

DECADES ILLUSTRATIONS



život není jako hrát kostky a čekat na výhru

Část 1

Změna a co je pro ni potřeba udělat

Dlouho před tím, než závislý ucítí potřebu změny, vnímá tuto potřebu jeho rodina a přátelé.

Proč? Závislý člověk žije s falešnou vírou, že to ještě není takový problém, že to zvládne sám, a tak se snaží sám před sebou hrát hru na člověka bez problémů.

Čtyři osobní závazky

Udělat:

1. Závazek ke změně
2. Závazek k zodpovědné vykazatelnosti
3. Závazek vůči Božím pravdám a zaslíbením
4. Závazek k projevování vděčnosti

Smlouva o vykazatelnosti

Ještě než začnete pravidelná podpůrná setkání, je dobré mít smlouvu a plán, kde jsou popsány detaily tohoto vztahu vykazatelnosti. Tedy v kterých oblastech a komu budeš vykazatelný.

Co by měla zahrnovat smlouva vykazatelnosti? (pokus se ji vyplnit)

Budu vykazatelný: *Jméno* , se kterým se budu setkávat pravidelně _____

Moje domovská církev, kterou budu pravidelně navštěvovat, bude: _____

Budu navštěvovat tuto podpůrnou skupinu v _____ pravidelně _____

Chci být vykazatelný především v:

Od podpůrných setkání očekávám:

Já _____

Bez čeho změna není možná

1. Zastavit návykové chování
2. Otevřeně a pravdivě komunikovat
3. Navázat osobní vztah s Ježíšem (být schopen přijímat pravdivou zpětnou vazbu)
4. Poznat, jak Bůh vidí moje selhání, ale i selhání druhých vůči mně (vyrovnat se odpovědně se svým selháním a důsledky mé závislosti a užívání/užití)

Čtyři fáze uzdravení

1. Intervence
2. Detoxikace
3. Učení se zdravému životnímu stylu - proces získávání nových postojů, hodnot a návyků
4. Přejít zpět do společnosti – zdravý život se stává normou

Podívejme se na každý z nich blíže.

1. Intervence

Intervence znamená, že vyhledáš nebo přijmeš nabízenou pomoc, která ti pomůže se vymanit z vlivu závislosti. Znamená to pochopit, že svou závislost nezvládneš sám. Znamená to uznat svou bezmocnost a přijmout důsledky, tedy nutnost nějakého druhu pomoci.

- nesnaž se utíkat před realitou, ale přijmi povzbuzení k převzetí zodpovědnosti za svůj život bez toho, abys nechal řešit důsledky svého jednání druhé
- vyhledej pomoc, která ti pomůže zvládnout závislostní jednání, nesnaž se to zvládnout po svém

2. Detox

Detox znamená, že procházíš řízeným procesem, kdy jsi odstaven od návykové látky nebo návykového jednání, jehož důsledkem je, že návyková látka nebo návykové jednání přestanou mít akutní vliv na tvé fyzické a psychické zdraví.

Projít detoxikačním procesem ještě neznamená, že máš vyhráno! Je to jen první krok ke svobodě od závislosti a uzdravení.

Neodstraní z těla člověka všechny návykové látky. V praxi úplné vyčištění těla a duše od důsledků užívání návykových látek trvá 5-7 let abstinence. Jednoduše to znamená, tvůj mozek si dlouhou dobu pamatuje příjemné zkušenosti spojené s užíváním nebo jednáním a **ještě po dlouhé době může samovolně vyvolat ve stresových situacích bažení – touhu.**

Změna předpokládá 4 klíče

1. Vztah k pravdě - osobní pravdivost a otevřenost
2. Učení se a rozvoj dovedností potřebných k zdravému řešení problémů a úspěšnému životu
3. Rozvoj zdravých vztahů se zdravými lidmi
4. Smysluplný plán pro život bez závislosti

Nestačí jen vyřešit minulost, je potřeba vědět, co chci pro budoucnost. Nutným předpokladem změny je osobní upřímná odpověď na tyto otázky:

1. Z jakého důvodu chceš ve svém životě změnu?

2. Co chceš, aby se skutečně změnilo?

3. Kdo ti s tím pomůže?

Duchovní základ & proces pro změnu 2. Petr 1:3-11

Boží moc a zaslíbení:

Všechno, co potřebujeme k životu a zbožnosti, nám darovala jeho božská moc, když jsme poznali Toho, který nás povolal ve své slávě a ušlechtilosti. Takto nám byla darována vzácná a veliká zaslíbení, abyste skrze ně získali účast na Boží povaze a unikli zkáze, do níž se svět ve své žádostivosti řítí. Proto se ze všech sil snažte přidat ke své víře:

1. Dobrotu
2. Poznání
3. Sebeovládání
4. Vytrvalost
5. Zbožnost
6. Laskavost
7. Lásku

Díky této biblické pasáži máme ujištění, že pokud v těchto věcech aktivně porosteme a budeme je v životě aplikovat, pak nepadneme - neselžeme:

- Když v těchto věcech porostete, dojdete k poznání našeho Pána Ježíše Krista a to vám zabráni v nečinnosti a neplodnosti.
- Komu však tyto věci chybí, ten je slepý a krátkozraký, neboť zapomněl na to, jak byl očištěn od svých starých hříchů.
- Bratři, snažte se stále více potvrzovat své povolání a vyvolení, protože když to budete dělat, nikdy nepadnete. 2.Petr 1:8 - 10

Naopak, pokud v těchto věcech polevíme, pak důsledkem jsou různé typy relapsů – selhání. Podstatou těchto biblických veršů je porozumění, že přístup k těmto věcem máme od Boha, skrze to, že jsme jej poznali a získali od něj sliby, díky kterým můžeme mít nejen Jeho charakter (viz 1 až 7), ale také uniknout zkáze.

Zkuste napsat alespoň 3 sliby - zaslíbení, o které se můžete ve svém životě opřít.

- 1.
- 2.
- 3.

Aby měl jakýkoli slib - zaslíbení v našem životě váhu, musíme mít důvěru k tomu, který nám slib dává. Z tohoto důvodu je velmi důležité si vytvořit osobní vztah s Ježíšem a pracovat na něm.

Mnoho lidí má potíž s termínem „závislost na Bohu“. Proto zároveň chtějí být nezávislí, což ale moc dobře nelze. Každý z nás potřebujeme důvěryhodný vztah, o který se můžeme opřít.

Vztah s Ježíšem přináší:

- Motivaci ke změně
- Sílu ke změně
- Konkrétní kroky a cestu ke změně

Jeden z klíčových slibů, který dal Ježíš učedníkům, je tento:

Usilujte však nejprve o Boží království a jeho spravedlnost a tyto všechny věci vám budou přidány. Mt. 6,33

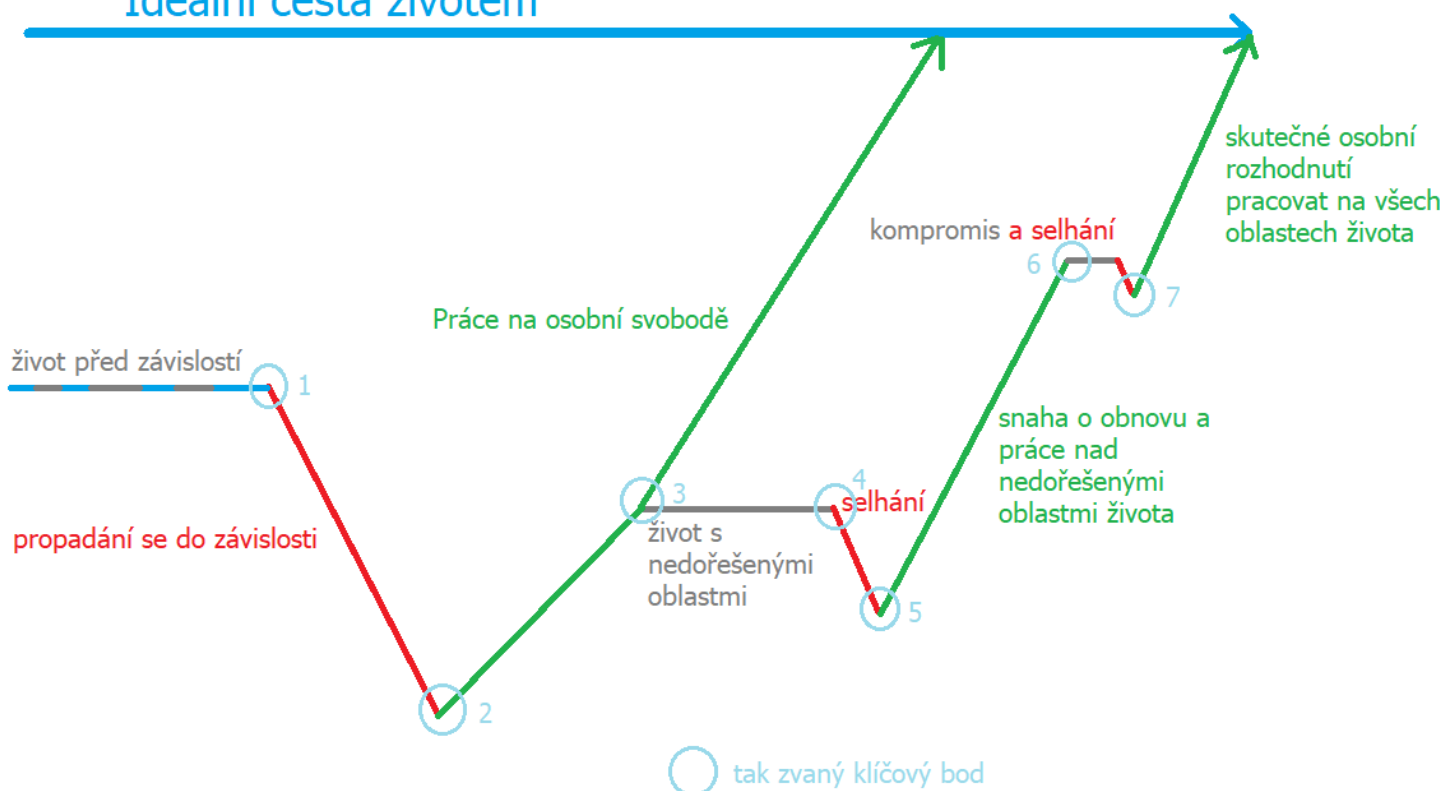
1. O které „všechny tyto věci, které nám budou přidány“, se jedná? Pokus se je vyjmenovat.

2. Které z těchto věcí nejvíce zaměstnávají tvoji mysl?

3. Jakým způsobem s těmito myšlenkami pracuješ?

4. Jakým způsobem můžeš usilovat o Boží království?

Ideální cesta životem



Ačkoli pravděpodobně existuje jakási ideální pomyslná cesta životem, ne vždy je tomu tak. Mnohokrát přinese život věci, které neočekáváme. Život tak spíše vypadá jako místo, kde neustále hledáme cestu, která by byla obhajitelná před Bohem a druhými a na které prožíváme pokoj, radost a naplnění. Samozřejmě ne všechny události v našem životě mohou vést k selhání a ne každé selhání vede k závislému jednání. Tento graf je však ukázkou, jak to vypadá v případě člověka chyceného do pasti závislosti. V jeho životě hrají roli takzvané klíčové body.

Zkuste se zamyslet, co znamenaly ve vašem životě a kde se případně momentálně nacházíte.

1. Vyznačte na úsečkách bod, kde se nacházíte, a vysvětlete proč.
2. Zkuste se vyjádřit ke každému klíčovému bodu (1-7), jak jej chápete, co konkrétně v životě znamená a pokud jste jím někdy prošli, co se v tomto bodě ve vašem životě odehrávalo.
3. Který z klíčových bodů považujete za nejdůležitější a proč?

Porozumění procesu změny

Pisatel listu Židům na konci páté kapitoly píše:

1. *„Po takové době už byste sami měli být učiteli, ale potřebujete, aby vám někdo znovu vysvětloval základní pravdy Božího slova. Jsou z vás kojenci - potřebujete mléko, a ne hutný pokrm. Kdokoli se živí mlékem, protože nepřivykl slovu spravedlnosti, je ještě nemluvně.“*

Pisatel vychází z toho, že jeho posluchači už slyšeli dost, aby byli schopni být příkladem druhým. Učitel byl v té době mnohem více než ten, kdo dokáže něco vysvětlit. Učitel byl někdo, kdo to, co věděl, také uměl uplatnit v praxi – žil to. Lidi, ke kterým se pisatel obrací, nazývá kojenci. Tedy těmi, kteří ještě neumí vstřebat hlubší informace, které by jim mohly ukázat, jak žít.

Proces učení vypadá vždy tak, že jdeme od základního k složitějšímu. Pokud si člověk neosvojí základy, pak nerozumí tomu, co může udělat v situacích pro něj těžkých, překvapivých, nových.

V těchto situacích znovu selhává – relapsuje, a to i přesto, že slyšel o Bohu. Dokonce k němu volá o pomoc, a i když slyšel, co je dobré a co špatné nebo co prakticky dělat pro osobní vysvobození ze závislosti, znova užije alkohol, drogu, nebo jiné návykové jednání. Jinými slovy – slyšet nestačí.

Co tedy vede k obnově a uzdravení?

2. *„Hutný pokrm je ale pro dospělé, to jest pro ty, kdo mají smysly zkušeností vycvičené k rozeznání dobrého a zlého.“*

Klíčem úspěchu v jakékoli oblasti života je schopnost rozeznat dobré od zlého, ne na základě našich minulých zkušeností, ale na základě prověřených pravd. Například:

- Rozpoznat dobré přátele od těch, kteří nám mohou být kamenem úrazu
- Umět dobře využívat prostředky, které mám, aby přinesly užitek a ne další dluhy a otroctví
- Vědět, jak využívat svůj čas k tomu, co přinese pokoj, spravedlnost a radost
- Všímat si svých emocí a umět na ně adekvátně reagovat

Napiš a diskutuj o dalších 5 věcech, ve kterých potřebuješ rozpoznat dobré od zlého:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Zásadní pravda obsažená v textu mluví o tom, že **člověk, který něco umí, se to musel naučit.**

Způsob, jakým se to učí, je tento:

Část 2

Cesta k závislostem a problémům, které ovládají náš život

Mnozí lidé, kteří skončí uvěznění v závislostech, se narodí do nefunkční rodiny. Mnozí naopak vyrůstali v dobrém prostředí s dostatkem a přesto sklouzli k závislému jednání, které napáchalo škody nejen na nich, ale i na jejich blízkých.

Hlavní charakteristiky těch, kteří jsou na cestě k závislostem

Zkus doplnit větu tak, aby dávala smysl. Například: „Věřím tomu, že nikdo nepozná, že mám upito“. Neřeším své dluhy...

1. Věřím tomu, že _____
 - Žijí v popírání.
 - Ignorují pravdu, nebo se ji rozhodli odmítnout.
 - Žijí s falešnými přesvědčeními.

2. Utíkám od _____
 - Často se jejich užívání návykových látek, případně nějakého druhu jednání, stává únikem od tlaků a problémů života.
 - Myslí si, že jim návykové látky pomáhají vyrovnat se se stresem a problémy. Ve skutečnosti je jejich užívání drog součástí problému a situaci jen zhoršuje.

3. Svůj čas trávím čas s/u _____
 - Mají nebezpečné nebo ničivé nebo žádné vztahy.
 - Utíkají do falešné intimity – pornografie, televize, filmy, počítačové hry.

Co je to závislost?

Závislost je v podstatě stejná jako otroctví. Dá se vyjádřit touto větou:

Závislost na chemické látce je stav, který vyplývá ze stále častějšího a zvyšujícího se užívání těchto látek k uspokojování svých životních potřeb, bez kterých nejsem tohoto uspokojení dosáhnout.

Vložte do tohoto prohlášení cokoliv: *hazard, kouření, peníze, moc, jídlo, sex, televizi, filmy, práci, vztahy atd.* Nezdravě závislí se můžeme stát v podstatě na čemkoli.

Jaké jsou/byly příznaky tvé závislosti?

1. Užívám látku nebo hraji navzdory nepříznivým fyzickým či psychickým účinkům látky.
2. Na látku a její účinky, nebo hraní často myslím i v době, kdy ji neužívám
3. Získání látky nebo hraní se pro mě stalo prioritou, stejně jako plánování užívání a zotavení.
4. Začal jsem ztrácet zájem o činnosti a lidi, které mě kdysi bavily, nahradil jsem je návykovou látkou (hraním)
5. Užívání látky nebo hraní narušilo moje pracovní, školní nebo rodinné povinnosti
6. Potřebuji stále větší množství látky nebo času stráveného hraním, abych účinky pociťoval stejně intenzivně jako dříve. Bez návykové látky či hraní se necítím "ve své kůži".
7. Porušuji svá předsevzetí, sliby, hodnoty, které jsem považoval za nepřekročitelné.

Pokud chceš popsat svou závislost, pak doplň jednoduše toto vyjádření:

*Moje závislost je stav, který vyplývá z procesu stále častějšího _____
k uspokojování _____.*

Osobní reflexe

Jaké chování a co vše jste využívali ve snaze uspokojit své potřeby nebo vyřešit své problémy?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Důvody, které mohou člověka nasměrovat na cestu závislosti

1. Rodinné zázemí

Nedostal jsi věci, které jsi jako dítě potřeboval – lásku, ochranu, opravdovost, vřelost, transparentnost, zdravé vztahy, dobré dovednosti pro řešení problémů. V rodině byl někdo závislý a to mělo vliv na tvé dospívání.

2. To, co se ti stalo a na co jsi neměl vliv

Například šikana ve škole, zranění vedoucí k nějaké formě hendikepu, neúměrné tresty a násilí, zneužití, znásilnění.

V těchto případech vypadá závislost jako forma samoléčby, kdy se předmět závislosti stává pilulkou na odstranění bolesti a problémů.

3. Predispozice

Je možné, že tvůj fyzický vzhled, intelektuální schopnosti, zdravotní stav vyvolávaly u okolí nějakou formu nepřijetí nebo dokonce posměchu, které mělo vliv na tvůj sebeobraz. Je také možné, že máš predispozici pro látkovou závislost.

4. Okolnosti

Je možné, že jsi k závislosti přišel jako „slepý k houslím“. Nic ve tvém životě nenasvědčovalo, že se staneš závislým. Pouze jsi v určitou chvíli udělal špatné rozhodnutí a zkusil jsi to. Využil jsi příležitost zjistit, co v tom druhí vidí.

Přejděte k otázce uzdravení – každý z důvodů má jiná východiska, která vedou k uzdravení. Zdá se, že první dva důvody jsou mnohem hlubší, protože je potřeba vyléčit srdce člověka. Nicméně vždy záleží na míře hloubky závislosti. Většinou samo závislé chování natolik devastuje osobnost člověka, že cesty k uzdravení vedou přes brutální upřímnost a otevřenost, disciplínu a vykazatelnost, přes zodpovědné postavení se minulostí a nalezení smyslu v budoucnosti.

Osobní odpovědi

Témata k diskusi:

1. Co konkrétně v tobě zanechala rodina?
2. Stalo se ti nějaké příkoří, na které jsi neměl vliv, ale ono na tvůj život ano? Jaké a co v tobě vyvolalo?
3. Jakým způsobem se k tobě druhí chovali? Jak ses cítil mezi druhými?
4. Jak vypadaly okolnosti tvého prvního užití návykové látky?

Otázka převzetí odpovědnosti

Pro závislé je těžké převzít zodpovědnost za své závislé jednání a za důsledky jednání pod vlivem. Mají pocit, že oni za to nemohou, že jsou pouze výsledkem. Cítí se jako oběť a čekají, že to za ně někdo vyřeší.

Mnozí mají rodinné příslušníky nebo přátele, kteří jim navíc umožnili pokračovat se závislým jednáním, snažili se jim pomoci tím, že začali řešit důsledky činů závislého člena rodiny. Rodina a přátelé je vždy vytáhli z průšvihů, takže nebyli nuceni zažít následky svých rozhodnutí a činů.

Pokud chceš získat svobodu od závislého jednání a zažít vnitřní proměnu, budeš muset začít tím, že převezmeš odpovědnost za své činy a myšlení, přestaneš se vmlouvat na minulost a druhé. Pokud to neuděláš, bude velmi obtížné, abys svobody a uzdravení dosáhl. To, co ti zůstane, je myšlení oběti, které zjednodušeně říká: „Jsem obětí okolností, to oni mohou za to, jak jednám, kým jsem.“ Zbyde pocit křivdy, zrady, hněv, kritické myšlení, svádění viny na druhé, pasivita, sebelítost a fňukání a nakonec rezignace na jakoukoli pomoc.

Témata k diskusi a zamyšlení

1. Mám velký strach z bolesti – drogy nebo jiné chování užívám, abych unikl bolesti.
2. Potřebuji okamžité uspokojení, cítit se dobře.
3. Žiji ze dne na den. Jen přežívám.
4. Potřebuji utéct od problémů.
5. Nerozumím světu kolem sebe.
6. Cítím se nepochopený, odmítaný.

Část 3

Úvod do relapsu

Jeden mladík se vrátil k užívání drog v den, kdy absolvoval jednoletý pobytový program protidrogové léčby. Dá se rozpoznat, kdy a proč jeho relaps začal?

Další muž relapsoval šest let po dokončení pobytového programu protidrogové léčby. Po několika týdnech od relapsu se vrátil k pravidelnému užívání drog a nakonec se znovu přihlásil do programu na restart. Uvedl, že se po celých šest let bez drog cítil nesvůj. Teprve když byl sjetý, cítil se normálně. Jak se tedy stát úplně svobodný?

Rychlý přehled toho, o čem budeme dnes mluvit

Ilustrace z puzzle:

Relaps a uzdravení je jako snažit se poskládat dohromady puzzle. Dnes se pokusíme vzít tuto hromádku kousků a začít je dávat na správné místo.

Relaps je ale složitější než puzzle, protože ve skutečném životě jsou některé kousky rozbité. Některé byly zničeny. Jiné dílky tu nikdy od začátku vašeho života nebyly.

Potřebujeme pomoc, abychom poskládali dílky dohromady a mohli žít plný život. Potřebujeme Boží pomoc a potřebujeme i pomoc jiných lidí.

Protože závislosti a rodinné zázemí jsou u každého člověka velmi odlišné, není ani relaps pro všechny lidi stejný.

Je ale mnoho principů, které jsou stejné, a základní kroky z relapsu jsou velmi podobné. Liší se jen v detailech.

Co znamená relaps/selhání

Možnost selhání/relapsu je tak pravděpodobná, jak velká je míra vašeho uzdravení a změn, které jsi udělal.

Mnoho drogově závislých, kteří byli v léčebných programech, nikdy skutečně nevyřešili vše podstatné.

Jedním z nejčastějších důvodů selhání je, že se člověk nedokáže vypořádat s problémy, které nejsou samy o sobě závislostí, ale můžou k ní vést, pokud se neřeší správně.

Neřešené oblasti života vedou k rozvinutí nového druhu závislosti.

Někdy jiná závislost může vést k selhání a nakonec k původní závislosti.

Není možné se vypořádat pouze s povrchovými problémy. Je potřeba řešit jak vnější věci, tak vnitřní. Jak okolnosti způsobující problémy, tak své osobní věci, postoje, hodnoty a sebenáhled.



Ježíš říká, že podle ovoce se pozná strom, zdali je v pořádku či nikoli. V prvním žalmu je život také přirovnáván ke stromu. Přečtěte si tento žalm a zkuste si napsat pár praktických rad, které vás napadají, a které by vám pomohly pochopit, jak souvisí kořenové problémy s tím, jak váš život vypadá. A co můžete změnit.

Nebojte se čelit strachu a bolesti. Vždy existují mýty a pravda. Pokud nechceme strachu a bolesti čelit, budou v našich životech vítězit mýty, tedy různé polopravdy a pohádky o tom, proč se nedokážeme vypořádat s věcmi, které do našeho života přicházejí. Tím, že pravdu vytěsníme, nenajdeme opravdovou svobodu, ale jen další trápení.

Relaps (selhání) má 2 hlavní fáze

1. Suchý relaps

Jsem blízko k relapsu, ale ještě jsem fyzicky neužil alkohol, drogu, anebo cokoli jiného.

Termín suchý relaps vychází z oblasti závislosti na alkoholu. „Suchý“ znamená, že v současné době neužívám alkohol, ale jsem z nějakého důvodu v ohrožení, že selžu.

Postupné kroky suchého relapsu lze definovat – později se podíváme na 37 kroků k relapsu. Každý z nich je signálem, že jste na cestě, která směřuje k problémům.

2. Mokrý relaps

Porušil jsem abstinenci, užil jsem návykovou látku nebo jsem udělal to, co bylo předmětem mé závislosti.

Nevyřešené problémy nebo kompromisy vzhledem pro mně “nebezpečným oblastem” nastartují užívání, které má tendenci přerůst v pravidlenost .

Člověk může být na cestě k relapsu dlouhou dobu, a přesto říkat: „Jsem v pořádku.“ Dokonce se může vrátit ke kontrolovanému užívání své návykové látky a přesto si říkat: „Jsem v pořádku.“

Je každý relaps stejně závažný?

Čím dříve začneš hledat řešení, pomoc, čím více “odkryješ karty” tím rychleji můžeš být z problémů venku.

Relaps může být jednorázový – zastavíme jej včas a vrátíme se k zdravému životnímu stylu.

***Otázky:** Jak dlouho jsi abstinoval od léčby? Měl jsi od té doby nějaké jednorázové porušení abstinence? Jak chápeš pojem jednorázové selhání? Jak dlouho jsi čekal, než jsi s tím vyšel na světlo?*

Relaps může být ale také katastrofický – můžeme skončit na horším místě, než jsme byli předtím.

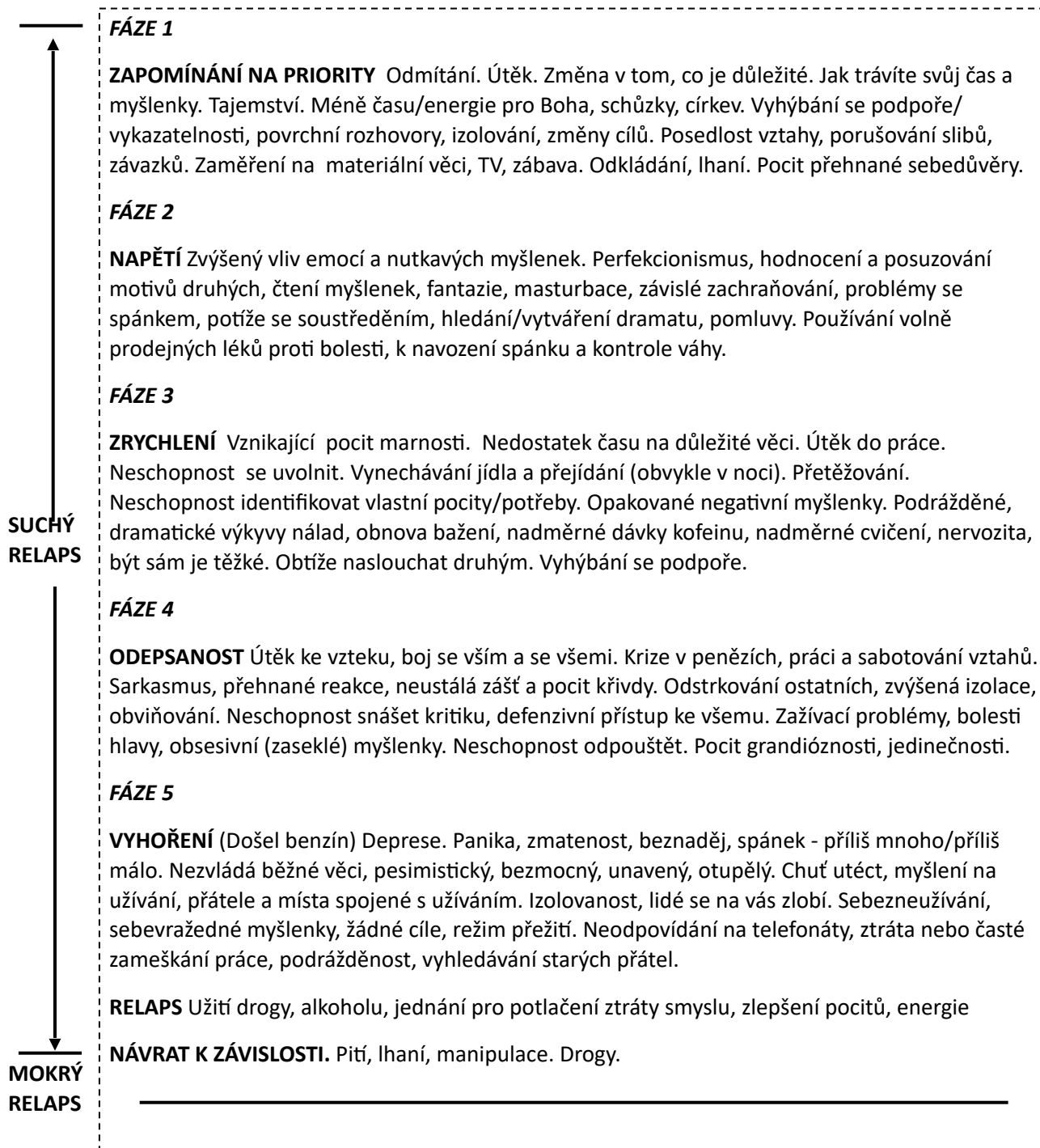
***Otázky:** Jak dnes vypadá tvůj den? Jak se to dotýká tvé práce, rodiny, partnera, dětí, volného času, emocionálního života? Jak často a v jakých periodách jsi užíval, než jsi vyhledal pomoc?*

Relaps je jako hořící budova. Relaps je jako mít požár ve svém domě. Když ho rychle uhasíš, omezíš tím škody – ale stejně nějaké vzniknou. Čím déle ho necháš hořet, tím větší je destrukce – nejen ve tvém životě, ale i v životech lidí kolem tebe.

Relaps ničí důvěru rodiny a přátel. Můžeš projít léčebným programem. Vyjít ven a vrátit se do společnosti, mít práci, úspěch. Za rok či dva se vrátíš k závislosti, protože jsi nezvládl relaps. Tento cyklus se několikrát opakoval. Rodina a přátelé ztratili naději a přijali myšlení: „Vždycky bude takový.“

Vzorec fází relapsu

SVOBODA ZNAMENÁ: Žádná současná tajemství, aktivní řešení problémů, otevřenost a identifikace vůči strachu a pocitům, dodržování závazků (ke schůzkám, církvi, lidem, cílům, sobě samému). Otevřenost, upřímnost, přímý oční kontakt, oslovení druhých beze strachu, opravdové budování vztahů s Bohem a druhými. Odpovědnost.



POKYNY: Nechte se inspirovat touto stupnicí/kroky. Zkuste identifikovat konkrétní oblasti, které se vás osobně týkají. To, že máte příznaky suchého relapsu, neznamená, že musíte nakonec selhat. Na druhé straně vám to může pomoci pochopit důvody a cestu k minulým relapsům a pomoci vám vystoupit z kruhu svoboda-relaps-závislost-obnova-relaps-závislost. Opětovně se vyskytující příznaky ukazují na nebezpečí selhání.

Sedm důvodů, proč se abstinence rychle mění v relaps

Prvním a zásadním krokem v každé prevenci je zjistit, co nás ohrožuje, jaké jsou modely našeho uvažování a zvyky našeho chování. I proto je níže přehled nejčastějších důvodů pro selhávání. Mohou být určitým vodítkem pro sebe-náhled, případně pro ty, kteří chtějí porozumět problémům svých blízkých. Většina lidí, pro to, aby zvládli svou závislost, nebo relaps, potřebuje vnější pomoc. Zatímco někdo potřebuje podporu v rámci běžného každodenního života, jiní potřebují dlouhodobější léčebný program. Bohužel, sám závislý nebo uživatel návykových látek, které mu způsobují potíže, často není schopen rozpoznat, jaký druh pomoci je pro něj vhodný. Proto je dobré vyhledat odbornou pomoc, která pomůže nejen rozeznat jaká forma pomoci je příhodná, nebo tuto pomoc také případně zajistit.

Důvody selhání:

1. **Stres**

- a. Veškerý čas věnuji práci.
- b. Skrývám se před problémy jako jsou dluhy, nevyřešené partnerské a rodičovské záležitosti. Odkládám jejich řešení.
- c. Nevycházím s penězi. Nedělám žádný dlouhodobý rozpočet.
- d. Nemám vyřešené problémy z minulosti.
- e. Jdu nepřipraven do partnerského vztahu. Nebo žiji v partnerském vztahu, který není harmonický.
- f. Mám časté problémy se zdravím, nic mi na bolesti nepomáhá.
- g. Čelím trestnímu stíhání a nevím, co mě čeká.
- h. Ztratil jsem blízkého, práci, partnera. Dozvěděl jsem se něco hrozného. Nenadálé situace ve mně vyvolávají paniku a strach. Bojím se, co na mě ještě může přijít.
- i. Nevládám své emoce (samotu, deprese, úzkosti, ...)

2. **Nerealistická očekávání a myšlení**

- a. Nedokážu se vyrovnat s tím, že se nenaplnují moje představy o druhých a životě. Cítím zklamání, hněv a pocit marnosti, tak "*proč by sem se namáhal*"
- b. Myslím si, že pokud už nějaký čas neužívám návykové látky, jsem od závislosti vysvobozen, a můžu se sem tam napít nebo si něco dát, aniž bych znovu propadl závislosti.
- c. Myslím si, že když přestanu brát drogy, můžu klidně užívat alkohol.

2. **Syndrom oběti** - Stále čekám, že mě někdo zachrání. Neuznávám, že jsem to já, kdo se rozhodl řešit svůj život užíváním návykových látek. Očekávám, že se změní druzí, kteří můžou za mé trable, pak se změním i já. Mám mnoho výčitek a sebelítosti.

3. **Staří přátelé** - Je velmi těžké abstinovat, když mám kolem sebe stále lidi, kteří jsou opilí nebo užívají drogy. Jedno přísloví říká, "s kým se scházíš, takový jsi". Velmi často vedou k selhání nebo k dlouhodobému užívání vztahy, ve kterých se pohybuji.

4. **Místa, kde se pohybuji** - Často jsem v prostředí, kde alkohol nebo jiné návykové látky jsou lehce dostupné a viditelné na každém kroku. Myslím si, že nemusím dávat pozor na to, kde se pohybuji a co sleduji, takže to moc neřeším.
5. **Nechci přijímat pomoc** a vhodně ji používat ve svém každodenním životě. Často přesvědčuji sám sebe a druhé, že jsem v pořádku, že to zvládnu sám. Když mi chce někdo pomoci, vnímám to spíše jako kontrolu.
 - a. Nemám žádný vykazatelný poradenský vztah
 - b. Nenavštěvuji žádnou podpůrnou skupinu
6. **Nemám žádný smysluplný cíl** - Nenašel jsem nic, co by mě osobně naplňovalo. Stále cítím prázdnotu.
7. **Abstinuji jen kvůli druhým nebo okolnostem** - Není to moje rozhodnutí abstinovat.
 - a. Abstinuji to jenom proto, abych se zbavil nepříjemných výčitek.
 - b. Abstinuji to jenom proto, abych si udržel partnera, rodinu, děti.
 - c. Abstinuji to jenom proto, abych neztratil bydlení, práci, prostředky.
 - d. Abstinuji do chvíle, než se mi zlepší zdraví nebo psychický stav.

Bližší pohled na relaps/selhání

„Relaps nezačíná prvním drinkem. Relaps začíná, když se člověk postupně vrací k chování popsanému v tabulce pro suchý relaps. Především popírání, izolace, zvýšený stres, nedostatek odpočinku, špatná společnost, zhoršený úsudek i malé kompromisy v hodnotách a tak podobně.“

Pokud chcete najít řešení pro svůj relaps, zaměřte se na tyto tři oblasti:

- 1. Neumím odmítnout alkohol/drogu.** Většinou tady jde o problém s malou mírou schopnosti čelit tlaku, když nám někdo nabízí návykovou látku. Často pomáhá jednoduchá věta: *“Jsem závislý na a rozhodl jsem se nepít, nebrat.”* Ačkoli věta zní jednoduše, předpokládá, že si jednak skutečně připouštíme, že jsme závislí (a to i když právě abstinujeme), tedy, že je to náš celoživotní boj, ale také, že jsme vnitřně skutečně rozhodnutí abstinovat. Jistě je také nutné překonat pocit odmítnutí, ze kterého můžeme mít obavy, ještě než tuto větu vyslovíme. Ze zkušenosti víme, že většina společnosti reaguje s pochopením, pokud se takhle jasně vyjádříme. Pokud ne, je to spíše signál k vyhýbání se určité společnosti nebo společenským akcím. Samozřejmě dealera drog tímto způsobem pravděpodobně neodradíte. Samozřejmě je lepší, než čelit takovýmto výzvám, se jim vyhnout. Zkuste si udělat přehled míst, která jsou bezpečná, a která naopak a těm se vyhýbat.

Téma diskuse: formy odmítání, asertivita, sebevědomí, vliv přátel a zdravé vztahy

- 2. Nevím jak zvládnout chuť na návykovou látku.** V praxi se tyto touhy objevují častěji v počátcích abstinence a člověk by si měl ujasňovat, že jeho náhlá touha je jen vyjádření procesů v mozku, které jsou vyvolány nějakou situací: stres, obraz, vůně, zdraví, setkání, atp. Minulé zkušenosti s návykovou látkou, stále zůstávají v “paměti” a jsou po určitou dobu po ukončení užívání lehce aktivovány, což vnímáme jako chuť si dát, tzv. bažení. Zde pomůže uvědomění si, že s dobou v abstinenci bude tato chuť otupována. Dá se říct, že po 5 až 7 letech bude tato chuť v mezích “běžné populace”. Nicméně je také potřeba říct, že každé nové užití tuto toleranci opět snižuje. Pokud zjistíme, jaké podněty chuť vyvolávají, můžeme najít relativně účinné prostředky, jak tuto chuť v danou chvíli otupit. Pomáhá rozhovor (i telefonický), tělesná aktivita, dostatečný odpočinek, modlitba, meditace, zapojení do nějaké aktivity, tedy nečekal pasivně, jestli touha odezní.

Téma diskuse: podněty, životní styl, zvládání traumat, zdravé návyky

- 3. Nezvládám stresové situace.** Ve stresu používáme dvě strategie. Prvním je pozice mrtvého brouka, druhá je protiútok. Návyková látka může být obojím. Alkohol a některé drogy jsou často únikovou strategií, kdy se chceme “odpojit” od problémů, naopak pudivé látky nám “pomáhají” zvládnout pracovní tempo, nabídnou nám pocit nezdolné síly a sebevědomí. Proto je důležité rozpoznat odkud stres pramení, a také jaká je naše přirozená podvědomá reakce na něj. Mnoha případech je nutné se zaměřit na snížení míry stresu. Přeorganizovat den, vytvořit si plán, mír domácí rozpočet, mít čas “pro sebe”, reflektovat své zdraví a nepřepínat se, nezanedbávat stravu a mít dostatek tělesné aktivity, být součástí komunity, která není orientovaná pouze na výkon, neodkládat řešení problémů “na jindy”, mít dobrého rádce, to jsou důležité aspekty prevence stresu. Mnoho lidí selhává protože některý z těchto aspektů podceňuje.

Téma diskuse: prostředí běžného života, podpůrné vztahy, sebedisciplína, volný čas, odpočinek, nároky,

Co konkrétně u tebe spouští postupné kroky k možnému relapsu? Budte konkrétní:

1. Ve fyzické oblasti

2. V pocitech a myšlenkách

3. Ve vztazích

4. V duchovní oblasti (hodnoty, svědomí, vztah s Bohem,...)

Zkuste se zamyslet, jak můžete na tyto situace/příznaky relapsu reagovat zdravě

Příklad:

<u>Příznaky relapsu</u>	<u>Zdravé reakce/strategie obnovy</u>
1. Starosti o život	<p>Vnímejte se jako Boží dítě.</p> <p>Přijměte způsob, jakým vás Bůh stvořil. Rozvíjejte postoj vděčnosti. Děkujte Bohu za každodenní zaopatření.</p>
2. Popírání	<p>Žijte v pravdě.</p> <p>Zapamatujte si biblické verše. Ujasněte si svá falešná přesvědčení. Jako zodpovědný člověk mluvejte pravdu.</p>
3. Slibování	<p>Zdravý závazek k střízlivosti.</p> <p>Budte k sobě upřímní, neskrývejte se před svým potenciálem k relapsu. Nastavte si jasné hranice a pochopte spouštěče ve svém životě.</p>

Poznámka: Jedná se o symptomy nebo varovné příznaky, které předcházejí návratu k drogám, alkoholu nebo jiným závislostem. Nejprve je ale nutné být schopen tyto příznaky vůbec zpozorovat, otevřeně se k nim přiznat, popsat si je a nebagatelizovat je. Při setkáních vždy diskutujte jednotlivé příznaky, to jak je chápete, jak se můžou obecně projevat, jak se konkrétně projevují v životě toho, kdo potřebuje pomoc. Až poté hledejte možnosti zralých a funkčních reakcí, řešení. Samozřejmě můžete pracovat s příklady, jednak s bible, ale také z současného života.

Pro okamžité řešení těchto příznaků musíme reagovat rychle a zdravě, abychom zabránili sklouznutí k relapsu.

Příznaky relapsu**Zdravé reakce (napište si je o diskutujte)**

4. Nutkavé pokusy vnutit střízlivost ostatním
5. Obrana
6. Nutkavé chování
7. Impulzivní chování
8. Tendence k osamělosti
9. Tunelové vidění
10. Menší deprese
11. Ztráta konstruktivního plánování
12. Plány začínají selhávat

Příznaky relapsu**Zdravé reakce (napište si je o konzultujte)**

13. Zahálčivé snění a myšlení na nespílitelné

14. Pocit, že nic nemůže být vyřešeno

15. Ne zralé přání být šťastný

16. Období zmatku

17. Podrážděnost

18. Snadno rozzlobený

19. Nepravidelné stravovací návyky

20. Nepravidelnost

21. Nepravidelné spánkové návyky

Příznaky relapsu**Zdravé reakce (napište si je o konzultujte)**

22. Ztráta denních návyků a pravidelnosti

23. Období hluboké deprese

24. Nepravidelná účast na podpůrných skupinách nebo setkáních církve

25. Postoj „Je mi to jedno“

26. Otevřené odmítnutí pomoci

27. Nespokojenost se životem

28. Pocity bezmoci a beznaděje

29. Sebelítost

Příznaky relapsu**Zdravé reakce**

- | Příznaky relapsu | Zdravé reakce |
|---|----------------------|
| 30. Myšlenky na společenské pití | |
| 31. Vědomá lež | |
| 32. Úplná ztráta sebevědomí | |
| 33. Neodůvodněná zášť | |
| 34. Ukončení veškeré léčby a podporujících setkání | |
| 35. Přetrvávající osamělost, frustrace, hněv a napětí | |
| 36. Zahájení kontrolovaného pití | |
| 37. Ztráta kontroly | |

Část 4

Co může pomoci

1. Modlitba, rádce a odstup

V situacích, ve kterých si nevíme rady, máme často tendenci reagovat zbrkle. Buď se ji snažíme velmi rychle vyřešit silově a často používáme způsoby jako hněv, podrážděnost, křik, dokonce násilí, nebo naopak zaujmeme postoj mrtvého brouka a utíkáme od problému. Řešíme ho vyhýbáním se povinnosti, vmlouváním, zatajováním skutečností a pravdy, zlehčováním a odváděním pozornosti. V obou případech je důvodem potřeba zbavit se pocitu nemohoucnosti. Problémy tím ale **NEZMIZÍ!**

Proto je praktičtější před tím neutéct, ale hledat řešení a porozumění tomu, před čím stojíš.

- a) Najdi si čas na pravidelnou modlitbu.
Modlitba je víc než říkat Bohu, co prožíváš a co aktuálně potřebuješ. Modlitba je základní křesťanská dovednost, ve které máš příležitost slyšet od Boha, jak vidí tvůj život, tvou situaci i okolnosti, ve kterých se nacházíš. Naučit se slyšet Boha stojí čas, který si pro modlitbu vyhradíš. Je důležité, aby se stal pravidelnou součástí tvého dne.
- b) Je dobré na situaci a okolnosti, které představují emocionální zátěž nebo neřešitelný problém, nereagovat okamžitě a nechat si odstup. Selhání často přichází právě proto, že jednáme zbrkle bez rozmyslu a rady. Vedle času na modlitbu je stejně důležité, abys probral situaci, ve které stojíš nebo která je před tebou, se svým poradcem, pastorem, nebo s někým, kdo je zralý ve víře a v jeho životě nejsou žádné zásadní poklesky.

Pokud ale nebudeš jednat podle rad, které jsi dostal, nečekej žádnou změnu!

Většina situací a problémů má řešení, které je trvalé a nevede k dalším problémům. Nejhorší je, když jednáme svéhlavě, nedbáme na rady a čekáme, že se věci změní. Pak, přestože chceme věci vyřešit, nakonec vedou k ještě větším potížím (princip sněhové koule). Abychom jednali zrale, potřebujeme se to naučit. Abychom se něco naučili, potřebujeme učitele. Proto modlitba, rádce a odstup.

Napiš situaci, kdy jsi stál před situací, která pro tebe představovala výzvu.

Napiš kde nebo u koho jsi hledal radu, jakou jsi dostal radu a jak jsi na ni reagoval.

2. Trénink, cvičení

Cokoli v životě děláme dostatečně dlouho, přináší zkušenost. Zkušenost je něco, o co se pak opíráme. Jednoduchý příklad: celý život jíme a díky tomu máme zkušenost. Víme, co nám chutná a co nikoli. Pokud se navíc zaměříme na to, aby jídlo v našem životě přinášelo něco dobrého, tedy ne pouze chutnalo či nechutnalo, ale především na zdraví, energii, pocit čerstvosti, ideální váhu v poměru tuku a svalové hmoty, musíme udělat víc než jen jíst. Jednak si musíme jako v předešlé kapitole najít rádce, který nám pomůže stanovit jídelníček, k tomu vázaný pohyb, a pak se těchto rad držet dlouhou dobu, abychom si vycvičili smysly – měli zkušenost s tím, co je dobré pro naše tělo a co ne. Bez dostatečně dlouhé doby, kdy takto jíme a pohybujeme se, neuvidíme efekt. Ale pokud se nám podaří si vytvořit dobrý zvyk, pak pro nás bude snadné rozpoznat, které jídlo a kolik pohybu je zdravého pro naše tělo. A takhle je to v každé oblasti. Zjistit, co je dobré, spravedlivé a co se Bohu líbí, a pak to cvičit i tehdy, když se nám nechce.

Ve kterých oblastech mám problémy si udržet disciplínu a dobré zvyky¹ a jsem ohrožen selháním?

- 1. Osobní finance** (podškrtni ano nebo ne)
 - a. vytvářejí si pravidelně měsíční rozpočet Ano Ne
 - b. dělají rozpočet jen „na oko“ Ano Ne
 - c. přestanou si dělat měsíční rozpočet Ano Ne
 - d. přestanou jej striktně dodržovat Ano Ne
- 2. Vykazatelnost**
 - a. přestanou se scházet s lidmi na skupinách v církvi Ano Ne
 - b. přestanou docházet na podpůrné skupiny nebo poradenství Ano Ne
 - c. mají tajemství před svým partnerem Ano Ne
 - d. přestanou vyhledávat radu a pomoc Ano Ne
- 3. Udržení si klíčových osobních hodnot**
 - a. čas věnují především vydělávání peněz Ano Ne
 - b. čas věnují především zábavě nebo nečinnosti Ano Ne
 - c. přestanou dbát na své svědomí Ano Ne
 - d. přestanou aktivně řešit problémy z minula (dluhy, vztahy...) Ano Ne
 - e. začnou se scházet s lidmi, se kterými dříve „brali“ Ano Ne
 - f. hledají si partnerku bez ohledu na hodnoty, které přijali Ano Ne
- 4. Vráť se k režimu, který žili v minulosti**
 - a. přestanou si plánovat den a týden Ano Ne
 - b. začnou nepravidelně spát Ano Ne
 - c. svůj čas nevěnují něčemu bohulibému Ano Ne
 - d. začnou se přejídat nebo naopak nedostatečně jíst Ano Ne
 - e. přestanou se pravidelně modlit Ano Ne
 - f. přestanou pravidelně číst bibli Ano Ne
- 5. chybí ti tady některé oblasti, ve kterých si nedokážeš udržet disciplínu?**
 - a.
 - b.

¹ Nové návyky a postoje se často vytvářejí 90 dní. Potřebujeme vidět každou z těchto základních životních disciplín jako kroky v procesu uzdravení.

3. Plánování

Proces změny je často bolestivý a frustrující

Můžeš se v nových způsobech myšlení a jednání cítit jako v cizím kabátě. Proč? Protože jsi takto nikdy předtím nežil. Je to nové území – mimo tvoji komfortní zónu. Cítíš se zmatený, frustrovaný, protože toto území neznáš. Je to děsivé.

Velmi často jen tím, že člověk přestane určité věci dělat, vznikne po nich prázdnota. Najednou má člověk čas, který neví, jak vyplnit, nudí se. Po vysazení drogy nebo alkoholu, ale i závislého jednání ztratí pocit euforie, někdo významu, někdo smyslu života, někdo naopak začne cítit psychickou nebo fyzickou bolest. Změna a uzdravení chtějí čas, také odvahu a především tvrdou práci!

Lépe se vám bude pracovat na změně, když k tomu budete mít nástroje. Jedním z dobrých nástrojů je plán. Plány začínají tím, že si vytvoříte okruh otázek, na které budete hledat odpovědi.

Odpověz:

Otázka: Napište si, kde budete za 5 let, pokud se nezměníte.

Tvoje odpověď:

Otázka: Uveďte 30 důvodů, proč se nikdy nechcete vrátit k tomu starému způsobu.

Tvoje odpověď:

Zkuste si takové otázky vytvořit nyní.

Otázka:

Tvoje odpověď:

Otázka:

Tvoje odpověď:

Otázka:

Tvoje odpověď:

Otázka:

Tvoje odpověď:

Pohled apoštola Pavla na proces změny a uzdravení

Koloským 3:1

Když jste byli vzkříšeni s Kristem, vztahujte se k nebeským výšinám, kde Kristus sedí po Boží pravici. Myslete na nebeské věci, ne na pozemské, vždyť jste zemřeli a váš život je s Kristem ukryt v Bohu. Až se ukáže Kristus, váš život, tehdy se s ním ve slávě ukážete i vy. **Umrtvěte** proto své pozemské sklony - smilstvo, nečistotu, vášeň, zlé choutky a hlavně chamtivost (což je modlářství), neboť kvůli takovým věcem přichází na neposlušné lidi Boží hněv. I vy jste se tak dříve chovali; kdysi jste takto žili. **Ted' ale to všechno** - zuřivost, hněv, zášť, urážky i sprosté řeči - **odstraňte ze svých úst**. Nelžete jedni druhým, když jste již odložili své staré já s jeho skutky a oblékli se do nového člověka, který se poznáním obnovuje k obrazu svého Stvořitele. Zde už není žádný Řek a Žid, obřezaný a neobřezaný, barbar a divoch, otrok a svobodný. Všechno a ve všech je Kristus! **Proto se jako Boží vyvolení, svatí a milovaní oblečte** niterným soucitem, laskavostí, pokorou, mírností a trpělivostí. Buďte mezi sebou snášenliví, a má-li někdo k někomu výhrady, odpouštějte si navzájem. Tak jako Pán odpustil vám, **odpouštějte** i vy. **Nadto vždy buďte oblečeni láskou, která je poutem dokonalosti**. Ve vašich srdcích ať **vládne Kristův pokoj** - právě k němu jste byli povoláni v jednom těle. **Buďte vděční**. Slovo Kristovo ať ve vás přebývá v hojnosti. Navzájem se ve vší moudrosti vyučujte a napomínejte. S vděčností v srdci zpívejte Bohu žalmy, chvalozpěvy a duchovní písně. **Cokoli děláte**, ať už ve slovech či skutcích, **všechno to číňte ve jménu Pána Ježíše a děkujte skrze něj Bohu Otci**.

Vypiš si zde vše, co na základě těchto Pavlových slov prakticky uděláš.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Opakování: Jak poznáš, že jsi na cestě ke svobodě a uzdravení ze závislosti.

Pokud to shrneme:

1. Uzdravení znamená **najít pravdu** o mně a světě kolem mne
2. Uzdravení znamená aktivní **řešení problémů minulosti**
3. Uzdravení znamená **znovuvybudování zdravých osobních návyků**, postojů, vztahů v rodině a mimo ni

Poznáš to podle těchto indicií:

Nemáš žádná současná tajemství, aktivně řešíš problémy, vnímáš své obavy a pocity a neutíkáš od nich, dodržíš závazky ke schůzkám, vůči církvi, lidem, osobním cílům a sobě. Jsi otevřený, upřímný, nemáš problém držet oční kontakt, oslovovat druhé bez výčitek svědomí, rozvíjíš vztah s Bohem a druhými. Jsi zodpovědnost.

Zralá cesta životem

Dokonalý život někdo popisuje jako život bez problémů. Takhle se ale jen stěžít dá na náš život dívat. Život je spíše cesta, příběh, který se teprve píše, a někdy i přítomnost bolesti, nemoci, potíží může být pro nás v konečném důsledku důležitá a prospěšná. Příběh našeho života, pokud má mít charakteristiky radosti, pokoje, naplnění a usmíření se sebou a druhými, je spíše cesta k úplné zodpovědné svobodě, k plnosti našeho potenciálu, ke smyslu života, k naplnění v dobrých vztazích, k životu, kde jsme spokojeni s tím, co žijeme, k službě druhým... **Skutečný život je víc než jen uspokojování svých potřeb a své touhy.**

1. Cesta ke zralosti začíná vírou a nadějí

Naděje na něco dobrého vychází z víry v někoho nebo v něco. Víra je podstatou i důvodem pro naději na změnu. Bez víry v to, co ještě není vidět, toho nelze ani dosáhnout. Kdybychom nevěřili, že věci můžou v budoucnosti vypadat jinak, nikdy bychom se na cestu změny nevydali. Víra není sebeklam, jak ji někteří lidé interpretují. Může být maximálně falešná, to znamená, že jsme se nechali někým napálit. Je to právě víra, která nás vede k činu, a proto je velmi důležité vědět, komu a čemu jsme uvěřili. **Víra se nebojí toho, že bude prověřená.** Naopak bez víry si musí člověk zakrývat oči a tvářit se, že problém neexistuje.

Víra vždy stojí na pravdě: Ježíš v evangeliu Jana říká: „*Poznáš pravdu a pravda tě osvobodí.*“

1. Pravdu o Bohu
2. Pravdu o světě kolem
3. Pravdu o sobě samém

Možné otázky k diskusi:

Proč věříš, že má smysl na sobě pracovat?

Jak poznáš, že tvá víra nebo naděje je falešná?

Jak poznáš, komu důvěřovat a komu ne?

Co je to slepá víra a jak se ve tvém životě může projevit?

Přečti si 11. kapitolu Židům, kde různí lidé dosáhli díky víře úspěchu.

2. Cesta ke zralosti vede skrze problémy

Problém může znamenat nejistotu, trápení, zklamání, fyzickou nebo psychickou námahu a nikdy nevíme, jak věci dopadnou. Pokud se navíc problémy vynoří zčistajasna a ohrožují náš způsob života, naše sny, naše finance, náš majetek, naše rodiny, přátele, pak jejich intenzitu prožíváme velmi osobně a silně. Často v první fázi hledáme viníky a prožíváme návaly hněvu. V druhé fázi přichází strach. Strach nás paralyzuje úzkostí a touhou utéct, nechat to na jiných. *Zbavit se hněvu a strachu znamená dát příležitost k vyřešení problému nebo přijetí reality bez toho, abychom museli rezignovat na život.* Nejlépe to je možné ukázat na příkladu člověka, který se z ničeho nic ocitne na vozíku. Může celý život prožít v hněvu a strachu, nebo najít jinou kvalitu života, ve které bude vděčný, spokojený, radostný a obohacující. Vše záleží na tom, jak se ke svým problémům postaví. Protože postavit se čelem svým dluhům, zbavit se strachu, vede k tomu, že můžeme dluhy vyřešit a být v této oblasti svobodní.

Ježíš svým učedníkům řekl: „Tyto věci jsem k vám promluvil, abyste měli pokoj ve mně - ve světě máte strast, ale **buďte dobré myslí**, já jsem svět přemohl.“ Ježíš to říká svým učedníkům především z důvodu, aby je zbavil strachu.

1. Problémy jsou přirozenou součástí života
2. Problémy jsou také příležitost ke změně
3. Většina problémů má řešení
4. Na problémy tady nejsi sám

Možné otázky k diskusi:

Co v budoucnosti v tobě vyvolává pocity strachu a nejistoty?

Jak ses v minulosti stavěl vůči svým problémům?

Které problémy jsou pro tebe nejtěžší zvládnout?

Co ti pomáhá nebo by mohlo pomoci se zbavit strachu?

Strach z lidí člověka nakonec ochromí, kdo doufá v Hospodina, však žije v bezpečí. Přísloví 29:25

V lásce není žádný strach. Láska, jež došla naplnění, zahání strach pryč, neboť strach přináší muka. Kdo se však bojí, nedošel v lásce k naplnění. 1. Janova 4:18

Mějte z toho jen radost, bratři moji, kdykoli upadáte do různých zkoušek. Víte přece, že zkoušení vaší víry přináší vytrvalost. Nechte však vytrvalost dozrát, abyste byli dokonalí a úplní a nic vám nescházelo. Schází-li někomu z vás moudrost, ať žádá Boha, a ten mu ji dá - je přece štědrý ke všem a bez výhrad! Jakub 1:2-5

3. Cesta ke zralosti vede skrze vztahy

Dvě největší přikázání v bibli se týkají vztahů. Vztahů s Bohem a vztahů s lidmi. Ústřední slovo v těchto přikázáních je MILUJ. Láska je aktivní přístup k druhému, vůči kterému projevujeme náklonnost, dobro a se kterým neseme společně různá břemena, která by jinak pro nás samotné byla příliš těžká. Boha máme milovat celým srdcem, myslí a silou a své bližní jako sebe sama.

Ježíš nás povzbuzuje, abychom se vůči druhým chovali tak, jak chceme, aby se oni chovali vůči nám.

Zralost se projevuje schopností milovat druhé. Vztahy vybudované na základě našich schopností druhé ohromit tím, co umíme nebo jak vypadáme, na základě předem vykalkulovaných dobrých skutků, abych se zalíbil, tím, že všemu rozumím a umím poradit, nejsou zralé, ale je v nich závislost na okolnostech a prázdnota. Naproti tomu zralá láska je schopná milovat i navzdory okolnostem.

Kdybych mluvil v jazycích lidí i andělů, bez lásky je to jen dunění zvonu, řinčení činelů. Kdybych uměl prorokovat, rozuměl všem tajemstvím, měl všechno poznání a víru, že bych i hory přenášel, bez lásky nejsem nic. Kdybych rozdal vše, co mám, kdybych dal i vlastní tělo, abych se proslavil, bez lásky je mi to k ničemu. Láska je **trpělivá**, je **laskavá**, láska **nezávidí**, láska se **nevychloubá** ani **nepovyšuje**; **není hrubá**, **nehledá svůj prospěch**, **není vznětlivá**, **nepočítá křivdy**, **není škodolibá**, ale **raduje se z pravdy**; **všechno snáší**, **všemu věří**, **vždycky doufá**, **všechno vydrží**. Láska **nikdy neskončí**.

1. Kor. 13

Přikázání lásky nám také připomíná, že se nemáme vyhýbat vztahům, ale naopak je budovat. Tak jako na budování vztahů lásky musíme být pozorní na špatnou společnost, která kazí dobré mravy. **V každém případě díky dobrým vztahům můžeme růst ke zralosti**, protože nám pomáhají vidět sami sebe zdravě, jsou zde, když potřebujeme poradit nebo pomoci a v neposlední řadě nám poskytují emocionální útočiště.

Možné otázky k diskusi:

Co nejčastěji rozbíjelo tvé vztahy s druhými?

Kterou z těchto charakteristik lásky je pro tebe těžké projevovat a proč?

Jak ti může pomoci ke zralosti to, že budeš druhým projevovat lásku?

Jak ti může s tvými problémy pomoci Bůh?

Část 6

Další podněty k diskusi o zdravém životním stylu - kroky ke zralosti

Podívejme se blíže na to, jaké jsou kroky ke zralosti zdravého člověka. U každého kroku ke zralosti uvidíte, co musí člověk zvládnout, aby v dané etapě života dosáhl zralosti. V každé životní etapě musí tomuto člověku pomáhat i ostatní členové rodiny a blízcí. Pokud rodina nebo blízcí neposkytují správný druh podpory, pak bude pro dítě mnohem těžší dosáhnout zralosti. Nezvládnutí podpory v růstu vytváří problémy, které mohou v dospělosti vést k problémům s chováním nebo závislostí.

Etapy života²

1. Kojenec do 3 let
2. Dítě 4 - 12 let
3. Dospělý 13 let - do narození 1. dítěte
4. Rodič od narození 1. dítěte až do dospělosti nejmladšího dítěte
5. Stařešina počínaje okamžikem, kdy se nejmladší dítě stane dospělým

² Tyto životní etapy jsou převzaty z knihy: Životní model: Život podle srdce, které ti dal Ježíš: James Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke a Maribeth Poole.

Ukazatele zralosti jednotlivých životních etap

KOJENEC³: Narození až 3 roky

Sem jsou zařazeni novorozenci a batolata až do věku, kdy jsou schopni účinně vyjádřit své potřeby.

Primární úkol, který je třeba splnit v této etapě: naučit se přijímat

Primární výsledný problém v dospělém životě, pokud tento úkol není splněn: slabé nebo bouřlivé vztahy.

CO SE MUSÍM NAUČIT	ÚKOLY PRO RODINU A BLÍZKÉ	KDYŽ SE TO NEPOVEDE
1. Žije v radosti. Rozšiřuje schopnost radosti, učí se, že radost je normální stav člověka, a buduje sílu radosti.	Rodiče se radují z nádherné a jedinečné existence dítěte.	Slabá identita; ve vztazích s ostatními převládá strach a chlad.
2. Učí se důvěřovat.	Rodiče si s kojencem vytvářejí silné, láskyplné pouto - pouto bezpodmínečné lásky.	Má potíže s navazováním vazeb - což často vede k manipulativní, sebestředné, izolované nebo nespokojené osobnosti.
3. Učí se přijímat.	Poskytuje péči, která odpovídá potřebám kojence, aniž by o to kojenec žádal.	Je uzavřený, odtažitý, sebe stimulující a nereagující. Má neschopnost regulovat emoce.
4. Začíná organizovat sebe sama do osobnosti prostřednictvím vztahů.	O b j e v u j e s k u t e č n é charakteristiky jedinečné identity kojence, a to prostřednictvím pozornosti věnované chování a povaze dítěte.	Má nekontrolovatelné emoční výbuchy, nadměrné obavy a deprese.
5. Učí se, jak se z každé nepříjemné emoce vrátit k radosti.	Poskytuje dostatečné bezpečí a společnost během obtíží, aby se kojenec mohl vrátit k radosti z jakýchkoli jiných emocí.	Vyhýbá se určitým emocím, uniká před nimi nebo v nich uvízne.

³ Copyright by Shephard's House, Inc. 2000. Do not reproduce without permission. (818-780-2043) Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

Osobní sebehodnocení

1. Projděte si každý z 5 osobních úkolů ve sloupci 1 a zhodnoťte se. Jakou míru zralosti jste dosáhli v jednotlivých oblastech zralosti?
2. Jak se to projevovalo ve vašem dětství?
3. Podívejte se na úkoly pro rodinu a blízké ve sloupci 2. Ohodnoťte svou rodinu na stupnici 0-10, kde 0 znamená žádnou podporu a 10 znamená vynikající podporu, kterou vám rodiče a další blízcí poskytovali v dětství.
4. Podívejte se na problémy uvedené ve sloupci 3. Se kterými z těchto problémů dnes bojujete?
5. Který ze všech problémů uvedených ve sloupci 3 je dnes vaším největším problémem?
6. Když se podíváte na míru zralosti v různých oblastech - sloupec 1, vidíte souvislost mezi svým problémem, který ve svém životě nezvládáte, a mírou zralosti naplněné potřeby? Jaké kroky můžete podniknout, abyste danou kvalitu zralosti ve svém životě zvládli již dnes? Nezapomeňte, že vaši blízcí mají klíčovou roli v tom, aby vám pomohli tento úkol zvládnout - sloupec 2.

DÍTĚ: Věk od 4 do 12 let

Věk 12 let je nejzazší věk, kdy lze tuto fázi ukončit.

Primární úkol, který je třeba v této fázi splnit: péče o sebe sama

Primární výsledný problém v dospělém životě, pokud tento úkol není splněn: Nepřebírání odpovědnosti za sebe sama.

CO SE MUSÍM NAUČIT	ÚKOLY PRO RODINU A BLÍZKÉ	KDYŽ SE TO NEPOVEDE
1. Ptá se na to, co potřebuje - může říct, co si myslí a cítí.	Učí a umožňuje dítěti vhodně vyjádřit své potřeby.	Prožívá neustálou frustraci a zklamání, protože jeho potřeby nejsou naplněny; často je pasivně agresivní.
2. Učí se, co přináší osobní uspokojení.	Pomáhá dítěti vyhodnotit důsledky vlastního chování a určit, co ho uspokojuje.	Je posedlý nebo závislý na jídle, drogách, sexu, penězích nebo moci a zoufale se snaží najít uspokojení.
3. Rozvíjí dostatečnou vytrvalost, aby dělal těžké věci.	Vyzývá a povzbuzuje dítě, aby dělal obtížné úkoly, na které se dítě necítí.	Prožívá neúspěch, zůstává zaseknutý a nespolehlivý, je pohlčen pohodlností a životem ve fantazii.
4. Rozvíjí osobní zdroje a nadání.	Poskytuje příležitosti k rozvíjení jedinečných talentů a zájmů dítěte.	Naplňuje život neproduktivními činnostmi navzdory schopnostem daným Bohem.
5. Poznává sám sebe a přebírá zodpovědnost za to, aby se stal srozumitelným pro ostatní.	Vede k objevování jedinečných vlastností srdce dítěte.	Nerozvíjí pravou identitu, přizpůsobuje se vnějším vlivům, které identitu deformují.
6. Chápe, jak zapadá do historie i do celkového obrazu toho, o čem je život.	Vzdělává dítě o historii rodiny i o historii Boží rodiny.	Cítí se odpojen od historie a nedokáže se ochránit před lží nebo dysfunkcemi v rodině, které se předávají dál.

Osobní sebehodnocení

1. Projděte si každý z 5 osobních úkolů ve sloupci 1 a zhodnoťte se. Jakou míru zralosti jste dosáhli v jednotlivých oblastech zralosti?
2. Jak se to projevovalo ve vašem dětství?
3. Podívejte se na úkoly pro rodinu a blízké ve sloupci 2. Ohodnoťte svou rodinu na stupnici 0-10, kde 0 znamená žádnou podporu a 10 znamená vynikající podporu, kterou vám rodiče a další blízcí poskytovali v dětství.
4. Podívejte se na problémy uvedené ve sloupci 3. Se kterými z těchto problémů dnes bojujete?
5. Který ze všech problémů uvedených ve sloupci 3 je dnes vaším největším problémem?
6. Když se podíváte na míru zralosti v různých oblastech - sloupec 1, vidíte souvislost mezi svým problémem, který ve svém životě nezvládáte, a mírou zralosti naplněné potřeby? Jaké kroky můžete podniknout, abyste danou kvalitu zralosti ve svém životě zvládli již dnes? Nezapomeňte, že vaši blízcí mají klíčovou roli v tom, aby vám pomohli tento úkol zvládnout - sloupec 2.

DOSPĚLÝ: Věk 13 let až do narození prvního dítěte

Věk 13 let je zhruba nejranějším věkem, kdy lze plnit úkoly na úrovni dospělého člověka.

Primární úkol, který je třeba v této fázi splnit: péče o dvě osoby současně.

Primární výsledný problém při nesplnění tohoto úkolu: chybí schopnost být ve vzájemně uspokojivých vztazích.

CO SE MUSÍM NAUČIT	ÚKOLY PRO RODINU A BLÍZKÉ	KDYŽ SE TO NEPOVEDE
1. Pečuje o sebe i o druhé současně ve vzájemně uspokojivých vztazích.	Poskytuje možnost účastnit se života skupiny.	Je sebestředný, zanechává ostatní lidi nespokojené a frustrované.
2. Zůstává stabilní v obtížných situacích a umí sobě i druhým vrátit radost.	Potvrzuje, že mladý dospělý zvládne těžké chvíle.	Podléhá tlaku vrstevníků a účastní se negativních a destruktivních skupinových aktivit.
3. Navazuje vazby s vrstevníky; rozvíjí skupinovou identitu.	Poskytuje pozitivní prostředí a aktivity, kde se mohou vrstevníci sblížit.	Je samotář, se sklonem k izolaci; projevuje nadměrnou důležitost pro sebe.
4. Přijímá odpovědnost za to, jak osobní jednání ovlivňuje ostatní, včetně ochrany druhých před sebou samým.	Učí mladé dospělé, že jejich chování má dopad na ostatní a ovlivňuje historii.	Je panovačný, škodlivý, obviňuje a nechrání druhé.
5. Přispívá ke komunitě; vyjadřuje, kdo jsme v rámci příslušnosti ke komunitě.	Poskytuje příležitost zapojit se do důležitých úkolů komunity.	Nestává se životadárným přínosem pro komunitu, je zahleděný do sebe a využívá druhé - vyčerpává společnost.
6. Vyjadřuje charakteristiky svého srdce prohlubujícím se osobním stylem.	Drží mladého člověka v zodpovědnosti a zároveň přijímá a potvrzuje aspekty jeho pravého já.	Je nucen "hrát role", aby se světu osvědčil, dosáhl výsledků a našel uznání.

Osobní sebehodnocení

1. Projděte si každý z 5 osobních úkolů ve sloupci 1 a zhodnoťte se. Jakou míru zralosti jste dosáhli v jednotlivých oblastech zralosti?
2. Jak se to projevovalo ve vašem dětství?
3. Podívejte se na úkoly pro rodinu a blízké ve sloupci 2. Ohodnoťte svou rodinu na stupnici 0-10, kde 0 znamená žádnou podporu a 10 znamená vynikající podporu, kterou vám rodiče a další blízcí poskytovali v dětství.
4. Podívejte se na problémy uvedené ve sloupci 3. Se kterými z těchto problémů dnes bojujete?
5. Který ze všech problémů uvedených ve sloupci 3 je dnes vaším největším problémem?
6. Když se podíváte na míru zralosti v různých oblastech - sloupec 1, vidíte souvislost mezi svým problémem, který ve svém životě nezvládáte, a mírou zralosti naplněné potřeby? Jaké kroky můžete podniknout, abyste danou kvalitu zralosti ve svém životě zvládli již dnes? Nezapomeňte, že vaši blízcí mají klíčovou roli v tom, aby vám pomohli tento úkol zvládnout - sloupec 2.

RODIČ: Narození prvního dítěte až do dospělosti nejmladšího dítěte

Primární úkol, který je třeba v této fázi splnit: obětavě pečovat o děti.

Primární výsledný problém při nesplnění tohoto úkolu: vzdálené nebo konfliktní rodinné vztahy.

CO SE MUSÍM NAUČIT	ÚKOLY PRO RODINU A BLÍZKÉ	KDYŽ SE TO NEPOVEDE
1. Chrání, slouží a těší se z rodiny.	Společenství dává oběma rodičům možnost obětavě přispívat na rodinu.	Rodinní příslušníci jsou (1) ohroženi, (2) jsou deprivováni a (3) cítí se bezcenní nebo nedůležití.
2. Věnuje se péči o děti, aniž by očekával, že se o něj děti na oplátku postarají.	Společenství podporuje obětavé rodičovství.	Děti se musí starat o rodiče, což je nemožné a často to vede (1) ke zneužívání dětí a/ nebo (2) k "rodičovství" dětí - což ve skutečnosti blokuje jejich dospělost, místo aby ji usnadňovalo.
3. Umožňuje a poskytuje duchovní rodiče a sourozence svým dětem.	Společenství podporuje vztahy mezi dětmi a členy širší duchovní rodiny.	Děti jsou zranitelné vůči tlaku vrstevníků, sektám, jakémukoli neštěstí a mají menší šanci uspět v životních cílech. Rodiče jsou bez podpory širší rodiny přetíženi.
4. Učí se, jak děti provést těžkými chvílemi a vrátit jim radost z jiných emocí..	Společenství podporuje rodiče tím, že jim poskytuje povzbuzení, vedení, přestávky a příležitosti k načerpání nových sil.	Vznikají beznadějně, depresivní, rozpadající se rodinné jednotky.

Osobní sebehodnocení

1. Projděte si každý z 5 osobních úkolů ve sloupci 1 a zhodnoťte se. Jakou míru zralosti jste dosáhli v jednotlivých oblastech zralosti?
2. Jak se to projevovalo ve vašem dětství?
3. Podívejte se na úkoly pro rodinu a blízké ve sloupci 2. Ohodnoťte svou rodinu na stupnici 0-10, kde 0 znamená žádnou podporu a 10 znamená vynikající podporu, kterou vám rodiče a další blízcí poskytovali v dětství.
4. Podívejte se na problémy uvedené ve sloupci 3. Se kterými z těchto problémů dnes bojujete?
5. Který ze všech problémů uvedených ve sloupci 3 je dnes vaším největším problémem?
6. Když se podíváte na míru zralosti v různých oblastech - sloupec 1, vidíte souvislost mezi svým problémem, který ve svém životě nezvládáte, a mírou zralosti naplněné potřeby? Jaké kroky můžete podniknout, abyste danou kvalitu zralosti ve svém životě zvládli již dnes? Nezapomeňte, že vaši blízcí mají klíčovou roli v tom, aby vám pomohli tento úkol zvládnout - sloupec 2.

STARŠINA: Začíná, když se nejmladší dítě stane dospělým

Primární úkol, který je třeba v této fázi splnit: schopnost starat se o komunitu.

Primární výsledný problém při nesplnění tohoto úkolu: celková vyspělost společnosti klesá.

CO SE MUSÍM NAUČIT	ÚKOLY PRO RODINU A BLÍZKÉ	KDYŽ SE TO NEPOVEDE
1. Vytváří přesnou identitu komunity a jedná jako já uprostřed obtíží.	Komunita uznává starší lidi v komunitě.	Dochází k nesmyslnosti, nepořádku, ztrátě orientace a rozpadu všech společenských struktur od vlády po rodinu.
2. Oceňuje každého člena komunity a těší se z pravého já v každém jednotlivci.	Komunita poskytuje starším lidem příležitosti, aby se zapojili do všech ostatních fází zralosti.	Životodárné interakce se zmenšují, stejně jako životodárná vzájemná závislost, což brzdí růst společnosti. Křehcí, ohrožení lidé se nedokážou uzdravit ani přežít.
3. Pečuje o potřeby a zralost komunity	Společensví vytváří strukturu, která pomáhá starším vykonávat jejich práci a která umožňuje lidem ve všech stádiích zralosti správně komunikovat s lidmi v ostatních stádiích a naslouchat moudrosti zralosti.	Když starší nevedou, vedou je nekvalifikovaní lidé, což vede k nezralým interakcím na všech úrovních komunity.
4. Dává život těm, kdo nemají rodinu, prostřednictvím duchovní adopce.	Klade velký důraz na to, aby bylo duchovní rodinou pro ty, kteří žádnou rodinu nemají.	Když se o lidi bez rodiny individuálně nikdo nestará, roste chudoba, násilí, krize, kriminalita a duševní poruchy.

Osobní sebehodnocení

1. Projděte si každý z 5 osobních úkolů ve sloupci 1 a zhodnoťte se. Jakou míru zralosti jste dosáhli v jednotlivých oblastech zralosti?
2. Jak se to projevovalo ve vašem dětství?
3. Podívejte se na úkoly pro rodinu a blízké ve sloupci 2. Ohodnoťte svou rodinu na stupnici 0-10, kde 0 znamená žádnou podporu a 10 znamená vynikající podporu, kterou vám rodiče a další blízcí poskytovali v dětství.
4. Podívejte se na problémy uvedené ve sloupci 3. Se kterými z těchto problémů dnes bojujete?
5. Který ze všech problémů uvedených ve sloupci 3 je dnes vaším největším problémem?
6. Když se podíváte na míru zralosti v různých oblastech - sloupec 1, vidíte souvislost mezi svým problémem, který ve svém životě nezvládáte, a mírou zralosti naplněné potřeby? Jaké kroky můžete podniknout, abyste danou kvalitu zralosti ve svém životě zvládli již dnes? Nezapomeňte, že vaši blízcí mají klíčovou roli v tom, aby vám pomohli tento úkol zvládnout - sloupec 2.

Další poznámky k modelu životních rolím a etap

Při pohledu na všechny sloupce každé fáze:

Nejprve se podívej na sloupce jedna a dva.

Když se podíváš na to, co se máš naučit a jakou podporu potřebuješ, podívej se, jak souvisí se závislostí.

Pokud se to člověk v dětském věku nezvládne naučit, nezíská to, objeví se v jeho životě problémy. Tyto problémy se přenesou do dospívání a dospělosti a do konce života.

Dobrou zprávou je, že zralost a naplnění toho, co jsme nezískali v některé z životních fází, můžeme získat v jakémkoli věku života.

Když nedochází ke zdravému životu, přicházejí do vašeho života potíže. Většinu z důsledků nezvládnuté životní etapy můžeš najít a osobně posoudit ve sloupci 3 každé etapy.

Škody v našich životech vznikají, když žijete s falešnými přesvědčeními a fungují u vás nezdravé vztahy.

Ty nás vedou na cestu k závislostem a problémům ovlivňujícím život.

Pokud nehledáme řešení a nebudujeme podpůrné vztahy, problémy rostou jako sněhová koule, která se řítí z kopce dolů - při svém pohybu nabývá na velikosti a síle se schopností vše zničit.

Závislý člověk se často cítí nejlépe, když se stýká s lidmi sdílejícími stejné hodnoty, názory a zkušenosti. To jen prohlubuje problémy ve třetím sloupci.

Příloha 1.

Seznam podstatných věcí, které ti pomohou uspět

1. Navštěvuj pravidelně církev, podpůrnou skupinu a využij příležitost se vzdělávat
2. Nezapomínej na denní osobní disciplínu v čtení Bible a osobní modlitbě
3. Plánuj si život s věřícím partnerem a přáteli
4. Buď vykazatelný konkrétnímu člověku
Vytvoř si spolu s ním písemnou smlouvu, která upřesní konkrétní věci, ve kterých budeš vykazatelný a jak. (viz strana 30)
5. Zapoj se do dobrovolnictví
6. Měj pohotovostní plán sestavený s tím, komu ses zavázal být vykazatelný, abys mohl reagovat na pokušení
Vytvoř a napiš konkrétní kroky, kde popíšeš, jak budeš prakticky reagovat ve chvílích pokušení nebo stresových situacích. (viz strana 30)
7. Měj vizi, sen a povolání pro svůj život a pracuj na jejich dosažení
8. Nauč se, jak se vrátit k radosti v každodenním životě, měj prostor pro záliby
9. Vyjadřuj vděčnost, kde to jen jde
10. Plánuj si své dny
11. Neopomíjej zdravou životosprávu a cvičení
12. Nebuď hloupý a žádej o radu a pomoc
13. Vyhýbej se lidem a místům, která by v tobě vyvolávala vzpomínky a touhu se napít nebo užít drogu
14. Nezapomeň odpočívat
15. **Víš, že nemůžeš s alkoholem, drogou ani jiným návykovým jednáním koketovat. Nedělej v tom kompromisy, které velmi rychle přecházejí v relaps a závislost!**
16. **V případě selhání, okamžitě reaguj a kontaktuj člověka, kterému jsi vykazatelný. Říd se radami pro selhání (příloha 2.)**

Příloha 2.

Nástroje pro hodnocení relapsu:

Klíčové kroky:

Pokud jste nedávno relapsovali a chcete se vrátit k trvalé abstinenci, můžete udělat několik věcí.

1. Pokud je to možné, okamžitě přestaňte s čímkoli, k čemu jste recidivovali. Pokud to sami nezvládnete, požádejte někoho blízkého o pomoc. Někdy je nutné jít na nějaký čas z dohledu alkoholu nebo drogy. Prostě nemít možnost se k tomu lehce dostat.
2. Navažte vztah s osobou, která vás bude držet v zodpovědnosti a v případě potřeby vás bude denně kontrolovat.
3. Zhodnoťte, které oblasti vašeho života přispěly k relapsu. Na další straně je jeden nástroj, který můžete použít.
4. Začněte podnikat konkrétní kroky k zotavení, abyste řešili oblasti, které přispěly k vašemu relapsu. Tyto kroky zotavení neslouží pouze k tomu, abyste se zbavili problémů ve svém životě, ale také k rozvoji dovedností zdravého životního stylu.
5. Zapojte se do podpůrné skupiny.

Sebehodnocení

Níže je uvedeno 37 příznaků relapsu. Zakroužkujte prosím číslo jakéhokoli příznaku, který ve svém životě pozorujete, a to jak právě teď, tak v týdnech (nebo měsících) předcházejících relapsu.

Jedním ze způsobů, jak dále pracovat s tímto seznamem, je projít si hodnotící nástroj poté, co jste ho vyplnili, a vybrat si 3 hlavní problémy, které chcete ve svých krocích k zotavení řešit. Důležité je nesnažit se řešit všechny příznaky najednou, ale začít je řešit jeden po druhém.

Příznaky relapsu*

1. Obavy o pohodu
2. Popírání
3. Slibování střízlivosti
4. Nutkavé pokusy vnutit střízlivost ostatním
5. Obranářství
6. Kompulzivní chování
7. Impulzivní chování
8. Sklony k osamělosti
9. Tunelové vidění
10. Menší deprese
11. Ztráta konstruktivního plánování
12. Plány začínají selhávat
13. Nečinné snění a zbožná přání
14. Pocit, že nic nelze vyřešit
15. Nezralé přání být šťastný
16. Období zmatku
17. Podrážděnost s přáteli
18. Snadno se rozčílí
19. Nepravidelné stravovací návyky
20. Nedůtklivost
21. Nepravidelné spánkové návyky
22. Postupná ztráta denní struktury
23. Období hluboké deprese
24. Nepravidelná účast na léčebných setkáních (nebo v kostele)
25. Rozvoj postoje "je mi to jedno"
26. Otevřené odmítání pomoci
27. Nespokojenost se životem
28. Pocity bezmoci a bezradnosti
29. Sebelítost
30. Myšlenky na společenské pití**
31. Vědomé lhaní
32. Úplná ztráta sebedůvěry
33. Bezdůvodná zášť
34. Přerušování veškeré léčby
35. Ohromující osamělost, frustrace, hněv a napětí

- 36. Začátek kontrolovaného pití**
- 37. Ztráta kontroly

Přidejte další příznaky, které jste v životě pozorovali a které nejsou uvedeny v tomto seznamu.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Jedná se o předvídatelné příznaky nebo varovné signály, které předcházejí návratu k alkoholu (nebo jiným závislostem).

Příloha 3.

Varovné signály zvyšující riziko relapsu:

1. Jsem často podrážděná/ný ze své rodiny a přátel.
2. Izoluji se od svého partnera/partnerky, kolegů, rodiny nebo přátel.
3. Cítím se zavalený/á pocity osamění, frustrace, hněvu a smutku.
4. Snadno se naštvu, vytočí mě každá drobnost.
5. Ztrácím zájem o to, co mě dřív bavilo.
6. Často se trápím tím, co se stalo v minulosti, a mám obavy z budoucnosti.
7. Vyčítám si věci, které jsem pokazil/a.
8. Někdy vzpomínám na to, jak mi bylo dobře, když jsem pil/bral/hulil/hrál.
9. Občas se přistihnu při tom, že obviňuji okolí ze svých problémů.
10. Často si stěžuji na to, co se mi stalo, a cítím se jako oběť okolností.
11. Přemýšlím o tom, jestli by návrat k braní/hraní/pití byl opravdu tak špatný, když i teď jsou věci dost neúnosné.
12. Začínám vědomě lhát ostatním.
13. Všímám si, že se častěji uchyluji k jiným návykovým látkám, které nejsou předmětem mé závislosti (THC, alkohol, léky, cigarety...)
14. Zlehčuji obavy z toho, že bych do toho mohl/a znovu spadnout.
15. Právě procházím závažnou životní situací (ztráta zaměstnání, úmrtí blízkého člověka, rozchod...)

Kontaktní informace



Teen Challenge International Czech Republic

Národní kancelář/ National office

Císařský 59E
407 77, Šluknov
Czech Republic, Europe

Cell phone: +420 777 180 549

www.teenchallenge.cz

www.propojenagenerace.cz



DAR / DONATION:

Číslo účtu/ Account number

104 110 73 27/5500