santykis apibrėžiamas kaip tam tikras tarp objektų arba reiškinių esantis ryšys. Kartais jis apibūdinamas, kaip aktyvus veiksmas, kuris vyksta tarp dviejų pusių. Lellote (1991) teigia, jog žmogaus gyvenimo tikslas bei prasmė slypi santykyje su jo Kūrėju. Dievas sukūrė žmogų kaip būtybę, panašią į save patį, apdovanojo jį protu bei laisva valia bei pakvietė į labai glaudų ryšį su savimi. Pasak Juškienės ir Piktuižytės (2014), žmogus yra dvasinga būtybė ir jo dvasingumas pasireiškia per santykį su daiktais, kūrinija ir pačiu Dievu.

Dievo ilgesys, dar kitaip May vadinamas meilės ilgesys, „yra esminis mūsų brangiausias lobis ir nesvarbu, ar mes sąmoningai religingi, ar ne. Tai - troškimas būti mylimam, pačiam mylėti, labiau priartėti prie meilės šaltinio. Dievas sukurdamas mus iš meilės pasėjo mumyse meilės troškimo sėklą“ (May, 2004, p. 11).

Kalbant apie žmonių santykius arba Dievo ir žmogaus santykį tikrais ir vertingais santykiais laikomi tokie, kuriuose yra pasitikėjimas, supratimas, pagalba, pasiaukojimas, meilė. Vait (2008) mano, jog šeima turi būti pirmoji santykių ugdymo mokykla. Autorė rekomenduoja ugdymą, kuris pripažįsta Dievą, kaip išminties ir supratimo šaltinį. Dievo Meilė – sukūrimo ir atpirkimo pagrindas, taip pat ir tikrojo ugdymo pamatas. Vait nuomone, ugdymas, kuris formuoja charakterį, panašų į Dievo būdą, suteiks harmoningą fizinių, protinių ir dvasinių galių vystymąsi.

Barisienė (2010), savo darbe apibrėždama dvasingumo sąvoką, daro skirtį tarp jo bei religijos. Pasak autorės, religija – tai tam tikras tikėjimo organizuotumas, kuris yra nukreiptas į išorę. Tuo tarpu dvasingumas yra asmenybės individualios patirties aspektas, kuris įtraukia gyvenimo prasmės paieškas, santykius su savimi pačiu bei kitu plačiaja prasme (žmogumi, visata, Dievu ir kt.). Būtent dvasingumas gali būti motyvacinis elementas, formuojančiu asmens patirtį, leidžiančiu suvokti gyvenimo prasmę.

Šiame darbe taip pat labiau orientuojamasi ne į religinę patirtį, bet į žmogaus (šiuo atveju priklausomo asmens) vidinį dvasingumą, kuris gali būti išreikštas per jo suvokiamą ryšį arba santykį su Dievu.

2.1. Žmonių santykio su Dievu bruožai

Šventajame Rašte apaštalas Paulius aiškino, kad pats Dievas davė santykio su juo troškimą ir galimybę jį atrasti. „Jis duoda visiems gyvybę, alsavimą ir visa kita [...] tai Jis nustatė [...] kad žmonės ieškotų Dievo ir tarytum apgraibomis Jį atrastų“ (Apd 17, 25-27). Dievas taip pat pažadėjo „jeigu visa širdimi manęs ieškosite, surasite mane“ (Jer 29, 13-14).

Anot Lellote, „krikščionio pašaukimas prigimtinėje plotmėje: Dievą pažinti, jį mylėti ir jam tarnauti. Nuo to priklauso jo laimė. Žmogus turi visą savo protą panaudoti tam, kad, stebėdamas

gamta, pripažintų Dievo egzistavimą. Toks yra instinktyvus ir natūralus žmogaus proto, ieškančio būties pilnatvės, veržimasis. Protas stengsis suprasti Aukščiausios būtybės prigimtį. Iš Dievo pažinimo žmogaus širdyje turi kilti pagarbos ir meilės jausmas. Toks žmogus stengsis gyventi vadovaudamasis moralinėmis normomis, kurias jam padiktuoja prigimtis ir kurių šaltinis yra pačiame Dieve“ (Lellote, 1991, 79 p.).

Nuoširdžiai siekdamas tiesos mūsų protas užmezga bendravimą su Dievu, iš kurio gauname pažinimą. Pasak Vait (2008), žmogus sukurtas bendrauti su Dievu. Tik tokioje bendrystėje galima patirti tikrąjį gyvenimą ir tobulėjimą. Tik Dievas gali nuraminti sielos alkį, troškulį, širdies skausmą. Dievo Žodis keičia prigimtį ir atkuria sielą pagal Dievo atvaizdą. Žmogus gyvena „kiekvieną žodžiu, kuris išeina iš Dievo lūpų“ (Mat 4, 4). Jo protą ir sielą formuoja tai, kas juos maitina.

Barisienė (2010) teigia, jog dažnai asmuo nesupranta dvasingumo ir negalvoja, kad jo gyvenimas turi dvasinius matmenis. Toks žmogus savo dvasingumą vysto spontaniškai, nesąmoningai. Visgi yra žmonių, kurie deda sąmoningas pastangas, kad išaugintų ir išvystytų ryšį su Dievu. Anot autorės, dvasingumas yra svarbus asmenims, kurie trokšta pranokti save. Jis gali skirtis priklausomai nuo žmogaus pasaulėžiūros, asmeninės interpretacijos. Dvasingumas yra unikalus kiekvienam individui. Jis įtraukia giliausių jausmų apie asmens būtį tyrinėjimą.

Santykis su Dievu yra sunkiai pamatuojamas. Mokslinėje literatūroje jis kartais apibrėžiamas kaip religingumas arba dvasingumas. Treloar (2014) teigė, kad dvasingumas yra daugialypis latentinis konstruktas (kaip sveikata ar meilė), kuris negali būti tiesiogiai stebimas. Kaip ir kitus nematerialius konstruktus, dvasingumą sunku apibrėžti. Be to, dvasingumą kai kurie žmonės linkę vertinti kaip asmeninę patirtį, kuri neturėtų būti visuotinai apibrėžta, suprantama.

„Dvasingumas kyla iš aukščiausių vertybių – gėrio, tiesos, grožio – gelmių. Tai – proto ir jausmų jungties darna. Jis yra savarankiškas augimo savyje procesas, iki galo nepažinta vidinė žmogaus energijos ir jos tvarumo rūšis, neturinti pabaigos. Jis reikalauja pastovios savistabos ir veiksmo ir yra neįtikėtinais džiaugsminga ir praturtinanti kelionė, nuolatinė dvasinių vertybių paieška, primenanti žmogui kas jis yra, pabrėžianti jo unikalumą ir suteikianti impulsą asmeniniam atsinaujinimui“ (Barisienė, 2010, 29 p.). Savo tyrime dvasingumui matuoti Barisienė (2010) naudoja „Kasdienės dvasinės patirties skalę“ (pateikta 4 Prieduose).

Norint palyginti priklausomų žmonių santykį su Dievu reikėtų išsiaiškinti nepriklausomų nuo žalingų įpročių žmonių santykio su Dievu ypatumus. Mokslinėje literatūroje nepriklausomi nuo žalingų įpročių žmonės apibūdinami kaip tie, kurie kelia gyvenimo tikslus, moka gyventi ir džiaugtis šia diena, vertina tiek savo, tiek kitų gyvybę, turi savo nuomonę ir gali ją apginti bei gerbia kitų žmonių nuomonę, nors nebūtinai su ja sutinka, gerbia tėvus ir elgiasi su kitais, kaip norėtų, kad su jais elgtųsi.

Šiandienos visuomenėje santykis su Dievu bei tikėjimas juo yra gana trapus. „Kaip niekad patiriame blogio jėgų veikimą per priklausomybes ne tik nuo cheminių dirgiklių, bet ir okultizmą. Tai vykstantis spiritizmo seansai, ekstrasensų mūšiai, hipnozės, kodavimai, astrologinės prognozės ir t.t. (Moderzonas, 1993, p. 17). „Atnaujinti žmoguje Kūrėjo atvaizdą, sugražinti jį prie tobulybės, koks jis buvo sukurtas, skatinti kūno, proto bei sielos ugdymą, kad būtų įgyvendintas dieviškasis žmogaus sukūrimo tikslas, štai tokį darbą turėjo atlikti atpirkimas. Toks yra ugdymo tikslas, didysis gyvenimo tikslas“ (Vait, 2008, p. 16). Ir šis tikslas yra pasiekiamas per gyvą žmogaus ir Dievo santykį. Priklausomas žmogus dažniausiai santykio su Dievu neturi, jį prarado arba neteisingai supranta, vertina.

Kai esame Dievo kviečiami į santykį, pasak May (2004), elgiamės trejopai. Pirmiausia, užgniaužiame Dievo ilgesį bei bandome išvengti šio kvietimo arba jį nutildyti. Visgi tokia priemonė veikia tik kurį laiką, ilgesys pasidaro per stiprus ir neišvengiamai įveikia mūsų gynybas. „Antruoju atveju kuriame dvasinės tikrovės atvaizdus, nervinių ląstelių pateikiamus vaizdus, kas padeda mums jausti tam tikrą galią užuot likus priklausomiems. Pasirinkdami trečiąjį kelią mėginame švelniai, dosniai ir atsiverdami dalyvauti slėpinyje“ (May, 2004, p. 160).

2.2. Priklausomų žmonių santykio su Dievu bruožų teoriniai aspektai

Saldytė ir Ramonas (2013) rašo, jog kiekvienam žmogui patys reikšmingiausi ir vertingiausi santykiai yra su Dievu, savimi, atrimaisiais ir visuomene. Deja, priklausomi žmonės šiuos santykius keičia į patologinius į santykius su priklausomybės objektu.

Anot May (2004), priklausomybė yra jėga, kuri atitraukia mus nuo Dievo meilės. Prisirišimo objektai tampa gyvenimo centru, nuolatiniais rūpesčiais, įkyriomis mintimis ir palaipsniui ima valdyti asmens gyvenimą. „Mes visi kenčiame nuo priklausomybės reikšmės. Priklausomybės dinamika - psichologinė, neurologinė ir dvasinė - aktyviai reiškiasi kiekviename žmoguje. Tie patys procesai, kurie lemia priklausomybę nuo alkoholio, lemia priklausomybę nuo idėjų, darbo, santykių, valdžios, nuotaikų, fantazijų ir begalės kitų kuo įvairiausių dalykų“ (May, 2004, p. 14).

Kalbant apie dvasingumo ir priklausomybių tarpusavio ryšį jis veikia abiem kryptimis. Priklausomybės gali pažeisti asmens dvasingumą. Kita vertus dvasingumas gali būti pasitelktas kaip įrankis priklausomybių gydyme arba jų prevencijai. Pasak Barisienės (2010), daugiau kaip 80% studijų, tyrinėjusių priklausomybę nuo alkoholio ir dvasingumą, nustatė neigiamą ryšį tarp dvasingumo ir alkoholio vartojimo problemų.

Miller ir Thoresen (2003) išskyrė 13 dvasingumo dimensijų: susietumą, transcendenciją, žmogiškumą, branduolį/jėgą/sielą, prasmę/tikslą, autentiškumą/tiesą, vertybes, nematerialumą, (ne)religingumą, vientisumą, savęs pažinimą, kūrybiškumą ir sąmoningumą. Jų nuomone susietumo ir transcendencijos dimensijos labiausiai susijusios su priklausomybėmis.

Forcehimes ir Tonigan (2009) mano, kad priklausomybė sutrikdo dvasinį augimą, atitraukdama priklausomus asmenis atokiau nuo savo būties šerdies, siūlydama greitą ir patikimą būdą atsitraukti nuo nerimą keliančių klausimų. Galime teigti, kad psichoaktyvios medžiagos yra priemonė pabėgti nuo dabarties, nuo supančių problemų sprendimo. Vartojimas keičia priklausomą asmenį. Priklausomasis praranda ryšį su savimi, kitu ir didesne perspektyva. Miller ir Bogenschutz (2007) teigia, kad priklausomybė palaipsniui išstumia ankstesnius prioritetus, santykius, vertybes ir tampa pagrindiniu žmogaus gyvenimo rūpesčiu.

Pasak Cook (2004) dvasingumas ir priklausomybės konfliktuoja: vienas išstumia kitą. „Bendras ir ilgalaikis dvasingumas tai yra „mūsų“ gebėjimas per mūsų požiūrį ir veiksmus atstatyti ryšį su kitais, savimi ir Dievu, kaip Jį suprantame.“ Mieliauskaitė siekė išsiaiškinti, kaip ir kodėl kinta priklausomybę turinčių asmenų identitetas reabilitacijos metu. Religinį tikėjimą ji išskiria kaip priklausomų asmenų reabilitacijos esminį veiksnį (Mieliauskaitė, 2019).

Teoriniu lygmeniu išskirtini trys priklausomų žmonių santykio su Dievu bruožai: egzistuoja tokios priklausomų žmonių grupės, kurios neturi jokio santykio su Dievu, taip pat tos, kurių santykis su Dievu yra nutrūkęs, bei turinčios iškreiptą santykį su Dievu. Nuo šio santykio pobūdžio bei jo atstatymo didele dalimi priklauso priklausomybės įveikos procesas bei rezultatas.

2.2.1. Santykio su Dievu stoka

Neturinčiais santykio su Dievu arba stokojančiais tokio santykio galėtume vadinti žmones, kurie yra netikintys (ateistai arba agnostikai), nekeltantys klausimų apie aukštesnės jėgos egzistavimą, taip pat šiai grupei galima priskirti ir asmenis, kurie laikosi tradicijos, atlieka ritualus, tačiau asmeninio santykio su Dievu neturi. Remiantis 2001 m. Lietuvoje atliktu gyventojų surašymu netikintys (neprikyrę savęs nė vienai religijai) žmonės sudaro antrą pagal dydį Lietuvos gyventojų grupę. Penkiolikoje savivaldybių netikintys žmonės sudarė nuo 10,1 iki 20 procentų (Stanaitis ir Stanaitis, 2004).

Lellote savo knygoje įvardina keletą priežasčių, kurios atitolina žmogų nuo tikėjimo Dievu. Pirmiausia, žmogus gali visai nekelti klausimų apie gyvenimo prasmę bei Dievo egzistavimą dėl prasto auklėjimo. „Klausimas apie gyvenimo prasmę nebuvo keliamas nei jų šeimoje, nei mokykloje. Nemažas skaičius iš jų instinktyviai pakludami sąžinės balsui, nepriekaištingai gyvena, dirba ir aukojasi“ (Lellote, 1991, p. 13). Kita dalis žmonių gyvena pakludami instinktams, be gyvenimo tikslo. „Kai protas atmeta Dievą, aistrų pasekoje žmogus nori, kad Dievas neegzistuotų“ (Lellote, 1991, p. 15). Netikėjimas veda į nuodėmingą gyvenimą ir tuomet žmogų nuo Dievo atskiria nebe jo protas, o nuodėmingas kūnas. Taip pat nuo Dievo gali atskirti pasaulietiški, medžiaginiai rūpesčiai, kai gyvenimo centru tampa ne tikėjimas, o darbas, rūpinimasis savo poreikiais. Anot autoriaus, visi, laikantys save gyvenimo centru, yra bedieviai.

Žvelgiant iš krikščionybės pusės žmonėms būdingas transcendentinis ilgesys, kurį gali užpildyti tik Dievas. Tai skatina ieškoti, atrasti Dievą ir pasirinkti Jį Viešpačiu. Tačiau turėdami laisvą valią daugelis žmonių paklysta bei esamą tuštumą bando užpildyti egoistiniu hedonizmu. Sunkumai išlepintame, trapiame žmoguje sudaro sąlygas priklausomybėms vystytis. Biblijoje apie tokius žmones rašoma: „Jų protas aptemęs, jie atskirti nuo Dievo gyvenimo dėl savo neišmanymo bei širdies užkietėjimo“ (Efez 4, 18). Žmogus, neturintis jokio santykio su Dievu, anksčiau ar vėliau palūš. Tuščia vieta ilgai būti negali. Ją užims, jei ne Šventoji, tai netyroji dvasia. Ir tada žmogus bus priklausomas ne nuo Dievo, o nuo to, kokį dievą žmogus susikūrė.

Mieliauskaitė (2019) teigia, jog pasakodami apie vartojimo periodą reabilitantai akcentuodavo prasmės neturėjimą, tuštumos jausmą, troškimą mirti. Tai buvo glaudžiai susiję su netikėjimu. Anot autorės, reabilitacijos pradžioje priklausomieji mano, kad problema yra alkoholis arba narkotikai, o jų tikslas yra nevartoti. Bet veiksminga reabilitacija siekia savęs, priklausomybės ir gyvenimo sampratos kaitos, mąstymo ir įpročių pokyčių. Taigi, besigydantys asmenys neišvengiamai ima kelti prasmės, tikėjimo klausimus.

2.2.2. Nutrūkusio santykio su Dievu bruožai

Nutrūkęs su Dievu santykis - tai ryšys, kuris buvo, tačiau dėl tam tikrų priežasčių nutrūko. Dažnai taip nutinka asmenims, kurie augo su religingais tėvais, gyvendami kartu su jais lankė bažnyčią ir net vadino save tikinčiais, bet ėmę gyventi atskirai nuo tikėjimo nutolo, pradėjo ieškoti pasaulietiško malonumų, jiems skyrė vis daugiau laiko.

Pasak Lellote (1991), žmogus gavo laisvą valią, todėl jam liko galimybė darant didžiausią nuostolį pačiam sau priešintis Dievo darbui. Ir nors asmuo yra pašauktas į artumą su Dievu, jis gali ieškoti nepriklausomybės nuo Dievo ir sąmoningai nuodėmiauti. Tokiu būdu žmogus pažeidžia Dievo nustatytą tvarką ir harmoniją. „Nepaklusus Dievui, siela nebevaldys instinktų. Iškilus nesutarimų tarp sielos ir kūno. Protas, norėdamas praturtėti, turės naudotis pojūčiais. Išeidamas iš visiško nežinojimo, jis progresuos akiai, paliktas vien savo priemonėms. Sudėtingi ir netgi neišsprendžiami klausimai jį apsups iš visų pusių. Valia, pakankamai neapšviestą proto, į visas puses traukiama geismų, lengvai pasiklys, ieškodama laimės ten, kur jos nėra. Nustoję telktis apie vieną meilės centrą – Dievą, žmonės pradeda veikti, sprenddami tą klausimą atskirai vienas nuo kito, tuo tarpu kai visa žmonija yra organizuota bendrai veiklai. Ką bedarytų, žmogus liks nepatenkintas šalia žemiškų džiaugsmų, jis visada trokš grįžti į prarastą rojų“ (Lellote, 1991, p. 114).

Priklausomas žmogus, jei jis pradžioje buvo ir tikintis, per atkirtį nutolsta nuo Dievo, nes jį užvaldo nuodėmingas gyvenimas. Anot Vait (2008), šėtonas pirmasis ėmė neigti Dievo Žodį, kelti nepasitikėjimą Jo gerumu. Nuodėmė atskyrė žmogų nuo noro pažinti Dievą. Praradus tikėjimą prarandami raktai į Dievo, savęs ir artimo pažinimą. Galvoje susimaišo blogis ir gėris, protinės ir

dvasinės jėgos išsenka. Tačiau viską, kas prarasta per šėtoną, galima atgauti per Kristų. Jis ragina mus įžvelgti blogio pasekmėse nuodėmės prigimtį, perspėja atsisakyti blogio ir kviečia priimti gėrį.

Nutrūkusius santykius galima atstatyti, jei tik žmogus parodys norą, nes Viešpats stovi ir laukia, kada žmogus atsivers ir įsileis Jį į savo gyvenimą. „Štai Aš stoviu prie durų ir beldžiu: jei kas išgirs mano balsą ir atvers duris, Aš pas jį užeisiu ir vakarieniausiu su juo, o jis su manimi“ (Apr 3, 20). Pats žmogus vienas dažniausiai sugrįžti negali. Jam reikalinga kito karštai tikinčio žmogaus, bažnyčios bendruomenės arba AA draugijos pagalba.

Mieliauskaitė (2019) pastebi, jog daugelis reabilitantų buvo nominalūs katalikai, priėmę Krikšto ar Sutvirtinimo sakramentus, tačiau religijos nepraktikuojantys. Su bendruomenės pagalba jie sugrįždavo prie tikėjimo, ir jis tapdavo netgi gilesnis. Susitelkimas į Dievą, o ne pasaulietinius rūpesčius, užtikrindavo jų ramybę bei sveikimo procesą darė efektyvesniu.

2.2.3. Iškreiptas santykis su Dievu

Priklausomi žmonės dažnai būna itin egocentriški. Kadangi jie ir taip yra valdomi savo silpnybių (psichoaktyvių medžiagų, žalingų įpročių ir pan.), nenori nuo kažko dar priklausyti. Tuo tarpu teisingas santykis su Dievu pasižymi nuolankumu, savo menkumo prieš Dievą suvokimu. „Jei valia gavo pirmenybę proto atžvilgiu, jei kas teisinga, užleido savo teises tam, kas naudinga, tai žmogus greitai pradeda tvirtinti, kad tiesa yra tai, kas teikia medžiagine naudą, o taip pat jis pradeda pripažinti gėriu tik tai, kas jam patinka ir kas patenkina jo geismus. Praradęs kontaktą su absoliučia tiesa, žmogus ieško atramos vien tik savyje ir išdidžiai nepagrįstai priskiria sau teisę kurti tiesą, vietoj to, kad jai paklustų“ (Lellote, 1991, p. 254).

Treloar (2014) teigė, kad net daugelis pasveikusių asmenų turi sunkumų dėl Dievo idėjos, ar netgi yra labai supykę ant to, ką jie apibūdina kaip Dievą. Kartais priklausomi asmenys, dėl savo ankstesnių patirčių, negalėjimo rinktis, suvokia Dievą kaip valdingą, baudžiantį. „Esant silpnam žmogaus protui klaidingos doktrinos greit sudaromos ir jos paplinta labiau negu manoma“ (Lellote, 1991, p. 163). Žmogus ima pykti ant Dievo, nes jis leido būti blogiui. Tokiems žmonėms reikalinga dvasinė pagalba.

Taip pat kartais gyvo santykio su Dievu bei tikėjimo vietą užima religingumas. Taip nutinka todėl, kad žmonės nenori prarasti savo kontrolės jausmo. Anot May (2004), asmuo nori konkrečios metodikos, kuri jam vadovautų, neleistų nukrypti nuo dvasinio kelio ir taptų gyvenimo norma, taip sukurdamą saugumo jausmą. „Tačiau priklausomybė nuo religinės sistemos, kaip ir bet kuri kita priklausomybė, veda į vergiją, o ne į laisvę. Religijos struktūros skirtos tam, kad per bendruomenę tarpininkautų Dievo apsireiškimui, o ne tam, kad būtų dievų pakaitalai“ (May, 2004, p. 146). Nors tikėjimo doktrinos, Šventojo Rašto studijavimas, laikymasis tam tikrų tikėjimo taisyklių yra svarbūs

tikro dvasinio gyvenimo aspektai, tačiau jie tik parodo, perteikia santykio su Dievu gylį ir negali tapti to santykio pakaitalais arba dar vienu priklausomybės objektu.

Teisingo santykio su Dievu kūrimas arba teisingo santykio atstatymas dažnai būna svarbiu sveikimo veiksmu. Mieliauskaitė (2019) teigia, jog gydymosi eigoje sustiprėja sveikstančių asmenų kaltės jausmas. Ir nors gydymosi metu siekiama tikrovės, įvykių, pasekmių pripažinimo ir susitaikymo su jomis nepaneigiant ir nesušvelninant, reabilitacijos procese kaltės jausmas laikomas kliūtimi sveikimui, tuo tarpu tikėjimas Dievu bei jo atleidimu, leidžia iš tų sudėtingų jausmų išsivaduoti. Atleidimo suvokimas keičia savęs vertinimą, įgalina vis labiau priimti save ir savo istoriją. Atleidimo patirtis keičia požiūrį ne tik į save, bet ir į kitus – atveria naują suvokimą, kad kitas gali būti klystantis, ribotas, silpnas. Jog kitam, šalia esančiam taip pat reikia atleidimo. Panirimas į Dievo atleidimą išlaisvina iš praeities siaubo ir padovanoja ne tik dabartį, bet ir ateitį.

Anot Dvarecko, priklausomu asmenų iškreipto santykio su Dievu keitimas į sveiką santykį, kuriame būtų pasitikima Kūrėjo geranoriškumu ir atgaunamas savojo orumo jausmas, yra be galo svarbus jo sveikimui. „Vaisinga sielovadinė pagalba priklausomam asmeniui bei jo artimiesiems pirmiausia susijusi su sveikos meilės sau bei artimui atstatymu ir tai, akivaizdu, glaudžiai susiję su iškreiptų Dievo įvaizdžių tirpymu. (Dvareckas, 2019).

2.3. Santykio su Dievu įtaka priklausomybės įveikai

Žvelgiant į sveikatą holistiniu požiūriu, ji yra ne tik fizinė bet ir psichologinė, socialinė, dvasinė. Gydant priklausomybes be galo svarbu tą daryti visuose minėtuose lygiuose. „Pats gražiausias kūnas, pats sumaniausias protas, subtiliausi jausmai, labiausiai mylinti širdis – niekas iš jų nėra verti sielos, kuri gyvena bendraudama su Dievu“ (Lellote, 1991, p. 261).

Anot Frankl, psichoterapijos požiūriu žmogus sudarytas iš trijų matmenų – kūno, psichikos ir dvasios. Teigiama, kad kūnas ir psichika gali sunegaluoti, tačiau dvasia – ne. „Pastaroji yra žmogaus sveikoji šerdis, nors ir gali būti įtakojama trikdančių fizinių, biologinių ar psichologinių veiksnių.“ (Frankl, 2007, p. 13). Užduotis yra aptikti ir mėginti pašalinti šiuos veiksnius.

Juškienė ir Piktuižytė (2014) teigia, jog asmens sveikata, daugialypis konstruktas. Savo darbe jos kalba apie dvasinę sveikatą, kuri yra svarbi užtikrinant asmens gerovę ir kurią gali atskleisti asmeninių, bendruomeninių, aplinkos bei transcendentinių santykių kokybė. Teologiniu požiūriu, žmogaus dvasinė sveikata tiesiogiai priklauso nuo jo asmeninio ryšio arba santykio su Dievu. Autorės teigia, jog šio ryšio svarbą dvasinei sveikatai patvirtina ir moksliniai tyrimai, atlikti užsienyje. Dvasinę sveikatą lemia Dievo įsakymų vykdymas bei ryšio arba santykio su Dievu kokybė. Dvasinei žmogaus sveikatai yra svarbu: teikianti prasmę, pasaulį ir žmogaus vietą jame padedanti suvokti pasaulėžiūra, gyvenimo tikslo suvokimas, aiškios, gyvos vertybės, teigiamas vidinis santykis su

savimi ir kitais. „Gyvenime visada slypi prasmės potencialas, nepaisant visų jo keblumų ir nesėkmių.“ (Frankl, 2007, p. 11).

Taigi matome, jog santykio su Dievu turėjimas yra glaudžiai susijęs su prasmės jausmu bei tikslų gyvenime kėlimu. Yra atlikta nemažai su gyvenimo prasmingumu susijusių tyrimų. McKnight ir Kashdan (2009) teigia, jog asmens fizinę ir psichinę sveikatą galima prognozuoti remiantis jo tikslais gyvenime. Be to, tvirti gyvenimo tikslai bei jų siekimas gali lemti mažesnę sveikatos problemų skaičių, daryti teigiamą įtaką gyvenimo trukmei, bendram pasitenkinimui gyvenimu. Tai sutampa su psichoterapeuto Frankl nuomone: „dvasine sveikata pasižymi ne tie, kurie ieško laimės, o ieškantys prasmės“ (Frankl, 2007, p. 14). Be to, atlikę tyrimų apie gyvenimo tikslus apžvalgą, autoriai rašo, jog egzistuoja glaudi gyvenimo prasmės ir tikslų tarpusavio sąveika: matoma gyvenimo prasmė skatina kurti gyvenimo tikslus, tuo tarpu tikslo turėjimas suteikia prasmingumą gyvenimui.

Nicholson ir kt. (1994) atliko tyrimą, kuriame buvo lyginamas priklausomų nuo narkotikų, ir neturinčių priklausomybės narkotikams žmonių gyvenimo prasmės jausmas. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog narkomanai savo gyvenimą vertino kaip mažiau prasmingą, tikslingą. Nicholson ir kt. (1994) nuomone, nerandantys gyvenimo prasmės asmenys dažniau jaučiasi nelaimingi, tai gali pastūmėti vartoti narkotikus. Remdamiesi tyrimo duomenimis autoriai pažymi, kad kuriant ir taikant narkotikų prevencijos bei priklausomybių gydymo programas svarbu atsižvelgti į gyvenimo prasmės klausimą.

„Tyrimai apie priklausomybėmis sergančių asmenų gyvenimo prasmės jausmą ir suvokiamą socialinę paramą gali būti labai aktualūs, nes jeigu gyvenimo prasmės jausmas ir socialinė parama yra susiję su atkryčio įveikimu, į tuos dalykus galima būtų labiau atsižvelgti rengiant narkotikų prevencijos programas, gydant priklausomybes, konsultuojant nuo narkotikų priklausomus asmenis“ (Aksionova, Dragūnevičius, 2011, p. 6).

„Kiekviena kova su priklausomybe – tai dvasinė dykuma, nes yra susijusi su netektimi. Jei vadovaujamės utilitariniais motyvais, toji netektis gali būti susijusi tik su kokio nors konkretaus dalyko atsisakymu: apsieiti be tabako ir panašiai. Kai priklausomybės stipresnės, dykuma gali apimti visą gyvenimą. Tada susvyruoja visi netikri ramsčiai ir jų atsisakoma. Tada vien nuo Dievo malonės gali priklausyti, ar žmogus išliks“ (May, 2004, p. 201).

Pasak Mieliauskaitės (2019), patys reabilitantai pabrėžia, kad būtent tikėjimas, santykis su Dievu radikaliai keičia gyvenimą. Priklausomų asmenų gyvenimui alternatyva tampa tikėjimu grindžiamas gyvenimas. „Alkoholikus gali sudominti ir išlaikyti tik stipri ir prasminga žinia. Beveik visais atvejais jų idealai turi būti paremti aukštesne už juos pačius Jėga, kad jie galėtų kurti gyvenimą iš naujo“ (Anoniminiai alkoholikai, 2016). Saldytė ir Ramonas (2013) savo atliktame tyrime tai pat akcentuoja, kad be Dievo bei dvasinės pagalbos su priklausomybėmis susijusių problemų įveikti neįmanoma.

Remiantis Mieliauskaite (2019), reabilitacijos dalyviai įvardina tris pagrindinius jiems sveikti padedančius veiksmus: programą, santykius (su artimaisiais, kitais priklausomais asmenimis) ir tikėjimą Dievu. Tikėjimas padeda nepasiduoti, suteikia žinojimą, kad esi ne vienas, turi atramą, gali sulaukti pagalbos. Malda teikia ramybę, viltį, paguodą, gyvenimui naują kryptį. Santykis su Dievu, asmeninės Dievo meilės patirtis keičia gyvenimą bei požiūrį į save. Nuo priklausomybės besigydančias asmuo tiki, kad yra Dievo jautriai, asmeniškai mylimas, yra Jam ypatingas. Ir suvokimas, patirtis, jog Dievas priima su visa istorija, supaprastina požiūrį į gyvenimą, sumažina siekį kažkam prilygti, įrodyti savo vertę, konkuruoti. „Tai tas, kuris supranta, kad jame gyvena Dievas, ir kuris stengiasi su jame gyvenančia realybe suderinti savo mintis, žodžius ir darbus. Įnešant į santykius su Juo pasitikėjimą ir nuoširdumą, kuris didės nuo glaudesnio mūsų ryšio su Juo“ (Lellote, 1991, p. 263)

Supratimas apie priklausomybes bei santykio su Dievu svarbą neišgelbsti nuo jų, bet May tiki: „supratimas padės įvertinti malonę. Kuri yra galingiausia visatos jėga. Ji gali pranokti išstūmimą, priklausomybę ir bet kokią kitą vidaus ar išorės jėgą, besikėsinančią užgniaužti žmogaus širdies laisvę. Malonėje glūdi mūsų viltis“ (May, 2004, p. 16).

„Tikėjimas yra dovana, malonė – neįmanoma jo primesti, perduoti prievarta. Tačiau buvimas tikėjimu persunktoje terpėje neišvengiamai daro įtaką. Reabilitacijos institucijos dažnai turi religinę kryptį: nors besigydančias asmenys neprivalo būti tikintys, religinės praktikos yra kasdienio gyvenimo dalis. Todėl kai kuriems reabilitacijoje dalyvaujantiems asmenims religingumas tampa iššūkiu, o kartu ir galimybe atnaujinti arba atrasti tikėjimą. Ilgainiui tikėjimas tampa savastimi, būdu išlikti blaiviam“ (Mieliauskaitė, 2019). Dievo vedimo pripažinimas keičia požiūrį į buvusią patirtį ir į pačią priklausomybę, anksčiau svarbiais atrodę dalykai sumenksta. Dievo buvimo ir veikimo savo gyvenime atpažinimas kai kuriems reabilitacijos programų dalyviams tapo stimulu tikėti, pasirinkti santykį su Dievu.

Anot Vait (2008), Dievo Meilė – sukūrimo ir atpirkimo pagrindas. Pirmasis iš didžiųjų įsakymu mums: „Mylėk Viešpatį, savo Dievą, visa širdimi, visa siela, visomis jėgomis ir visu protu“ (Lk 10, 27). Jo laikantis mūsų esybėje – kūne, prote ir sieloje turi būti atnaujintas Dievo atvaizdas. Toks Dievo meilės pažinimas gali gydyti.

Anoniminių alkoholikų programa stipriai remiasi dvasingumu bei tikėjimu. Anoniminiai Alkoholikai (2016) rašoma, jog svarbu tikėti Jėga, galingesne už mus, kuri nepavaldi laikui ir neribota. „Dievas padarė tai, ko pats dėl savęs niekada nepadarytum. Gydytojai pripažįsta mus nepagydomais, visuomenė pasiruošusi tokius izoliuoti. [...] Tikintis gauna naują pakeistą širdį. Reikia tik patikėti, kad Dievas rūpinasi mumis, kai mes iš tikro to trokštame ir prašome. Panorėk nuolankiai patirti Dievą savyje ir Jis ateis“ (Anoniminiai alkoholikai, (2016). Nes tik „Kvailys sau sako širdyje: Dievo nėra!“ (Ps 14, 1).

Treloar (2014) savo straipsnyje taip pat rašė apie dvasingumo įtaką priklausomybėms. Autorė pažymi, kad dvasingumas yra apsauginis veiksnys nuo alkoholio ir narkotikų vartojimo. Be to jis turi didelę įtaką sveikimo procese, kadangi savitarpio pagalbos organizacijos, tokios kaip Anoniminiai alkoholikai, buvo įkurtos dvasiniu pagrindu, o priklausomybė nuo „aukštesnės galios“ yra svarbiausias Dvylikos žingsnių programos komponentas. Pasak Lyons ir kt. (2011), daugėja įrodymų, patvirtinančių, kad dvasingumas yra vienas iš pagrindinių priklausomų asmenų pokyčių komponentų. Nepaisant to, gydymas iš dvasingumo pusės nėra dažniausiai taikomas teikiant pagalbą priklausmiems asmenims. O ir pats žmogus neretai į Dievą kreipiasi tik tada, kai iškyla gyvybės ar mirties klausimas, kai jis ima aiškiai suvokti, jog negali pats išspręsti savo sunkumų. Pradžioje vyksta kova su nuodėmingais darbais, o vėliau ir su nuodėmingu mąstymu, mintimis. Net gavus išgydymą, reikalingos tolimesnės pastangos jo išlaikymui.

Remiantis tyrimais galime matyti, jog siekiant ilgalaikio poveikio būtinas dvasinis sveikimo aspektas. Gydymo efektyvumas priklauso nuo asmens dvasingumo, kurį galima apibrėžti, kaip santykio arba ryšio su Dievu turėjimą. Todėl reabilitacijos procese itin svarbus gyvo ir teisingo santykio su Dievu sukūrimas arba jo atstatymas.

Anot Bridges J. (2016), ryšys su Dievu reikalingas ne tik mums išgelbėti. Santykis su Kūrėju turėtų būti nuolatinis ir augantis, nes kasdien turime tvarkytis su daromomis nuodėmėmis. Šv. Petras ragina mus susilaikyti „nuo kūno geidulių, kurie kovoja prieš sielą“ (1 Petr 2, 11). Tam, kad galėtume tai padaryti, mums reikia nepaliaujamai bendrauti su Dievu, kuris yra dvasia, nes Šventajame Rašte teigiama: „kūnas geidžia priešingo Dvasiai, o Dvasia – kūnui, jie vienas kitam priešingi“ (Gal 5, 17).

3. PAGALBA PRIKLAUSOMIEMS ŽMONĖMS

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip visapusę fizinę, psichinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligos ar negalios nebuvimą. Tuo tarpu LR Sveikatos sistemos įstatymas (1994) nurodo, jog „sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė“.

Pasak Juškienės ir Piktuižytės (2014), šiuolaikinė integruota (holistinė) sveikatos paradigma sveikatą apibrėžia kaip holistinį, daugiamatį fenomeną, jungiantį fizinį, psichinį, emocinį, socialinį ir dvasinį komponentus ir pilnai realizuojamą tik esant visų šių sveikatos komponentų dermei. „Hebrajiškai siela vadinama žodžiu *nephesh*, nusakančiu vientisą asmens būtį. Vakarų mąstymui didžiulį poveikį padarė Platono ir neoplatonikų teiginiai, atskiriantys kūną ir dvasią, bet dabar jie apskritai laikomi pasenusiais ir atgyvenusiais. Paradoksalu, tačiau senovės žydų išreikštas vientisumas dabar laikomas kur kas aktualesniu mūsų laikams.“ (May, 2004, p. 98). Todėl kalbant apie pagalbą priklausomiems asmenims bei jų sveikimą, taip pat svarbu, kad ji apimtų fizinį, socialinį, dvasinį komponentus.

„Planuojant priklausomybės gydymą reikėtų kalbėti ne apie sveikimą (priklausomybės sindromas išlieka visą gyvenimą), o apie kuo ilgesnę remisiją ir geresnę gyvenimo kokybę. Galutinis siekiamas tikslas turėtų būti abstinencija, kadangi tik ji gali padėti išvengti priklausomybės sukeliama problemų“ (Barisienė, 2010, p. 17).

May (2004) pastebi, kad gydant priklausomybes dažnai elgsena pertvarkoma taip, kad iš tiesų viena priklausomybė pakeičiama į kitą. Pavyzdžiui, alkoholikas tampa priklausomas nuo AA grupių lankymo arba raminamųjų vaistų. Kartais tai gali būti veiksminga, nes sveikstama palaipsniui, tačiau galutinai nutraukus kažkurią iš tų priklausomybių asmuo vis tiek susiduria su nutrūkimo sindromu bei proto gudrybėmis. „Vienos priklausomybės keitimas kita - švelnesne - padeda mums išvengti tuštumos jausmo. Nors toji tuštuma yra tikroji laisvė, su ja reikia susidraugauti. Mums reikia ją suvokti kaip atvirumą Dievui. Kitaip mes norėsime grįžti į buvusią priklausomybę“ (May, 2004, p. 220).

Priklausomybė laikoma dvasine liga, kuriai įveikti reikalinga ilgalaikė, netrumpesnė kaip vieni metai, kruopšti reabilitacija. Anot Misevičiaus (2005), reabilitacijos procesas yra išsitiesęs laike ir tuo pačiu apimantis visą socialinių santykių erdvę. Jis prasideda nuo problemų identifikavimo, informacijos įsisavinimo ir apdorojimo, siekiant pasirinkti tinkamą pagalbos metodą, apima visas socialines sferas ir baigiasi giluminių asmenybės virsmu. Tuo tarpu „santykis tarp priklausomybės nuo alkoholio ir socialinio palaikymo bei dvasingumo yra svarbi svarstoma problema sveikatos apsaugos srityje“ (Barisienė, 2010, p. 10).

Pagalba priklausomiems žmonėms teikiama jau daugiau nei šimtą metų. Nuo pat pradžių gydymas dažniausiai būdavo kompleksinis. Jis įtraukia tiek medikamentinę, tiek psichologinę, tiek

dvasinę pagalbą. Juozaitienė (2011) savo atliktame moterų, įveikusių priklausomybę nuo narkotikų tyrime pastebi, jog išlaikyti blaivybę, tyrimo dalyvėms padeda dvasiniai (tikėjimas Dievu, malda, Švento Rašto skaitymas), egzistenciniai (gyvenimo prasmės atradimas, gyvenimo geismas, savo gyvenimo įprasminimas, padedant kitiems), asmenybiniai (malonumas nuo blaivybės, baimė grįžti atgal), tarpasmeniniai (savivalbos grupių lankymas, bendravimas su buvusiais priklausomais asmenimis) ir socialiniai (susikūrusi šeima, mėgiamas darbas) veiksniai.

Visos šios pagalbos rūšys yra glaudžiai susijusios tarpusavyje ir yra būtinos gydymo efektyvumui užtikrinti. Be to, Jonas Paulius II teigė: „Prevencija ir reabilitacija ypač svarbu, tačiau taip pat turi būti prieš narkomaniją kovojama ir teisinėmis priemonėmis, turi būti sukurtas tvirtas pasipriešinimo frontas, kuris, be kitą ko, susektų bei įstatymų pagrindu persekiotų mirties prekeivius, taip pat ardytų moralinę bei socialinę suirutę sėjančius tinklus“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016). 2018–2028 m. seimas patvirtino Valstybinę narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės ir vartojimo prevencijos programą. „Ilgalaikio strateginio dokumento esminis siekis – subalansuotomis priemonėmis siekti saugesnės ir sveikesnės šalies, kurioje kiekvienam žmogui siekiama padėti išvengti ar sumažinti alkoholio, tabako ir narkotikų daromą žalą. Programa apima: paklausos mažinimą, prevencijos, ankstyvosios intervencijos, gydymo, psichologinės ir socialinės reabilitacijos bei reintegracijos priemones“ (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Žiūrėta 2020-05-13).

Šiame darbe toliau panagrinėsime medicinines, psichologines, socialinę bei dvasinę pagalbą.

3.1. Medicininė arba fizinė pagalba priklausomiems žmonėms

Paprastai priklausomi žmonės po kurio laiko bando nutraukti vartojimą. Tai gali paskatinti įvairios vidinės ir išorinės priežastys:

1. skausmingos vidinės būsenos – jaučiasi blogai emociškai, fiziškai;
2. intervencijos – turi galimybę gydytis, įsikiša kiti žmonės;
3. socialinės ir elgesio problemos – problemos darbe, šeimoje;
4. kognicijos – numato, kad bus problemų, jei ir toliau vartos, priima sprendimą nustoti vartoti
5. kiti faktoriai – pvz., nepavyksta gauti narkotinių medžiagų (McKay ir kt., 1996).

Pasak Juozaitienės (2011), tyrimo dalyvės gydytis paskatino realios situacijos suvokimas, emocinis nuovargis, mintis apie savižudybę, buvusio normalaus gyvenimo ilgesys.

Dažnai priklausomi asmenys medicinines pagalbos kreipiasi ne dėl pačios priklausomybės, o ją lydinčių sveikatos sutrikimų. „Yra apskaičiuota jog ligoninėse kas ketvirtą lovą užima pacientas, dėl kurio susirgimo kaltas alkoholis“ (Nissen, 1997, p. 15).

Medicininis gydymas taikomas pradžioje, kai reikia sumažinti abstinencijos požymius. Priklausomų žmonių smegenyse sumažėja mediatorių, tokių kaip noradrenalinas, serotoninas, dopaminas. Gydytojo uždavinys - parinkti tinkamus vaistus. Neuroleptikai (antipsichotikai) - psichozei gydyti, psichopatologiniam dirglumui, baimei ir nerimui mažinti. Trankvilizatoriai - raminančio pobūdžio, mažina emocinę įtampą, baimės jausmą, nerimą. Jais pacientai gydomi, kai jų būseną yra normos ir patologijos ribose.

Priklausomybėms gydyti svarbi ir sveika gyvensena: fizinis aktyvumas, relaksacijos, saikingas poilsis, grynas oras, pakankamai miego, grūdinimasis, teisingas maitinimasis padeda išlaikyti pusiausvyrą, jaustis geriau tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Fizinis darbas ugdo valią, kelia darbingumą.

Anot Nissen (1997), medicininės pagalbos veiksmingumas stipriai priklauso nuo pačių medikų požiūrio. Dažni priklausomų pacientų atkryčiai apsunkina jų ir gydytojų santykius, kelia neigiamas nuostatas, įsitikinimą, jog alkoholikų išgydyti neįmanoma. Siekiant greito rezultato psichologiniai simptomai gali būti gydomi raminamaisiais vaistais. Simptomai išnyksta kuriam laikui. Visgi „dvigubos cheminės priklausomybės formavimosi pavojus milžiniškas. Po kurio laiko raminamieji vaistai tik sustiprina nerimą ir depresiją, o tabletės nuo nemigos ilgai tik skatins nemigą“ (Nissen, 1997, p. 87).

Vien tik medicininė pagalba, ypač, kai kalbame apie gydymą metadonu nėra veiksminga. Anot Jono Pauliaus II, „turime pripažinti ir tai, kad narkotikai negali būti įveikiami narkotikais. Narkotikų pakaitalai nėra pakankama terapija, jie tėra tik atsisakymo spręsti problemą užmaskavimas“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

Kartais medicininis modelis, priklausomybę apibūdinantis kaip ligą, kuria sergama visą gyvenimą, gali būti teigiamas psichologiniu aspektu. Anot Cigasaitės (2009), galima manyti, jog priklausomo asmens supratimas, jog turi ligą, kuri lydės jį visą gyvenimą, padeda susitaikyti su esama situacija, sumažina įtampą bei nuima neigiamus kaltės, gėdos jausmus.

1950m. priklausomybė nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų buvo priskirta prie psichinių ligų. Visgi priklausomybės skiriasi nuo kitų ligų. Jų gydymui reikalinga visapusė pagalba: tiek medicininė, tiek psichologinė, socialinė bei dvasinė.

3.2. Psichologinė pagalba priklausomiems žmonėms

Kai kurie žmonės patys nustoja vartoti psichoaktyvias medžiagas be gydytojo ar kito specialisto pagalbos. Ieškant atsakymo, kas tai lemia, 1980m. buvo sukurta „Racionalaus sveikimo“ programa, pagrįsta individualios atsakomybės principais. Šios programos autoriai vertina psichikos veikiančias medžiagas kaip neracionalias ir tiki, kad naudodami racionalumą, galės kontroliuoti psichoaktyvių medžiagų vartojimą (Fleming ir kt, 1999).

Kvalifikuoti psichologai, psichoterapeutai bando atskleisti psichologines priklausomybių priežastis per psichoterapiją. Jie analizuoja žmogaus charakterio ypatumus, jo šeimos psichinę būseną, buitines sąlygas, po to - duoda patarimus, rekomendacijas, moko kovos su stresu, konfliktų sprendimo būdų. Rezultatai pasiekiami tik jei pats priklausomas žmogus nori sveikti.

Psichoterapinio gydymo pirmas žingsnis - pripažinimas, kad gydytis norintis žmogus serga ir jam reikalinga pagalba. Tuo tarpu Mogilevec (2013) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad priklausomų nuo alkoholio tiriamųjų psichologinės gynybos sistemoje neigimo gynybos yra išreikštos stipriau. Tai reiškia, jog nuo alkoholio priklausomi žmonės norėdami apsisaugoti nuo psichologinio skausmo, diskomforto yra linkę nuneigti savo problemas, jų nematyti. Todėl priklausomiems asmenims gali būti sunku kreiptis pagalbos.

Tyrimai rodo, jog polinkis į priklausomybes dažnai glaudžiai susijęs su asmens savęs vertinimu bei su alkoholio vartojimu susijusiais lūkesčiais. Černiauskienė (2008) savo atliktame tyrime atskleidė, jog „stipriau išreikšti vyrų lūkesčiai apie teigiama alkoholio vartojimo poveikį bendravimui ir nuotaikai susiję su dažnesniu girtumu; kuo daugiau moterys mąsto apie teigiamą poveikį bendravimui ir nuotaikai, tuo dažniau jos vartoja alkoholį; dažniau alkoholinius gėrimus vartoti yra linkusios moterys, kurios turi stipresnius lūkesčius apie pozityvesni savęs vertinimą“ (Černiauskienė, 2008, p. 52). Dėl to autorė daro išvada, jog savosios vertės stiprinimas bei teigiamų su alkoholio poveikiu susijusių lūkesčių keitimas į realius galėtų sumažinti alkoholio vartojimą.

Juozaitytė (2011) teigia, jog sveikstant nuo priklausomybės svarbūs vidiniai, psichologiniai pokyčiai. Priklausomybę nuo narkotikų įveikusių moterų sveikimo sėkmė atsiskleidžia kaip patirties rekonstrukcija. Tai atsiskleidė per jų mąstymo, patirties bei praeities rekonstrukcijos ypatumus. Mogilevec (2013) taip pat pažymi, jog priklausomi nuo alkoholio asmenys, kurių ligos remisijos trukmė ilgesnė, kurie lankė užsiėmimus ar programas išgyvena ir psichologinius pokyčius. Tokie asmenys aiškiau suvokia savo ligą kognityviniame lygyje, atpažįsta jos simptomus, trukmę ir kylančias neigiamas emocines reakcijas į ligą, negu priklausomi nuo alkoholio asmenys, nelankę tokių užsiėmimų ar programų, kurių remisijos trukmė yra mažesnė.

„Gerėjant savo ligos suvokimui, gynybos stilius pamažu kinta iš primityvaus į brandesnę gynybos stilių. Įvertinus psichologinės gynybos ir savo ligos suvokimo prognozes ilgesnei ligos remisijos trukmei nustatyta, kad didėjant kognityvinėms ligos reprezentacijoms ir perkėlimo gynybos išreikštumui, didėja ilgesnės ligos remisijos tikimybė, o didėjant emocinių reakcijų į ligą suvokimui, reakcijos darinių bei regresijos gynybos išreikštumui, mažėja ilgesnės ligos remisijos tikimybė“ (Mogilevec, 2013, p. 53).

Pasak Karaliūnaitės (2015), priklausomų asmenų ilgesnė alkoholio nevartojimo trukmė, mažesnis atkryčių skaičius, mažesnės ligos pasekmės, trumpesnis alkoholio vartojimo stažas ir

mažesnis tapatinimasis su liga tarp yra susiję su didesniu pasitenkinimu gyvenimu. Tyrėja mano, jog šio ryšio akcentavimas gydymo eigoje didintų priklausomų asmenų motyvaciją gydytis bei lankyti saviugdos grupę. Be to, remiantis tyrimu dirbant su priklausomais asmenimis nereikėtų akcentuoti gąsdinančių ligos pasekmių arba skatinti asmenį tapatintis su savo liga, nes tokiu būdu mažinamas asmens pasitenkinimas gyvenimu.

Kalbant apie psichologines pagalbos priemones, labai svarbūs - elgesio bei aplinkos pokyčiai, pvz., vienas iš sveikimo žingsnių yra priklausomo žmogaus atsiskyrimas nuo „buvusių draugų“. Svarbu – rūpintis savo gyvenimu, ugdyti savigarbą ir keisti savo elgseną - tai padeda formuoti atsakomybę už savo elgesį. „Priklausomo nuo alkoholio asmens elgesio koregavimas būtinas, kai reikia įveikti baimę, kaltę, išvengti konfliktų, pašalinti sunkumus, išugdyti bendravimo bei socialinius įgūdžius“ (Kliorienė, 2005, p. 70). Fleming ir kt. (1999) įvardina tokius psichologinius sveikimo nuo priklausomybės kriterijus:

- Stimulo kontrolė: praleidžia laiką su psichoaktyvių medžiagų nevarojančiais draugais.
- Santykiai: turi kas išklauso, kai kyla noras pasikalbėti apie savo problemas.
- Elgesio valdymas: daro kažką gražaus, stengdamasis atsisakyti žalingo įpročio.
- Įvertinimas: stabteli, pergalvoja, kokias pasekmes psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali sukelti pačiam žmogui ir aplinkiniams.
- Sąmoningumo kėlimas: vertina, kai visuomenė padeda atsisakyti žalingų įpročių.

Psichologai mano, jog galima atpažinti priklausomybės pradžią pastebėjus žmogaus elgesio pokyčius. Jie siūlo atlikti profilaktinius patikrinimus. Taip pat galima užduoti klausimus, padedančius nustatyti polinkį į priklausomybę. Priklausomybių prevencijai taip pat gali būti svarbu išsiaiškinti polinkio į žalingus įpročius laipsnį. Tam taikomi įvairūs klausimynai pvz., „Polinkio į priklausomą elgesį“ (Макушина, 2012, 5 Priedas). Žmonės, kuriems nepavyksta išsiugdyti vidinės stiprybės pojūčio jaučia trūkumą, intensyviai ieško išgyvenimų ir veiklos išorėje, kad pasijustų stipresniais ir atgautų pasitenkinimą. Tuo tarpu elgesys, veikiamas išorinių pojūčių, greitai pasiduoda aplinkos įtakai.

Priklausomybių prevenciją galima taikyti nuo ankstyvo amžiaus. Dirbant su vaikais svarbu juos mokyti disciplinos, ugdyti valią bei sudaryti sąlygas siekti tikslų. Vaikams ir jaunimui reikia kokio nors tolimo tikslo, dėl ko būtų verta stengtis, kaupti asmeninę patirtį, kuo daugiau išmokti, sužinoti, įgyti įgūdžių. Sugebėjimas įsitvirtinti gyvenime, priimti sprendimus, naujus iššūkius ir nesileisti sustabdomam nesėkmių nėra įgimtas ir atsitiktinis, - jis pasiekiamas kaupiant patirtį mokymosi proceso metu. Bergmann ir Huther (2011) teigia, kad turime gauti paramos tik tiek, kiek reikia, jog savo pastangomis susidorotume su sunkumais: padrąšinimą, pasitikėjimą sunkių situacijų metu, pagyrimą, kai sunkumai įveikti.

„Žmogus savyje turi galimybę būti ir vienokiu ir kitokiu. Ką jis pasirenka, priklauso nuo jo vidinio apsisprendimo, o ne nuo sąlygų [...] Žmogus už save atsako pats“ (Frankl, 2016).

Priklausomybių įveikai siūloma Karnegio psichologinė savitaiga. „Abraomo Linkolno žodžiais: dauguma žmonių yra laimingi tiek, kiek jie turi ryžto būti laimingi. Laimė slypi mumyse, ji nepriklauso nuo išorinių aplinkybių“ (Barykinas, 2002, p. 102). Savitaiga, relaksacijos bei dėmesio koncentracija ar kitos psichologinės technikos gali būti naudojamos neigiamoms būsenoms susilpninti, pusiausvyros palaikymui, atsipalaidavimui.

„Tinkami veiksmai ir elgesys gali visiškai sugrąžinti gyvenimo kontrolę ir padidinti asmens autonomiją. Didėjantis savęs suvokimas, keičia motyvacijos lygmenis. Sveikimo procesas drąsina asmenis priimti esamą gyvenimo situaciją, siekti integracijos, kelti saviefektyvumą, vystant tarpasmeninius ir socialinius įgūdžius“ (Barisienė, 2010, p. 17).

Vienas pagrindinių psichologinių pagalbos būdų įveikiant priklausomybes yra savitarpio pagalbos grupės. „Daugelis mokslininkų pažymi, kad pagalbą, supratimą ir paramą žmonės dažnai gauna savitarpio pagalbos grupėse, kurios vienija asmenis, turinčius tokių pačių problemų. Taip yra todėl, kad žmonės, kenčiantys dėl tos pačios priežasties, geriau žino kaip padėti vieni kitiems ir ypač gerai supranta vieni kitus“ (Barisienė, 2010, p. 18). Mogilevec (2013) savo tyrime atskleidė, jog Anoniminių Alkoholikų savipagalbos grupės lankančių tiriamųjų neigimo, projekcijos, racionalizacijos ir reakcijos darinių gynybos mechanizmai išreikšti silpniau negu priklausomybės centre besigydančių priklausomų nuo alkoholio asmenų. Kas leistų daryti prielaidą, jog savipagalbos grupių lankymas įneša teigiamus psichologinius pokyčius.

Šiuo metu viena populiariausių medicinos įstaigose naudojamų metodų yra Minesotos programa, sukurta 1948–1950m.. Tai - savipagalbos modelis, susipynęs su AA filosofija. Visgi ši programa laikoma medicinine, nes yra pagrįsta moksliniais tyrimais, stipriai remiasi kognityvine elgesio terapija. Pagrindiniai tikslai: susilaikymas nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir elgesio pakeitimas.

3.3. Socialinė pagalba priklausomiems žmonėms

Socialiniai veiksniai yra svarbūs tiek priklausomybių atsiradimui, tiek jų įveikai. Patys priklausomi asmenys, kalbėdami apie tai, kas jiems padėtų įveikti priklausomybę įvardina socialinius veiksnius. Dažnai viena svarbiausių pagalbos priemonių yra laikomas artimųjų palaikymas. „Negalime pasikliauti savo sprendimais ir nuovoka, kai turime reikalų su priklausomybe. Pernelyg jau didelės būna proto gudrybės. Todėl darosi prasminga pasitelkti kokia nors nepriklausomą ir nešališką pagalbą“ (May, 2004, p. 254).

Popiežius Jonas Paulius II drąsino priklausomų žmonių artimuosius. Jis teigė, jog vaiko narkomano tėvai turėtų nepulti į nevirtį, o palaikyti su juo dialogą, reikšti jam savo meilę, užmegzti

ryšius su struktūromis, galinčiomis jiems padėti. Nuoširdus šeimos dėmesys yra didžiulė pagalba gydymo metu (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016). Visgi svarbu, kaip pagalba teikiama. „Kai priklausomą asmenį supanti aplinka stengiasi pagelbėti bet kokiais priemonėmis, nepadedančiomis priklausomybės nutraukti, galiausiai tai ima talkinti pačiai priklausomybei“ (May, 2004, p. 81).

Kliorienės (2005) atliktame priklausomų nuo alkoholio asmenų motyvacijos ypatumų tyrime teigiama, jog „29 proc. tiriamųjų atsisakytų alkoholio vartojimo, jei turėtų pastovų darbą, 28 proc. nurodo, kad, jei norėtų negerti alkoholio, tai ir negertų, 15 proc. atsisakytų alkoholio, jei turėtų kur gyventi, 10 proc. tiki, kad padėtų gydymas nuo priklausomybės, 4 proc. neatsisakytų, nes to daryti neketina, 2 proc. mano, kad atsisakytų alkoholio jei lankytųsi AA draugijoje, kiti (2 proc.) – jei sukurtų šeimą“ (Kliorienė, 2005). Apibendrinama savo tyrimo rezultatus autorė teigia, kad pagrindinėmis alkoholio vartojimo priežastimis būtų galima laikyti bedarbiystę ir neužimtumą.

Anot Nissen (1997), dažnai yra kalbama apie šeimos artimųjų pagalbą, tačiau nuvertinama darbo bei darbinių santykių svarba. Autoriaus teigimu darbas alkoholiui suteikia pajamų, taip pat padėtį visuomenėje, tikslą, gyvenimo prasmę. Štai kodėl darbdavys gali turėti daugiau įtakos negu kiti asmenys. Todėl darbdavys pajėgus paskatinti gydymuisi, leisdamas pasirinkti tarp alkoholio vartojimo ir darbo. Tokia įtaka darbdavio padėtis turi būti išnaudota tvirtai, bet jautriai.

Barisienė (2010) teigia, jog bazinius poreikius, tokius kaip paramą, padrąšinimą, palaikymą, apsaugą, meilę, pagarbą, asmuo daugiausiai tenkina sąveikoje su kitais, todėl jų gydymas turėtų būti atliekamas tarpasmeniniu pagrindu. Be to, pasak autorės, priklausomi nuo alkoholio asmenys po kurio laiko tampa socialiai neadaptuoti. Dažnai tokie žmonės praranda šeimą, draugus, darbą, būstą bei atsiduria už visuomenės ribų. Tam, kad galėtų sugrįžti į ankstesnį gyvenimą, priklausomiems žmonėms reikalinga socialinė parama, skatinanti jų norą gydytis ir gyventi normaliai. Socialinis palaikymas yra svarbus tiek gydymo metu, tiek po jo. „Nuo alkoholio priklausomiems asmenims yra labai svarbus psichologinio, moralinio, socialinio palaikymo, paramos ir supratimo, lygiaverčių, nesmerkiančių santykių su artimiausia socialine terpe poreikis. Nuo palaikančių santykių priklauso jų tolimesnis sveikimas ir integracija į pilnavertį gyvenimą“ (Barisienė, 2010, p. 20).

Cigasaitės (2009) atliktame tyrime buvo aiškinamasi, kaip savęs vertinimas susijęs su sociodemografiniais rodikliais, ir nustatyta, jog turintys partnerį, Anoniminių Alkoholikų grupės nariai, geriau negu neturintys partnerio vertina savo sveikatą ir laimingumą. Tai sutapo su literatūroje aprašomais duomenimis, kur teigiama, jog artimų žmonių palaikymas didina savęs vertinimą. „Socialinis palaikymas yra susijęs su vyrų alkoholio vartojimo problemos išreikštumu: didėjant socialiniam palaikymui vyrų grupėje, mažėja alkoholio vartojimo problemos išreikštumas“ (Barisienė, 2010, p. 60).

Juozaitytė (2011) tyrimo metu paaiškėjo, kad sveikimo nuo narkotinės priklausomybės procese, moterys susiduria su įvairiomis socialinėmis problemomis: neatitikimu darbo rinkos reikalavimams, stigmatizuojančiu visuomenės požiūriu, negebėjimu tvarkyti pinigų.

Yra žinoma, jog priklausomybė paliečia ne tik patį asmenį bet ir jį supančius žmones. Taigi, tai yra ne tik atskiro individo, bet ir socialinė problema. Anot Misevičiaus (2005), jeigu bent vienas šeimos narys kenčia nuo priklausomybės, jo artimuosius užgula kasdieninio gyvenimo problemos, iššaukiančios tarpusavio santykių konfliktus. Šeimos narių emocinis diskomfortas bei išgyvenama nuolatinė įtampa persikelia į platesnės veiklos erdvę, daro įtaką darbiniam bei socialiniams santykiams, pažeidžiamas ekonominis saugumas. Sukeliama grandininė reakcija, kuri naikina viską, kas buvo sukurta.

Socialinė pagalba itin svarbi priklausomiems žmonėms bei jų artimiesiems. Dažnai šių žmonių šeimos priskiriamos rizikos grupės šeimoms, kurios stokoja socialinių įgūdžių. Pasak Urbanovič – Daukševič (2011), šeimoje vaikas gali perimti įvairias elgesio formas: ir prosocialias, ir asocialias. Rizikos grupės (taip pat priklausomų tėvų) šeimose augantys vaikai pasižymi: agresyvumu, nepakankama mokymosi motyvacija, nusikalstama veikla, žalingais įpročiais, asocialiu elgesiu. Jie sunkiai pritampa visuomenėje. Todėl tokiai šeimai labai svarbi socialinių darbuotojų pagalba. Autoriaus teigimu specialistas, dirbantis su rizikos grupės šeimomis, turėtų būti kūrybingas, skatinti kiekvieno šeimos nario savarankiškumą, padėti spręsti socialines bei asmenines socialines rizikos šeimos narių problemas. Tam gali būti pasitelkiami šie socialinio darbo metodai ir priemonės: konsultavimas, darbas su klientų grupe, atvejo vadybos metodas ir kt..

„Buvo nustatyta, kad vaikai augantys šeimose, kurios priskiriamos alkoholio vartojimo problemų turinčioms, turi daugiau, emocijų (internalių) ir bendrų sunkumų, nei vaikai augantys problemų neturinčiose šeimose pagal motinų alkoholio vartojimą, remiantis motinų subjektyviu vertinimu, ir tai turi daugiau įtakos negu tėvų praleidžiamas laikas su vaiku, vaiko santykiai su tėvais ir vaiko sergamumas“ (Mikalauskaitė, 2014, p. 4)

Misevičius (2005) savo darbe įvardina tokias socialinių darbuotojų funkcijas bei tokias socialinės pagalbos priklausomiems asmenims bei jų artimiesiems kryptis:

- Analizuoti bei aiškintis priežastis, kurios yra atsakingos dėl kliento socialinių problemų;
- Palaikyti ryšį ir bendradarbiauti su priklausomu asmeniu ir jo aplinka;
- Įgyvendinti prevencinę veiklą;
- Siekiant tikslų dirbti kartu su socialiniais partneriais;
- Naudoti komandinio darbo principus.

Be to, autorius mini tokias socialinės pagalbos priklausomybių klausimais kryptis: palankios visuomenės nuomonės apie pasveikimo galimybes formavimas; tolimesnio sveikimo plano numatymas; bendradarbiavimo tarp medicinos atstovų ir savitarpio pagalbos grupių inicijavimas;

visos šeimos įtraukimas į gydymo procesą; dalyvių informavimas, kad sveikimas yra tęstinis ir ilgalaikis procesas, tuo tarpu stacionarinis, medikamentinis gydymas tėra pirmas žingsnis (Misevičius, 2005).

“Moksliniai tyrimai patvirtina, kad alkoholine priklausomybe sergantys asmenys geriau funkcionuoja bendruomenėje: tie, kuriuos sieja palaikantys ryšiai, ilgiau jaučia gydymo rezultatus ir rečiau patiria atkryčius. Asmenys, turintys mažiau palaikančių santykių, susidūrę su problemomis, rečiau imasi aktyvių veiksmų joms spręsti. Tokie duomenys rodo, kad intervencinės strategijos, kurios remiasi socialine parama, turi gerą terapinį poveikį ir tokios strategijos turėtų būti visapusiškai skatinamos“ (Barisienė, 2010, p. 18).

Anot Barisienės (2010), socialinės paramos šaltiniai yra svarbūs priklausomų nuo alkoholio asmenų sveikimo veiksniai. Jie skatina priklausomus asmenis priimti atsakomybę už savo elgesį bei atsisakyti netinkamų veiksmų. Sergant priklausomybės ligomis, vienas reikšmingiausių socialinio palaikymo šaltinių yra savipagalbos grupės (pvz., AA).

Didesnis socialumas gali būti ir sveikimo bruožas. Pavyzdžiui, vienas iš teigiamų Minesotos programos rezultatų yra tas, kad „po programos tiriamieji save vertina kaip labiau organizuotus ir socialesnius, negu prieš programą. Tokius gautus rezultatus galima paaiškinti tuo, jog Minesotos programoje ypatingas dėmesys kreipiamas į grupės palaikymą. Programos lankymo metu tiriamieji suprato, jog jie nėra vieniši dėl savo ligos, gali gauti pagalbą iš aplinkinių, todėl tapo labiau draugiški, bendraujantys, nuoširdūs ir prieraišūs, t.y. socialesni“ (Cigasaitė, 2009, p. 54).

3.4. Dvasinė pagalba priklausomiems žmonėms

Priklausomybių įveikai iš pradžių taikomas medikamentinis ir psichologinis gydymas, tačiau tolimesniam gydymui ir sveikimui ypač svarbi yra dvasinė pagalba. „Žmogiškoji valia negali įveikti priklausomybės. Tik apsisprendusi veikti su Dievo valia galima pergalė. Kai atsakingoji žmogaus laisvė tampa nuoširdžiu dvasiniu pasidavimu, o nuoširdus dvasinis pasidavimas yra atsakingoji žmogaus laisvė. Tada esant nužeminto orumo būsenai, priklausomybės jėgą galima įveikti“ (May, 2004, p. 206).

Anot DiClemente (2013), mokslas, ypač psichologijos ir psichiatrijos mokslai, susiduria su sunkumais tyrinėjant ir bandant suprasti dvasingumo ir religijos vaidmenį priklausomybėse ir pasveikime. Dvasinis patyrimas gali būti reikšmingas psichologinius pokyčius skatinantis veiksnys. „Jis gali išlaisvinti nuo savigraužos dėl praeities, padėti pripažinti teigiamus ir neigiamus jausmus, atsikratyti poreikio gailėtis savęs, turėti mažiau egoistinių poreikių, išgyventi mažesnę žmonių baimę, nesaugumo jausmą, suvokti pagalbos reikalingumą“ (Barisienė, 2010, p. 17).

Priklausomybių gydyme susikerta medicinos, psichologijos ir dvasinės praktikos. Tai kelia iššūkių. Anot May (2004), neurologai geba tiksliai aprašyti smegenis, paaiškinti jų veikimą, teologai

tiksliai apibrėžia sąvokas. Visgi tiek vieni, tiek kiti susiduria su rimtu pasipriešinimu, kai kalbama apie žmogaus dvasios dimensijas, išeinančias už kūno ribų ir atspindinčias tai, kas dieviška. „Pavyzdžiui, žmogaus dvasia yra ir nuolatos gyvenanti kūne, ir nekintamai įsišaknijusi amžinybėje. Kaip ir Dievas, ji turi imanentinių ir transcendentinių savybių. Ji – mūsų gyvybinė jėga, įsikūnijusi žmonėse. Pagal Pradžios knygą, mūsų žmogiškoji dvasia – Dievo alsavimas mumyse. Jei tai tiesa, ji ne tik teikia mums gyvybę, bet ir šaukia mus į tobulesnį pasaulį, vis didesnės laisvės ir meilės pasaulį. Žmogaus dvasia – mūsų ilgesio, lygiai kaip ir mūsų tikrojo gyvenimo, šaltinis.“ (May, 2004, p. 101)

Dvareckas pabrėžia, kad „nėra universalios visoms situacijoms tinkančios katalikiškos pagalbos priklausomiems asmenims ir jų artimiesiems programos, bet galima kalbėti apie universalius pamatinius principus“ (Dvareckas, 2019). Anot Barisienės (2010), ryšys tarp dvasingumo ir sveikatos yra svarbus aspektas, į kurį dažnai atsižvelgiama atliekant mokslo tiriamuosius darbus. Nemažai tyrimų patvirtina, kad yra neigiamas ryšys tarp priklausomybės nuo alkoholio ir dvasingumo. Dvasingumas gali veikti kaip apsauginis veiksnys bei būti svarbi pagalbos priemonė sveikstantiems nuo alkoholio priklausomybės asmenims.

Privačiuose įveikos liudijimuose Avdeev (2015) galima atrasti ir nepaaiškinamų staigių įveikos atvejų. Teologiniu požiūriu jie galimai traktuotini, kaip malonės apraiškos. Visgi kur kas dažniau dvasinis gydymas vyksta palaipsniui, pereinant tam tikrus žingsnius: tikėjimas Dievu, nuodėmių išpažinimas, gyvenimo tvarkymas pagal Kristaus įsakymus, savikontrolė, susilaikymas - tai tikrojo išgydymo sudedamosios dalys. „Turime dirbti su savo priklausomybėmis, mėgindami sumažinti jų griaujamąjį poveikį, užuot švaistę laiką fantazijoms, kaip būtų galima visiškai nuo jų išsivaduoti. Šventasis Raštas mus moko, kad visiška laisvė tai rojus, galutinis išganymas ir Dievo karalystė“ (May, 2004, p. 66).

Jonas Paulius II teigė, jog bažnyčia priklausomybių situacijoje gali pasiūlyti meilės terapiją, kurią sudaro deramas auklėjimas, atveriantis tikrąją gyvenimo prasmę ir iškeliantis į pirmąją vietą vertybes. Be to popiežius mano, jog pagalba priklausomiems asmenims turėtų skatinti žmogiškojo orumo atradimą ar atgavimą. Bažnyčia turėtų padėti priklausomiems asmenims kaip aktyviems subjektams atgaivinti bei ugdyti savo asmeninius išteklius, kuriuos buvo nuslopinusios psichoaktyvios medžiagos, o tai įmanoma pasiekti tik gražinant pasitikėjimą savo valia, orientuota į tikrus ir kilnius idealus (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

Dvasinis gydymas, anot Avdeev (2015), tai - norų nugalėjimas, vedantis į aistrų nugalėjimą. Tik tikėjimu, malda ir kantrybe, tik per atgailą, Evangelijos skaitymą ir Dievo malonę galima išgyti. „Svarbiausia tikėjimas Dievo jėga, didelis noras sveikti, sąžiningumas ir nuolankumas, savanaudiškumo atsisakymas, visiškas pasitikėjimas. Kai nepadedą nei viena priemonė, gelbsti darbas su kitu alkoholiku. Tiek mumyse, tiek per mus visas 24 valandas turi veikti tikėjimas, kitaip mes pražūsime“ (Anoniminiai Alkoholikai, 2016).

May aprašo, kaip tyrimo metu bendravęs su žmonėmis, įveikusiais alkoholio, narkotikų priklausomybes, pastebėjo, jog jie visi kalbėjo apie dvasinę patirtį. „Juos gydė kažkas dvasiška. Sugrįžimas į Dievo – Tėvo namus. Psichiatras prisipažino sau, kad gydant dalyvauja kažkokia stipresnė už jį jėga ir kad būtų protingiausia su ta jėga bendradarbiauti, nei bandyti ją pasisavinti“ (May, 2004),

Barisienės (2010) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad dvasingumas turi teigiamą įtaką priklausomybių įveikoje. Remiantis tyrimo rezultatais, „dvasingumas yra susijęs su kai kuriomis alkoholio vartojimo ypatybėmis: didėjant AA grupės lankančių asmenų dvasingumui, mažėja alkoholio vartojimo problemos išreikštumas. Didėjant vyrų dvasingumui, ilgėja jų alkoholio nevartojimo stažas“ (Barisienė, 2010). Be to, tyrimu nustatyta, jog ilgėjant AA grupės lankymo trukmei moterų grupėje, didėja jų dvasingumas, mažėja alkoholio vartojimo problemiškas ir ilgėja nevartojimo stažas. Vyrų grupėje - mažėja ir alkoholio vartojimo dažnis. Autorė pažymi, jog didesnę prognostinę vertę asmenų, kurie lanko AA daugiau kaip 4 metus, alkoholio vartojimo problemiškas turi dvasingumas negu socialinis palaikymas. Didesnę prognostinę vertę asmenų, kurie lanko AA mažiau nei 4 metus, alkoholio vartojimo stažui turi socialinis palaikymas. Tai gali reikšti, jog gydymo pradžioje labai svarbus socialinis palaikymas, tačiau siekiant ilgalaikio rezultato reikalingi dvasiniai pokyčiai („aukštesnės jėgos“ pagalba).

Pasak Barisienės (2010), kai priklausomybių įveikoje susitelkiama ties specifinėmis dvasinėmis praktikomis, atsiranda gilesnio suvokimo, kartu ir kardinalaus poslinkio galimybė. Dirbant savitarpio pagalbos grupėje dvasinis vystymasis skatinamas per abipusį dialogą, tai ypač svarbu, nes priklausomi asmenys dažnai jaučia atskirtį nuo kitų. Susidūrus su tokių pačių žmonių skausmu ir izoliacija, gimsta bendruomenės sutelktumo jausmas. Be to, bendruomenė duoda galimybę modeliuoti naują ir geresnę gyvenimą be praeities, su išaugusiu dvasiniu matmeniu, kuris aprūpina nauju suvokimu.

Anot Wait (2008), Dievo žodis turi užimti svarbiausią vietą. Turime pažinti Dievą Kūrėją ir Kristų Atpirkėją, kad būtume išsilavinę ir išauklėti, kad gebėtume teisingai mąstyti ir veikti. Kai žmogus žvelgia į tobulą Dievo charakterį, jo protas atsinaujina, o siela atkuriamą pagal Dievo atvaizdą (Wait, 2008, p. 19).

Labai svarbu yra saugotis blogio, neprisileisti jo artyn nei mintyse, nei darbuose, nes kiekviena mūsų mintis keičia aplinką. Pasak Avdeev (2015), žmogui, kovojančiam su priklausomybe, svarbu:

- Suvokti, kad priklausomybė – sunki nuodėmė;
- Tvirtai apsispręsti, kad jis nori sveikti;
- Nepasiduoti kitų priklausomų žmonių (buvusių draugų) spaudimui;
- Turėti tvarkymosi su sunkumais veiksmų planą;
- Vengti vietų, kuriose būtų lengvai prieinamos medžiagos, nuo kurių asmuo priklauso;

- Išmokti dirbti ir ilsėtis su nauda kūnui ir sielai;
- Stengtis užsiimti kokia nors veikla, būti naudingam.

Anot Mieliauskaitės (2019), priklausomi žmonės išgyvena nuolatinę kovą. Vilties jiems teikia net maži laimėjimai, o ir tikslą jie turi tik vieną – išbūti blaiviam vieną dieną. Kiekviena diena jiems yra laimėjimas. Priklausomybės atveju radikali gyvenimo kaita būtina. Sudėtinga radikaliai keisti gyvenimą, todėl pirmiausia keičiami apsisprendimai. Remiantis autorės žodžiais, priklausomybė dažnai siejama su mirties nuojauta, todėl priklausomi asmenys dažnai jautriai išgyvena suvokimą, jog gavo iš Dievo dar vieną galimybę gyventi, siekti blaivumo, sveikti, keistis ir kurti savo gyvenimą. Išgelbėjimo, gyvenimo dovanojimo suvokimas keičia santykį su pačiu gyvenimu, atsiranda prasmė gyventi, nuojauta, jog yra tikslas, kad gyvenimas nėra bevertis.

Pasak garsaus filosofo bei psichiatro Frankl (2016), gyvenimo patirtis didžiąja dalimi yra mūsų minčių ir poelgių vaisius. Gyvenimo prasmės ieškojimas visada buvo aktualus vardiklis, o prasmės siekimas – varomoji jėga. Religinė patirtis suteikia gyvenimui prasmės. Kas turi kam gyventi – ištvėria bet kokį kaip.

Barisienė (2010) teigia, jog gydymo metu „grįžtantis sąmoningumas apriboja žalingą elgesį ir yra svarbiausias faktorius, mažinantis alkoholio vartojimą. „Asmenys formuojasi iš naujo, atsiranda tikslai, kurie tampa pagrindiniu gyvenimo varikliu. Sveikimo procesas įgalina juos įvardinti ir kontroliuoti sveikatą paveikusius faktorius. Pamažu mobilizuojami ištekliai socializacijos procesui, įvardinami gebėjimai, norai ir jausmai. Grįžta savigarba, noras siekti tikslų, vidinė jėga, padedanti spręsti asmenines problemas“ (Barisienė, 2010, p. 17).

„Tikrajai laisvei nuo prisirišimo būdinga didžiulė nevaržoma meilė, neišsenkama kūrybinė energija, gilus visa persmelkiantis džiaugsmas. Nėra jokio pagrindo nerimauti, kad laisvė nuo priklausomybės atims iš gyvenimo kančią ir rūpestį, nes prisirišimo vietą užima atjauta. Vietoj buvusio karštligiško kabinimosi ir stvėrimosi už savo prisirišimų laisvė suteikia vienovės su viso pasaulio skausmu jausmą. Jis savotiškai gilesnis ir aštresnis už bet kokią priklausomybės kančią, nes yra toks realus. Tačiau nevilties jame nėra. Jis kupinas vilties“ (May, 2004, p. 214).

Nepaisant to May (2004) teigia, kad nors pagijimas nuo priklausomybės leidžia žmonėms keisti priklausomą elgesį, tai nepanaikina asmeninės atsakomybės. Išsilaisvinimui reikalingas nuolatinis darbas bei dėmesys. Jei nesiekiami tolimesnio ugdymosi ir augimo, tai išgijimas nebus efektyvus. Tai panašu į Jėzaus palyginimą apie netyrosios dvasios sugrįžimą į iššluotus, tuščius namus, po kurio žmogui pasidarė blogiau negu buvo iš pradžių. Tikras išsilaisvinimas įtraukia ir malonę, ir valią.

Dvasinė pagalba priklausomybių gydyme yra taikoma kaip vienas iš etapų skirtingose programose (pvz., Anoniminių Alkoholikų grupėse, Minesotos programoje ir pn.). Taip pat yra reabilitacinių bendruomenių bei organizacijų, kurios su priklausomybėmis kovoja išimtinai

dvasinėmis priemonėmis. Šventojo Pranciškaus onkologijos centro ligoniams ir jų artimiesiems tarnaujama dovanojant viltį ieškantiems dvasinės ir psichosocialinės pagalbos. Kita iš tokių organizacijų yra „Išganymo armija“. Tai nepolitinė organizacija besidarbuojanti 71 šalyje, tarp jų ir Lietuvoje, bei 147 kalbomis skelbianti Evangeliją. Jų kasdienių darbų dalį sudaro nelaimių aukų gelbėjimas, nakvynių benamiams žmonėms parūpinimas bei pagalba priklausomybę turintiems per Kristų atgauti laisvę. Išganymo armijos šūkis – „Širdis Dievui ir pagalba žmogui.“ (Kolieras, 2006, p. 12). „Kita vertus, formuluojant priklausomų asmenų sielovados modelį, itin svarbu nepamiršti, kad Bažnyčia nėra ligoninė ir siekia Išganymo, o ne tik „egzistencinio nuskausminimo“, mokant tenkintis „drungnu komfortu“ (Dvareckas, 2019).

3.5. Integruota pagalba, holistiniai pagalbos modeliai

Remiantis krikščionišku matymu, priklausomybė griaua žmogų fiziniame, psichiniame, socialiniame ir dvasiniame lygmenyje. „Pasitelkus krikščioniškąją antropologiją, konstatuojama, kad vaisingesnės ir tvaresnės yra kompleksinės strategijos, kurios sudaro plačias galimybes bendradarbiauti Bažnyčiai ir valstybei“ (Dvareckas, 2019).

Kalbant apie struktūruotą pagalbą priklausomybių gydyme net ir pirmosios programos turėjo stiprią dvasinę kryptį. 1906 m. Emmanuelio klinikoje Bostone, JAV, pradėta pasaulinė terapija alkoholizmui gydyti. Emmanuelio judėjimas buvo bažnytinė psichoterapijos forma, skirta gydyti priklausomybes derinant dvasingumą ir psichologines intervencijas. Šis judėjimas tapo pagrindu Anoniminių Alkoholikų įkūrimui (Atkins, Hawdon, 2008).

Dauguma pagalbos priklausomiems asmenims metodų orientuojasi ne į vieną iš kažkurių pagalbos krypčių, bet stengiasi teikti integruotą pagalbą. Pavyzdžiui, Anoniminių Alkoholikų savitarpio pagalbos grupių, kurios šiuo metu yra žinomos, kaip viena veiksmingiausių pagalbos priklausomiems asmenims rūšių, „nariai pereina tokius sveikimo etapus: savęs pažinimas ir priėmimas, santykių atkūrimas, dvasinis augimas“ (Barisienė, 2010, p. 22). Taigi, čia glaudžiai veikia tiek psichologiniai, tiek socialiniai, tiek dvasiniai pagalbos metodai.

Atkins ir Hawdonas (2008) atliktame tyrime pabrėžia svarbų tarpusavio pagalbos grupių vaidmenį bei teigiamą dvasingumo poveikį gydant piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis: religingi respondentai buvo labiau linkę dalyvauti 12 žingsnių grupėse negu nereliginiai ir jie labiau įsitraukė į grupių veiklą, todėl jų rezultatai buvo geresni negu nereliginų vertinant pagal blaivių dienų skaičių.

1935m. laikomi Anoniminių alkoholikų (AA) judėjimo pradžia, kurio įkūrėjai - Bill Wilson ir Dr. Bob Smith - buvę alkoholikai, 1939 m. išleidę knygą Anoniminiai Alkoholikai, tapusia vienu pagrindinių įrankių priklausomybių gydyme visame pasaulyje (Atkins, Hawdon, 2008). Knygoje surašyti AA programos principai, šiuo metu programa yra adaptuota ir kitų priklausomybių įveikai -

anoniminiai narkomanai, anoniminiai lošėjai ir kt., jos pagrindu kuriamos suaugusių alkoholikų vaikų (SAV), koopriklusomų asmenų tarpusavio pagalbos grupės, ši programa laikoma populiariausia bei veiksmingiausia pagalba priklausomybių gydyme.

AA sulaukė palaikymo ir pagalbos iš medikų ir dvasininkų. AA grupės dėmesys koncentruojamas į dvasingumą, saviraišką ir savęs atradimą iš (Fleming ir kt, 1999, p. 95). Nors tai nėra religinė organizacija, ji bendradarbiauja su religijų atstovais, o jos programa - pagrįsta tikėjimu, su juo susijusiomis vertybėmis. Dvylikos žingsnių programa yra dvasinis AA draugijos pagrindas (žiūrėti 6 Priedas), jos esmė nesikeitė nuo AA įkūrimo pradžios. AA aukštesnioji jėga - alkoholiko stiprybės šaltinis. Ja gali būti Dievas, AA grupė arba kita aukštesnė išorinė jėga. Lankantys AA grupę yra skatinami kiekvieną dieną skaityti AA literatūrą, rašyti dienoraštį, dirbti pagal Dvylikos žingsnių programą ir naudotis globėjo pagalba. Dauguma susirinkimų pradedama „Ramybės malda“ ir baigiama „Tėve mūsų“.

„AA padeda asmenims sveikti per bendrus proceso mechanizmus, jungtus su saviefektyvumo padidėjimu, susidorojimo įgūdžių įgijimu, motyvacijos pakėlimu, socialinio tinklo ir jo įtakos pasikeitimui“ (Barisienė, 2010, p. 26). AA itin pabrėžiama vienybė: susiformavo principas, kad priklausomi žmonės turi laikytis drauge ir vieni kitus palaikyti, lyderiai turi tarnauti, o ne valdyti. Grupės turi būti savarankiškos ir jose negali būti taikomas joks profesionalus gydymas, tačiau gydytojas ar dvasininkas gali dalyvauti uždaro grupės susirinkime. Programa sėkmingai taikoma abiejų lyčių, skirtingo amžiaus ir įvairių tautybių asmenims visame pasaulyje. Programa „grindžiama asmeninės patirties perdavimu, ji skleidžiasi meilės bendrijoje“. „Tikslas – išsamiai papasakoti kitiems alkoholikams, kaip mes pasveikome“. Vienintelė narystės sąlyga – nuoširdus noras nustoti gerti. Remiantis AA (2016.p.XV) knygos autoriais, 50% AA grupės dalyvių išblaivėdavo iš karto ir daugiau nebegėrė, 25% tapo blaivūs po kelių atkryčių, kitų alkoholikų, kurie lankėsi AA susirinkimuose, būklė pagerėjo.

AA Dvylika Tradicijų (žiūrėti 7 Priedas). Tai tradicijų žingsniai užtikrinti bendrijų išlikimą, augimą. Žingsniai remiasi patirtimi ankstyvųjų draugijų. „Tradicijos yra svarbu tiek senesniems nariams, tiek naujokams, jos primena AA bendrijos tikrąjį pamatą – rūpintis savo blaivumu ir padėti kitiems pasiekti blaivybę.“ (rementis, <https://www.aalietuvoje.org>).

Williams (1986) nurodo, jog blaivybė priklauso nuo AA grupių lankymo intensyvumo, kuo daugiau dalyvauta AA susirinkimuose, tuo didesnė tikimybė išlikti blaiviems. Tuo tarpu Barisienė (2010) nurodo, kad abstinencijos ir tikimybė auga priklausomai nuo AA grupės lankymo trukmės.

Lietuvoje AA susikūrė 1988m, AA grupės susibūrė beveik visuose Lietuvos miestuose. 1991m. Anoniminių Alkoholikų knyga buvo išversta į lietuvių kalbą. Medicinos daktaras Viljamas D. Silkvortas nuoširdžiai pataria kiekvienam alkoholikui įdėmiai perskaityti visą knygą „Anoniminiai

alkoholikai“. „Pradžioje gal jie ir šaipysis, tačiau perskaitę veikiausiai melsis.“ (Anoniminiai Alkoholikai, 2016).

Čižauskaitė (2010) atlikas anoniminių alkoholikų grupių įtakos alkoholį vartojančių asmenų gyvenimo kokybei atskleidė, jog „asmenų, nepriklausomai nuo lyties, kurie turi problemų dėl alkoholio vartojimo, gyvenimo kokybė lankant AA grupes pagerėjo lyginant su periodu, kai jie nelankė AA grupių ir nebuvo pradėję jokio kito gydymosi. Labiausiai pagerėjo psichologinė būseną, socialiniai santykiai ir aplinkos veiksniai“ (Čižauskaitė, 2010).

Barisienė (2010) remdamasi ir kitais tyrimais teigia, kad AA teikiamą pagalbą galima vadinti dvasine, nes ji įtraukia svarbius moralinius aspektus ir gali būti suprantama kaip ypatingas krikščioniškas gydymo modelis, kuris padeda įveikti asmeninius trūkumus. Priklausomo asmens pasidavimas bei pripažinimas, jog jis nekontroliuoja situacijos, yra labai skausminga patirtis. „Jam tenka atsisakyti visų gynybos priemonių, kurios saugojo jį nuo skausmingos tikrovės. Jis gali pasijusti apnuogintas prieš visą pasaulį. Šio pasidavimo pagrindas yra tikėjimas aukštesne jėga ir išgyventi šioje situacijoje labai padeda grupės narių palaikymas“ (Barisienė, 2010, p. 27) Tie, kuriems pasiseka išsivaduoti nuo priklausomybės, dažnai tvirtina, kad jie patyrė kai ką naujo, kas juose sustiprino tokias savybes kaip savo vertės pajautimas, pasitikėjimas, drąsa, gyvenimo džiaugsmas, kūrybos malonumas.

Taigi, nors medikai, psichologai, teologai kalbėdami apie priklausomybes akcentuoja skirtingus jų aspektus (fizinius bruožus, elgesio pokyčius, sutrikusią socialinę adaptaciją, dvasinį skurdumą ar kt.). Vieni mokslininkai kreipė dėmesį į socializaciją, kiti tyrinėjo priklausomų žmonių pakitusias smegenis, paveldimumo įtaką priklausomybei. Krikščionys psichiatrai komentuoja, kad į girtavimą jaunuolius stumia bedvasė atmosfera: dėmesio, rūpinimosi, švelnumo, meilės nebuvimas, nuodėmė šeimoje ir aplinkoje. Priklausomybių atsiradimui įtaką daro individualios žmogaus savybės, socialinė aplinka bei dvasinio ryšio su Dievu stiprumas arba to ryšio nebuvimas.

Visgi jų nuomonės pagrindiniais klausimais sutampa. Mokslininkai, gydytojai, dvasininkai išskiria daug panašių priklausomybės vystymosi priežasčių. Visi jie sutinka, jog priklausomybes dažnai sąlygoja subjektyviai jaučiamas vidinis trūkumas, kurį asmuo bando kompensuoti pakaitinėmis medžiagomis. Avdeev, Karaliūnaitė, Kliorėnė, Bergmann ir Huther mano, jog dėl priklausomybių dažnai kaltos socialinės priežastys.

Kalbant apie priklausomybių gydymą, atlikus literatūros analizę matyti, jog veiksmingiausia yra integruota pagalba. Pradžioje taikomas stacionarinis gydymas medikamentais, gydytojų, psichologų konsultacijomis, vėliau - socialinių darbuotojų, dvasininkų konsultacijomis. Išėjus iš stacionarų palaikyti stabiliai būsenai būtinas anoniminių pagalbos grupių lankymas. Tiek psichologai, tiek sociologai ir dvasininkai sutaria, jog siekiant priklausomybių prevencijos be galo svarbu stiprinti šeimas, skatinti tinkamą, meilę ir vertybėmis pagrįstą vaikų ugdymą. Svarbu formuoti krikščionišką

požiūrį į tokias psichikos ligas kaip priklausomybė. „Svarbu įsisąmoninti, kad negalima kovoti prieš priklausomybės apraiškas, negalime veiksmingai gydyti bei reabilituoti ligonių nepuoselėjant žmogiškų meilės ir gyvenimo vertybių, nes vien jos gali suteikti prasmingą gyvenimą. Priklausomybės nugalėsime medicininėmis ar teisinėmis intervencijomis, visų svarbiausia, kurti naujus žmonių santykius, kurie remtųsi dvasinėmis ir emocinėmis vertybėmis” (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2016).

4. PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ SANTYKIO SU DIEVU REABILITACIJA

4.1. Santykio reabilitacijos svarba

„Šalia žmogaus dar egzistuoja ir kitas veikiantis Asmuo – Dievas. Ne žmogus – visuotinės tvarkos priežastis, jis net savo kūne neįveda tvarkos organuose, jų funkcijų. Iš visų medžiaginių gėrybių į kurias mes veržiamės, mes ieškome pastovaus, tobulo ir amžino gėrio – tai yra Dievo“ (Lellote, 1991, p. 38). Todėl santykio su Dievu sukūrimas arba atstatymas gali būti lemiantis veiksnys asmens sveikatai.

Pasak Juškienės ir Piktuižytės (2014), dvasinės sveikatos esminiai bruožai atsiskleidžia per santykį. Jos lygi atskleidžia keturių tipų (asmeninio, bendruomeninio, aplinkos ir transcendentinio) santykių kokybę. Kai bet kurie iš šių santykių pažeidžiami, atsiranda dvasinės patologijos. Autorės teigimu, moksliniai tyrimai atskleidė, jog transcendentinis ryšys su Dievu yra svarbiausias veiksnys, lemiantis asmens dvasinę sveikatą. Tuo tarpu dvasinė sveikata yra reikšminga bendrai žmogaus sveikatai. Jos lygmuo daro įtaką įvairioms žmogiškojo gyvenimo sritims bei santykiams.

Gyvas santykis su Dievu yra svarbus sveikimo nuo priklausomybių procese. Mus supančiame pasaulyje pilna netvarkos ir streso, mums reikia tvirto pamato - tikėjimo. „Tavo žodis, VIEŠPATIE, tveria amžinai, – tvirtai jis laikos danguje. Ištikimybė tavo trunka per visas kartas; tu padėjai žemę į vietą, ir ji tebestovi. Visa tveria ligi šiol, kaip tavo nuspręsta, nes visa tau tarnauja“ (Ps 119, 89-91). Per tikėjimą ateina ramybė ir išgydymas. Pasitikintys Dievu turi viltį: „Nuvargusiam Jis duoda jėgų, bejėgiui atšviežina gyvastį [...] Nebijok, nes Aš su tavimi, nebūgštauk, nes Aš tavo Dievas! Stiprinsiu tave, padėsiu tau, remsiu tave Savo teismo dešine. Aš Viešpats, tavo Dievas, laikau tavo dešinę. Aš – Tas, kuris tau sako: Nebijok, Aš tau padėsiu“ (Iz 40, 26-29; Iz 41, 10, 13).

Gyvendami be Dievo, gyvename kūniškai. Biblijoje parašyta: „Kūno darbai žinomi; tai ištvirkavimas, netyrumas, gašlavimas, stambeldystė, burtininkavimas, priešiškus, nesantaika, pavyduliavimas, piktumai, vaidai, nesutarimai, susiskaldymai, pavydai, girtavimai, apsirijimai ir panašūs dalykai. Aš jus išpėju, kaip jau esu išpėjęs, jog tie, kurie taip daro, nepaveldės Dievo karalystės.“ (Gal 5, 19-21).

Dievui rūpi žmogaus gyvenimas. Jis skatina kreiptis į jį bei žada, jog pasilikus santykyje su juo asmuo patirs, koks Dievas galingas ir mylintis. „Jei pasiliksime manyje ir mano žodžiai pasiliks jūmyse, jūs prašysite, ko tik norėsite, ir bus jums suteikta“ (Jon 15, 7). Glaudų ryšį su savimi pats Dievas įvardina kaip išminties šaltinį. „Jei palenksi ausį klausytis išminties ir atversi širdį norėdamas įgyti išvalgumo, jei šauksiesi supratimo ir išvalgumo prašyte prašysi, jeigu sieksi jų lyg sidabro ir ieškosi tarsi paslėpto lobio, tada tu suprasi, ką reiškia bijoti Viešpaties, tada Dievą pažinsi. Juk Viešpats duoda išminties, jo lūpose – išmanymas ir supratimas. Savo išminties lobyną jis atveria doriesiems“ (Pat 2, 2-7).

Prašyti Dievo pagalbos neretai paskatina ir beviltiškumo jausmas, skolos, santykių sunkumai, problemos su teisėsauga, neretai lydinčios priklausomus žmones. Dievas išgirsta ir ateina į pagalbą per žmones, situacijas, aplinkybes, o kartais siunčia pagalbą ir stebuklingu būdu: per stebuklą arba angelą ir padeda jam.

Priklausomybės kartais vaizdžiai yra vadinamos meilės trūkumo ligomis. Tuo tarpu Dievas yra meilė ir bendraudamas su juo žmogus yra pripildomas ta meile. „Meilė kantri ir maloni, meilė nepavydi; meilė nesigiria ir neišpuiksta. Ji nesielgia nepadoriai, neieško savo naudos, nepasiduoda piktumui, nemąsto piktai, nesidžiaugia neteisybe, džiaugiasi tiesa; visa pakenčia, visa tiki, viskuo viliasi ir visa ištvėria. Meilė niekada nesibaigia.“ (1 Kor 13, 4-8). Iš priklausomybės nuodėmei pereinama prie kitos priklausomybės nuo Dievo.

Dievo žodis kviečia atstatyti santykį su Kūrėju ir moko susitaikyti su savimi bei kitais žmonėmis. „Verčiau būkite malonūs, gailestingi, atleidūs vieni kitiems, kaip ir Dievas Kristuje jums buvo atlaidus.“ (Ef 4, 32). Įsileisdami nuoskaudą į širdį, tuo pačiu mes neleidžiame Dievui suteikti mums pergalę (Крайдер В. 2015, p. 24).

4.2. Bendravimo su Dievu prielaidos

Dievas Davė žmonėms galimybę rinktis bei atkurti jau nutrūkusį santykį. Šventajame Rašte sakoma: „Kai jūs šauksitės manęs, kai ateisite ir kreipsitės į mane malda, aš jus išklausysiu. Kai manęs ieškosite, surasite mane“ (Jer 29, 12-13).

Vait (2008) teigia, jog bendrauti su Dievu mes galime tik per Kristų. Dievas per Kristų sutaikė pasaulį su Savimi. Kristus turi galią atgaivinti: sielos gebėjimus, aptemusi protą, nusilpusia valią. Žmogaus prigimtis linksta į blogį dėl Adomo nuodėmės ir tik vienintelė jėga gali jam padėti. Toji jėga – Kristus. Svarbu padėti priklausomiems asmenims atkurti santykį su Dievu bei užmegzti su Kristumi tokį ryšį, kuris taptų gyvenimą valdančią jėga. „Jei Dievas egzistuoja, jei visas pasaulis apie Jį man kalba, jei aš priklausau nuo Jo. Tada aš turiu skaitytis su Jo buvimu, aš turiu su juo užmegzti gyvą ryšį. Aš turiu melstis, galvoti apie Jį ir su Juo kalbėtis“ (Lellote, 1991).

Anot May (2004), Jėzus apie priklausomybes kalbėjo trejopai. Visų pirma jis tiesiai bei aiškiai įvardijo, jog norint turėti gilų ryšį su Dievu būtina išsižadėti savo prisirišimų. Biblijoje rašoma: „niekas negali tarnauti dviem šeimininkams [...] Negali tarnauti Dievui ir mamonai“ (Mt 6, 24), „kas myli tėvą ar motiną [...] sūnų ar dukterį labiau už mane – nevertas manęs“ (Mt 10, 37). Toliau, evangelijos pagal Matą 11 skyriaus 29-30 eilutėse jis atskleidė, kaip atrodytų gyvenimas, visiškoje meilėje ir laisvėje nuo prisirišimų. Kristus kviečia atsisakyti savo naštu bei jungtis prie jo. Galiausiai, Jėzaus mirtis bei prisikėlimas tapo neginčijama pergale prieš patį prisirišimą, jo padarinius ir priežastis. „Kristus ragina mylėti savo artimą iki mirties, palikti turta, veiklą, netgi šeimą ir sekti paskui Dievą, negalvoti apie rytojų, nesirūpinti, ką reikės valgyti ir kuo vilkėti, netgi ką sakyti ar ką

daryti, būti kaip mažiems vaikams, išsižadėti savęs, kad atrastum tikrąjį save, mirti, kad prisikeltum“ (May, 2004, p. 169).

Dievas yra dvasia ir bendrauti su Juo reikia dvasioje. Vienas iš būdų bendrauti su Dievu dvasioje yra melstis. Biblija skatina: „Kiekvienu metu melskitės Dvasioje visokeriopomis maldomis ir prašymais.“ (Ef 6, 18).

Kitas bendravimo su Dievu būdas - jo žodžio skaitymas. Pasak Avdeev (2015), Šventasis Raštas – knyga, kuria žmogus gali pasitikėti, ji įspėja, pamoko, pataiso. Tai dvasinis maistas. Čia galima rasti raktus į pergalę ir džiaugsmą. Kai priklausomas žmogus suvoks Dievo žodžio jėgą, pamils ir paklus Jam, nebus jam nieko neįmanomo.

May (2004) įvardina penkis bruožus, kurie apibūdina tikinčio žmogaus gyvenimą. Šie bruožai - tai asmens atliekami veiksmai ir išsiugdytos nuostatos, kurios leidžia susijungti su Dievo meilės veikimu. Tai sąžiningumas, kilnumas, bendruomeniškumas, atsakingumas ir paprastumas.

- Sąžiningumas - priėmimas priklausomybės fakto. Tai problemos įvardinimas, pripažinimas, kad prisirišimai tapo stabais, užtemdo Dievą ir atgaila dėl to.
- Orumas – tai patikėjimas tuo, kad iš tiesų buvome sukurti pagal Dievo paveikslą, kad esame geri, nes mus sukūrė Dievas.
- Bendruomeniškumas – pripažinimas, jog mums reikalingi kiti žmonės. „Malonės galia niekur nesireiškia taip nuostabiai ir taip mistiškai kaip tikėjimo bendruomenėse. Vien buvimas tokioje atmosferoje veikia gydančiai“ (May, 2004, p. 255).
- „Atsakingumas reiškia tikrąjį pasišventimo vykdymą. Mūsų širdis pasakė Dievui „taip“, mūsų protas sutikimą patvirtino. Dabar pasišventimą turi atspindėti mūsų veiksmai. Meilei skiriame savo siekius, pastangas, jėgas“ (May, 2004, p. 258).
- Paprastumas. „Priklausomybėje viską pernelyg komplikuojame. Leidžiame laiką mąstydami apie savo priklausomybių painybes, užuot jas nutraukę. Geriausia būtų paprastumui plūstelėti į viską ką darome. Priklausomybės paprastumas – tiesiog kitąsyk nekartoti priklausomos elgsenos. O dvasinio gyvenimo paprastumas – gyventi su meile“ (May, 2004, p. 263).

4.3. Santykio atstatymo būdai

Pasak Lellote (1991), pagrindinis dalykas siekiant prasmingo gyvenimo bei santykio su Dievu yra sielos nusiteikimas sekti tiesą. „Norint išugdyti savyje valią, visada linkusią priimti ir sekti paskui tiesą, reikia ją kantriai grūdinti pratybomis. Tam reikia pastangų. Reikia išmokti be prieštaravimų atsisakyti visokių malonumų, kurie priešingi dorovės įstatymams ir pareigos reikalavimams. Valios jėga yra būtina norint sekti paskui tiesą, bet dar būtinesnė, kad būtų pakilta po nuopuolio“ (Lellote, 1991, p. 22). Tokios valios turėjimas leidžia išlaikyti ryšį su Dievu, atgailauti po to, kai nuklystama.

Susitaikyti su Dievu bei atkurti santykį su juo galime per atgailą. „Tad atgailaukite ir atsiverskite, kad būtų panaikintos jūsų nuodėmės, kad nuo Viešpaties veido ateitų atgaivos laikai“ (Apd 3, 19). Vienas ar su tikinčio žmogaus pagalba priklausomas asmuo atsiprašo ir atiduoda savo gyvenimą į Dievo rankas, paklūsta jo vedimui.

Moderzonas (1993) aprašo santykio su Dievu atstatymo bei pasilikimo tame santykyje žingsnius. Pirmiausia, tai yra nuodėmės pripažinimas. Tuomet atgaila ir suvokimo pakeitimas. Žmogus turi atsiprašyti Dievo, kad Jį nuliūdino ir išniekino Jo šventą vardą. Be to, žmogus turėtų nuolatos melstis, nes jo senasis „aš“ kaskart traukia atgal į priklausomybes. Apaštalas Jokūbas savo laiške pataria: „Tad išpažinkite vieni kitiems nuodėmes ir melskitės vieni už kitus, kad atgautumėte sveikatą“ (Jok 5, 16). Taip pat veiksmingas yra pasninkas - ilga malda, atsitraukus nuo pasaulio. Dievas laimina rankų uždėjimą, kai vyresnieji arba tikėjimo lyderiai meldžiasi už asmenį. Labai svarbu nepamiršti visuomet ir už viską dėkoti Dievui. Autorius ragina šauktis Jėzaus vardo. Atskirti velnio mums įdedamas mintis nuo savų bei nesuteikti joms galios jas išsakant arba įvykdant. Dar vienas žingsnis – tai nuolatinis Biblijos skaitymas, kuris turėtų tapti kasdieniu įpročiu (ne veltui Dievo žodis vadinamas maistu dvasiai). Galiausiai svarbus yra bendravimas su Dievo vaikais, kitais tikinčiaisiais. Atkūrus santykį su Dievu, reikėtų saugoti tą sąjungą bei pasilikti joje iki gyvenimo pabaigos.

Lietuvoje pagalba priklausomiems asmenims yra teikiama ir bažnyčių iniciatyva. Tai daroma skirtingais būdais: per visuomenės švietimą, stigmatizacijos priklausomiems asmenims mažinimą, remiant AA ir kitų savitarpio grupių veiklą, nuomuojuant arba teikiant nemokamai patalpas jų susirinkimams pravesti. Taip pat Lietuvoje yra nemažai reabilitacijos centrų arba reabilitacinių bendruomenių. Jos skirtos tikintiems ir netikintiems ligoniams, kurie mokinami gyventi moraliai, remiantis krikščioniškomis vertybėmis. Dažnas netikintis ligonis užbaigia reabilitaciją su tikėjimu į Dievą.

Kaip tokių bendruomenių pavyzdžius, galime paminėti Vilniuje esančią ir Caritui priklausančią reabilitacijos bendruomenę „AŠ ESU“ Jos įkūrėjas kunigas K. Dvareckas. Viena vertus bendruomenė primena kitus reabilitacijos centrus. Priklausomi asmenys bei jų artimieji gal gauti kompleksinę pagalbą (psichiatrų, psichologų, socialinių darbuotojų, socialinių darbuotojų padėjėjų ir savanorių komanda). Ir pagalba yra teikiama nepriklausomai nuo asmens religinių pažiūrų. Visgi čia taip pat dirba sielovadininkai, o „bendruomenės tapatumas yra paremtas krikščionybės mokymu, kuris yra svarbi gyvenimo bendruomenėje dalis“. (<http://asesubendruomene.lt/istorija/>).

„Pilnų namų bendruomenė“ įsikūrusi Varėnos rajone, kaip savo misiją įvardina, kad priklausomi asmenys apsigyvenę bendruomenėje ne tik išsivadotų iš priklausomybių bei galėtų grįžti į savarankišką gyvenimą, bet ir išgirstų evangeliją ir priimtų krikščionišką tikėjimą. „Nuo įsikūrimo pradžios nemažai bendruomenėje apsilankusių ar gyvenusių žmonių susidūrė su

tiesioginiu krikščioniško gyvenimo liudijimu bei Gyvenimo Žodžiu, susitaikė su Dievu ir Bažnyčia, dažnas atgavo dvasios pusiausvyrą ir gyvenimo viltį“ (<https://pnb.lt/apie-mus/apie-pnb/>).

Priklausomybių rehabilitacijos bendruomenėje „Vilties švyturys“, įsikūrusioje Kėdainių rajone, besigydantieji, nors ir yra laisvi pasirinkti arba nepasirinkti tikėjimo, tačiau gyvena pagal krikščioniškus moralės principus.

Be to yra ir kitų reabilitacinių bendruomenių: krikščioniškomis tradicijomis besiremianti „Naujo gyvenimo“ bendruomenė, įsikūrusi Trakuose ir ugdati dvasines vertybes; „Agapao“ ir „Eterna vita“ esančios Šiaulių rajone, „Gabrielius“ – Šilutės rajone ir kt.

Priklausomybių rehabilitacijos centre tie, kuriems pasiseka pakeisti mintis, atrasti tikėjimą ir iš naujo surasti save, ima dėkoti už savo ligą. Ten praleistas laikas ligoniams padeda kitomis akimis pažvelgti į savo ligą. Rehabilitacijoje siekiama savęs, priklausomybės ir gyvenimo sampratos kaitos, mąstymo ir įpročių pokyčių. Jeigu pavyksta, priklausomybes besigydantys ligoniai supranta, kad jų liga yra jų gyvenimo dalis, per kurią ateina ir daug gerų dalykų (Lideikytė, 2020).

Remiantis aukščiau aprašytais dalykais galime daryti išvadą, jog gauti išlaisvinimą be Dievo veikimo yra mitas. Be artimo ryšio su Dievu neįmanomas išlaisvinimas. Priklausomybės nuo alkoholio, narkotinių medžiagų negalima išgydyti vaistais, nes tai dvasinės ligos ir kovoti su jomis reikia dvasiniais ginklais. Tai Dievo kompetencijos ir tų, kuriems Jis suteikė valdžią (Билоус, 2008).

Dievas sukūrė žmogų pagal savo tapatumą ir sau, kad turėtų su juo bendravimo per meilę santykį. Priklausomas žmogus atsitraukia nuo Kūrėjo ir pradeda tarnauti priklausomybėms. Tokiu būdu jis nutolsta nuo Dievo. Tuo tarpu pilnavertis gyvenimas įmanomas tik sūnaus su Dievu – Tėvu santykiuje. Dievas iš savo pusės padarė viską, kad šį ryšį atkurtų, ir laukia žmogaus atsiliepimo į jo kvietimą.

IŠVADOS

1. Tyrinėjant medicininę, psichologinę, dvasinę ir teologinę medžiagą rasti skirtingi priklausomybės sąvokos apibrėžimai. Priklausomybės, kurios pavergdavo žmogų, atitraukdavo jį nuo Dievo, pirmiausiai buvo vadinamos nuodėme, kurios atlygis yra mirtis. Vėliau nuodėmės sąvoka buvo pakeista „žalingu įpročiu“, nors jų pasekmės nuo to nesusšvelnėjo. Buvo tikėta, kad žalingus įpročius turintis žmogus yra apsileidęs ir kad valios pastangomis jis tai turi įveikti. Šiandien žalingi įpročiai pervadinti priklausomybėmis ir pripažinti liga. Priklausomybės apjungia skirtingo elgesio tipus. Jos gali būti skiriamos į chemines ir nechemines. Prie cheminių priskiriamos priklausomybės nuo alkoholio, narkotinių medžiagų, psichotropinių vaistų, tabako rūkymo ir kt. Prie necheminių - azartiniai žaidimai, internetas, televizija, valdžios troškimas, kenksmingi santykiai ir kt.

2. Analizuojant medžiagą išryškėjo, kad priklausomų žmonių santykiai su Dievu gali būti keturių tipų. Nutrūkę dėl nusivylimų, praradimų, prasmės neturėjimo, tuštumos jausmo, troškimo mirti. Gali santykių su Dievu nebūti, dėl nežinojimo, dėl išdidumo, dėl pasitikėjimo tik savo jėgomis. Santykiai gali būti iškreipti, kadangi priklausomi asmenys, valdomi savo silpnybių (psichoaktyvių medžiagų, žalingų įpročių ir pan.), nenori nuo kažko dar priklausyti. Gydantis nuo priklausomybės, galimas dar vienas santykių su Dievu tipas – atkuriamasis santykis, normalaus, sveiko santykio su Dievu reabilitavimas.

3. Priklausomybių ligos pažeidžia asmenį fiziniame, psichiniame, socialiniame ir dvasiniame lygmenyje. Todėl jų gydymui reikalinga kompleksinė pagalba (pradžioje medicininė, po to psichologinė, socialinė, dvasinė).

Nemažai tyrimų patvirtina, kad yra neigiamas ryšys tarp priklausomybės nuo alkoholio ir dvasingumo. Dvasingumas ir priklausomybės konfliktuoja tarpusavyje, vienas išstumia kitą. Kuo stipresnė priklausomybė, tuo didesnis pasipriešinimas dvasingumui. Kuo daugiau dvasingumo, tuo mažiau priklausomybės. Dvasingumas gali veikti dvejopai: kaip apsauginis veiksnys arba kaip pagalbos priemonė sveikstantiems nuo priklausomybių asmenims.

Dvasinę pagalbą priklausomiems žmonėms teikia krikščioniški reabilitacijų centrai arba anoniminiai alkoholikai, anoniminiai narkomanai, kitos pagalbos grupės, dirbančios pagal Dvylikos žingsnių programą. Nustatyta, kad tikėjimas Dievu reabilitacijų centruose gydo priklausomus asmenis. Bendras ir ilgalaikis dvasingumas suteikia gebėjimą atstatyti ryšį su savimi, kitais ir Dievu.

4. Santykio su Dievu atstatymas padeda įveikti priklausomybę. Vienas veiksmingiausių pagalbos būdų priklausomiems asmenims Dvylikos žingsnių programa, kuri stipriai remiasi dvasingumu bei siekia sveiko santykio su Dievu atstatymo. Sveikstama kuriant gyvą ryšį su Dievu, kuris paliečia visas gyvenimo sritis ir perkeičia asmenį iš vidaus. Tokia pagalba priklausomiems

asmenims yra praktinė patirtis. Taikymas Dvylikos žingsnių programą kasdieniame gyvenime suteikia visiškai naują požiūrį į gyvenimą.

Pažeistą mąstymą atstatyti ir sugrąžinti sveiką gali tik už priklausomybę galingesnė mylinti ir teisinga jėga. Atsiradus vilčiai priklausomas asmuo nusprendžia patikėti, jog Meilė nugalės, ir atiduoti savo valią bei gyvenimą Dievo globai. Tam reikalingos nuolatinės pastangos, darbas su savimi mokintis prisiimti atsakomybę, stebėti pusiausvyros sutrikimus (nerimą, pyktį, depresiją), nuodugniai ištirti santykius su kitais žmonėmis. Svarbu išlikti sąžiningam, stebėti save, nebijoti pripažinti savo klaidų ir trūkumų. Kitaip šie dalykai privers grįžti į tai, iš ko bandoma išsivaduoti. Šiame darbe rašoma, jog priklausomybė teologiniu požiūriu yra nuodėmė. Todėl labai svarbūs yra atgaila ir nuodėmių išpažinimas (Dvylikos žingsnių programoje, tai yra penktas žingsnis). Priklausomas žmogus prisipažįsta Dievui, sau ir artimam apie savo paklydimus. Tai leidžia kurti tikrą artumą. Sveikimo metu nuolankiai atsiduodama Dievo vedimui, Jo valiai, maldai, gilesniam Jo pažinimui, kurie veda į dvasinį augimą. Kad priklausomas asmuo dvasiškai stiprėtų, reikia žinių apie mylinti ir gelbstinti Dievą nešti kitiems priklausomybe sergantiems. Kai dvasia pabunda, žmogus nuolankiai priimti malonę. Prasideda naujas, prasmingas gyvenimo etapas.

LITERATŪRA

1. Aksionova R., Dragūnevičius K. 2011. Priklausomybe sergančių asmenų suvokiamos gyvenimo prasmės, socialinės paramos ir atkryčio įveikos strategijų sąsajos: bakalauro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas.
2. Anoniminiai alkoholikai. 2016. Alcoholics anonymous world services INC, Birštonas.
3. Atkins, Randolph G. Jr. and James E. Hawdon. 2008. „Religiosity and participation in mutual-aid support groups for addiction.” *Journal of substance abuse treatment*. 33(3). p. 321-31.
4. Barisienė R. 2010. Asmenų, lankančių AA grupes, alkoholio vartojimo ypatybių, dvasingumo ir socialinio palaikymo sąsajos: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
5. Barykinas V. 2002. Negerk broleli arba kaip gelbėtis nuo girtuoklystės. Vilnius: Asveja.
6. Beinoras D. 2019. Priklausomybė nuo interneto vėlyvojoje paauglystėje: sąsajos su asmenybės bruožais ir psichologine gerove: magistro darbas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto.
7. Bergmann W., Huther G. 2011. Priklausomybė nuo kompiuterio. Vilnius: Vaga.
8. Bridges J. 2016. Neliečiamos nuodėmės. Vilnius: Reformatų literatūros centras.
9. Cigasaitė D. 2009. Priklausomų nuo alkoholio asmenų savęs vertinimas ir jo kaita sveikimo eigoje: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
10. Cook C. 2004. Addiction and spirituality. *Addiction*. 99(5) p. 539-551.
11. Černiauskiene E. 2008. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajos: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
12. Čižauskaitė R. 2010. Anoniminių alkoholikų grupių įtaka alkoholi vartojančių asmenų gyvenimo kokybei: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
13. DiClemente C. 2013. Paths through Addiction and Recovery: The Impact of Spirituality and Religion. *Substance Use & Misuse*.: 48(12) p. 1260-1261.
14. Dvareckas K., Navickas A., Kymantienė J. 2019. Nepasmerkti. Vilnius: VŠĮ Aštuntoji diena.
15. Dvareckas K. Navickas A. 2012. Sutemos tirščiausios prieš aušrą. Apie priklausomybės ligą ir sveikimo kelią. Vilnius: VŠĮ Bernardinai. Lt.
16. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras 2018. Europos narkotikų p.vartojimo paplitimo ataskaita 2018. Tendencijos ir pokyčiai. Liuksemburgas. Europos Sąjungos leidinių biuras.

17. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras 2019. Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita. 2019. Tendencijos ir pokyčiai. Liuksemburgas: Europos Sąjungos leidinių biuras.
18. Fleming M., Murray P., Subata E. ir kt. 1999. Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje. Kaunas: Vitae Litera.
19. Forcehimes A. Tonigan J. 2009. Spirituality and Substance Use Disorders. Religion and Spirituality in Psychiatry. New York, NY: Cambridge University Press.
20. Frankl V. E. 2007. Sielogyda. Vilnius: Vaga.
21. Frankl V.E. 2016. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
22. Ganeri A. 1999. Narkotikai: Specialistės patarimai. Vilnius: Egmont Lietuva.
23. Juczynski Z. 2009. Narkomanija. Knyga mokytojams, auklėtojams, tėvams. Vilnius.
24. Juozaitienė I. 2011. Moterų, įveikusių priklausomybę nuo narkotikų, sėkmingos blaivybės patirtys: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
25. Juškienė V., Piktuižytė I. 2014. Dvasinės sveikatos samprata ir jos bruožai: mokslinis straipsnis. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
26. Karaliūnaitė V. 2015. Anoniminių alkoholikų grupės lankančių asmenų ligos suvokimo bei sociodemografinių charakteristikų ryšys su jų pasitenkinimu gyvenimu: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
27. Keselis N., Voltonas H. 1972. Alkoholizmas. Vilnius: Mintis.
28. Kliorienė L. 2005. Priklausomų nuo alkoholio asmenų motyvacijos ypatumai: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
29. Kolieras R. 2006. Dievo generolas. Vilnius: Apyaušris.
30. Lellote F. 1991. Gyvenimo problemos sprendimas. Kaunas: Šviesa.
31. Lyons G., Deane F., Kelly P. 2011. Faith-based substance abuse treatment: Is it just about God? Exploring treatment providers' attitudes toward spirituality, forgiveness and secular components of treatment. *Counseling and Spirituality*. 30(1) p. 135-158.
32. Gerald G. May. 2004. Priklausomybė ir malonė. Meilė ir dvasingumas gydant priklausomybės ligas. Vilnius: Katalikų pasaulis.
33. McKay J. R., O'Farrell T. J., Maisto S. A., Alcoholics' Perceptions of Factors in the Onset and Termination of Relapses and the Maintenance of Abstinence: Results From a 30-Month Follow-Up, *Psychology of Addictive Behaviors*, 1996, vol. 10, no. 3, 167-180 p.
34. McKnight P. E., Kashdan T. B. 2009. Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory, *Review of General Psychology*, vol. 13, no. 3, p.242-251.

35. Miller W., Bogenschutz M. 2007. Spirituality and addiction. *Southern Medical Journal*. 100 p. 433-436.
36. Miller W., Thoresen C. 2003. Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*. 58(1) p. 24-35.
37. Mikaluskaitė R. 2014. Alkoholio vartojimo ypatumų šeimoje reikšmė vaiko elgesio ir emociniams sunkumams remiantis tėvų ir darželio auklėtojų vertinimu: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
38. Misevičius V. 2005. Priklausomų nuo alkoholio asmenų požiūris į reabilitacijos ir integracijos procesą: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
39. Moderzonas E. 1993. Velnio pinklėse. Paaiškinimai ir įspėjimai. Šiauliai: Jona.
40. Mogilevec E. 2013. Priklausomų nuo alkoholio asmenų psichologinės gynybos ir savo ligos suvokimo ypatumai bei jų sąsajos: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
41. Nicholson T., Higgins W., Turner P, James S., Stickle F. & Pruitt T. 1994, The Relation Between Meaning in Life and the Occurrence of Drug Abuse: A Retrospective study, *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 8, no. 1, 24-28 p.
42. Nissen J.F. 1997. Nematomas dramblys. Denmark: Lietuvos blaivybės fondas.
43. Saldytė I., Ramonas A. 2013. Dvasinės pagalbos galimybės netiesioginės priklausomybės atveju. *Krikščioniškosios kultūros trajektorijos*. Tiltai, priedas: Mokslo darbai, 115-118.
44. Spinter tyrimai. 2017. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas Lietuvoje 2016 metais. Vilnius: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.
45. Stanaitis A, Stanaitis S. 2004. Lietuvos gyventojų religijos ir jų paplitimas. *Geografija*. 40(2), p. 26-33.
46. Šventasis Raštas. Senasis ir Naujasis Testamentas. 2009. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
47. Treloar H. R. 2014. Spirituality and Treatment of Addictive Disorders. *Spirituality and medicine*. Rhode Island Medical Journal.
48. Urbanovič – Daukševič J. 2011. Socialinio darbuotojo taikomi metodai, dirbant su rizikos grupės šeimomis: Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
49. Vait E. 2008. Ugdymas. Kaunas. Amžinoji uola.
50. Авдеев Д. 2015. Если душа плачет... Советы православного врача. Неврозы, депрессии, зависимости. Ростов на Дону: Феникс.
51. Билоус Е. 2008. Скажи зависимости нет. Как получить освобождение от наркомании, алкоголизма, курения и других зависимостей. Киев: Светлая звезда.
52. Крайдер В. 2015. Если муж-пьяницаю. Вирджиния. США: Благодать.

53. Макушина О.П. 2012. Методы психодиагностики зависимого поведения. Воронеж: полиграфический центр.
54. AA Anoniminiai alkoholikai, AA sveikimo programa, [žiūrėta 2020 gegužės 13d.] Prieiga per internetą: <https://www.aalietuvoje.org/pagrindinis/susipazinkite/sveikimo-programa/>
55. Aš Esu bendruomenė, Istorija, [žiūrėta 2020 gegužės 12d.] Prieiga per internetą: <http://asesubendruomene.lt/istorija/>
56. Dvareckas K. 2019, Pastoracinės pagalbos Lietuvoje gairės priklausomybių ligomis sergantiems asmenims, [žiūrėta 2020 gegužės 11d.]. Prieiga per internetą: <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/70042>
57. Lideikytė V. 2020, Priklausomybių reabilitacijos centre gyvenusi vienuolė: manęs klausė, ar kada buvau „susišovusi“ [žiūrėta 2020 vasario 25d.]. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1135771/priklausomybiu-reabilitacijos-centre-gyvenusi-vienuole-manes-klause-ar-kada-buvau-susisovusi>
58. Mieliauskaitė J. Ž. Gyvenimas su Dievu. [žiūrėta 2020 vasario 25d.]. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2020-02-21-vienuole-ir-niuchai-vii-gyvenimas-su-dievu/179131>.
59. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, [žiūrėta 2020 gegužės 13d.]. Prieiga per internetą: <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/seimas-patvirtino-ilgalaike-valstybine-narkotiku-tabako-ir-alkoholio-kontroles-ir-vartojimo-prevencijos-programa>
60. Navickas A. 2015, Motina Teresė: atpažinti Kristų žmoguje, [žiūrėta 2020 gegužės 13d.]. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2014-01-29-andrius-navickas-motina-terese-atpazinti-kristu-zmoguje/113333>
61. Pilnų Namų Bendruomenė, Apie PNB, [žiūrėta 2020 gegužės 12d.] Prieiga per internetą: <https://pnb.lt/apie-mus/apie-pnb/>
62. Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, Jonas Paulius II. Bažnyčios požiūris į narkomaniją, [žiūrėta 2020 vasario 25d.]. Prieiga per internetą: <http://8diena.lt/2016/10/10/jonas-paulius-ii-baznycios-pozioris-i-narkomanija/>

SANTRAUKA

M. Jočbalienė. „Priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumai“. Dvasinio konsultavimo magistro darbas. Vadovė doc. dr. V. Juškienė. Klaipėdos universitetas: Klaipėda 2020, - 75p.

Raktiniai žodžiai: priklausomybė, santykis su Dievu, dvasinė pagalba.

Šiame darbe nagrinėjama psichologinė, medicininė, dvasinė ir teologinė literatūra siekiant surinkti medžiagą apie priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumus. Priklausomybė buvo ir išlieka viena iš aktualiausių ne tik paties priklausomo žmogaus, bet ir visuomenės problemų. Darbo tikslas: remiantis literatūros analize identifikuoti priklausomų žmonių santykio su Dievu ypatumus.

Pirmame darbo skyriuje apibrėžiama teorinė priklausomybės samprata. Medicinos požiūriu priklausomybė - tai patologinė psichikos būseną, liga kuri pasireiškia kompulsyviu medžiagų vartojimu nepaisant jų daromos žalos. Tuo tarpu žvelgiant iš krikščioniškosios perspektyvos priklausomybė yra nuodėmė arba dvasinė liga. Priklausomybės atsiranda, kai žmogus praranda santykį su Dievu, ir Jo vietą užpildo kiti dievai, tai yra priklausomybės. Aptariami priklausomybių tipai ir žala. Nurodomos priežastys, sukeliančios priklausomybes. Aprašomos priklausomybės sukeltos fizinės, psichinės, socialinės ir dvasinės problemos.

Antrame skyriuje aptariami sveiko ir priklausomo žmogaus santykio su Dievu bruožai. Išskiriami tokie priklausomų žmonių santykio su Dievu tipai: nutrūkęs santykis, santykio nebuvimas, iškreiptas santykis ir atkuriamasis santykis. Taip pat aptariama sveiko santykio su Dievu įtaka priklausomybių įveikai.

Trečiame skyriuje pristatoma pagalba, taikoma priklausomybe sergantiems žmonėms. Išskiriamos medicininė, psichologinė, socialinė, dvasinė bei integruota pagalba. Kadangi priklausomybė paveikia asmenį visuose lygmenyse, yra žinoma, jog veiksmingiausi yra holistiniai pagalbos modeliai, todėl dažniausiai priklausomybėms įveikti taikomas kompleksinis gydymas.

Ketvirtame skyriuje aptariama priklausomų žmonių santykio su Dievu rehabilitacija, jos svarba, prielaidos ir santykio su Dievu atstatymo būdai. Analizuojamos dvasinės pagalbos priklausomiems asmenims galimybės.

Daroma prielaida, kad dvasinio santykio su Dievu atstatymas ir išlaikymas turi reikšmingą vaidmenį ne tik priklausomo asmens gijimui, bet visam jo gyvenimui ir jo aplinkos kokybei.

SUMMARY

M. Jočbalienė. "Aspects of Addicted Individuals Relationship with God". Master's Thesis in Spiritual Counseling. Supervisor doc. Dr. V. Juškienė. Klaipeda University: Klaipeda 2020, - 75p.

Keywords: addiction, relationship with God, spiritual support.

This work examines the psychological, medical, spiritual, and theological literature in order to gather material on the aspects of the relationship of addicted people with God. Addiction has been and remains one of the most pressing problems. It affects not only addicted person, but whole society. The aim: to analyse literature in order to identify the aspects of the relationship of addicted individuals with God.

The first section of this paper defines the theoretical concept of addiction. From a medical point of view, Addiction is a pathological mental condition, a disease that is manifested by compulsive substance use despite harmful consequence. Meanwhile, from a Christian perspective, addiction is sin or a spiritual disease. What is more, addictions occur when a person loses the relationship with God, and His place is filled by other gods otherwise known as addictions. Moreover types of addictions and the harm they cause are discussed. Furthermore, reasons for the addictions are explained. Finally, physical, mental, social, and spiritual problems caused by addiction are described.

The second section discusses the features of a healthy and addicted person relationship with God. The following types of addicted individuals relationship with God are distinguished: broken relationship, absence of relationship, distorted relationship, and restorative relationship. In addition, the influence of a healthy relationship with God on overcoming addictions is discussed.

The third section describes assistance for people with addiction. Medical, psychological, social, spiritual and integrated help are distinguished. Because addiction affects the individual at all levels, holistic care models are known to be the most effective, so complex treatment is often used to overcome addictions.

The fourth section discusses the rehabilitation of addicted people's relationship with God, its importance, assumptions, and ways to restore the relationship with God. At last possibilities of spiritual support for addicts are analyzed.

In conclusion, it is assumed that the restoration and maintenance of a spiritual relationship with God plays a significant role not only in the healing of an addicted person, but in his or her entire life and the quality of environment.

PRIEDAI

1 Priedas

Alkoholizmo fazes

1. Nesaikingo gėrimo stadija

Vis daugiau laiko praleidžia, gerdamas kompanijoje;
Geria daugiau, negu vieną naktį per savaitę;
Geria slapčia;
Geria stipresnius gėrimus, negu kiti kartu geriantieji;
Ieško būdų, kad galėtų daugiau išgerti;
Galva prikišta minčių apie gėrimą;
Geria kad sumažinti įtampą;
Padidėjusi tolerancija alkoholiui;
Kaltės, kad geria, pajautimas;
Nesėkmes sau ir kitiems žmonėms aiškina išgalvotais pasiteisinimais;
Reikalauja alkoholio, kad atliktų savo pareigas darbe arba pritaptų prie draugų;
Jaučia, kad alkoholis yra jam būtinas;
Padidėjas kaltės pajautimas.

2. Ydingo gėrimo ipročio stadija

Alkoholinės amnezijos (atminties praradimo) atsiradimas;
Dažnesni atminties sutrikimo pasireiškimai;
Kontrolės netekimas – anankastinis gėrimas (nenumaldomas troškimas gerti alkoholinius gėrimus).

Interesų sumažėjimas;
Darbo našumo sumažėjimas;
Pravaikštos;
Girtavimas dienos metu;
Darbdavio arba artimųjų priekaištai;
Savigarbos netekimas;
Sąžinės priekaištai;
Kompensacija pasigirimais ir dosnumu;

Pinigų švaistymas;
Šeimos apgaudinėjimas, skolų didėjimas;
Didėjanti visuomeninė izoliacija;
Agresijos protrūkiai;
Žmona perima šeimos galvos funkcijas;
Santykių su žmona pablogėjimas;
Klaidinga interpretacija;
Jaudinimasis dėl savęs;
Gėrimo pateisinimas – savęs apgaudinėjimas;
Lytinio potraukio susilpnėjimas;
Patologinis pavyduliavimas;
Pasigėrimas savaitgaliais;
Darbo praradimas;
Šeimos iširimasis;
Rytinis drebėjimas;
Gėrimas rytais;
Alkoholio atsargų slėpimas;
Daugkartiniai bandymai mesti gerti;
Mintys apie savižudybę ir bandymai nusižudyti;
Nesirūpinimas valgymu.

3. Chroniško alkoholizmo stadija

Fizinių ir psichinių simptomų vyravimas;
Apetito netekimas, bloga mityba;
Nuolatinis gėrimas;
Tolerancijos alkoholiui sumažėjimas;
Ilgalaikis mąstymo sutrikimas;
Pigaus vyno ir metilo spirito gėrimas;
Baltoji karštligė;
Anoniminių alkoholikų draugijos arba gydytojo pagalbos ieškojimas;
Sunkios fizinės ligos.

Mičigano alkoholizmo atrankos testas, pasiūlytas M. L. Selzer 1975 metais.

1. Ar laikote save mažiau, tiek pat geriančiu kaip dauguma žmonių?
 2. Ar jūsų žmona, vyras, tėvai ar kiti artimieji kada nors nerimavo, skundėsi dėl jūsų gėrimo?
 3. Ar kada nors jautėte kaltę dėl savo gėrimo?
 4. Ar draugai ir giminės mano, kad jūs geriate mažiau arba tiek pat kaip dauguma žmonių?
 5. Ar galite nustoti gerti bet kada, kai to panorite?
 6. Ar buvote apsilankęs AA susirinkime?
 7. Ar Jums yra kilę konfliktų santykiuose su vyru, žmona, tėvais ar kitais artimaisiais dėl alkoholinių gėrimų vartojimo?
 8. Ar turėjote nemalonumų darbe dėl gėrimo?
 9. Ar pasitaikė, kad neatlikdavote pareigų darbe, šeimoje dvi ir daugiau dienų dėl savo gėrimo?
 10. Ar kreipėtės į ką nors pagalbos dėl savo gėrimo?
 11. Ar buvote patekęs į ligoninę dėl alkoholinių gėrimų vartojimo?
 12. Ar kada nors buvote sulaikytas neblaivus už vairo ar kada nors vairavote neblaivus?
 13. Ar buvote kada nors sulaikytas kelioms valandoms dėl elgesio neblaivioje būsenoje?
- Du ir daugiau teigiamų atsakymų rodo išsamesnio tyrimo poreikį. (Fleming ir kt., 1999, p. 33).

Ewing Keturių klausimų atrankos testas, sukurtas 1984 metais:

2. Ar Jūs kada nors jautėte poreikį sumažinti alkoholio kiekį?
3. Ar Jus kada nors kas nors suezino, kritikuodamas Jūsų gėrimą?
4. Ar Jūs kada nors jautėte kaltę dėl savo gėrimo?
5. Ar Jūs kada nors jautėte alkoholio, kaip rytinio stimulatoriaus, poreikį? (Fleming ir kt., 1999, p. 33)

Kasdienės dvasinės patirties skalė (DSES) (Underwood, Teresi, 2002).

	Daug kartų per dieną	Kasdien	Daugumą dienų	Kai kada	Retkarčiais	Niekada arba beveik niekada
Aš jaučiu Dievo buvimą						
Aš jaučiu ryšį su visa kuo, kas gyva						
Garbindamas (-a) arba kitaip susijungdamas (-a) su Dievu, aš jaučiu džiaugsmą, kuris pakyli mane virš kasdienių rūpesčių						
Aš semiuosi stiprybės iš savo religijos ar dvasingumo						
Aš randu paguodą, nusiramimą savo religijoje ar dvasingume						
Aš jaučiu gilią vidinę ramybę arba harmoniją						
Aš prašau Dievo pagalbos kasdieniuose užsiėmimuose						
Aš jaučiuosi vedamas Dievo kasdieniuose užsiėmimuose						
Aš jaučiu Dievo meilę man tiesiogiai						
Aš jaučiu Dievo meilę man per kitus						
Aš esu dvasiškai sujudintas (-a) kūrinijos grožio						
Aš jaučiuosi dėkingas (-a) už man siūstus palaiminimus						
Aš jaučiu nesavanaudišką rūpestį kitais						
Aš priimu kitus, net jei jie daro dalykus, kuriuos aš laikau negerais						

Aš trokštu būti arčiau Dievo arba vienovėje su dievybe						
--	--	--	--	--	--	--

	Nė trupučio	Šiek tiek artimas	Labai artimas	Tiek artimas, kiek įmanoma
Apskritai, kiek artimas (-a) jautiesi Dievui?				

„Polinkio į priklausomybės elgesį“ klausimynas pagal V. D. Mendelevičio medžiagą

paimta iš Макушина О.П. 2012. (p.5-8).

Kiekvienoje eilėje nurodykite, koku laipsniu Jus sutinkate ar nesutinkate su teiginiu. Pažymėti x ženkluku vietą su kuria sutinkate. Pažymėti tik vieną atsakymą: 1. Visiškai nesutinku (visai ne taip); 2. Greičiausiai nesutinku (greičiausiai ne taip); 3. Ne taip, ne kitaip (ir taip ir ne taip); 4. Greičiausiai sutinku (greičiausiai taip); 5. Pilnai sutinku (būtent taip).

1. Aš linkęs nusivilti žmonėmis. 1 2 3 4 5
2. Tikėti prietarais – kvaila. 1 2 3 4 5
3. Aš dažnai pykstu ant tėvų ir draugų. 1 2 3 4 5
4. Neretai aš vėluoju į mokyklą (į darbą) arba į susitikimą dėl netikėtų kelionėje. 1 2 3 4 5
5. Aplinkiniai dažnai mane stebina savo elgesiu. 1 2 3 4 5
6. Mano tėvai dažnai bando elgtis su manimi, kaip su mažu vaiku. 1 2 3 4 5
7. Aš mėgstu planuoti savo laiką smulkmeniškai, minutės tikslumu. 1 2 3 4 5
8. Man atrodo, kad aš jaučiu, kas vyksta aplinkui, daug stipriau nei kiti. 1 2 3 4 5
9. Tėvai patys kalti, kad jų vaikai pradeda vartoti narkotikus („badytis“). 1 2 3 4 5
10. Man neegzistuoja absoliutūs autoritetai. 1 2 3 4 5
11. Vaikystėje buvo laikotarpis, kuriuo aš labai mėgau ką nors skaičiuoti (langus, laiptelius, mašinų numerius). 1 2 3 4 5
12. Jeigu tėvai ar kiti suaugusieji daugiau kalbėtusi su vaikais apie narkotikų žalą, tai mažai kas taptu narkomanu. 1 2 3 4 5
13. Man lengviau išgyventi skandalą, nei vienodą, monotonišką gyvenimą. 1 2 3 4 5
14. Aš tikiu užkeikimais, „nužiūrėjimais“. 1 2 3 4 5
15. Prieš nusprendžiant aš stengiuosi numatyti visus pavojus, kurie gali manęs tykoti. 1 2 3 4 5
16. Jeigu aš rimtai užsiėmęs, tai dažnai net nepastebiu, kas vyksta aplinkui. 1 2 3 4 5
17. Aš gyvenu ir elgiuosi pagal posakį: „tikėkis geriausio, bet ruoškis blogiausiam“. 1 2 3 4 5
18. Mane nelengva kuo nors įtikinti. 1 2 3 4 5
19. Mane neretai apgaudinėdavo (apgaudinėja). 1 2 3 4 5
20. Nežinomybė mane labai kankina ir slegia. 1 2 3 4 5
21. Mane erzina, kai gatvėje, parduotuvėje ar transporte į mane atidžiai žiūri. 1 2 3 4 5
22. Gyvenimas neįdomus, kai jame nėra pavojų. 1 2 3 4 5
23. Aš negerbiu tų, kurie atitrūksta nuo kolektyvo. 1 2 3 4 5

24. Kai kurie žmonės vienu prisilietimu gali išgydyti sergantį žmogų. 1 2 3 4 5
25. Gyvenimas turi būti linksmas, kitaip nėra dėl ko gyventi. 1 2 3 4 5
26. Aš gerai orientuojuosi laike ir nežiūrėdamas į laikrodį galiu tiksliai pasakyti, kuri dabar valanda. 1 2 3 4 5
27. Jeigu aš panorėčiau ką nors padaryti, tačiau aplinkiniai manytų, kad to daryti neverta, tai aš atsisakyčiau savo sumanymo. 1 2 3 4 5
28. Vaikystėje aš dažnai atsisakydavau likti vienas. 1 2 3 4 5
29. Man neretai būna nuobodu, kai nėra savęs kuo užimti. 1 2 3 4 5
30. Gyvenime reikia pabandyti viską. 1 2 3 4 5
31. Aš galiu lengvai užmigti bet kuriuo patogiu laiku (ir naktį, ir dieną). 1 2 3 4 5
32. Po to, kai aš nueinu į mišką grybauti, mano akyse gali ilgai išlikti prisiminimai apie grybus. 1 2 3 4 5
33. Aš mėgstu pasvajoti apie tai, kaip išleisiu įsivaizduojamą laimėjamą loterijoje, pasielsiu su man pažadėta dovana. 1 2 3 4 5
34. Dažnai galvoju: „būtų gerai tapti vaiku“. 1 2 3 4 5
35. Man dažnai būna sunku rasti tinkamus žodžius savo jausmams apibūdinti. 1 2 3 4 5
36. Man nesunku paskolinti pažįstamam pinigų alkoholiui pirkti. 1 2 3 4 5
37. Aš esu linkęs gyventi stengdamasis neapsunkinti savęs pamąstymais apie tai, kas su manimi gali nutikti ateityje. 1 2 3 4 5
38. Aš mėgstu, kai mane buria „iš rankos“ arba kortomis. 1 2 3 4 5
39. Man gerai sekasi koopijuoti kitų žmonių mimiką ir gestus. 1 2 3 4 5
40. Kada mane pažadina naktį arba anksti ryte, aš ilgai negaliu suprasti, kas vyksta aplinkui. 1 2 3 4 5
41. Aš mėgstu garsią, o ne tylią muziką. 1 2 3 4 5
42. Pas mane būna jausmų, kurių aš negaliu tiksliai apibūdinti. 1 2 3 4 5
43. Žmogus turi stengtis suprasti savo sapnus, vadovautis jais gyvenime ir gauti iš jų perspėjimus. 1 2 3 4 5
44. Mane sunku užklupti nepasiruošusį. 1 2 3 4 5
45. Visi man žinomi „stebuklai“ labai lengvai paaiškinami – apgavystė ir triukai. 1 2 3 4 5
46. Mane laiko naiviu žmogumi, nes man dažnai nesiseka. 1 2 3 4 5
47. Narkotikai būna „lengvi“ ir jie nesukelia narkomanijos. 1 2 3 4 5
48. Kartais aš jausdavau, kad kažkas hipnozės pagalba versdavo mane kaip nors elgtis. 1 2 3 4 5
49. Mano pažįstami laiko mane romantiku. 1 2 3 4 5
50. Aš tikiu stebuklais. 1 2 3 4 5

51. Net psichiškai sveikas žmogus kartais negali atsakyti už savo poelgius. 1 2 3 4 5
52. Mane dažnai stebina elgesys ir poelgiai žmonių, kuriuos aš seniai pažįstu. 1 2 3 4 5
53. Niekuo negalima pasitikėti – tai teisinga pozicija. 1 2 3 4 5
54. Jaunystė – laimingiausias laikas gyvenime. 1 2 3 4 5
55. Vaikystėje aš bijojau, kad mama gali mane palikti, išeiti iš namų ir negrįžti. 1 2 3 4 5
56. Aš esu linkęs geriau atsiminti realius man nutikusius nemalonius įvykius, nei prognozuoti galimybes jų atsiradimo. 1 2 3 4 5
57. Aš mėgstu pasitarti su draugais (arba suaugusiaisiais), kaip pasielgti sudėtingoje situacijoje. 1 2 3 4 5
58. Aš sutikčiau pagyventi nors ir trumpai bet audringai. 1 2 3 4 5
59. Aš galėčiau susilažinęs susileisti sau į veną narkotikų. 1 2 3 4 5
60. Dažnai manęs neįvertindavo už nuopelnus. 1 2 3 4 5
61. Aš visada tiksliai galiu pasakyti, kiek pinigų aš išleidau ir kiek jų liko. 1 2 3 4 5
62. Vaikystėje aš ilgai negalėjau priprasti prie darželio (lopšelio) ir dėl to nenorėjau ten eiti.
1 2 3 4 5
63. Savo draugais (draugėmis) aš pilnai pasitikiu ir tikiu, kad jie manęs niekada neapgaus, ir neišduos. 1 2 3 4 5
64. Narkotikų vartojimo pavojus aiškiai perdėtas. 1 2 3 4 5
65. Visgi gyvenime mažai ryškių įvykių. 1 2 3 4 5
66. Aš nemėgstu ilgų kelionių traukiniu ar autobusu. 1 2 3 4 5
67. Mane erzina nešvarus lango stiklas, nes visas pasaulis tada atrodo nešvarus ir pilkas. 1 2
3 4 5
68. Kai man nuobodu, aš dažniausiai einu pamiegoti. 1 2 3 4 5
69. Dažnai tėvai, ar kiti suaugę žmonės man prikaišioja, kad klausausi pernelyg garsios muzikos. 1 2 3 4 5
70. Kažko laukti labai sunku. 1 2 3 4 5
71. Aš galėčiau po kai kurių paaiškinimų valdyti mažą (sportinį) lėktuvą. 1 2 3 4 5
72. Neretai aš nubundu ryte kelias sekundes ar minutes prieš žadintuvo skambėjimą. 1 2 3 4
5
73. Jeigu įvyktų gaisras ir man reikėtų iš penkto aukšto lango išsokti ant ugniagesių ištiesto tento, aš tą padaryčiau nesusimąstęs. 1 2 3 4 5
74. Man gaila naivių žmonių. 1 2 3 4 5
75. Mane trikdo, kai žmonės ilgai ir atidžiai žiūri man į akis. 1 2 3 4 5
76. Rizikuoti viskuo, pavyzdžiui, lošiant kazino, gali tikrai stiprūs žmonės. 1 2 3 4 5

77. Dėl to, kad paauglys tampa narkomanu yra kalti tie, kurie pardavinėja narkotikus. 1 2 3 4 5
78. Man patinka labai greitas, o ne lėtas važiavimas. 1 2 3 4 5
79. Aš pasitikiu horoskopais ir laikausi juose esančių rekomendacijų. 1 2 3 4 5
80. Mane labai domina loterijos. 1 2 3 4 5
81. Prognozuoti ateitį – beprasmis darbas, nes daug kas nuo tavęs nepriklauso. 1 2 3 4 5
82. Aš gebu lengvai apibūdinti savo jausmus. 1 2 3 4 5
83. Mano gyvenime kartais nutikdavo taip, kad aš kažką darydavau, o paskui neprisimindavau, ką būtent. 1 2 3 4 5
85. Aš manau, kad smalsumas nėra trūkumas. 1 2 3 4 5
86. Kartais mane gąsdina garsiai kalbantys žmonės. 1 2 3 4 5
86. Aš turėjau (turiu) daug pomėgių (interesų, hobių). 1 2 3 4 5
87. Kai lieku namuose, dažnai prastai jaučiuosi dėl vienišumo. 1 2 3 4 5
88. Aš nesu prietaringas. 1 2 3 4 5
89. Man sakė, jog aš galiu neblogai pamėgdžioti žmonių balsus ir elgesį. 1 2 3 4 5
90. Yra žmonių, kuriais aš akiai pasitikiu. 1 2 3 4 5
91. Kartais nutinka taip, kad kalbantis su mikčiojančiu žmogumi aš pats imu kalbėti užsikirsdamas ir užkliūdamas. 1 2 3 4 5
92. Gyvenime sunkiausia – vienatvė. 1 2 3 4 5
93. Jeigu aš pradėtu žaisti kokį nors žaidimą, tai neretai mane būna sunku nuo jo atitraukti. 1 2 3 4 5
94. Būna, kad iš pykčio aš galiu padaryti tai, kas man pačiam nebus naudinga. 1 2 3 4 5
95. Mane visada traukė ir traukia paslaptinumai, mįslingumas, mistika. 1 2 3 4 5
96. Būdavo, kad aš gatvėje sutikdavau žaisti su fokusininkais. 1 2 3 4 5
97. Aš žinau daug jaunuolių, kurie vartoja arba vartojo narkotikus. 1 2 3 4 5
98. Aš, kaip taisyklė, nustatau žadintuvą taip, kad ne tik suspėčiau viską padaryti prieš išeidamas iš namų, bet turėčiau keletą minučių atsargoje. 1 2 3 4 5
99. Savo gyvenime aš dažnai susiduriu (susidurdavau) su neįsivaizduojama sanakaupa neigiamų pasekmių. 1 2 3 4 5
100. Aš pasiruošęs pilnai paklusti ir netgi patikėti savo likimui tik tam, kuri tikrai gerbiu. 1 2 3 4 5
101. Aš mėgstu rizikuoti. 1 2 3 4 5
102. Tarp mano pažįstamų yra žmonių, kurie turi įtikinimo dovaną. 1 2 3 4 5
103. Mane dažnai neįmanoma atitraukti nuo įdomios veiklos, žaidimo, užsiėmimo. 1 2 3 4 5
104. Aš galėčiau šokti su parašiotu. 1 2 3 4 5

105. Man tas pats, ką apie mane galvoja aplinkiniai. 1 2 3 4 5
106. Mane daug kas gyvenime stebina. 1 2 3 4 5
107. Aš galiu nuginčyti bet kurį. 1 2 3 4 5
108. Aš jeičiau su dresuotoju į narvą su liūtais, jei jis pasakytu, kad tai saugu. 1 2 3 4 5
109. Kai manęs ko prašo, man sunku atsakyti. 1 2 3 4 5
110. Man lengviau prigalvoti savo pavyzdžius, nei išmokti atmintinai pavyzdžius iš vadovėlio. 1 2 3 4 5
111. Man niekada nebūna liūdna. 1 2 3 4 5
112. Dažnai aš pats iš savęs nelaukiu jokio poelgio. 1 2 3 4 5
113. Mano kažkuriuo laikotarpiu vaikystėje turėjau tikus ir įvairius besikartojančius judesius.
1 2 3 4 5
114. Aš mėgstu pasvajoti. 1 2 3 4 5
115. Mane traukia viskas nauja ir nepaprasta. 1 2 3 4 5
116. Man neretai nutinka „nelaimingi atsitikimai“ ir vyksta visokie įvykiai. 1 2 3 4 5

12 Žingsnių programa

„Pirmą kartą išspausdintą knygoje „Anoniminiai Alkoholikai“.

Dvylika Žingsnių yra AA asmeninio sveikimo nuo alkoholizmo programos pagrindas. Patirtis rodo, jog tie AA nariai, kurie stengiasi laikytis Dvylikos Žingsnių ir taiko tai kasdieniame gyvenime, gauna iš AA kur kas daugiau negu tie, kurie neteikia jiems ypatingos reikšmės. Žingsniai daugeliui alkoholikų siūlo visiškai naują požiūrį į gyvenimą.“ (rementis, <https://www.aalietuvoje.org>).

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį (narkotikus) – kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi.
2. Patikėjome, kad didesnė už mus Jėga gali mums sugrąžinti sveiką protą.
3. Pažinę Jį, apsisprendėme atiduoti savo valią ir savo gyvenimus į Jo rankas.
4. Stropiai ir be baimės ištyrėme save.
5. Dievui, sau ir kitiems pripažinome tikrąją mūsų blogo elgesio priežastį.
6. Tapome visiškai pasiruošę Dievo darbui, apvalančiam mus nuo visų charakterio ydų.
7. Nuolankiai prašėme Jo apvalyti mus nuo visų mūsų trūkumų.
8. Sudarėme sąrašą žmonių, kuriuos nuskriaudėme ir pasiruošėme jiems atlyginti skriaudą.
9. Tiesiogiai atsilyginome tiems žmonėms, kuriems tai buvo įmanoma padaryti, išskyrus tuos atvejus, kai tai būtų įskaudinę juos ar kitus asmenis.
10. Toliau tyrėme save ir, radę kažką blogo, tuoj pat pripažindavome tai.
11. Pažinę Dievą, maldoje ir apmąstymuose stengėmės atnaujinti savo sąmoningą ryšį su Juo ir meldėmės, kad pažintume Jo valią ir gautume jėgų ją įvykdyti.
12. Būdami dvasiškai sužadinti šių žingsnių, mes stengėmės nešti šią žinią alkoholikams (narkomanams) ir gyventi pagal šiuos principus visose savo gyvenimo sferose.

AA Dvylika Tradicijų

1. Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė; kiekvieno gijimas priklauso nuo AA vienybės.
2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia mūsų grupės sąmonėje. Mūsų patikėtiniai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.
3. Vienintelė sąlyga tapti AA draugijos nariu – noras mesti gerti.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos AA draugijos veikla.
5. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.
6. Nė viena AA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis AA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.
7. Kiekviena AA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
8. Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
9. AA draugija niekada neturėtų būti griežtai organizuota, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.
10. Anoniminiai alkoholikai nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl AA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.