

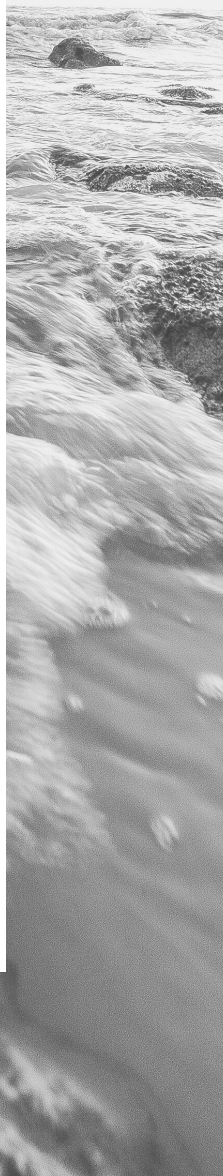
**"Pagalba sau"**

***skiltis priklausomų  
asmenų  
artimiesiems***

**Monika Budrytė**

**Julija Jankaitė**

**Guostė Suchadolskienė**



# Pagalba artimiesiems

Nesaikingas alkoholio vartojimas gali sukelti rimtų problemų ne tik geriančiajam, bet ir aplinkiniams - sveikatos problemų, finansinių rūpesčių, santykių krizių ir tėvystės problemų.

## Pagalba Jums

Tiems, kurių šeimos narys vartoja nesaikingai, gali būti nepaprastai sunku. Čia rasite daugiau būdų, kaip galite pasirūpinti savimi.

## Skaitykite daugiau apie tai, ką galite daryti jei:

### Jūsų partneris vartoja

Sužinokite daugiau, kaip padėti savo partneriui ir raskite geriausius būdus, kaip padėti sau

### Jūsų vaikas vartoja

Visi mes norime gero savo vaikams, tačiau kartais nesame visiškai tikri, kaip geriausia pasielgti

### Jūsų tėvai/globėjai vartoja

Sužinokite daugiau, kaip padėti savo artimajam ir raskite geriausius būdus, kaip padėti sau

**pagalba sau**

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

„Pagalba sau“ – informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą COVID-19 metu ir ne tik.



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJA

Turite pastabų ar idėjų?  
Parašykite mums!

Pateikti ↗



# Pagalba tiems, kurių tėvai vartoja nesaikingai

VAIKAMS,  
kurių tėvai vartoja  
nesaikingai

SUAUGUSIEMS,  
kurių tėvai vartoja  
nesaikingai

**pagalba  
sau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

„Pagalba sau“ – informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą COVID-19 metu ir ne tik.



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS  
APSAUGOS MINISTERIJA



LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS  
APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJA

Turite pastabų ar idėjų?  
Parašykite mums!

Pateikti ↗

# Pagalba vaikams, kurių tėvai vartoja nesaikingai

Matyti tėvus ar globėjus apsvaigusius gali būti baisu, ypač jei nebeįmanoma nuspėti tėvų emocijų, jie tampa agresyvūs. Jei tavo tėvai, globėjai ar seneliai vartoja per daug, tai gali paliesti ir tave- gali jaustis pasimetęs, išsigandęs, susirūpinęs, jausti stiprią gėdą, kad tau artimi žmonės dažnai yra apsvaigę, ir nebekontroliuoja savęs.

Atsimink, kad tu negali kontroliuoti kažkieno nesaikingo vartojimo- tavo tėvai turi savo asmenines priežastis, dėl ko alkoholi vartoja nesaikingai, kurios visiškai neturi nieko bendro su tavimi. Tu nesi priežastis, dėl kurios tavo tėvai vartoja. Bandydamas įkalbėti tėvus prižadėti, kad jie daugiau nebevartos, slėpdamas nuo jų alkoholi, kartais gali jiems dar labiau pakenkti. Tavo tėvai ar globėjai patys turi susirūpinti savo elgesiu ir kreiptis pagalbos ir palaikymo į profesionalus.

## Ar mano tėvai/globėjai vartoja per daug?

Kaip suprasti, kad tėvai vartoja nesaikingai? Tėtis/mama/globėjas vartoja per daug jei:

- Jie nesugeba kontroliuoti išgeriamų svaigiųjų gėrimų kiekio
- Jų elgesys keičiasi dėl to, kad jie vartoja svaigiuosius gėrimus- gali tapti agresyvūs, nekontroliuoja savo emocijų
- Jų nesaikingas svaigiųjų gėrimų vartojimas kelia problemas jūsų kasdieniniame šeimos gyvenime- tėvai gali prarasti darbą, ne visada tinkamai pasirūpinti tavimi, jūsų šeimoje dažnai patiriamas fizinis arba psichologinis smurtas

Jei tavo tėtis, mama, ar globėjas vartoja žalingai, tau svarbu žinoti, kad nesi šioje situacijoje vienas - tavęs laukia pagalba ir palaikymas. Svarbiausia nebijoti pasipasakoti apie tai, kad jautiesi pasimetęs, išsigandęs, kad tave slegia buvimas namuose.

# Kur kreiptis pagalbos?

Gali būti labai baugu, kai tėvai vartoja nesaikingai: grįžus namo rasti juos išgėrusius gali būti labai liūdna, galbūt kartais dėl to vengi pasikviesti į svečius draugų, ar pats stengiesi daugiau laiko praleisti ne namuose. Galbūt tau baisu, kad jei kam nors papasakosi apie tai, jog tėvai dažnai būna apsvaigę, aplinkiniai gali sureaguoti keistai, o galbūt dėl to supyks tėvai, tačiau dažnai pasipasakojus kaip tik pasidaro daug lengviau, o artimi žmonės yra linkę padėti.

Jei nerimauji dėl to, kad tavo tėvai ar globėjai vartoja per daug, pirmiausia pasikalbėki su žmogumi, kuriuo pasitiki. Labai svarbu suprasti, kad jei tavo tėvai vartoja nesaikingai, tu nesi šioje situacijoje vienas- gali papasakoti apie tai seneliams arba kitiems tau artimiems žmonėms, o taip pat tavęs laukia pagalba, kuri dažnai yra nemokama ir lengvai pasiekama- kartais gali užtekti ir skambučio.

Pats nustebsi, jog pasidalinęs apie tai, kas tave slegia, pasijusi daug geriau.

Jei manai, kad tavo tėvai vartoja per daug, palaikymas ir pagalba, kuri padės pasijusti geriau, yra lengvai prieinama:

## Pagalba tau

### Kaip padėti vartojantiems tėvams/globėjams

Jei vienas iš tavo tėvų arba globėjas yra priklausomas, tai turi didelę įtaką tau. Tikriausiai jau pastebėjai, kad tavo pastangos padėti yra bergždžios ir dažnai jautiesi bejėgiu ir nebežinai, kaip dar galėtum sustabdyti tėvų vartojimą.

Labai suprantama, kad myli savo tėvus ir nori jems padėti, tačiau iš tiesų tai dažnai sukelia visai priešingą rezultatą. Priklausomas žmogus puikiai žino, kaip naudotis savo aplinka, tai jam tik padeda tęsti savo senus įpročius ir gyventi nerūpestingai, nejučiant savo elgesio pasekmių.

# Ar taip yra buvę ir tau?

Tikriausiai tavo tėtis, mama ar globėjas kartoja, kad jie niekam nerūpi, kad jaučiasi vieniši ir palikti likimo valėje. Jie sako, kad vienatvė ir yra priežastis, dėl kurios jie pradeda vartoti. Tėvai ar globėjai gali tvirtinti, kad jų žalingas vartojimas iš tikrųjų yra jūsų kaltė, nes jūs nesate visą laiką šalia jų, pakankamai jais nesirūpinate. O juk nebūti visą laiką šalia tėvų yra visiškai normalu- visi vaikai nori leisti popietes kartu su draugais, leisti laiką lauke ar tiesiog užsiimti savo mėgstama veikla, nebūtinai visą laiką praleidžiant kartu su tėvais.

Bet ar tau yra nutikę taip, kad grįžus namo ir radus tėvus apsvaigusius, tu iš kaltės jausmo pradedi jais rūpinintis ir bandyti 'išpirkti savo kaltę', galvodamas, jog tai nutiko dėl to, kad net trumpam palikai juos vienus, ir jie pasijuto vieniši? Puoli gaminti jiems valgyti, stengiesi nepalikti jų nei akimirksniai vienu, akylai stebi, kaip jie jaučiasi ir ką veikia, taip tikėdamasis, kad gavę tavo rūpestį, tėvai bent šiandien nebevartos ir viskas vėl grįš į senas vėžias. Tačiau dažnai pastangos nueina perniek- tėvai ir toliau vartoja, o būdami neblaivūs jums sako nemalonius ir žeidžiančius dalykus, žada nuo rytojaus nebevartoti, tačiau dažnai tokie pažadai ir lieka tik pažadais.

Tu tokioje situacijoje piktiniesi ir sakai, kad tau atsibodo ir kad tai paskutinis kartas, kada jais rūpiniesi ir padedi jiems esant neblaiviems. Tačiau po kelių dienų tu ir vėl pradedi jais rūpintis, vėl tikiesi, kad šįkart viskas bus kitaip, ir ta pati nemaloni situacija vėl kartojasi. Tu nenori, kad tavo tėvai ar globėjai jaustųsi vieniši, kad svaigintųsi, todėl vedinas kaltės jausmo vėl elgiesi taip pat. Būtent dėl to, kad jiems taip padedi ir jais besąlygiškai rūpiniesi, nesaikingai vartojantis tėtis, mama ar globėjas nejaučia savo nesaikingo vartojimo pasekmių ir tai reiškia, kad net ir įkalbinėjami tavęs, jie nesiruošia nieko keisti- juk jiems taip gyventi patogiu, todėl jie nemato būtinybės kreiptis pagalbos.

Jeigu ir tu susiduri su tokiu pasikartojančiu elgesio modeliu, kuris tave verčia jaustis beviltiškai, pykti ir piktintis, kelia kančią, turi prisiminti, jog tavo tėvai turi savo asmenines priežastis, dėl ko alkoholiu vartoja nesaikingai, kurios visiškai neturi nieko bendro su tavimi. Tu nesi priežastis, dėl kurios tavo tėvai vartoja ir jei jauti, jog norėtum apie tai su kažkuo pasikalbėti, pagalba laukia tavęs:

**Pagalbos gali kreiptis čia**

# Sprendimas: kaip padėti tėvams ir pačiam tokioje situacijoje pasijausti geriau?

Kaip gali geriausiai padėti priklausomiems tėvams? Kad ir kaip norėtum, tu neturi jokios įtakos priklausomų tėvų ar globėjų elgesiui, nes jų poreikis vartoti yra nekontroliuojamas ir dažnai net nepavaldus jų valiai- alkoholių vartojant nesaikingai, įvyksta tam tikri pokyčiai smegenyse, kurie pakeičia žmogaus elgesį, mąstymą, jausmus ir asmenybę.

Jei tavo tėtis, mama ar globėjas nesaikingai vartoja, gali būti, jog jis ar ji turi priklausomybę nuo alkoholio, ir tu negali už juos šios problemos išspręsti. Jiems geriausiai galėtų padėti kiti suaugę žmonės, specialistai, kurie padėjo šimtams alkoholio paliestų mamų ir tėčių pasveikti ir vėl jaustis laimingais, todėl tavo tėvai ar globėjai patys turi kreiptis profesionalios pagalbos.

Bet yra ir tai, ką tu gali pakeisti- tai savo elgesį ir tai, kaip reaguosi į apsvaigusį mamą, tėtį ar globėją. Tik tokiu atveju tavo tėvai turi šansą pajusti savo priklausomybės pasekmes ir susimastyti apie savo ligą.

Labai sunku, kai tėvai ar globėjai vartoja nesaikingai, ypač kai pats dar nesi suaugęs ir esi nuo jų priklausomas, bet padedamas gali pradėti jaustis geriau.

Jei esi susirūpinęs dėl tėvų nesaikingo vartojimo, dažnai matai juos apsvaigusius ir dėl to jautiesi bejėgis, išsekęs ar išsigandęs, palaikymas ir pagalba, kuri padės pasijusti geriau, laukia tavęs:

**Pagalba tau**

**SUAUGUSIEMS,  
kurių tėvai vartoja  
nesaikingai**



# Jei užaugote su vartojančiais tėvais/globėjais

Nors ir patys yra aukos, priklausomi asmenys daro žalingą poveikį visiems su jais susijusiems asmenims. Nuo priklausomybės pasekmių kenčia žalingai vartojančių asmenų darbdaviai, giminės, draugai, šeima. Dėl pravaikštų ir nenašaus darbo prarandama daug darbo valandų. Priklausomi asmenys manipuliuoja giminėmis ir draugais, kad šie juos teisintų ir dangstytų. Bergždžiai tikima jų greit išgaruojančiais pažadais pasikeisti, nes tie, kas rūpinasi priklausomas asmenimis, nori jais tikėti, ir patys tampa ligos įkaitais. (19 psl. Dr. Janet Geringer Woititz "Suaugę alkoholikų vaikai")

Visuomenė skiria nemažai dėmesio priklausomybei nuo alkoholio, piktnaudžiavimui alkoholiu ir priklausomiems asmenims, mažiau- šeimai, ypač alkoholikų namuose augantiems vaikams. Beveik niekas neabejoja, kad yra daugybė gyvenimo priklausomų asmenų namuose paveiktų vaikų. Nustatyti kiek- sudėtinga dėl kelių priežasčių: pirmiausia- žmonės gėdijasi, nepripažįsta, kad alkoholizmas yra liga, ją neigia ir nuo nemalonios tikrovės bando apsaugoti vaikus. (20p. Dr. Janet Geringer Woititz "Suaugę alkoholikų vaikai")

Kada vaikas yra ne vaikas? Kai jis gyvena priklausomybės paveiktoje aplinkoje. Tiksliau reikėtų klausti, kada vaikas yra nevaikiškas? Be abejonės, elgdavotės visai kaip vaikas, bet niekad visa širdimi neįsidūkdavote, tik prisitaikydavote prie kitų, ir tiek. Nebuvote tokie spontaniški, kaip kiti vaikai. Bet niekas to nepastebėdavo. Na, o jei ir prisiartindavo, veikiausiai nesuprasdavo, ką tai reiškia. Kad ir ką kiti būtų matę ar sakę, tikrai nesijautėte kaip vaikas. Nė nenutuokėte, kas yra vaikiški jausmai.

Jei vienas iš jūsų tėvų arba globėjas yra priklausomas, tai turi didelę įtaką jums.. Įprastas vaidmenų pasiskirstymas tarp tėvų ir vaiko yra visiškai išsibalansavęs, o tai gali turėti didelių pasekmių jūsų vėlesniame gyvenime.

# Vaikų rolės šeimoje, kurioje yra priklausomas asmuo

Aplinkiniai jus apibūdindavo vienu labai paprastu sakiniu, greičiausiai atspindinčiu jūsų šeimoje prisiimtą vaidmenį. Vaikai, augantys su priklausomu asmeniu, prisiima panašius vaidmenis kaip ir kitose nedarniose šeimose. Bet priklausomų asmenų šeimoje tai matome itin ryškiai. Kiti irgi tai pastebi, bet dažnai supranta neteisingai.

## ATSAKINGAS IR ŠAUNUS VAIKAS

Tik pažiūrėk į Emiliją. Kokia ji nuostabi! Ji pats atsakingiausias vaikas iš visų. Ir aš norėčiau turėti tokį.“ Jeigu jūs būtumėte toji Emilija, nusišypsotumėte, jums būtų malonu ir apsidžiaugtumėte pagyrimu. Ko gero, nebūtumėte nė pagalvoję: „O, kaip norėčiau jums įtikti.“ Ir tikrai nebūtumėte nė prisileidę tokių minčių: „Kaip būtų gerai, kad ir mano tėvai galvotų, jos aš nuostabi. Norėčiau jiems įtikti.“ arba „Na, jei ne aš, tai kas tuo užsiims?“

Žmonėms iš šono atrodo šaunus vaikas. Iš tiesų taip ir buvo. Vis dėlto jie nematė platesnio vaizdo.

## JUOKDARYS

O gal jūs buvote tokie, kaip Barbara, ir tapote klasės juokdariu? „Matei? Užaugus ji tikrai bus komikė. Kaip ji taip sugalvoja, mirsiu iš juoko, kokia pokštininkė!“ Jei būtumėte Barbara, tikriausiai nusišypsotumėte, bet mąstytumėte: „Ar jie supranta, kaip aš iš tikrųjų jaučiuosi? Gyvenimas visai nejuokingas. Aš juos apkvailinau. Kad tik nesužinotų.“

## MAIŠTAUTOJAS

O galbūt šeimoje prisiėmėte kitokį vaidmenį. Gal tapote atpirkimo ožiu, tuo, kuris visada įsivelia į bėdą. Leisdavote šeimai nukreipti dėmesį nuo to, kas vyksta iš tikrųjų. Žmonės sakydavo: „Matei, kaip elgiasi Tomas? Jis visą laiką kur nors įsipainioja. Tokie tie berniukai. Ir aš jų metų buvau toks pat.“

Kaip jaustumėtės būdami Tomas? Matyt, neleistumėte sau jaustis. Tik žiūrėtumėte į tą žmogų ir žinotumėte, kad jis jūsų metų tikrai nebuvo toks, kaip jūs. Jeigu būtų buvęs, nekalbėtų taip lengvabūdiškai. Tačiau nesiryžote nieko pasakyti ir kažin ar net išdrįsote vieni sau pasvarstyti: „Ką daryti, kad jie į mane atkreiptų dėmesį? Kodėl amžinai viskas šitaip?“

## TYLENIS

Dar yra Margarita. O gal jos vardas Džoana? Kažkodėl niekad neatsimenu jos vardo. Ta mergaitė kampe. Ta maža tylenė, kuri niekad niekam nekelia jokių rūpesčių. O pati sau galvoja: „Negi aš nematoma?“

Šis vaikas iš tikrųjų nenori būti nematomas, slepiasi savo kiaute vildamasis būti pastebėtas, bejėgis ką nors dėl to padaryti.

Atrodėte kaip vaikas, rengėtės kaip vaikas, kažkiek ir elgėtės kaip vaikas, bet aišku kaip dieną- nesijautėte kaip vaikas.

**(31p. Dr. Janet Geringer Woititz “Suaugę alkoholikų vaikai”)**

# Daugumai suaugusių priklausomų vaikų (SAV) būdingi bruožai

Pasak Janet G. Woititz, knygos „Suaugę alkoholikų vaikai“ autorės, daugumai suaugusių alkoholikų vaikų būdingi šie bruožai:

1. Suaugę priklausomų tėvų vaikai gerai nežino, kas yra „normalu“
2. Pernelyg rimtai žiūri į save, nemoka džiaugtis gyvenimu
3. Bijo savo jausmų
4. Meluoja, kai būtų paprasčiau pasakyti tiesą
5. Nuolat siekia kitiems įtikti ir save negailestingai teisia
6. Jiems sunku užmegzti bei išlaikyti artimus santykius, bijo būti apleisti
7. Nepaprastai atsidavę, painioja meilę ir gailestį

## 1. Jie gerai nežino, kas yra „normalu“

Tokiems žmonėms sunku suvokti, kokie turėtų būti santykiai šeimoje, kaip reikėtų jaustis, ką sakyti įvairiose situacijose. Jie gali rinktis tik tarp to, ką patys patyrė savo šeimoje, ir tarp idealizuoto filmuose rodomo modelio, tačiau vienas griauantis, o kitas netikras. Kyla painiava viduje, o išorėje – nesusipratimai ar konfliktai su artimaisiais.

## 2. Pernelyg rimtai žiūri į save, nemoka džiaugtis gyvenimu

Suaugę alkoholikų vaikai išmokę viską kontroliuoti, nes savo aplinkoje dažnai negalėjo pasitikėti kitais, todėl gali būti suvokiami kaip valdingi, griežti, nelankstūs. Daugelis jų anksti neteko nerūpestingos vaikystės, jei apskritai ją turėjo, todėl jų spontaniškumas užgniaužtas, neišugdytas, gal net jiems atrodo pavojingas. Jiems sunku atsipalaiduoti, žaisti, linksmintis ir džiaugtis gyvenimu.

### **3. Bijo savo jausmų**

Suaugusiems alkoholikų vaikams labai sunku suprasti ir išreikšti jausmus. Kad galėtų išvengti skausmo dėl vaikystėje nepatenkintų poreikių, jie išmoksta nekreipti dėmesio į jausmus, jų bijo, tad pirmenybę teikia protui.

### **4. Meluoja, kai būtų paprasčiau pasakyti tiesą**

Juk melas vaiko šeimoje buvo tiesiog neatskiriama gyvenimo dalis. Tėvai nuolat pasakodavo istorijas, kurios kaip nors turėdavo pateisinti jų gėrimą ar netesėtus pažadus. Dar mokantis mokykloje išgalvotos istorijos padėdavo pritraukti kitų dėmesį, o bijant atmetimo gelbėdavo susigalvota liga.

### **5. Nuolat siekia kitiems įtikti ir save negailestingai teisia**

Koks geras mokinys bebūtum, kaip besistengtum namuose, vis vien tėvas gerdavo, o mama būdavo nelaiminga. Vidinė graužatis ir nerimas yra nuo vaikystės įprasta jų būseną. Miego sutrikimai, chroniškas nerimas, psichosomatiniai skundai gali būti nuolatiniai tokios graužaties palydovai. Neretai jie turi menką savivertės jausmą, bijo asmeninės kritikos ir autoritetą turinčių žmonių.

### **6. Jiems sunku užmegzti bei išlaikyti artimus santykius, bijo būti apleisti**

Šie vaikai ne kartą buvo išduoti, jais ne kartą buvo manipuliuojama ir naudojamasi. Nesaugumas, nepatiklumas ir baimė, kad nebūtum įskaudintas, išlieka ir trukdo suartėti su kitais, net jei naujieji pažįstami atrodo patikimi ir padorūs. Jei pavyksta užmegzti artimą santykį, nerimas verčia prisišlieti ir labai laikytis kito. Juk šie žmonės vaikystėje niekad negalėdavo įtikti.

### **7. Nepaprastai atsidavę, painioja meilę ir gailestį**

Siekdami užmegzti ir išlaikyti ryšius, suaugę alkoholikų vaikai būna nepaprastai atsidavę, net ir suvokdami, kad kitas asmuo ištikimybės nevertas. Jie bando gelbėti kitas aplink esančias aukas, supainiodami gailestį su meile, dažnai pasirenka sudėtingus ir ateities perspektyvų neturinčius santykius.

# Kaip padėti vartojantiems tėvams/globėjams

Žinoma, jūs norite padėti savo tėvams, tačiau tikriausiai jau pastebėjote, kad dažnai jūsų pastangos padėti vartojantiems tėvams ar globėjams nueina perniek, kaip ir jūsų bandymas sustabdyti jų vartojimą. Iš tiesų dažnai jūsų teikiama pagalba netgi sukelia priešingą poveikį- priklausomas žmogus puikiai žino, kaip naudotis savo aplinka ir tai jam tik padeda tęsti savo senus įpročius- priklausomybę.

## Pavyzdys

Jūsų tėtis, mama ar globėjas kartoja, kad jis ar ji niekam nerūpi ir kad jis jaučiasi vienišas. Jie sako, kad vienatvė ir yra priežastis, dėl kurios jie pradeda vartoti, todėl jo žalingas vartojimas iš tikrųjų yra jūsų kaltė. Iš kaltės jausmo jūs pradėdate rūpinintis savo tėvais ar globėjais, jei gyvenate atskirai- iš kaltės jausmo pradėdate juos dažniau lankyti, o jie, būdami neblaivūs, jums sako nemalonius ir žeidžiančius dalykus.

Jūs piktinatės ir sakote, kad jums atsibodo ir kad tai paskutinis kartas, kada jais rūpinatės ir jiems padėdate, jiems esant neblaiviems. Tačiau po kelių dienų jūs ir vėl pradėdate jais rūpintis, vėl juos aplankote ir situacija kartojasi. Jūs nenorite, kad jūsų tėvai ar globėjai jaustųsi vieniši, todėl vedini kaltės jausmo vėl elgiatės taip pat. Būtent dėl tokio jūsų elgesio, nesaikingai vartojantis tėtis, mama ar globėjas ir nejaučia savo problemos pasekmių ir nieko nesiruošia keisti- juk jam taip patogiu.

Tai yra nuolat pasikartojantis modelis, dėl kurio jūs kenčiate.

# Sprendimas: kaip geriausia padėti priklausomiems tėvams/globėjams

Kaip galite geriausiai padėti priklausomiems tėvams? Kad ir kaip norėtumėte, jūs neturite jokios įtakos priklausomo asmens elgesiui, nes jo poreikis vartoti yra nekontroliuojamas.

Priklausomas asmuo pats turi kreiptis profesionalios pagalbos. Bet yra ir tai, ką jūs galite pakeisti- savo elgesį ir tai, kaip reaguojate į priklausomą artimąjį. Labai sunku, kai tėvai ar globėjai yra priklausomi, ypač jei jums tenka gyventi kartu su jais ir patys dar esate priklausomi nuo jų, bet ištrūkti iš užburto rato yra pavykę ne vienam, ir tai tikrai įmanoma.

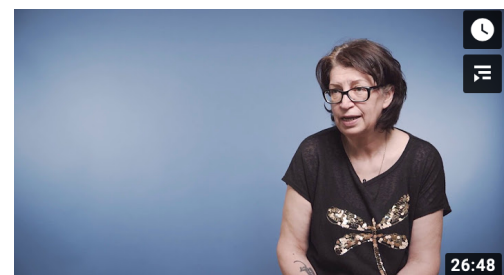
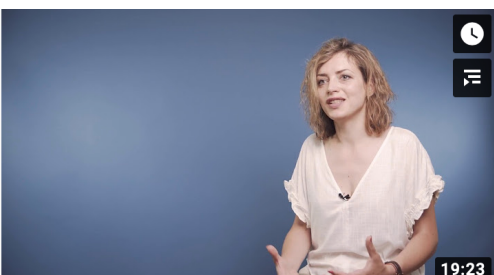
Jei manote, kad jūsų tėvai vartoja per daug, palaikymas ir pagalba, kuri padės pasijusti geriau, yra prieinama ir jums.

**Pagalbos ieškoti galite čia**

**Daugiau patarimų, kaip bendrauti su vartojančiais tėvais:**



**Edukacinė vaizdo medžiaga**



# SAV klausimynas

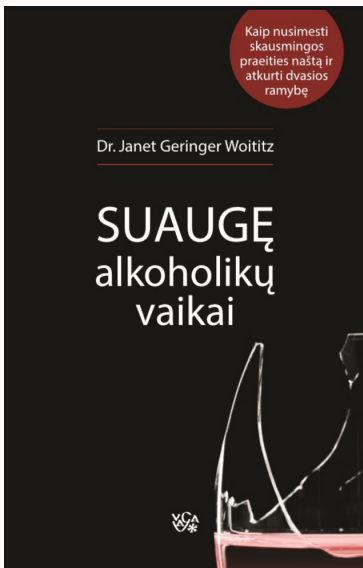
Ar esate priklausomo asmens vaikas? Yra keturiolika klausimų, susijusių su kopriklausomybe:

1. Ar dažnai jaučiuosi izoliuotas ir bijau žmonių, ypač valdžios atstovų?
2. Ar pastebėjau, kad ieškau kitų patvirtinimo ir taip prarandu savastį?
3. Ar pernelyg bijau piktų žmonių ir kritikos?
4. Ar dažnai jaučiuosi esąs auka asmeniniuose ir darbo santykiuose?
5. Ar kartais jaučiu turįs per didelį atsakomybės jausmą, dėl kurio labiau rūpinuosi kitais nei savimi?
6. Ar man sunku pamatyti savo paties ydas ir suprasti, kokios mano pareigos sau?
7. Ar jaučiuosi kaltas, jei ginu save, o ne nusileidžiu kitiems?
8. Ar esu pratęs jaudintis?
9. Ar painioju meilę su gailesčiu ir esu linkęs mylėti tuos, kurių galiu gailėti ir kuriuos galiu gelbėti?
10. Ar pastebėjau, kad sunku reikšti jausmus, pavyzdžiui, džiaugsmą ar laimę?
11. Ar pastebėjau, kad griežtai save teisiu?
12. Ar mano savigarba menka?
13. Ar dažnai jaučiu, kad partneris su manimi nesiskaito?
14. Ar esu labiau linkęs reaguoti, o ne veikti?

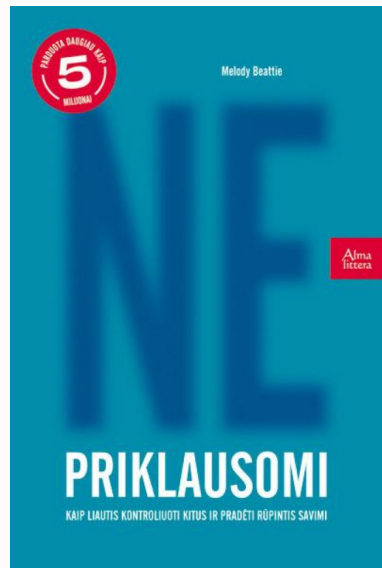
Melody Beattie "Nepriklausomi"



# Naudinga literatūra



Garsios psichologės J. G. Woititz knygoje „Suaugę alkoholikų vaikai“ (2016) pateikiamas suaugusio nuo alkoholio priklausomo asmens vaiko apibūdinimas, paaiškinama, ką reiškia juo būti, apžvelgiamos pasekmės ir pateikiami konkretūs patarimai, kaip imtis poryčių. Knygos autorė įsitikinusi, kad žinojimas išlaisvina, ir tiems, kas skaitydami knygą atpažins save, atsivers naujos galimybės, knuga padės geriau save suprasti ir sau padėti.



Šioje klasika tapusioje saviugdos knygoje amerikiečių psichologė Melody Beattie supažindina su kopriklausomais-žmonėmis, linkusiais pernelyg kontroliuoti kitus. Pirmiausia tai žmonės, gyvenantys su priklausomybių turinčiais artimaisiais: priklausomais nuo alkoholio, narkotikų, lošimo. Tačiau ši knyga ne tik jiems- daugelis susiduriame su per daug rūpestingais ir valdingais tėvais ar sutuoktiniais, linkusiais sekti kiekvieną mūsų žingsnį.



Susan Forward knygoje „Toksiški tėvai. Kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti gyvenimą“ (2017) dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai gali padėti išsilaisvinti iš žlugdančių santykių su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.

## Daugiau literatūros:

1. J.G. Woititz “Vaikystėje neišmoktos pamokos: svarbiausi gyvenimo įgūdžiai užaugusiems nedarniose šeimose” (2017)
2. Jorgen F. Nissen „Nematomas dramblys“ (1997)
3. S. Forward „Emocinis šantažas“ (2019)
4. S. Forward, C. Buck „Meilė kaip apsėdimas: kai per sunku paleisti“ (2020)
5. H. Cloud, J. Townsend “Ribos. Kada sakyti „taip“, kaip sakyti „ne“, kad patys tvarkytumėte savo gyvenimą” (2013)
6. H. Cloud, J. Townsend “Pokalbis, kurio visada bijojai: kaip išmokti nuoširdžiai ir prasmingai išreikšti savo mintis” (2018)
7. H. Lerner „Pykčio šokis“ (2020)
8. K. Dvareckas, J. Kymantienė, A. Navickas “Nepasmerkti” (2018)
9. K. Dvareckas, A. Navickas “Sveikas, gyvenime” (2014)
10. K. Dvareckas, A. Navickas “Sutemos tirščiausios prieš aušrą” (2012)

# Žemėlapis

## Titulinis

