

## Kada reikėtų įtarti priklausomybę?

Priklausomybę reikėtų įtarti, kai dėl žalingų medžiagų vartojimo asmuo patiria padarinius sveikatai, tarpasmeniniams santykiams, socialiniai padėčiai.

Dažnai asmenys nepajėgia adekvačiai ir kritiškai įvertinti savo priklausomybės laipsnio ir grėsmės gerovei, todėl svarbu, kad šeimos nariai ir bendradarbiai tinkamai reaguotų, paskatintų ieškoti išeičių.

## Kada nustatoma priklausomybė?

Priklausomybė diagnozuojama, jeigu asmuo per paskutinius metus patiria bent 3 iš šių požymių:

- ✓ stiprų norą vartoti psichiką veikiančią medžiagą;
- ✓ jam sunku valdyti vartojimo pradžią, pabaigą arba intensyvumą;
- ✓ fiziologinės abstinencijos būseną; ji pasireiškia abstinencijos sindromu arba tos pačios žalingos medžiagos vartojimu, norint palengvinti abstinencijos simptomus arba jų išvengti;
- ✓ padidėjusią toleranciją medžiagai, rodančią, kad organizmas prisitaikė prie medžiagos, o vis didesnės žalingų medžiagų dozės reikalingos tam, kad būtų pasiektas trokštamasis poveikis. Asmenys, priklausomi nuo alkoholio, raminamųjų ar kvaišalų, gali vartoti tokias dideles paros dozes, kurios sunkiai apnuodytų arba sukeltų mirtį asmenims be priklausomybės;
- ✓ asmuo visiškai nesidomi kitais pomėgiais ar interesais;
- ✓ daug laiko skiria medžiagai gauti, vartoti arba atsigauti nuo jos poveikio;
- ✓ asmuo medžiagą vartoja nepaisydamas akivaizdžiai žalingų padarinių, pvz., kepenų pažeidimo, depresijos būsenos po stiprių išgertuvių.

# Nori išsilaisvinti iš priklausomybių?

Priklausomybės – tai ligos, sukeltos alkoholio, kvaišalų, nikotino, azartinių lošimų. Priklausomybės atsiradimą lemia biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai, dėl kurių poveikio atsiranda priklausomybės sindromas.



## Priklausomybės gydymas

Priklausomybėms būdingi atkryčiai. Jie gana dėsningi. Svarbu nelaikyti jų nesėkme, o koreguoti pagalbos planą.

Svarbiausia – suvokti, kad pagalbos reikia. Padėti tai suprasti asmeniui gali ir draugai, artimieji, kolegos.

### Pirmasis žingsnis – gydytojo psichiatro konsultacija

Jos metu įvertinama paciento būklė ir nustatoma diagnozė.

### Antras žingsnis – detoksikacija

Kai kada medžiagos vartojimo nutraukimas gali sukelti ūmius ir net gyvybei grėsmingus simptomus. Todėl ūmiems reiškiniams slopinti reikalingi medikamentai. Galima gydyti ambulatoriškai (psichikos sveikatos centruose) arba stacionariuose skyriuose (psichiatrijos ligoninėse, priklausomybės ligų centruose). Paprastai abstinencijos gydymas užtrunka 5–20 dienų.

### Trečiasis žingsnis – gydymo planas ir gydymas

Sėkmingo gydymo tikimybė didėja, jei pacientas pradeda geriau suvokti savo priklausomybės simptomus ir susirgimo eigos dėsningumus, jei jis dalyvauja grupiniuose psichiatro (psichologo, socialinio darbuotojo) susitikimuose, jei į gydymą įtraukiami šeimos nariai, jei pakankamai ilgai išlaikomas nuolatinis kontaktas su specialistais. Medicinos pagalbą šalyje teikia savivaldybių psichikos sveikatos centruose dirbantys gydytojai psichiatrai, psichologai, socialiniai darbuotojai, priklausomybės ligų centrų specialistai didžiuosiuose miestuose.

### Ketvirtas žingsnis – psichologinė ir socialinė rehabilitacija

Jei nėra tolesnio gydymo plano ir saugios aplinkos, priklausomybė per keletą dienų ar savaitių vėl pasireiškia atkryčiu. Ypač svarbu, kad rehabilitacijos metu asmenį palaikytų artimieji, kolegos, draugai.

### Minimali gydymo trukmė – ne mažiau kaip 3 mėnesiai, nes

tokio laiko reikia, kad būtų pasiekti elgsenos pokyčiai. Vieniems priklausomiems asmenims pavyksta išsiugdyti ir įtvirtinti naujus įpročius per keletą mėnesių ar metų, kitiems reikalingas nuolatinis kontaktas su paramos šaltiniu.

Atkryčių tikimybė mažėja įsitraukus į pagalbos sau grupių veiklą (pvz., „anoniminių alkoholikų“, „anoniminių narkomanų“), kurios yra nemokamos, padeda išlaikyti elgsenos pokyčius ir suteikia saugią aplinką. Esant nepalankiai aplinkai namie, tikslinga ilgalaikė psichologinė ir socialinė pagalba rehabilitacijos centruose, kurie siūlo apgyvendinimą iki 8–14 mėnesių.