

## PAVOJINGOS SITUACIJOS

Gal esi pastebėjęs, kad kai kuriose situacijose yra didesnė pagunda pavartoti narkotikų, tuo tarpu kitose – mažesnė. Situacija gali išprovokuoti narkotikų alkį, ypač tada, kai mes nepastebime jos įtakos. Tokias situacijas mes vadinsime pavojinga – tai situacija, kurioje narkotikų vartojimo pavojus yra ypač didelis, nes ji provokuoja narkotikų vartojimą. Todėl yra svarbu atpažinti tau pavojingas situacijas ir kas jose provokuoja norą vartoti narkotikus. Išmokęs atpažinti pavojingas situacijas turėsi daugiau galimybių atsisipirti narkotikų alkiumi.

Kai kurias pavojingas situacijas atpažinti yra gana lengva, kai kurias – sunku. Svarbu suprasti, kad tai nėra tokie dalykai, kurie būtinai veda prie narkotikų vartojimo, tačiau jie labai padidina pavojų, kad tu pavartosi. Pavojingomis situacijomis gali būti labai įvairūs įvykiai ir dalykai. Štai kai kurie pavojingų situacijų pavyzdžiai:

### **Tam tikri žmonės, tokie kaip:**

- Narkotikus vartojantys draugai
- Narkotikų pardavėjai
- Žmonės, kurie tave įkalbinėja pavartoti

### **Tam tikros vietos, tokios kaip:**

- Barai
- Draugo namai

### **Tam tikras laikas arba diena**

- Kai esi namuose vienas
- Kiek pinigų tu turi
- Savaitgaliai

### **Ką tu darai**

- Kai neturi ką veikti
- Kai vartoji alkoholį
- Kai linksminiesi

### **Kaip tu jautiesi**

- Kai susiginčiji su draugu ar šeimos nariu
- Kai tau nuobodu
- Kai jauti abstinenciją

Tokiose situacijose gali atsirasti įvairios mintys ir jausmai, kurie gali provokuoti norą pavartoti narkotikų:

### **Pavojingos mintys:**

- Aš negaliu su tuo susitvarkyti
- Man reikia pailsėti
- Man reikia užsimiršti
- Pavartojus narkotikų bus labai gera

### **Pavojingi jausmai:**

- Nerimas
- Depresija
- Pyktis
- Vienišumas
- Džiaugsmas

Tai nėra išsamus pavojingų situacijų sąrašas. Be to kiekvienam žmogui tos situacijos gali būti įvairios, todėl tau yra svarbu atpažinti savo pavojingas situacijas. Tam gali pabandyti atlikti pratimą „Pavojingos situacijos“.

## **Pavojingos situacijos**

1. Išvardink *vietas*, kur tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:

2. Išvardink *žmones*, su kuriais tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:

3. Išvardink *laiką* arba *dienas*, kada tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:

4. Išvardink *užsiėmimus*, kurių metu tau yra didžiausias pavojus pavartoti narkotikų:

5. Ar galvojai, kad narkotikus pradėsi vartoti tada, kai jautiesi tam tikru būdu? Perskaityk žemiau pateikiamą sąrašą ir pažymėk atitinkamus jausmus. Apie pažymėtus jausmus pateik konkrečių pavyzdžių iš savo patirties:

- a) įtemptos dienos gale arba per ją
- b) kai susiduri su kažkuo, ko bijai ar dėl ko nerimauji

- c) kai nepasisieka pasiekti tai, ką buvai suplanavęs
- d) kai jautiesi išnaudojamas
- e) kai nuobodu
- f) kai reikia bendrauti
- g) kai jautiesi blogai
- h) kai tau depresija
- i) kai nori jaustis energingas
- j) kai susiduri su rimta problema
- k) kai nori būti draugiškas
- l) kai nori jaustis visiškai kitaip
- m) kita, kas nėra čia išvardinta

6. Išvardink vietas, kur tu *greičiausiai nevertosi* narkotikų:
7. Išvardink žmones, su kuriais tu *greičiausiai nevertosi* narkotikų:
8. Išvardink laiką ar dienas, kada tu *greičiausiai nevertosi* narkotikų:
9. Išvardink užsiėmimus, kurių metu tu *greičiausiai nevertosi* narkotikų:

### **Būdai susitvarkyti su pavojingomis situacijomis**

Kai atpažinti vartojimą provokuojančius situacijas ir pasekmes susijusias su vartojimu, reikia išvystyti strategijas, kaip susidoroti su tomis situacijomis. Tam reikia mokytis kaip išvengti tokių situacijų ar kaip jas pakeisti mažiau pavojingais dalykais. Be to reikia išmokti, kaip pakeisti aplinką taip, kad ji kuo mažiau provokuotų narkotikų badą.

#### ***Yra trys pagrindiniai būdai kaip susitvarkyti su pavojingomis situacijomis:***

- 1) Vienas būdas yra vengti pavojingų situacijų. Pavyzdžiui, nevaikščioti tais keliais, kuriais anksčiau eidavai pirkti narkotikų; vengti vaikščioti pro vietas, kur pardavinėjami narkotikai; nevaikščioti į barus; vengti susitikti tam tikrus žmones. Tam, kad tai sėkmingai atlikti tu turi rasti naujų ar kitokių užsiėmimų.
- 2) Antras būdas susitvarkyti su pavojingomis situacijomis yra pakeisti savo aplinką. Pavyzdžiui, nelaikyk narkotikų ar vartojimo įrankių namuose ir nesinešk pinigų, jei žinai, kad būsi ar eisi pro vietas, kur gali kilti pagunda nusipirkti narkotikų.
- 3) Trečias būdas susitvarkyti su pavojingomis situacijomis yra sudaryti susitvarkymo planą, kuris padės tau nevertoti, kai tu esi tam tikroje situacijoje. Pavyzdžiui, tu turi pinigų ir tai provokuoja mintis apie narkotikus. Vietoj to, kad išleistum pinigus narkotikams, užsiimk kitokia, su narkotikų vartojimu nesuderinama veikla. Pavyzdžiui, tu gali paskambinti sutuoktiniui ar užsiimti veikla, kuri tau patinka – sportas ar nusipirkti kažką ypatingo sau ar savo šeimai.

Paimk savo dažniausiai pasitaikančias pavojingas situacijas ir pagalvok, kaip gali susitvarkyti su tomis situacijomis, kad išvengtum narkotikų vartojimo. Jei įmanoma, pasirink situaciją, kuri gali greitai pasikartoti, kad būtum pasiruošęs susitvarkyti su ja.

Pagalvok ir surašyk kuo daugiau įmanomų būdų kaip išvengti situacijos, kaip pakeisti aplinką, kad situacija neatsirastų ar kaip susitvarkyti su situacija, jei ji vis tik atsirastų. Užrašyk visus įmanomus variantus, nežiūrėdamas ar jie atrodo sunkūs, lengvi, paprasti, sudėtingi ar kvaili.

Apsvarstyk visas kiekvieno būdo pasekmes ir užrašyk jas.

Įvertink kiekvienos strategijos sunkumą skalėje nuo 1 (visiškai nesunku) iki 10 (labai sunku).

Įvertinęs visas strategijas, jų pasekmes ir sunkumą, išsirink vieną būdą.

Pabandyk pasitreniruoti su pasirinktu būdu. Pavyzdžiui, jei planas yra išvengti pasivaikščiojimo pro seno draugo namą, įsivaizduok kitą kelią namo. Jei tikslas yra pavojingą tau metą praleisti su kitu žmogumi, įsivaizduok kaip tu jo paprašysi to. Dar geriau būtų, jei iš tikrųjų paskambintum tam žmogui ir susitartum iš karto.

Stenkis sudaryti strategijas dviem ar trim pavojingom situacijoms, kol suprasi, kaip tai reikia atlikti.

Apsvarstyk, kokios situacijos gali būti artimiausiu laiku ir pasiruošk joms.