

**NETIESIOGINĖ PRIKLAUSOMYBĖ -  
YPATINGA PRIKLAUSOMYBĖ NUO KITO  
PRIKLAUSOMO ASMENS**

**ESANT NETIESIOGINEI  
PRIKLAUSOMYBEI NUKENČIA:**

**Intelektualinė sfera:**

1. Atsiranda nepagrįstas tikėjimas neaiškia galia, jėga, simboliais;
2. Atsiranda neigimas;
3. Įsivyrąja vienas požiūris į situaciją;
4. Darosi sunku sukaupti dėmesį, žmogus tampa išsiblaškęs;
5. Kyla stiprus noras viską kontroliuoti.

**Emocinė sfera:**

1. Stiprėja baimė ir kaltė;
2. Kyla pyktis nukreiptas į save;
3. Randasi nuotaikų svyravimai;
4. Nesugebama susitaikyti su netektimi;
5. Nesuvokiami savo poreikiai ir norai.

**Asmenybės pokyčiai:**

1. Blogėja savivertė;
2. Savivertė priklauso nuo partnerio vertinimo;
3. Atsiranda stiprus skriaudos ir kaltės jausmas;
4. Tampa neaiškios „aš“ ribos.

**Pagalbos priklausomiems  
asmenims tikslas –  
pusiausvyros tarp  
priklausomybės ir  
autonomijos atstatymas.**

**PAGALBA:**

📖 **Psichoterapija (individuali/grupinė) – kurią teikia psichoterapeutai, psichologai dirbantys psichikos sveikatos centruose ir kitose valstybinėse ar privačiose įstaigose, užsiimančiose psichikos sveikatos problemomis.**

📖 **Paramos/savitarpio pagalbos grupės – psichologų, socialinių darbuotojų, anoniminių alkoholikų ir kt. psichikos sveikatos srityje dirbančių specialistų organizuojama veikla.**

📖 **Kieta meilė –  
Kuri sako:**

*„Viskas, užtenka. Aš atsisakau traukti tave iš problemų, kurias tu pats sau susikuri. Aš tave myliu ir todėl tau sakau: „Nori kentėti – kentėk. Nenori – ieškok išsigelbėjimo kelio“.*

**NEGYVENK UŽ KITAŲ – GYVENK UŽ SAVE.**

**Parengė: L. Ignatavičiūtė**  
VPSC Priklausomybės ligų skyriaus vyr. specialistė

Viršelyje Mariaus Ignatavičiaus nuotrauka.

Vilnius, 2011

**AR TAU BŪDINGA  
NETIESIOGINĖ  
PRIKLAUSOMYBĖ?**



**ĮVERTINK SAVE.**

## AR TAU TAI PAŽIŠTAMA?

### Žema savigarba:

|   | Taip | Ne |
|---|------|----|
| Man sunku priimti sprendimus;   |      |    |
| Kritiškai žiūriu į viską, ką galvoju, kalbu ar darau;                         |      |    |
| Aš nevertas pripažinimo, dovanų ar pagyrų;                                    |      |    |
| Aš neprašau, kad kiti tenkintų mano poreikius ar pageidavimus;                |      |    |
| Aš nesuvokiu savęs, kaip mielo ir verto asmens;                               |      |    |
| Mano vertė priklauso nuo to, kaip kiti priima mano jausmus, mintis ir elgesį. |      |    |

### Neigimas:

|   | Taip | Ne |
|---|------|----|
| Man sunku suprasti, ką aš jaučiu;   |      |    |
| Aš sumenkinu, pakeičiu ar neigiu tai, kaip iš tikrųjų jaučiuosi;                      |      |    |
| Aš laikau save visiškai nesavanaudišku ir manau, kad man skirta rūpintis kitų gerove; |      |    |
| Galiu pasirūpinti savimi be kitų pagalbos;  |      |    |
| Savo negatyvius jausmus ir agresiją reiškiu netiesiogiai arba pasyviai.               |      |    |

### Prisirišimas:

|   | Taip | Ne |
|---|------|----|
| Aš stengiuosi surasti kompromisą tarp vertybių ir vientisumo, siekdamas išvengti atmetimo ar kitų pykčio; |      |    |
| Aš esu labai jautrus kitų savijautai;   |      |    |
| Aš labai ištikimas net tuomet, kai ilgai užsitęsia nepalanki situacija;                                   |      |    |
| Aš labiau negu savo vertinu kitų nuomonę ir jausmus;  |      |    |
| Aš bijau reikšti savo nuomonę, jei ji nesutampa su kitų;  |      |    |
| Aš linkęs aukoti savo interesus ir pomėgius, kai kiti to nori;  |      |    |
| Aš sutinku su seksu, nors svajoju apie meilę.   |      |    |

### Kontrolė:

|   | Taip | Ne |
|---|------|----|
| Aš manau, kad dauguma žmonių nesugeba patys rūpintis savimi;                    |      |    |
| Aš bandau įtikinti kitus, ką jie turėtų galvoti, ir kaip jie „tikrai“ jaučiasi; |      |    |
| Aš įsižeidžiu, jei kiti neleidžia man jiems padėti;                             |      |    |
| Aš neprašomas duodu patarimus ir nurodymus;                                     |      |    |
| Aš labai išlaidus pirkdamas dovanas tiems, kurie man rūpi;                      |      |    |
| Aš naudoju seksą, norėdamas, kad mane pripažintų;                               |      |    |
| Kad palaikyčiau santykius su kitais, aš turiu būti reikalingas jiems.           |      |    |

### Netinkami mėginimai pakeisti situaciją:

|  | Taip | Ne |
|--|------|----|
| Gąsdinimai ir demonstratyvūs pareiškimai palikti geriantįjį, jei jis ir toliau gers, be jokių tai patvirtinančių veiksmy.  |      |    |
| Spontaniški, neapgalvoti mėginimai palikti, išeiti iš namų. Pamačius, kad nėra kur gyventi, geriausiu atveju, pora dienų pagyvenama pas draugę ir grįžtama namo.   |      |    |
| Pasyvus gyvenimas: nebandoma ieškoti realių išeičių, iš esmės keisti situaciją ir gyvenimą. Mąstoma maždaug taip: „Nieko čia nebepakeisi“, „Niekas nepadės“, randama daug pasiteisinimų, kodėl geriau būti pasyviai. |      |    |

### Pasekmės:

Geriantysis labai greitai supranta, kad esminėms permainoms netiesiogiai priklausomas asmuo nepasirengęs, kad visa tai – tik tušti gąsdinimai. *Tai tik sustiprina geriančiojo įsitikinimą, kad niekas nepasikeis, ir galima gerti toliau.*

*Jei dauguma atsakymų, rekomenduojama pasitarti su psichikos sveikatos specialistu (psichologu, psichoterapeutu) dėl savo elgsenos ir gyvenime atsiradusių sunkumų.*

**NELIKIT VIENATVĖJE SU SAVO SUNKUMAIS**