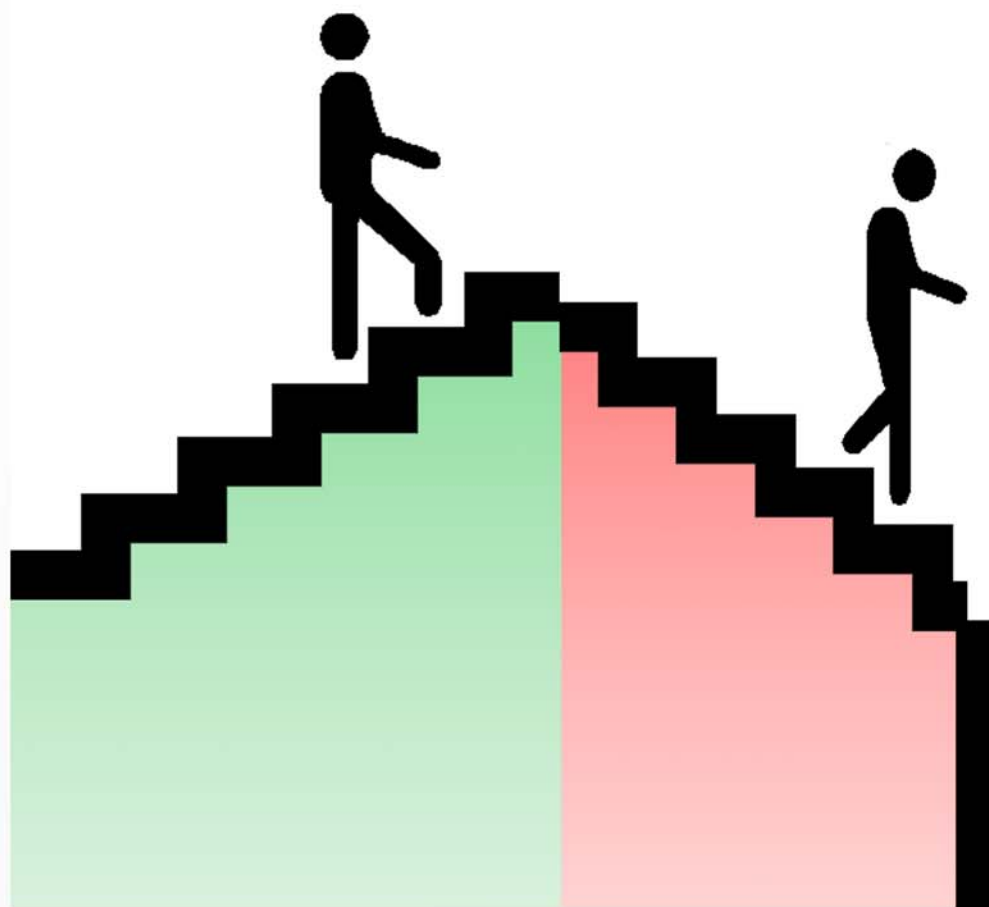


Saprotot soļus uz atkārtošanu

Atgūšanās atpakaļgaitā

Autors David Batty

Labojums 2.3.2



Saprotot soļus uz atkārtošānu

Atgūšanās atpakaļgaitā

Labojums 2.3.2

Autors

David Batty

Autortiesības © 2020, David R. Batty

Šo kursu var pavairot un izplatīt bez maksas. Tiem, kuri vēlas pārdot šo kursu, ir nepieciešama autortiesību īpašnieka rakstiska atļauja. Lai iegūtu pilnīgu šim kursam pieejamo resursu sarakstu, apmeklējiet mūsu vietni:

www.iTeenChallenge.org

Ejiet uz Staff Training sadaļu un tad ievadiet "Atkārtošāna" meklēšanas rīkā augšējā labajā stūrī.

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA 31902 USA

Telefons: 1-706-576-6555

E-pasts: gtc@globaltc.org

Lai sazinātos ar autoru David Batty

E-pasts: DBattytc@gmail.com

Pēdējo reizi labots: 10-2020

Saturs

Personīgā pielietojuma idejas	4
1.nodaļa: Iepazīstināšana ar atkārtošanu.....	5
Četri galvenie jautājumi, lai saprastu atkārtošanu	5
Atkārtošanai ir 2 galvenās fāzes	6
Septiņi iemesli, kāpēc atgūšanās ātri pāriet atkārtošanā	7
Vai visas atkārtošanas rada vienādus zaudējumus?	7
2.nodaļa: Atkārtošana	9
Ātrāka atkārtošanas apzināšanās skala.....	10
Ciešāks atkārtošanas apskats (37 atkārtošanas simptomi).....	11
3.nodaļa: Ceļš uz atkārtošanu un dzīvi kontrolējošām problēmām.....	16
Trīs galvenās pazīmes tiem, kas atrodas ceļā uz atkarībām.....	16
Kas ir atkarība?	17
Kā var palikt atkarīgs?	18
Atkarības četras fāzes	18
Atkarības papildu īpašības	19
Divu veidu ievainojumi, kas var likt cilvēkam iet pa atkarības ceļu	19
Jautājums par atbildības uzņemšanos par savu rīcību.....	20
4.nodaļa: Atgūšanās.....	21
Atgūšanās bieži ietver 4 fāzes.....	21
1. Iejaukšanās.....	22
2. Detoksikācija.....	22
3. Mācoties soļus uz veselīgu dzīvesveidu	22
Bībeliskais jēdziens par vecā dzīvesveida atmešanu un jaunā dzīvesveida ieviešanu.....	25
Ko nozīmē atgūšanās?.....	25
4. Iekļaušanās atpakaļ sabiedrībā – veselīgs dzīvesveids kļūst par normu	26
Kā izskatās atgūšanās?.....	26
5.nodaļa: Veselīgs dzīvesveids.....	28
Ceļam uz briedumu ir 3 raksturīgās pazīmes	28
6.nodaļa: Otrs ieskats veselīgā dzīvesveidā – soļi uz briedumu.....	30
Dzīves posmi.....	30
Dzīves modelis: brieduma indikatori	31
Papildus piezīmes dzīves modelim	41
Pielikums.....	42
Papildus atslēgas efektīvai pēcaprūpei.....	42
Atgūšanās līguma paraugs	43
Ieskats, pieprasot mainīt-citas personas izturēšanos	44
Atkārtošanas novērtēšanas rīks	45
Avoti tālākām studijām	47

Personīgā pielietojuma idejas

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

1.nodaļa

Iepazīstināšana ar atkārtošanu

Viens jaunietis devās atpakaļ, lai lietotu narkotikas dienā, kad viņš pabeidza viena gada narkotiku ārstēšanas programmu. Kad tad sākās viņa atkārtošana?

Cits vīrietis piedzīvoja atkārtošanu sešus gadus pēc tam, kad bija pabeidzis narkotiku ārstēšanas programmu. Dažu nedēļu laikā pēc narkotiku lietošanas atsākšanas viņš atkārtoti iesaistījās narkotiku ārstēšanas programmā atjaunošanas periodam. Viņš paziņoja, ka visus sešus gadus bez narkotikām ir juties neērti. Tikai tad, kad viņš bija lietojis, viņš jutās normāli. Kā bija ar viņa atgūšanos?

Ātrs pārskats par to, par ko mēs šodien runāsim

Ir 4 galvenās daļas, lai izprastu atkārtošanu.
Katrai daļai ir vairākas sastāvdaļas.

Puzles ilustrācija:

Atkārtošana un atgūšanās ir kā mēģinājums salikt kopā puzli. Tas, ko mēs šodien darīsim, ir ņemt šo gabalu kaudzi un mēģināt sākt tos ievietot pareizajā vietā.

Atkārtošana ir sarežģītāka nekā šī puzle – jo reālajā dzīvē daži no gabaliem ir salauzti. Daži ir iznīcināti. Citi gabali šeit nekad nav bijuši, no tavas dzīves sākuma.

Mums ir vajadzīga palīdzība gabalu salikšanā, lai mēs varētu dzīvot pilnvērtīgi. Mums ir vajadzīga Dieva palīdzība, un mums ir nepieciešama citu cilvēku palīdzība.

Atkārtošana visiem cilvēkiem nebūs vienāda, jo atkarības un ģimenes foni ir ļoti atšķirīgi.

Bet ir daudz principu, kas ir vienādi, un pamata soļi ir ļoti līdzīgi. Dažas detaļas būs ļoti atšķirīgas.

Četri galvenie jautājumi, lai saprastu atkārtošanu

1. Atkārtošana – kas tas ir

Kādas ir agrīnas atkārtošanas brīdinājuma pazīmes?

Kā tu vari novērst atkārtošanu?

Ko tev vajadzētu darīt, ja piedzīvo atkārtošanu?

Lai saprastu atkārtošanu, tev jāsaprot arī kas ir atgūšanās.

2. Atgūšanās

Tu nevari piedzīvot atkārtošānu, ja tu nekad neesi atguvies.
Kādi ir soļi uz atgūšanos?

Lai saprastu atgūšanos, tev jāsaprot vēl 2 galvenie jautājumi: atkarība un veselīgs dzīvesveids

3. Atkarība/dzīvi kontrolējošas problēmas

Kāds ir ceļš uz atkarību?
Kā cilvēki padodas dzīvi kontrolējošām problēmām?
Ģimenes atkarību modeļi
Jebkurš kārdinājums vai slikts ieradums – principi ir ļoti līdzīgi

4. Veselīgs dzīvesveids

Kāds ir ceļš uz briedumu?
Kāds ir Dieva plāns “normālai” dzīvei?

Atkārtošānai ir 2 galvenās fāzes

1. Sausā atkārtošāna

Es esmu ceļā uz atkārtošānu, bet es vēl neesmu atgriezies pie savas atkarības vielas – alkohola, narkotiku vai jebkā cita – fiziskas lietošanas.

Termins “sausā atkārtošāna” nāk no alkohola atkarības lauciņa.
“Saus” nozīmē, ka viņi šobrīd nelieto alkoholu.

2. Slapjā atkārtošāna

Es atkal lietoju savas atkarības vielu – alkoholu, narkotikas vai ko citu.
Fiziskā lietošana ir atgriezusies.

Soļus sausās atkārtošānas fāzēs var identificēt – vēlāk mēs apskatīsim 37 soļus uz atkārtošānu. Katrs no tiem ir signāls, ka esi nonācis uz ceļa, kas ved uz nepatikšanām.

Cilvēks var ilgstoši atrasties uz atkārtošānas ceļa un tomēr teikt: “Man viss ir kārtībā”.
Viņi pat var atgriezties pie atkarību izraisošās vielas “atbildīgas lietošanas” un tomēr teikt: “Man viss ir kārtībā”.

Bet krīze nāk līdz, un viņus nospiež, un viņi atkal pilnībā nonāk atkarībā.

Septiņi iemesli, kāpēc atgūšanās ātri pāriet atkārtšanā

1. Maģiska domāšana – visas manas problēmas ir atrisinātas. Man ir labi. Es ar visu pats tieku galā. Esmu atbrīvots.
2. Atturēšanās no vides, nevis patiesas iekšējas izmaiņas.
3. Mani vecie draugi vēl joprojām šodien ir mani draugi.
4. Kad es sastopos ar jaunām problēmām, es joprojām “problēmu risināšanai” izmantoju savas vecās stratēģijas.
--vēstulē no augstskolas studenta.
“narkotikas man palīdz. Ja es nelietotu narkotikas, es nevarētu tikt galā”
5. Es nespēju satvert Dieva spēku un to atbilstoši izmantot savā ikdienas dzīvē.
6. Mani joprojām ietekmē neatrisinātas pagātnes problēmas.
7. Sadala savu dzīvi.

Vai visas atkārtšanas rada vienādus zaudējumus?

Atkārtšana var būt maza.

Atkārtšana var būt katastrofāla – mēs varam nonākt sliktākā vietā, nekā bijām iepriekš.

Atkārtšana kā degoša māja.

Atkārtšana ir kā uguns tavās mājās.

Ja tu to ātri apdzēsīsi, būs ierobežots kaitējums, taču tas ir reāls kaitējums.

Jo ilgāk ļausi degt, jo lielāka būs iznīcība ne tikai tavā, bet arī apkārtējo cilvēku dzīvēs.

Dažas ģimenes ir izmisumā.

Viņu mīļotie ir atkarīgi.

Viņi ir izgājuši ārstēšanās programmas.

Viņi ir iznākuši un atgriezušies sabiedrībā – viņiem bijis darbs – panākumi.

Pēc 1 vai 2 gadiem, viņi piedzīvo atkārtšanu.

Šis cikls ir atkārtojies vairākas reizes.

Ģimene ir zaudējusi cerību. “Viņi vienmēr tādi būs.”

Ir cerība. Atgūšanās var būt pilnīga. Veselīgs dzīvesveids var kļūt par normu.

Tagad apskatīsim sīkāk šīs četras galvenās identificētās problēmas:

- Atkārtošana un kā mēs atgriezamies uz atgūšanās ceļa?
- Ceļš uz atkarību vai dzīvi kontrolējošām problēmām
- Atgūšanās
- Veselīgs dzīvesveids

2.nodaļa

Atkārošana

Atkārošanas zaudējumi ir proporcionāli atgūšanās līmenim.

Daudzi narkomāni ir bijuši detoksikācijas centros un ārā no tiem – patiesībā nekad nepiedzīvojot patiesu atgūšanos.

Atkārošana ir ļoti nopietna: tā atver sevi dziļākiem ievainojumiem.

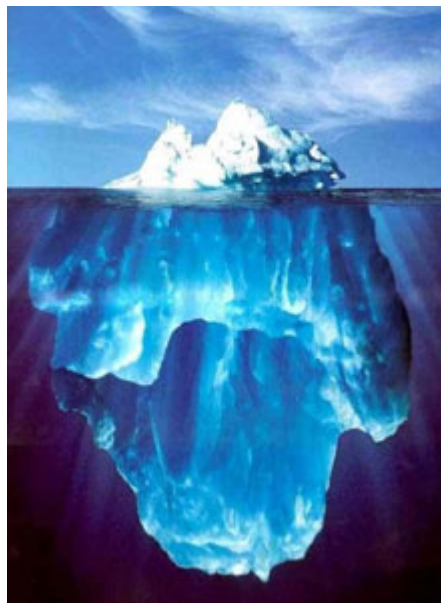
Pārskatī ātru atkārošanas pārskatu pirmajā nodaļā – 5.-6.lapaspuse.

Viens no izplatītākajiem atkārošanas modeļiem ir tas, ka persona nav tikusi galā ar jautājumiem, kas nebija primārā atkarība. Bet tie bieži bija saistīti ar atkarību.

Varētu būt pat paralēlas atkarības.

Cilvēks varbūt risināja virsējos jautājumus, nevis saknes problēmas.

Aisberga ilustrācija



Svarīgi ir stāties pretī savām bailēm


Svarīgi ir stāties pretī savām sāpēm

Mīts par spītālību

Patiesība par spītālību

INSTRUKCIJAS: Pārbaudi savu domāšanu attiecībā uz šo skalu. Tu iespējams, ka piedzīvo starpgadījumu, nevis modeli. Ja tev ir sausās atkārtšanas simptomi, tas nenozīmē, ka tu piedzīvo atkārtšanu. Apvelc rīcību, ar kuru tu vari identificēties tagad vai tāda tev bija kādu laiku atpakaļ. Simptomi, kas atkārtojas, norāda uz sausās atkārtšanas modeli. (Source: The Genesis Project)

ĀTRĀKA ATKĀRTOŠANAS APZINĀŠANĀS SKALA

<p style="text-align: center;">SAUSĀ ATKĀRTOŠANA</p>  <p style="text-align: center;">SLAPJĀ ATKĀRTOŠANA</p>	1.SOLIS	<p>ATGŪŠANĀS (<i>Pieņemšana un pateicība</i>) Pašreiz nav noslēpumu, atrisinātas problēmas, identificē bailes un sajūtas, tur nodošanos doties uz tikšanās, draudzei, cilvēkiem, mērķim, sev. Atvērts, atklāts, veido acu kontaktu, sniedzas pie citiem, padziļina attiecības ar Dievu un citiem. Atbildība.</p>
	2.SOLIS	<p>AIZMIRST PRIORITĀTES (<i>noliegums, bēgšana, izmaiņas svarīgākajā, kā tu pavadi savu laiku, ko domā</i>) Noslēpumi, maz laika, enerģijas priekš Dieva, tikšanās un draudzei. Izvairās no atbalsta cilvēka, kuram jāatskaitās, paviršas, virspusējas sarunas, izolēšanās, izmaiņas mērķos. Pārņemts ar attiecībām, lauž solījumus, nodošanos. Galvenā nodarbošanās gar materiālām lietām, televīziju, izklaidi. Vilcināšanās, melošana. Jūtas pašpārliecināts.</p>
	3.SOLIS	<p>NEMIERS (<i>enerģijas iegūšana no emocijām</i>) Uztraukums. Lieto rupjības. Bailīgs. Aizvainojošs, atsaucas uz vecām, negatīvām domām. Perfekcionisms, notiesā citu motīvus, "prāta lasīšana", fantāzijas, masturbēšana, kodēts, miega problēmas, koncentrēšanās uz nepatikšanām, "meklē/spēlē teātri", tenko. Pārāk daudz lieto medikamentus sāpēm, miegam un svara kontrolei.</p>
	4.SOLIS	<p>UZDOD ĀTRUMU (<i>Depresija</i>) Super aizņemts. Darbaholiķis. Nespēj atpūsties. Izlaiž ēdienreizes, ēšanas mānija (parasti naktīs), pārtērēšanās. Nespēj noteikt savas sajūtas/vajadzības. Atkārtotas, negatīvas domas. Ātri sakaitināms, mainīgs dramatisks garstāvoklis, iekāre, kofeīna pārlietošana, pārvingrošanās, nervozitāte, nespēj būt viens. Grūtības klausīties citos. Atsakās no atbalsta.</p>
	5.SOLIS	<p>ATZĪMĒJAS (<i>Darbojas dūsmās, kautiņi</i>) Krīze finansēs, darbā un attiecību izjaukšana. Sarkasms, pārmērīgi reaģē, patstāvīgs aizvainojums. Atgrūž citus, pieaug izolēšanās, nosodišana. Nespēj pieņemt kritiku, aizsargāšanās pozīcijā, gremošanas problēmas, galvas sāpes, apsēstības (iestrēgušas) domas. Nevar piedot. Jūtas grandiozi.</p>
		<p>IZSMELTS (<i>Bez enerģijas</i>) Depresīvs. Panika, apjukums, bezcerība, guļ par daudz/par maz. Nespēj cīnīties, pesimistisks, bezpalīdzīgs, noguris, nejutīgs. Vēlēšanās bēgt, domas par lietošanu, par atkarīgajiem draugiem vai vietām, kur lieto. Patiešām izolējies, cilvēki uz tevi ir dūsmīgi. Sevis ļaunprātīga izmantošana, pašnāvnieciskas domas, nav mērķi, izdzīvošanas režīms. Neatbild uz zvaniem, kavē darbu, aizkaitināmība, meklē vecos draugus.</p>
		<p>ATKĀRTOŠANA (<i>Lietošana</i>) Dzeršana, melošana, manipulēšana. Narkotiku lietošana. Iedzeršana. Atgriešanās pie atkarības.</p>

Ciešāks atkātošanas apskats

Cilvēks ir piedzīvojis atgūšanos kādā pakāpē, ka var atkal piedzīvot atkātošanu.

Trīs atkātošanas dimensijas

1. Fiziskā
2. Mentālā
3. Garīgā

Kas ir tavi ierosinātāji?

Lai uzzinātu vairāk par šo jautājumu, apskatiet šo resursu mājas lapā www.iTeenChallenge.org sadaļā Ministry Tools (Resources) sadaļā: *What are your triggers? (Kas ir tavi ierosinātāji?)* Autors Dave Batty

“Atkātošana nesākas ar pirmo dzērienu. Atkātošana sākas tad, kad cilvēks atkārtoti aktivizē nolieguma, izolācijas, paaugstināta stresa un pasliktinātas spriestspējas modeļus.” – citēts no *Counseling for Relapse Prevention* Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House – Independence Press).

Gorski & Miller izpētīja zemāk uzskaitītos atkātošanas simptomus.

Ar katru atkātošanas simptomu mums jāidentificē atbildes stratēģijas, kas var apturēt atkātošanu un virzīt cilvēku uz atgūšanos.

Atkātošanas simptomi

1. Bažas par labklājību
2. Noliegums
3. Nelokāma apņemšanās atturēties

Atgūšanās stratēģijas

1. Redzēt sevi kā Dieva bērnu. Pieņemt sevi tādu, kādu Dievs radīja. Attīstīt pateicības attieksmi. Pateikties Dievam par ikdienas nodrošinājumu.
2. Dzīvo patiesībā. Iegaumē Rakstu vietas. Sevis inventarizācija attiecībā uz nepareizu pārlicību. Cilvēks, kuram atskaitīties, kurš teiks patiesību.
3. Veselīga nodošanās atturēties. Godīgums pret iespējamo atkātošanu. Vajadzība pēc robežām. Saprast ierosinātājus savā dzīvē.

Atkārtotās simptomi**Atgūšanās stratēģijas**

- | | |
|---|-----|
| 4. Piespiedu mēģinājumi uzspiest atturēšanos citiem | 4. |
| 5. Aizsargāšanās | 5. |
| 6. Uzspiedoša uzvedība | 6. |
| 7. Impulsīva uzvedība | 7. |
| 8. Tendences uz vientulību | 8. |
| 9. Šaurs redzējums | 9. |
| 10. Neliela depresija | 10. |
| 11. Konstruktīvas plānošanas zudums | 11. |
| 12. Plāni sāk izgāzties | 12. |

Atkārtošānas simptomi**Atgūšanās stratēģijas**

13. Bezjēdzīga sapņošāna un vēlmju pilna domāšana	13.
14. Sajūta, ka neko nevar atrisināt	14.
15. Nenobriedusi vēlēšanās būt laimīgam	15.
16. Apjukuma periodi	16.
17. Draugi kaitina	17.
18. Viegli sadusmojams	18.
19. Neregulāri ēšanas ieradumi	19.
20. Neieklausīšanās	20.
21. Neregulāri gulēšanas ieradumi	21.

Atkārtotās simptomi**Atgūšanās stratēģijas**

22. Progresīva dienas kārtības sajaukšana	22.
23. Dziļas depresijas periodi	23.
24. Neregulāra ārstēšanās sapulču (vai draudzes) apmeklēšana	24.
25. Attīstās attieksme “man vienalga”	25.
26. Atklāta palīdzības noraidīšana	26.
27. Neapmierinātība ar dzīvi	27.
28. Bezspēka un bezpalīdzības sajūta	28.
29. Sevis žēlošana	29.

Atkārtošanas simptomi**Atgūšanās stratēģijas**

30. Domas par sabiedrisku dzeršanu	30.
31. Apzināta melošana	31.
32. Pilnīgs pašapziņas zudums	32.
33. Nepamatoti aizvainojumi	33.
34. Visas ārstēšanās pārtraukšana	34.
35. Nospiedoša vientulība, vilšanās, dusmas un spriedze	35.
36. Kontrolētas dzeršanas sākums	36.
37. Kontroles zudums	37.

Šie ir _____ simptomi vai brīdinājuma zīmes pirms alkohola vai citas atkarības atgriešanās.

Mums ir jāattīsta iejaukšanās stratēģijas, lai nekavējoties novērstu šos simptomus, lai novērstu slīdēšanu uz atkārtošanu.

Skatīt **Atkārtošanas novērtēšanas rīku** pielikuma 45.-46.lpp, ko var lietot kopā ar šīs nodaļas materiālu.

3.nodaļa

Ceļš uz atkārtošanu un dzīvi kontrolējošām problēmām

Daudzi, kas nonāk sagūstīti atkarībās, piedzimst disfunkcionālā ģimenē. Kaitējums viņu dzīvē sākas pat pirms viņu piedzimšanas.

3 galvenās pazīmes tiem, kas atrodas ceļā uz atkarībām

1. **Viņi dzīvo ar _____ pārliecību**

Dzīvot noliegumā.

Var nezināt patiesību vai izvēlēties noraidīt patiesību.

Cilvēka, kurš dzīvo ar atkarībām, prātā vienmēr ir nepareizi uzskati.

Tas pats attiecas uz ikvienu, kurš padodas jebkuram kārdinājumam.

2. **Viņi netiek galā ar _____ tā, kā Dievs grib.**

Bieži vien narkotiku lietošana vai citas dzīvi kontrolējošas problēmas kļūst par bēgšanu no dzīves spiediena un problēmām.

Viņi uzskata, ka narkotikas palīdz viņiem tikt galā ar viņu problēmu stresu.

Patiesībā viņu narkotiku lietošana ir daļa no problēmas, un tikai pasliktina situāciju.

3. **Viņi dzīvo _____ attiecībās**

Nedrošas attiecības.

Postošas attiecības.

Nav attiecību.

Nepareiza intimitāte – pornogrāfija, TV, filmas, kompjūtera spēles.

Kas ir atkarība?

Angļu valodā ir divi termini, kas pamatā ir ar vienādu nozīmi – “dependency” un “addiction.”

Jeff Van Vonderan

Atkarība no _____ ir stāvoklis, kas rodas, arvien vairāk pievēršoties _____, lai apmierinātu dzīves vajadzības.

Ievietojiet jebko šajā apgalvojumā, un tas apraksta atkarību: azartspēles, smēķēšana, iekāre, nauda, vara, pārtika, sekss, TV, filmas, darbs, attiecības utt.

Visas šīs atkarības ir strupceļa ielas, kas nodara postījumus un atstāj tevi nepiepildītu. Neviena no tām nevar apmierināt tavas dzīves vajadzības.

Tikai viens veids, kā panākt, lai šis apgalvojums tiešām darbotos:

Atkarība no _____ ir stāvoklis, kas rodas, arvien vairāk pievēršoties _____, lai apmierinātu dzīves vajadzības.

Personīgās pārdomas

Kādu izturēšanos, vielas vai attiecības esi izmantojis, cenšoties to izmantot, lai apmierinātu savas vajadzības?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kā var palikt atkarīgs?



Ne no viena otas triepiena.

Atkarība ir process – tāpat kā atkārtošana ir process.

Atkarības četras fāzes

1. **Eksperimentēšana**
2. **Sociālā lietošana (kopā ar citiem)**
3. **Kaitīga, nepareiza lietošana (ikdienas galvenās rūpes)**
4. **Lieto, lai justos normāli**

Viņi ir fiziski un psiholoģiski atkarīgi no šīs vielas vai uzvedības.

Viņi normāli jūtas tikai tad, kad ir augstā līmeni, no atkarības pielietošanas.
Kad viņi nav augstu, viņi jūtas slimi – fiziski vai emocionāli viņi jūtas nevietā.
Viņi mieru izjūt tikai tad, kad ir augstu.

Viņi arvien biežāk pievēršas šiem viltus ceļiem, cenšoties piepildīt savas dzīves vajadzības, bet, jo vairāk viņi lieto, jo dziļāks ir tukšums, jo tas ir nepareizs ceļš bez reāla piepildījuma.

Atkarības papildu īpašības

1. Lielas bailes no sāpēm – lieto narkotikas vai citu uzvedību, lai izbeigtu no sāpēm.
2. Meklē tūlītēju gandarījumu – ātro labošanu.
3. Dzīvo tikai šim mirklim.

Divu veidu ievainojumi, kas var likt cilvēkam iet pa atkarības ceļu

1. **Ievainojumi no _____**
– tava ģimene nedeva tev veselīgas, labas lietas, ko tev vajadzēja kā bērnam.
Mīlestība, apsardzība, patiesība, veselīgas attiecības, labas problēmu risināšanas prasmes.
2. **Ievainojums no _____ lietām, kas notika ar tevi**
- seksuāla izmantošana, izvarošana
- ievainojums mašīnas avārijā

Persona iet uz leju pa atkarības ceļu kā pa “pašārstēšanās” ceļu. Lai padarītu nejūtamas sirds sāpes savā dzīvē.

Pārejiet pie atgūšanas jautājuma – personai, kas piedzīvojusi 2.kategorijas ievainojumu, bieži ir vieglāks atgūšanās process nekā tiem, kuriem ir nodarīts ievainojums no 1.kategorijas – ievainojums, kas radies nevērīgas izturēšanās, nolaidības dēļ.

Kādēļ?

Ievainojums no nevērīgas izturēšanās, nolaidības bieži ir daudz dziļāks nekā otrā veida trauma.

Kopš agras bērnības viņi ir ievainoti, un viņiem nekad nav bijusi veselīgas ģimenes veselīga ietekme.

Ir daži, kuri ir piedzīvojuši abus ievainojumus. Arī šajā gadījumā ir izņēmumi. Šis ir vienkārši vispārīgs pārskats par vairumu no tiem, kuri savā dzīvē ir piedzīvojuši šos 2 ievainojumu veidus.

Teen Challenge programmā esošajiem daudziem vecāki ir nomiruši, kad viņi bija jauni.

Liels procents nāk no salauztām ģimenēm vai vientuļo vecāku mājām.

Personīgais novērtējums

Vai tu savā dzīvē esi piedzīvojis šos divus traumu veidus?

1. Kādus ievainojumus nevērīgas izturēšanās vai nolaidības dēļ ģimenē tu piedzīvoji bērnībā?

2. Kādu ārēju ievainojumu tu piedzīvoji savā dzīvē, kas tavā dzīvē sagādāja lielas sāpes? (Piemēram – vecāka zaudēšana, avārija, izvarošana utt.)

Jautājums par atbildības uzņemšanos par savu rīcību

Tie, kuri nonāk uz atkarību vai dzīvi kontrolējošu problēmu ceļa, bieži neuzņemas atbildību par savu rīcību.

Daudziem ir ģimenes locekļi, kuri viņiem to ir ļāvuši – piedāvājuši nepareizu palīdzību. Ģimene viņus izglāba, kad viņi nonāca nepatikšanās. Viņi nav bijuši spiesti sadzīvot ar savas bezatbildīgās rīcības sekām.

Atgūšanos padarīs par izaicinājumu tas, ka šai personai būs jāsāk uzņemties atbildība par savu rīcību. Ja viņi to nekad nav darījuši, viņu dzīvesveidā tās var būt ļoti sarežģītas izmaiņas.

4.nodaļa

Atgūšanās

Bieži vien ģimene saskata palīdzības nepieciešamību, vēl ilgi pirms cilvēks ar problēmu saskata palīdzības nepieciešamību.

Kādēļ?

Cilvēks ar problēmu dzīvo ar nepareizu pārlicību.

Atgūšanās pamats

1. Pārtrauc atkarību izraisošu izturēšanos.
2. Komunicē _____ par patiesām izmaiņām.
3. Izveido personiskas attiecības ar Jēzu.
4. Kāda ir Dieva attieksme pret sāpinātu cilvēku?

Četras atslēgas uz atgūšanos

1. Nodošanās _____
2. Nodošanās atbildībai
3. Nodošanās Dieva apsolījumiem
4. Atslēga uz atgūšanos – _____

Atgūšanās bieži ietver 4 fāzes

1. Iejaukšanās
2. Detoksikācija
3. Mācoties soļus uz veselīgu dzīvesveidu
4. Iekļaušanās atpakaļ sabiedrībā – veselīgs dzīvesveids kļūst par normu

Apskatīsim katru tuvāk.

1. Iejaušanās

Ģimene tiekas ar personu, lai tā motivētu viņus (ģimeni) saņemt palīdzību. Ģimene pārtrauc nepareizas palīdzības sniegšanu personai ar problēmu. Tā vietā, lai gaidītu, kamēr persona ar problēmu “nokrīt viszemāk”, ģimene “paceļ viszemāko vietu”.

Cits seminārs “*How to Help a Loved One Who Doesn't Want Help*,” (“*Kā palīdzēt mīļajam cilvēkam, kurš negrib palīdzību*”) aplūko šo jautājumu lielākās detaļās. Skatīt arī Dave Batty materiālus mājaslapā www.iTeenChallenge.org ar nosaukumu *When they don't want help (Kad viņi nevēlas palīdzību)*.

2. Detoksikācija

Detoksikācija nav atgūšanās. Tas ir tikai viens no pirmajiem soļiem uz atgūšanos. Tas vienkārši noved pie tā, ka cilvēks iziet no lielākās fiziskās slimības, atsakoties no fiziskās atkarības.

Tas neiztīra visas narkotikas no cilvēka ķermeņa. Var būt atlikumu efekti vairākas nedēļas vai mēnešus, pirms persona ir brīva no narkotiku lietošanas fiziskās ietekmes savā ķermenī.

Detoksikācija bieži prasa 3-5 dienas medicīniskās detoksizācijas iestādē.

Cilvēks, kurš iziet caur detoksikācijai, fiziski bieži jūtas daudz labāk un secina, ka viņam nav nepieciešama turpmāka ārstēšana, jo viņš jūtas lieliski.

Realitāte – viņi joprojām ir atkarīgi un domā tāpat kā atkarīgie un joprojām dzīvo ar daudzām nepatīkamām pārlicībām un maldiem.

3. Mācoties soļus uz veselīgu dzīvesveidu

Atgūšanās ir kas vairāk nekā dzīvot bez narkotikām (bez atkarības).

Šī daļa – mācoties soļus uz veselīgu dzīvesveidu – ir galvenā atgūšanās daļa.

Atgūšanās iekļauj 3 veselīga dzīvesveida pamatus

1. Dzīvot patiesībā
2. Mācīties veselīgas problēmas risināšanas prasmes
3. Attīstīt veselīgas attiecības ar veselīgiem cilvēkiem

Šie jautājumi ir atklāti 5.nodaļā.

Atgūšanās uzmanības centrā jābūt kam vairāk nekā pagātnes problēmu risināšanai.

A. Vai tu vēlies saņemt palīdzību?

B. Vai tu vēlies mainīties?

C. Garīgais pamats un pārmaiņu process. 2.Pētera 1:3-11

Dieva spēks un apsolījumi:

2.Pētera 1:3-4 (tulkojums no New International Version)

³Viņa dievišķais spēks ir devis mums visu, kas vajadzīgs dzīvībai un dievbijībai, pateicoties zināšanām par Viņu, kurš mūs aicināja pēc Savas godības un labestības. ⁴Caur to Viņš ir mums devis savus ļoti lielos un dārgos apsolījumus, lai caur tiem jūs varētu ņemt dalību dievišķajā dabā un izbēgt no korupcijas pasaulē, ko rada ļaunas vēlmes.

2.Pētera 1:5-7: šīs bībeliskās izmaiņas attiecas uz “atgūšanos” caur pārveidošanas procesu.

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| A. Pievieno savai ticībai | E. Neatlaidība |
| B. Labestība | F. Dievbijība |
| C. Zināšanas | G. Brālīga laipnība |
| D. Paškontrolē | H. Mīlestība |

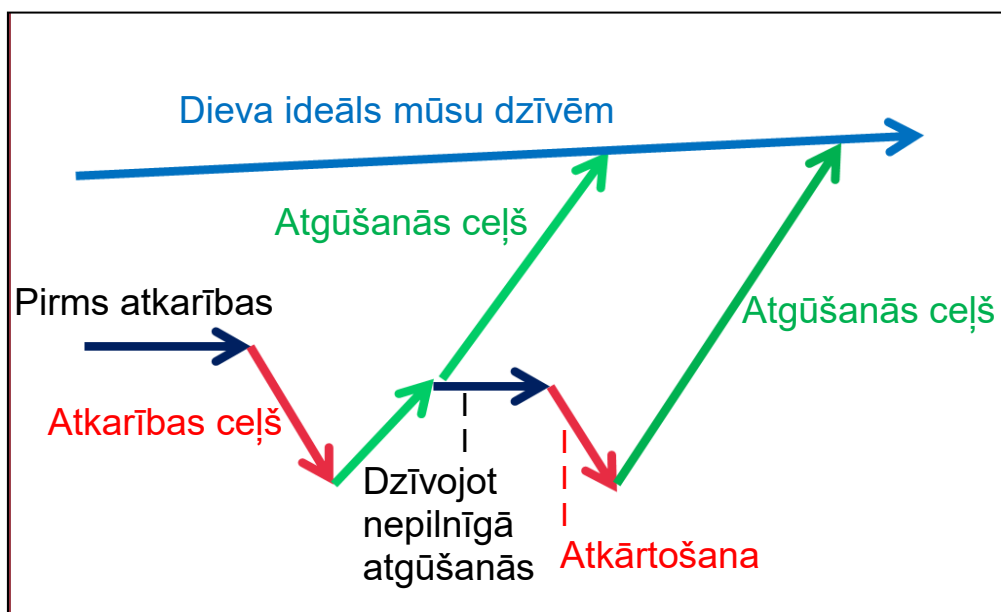
Pielietojuma un izaugsmes izaicinājums:

2.Pētera 1:8-11 (tulkojums no New International Version)

⁸Jo, ja jums piemīt šīs īpašības **pieaugošā mērā**, tās neļaus jums būt neefektīviem un neproduktīviem jūsu zināšanās par mūsu Kungu Jēzu Kristu. ⁹Bet, ja kādam to nav, viņš ir tuvredzīgs un akls un aizmirsis, ka ir attīrīts no pagātnes grēkiem.

¹⁰Tādēļ, mani brāļi, esiet visi vēl dedzīgāki, lai pārliecinātos par savu aicinājumu un izraudzīšanu. **Jo, ja jūs darāt šīs lietas, jūs nekad nekritīsiet** ¹¹un jūs saņemsit bagātīgu uzņemšanu mūsu Kunga un Pestītāja Jēzus Kristus mūžīgajā valstībā. (*Uzsvars pievienots*)

Atgūšanās ir pieaugšana Tai Kungā – pilnībā sasniedzot to potenciālu, kas Dievam ir priekš mums. To neesamība ir “atkārtošana”.



D. Teen Challenge lieto “Christian Discipleship” (“Kristiešu mācekļības”) ārstēšanas modeli.

Attīstīt personīgas attiecības ar Jēzu.

Atgriezāties pie atkarības definīcijas, ko devis Jeff Van Vonderan.

“Atkarība no Dieva ir stāvoklis, kas rodas, arvien vairāk pievēršoties Dievam, lai apmierinātu dzīves vajadzības.”

Šīs attiecības ar Jēzu nodrošina:

_____ uz izmaiņām.

_____ mainīties un

_____ mainīties.

Teen Challenge un vietējās draudzēs, mums ir jānodrošina ar skaidru mācību par to, kas ir panākumiem bagātas kristīgās dzīves pamati.

Grupu studijas jaunai dzīvei (jauniem kristiešiem)

1. Kā es varu zināt, ka esmu kristietis?
2. Īss Bībeles apskats
3. Attieksmes
4. Kārdinājums
5. Panākumiem bagāta kristīgā dzīve
6. Augot caur neveiksmēm
7. Kristīgā prakse
8. Paklausība Dievam
9. Paklausība cilvēkam
10. Dusmas un personīgās tiesības
11. Kā studēt Bībeli
12. Mīlēt un pieņemt sevi
13. Personīgās attiecības ar citiem
14. Garīgais spēks un pārdabiskais

Lai atrastu vairāk informācijas par Teen Challenge mācību programmu, rakstiet e-pastu uz gtc@globaltc.org

Katra no šiem kursiem mērķis nav satura apguve. Mūsu galvenais mērķis ir palīdzēt viņiem iemācīties atrast praktisku patiesību Bībelē un sākt to īstenot savā dzīvē, sākot no šodienas.

Atgūšanās bieži ietver 4 fāzes

1. Iejaukšanās
2. Detoksikācija
3. Mācoties soļus uz veselīgu dzīvesveidu
4. Iekļaušanās atpakaļ sabiedrībā – veselīgs dzīvesveids kļūst par normu

4. Iekļaušanās atpakaļ sabiedrībā – veselīgs dzīvesveids kļūst par normu

Nepieciešamība pēc atbildības attiecībām, kurās kādam jāatskaitās.

Ir labi, ja ir vienošanās, lai precizētu šo atbildības attiecību detaļas.

Kā izskatās veselīgas pārmaiņas?

1. Atbildības persona
2. Savienošāns ar vietējo draudzi
3. Darba vai izglītības plāns
4. Atbalsta grupa
5. Personīga ziedošanās – lūgšana un Bībeles studēšanas laiks
6. Ģimenes attiecības

Kā izskatās atgūšanās?

Atgūšanās definīcija no the Faster Relapse Awareness Scale (Ātrāka atkārtotāšanas izpratnes skala), no *The Genesis Process*.

ATGŪŠANĀS (*Pieņemšana un pateicība*) Pašreiz nav noslēpumu, atrisinātas problēmas, identificē bailes un sajūtas, tur nodošanos doties uz tikšanās, draudzei, cilvēkiem, mērķim, sev. Atvērts, atklāts, veido acu kontaktu, sniedzas pie citiem, padziļina attiecības ar Dievu un citiem. Atbildība.

Atgūšanās ir smags darbs.

Atgūšanās ir kā staigāšana pa novilkto virvi pār lielu bedri.

Cilvēks, kurš piedzīvo atgūšanos var justies ļoti neērti sajūtās un uzvedības modeļos. Kādēļ?

Tādēļ, ka nekad iepriekš šādā veidā nedzīvoja. Tā ir jauna teritorija – ārā no tavas komforta zonas.

Staigāšana pa novilkto virvi, ved tevi uz stabilas zemes, kur tu jutīsies ērti.

Mēs jūtamies dezorientēti, jo neesam pazīstami ar teritoriju. Tas liekas biedējoši.

Kas ir tavā instrumentu kastē priekš atgūšanās?

1. Uzraksti kur tu būsi pēc 5 gadiem, ja nemainīsies.
2. Sastādi sarakstu ar 30 iemesliem kādēļ tu vairs nekad nevēlies doties atpakaļ pa to veco ceļu.
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

5.nodaļa

Veselīgs dzīvesveids

Skatiet to arī kā ceļu uz briedumu

- ceļš uz brīvību
- ceļš uz pilnību
- ceļš uz jēgu dzīvē
- ceļš uz piepildījumu
- ceļš uz patiesu dzīvi – mērķi, kas nedomā tikai par sevi

Reālā dzīve ir kas vairāk nekā savu vajadzību un vēlmi apmierināšana.

Ceļam uz briedumu ir 3 raksturīgās pazīmes

1. Ceļš uz briedumu sākas ar dzīvošanu _____

Jāņa 14:6 Jēzus – “Es esmu ceļš, patiesība un dzīvība.”

Mums jāiemācās dzīvot to dzīvi, ko Jēzus mums deva.

Jēzus – “Es saku jums patiesību.....”

Kontrasts – dzīvošana ar nepatiesām pārliecībām.

Jāņa 8:32 “Jūs zināsit patiesību un patiesība jūs atbrīvos.”

2 grieķu valodas vārdi priekš vārda “zināt”

A. Zināt _____

B. Zināt _____

Jēkaba 1:22

Ja jums ir teikti nepatiesi uzskati un ja jūs esat dzīvojuši ar tiem

nepareizajiem uzskatiem, tad patiesība var _____ kā _____,

un _____ liekas kā _____.

2. Ceļš uz briedumu iet caur _____

Jāņa 16:33 (tulkojums no New International Version)

“Es jums esmu teicis šīs lietas, lai jums ir miers Manī. Šajā pasaulē jums būs grūtības. Bet turiet drošu sirdi! Es esmu **uzvarējis** pasauli.”

Ikvienu problēmu ir iespējams dzīvot patiesībā.

Ikvienu problēmu piedāvā izvēli – sekot Dieva vai sātana ceļam – mūsu ceļam.

Kā Dievs vēlas lai mēs reaģējam uz problēmām?

Jēkaba 1:2-5

Uzskatiet to par tīru prieku, kad jūs saskaraties ar daudzu veidu pārbaudījumiem.

Dievs ir šeit, lai tev palīdzētu.

Problēmas ir ticības pārbaudes pamats – Dieva spēks, lai palīdzētu mums ar problēmām, kas ir lielākas par tām, ko mēs varam pārvarēt paši saviem spēkiem.

2.korintiešiem 12:7-10

3. Ceļš uz briedumu ir caur _____

Dieva ceļš uz briedumu prasa attiecības.

Veselīgi dzīvot nav iespējams vienam pašam par sevi.

Veselīgai dzīvei ir vajadzīgas veselīgas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Veselīgas attiecības nevar aizstāt.

Attiecības ir **absolūta** prasība veselīgam dzīvesveidam.

Dieva atbilde – 2 lielākās pavēles – abas ir saistītas ar attiecībām.

1. Vislielākā _____

2. Otra lielākā _____

Mums jāveido attiecības ar drošiem cilvēkiem.

Mums visiem ir vajadzīgas atbildības attiecības, kad kādam ir jāatskaitās.

Tā ir Dieva vēlme, lai katrs no mums piedzimtu veselīgā ģimenē, kur drošā un mīlošā vidē mēs iemācāmies dzīvot veselīgu dzīvi un virzīties uz briedumu.

Tātad, kādi ir soļi līdz briedumam?

6.nodaļa

Otrs ieskats veselīgā dzīvesveidā – soļi uz briedumu

Apskatīsim tuvāk, kādi ir veselīga cilvēka **soļi uz briedumu**.

Ar katru soli uz briedumu, tu redzēsi kas cilvēkam jāapgūst, lai sasniegtu briedumu šajā dzīves posmā. Ar katru posmu pārējiem ģimenes locekļiem ir jāpalīdz šim cilvēkam. Ja ģimene nesniedz pareizo palīdzību, tad bērnam ir daudz grūtāk sasniegt briedumu. Nespēja apgūt katru posmu līdz briedumam, rada problēmas. Tie izskatīsies ļoti tuvi jautājumiem, ko mēs tikko apskatījām ceļā uz atkarību.

Šie brieduma posmi ir ņemti no grāmatas: The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You: The Essentials of Christian Living (Dzīves modelis: Dzīvojot no sirds, ko Jēzus tev deva: Kristīgās dzīves pamati), autori James Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke un Maribeth Poole.

Dzīves posmi

1. Zīdaiņa posms no dzimšanas līdz 3 gadiem
2. Bērna posms 4 – 12 gadi
3. Pieaugušā posms no 13 gadiem līdz pirmā bērna piedzimšanai
4. Vecāka posms no pirmā bērna dzimšanas, līdz pirmais bērns kļūst pieaudzis
5. Senjora posms sākas tad, kad jaunākais bērns kļūst pieaudzis

Dzīves modelis: BRIEDUMA INDIKATORI

Zīdaiņa posms: no dzimšanas līdz 3 gadiem

(Šeit ir iekļauti jaundzimušie un mazuļi līdz vecumam, kurā viņi var efektīvi pateikt, kādas ir viņu vajadzības.)

Primārais uzdevums, kas jāveic šajā posmā – **mācīšanās saņemt**.

Primārā izrietošā problēma pieaugušo dzīvē, kad šis uzdevums nav paveikts: vājas vai vētrinas attiecības.

PERSONĪGIE UZDEVUMI	TUVU CILVĒKU UN ĢIMENES UZDEVUMI	KAD UZDEVUMI NEIZDODAS
1. Dzīvo priekā. Paplašina prieka spējas, uzzina, ka prieks ir normāls stāvoklis, un ceļ prieka spēku.	Vecāki priecājas par zīdaiņa brīnišķīgo un neatkātojamo eksistenci.	Vāja identitāte; attiecībās ar citiem dominē bailes un aukstums.
2. Attīsta uzticību.	Vecāki veido spēcīgas, mīlošas saites ar zīdaiņi – beznosacījuma mīlestības saites.	Ir grūti sasaistīties – kas bieži izraisa manipulēšanu, uz sevi vērsts, izolēts vai neapmierināta personība.
3. Mācās kā saņemt.	Sniedz aprūpi, kas atbilst zīdaiņa vajadzībām, zīdaiņim nepieprasot.	Nevēlas ar citiem komunicēt, emocionāli atdalīts, sevi stimulējošs un nereaģē.
4. Sāk sevi organizēt cilvēkā caur attiecībām.	Pievēršot uzmanību bērna uzvedībai un raksturam, atklāj zīdaiņa unikālās identitātes patiesās īpašības.	Ir nespēja regulēt emocijas.
5. Mācās kā atgriezties priekā no katrām nepatīkamām emocijām.	Nodrošina pietiekamu drošību un kompāniju grūtību laikā, tāpēc zīdaiņis var atgriezties priekā no jebkuras citas emocijas.	Ir nekontrolējami emocionāli uzliesmojumi, pārmērīgs satraukums un depresija. Izvairās, aizbēg vai iestrēgst noteiktās emocijās.

Personīgais novērtējums

1. Ej cauri katram no 5 personīgajiem uzdevumiem 1.kolonnā un novērtē sevi. Cik efektīvi tu šodien izdzīvo visus šos uzdevumus?

2. Pārdomājot savu bērnību, cik efektīvi tu kā bērns izdzīvoji katru no šiem uzdevumiem? Kā pusaudzis?

3. Aplūko tuvu cilvēku un ģimenes uzdevumus 2.kolonnā. Novērtē savu ģimeni skalā no 0–10, kur 0 ir nepalīdzēšana un 10 ir teicama palīdzība, ko bērnības gados sniedza tavi vecāki un citi tuvi cilvēki.

4. Apskati 3.kolonnā uzskaitītās problēmas un veic personīgu pašvērtējumu. Ar kurām no šīm problēmām tu šodien cīnies?

5. A. Kuras no visām 3.kolonnā uzskaitītajām problēmām šodien ir tavs lielākais izaicinājums?

B. Apskati atbilstošo personīgo uzdevumu 1.kolonnā. Vai redzi saistību starp tavu problēmu un personīgo uzdevumu, kas tavā dzīvē nav paveikti? Kādus soļus tu šodien vari spert, lai paveiktu šo personīgo uzdevumu savā dzīvē? Atceries, ka tev tuviem cilvēkiem ir galvenā loma šī uzdevuma paveikšanā, apgūšanā – 2.kolonna.

Dzīves modelis: BRIEDUMA INDIKATORI

Bērna posms: 4 līdz 12 gadi

(12 gadu vecums ir agrākais, kurā šo posmu var pabeigt.)

Primārais uzdevums, kas jāveic šajā posmā – **rūpēties par sevi**.

Primārā izrietošā problēma pieaugušo dzīvē, kad šis uzdevums nav paveikts: neuzņemas atbildību par sevi.

PERSONĪGIE UZDEVUMI	TUVU CILVĒKU UN ĢIMENES UZDEVUMI	KAD UZDEVUMI NEIZDODAS
1. Jautā, kas vajadzīgs – var pateikt, ko domā un jūt.	Iemāca un ļauj bērnam atbilstoši formulēt vajadzības.	Piedzīvo nepārtrauktu vilšanos un apvainošanos, jo vajadzības netiek apmierinātas; bieži ir pasīvi agresīvs.
2. Uzzina to, kas sagādā personīgu gandarījumu.	Palīdz bērnam novērtēt savas uzvedības sekas un noteikt, kas viņu apmierina.	Ir apsēsts ar vai atkarīgs no pārtikas, narkotikām, seksa, naudas vai varas, izmisīgi dzenas, lai atrastu apmierinājumu.
3. Attīsta pietiekami neatlaidību, lai izdarītu smagas lietas.	Izaicina un iedrošina bērnu veikt sarežģītus uzdevumus, kuri bērnam nepatīk.	Piedzīvo neveiksmi, paliek iestrēdzis un neuzticams, pārņemts ar komfortu un fantāziju dzīvi.
4. Attīsta personiskos resursus un talantus.	Nodrošina iespējas attīstīt bērna unikālos talantus un intereses.	Neskatoties uz Dieva dotajām spējām, dzīvi piepilda ar neproduktīvām darbībām.
5. Pazīst sevi un uzņemas atbildību padarīt sevi saprotamu citiem.	Vada atklāt unikālās bērna sirds īpašības.	Neizveido patiesu identitāti, piemērojas ārējai ietekmei, kas nepareizi veido identitāti.
6. Izprot, kā viņš vai viņa iekļaujas vēsturē, kā arī "lielo ainu" par to, kas ir dzīve.	Izglīto bērnu par ģimenes vēsturi, kā arī par Dieva ģimenes vēsturi.	Jūtas atrauts no vēstures un nespēj pasargāt sevi no ģimenes meliem vai disfunkcijām, ko nodod tālāk.

Personīgais novērtējums

1. Izej cauri katram no 6 personīgajiem uzdevumiem 1.kolonnā un novērtē sevi. Cik efektīvi tu šodien izdzīvo visus šos uzdevumus?

2. Pārdomājot savu bērnību, cik efektīvi tu kā bērns izdzīvoji katru no šiem uzdevumiem? Kā pusaudzis?

3. Aplūko tuvu cilvēku un ģimenes uzdevumus 2.kolonnā. Novērtē savu ģimeni skalā no 0–10, kur 0 ir nepalīdzēšana un 10 ir teicama palīdzība, ko bērnības gados sniedza tavi vecāki un citi tuvi cilvēki.

4. Apskati 3.kolonnā uzskaitītās problēmas un veic personīgu pašvērtējumu. Ar kurām no šīm problēmām tu šodien cīnies?

5. A. Kuras no visām 3.kolonnā uzskaitītajām problēmām šodien ir tavš lielākais izaicinājums?

B. Apskati atbilstošo personīgo uzdevumu 1.kolonnā. Vai redzi saistību starp tavu problēmu un personīgo uzdevumu, kas tavā dzīvē nav paveikti? Kādus soļus tu šodien vari spert, lai paveiktu šo personīgo uzdevumu savā dzīvē? Atceries, ka tev tuviem cilvēkiem ir galvenā loma šī uzdevuma paveikšanā, apgūšanā – 2.kolonna.

Dzīves modelis: BRIEDUMA INDIKATORI

Pieaugušā posms: no 13 gadiem līdz pirmā bērna dzimšanai

(13 gadu vecums ir aptuveni agrākais vecums, kurā var tikt izpildīti pieaugušo līmeņa uzdevumi.)

Primārais uzdevums, kas jāveic šajā posmā – **rūpēties vienlaicīgi par diviem cilvēkiem.**

Primārā izrietošā problēma, kad šis uzdevums nav paveikts: trūkst spēju būt savstarpēji apmierinošās attiecībās.

PERSONĪGIE UZDEVUMI	TUVU CILVĒKU UN ĢIMENES UZDEVUMI	KAD UZDEVUMI NEIZDODAS
1. Rūpējas par sevi un citiem vienlaicīgi savstarpēji apmierinošās attiecībās.	Nodrošina iespēju piedalīties grupas dzīvē.	Ir uz sevi vērsts, atstāj citus cilvēkus neapmierinātus un sagrautus.
2. Palielina stabils sarežģītās situācijās un zina, kā sagādāt prieku sev un citiem.	Apliecina, ka jaunais pieaugušais pārdzīvos grūtos laikus.	Pieskaņojas vienaudžu spiedienam un piedalās negatīvās un destruktīvās grupas aktivitātēs.
3. Saites ar vienaudžiem; attīsta grupas identitāti.	Nodrošina pozitīvu vidi un aktivitātes, kur vienaudži var sasaistīties.	Ir vientuļnieks ar tendenci izolēties; parāda pārmērīgu sevis nozīmi.
4. Uzņemas atbildību par to, kā personīgās darbības ietekmē citus, ieskaitot citu cilvēku pasargāšanu no sevis.	Māca jauniem pieaugušajiem, ka viņu uzvedība ietekmē citus un ietekmē vēsturi.	Ir kontrolējošs, rada kaitējumu, vainojošs un citus neaizsargājošs.
5. Sniedz ieguldījumu sabiedrībā; formulē “kas mēs esam” kā daļu no piederības kopienai.	Nodrošina iespējas iesaistīties svarīgos sabiedrības uzdevumos.	Nekļūst par dzīvību veicinošu ieguldījumu devēju sabiedrībā, ir izsūcējs un izmanto citus – izsūc sabiedrību.
6. Izpauž savas sirds īpašības padziļinātā personiskajā stilā.	Liek personai būt atbildīgai, vienlaikus pieņemot un apstiprinot savus patiesos aspektus.	Virzās uz “lomu spēlēšanu”, lai pierādītu sevi pasaulei, iegūtu rezultātus un meklētu apstiprinājumu.

Personīgais novērtējums – pieaugušā posms

1. Izej cauri katram no 6 personīgajiem uzdevumiem 1.kolonnā un novērtē sevi. Cik efektīvi tu šodien izdzīvo visus šos uzdevumus?

2. Pārdomājot savu dzīvi (vecumā no 13 gadiem līdz pirmā bērna dzimšanai), cik efektīvi tu izdzīvoji katru no šiem uzdevumiem?

3. Aplūko tuvu cilvēku un ģimenes uzdevumus 2.kolonnā. Novērtē savu ģimeni skalā no 0–10, kur 0 ir nepalīdzēšana un 10 ir teicama palīdzība, ko pieaugušā gados sniedza tavi vecāki un citi tuvi cilvēki.

4. Apskati 3.kolonnā uzskaitītās problēmas un veic personīgu pašvērtējumu. Ar kurām no šīm problēmām tu šodien cīnies?

5. A. Kuras no visām 3.kolonnā uzskaitītajām problēmām šodien ir tavš lielākais izaicinājums?

B. Apskati atbilstošo personīgo uzdevumu 1.kolonnā. Vai redzi saistību starp tavu problēmu un personīgo uzdevumu, kas tavā dzīvē nav paveikti? Kādus soļus tu šodien vari spert, lai paveiktu šo personīgo uzdevumu savā dzīvē? Atceries, ka tev tuviem cilvēkiem ir galvenā loma šī uzdevuma paveikšanā, apgūšanā – 2.kolonna.

Dzīves modelis: BRIEDUMA INDIKATORI

Vecāka posms: no pirmā bērna dzimšanas līdz jaunākais bērns kļūst pieaudzis

Primārais uzdevums, kas jāveic šajā posmā – upurējoši rūpēties par bērniem.

Primārā izrietošā problēma, kad šis uzdevums nav paveikts: attālas vai konfliktējošas ģimenes attiecības.

PERSONĪGIE UZDEVUMI	TUVU CILVĒKU UN ĢIMENES UZDEVUMI	KAD UZDEVUMI NEIZDODAS
1. Aizsargā, kalpo un bauda ģimeni.	Tuvi cilvēki dod iespēju abiem vecākiem upurējoši dot ieguldījumu savā ģimenē.	Ģimenes locekļi ir (1) pakļauti riskam, (2) trūcīgi un (3) jūtas bezvērtīgi vai nesvarīgi.
2. Nodevies rūpēties par bērniem, negaidot, ka atmaksai par to, bērni rūpēsies par viņiem.	Tuvi cilvēki veicina nodevušos vecākus.	Bērniem ir jārūpējas par vecākiem, kas ir neiespējami, un tas bieži noved pie (1) vardarbības pret bērniem/ nevērtības un/vai (2) "paternizētiem" bērniem – kas faktiski <i>kavē</i> viņu briedumu, nevis <i>veicina</i> to.
3. Ļauj un nodrošina ar garīgiem vecākiem un māsām un brāļiem saviem bērniem.	Tuvi cilvēki veicina attiecības starp bērniem un paplašinātās garīgās ģimenes locekļiem.	Bērni ir neaizsargāti pret vienaudžu spiedienu, kultiem, jebkādam nelaimēm un viņiem ir mazāka iespēja gūt panākumus dzīves mērķu sasniegšanā. Vecāki kļūst pārņemti, nomākti bez paplašinātās ģimenes atbalsta.
4. Mācās kā vest bērnus caur grūtiem laikiem un kā atgriezties pie prieka no citām emocijām.	Tuvi cilvēki atbalsta vecākus, dodot viņiem iedrošinājumu, norādes, pārtraukumus un iespējas uzlādēties.	Attīstās bezcerīgas, nomāktas, dezintegrējošas (kas neiesaistās sabiedrībā) ģimenes vienības.

Dzīves modelis: BRIEDUMA INDIKATORI

Senjora posms: sākas, kad jaunākais bērns kļūst pieaudzis

Primārais uzdevums, kas jāveic šajā posmā – upurējoša rūpēšanās par tuviem cilvēkiem.

Primārā izrietošā problēma, kad šis uzdevums nav paveikts: samazinās kopējais tuvo cilvēku briedums.

PERSONĪGIE UZDEVUMI	TUVU CILVĒKU UN ĢIMENES UZDEVUMI	KAD UZDEVUMI NEIZDODAS
1. Nostiprina precīzu kopienas identitāti un grūtību vidū rīkojas kā pats.	Tuvie cilvēki atzīst senjorus savā starpā.	Ir bezjēdzība, nesakārtotība, virzienu zaudēšana un neiesaistīšanās nevienā sociālā struktūrā no valdības līdz ģimenei.
2. Augsti vērtē katru tuvo cilvēku un izbauda katra patieso individualitāti.	Tuvie cilvēki sniedz iespējas senjoriem iesaistīties visos pārējos brieduma posmos.	Samazinās dzīvību radoša mijiedarbība, kā arī dzīvību radoša savstarpēja atkarība, kavējot tuvo cilvēku izaugsmi. Trausli, riska grupas cilvēki nespēj dziedināties vai izdzīvot.
3. Ir kā vecāks tuvajiem cilvēkiem un briedina viņus.	Tuvie cilvēki izveido struktūru, kas palīdz senjoriem veikt savu darbu, kas ļauj cilvēkiem katrā brieduma posmā pareizi mijiedarboties ar citiem posmiem un klausīties brieduma gudrībās.	Kad senjori neveda, rīkojas nekvalificēti cilvēki, kā rezultātā katrā tuvo cilvēku līmenī notiek nenobriedusi mijiedarbība.
4. Dod dzīvību tiem, kuriem nav ģimenes, izmantojot garīgo adopciju.	Augstu vērtē, ka ir garīgā ģimene tiem, kuriem nav ģimene.	Kad tie, kuriem nav ģimenes, netiek individuāli aprūpēti, palielinās nabadzība, vardarbība, krīzes, noziedzība un garīgi traucējumi.

Personīgais novērtējums – senjora posms

1. Izej cauri katram no 4 personīgajiem uzdevumiem 1.kolonnā un novērtē sevi. Cik efektīvi tu šodien izdzīvo visus šos uzdevumus?

2. Pārdomājot savu dzīvi, kopš tavs pēdējais bērns kļuva pieaudzis, cik efektīvi tu šajā senjora posmā savā dzīvē izdzīvoji katru no šiem uzdevumiem?

3. Aplūko tuvu cilvēku un ģimenes uzdevumus 2.kolonnā. Novērtē savu ģimeni skalā no 0–10, kur 0 ir nepalīdzēšana un 10 ir teicama palīdzība, ko senjora gados sniedza tavi vecāki un citi tuvi cilvēki.

4. Apskati 3.kolonnā uzskaitītās problēmas un veic personīgu pašvērtējumu. Ar kurām no šīm problēmām tu šodien cīnies?

5. A. Kuras no visām 3.kolonnā uzskaitītajām problēmām šodien ir tavs lielākais izaicinājums?

B. Apskati atbilstošo personīgo uzdevumu 1.kolonnā. Vai redzi saistību starp tavu problēmu un personīgo uzdevumu, kas tavā dzīvē nav paveikti? Kādus soļus tu šodien vari spert, lai paveiktu šo personīgo uzdevumu savā dzīvē? Atceries, ka tev tuviem cilvēkiem ir galvenā loma šī uzdevuma paveikšanā, apgūšanā – 2.kolonna.

Papildus piezīmes dzīves modeļiem

Aplūkojiet visu posmu trīs kolonnas.

Pirmais: apskatīsim pirmo un otro kolonnu.

Bērns tos var iemācīties bez pieaugušo palīdzības, taču tas notiek reti.

Bērniem ir liela prieka spēja – to viegli sabojāt, ja pieaugušie nedzīvo priekā.

Apskatot katru no šiem personīgajiem uzdevumiem, redzam, kā tie savienojas ar atkarību.

Ja bērns nespēj apgūt šos personīgos uzdevumus, viņiem rodas problēmas viņu dzīvē. Šīs problēmas pāries viņu pusaudžu un pieaugušo gadus, kā arī visā atlikušajā dzīvē.

Labās ziņas ir tas, ka tu vari mainīt šo kaitējumu un virzīties uz briedumu jebkurā vecumā.

Apskatiet katra uzdevuma neizdošanās sekas.

Kad nav veselīga dzīve, rodas bojājumi.

Bojājumi rodas, ja dzīvo ar nepareiziem uzskatiem, nepietiekamām vai neatbilstošām problēmu risināšanas prasmēm un nespēju funkcionēt ar veselīgām attiecībām.

Tas mūs virza uz atkarību un dzīvi kontrolējošu problēmu ceļu. Jo ātrāk mēs ejam, jo dziļāks ir kaitējums.

Tāpat kā sniega bumba, kas ripo lejā no kalna – iegūstot lielumu un kustības ātrumu, kad tā ripo.

Atkarībā esošais cilvēks bieži jūtas visērtāk, sadarbojoties ar cilvēkiem, kuriem ir vienādas vērtības, uzskati un pieredze.

Pielikums

Papildu atslēgas efektīvai pēcaprūpei

1. Regulāra draudzes apmeklēšana
2. Ikdienas personīgais laiks – Bībeles lasīšana un personīgā lūgšana
3. Dzīvo kopā ar kristīgu ģimeni vai draugiem
4. Lai ir cilvēks, kuram esi atbildīgs

Noslēdziet rakstisku līgumu, lai precīzi aprakstītu atbildību. Skatīt paraugu nākamajā lapā.

5. Personīga kalpošana – personīga evaņģelizācija, klases mācīšana baznīcā, bezpajumtnieku aprūpe utt.
6. Lai reaģētu uz kārdinājumiem, izveido ārkārtas “instrumentu kasti”
7. Lai tev ir redzējums, sapnis un aicinājums savai dzīvei
8. Mācies kā “atgriezties priekā” ikdienas dzīvē

Balstīts grāmatā *The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You: The Essentials of Christian Living* (Dzīves modelis: Dzīvojot no sirds, ko Jēzus tev deva: Kristīgās dzīves pamati), autori James G. Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, and Maribeth Poole. Pieejama arī darba burtnīca.

Atgūšanās līgums

(paraugšs)

Es _____, atzīstot savu vajadzību pēc palīdzības saistībā ar manu ķīmisko atkarību, piekrītu šai aktivitāšu programmai.

Tā kā ķīmiskajai atkarībai ir **fiziskas komponentes**, es piekrītu būt pilnībā atturīgs(-a) no alkohola, nikotīna un visām citām narkotikām.

Tā kā ķīmiskajai atkarībai ir **mentālas/emocijonālas komponentes**, es piekrītu apmeklēt divpadsmit soļu atgūšanās atbalsta grupas ķīmiskās atkarības jautājumos. Es arī piekrītu katru nedēļu tikties ar mācītāju Jāni Bērziņu, lai konsultētos un pabeigtu mājas darbus.

- Trešdienās plkst. Xx – parakstīšos sapulcē
- Pirmdienās “Mazo grupu tikšanos” plkst.19.00 draudzē – parakstīšos sapulcē

Tā kā ķīmiskajai atkarībai ir **garīgā komponente**, es piekrītu sekojošajām aktivitātēm.

- Divas reizes nedēļā apmeklēt draudzi
- Piedalīties ikmēneša sadraudzības maltītēs
- Veltīt desmit minūtes no rīta un desmit minūtes vakarā personīgajam laikam. Izlasīt vienu Rakstu nodaļu no rīta un vakarā veikt “Ikdienas morālo inventarizāciju”.
- Katru dienu pavadīt īsu garīgo laiku kopā ar sievu un bērniem.

Šis līgums tiks pārskatīts pēc viena mēneša no šodienas: 22.aprīlis, 20xx.gads

Ja netiks izpildīta kāda no šīm apņemšanās, tad šis LĪGUMS tiks pārkāpts.

Klienta paraksts _____

Personas, kurai ir atbildīgs, paraksts _____

Ieskats, pieprasot mainīt citas personas izturēšanos

1. *Jēzus saka, ka man vajadzētu ļaut citiem zināt, ka viņu uzvedība mani traucē. Ja man rūp attiecības, es lūgšu mainīt uzvedību. Tas ir caurspīdīgs praktiskās tuvības un mīlestības aspekts.*

Mateja 18:15 (tulkojums no New International Version)

“Ja tavs brālis pret tevi grēko, tad ej un uzrādi viņam viņa vainu, tikai jūsu abu starpā. Ja viņš tevī klausās, tu esi uzvarējis savu brāli.”

2. *Kad es to nedaru, es noliedzu attiecību nozīmīgumu pret mani un necienu arī sevi vai otru cilvēku.*
3. *Seko šim svarīgajam četru soļu procesam:*
 - Apraksti uzvedību, ko redzi un/vai dzirdi otrā cilvēkā. Ir svarīgi, ka es lietoju “aprakstošus” vārdus, nevis “apzīmējumus”. (“Es pamanu, ka tu atstāj netīro veļu pa visu istabu”..., nevis “tu esi pārsteidzošs bardaka uzturētājs!”)
 - Izpaud sajūtas, ko piedzīvo otra cilvēka uzvedības rezultātā. (“Es jūtos dusmīgs un aizvainots, kad tu atstāt savu netīro veļu pa visu istabu.”)
 - Prasi konkrētas izmaiņas uzvedībā. (“Es vēlos, ka tu savas netīrās drēbes liktu netīrās veļas grozā. Vai tu vari tā darīt?”)
 - Ja cilvēks neizpilda tevis prasīto, iespējams, būs jāprecizē konkrētas un pamatotas sekas. (“Ja tu turpināsi izmētāt netīro veļu pa visu istabu, es to visu vienkārši pameišu zem tavas gultas.”)
4. *Atceries demonstrēt pārlicinošu ķermeņa valodu:*
 - Uzturi tiešu acu kontaktu
 - Uzturi taisnu ķermeņa pozu
 - Runā skaidri un dzirdami
 - Nevajag gausties
 - Lai uzsvērtu, izmanto žestus un sejas izteiksmi
5. *Prasme sniegt citiem cilvēkiem tiešu vēsti par to, kā viņu uzvedība ietekmē tevi, ir prasme, kuru tu vari apgūt.*

(Pārveidoja Bower, 1973 un Manderino, 1974)

Atkārtotāšanas novērtēšanas rīks: ja tu nesen esi piedzīvojis atkārtotāšanu

Ja nesen esi piedzīvojis atkārtotāšanu un vēlies atgriezties uz pareizā ceļa, vari darīt vairākas lietas.

1. Ja iespējams, nekavējoties pārtrauc visu, kas tev liek piedzīvot atkārtotāšanu.
2. Izveido attiecības ar personu, kas var saukt tevi pie atbildības, un katru dienu pārbaudīt, ja nepieciešams.
3. Novērtē, kuras ir tās tavas dzīves jomas, kas veicināja tavu atkārtotāšanu. Nākamajā lapā ir viens rīks, kuru vari izmantot.
4. Sāc veikt īpašus atgūšanās soļus, lai pievērstos jomām, kas veicināja tavu atkārtotāšanu. Šie atgūšanās soļi ir ne tikai priekš tam, lai atbrīvotos no problēmām savā dzīvē, bet arī lai attīstītu veselīgas dzīves iemaņas.

Viens veids, kā to izdarīt, izej caur novērtēšanas rīkam un kad esi atzīmējis sev atbilstošos, izvēlies 3 galvenos jautājumus, kurus vēlies risināt savos atgūšanās soļos. Svarīgi ir nemēģināt pievērsties visiem simptomiem uzreiz, bet sākt tos risināt pa vienam.

Dave Batty kurss **Saprotot soļus uz atkārtotāšanu (Understanding Steps to Relapse)** bezmaksas lejuplādēšanai ir pieejams www.iteenchallenge.org

5. Pievienojies atbalsta grupai.

Atkārtotās novērtēšanas rīks: ja tu nesen esi piedzīvojis atkārtotānu

Zemāk ir 37 atkārtotānu simptomi. Lūdzu, apvelc ciparu tā simptoma priekšā, kuru saskati savā dzīvē gan šobrīd, gan sekojošajās nedēļās (vai mēnešos), un kas izraisa tavu atkārtotānu.

Atkārtotānu simptomi*

1. Bažas par labklājību
2. Noliegums
3. Nelokāma apņemšanās atturēties
4. Piespiedu mēģinājumi uzspiest atturēšanos citiem
5. Aizsargāšanās
6. Uzspiedoša uzvedība
7. Impulsīva uzvedība
8. Tendences uz vientulību
9. Šaurs redzējums
10. Neliela depresija
11. Konstruktīvas plānošanas zudums
12. Plāni sāk izgāzties
13. Bezjēdzīga sapņošana un vēlmju pilna domāšana
14. Sajūta, ka neko nevar atrisināt
15. Nenobriedusi vēlēšanās būt laimīgam
16. Apjukuma periodi
17. Draugi kaitina
18. Viegli sadusmojams
19. Neregulāri ēšanas ieradumi
20. Neieklaušanās
21. Neregulāri gulēšanas ieradumi
22. Progresīva dienas kārtības sajaukšana
23. Dziļas depresijas periodi
24. Neregulāra ārstēšanās sapulču (vai draudzes) apmeklēšana
25. Attīstās attieksme “man vienalga”
26. Atklāta palīdzības noraidīšana
27. Neapmierinātība ar dzīvi
28. Bezspēka un bezpalīdzības sajūta
29. Sevis žēlošana
30. Domas par sabiedrisku dzeršanu**
31. Apzināta melošana
32. Pilnīgs pašapziņas zudums
33. Nepamatoti aizvainojumi
34. Visas ārstēšanās pārtraukšana
35. Nospiedoša vientulība, vilšanās, dusmas un spriedze
36. Kontrolētas dzeršanas sākums**
37. Kontroles zudums

Pievieno visus citus simptomus, ko esi novērojis savā dzīvē, kas nav iekļauti šajā sarakstā.

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

Tie ir paredzami simptomi vai brīdinājuma zīmes, kas notiek pirms atgriešanās pie alkohola (vai citām atkarībām)

* Šis simptomu saraksts ir ņemts no Terence T. Gorski un Merlene Miller grāmatas *Counseling for Relapse Prevention* (Padomdošana atkārtotānu novēršanai)

**Šis simptomu saraksts oriģināli tika izveidots tiem, kuri ir atkarīgi no alkohola. Ja tava atkārtotāna bija kaut kas cits, nevis alkohols, tad apdomājot šo simptomu, vārda “dzeršana” vietā liec savu atkarību.

Avoti tālākām studijām

Teen Challenge mācību programma jauno kristiešu apmācībām – *Grupu studijas jaunai dzīvei un Personīgās studijas jaunai dzīvei*. Kontaktējies ar Global Teen Challenge:
E-pasts: gtc@globaltc.org

Sekojošie Dave Batty resursi ir pieejami mājas lapā: www.iTeenChallenge.org sadaļā **Resources** zem Track R01: Helping Family Members with Problems (Palīdzot ģimenes locekļiem problēmās).

Boundaries in Your Mind (Robežas tavā prātā)

Dealing With Shame: How do I know if it is from God?
(**Ko darīt ar kaunu:** kā man zināt vai tas ir no Dieva?)

Delusion, Denial, Deception: Overcoming the trap of delusion, denial, and deception.
(**Maldi, noliegums, maldināšana:** maldu, nolieguma, maldināšanas slazda pārvarēšana)

Enabling: Are you offering the wrong kind of help to your loved ones?
(**Dot iespēju:** vai tu saviem tuviniekiem piedāvā nepareizu palīdzību?)

Facing Your Problems: The path to pure joy.
(**Saskaroties ar savām problēmām:** ceļš uz tīru prieku.)

Finding Hope: Finding hope in the midst of life's problems.
(**Atrast cerību:** atrast cerību dzīves problēmu vidū.)

God's School of Life Training: How good a student are you in God's school of life training? (**Dieva dzīves apmācību skola:** cik labs students tu esi Dieva dzīves skolā?)

Living with Guilt: Are you living with guilt that doesn't belong to you?
(**Dzīvojot ar vainu:** vai tu dzīvo ar vainu, kas nepieder tev?)

Mending a Broken Heart: What are the steps to mending a broken heart?
(**Salauztas sirds sakārtošana:** kādi ir soļi salauztas sirds sakārtošanā?)

Raise the Bottom: You've heard, "They have to hit bottom before they get help." Why not raise the bottom? (**Pacel apakšu: jūs esat dzirdējuši:** "Pirms viņiem sniegt palīdzību, viņiem ir jānokrīt līdz apakšai." Kādēļ nepacelt apakšu?)

Renewing Your Mind: How can a person get rid of inappropriate thoughts? How can you change the way you think? (**Sava prāta atjaunošana:** kā cilvēks var atbrīvoties no nepiemērotām domām? Kā tu vari izmainīt savu domāšanas veidu?)

Returning to Joy: Training your brain for the life skill of returning to joy.
(**Atgriešanās priekā:** apmācot savas smadzenes dzīves prasmei atgriezties priekā.)

They Don't Want Help: What can you do for your loved one when they don't want help? (**Viņi nevēlas palīdzību:** ko tu vari darīt sava mīļā cilvēka labā, ja viņš nevēlas palīdzību?)

What are Your Triggers? What are those things that trigger a response in your life? Do you let these triggers pull you down a destructive path?

(**Kas ir tavi ierosinātāji?** Kas ir tās lietas, kas ierosina tavā dzīvē atbildi? Vai tu ļauj šiem ierosinātājiem novest tevi pa iznīcinošu ceļu?)

When People Hurt You: How can you respond to those who betray or hurt you? Where does revenge fit in?

(**Kad cilvēki tevi sāpina:** kā tu vari reaģēt pret tiem, kuri tevi nodod vai sāpina? Kur iederas atreibība?)

When Will Your Miracle Come? How can I receive a miracle from God?

(**Kad pienāks tavs brīnums?** Kā es varu saņemt brīnumu no Dieva?)



Kontaktinformācija

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA 31902 USA

Fiziskā adrese
Global Teen Challenge
15 West 10th Street
Columbus, GA 31901 USA

Telefons: 1-706-576-6555

E-pasts: gtc@globaltc.org

Mājas lapa: Teen Challenge Training resources (TC apmācību resursi):

www.iTeenChallenge.org

Global Teen Challenge: www.Globaltc.org