



Живеем в общество, склонно да се пристрастява. Слагаме захар в салатата, екстрадоза никотин в цигарите, имаме все по-въздуващи програми по телевизията. Пристрастяваш се към толкова много неща. Културата ни иска просто да те закачи - да те хване, за да се връщаш отново и отново към даденото нещо. Можем ли да живеем, стоейки сами, извън масата, разграничавайки се от всичко в днешната култура, което е против принципите ни?

зависимости, намират за особено трудно да потърсят помощ за себе си или за семействата си.

„Ние като адвентисти сме склонни да мислим, че това са чужди проблеми, не наши, така че ги посочваме у другите, без да признаваме, че сами сме засегнати“ - казва Рей Нелсън, координатор на Адвентното служение за възстановяване - християнска програма за преодоляване на пристрастяванията в 12 стъпки. Програмата включва физически пристрастявания

вегетарианци. Сега са близо 20% - казва той. - Пиенето на кафе се е увеличило значително. И това са само някои от хранителните пристрастявания.“

„Пристрастяването към работата, или работохолизмът, е нещо, което почти аплодираме в църквата - добавя Уилямс. - За някои това е въпрос на самочувствие. Те чувстват, че трябва да продължават да поемат повече отговорности, отколкото могат да изпълнят, и да работят

чината за неспособността му да ги направи. Вероятно той би посветил други да спрат, но в същото време не е способен да реши собствения си проблем. Поклацате глава и се чудите. Може би човекът не е много умен. Но дали това е липса на интелигентност, или на здрав разум?

Пристрастените

Пристрастените полагат огромни усилия да получат и използват своето си, независимо от последиците. Представете

други - не.

Изследванията

Откритията в областта на мозъчната химия, свързани със зависимостите, сочат към нови данни всеки ден. Изследванията показват, че в мозъка има две различни системи, отговорни за „харесването“ и „желането“. Изследователите смятат, че пристрастяването задвижва главно системата на „желането“.

Други изследователи казват, че мозъкът има специална система, отговорна за механизма на усилването. Стимулирането ѝ с наркотик или гледане на порнография например кара мозъка да отделя наркотик, подобен на героин или морфин. Изглежда че наркотиците стимулират особено отделянето на допамин - мозъчно вещество, свързано с удоволствието.

Това показва, че хората вземат различни вещества или наркотици, за да стимулират усилващия механизъм в мозъка и в крайна сметка да получат удоволствие. С други думи те търсят удоволствие въпреки последиците върху самите себе си, семейството си, работата си, финансовото си състояние.

Какво е зависимост?

Дефинираме зависимостта като състояние или начин на живот, в който желанието ни са „прикачени“ и енергията ни - поробена под определено специфично поведение, неща, хора. Те отнемат свободата ни и контролират живота ни. Не можем да се освободим от тях, без да преминем през състояние, наречено абстиненция.

Зависимостта не трябва да се бърка с на-

пренебрегват видимите слабости, надявайки се, че доброто ще надделее. Зависимите обикновено изпадат в това състояние в опит да компенсират лични несъвършенства или негативни ситуации в живота.

Те често са депресирани, нещастни, неспособни да се справят с положението си в живота, което може да включва загуба на близък или на работа. Това ги кара да потърсят помощ в наркотиците, алкохола, секса.

Така цикълът започва

1. Толериране. Период на нагаждане, свързан с привикване към обекта на пристрастяването (например тютюн). Реакциите на тялото, ума и духа, с които се противопоставят, постепенно затихват. Ставаме толерантни и дори зависим от употребата на дадения обект.

2. Самоцмама. Умът ни става изобретателен в намирането на начини да оправдае и продължи поведението (например отричане, рационализиране или отношението „Мога да спра, когато поускам“).

3. Загуба на силата на волята. Конфликтът между желанието да се освободиш и глуда за още създават непоносимо напрежение, което ни кара да поемем курса на най-малкото съпротивление: продължаваме.

4. Нарушено внимание. Зависимият става толкова зает с желаните обект, че останалите неща в живота му и хората около него започват да страдат. Единственият начин да се справиш със ситуацията е - отново - продължаваш.

5. Прикриване. Срамът и страхът да не бъдеш открит пресушават още

повече енергията ти.

6. Тайно споразумение. Приятелите със същото пристрастяване често оказват подкрепа и придават чувството, че си нормален.

7. Капитулиране. Времето минава и ние ставаме по-умели в боравенето с патериците си, свободата от зависимостта става твърде нереалистична и се отказваме от нея.

Ако се нуждаете от помощ по проблемите на зависимостите, можете да се обадите на клуб „Независимост“ на тел. 02/983 24 54 по време на техните сбирки всеки четвъртък от 18 до 20 часа.

Потърсете също книгата „Наркотици и наркомания“ от Е. Н. Проценко, „Интеграл“ - Г, 2000 г.*

пристрастяванията

В...



църквата

„Всеки е пристрастен към нещо - казва директорът на Здравния отдел към Северноамериканската дивизия Деуш Уилямс.

- Дори и да не е нещо по-голямо от работата или някое притеснение, всеки има някакъв вид зависимост.“

Да се върнат в предните редици на адвентизма здравословният начин на живот и въздържанието беше целта на Конференцията по пристрастяванията, проведена през юли в университета „Андрос“.

Днес в обществото са широко разпространени пристрастявания от всякакъв вид. Само към алкохола в Америка са пристрастени 14 милиона души. Църквата обаче не бърза да признае и да говори открито за пристрастяванията в собствените си редици. Хора на ръководни постове, които се борят със

както секса, порнографията, секс по интернет; пристрастявания към дейности - хазарт, компютри, телевизия, спорт, работа, дори чистене; пристрастявания към вещества - алкохол, тютюн, кафе, захар; психологически пристрастявания като безпокойство, чувство за празнота и дори нетърпение.

„Тези дефекти на характера или маници на ума често водят до вина, срам, гняв и обвинения - казва Нелсън. - Всичко това има за резултат отделяне от Бога и от другите.“

Според Уилямс съвременните адвентисти страдат от хранителни пристрастявания повече, отколкото преди 20 години. „Имаше време, когато 50% от членството бяха

през цялото време, за да имат добра самооценка или да се чувстват оценени от църквата. Това е огромен проблем.“

„Намерението ни е да помогнем на пасторите, учителите и други хора, създавайки защитено място за тях и църковните членове, където да могат да споделят поверителни неща и да знаят, че ще намерят помощ - обяснява Нелсън. - Отговори има и са на разположение ресурси за помощ.“

Зависим ли съм от друго, освен от Христос?

Защо хората вършат неща, за които знаят, че са вредни? Когато видиш човек, който диша с помощта на апарат, а е с цигара в уста, спри и помисли. Защо продължава да върши това, което знае, че е при-

сти, че някои ви предложат къщата на мечтите ви и всичко, което се изисква, е да не употребявате алкохол. Звучи просто, нали? Е, не е. Ако беше лесно, хората щяха да вършат правилното нещо всеки път.

Хората (милиони всеки ден) заговарят различни свои пристрастявания, знаейки със сигурност - не с „може би“ - че ще се изправят пред огромни проблеми. Логично е, когато човек знае, че нещо му вреди, да не го прави. В поведението на пристрастените обаче няма нищо логично. То е отклонение от нормата.

Точно както причините за използването на наркотични вещества са различни, и последиците са различни. Например алкохолът е навсякъде, лесно достъпен. Но едни развиват проблеми с него,

други обичат да закусят винаги с плодове с хляб, други с мляко. Едни обичат да свирят на пиано, други на китара. Обаче всяка една от тези дейности може да бъде прекратена или променена, без да се изпитват симптомите на абстиненцията. От друга страна, пиенето на алкохол, пушенето, наркотичните зависимости или различни форми на съзависимости не могат да бъдат прекратени само с волеви акт. Зависимостите са принудителни и задължителни - те стават за нас тираничен закон.

Хората със зависимостта често са интелигентни и творчески настроени. Пред себе си имат бъдеще, което всъщност добавя към проблема. Другите около тях виждат силните им страни и