

Nėra vaisto ar gydytojo, išgydančių nuo priklausomybės ligų

NIŠIENĖ

ranija, alkoholiz-
kymas, kaip teigė
priklausomybės ligų
vyriausiasis gydyto-
antas Zevertas, yra
amos kaip priklausom-
ligos, sudarančios 50
achikos susirgimų.
pasaulyje nėra tokio
ir tokio daktaro,
ngebėtų šias ligas
ti. Yra tik priemonės,
ančios sveikti. Svar-
priklausomam
atrstai motyvacija,
jis nori keisti gyven-
da ir visiškai atsisa-
arkotikų, alkoholio,
ričių", - tikino E.
rtas, turintis per 30
arbo su
somsiais žmonėmis



Brolius Paulius ir gydytojas Elmantas Zevertas (dešinėje), turintys bendrystės su priklausomais žmonėmis patirties. Kretingoje vykusioje konferencijoje akcentavo, jog alkoholizmą galima įveikti tik pačiam žmogui siekiant absoliučios blaivybės.

Sunkiausia – pripažinti, kad esu ligonis

Priklausomybės ligos, pasak
ne, išsivysto ne todėl, kad
yra blogas iš prigimties.
yra todėl, kad smegenyse,
reguliuoja mūsų gyvenimą,
svaigalus ir kvaišalus, su-
medžiagų apykaita. Priklausom-
to, kaip svaigalai veikia
smegenų centrus, pasi-
žmogaus elgesys – ar jis
ar trokšta nuotykių, ar
ango, sekso ir panašiai.
čiausia priklausomybės for-
narkotikai. Tačiau prie pri-

klausomybės ligų yra priskiriami ir
azartiniai lošimai, o pastaruoju me-
tu – ir kompiuteriniai žaidimai.

“Norėdamas išvengti priklausom-
somybės, privalau pasakyti sau,
kad esu ligonis. Bet tai pripažinti
ir yra sunkiausia. Visuomet patei-
sinimo ir priežasčių ieškau aplin-
koj, o ne savyje. Kai žinau, kad
pasveikti nepadės niekas kitas, tik
pats sau, privalau saugotis šių me-
džiagų. Tačiau priklausomybės
ligos yra žymiai geriau, negu, tark-
kim, vėžys. Vėžys nuo manęs ne-
priklauso, o atsisakau alkoholio ar
narkotikų – gyvenu kitokį gyven-
mą”, - apie galimybes atsisakyti
priklausomybių ir alternatyvą joms
kalbėjo specialistas.

Didžiausia problema – alkoholizmas

Visuomenėje, pasak gydyto-
jo, išsivyravo stereotipas, kad di-
džiausias šio laikmečio baubas yra
narkomanija: “Iš tikrųjų didžiausia
problema yra alkoholizmas. Jis
griauna kaimo žmonių gyvenimus,
daugėja girtaujančių moterų. Tyri-
mai rodo, kad mokyklose narkoti-
kų vartojimas pastebimai sumažė-
jo, o alkoholio – ryškiai auga”.

Kiekvieno mūsų organizme yra
alkoholio, kuris reikalingas me-
džiagų apykaitai. “Kol esu sveikas,
turiu teisę saikingai išgerti. Bet kai
tampu ligoniu, nebegaliu kontro-
liuoti savęs, nes ligos mechaniz-

mas paleidžiamas, - teigė E.Zever-
tas. - Kol žmogus sveikas, jam
privalu žinoti, jog per dieną suvar-
tojamo alkoholio norma, nesuke-
lianti priklausomybės, pasirinkti-
nai yra: 40 ml degtinės arba 0,5 l
alaus ar 120 ml spirituoto vyno”.

Kaip žinoti, kad vystosi priklausomybė

Jei žmogus neramina jausmas,
ar jis netampa priklausomas nuo
alkoholio, užtenka stebėti save šiais
atvejais. Pirmiausia, pasak gydy-
tojo, po lėbavimo dingsta vėmimo
refleksas, nes vėmimas – apsaugi-
nė organizmo reakcija. Antra, iš
vakaro gerai išgėręs, ryte ieško

atsipagirioti. Trečia, atsibudęs ry-
te, gerai neatsimena, kas buvo vak-
kar, - tai yra, atsiranda fragmenti-
niai atminties praradimai. Apie be-
sivystančią priklausomybę byloja
ir organizmo tolerancija alkoholi-
ui, kai prisitaikoma prie vis didė-
jančių dozių.

“Vartojantis alkoholį žmogus
turėtų paklausti savęs – kodėl turiu
priartinti sau mirtį dėl šio nuodo ir
kodėl per savo artėjančią mirtį tu-
riu kažkam krauti kapitalą? Pažiū-
rėkit, visa alkoholio pramonė yra
sutelkta privačiose rankose”, - įti-
kinamai kalbėjo gydytojas.

“Dugnas” – kėlimosi pradžia

Pakutuvėnų parapijos, kurio-
je įsikūręs dvasinės reabilitacijos
centras, brolius pranciškonas Pau-
lius tikino, jog bendrystės su pri-
klusomais žmonėmis patirtis ro-
do, jog daugeliui jų kėlimosi prad-
žia buvo absoliutus atsiradimas
“dugne”: “Jaučiu – viskas, čia pat
– mirtis. Ir tuomet ateina suvoki-
mas kilti iš tos degradacijos, sako
jie. Ligi tol dažnai nei dvasinė pa-
galba, nei priverstinis gydymas ne-
būna veiksmingi”.

Kad ir kaip skaudu įsisąmoninti
tėvams, sutuoktiniams, tačiau daž-
nai vienintelė išeitis padėti kilti ar-
tımam žmogui, pasak brolio Pau-
lius, - tai išvyti jį iš namų. Nebe-
turėdamas iš ko vogti, kad nusi-
pirktų svaigalų ar narkotikų, nebe-
turėdamas ir iš ko išgyventi, daž-
niausiai toks žmogus ima kilti. To-
kiu būdu nuo priklausomo žmo-
gaus teroro yra gelbstimi kiti šei-
mos nariai.

“Kai matai, kad koja gangre-
nuoja, leidi ją pašalinti, kad neuž-
terštų organizmo. Dvasinėje plot-
mėje – irgi tas pats. Dviesi iš tavęs
nepareikalaus atsakyti už degrada-
vusį tėvą, motiną, vyrą, vaiką. Rei-
kalaus atsakyti, jei degraduosi
pats”, - apie vidinę atsakomybę už
savo poelgius ir kitus šeimoms nar-
ius kalbėjo brolius Paulius.

Darius Šypalio nuotr.