



ALTERNATIVE  
GEORGIA  
ADDICTION RESEARCH CENTER

# თვითდახმარების სტრატეგიები

წივთიერების მოხმარების  
შემცირების ან შეწყვეტისთვის

გზამკვლევი

# თვითდახმარების სტრატეგიები

ნივთიერების მოხმარების  
შემცირების ან შეწყვეტისთვის

განმეკვლევი

Published by the World Health Organization in 2010

Under the title - Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide (2010)

© World Health Organization 2010

The World Health Organization has granted translation and publication rights for an edition in Georgian to the Addiction Research Center "Alternative Georgia" which is solely responsible for the quality and faithfulness of the Georgian translation. In the event of any inconsistency between the English and the Georgian edition, the original English edition shall be the binding and authentic edition.

თვითდახმარების სტრატეგიები ნივთიერების მოხმარების შემცირების ან შეწყვეტისთვის: გზამკვლევი (2010)

© დამოკიდებულების კვლევითი ცენტრი „ალტერნატივა ჯორჯია“ (2017)

ISBN 978-9941-0-9654-9

მთარგმნელი: ნინო ბარძიმიშვილი

რედაქტორი: ნინო აღდგომელაშვილი



Addictology Development in Georgia

This report is published in the frame of the project "Development of Human Resources, Evidence Base and Quality Standards in Addictology in Georgia", funded by EC, within the TEMPUS funding mechanism 544219-TEMPUS-1-2013-1CZ-TEMPUS-SMHES (2013 – 4566 / 001 – 001).

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

წინამდებარე გამოცემა დაფინანსებულია ევროკომისიის მიერ TEMPUS-ის დაფინანსების მექანიზმის გამოყენებით, პროექტის „ადამიანური რესურსების, მტკიცებულებათა ბაზისა და ხარისხის სტანდარტების განვითარება საქართველოს ადიქტოლოგიაში“ ფარგლებში 544219-TEMPUS-1-2013-1CZ-TEMPUS-SMHES (2013 –4566 / 001 – 001).

ევროკომისიის მიერ ამ გამოცემის მხარდაჭერა არ ნიშნავს მისი შინაარსის გაზიარებას, რომელიც მხოლოდ ავტორების მოსაზრებებს ასახავს. აქედან გამომდინარე, ევროკომისია პასუხს არ აგებს ამ პუბლიკაციის შინაარსზე.

# სარჩევი

მადლობას ვუხდით .....	4
1. შესავალი .....	6
2. როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ რისკი გექმნებათ? .....	6
3. რაში მდგომარეობს ნივთიერების მოხმარების პრობლემა? .....	7
4. დავინყოთ .....	7
5. დახმარების მიღება .....	8
6. საჭიროა თუ არა, რამე ვილონო ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებით? .....	9
7. როგორია ნივთიერების მოხმარების თქვენი ბალანსი? .....	11
8. განუხებთ თუ არა ნივთიერებას რომ მოიხმართ? .....	13
9. თქვენ მიერ მოხმარებული ნივთიერების რაოდენობის გაზომვა ...	15
10. რამდენია „ზედმეტად ბევრი“? .....	17
11. გადაწყვეტილების მიღება .....	18
12. მიზნის არჩევა .....	19
13. მოხმარების პატერნის შეცვლა .....	21
14. კონტრაქტი საკუთარ თავთან .....	22
15. წინსვლა .....	23
16. მაღალი რისკის შემცველი სიტუაციები .....	24
17. მიზნების დასახვა: როგორ დავანებოთ თავი .....	26
18. სამიზნეების მონიშვნა: როგორ შევამციროთ ნივთიერების მოხმარება .....	27
19. როგორ გავუმკლავდეთ ლტოლვას .....	28
20. სასარგებლო რჩევები .....	30
21. როგორ ვმართოთ მაღალი რისკის სიტუაციები .....	32
22. როგორ ვთქვათ „არა“ .....	35
23. არ გადაუხვიოთ მიზნებისკენ დასახულ გეზს .....	37
24. როცა საქმე ცუდად მიდის... ..	38
25. ნივთიერების მოხმარების ალტერნატივები .....	38

## დანართი

A. რჩევები მხარდამჭერებისთვის .....	40
B. ბროშურაში გამოყენებული ბალანსის ცხრილები და სქემები .....	41

## მადლობას ვუხდით

ეს არის გადამონმებული ვერსია ორიგინალი დოკუმენტისა, რომელიც შეიმუშავეს რეიჩელ ჰუმენიუკმა, სიუ ჰენრი-ედვარდსმა და რობერტ ალიმ (რეიჩელ ჰუმენიუკი, სიუ ჰენრი-ედვარდსი და რობერტ ალი. თვითდახმარების სტრატეგიები ნივთიერების მოხმარების შემცირების ან შეწყვეტისთვის: გზამკვლევი (სამუშაო ვერსია 1.1 სავლე ტესტირებისთვის). ჟენევა, ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, 2003). ორიგინალი ეფუძნება დოკუმენტს „ალკოჰოლის მოხმარებელთა გზამკვლევი სმის შემცირების ან შეწყვეტისთვის“, რომლის ავტორები არიან: დევიდ რიდერი, საიმონ ლენტონი, ილზე ბლაინოლტი, კეროლ ჰოპკინსი და ალექს კუკი. © დასავლეთ ავსტრალიის ალკოჰოლის და ნარკოტიკების განყოფილება, 1995.

ეს დოკუმენტი შემუშავდა WHO ASSIST (ალკოჰოლის, თამბაქოს და ნივთიერების მოხმარების სკრინინგ ტესტი) ფარგლებში, რომელსაც კოორდინაცია გაუწია, დააფინანსა და განახორციელა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ.

WHO ASSIST-ის პროექტის III ფაზის ჯგუფის წევრები:

რობერტ ალი (Robert Ali) (ავსტრალია)

თომას ბეიბორი (Thomas Babor) (აშშ)

მაიკლ ფარელი (Michael Farrell) (გაერთიანებული სამეფო)

მარია ლუსია ფორმიგონი (Maria Lucia Formigoni) (ბრაზილია)

რეიჩელ ჰუმენიუკი (Rachel Humeniuk) (ავსტრალია)

ჯარუნ ჯიტივუტიკარნი (Jaroon Jittiwutikarn) (ტაილანდი)

როზელი ბორნგენ ლაცერდა (Roseli Borngen Lacerda) (ბრაზილია)

ვალტერ ლინგი (Walter Ling) (აშშ)

ჯონ მარსდენი (John Marsden) (გაერთიანებული სამეფო)

ხოსე მარტინეს-რაგა (Jose Martines Raga) (ესპანეთი)

ბონი მაკრი (Bonnie McRee) (აშშ)

მარისტელა მონტეირო (Maristela Monteiro) (PAHO/WHO)

დევიდ ნიუქომბი (David Newcomb) (ავსტრალია)

ჰემრაჯ პალი (Hemraj Pal) (ინდოეთი)

ვლადიმირ პოზნიაკი (Vladimir Poznyak) (WHO)

სარა საიმონ (Sara Simon) (აშშ)

ჯენის ვენდეტი (Janice Vendetti) (აშშ)

ორიგინალი დოკუმენტის მომზადებას უხელმძღვანელებს ვლადიმირ პოზნიაკმა და მარისტელა მონტეირომ (WHO-ს ფსიქიკური ჯანმრთელობის და ნივთიერების ავადმომხმარების დეპარტამენტი) და რეიჩელ ჰუმენიუკმა და რობერტ ალიმ (სამხრეთ ავსტრალიის ნარკოტიკების და ალკოჰოლის სამსახური, WHO-ს თანამშრომლობის

ცენტრი ნარკოტიკების და ალკოჰოლის პრობლემების კვლევებში (ავსტრალია). ორიგინალი გადაამოწმეს რობერტ ალიმ და სონალი მინამ (Sonali Meena) (WHO-ს თანამშრომლობის ცენტრი ნარკოტიკების და ალკოჰოლის პრობლემების კვლევებში (ავსტრალია)). დოკუმენტის საბოლოო დამუშავებას ხელმძღვანელობდა ვლადიმირ პოზნიაკი (WHO) რეიჩელ ჰუმენიუკის, სონალი მინას და ლიდია სეგურას (Lidia Segura) (ესპანეთი) დახმარებით. სამუშაო ვერსიაში კომენტარებით კონტრიბუციისთვის მადლობას ვუხდით ანა ზადეის (Anna Dzadey) (განა), მარისტელა მონტიეროს (PAHO/WHO), ისი ვრომანს (Isy Vromans) (WHO) და დიპაკ იადავს (Deepak Yadav) (ინდოეთი).

რეფერირებისთვის: Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL and Meena S (2010). Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide. Geneva, World Health Organization.

მოცემული დოკუმენტის დამატებებია:

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL and Monteiro M (2010). The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): manual for use in primary care („ალკოჰოლის, თამბაქოს და ნივთიერების მოხმარების სკრინინგ ტესტი: სახელმძღვანელო პირველად ჯანდაცვაში გამოყენებისთვის“). Geneva, World Health Organization.

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL and Monteiro M (2010). The ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use: manual for use in primary care („ASSIST-თან ბმული ხანმოკლე ინტერვენცია ნივთიერების სახიფათო და საზიანო მოხმარებისას: სახელმძღვანელო პირველად ჯანდაცვაში გამოყენებისთვის“). Geneva, World Health Organization.

# 1 შესავალი

ეს გზამკვლევი შედგენილია 18 ნაწილად უფროსი ასაკის ადამიანებისთვის, რომლებიც ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებული პრობლემების გაჩენის ზომიერი რისკის ქვეშ იმყოფებიან, მაგრამ არ გააჩნიათ ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებული მძიმე პრობლემები ან დამოკიდებულება.



თუ თქვენ გაქვთ მძიმე ალკოჰოლის სიმპტომები ან გრძნობთ დისკომფორტს ალკოჰოლის, თამბაქოს ან სხვა ნარკოტიკების მოხმარების შეწყვეტისას, მაშინ დახმარებისთვის უნდა მიმართოთ თქვენს ექიმს, ჯანდაცვის მუშაკს ან ნარკოტიკების და ალკოჰოლის სამსახურის რომელიმე სპეციალისტს.

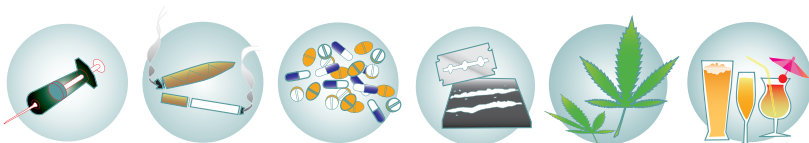
6  
თუ თქვენ ხელთ გაქვთ ამ დოკუმენტის ეგზემპლარი, ეს ალბათ იმის გამოა, რომ თქვენმა ექიმმა ან ჯანდაცვის მუშაკმა დაგისვით რამდენიმე შეკითხვა თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარების შესახებ და მიიჩნია, რომ თქვენ შესაძლოა ერთი ან რამდენიმე ნივთიერებისგან ზიანის მიღების რისკის ქვეშ იმყოფებით.

პრობლემების გაჩენის რისკი შეიძლება სხვადასხვა პიროვნებას სხვადასხვა ჰქონდეს და დამოკიდებული იყოს გარემოზე, მოხმარებული ნივთიერების რაოდენობაზე, მოხმარების წესზე, ასაკზე, გენდერზე და ა.შ.

## 2 როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ რისკი გექმნებათ?

სხვადასხვა ნივთიერების მოხმარებას სხვადასხვაგვარი ზიანი და რისკი ახლავს. მაგალითად, არსებობს რისკი, რომ გაგიჩნდეთ პრობლემები:

- თუ თქვენ მოიხმართ თამბაქოს პროდუქტს – განსაკუთრებით, მონევის გზით;
- თუ იღებთ დიდი რაოდენობით ალკოჰოლურ სასმელს ან სვამთ იმდენს, რომ ინტოქსიკაციის მდგომარეობამდე მიდიხართ;
- თუ მოიხმართ ისეთ ნივთიერებებს, როგორცაა კანაფი, კოკაინი, ამფეტამინის ტიპის სტიმულატორები (მათ შორის, ექსტაზი და მეთამფეტამინი), ინჰალანტები, დანიშნულების გარეშე მიღებული სედატივები ან საძილე აბები, ჰალუცინოგენები ან ოპიოიდები.



# 3 რაში მდგომარეობს ნივთიერების მოხმარების პრობლემა?

ნივთიერების მოხმარების პრობლემა შეიძლება წარმოიშვას მწვავე ინტოქსიკაციის, რეგულარული მოხმარების ან დამოკიდებულების შედეგად, აგრეთვე, ნივთიერების მოხმარების ხერხიდან გამომდინარე.

შესაძლოა, პრობლემები ყველა ჩამოთვლილი მიზეზით შეიქმნას.

იმის მიუხედავად, თუ რა ნივთიერებაა ორგანიზმში შეყვანილი, ნივთიერების ინექციის გზით მოხმარებამ შეიძლება ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები გააჩინოს. ნებისმიერი ნარკოტიკის ინექციურად მოხმარება მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია სისხლით გადამდები დაავადებების შესაძენად, როგორცაა აივ, B და C ჰეპატიტები. ნარკოტიკების ინექციურად მოხმარებლებს დამოკიდებულების განვითარების უფრო მაღალი რისკი აქვთ და მეტად სავარაუდოა, რომ განუვითარდეთ მძიმე დამოკიდებულება, ვიდრე მათ, ვინც ინექციას არ იყენებს.

# 4 დავინყოთ

ალბათ უკვე დარწმუნდით, რომ ნივთიერების მოხმარება პრობლემებს გიჩენთ.

ან გსურთ შეამოწმოთ, მართლა ძალიან ბევრს მოიხმართ თუ არა. ნებისმიერ შემთხვევაში, ეს ბროშურა დაგეხმარებათ, დაინახოთ, რა მდგომარეობაში ხართ ახლა და როგორ შეგიძლიათ ცვლილებების მოხდენა.

ჩვენი ქცევების შეცვლა, მათ შორის, ნივთიერების მოხმარების ქცევის, შეიძლება საშიში ან ძნელი მოგვეჩვენოს, მაგრამ ეს შესაძლებელია.

თქვენმა ექიმმა ან ჯანდაცვის მუშაკმა შეიძლება უკვე გადმოგცათ უკუკავშირის ბარათი და საინფორმაციო ლიფლეტი, რომელშიც მოცემულია ინფორმაცია თქვენ მიერ მოხმარებულ ნივთიერებებთან დაკავშირებულ სპეციფიკურ ჯანმრთელობის პრობლემებზე.

ნივთიერების მოხმარების ძველის შეცვლა შესაძლებელია, ეს გავრცელებულია.



# 5 დახმარების მიღება

ამბობენ, მსოფლიოს გარშემო მოგზაურობა ერთი ნაბიჯით იწყებაო.

არა უშავს, თუ გზადაგზა შეისვენებთ: გზის ბოლოს მაინც მიაღწევთ.

მნიშვნელოვანია მხოლოდ გადაწყვეტილება, რომ გსურთ რაღაც შეცვალოთ, და შემდეგ ამ ცვლილებისკენ სვლა

შეგიძლიათ, ეს გზამკვლევი დამოუკიდებლად გამოიყენოთ, ისე, რომ არავინ ჩარიოთ იმაში, რასაც აკეთებთ. მაგრამ, თუ მხარდამჭერი გეყოლებათ, შეიძლება ეს თქვენთვის უდიდესი დახმარება აღმოჩნდეს – ვინმე, ვისაც ესმის, რის გაკეთებას აპირებთ და დროს გამონახავს დასახმარებლად.

მხარდამჭერი უნდა იყოს პიროვნება, ვისაც თქვენ ენდობით და ვისთანაც თავს თავისუფლად გრძნობთ. ეს შეიძლება იყოს თქვენი პარტნიორი, მეგობარი, ნათესავი, რომელიმე თანამშრომელი, ექთანი, რელიგიური პირი, კონსულტანტი ან ექიმი. მნიშვნელოვანია, რომ თქვენს მხარდამჭერს თავად არ ჰქონდეს ნივთიერების მოხმარების პრობლემა იმ დროს, როცა ის შეეცდება თქვენ დახმარებას ანალოგიური პრობლემის მოსაგვარებლად.

თუ დახმარებას სთხოვთ ვინმეს და დაფიქრების შემდეგ ეს ადამიანი უარს გეტყვით, სჯობს, ამ თხოვნით სხვას მიმართოთ. ბევრს უხარია, როცა დახმარების თხოვნით მიმართავენ – ეს მათთვისაც მომგებიანია.

სანამ დაიწყებდეთ, თქვენს მხარდამჭერს ეს გზამკვლევი ნააკითხეთ, განსაკუთრებით, დანართი „რჩევები დამხმარებს“.

ნაბიჯ-ნაბიჯ.

# 6 საჭიროა თუ არა, რამე ვილონო ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებით?

ამ კითხვაზე პასუხის მისაღებად უნდა ჩამოწეროთ ყველა ის პრობლემა, რომლებიც, თქვენი აზრით, ბოლო სამი თვის განმავლობაში ნივთიერების მოხმარებამ გამოიწვია.

დაფიქრდით, თუ რა ნივთიერებას (ნივთიერებებს) მოიხმართ და, თქვენი აზრით, რა პრობლემა შეიძლება ამან გამოიწვიოს. შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ რომელიღაც ერთი ნივთიერება რამდენიმე პრობლემის მიზეზი ხდება, როგორცაა ოჯახთან ან პარტნიორთან უთანხმოება, ჯანმრთელობის პრობლემები – ვთქვათ, ცუდად გძინავთ, სევდა, შფოთვის ან გაღიზიანება გიპყრობთ. ზოგი ამჩნევს, რომ მის მიერ ნივთიერებების მოხმარება გავლენას ახდენს დახსომების და ყურადღების კონცენტრაციის უნარზე, რაც შეიძლება ხელს უშლიდეს მუშაობაში ან სწავლაში.

მაგალითი   ჯონის სია: იმ პრობლემების ჩამონათვალი, რომლებსაც ის ნივთიერების მოხმარების გამო აწყდება	
ნივთიერება	პრობლემა
1 კანაფი	გულმავიწყობა
2 კანაფი	ყურადღების კონცენტრაციის გაძნელება
3 კანაფი	პარტნიორი ბრაზობს, რადგან საშინაო საქმეში ვერ ვეხმარები
4 კანაფი	ტელევიზორის ყურების გარდა თითქმის არაფრის კეთება მაინტერესებს
5 კანაფი	
6 კანაფი	

## მაგალითი

ჯონი 33 წლის მამაკაცია, ცხოვრობს თავის პარტნიორთან და მცირეწლოვან შვილთან ერთად. ექიმთან მივიდა, რადგან მუდმივად დაღლილობას გრძნობს და ცოტა ხნის წინ ამას ძლიერი გაცივებაც ზედ დაერთო. ზოგადი გამოკვლევის შემდეგ ექიმმა ჯონს რამდენიმე კითხვა დაუსვა ალკოჰოლის და სხვა ნარკოტიკების მოხმარების შესახებ.

ჯონი კანაფს ერთი-ორჯერ ეწევა საღამოობით, შაბათ-კვირას კი ოთხჯერ ან ხუთჯერ. ბოლო დროს შინ და სამსახურში რაღაც პრობლემები შენიშნა, რაც კანაფის მოწვევით კიდევ უფრო ურთულდებოდა.

ექიმმა უთხრა, რომ კანაფის მოწვევის გამო ჯანმრთელობის და სხვა სახის პრობლემების გაჩენის რისკის ქვეშ იყო და სთხოვა, დაფიქრებულყო, კერძოდ რას წარმოადგენდა ეს პრობლემები.

თუ ვინმეს (ოჯახის წევრს, ჯანდაცვის სპეციალისტს, სხვას) რამე უთქვამს თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარების გამო გაჩენილ პრობლემებზე, შესაძლოა, საჭირო იყოს, თქვენს „პრობლემების“ სიას მათი აღნიშნულიც დაემატოს.

იმის მიუხედავად, მოახერხეთ თუ არა რაიმე პრობლემის განსაზღვრა...

**არჩევანი  
თქვენზეა.**

თქვენ შეგიძლიათ, განაგრძოთ კვლევურად ცხოვრება; ან შეგიძლიათ, შეამციროთ ან შეწყვიტოთ ნივთიერების მოხმარება.

**მიგაჩნიათ თუ არა, რომ ნივთიერების მოხმარებამ გარკვეული პრობლემები შეგიქმნათ ბოლო 3 თვის განმავლობაში?**



აქ ჩამოწერეთ ყველა პრობლემა, რომელიც თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარებას უკავშირდება

ნივთიერება	პრობლემა
1	
2	
3	
4	
5	
6	

ნივთიერების მოხმარებით შეიძლება პრობლემები გექმნებოდეთ, თუ ის იწვევს **ინტოქსიკაციას**, თუ **რეგულარულად** მოიხმართ ან თუ **ინექციით** შეგყავთ. თუ თქვენ ნარკოტიკს ინექციურად ან რეგულარულად მოიხმართ, შეიძლება დამოკიდებულება გაგივითარდეთ.

# 7 როგორია ნივთიერების მოხმარების თქვენი ბალანსი?

აქ მოცემულია ნივთიერების მოხმარების ბალანსის ცხრილი, რომელიც დაგეხმარებათ, ანონ-დანონით თქვენი გადაწყვეტილება. რა შედეგებს მიიღებთ, თუ გააგრძელებთ ძველებურად ცხოვრებას, ან თუ შეამცირებთ ან შეწყვეტთ ნივთიერების მოხმარებას? თუ თქვენ რეგულარულად მოიხმართ ერთ ნივთიერებაზე მეტს, მაშინ შეიძლება გერჩივნოთ, თითოეული ნივთიერებისთვის ცალ-ცალკე ცხრილი შეავსოთ.

**დაფიქრდით როგორც გრძელვადიან, ასევე მოკლევადიან დადებით და უარყოფით შედეგებზე.**

მაგალითი   ბალანსის ცხრილი 1. ჯონის შევსებული ბალანსის ცხრილი ასე გამოიყურებოდა		
	ნივთიერების მოხმარების ჩემი ახლანდელი პატერნი <sup>1</sup> შენარჩუნება	ნივთიერების მოხმარების შემცირება ან შეწყვეტა
<b>+</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> მეხმარება, განვიტვირთო სამსახურის მერე</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ვეშვები და დღის პრობლემები მავინყდება</li> <li>უკეთ ვერთობი ნვეულებებზე და მეგობრებთან მეხვედრისას</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ასე დაღლილი აღარ ვიქნები ხოლმე</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> უკეთ მემასსოვრება ყველაფერი</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ჩემი ურთიერთობა პარტნიორთან გაუმჯობესდება და ის აღარ იქნება ჩემზე გაბრაზებული</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> სამსახურში უფრო ყურადღებით ვიქნები</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> სამსახურს ასე ხშირად აღარ გავაცდენ</li> </ul>
<b>-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> მოქმედებს ჩემს მეხსიერებაზე</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> მოქმედებს ყურადღების მოკრფვის უნარზე</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ღამის დროსტარების მერე გაბრუნებული და დაღლილი ვარ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ღამის დროსტარების მერე ზოგჯერ სამსახურს ვაცდენ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ჩემს პარტნიორს ეს არ მოსწონს და ამაზე შევლაპარაკებით ხოლმე</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ბევრ დროს ვხარჯავ ნარკოტიკის საშოვნელად მომწოდებლებთან დაკავშირებაში</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> გამიძნელდება სამსახურის მერე განტვირთვა</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ნვეულებებზე ისე ველარ ვიმხიარულებ ხოლმე</li> </ul>

1. პატერნი - მოხმარების გზა, ხერხი, ფორმა (რედ.)



რა თქმა უნდა, რასაც კი გააკეთებთ, ყველაფერს ეძნებათ თანხის დადებითი შედეგები (სარბეგელი) და უარყოფითი შედეგები (საფასური).



### ბალანსის ცხრილი 1

	ნივთიერების მოხმარების ჩემი ახლანდელი პატერნის შენარჩუნება	ნივთიერების მოხმარების შემცირება ან შეწყვეტა
+		
-		

შევსების შემდეგ ისევ გადაავლეთ ცხრილს თვალი და თქვენთვის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი დადებითი და უარყოფითი შედეგები მონიშნეთ [x]-ით.

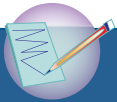
# 8 განუხებთ თუ არა ნივთიერებას რომ მოიხმართ?

**მაგალითი** | ჯონს ჰკითხეს: „რამდენად განუხებთ, ნივთიერებას რომ მოიხმართ?“ და სთხოვეს, მოეჩინა ეს 10-ბალიან სკალაზე, სადაც 0 შეესაბამება „საერთოდ არ მანუხებს“ და 10 შეესაბამება „უკიდურესად მანუხებს“ მდგომარეობას.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

საერთოდ არ მანუხებს უკიდურესად მანუხებს

ჯონმა შემოხაზა ციფრი 6, რადგან მას ანუხებდა დადლილობის შეგრძნება და გულმავინყობა, თანაც სურდა პარტნიორთან ურთიერთობის გაუმჯობესება. იმავდროულად, გრძნობდა, რომ ძალიან სიამოვნებდა მონევა და დაენახებოდა თავის დანებება.



სად მოათავსებდით ამ სკალაზე საკუთარ თავს?



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

საერთოდ არ მანუხებს უკიდურესად მანუხებს

## მაგალითი | ნივთიერებები

ჯონმა გადამწყვიტა, რომ ყველაზე მეტად კანაფის მოხმარება ანუხებდა. სხვა ნივთიერებები არ აღელვებდა, რადგან მათ არ მოიხმარდა რეგულარულად ან გადაჭარბებით.



მიმდევრობით დაალაგეთ ნივთიერებები, რომელთა მოხმარებაც განუხებთ - ყველაზე მეტად შემანუხებლიდან უფრო ნაკლებისკენ.

1

2

3

4

5

6

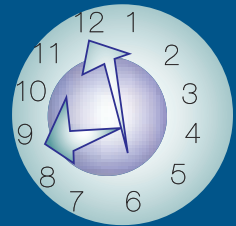
# 9 თქვენ მიერ მოხმარებული ნივთიერების რაოდენობის გაზომვა

თქვენ შეგიძლიათ დაადგინოთ, თუ რა რაოდენობის ნივთიერებას მოიხმართ. ამისთვის გამოიყენეთ „ნივთიერების მოხმარების დღიური“, რომელშიც ბოლო კვირის განმავლობაში თქვენ მიერ მოხმარების მონაცემებს შეიტანთ.

მაგალითი   ნივთიერების მოხმარების დღიური. ექიმთან ვიზიტის წინა კვირაში ჯონის დღიური ასე გამოიყურებოდა:			
როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა?	რამდენი?	დახარჯული თანხა
შაბათ საღამოს პეტერთან წვეულებაზე	კანაფი	6 მონევა	\$15 (ერთი ტომსიკა)
კვირას ბაღში ნაწიმიუშავე და პარკში ფეხბურთი ვითამაშე	არაფერი	0	0
ორშაბათ საღამოს სამსახურის მერე დადლილი ვიყავი და ტელევიზორის წინ ცოტა დავისვენე	კანაფი	2 მონევა	არაფერი – დარჩენილი მქონდა
სამშაბათს სამსახურის მერე გიტარის დაკვრის გაკვეთილზე წავედი, შინ გვიან დავბრუნდი	არაფერი	0	0
ოთხშაბათ საღამოს სახლში ტელევიზორში ფეხბურთს ვუყურე	კანაფი	4 მონევა	\$10 (ერთი ტომსიკა)
ხუთშაბათ საღამოს სახლში ტელევიზორს ვუყურე	კანაფი	4 მონევა	არაფერი – დარჩენილი მქონდა
პარასკევ საღამოს დევიდი და პეტერი მოვიდნენ და ვიდეოს ვუყურეთ	კანაფი	5 მონევა	\$15 (ერთი ტომსიკა)
როცა ჯონმა კვირის მონაცემებს გადახედა, გაოცებული დარჩა: მთლიანობაში 21 მონევა და ამაში გადახდილი \$40			

დაიწყეთ გუზინდელი დღიდან და გააგრძელეთ უკან, გასული კვირის ყოველი დღისთვის. ჩაინერეთ:

თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარების დრო და ადგილი;



ვისთან ერთად იყავით;

რას მოიხმარდით;

რამდენი მოიხმარეთ;

რა თანხა დახარჯეთ.







შეავსეთ ეს „ნივთიერების მოხმარების დღიური“  
ბოლო კვირის განმავლობაში თქვენი მოხმარების  
მონაცემებით

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა?	რამდენი?	დახარჯული თანხა

# 10 რამდენია „ზედმეტად ბევრი“?

თუ ალკოჰოლურ სასმელებს მოიხმართ, თქვენ ჯანმრთელობის თუ სხვა პრობლემების რისკები გიზრდებათ, განსაკუთრებით, თუ:

- დღეში 2 სტანდარტულ ულუფაზე\* მეტს სვამთ;
- კვირაში სულ ცოტა, ორი დღე მაინც არ არის ისეთი, როცა საერთოდ არ სვამთ.

არ არსებობს ალკოჰოლური სასმელის მოხმარების ისეთი დონე, რომელიც რისკს საერთოდ არ შეიცავს, და ბევრი ადამიანისთვის დღეში 2 სტანდარტული ულუფის მოხმარება შეიძლება მაინც მნიშვნელოვან რისკთან იყოს დაკავშირებული.

## არსებობს კონკრეტული ფაქტორები, რომლებიც შეიძლება ზრდიდეს თქვენს რისკს, მაგალითად:

- თქვენი ოჯახის ისტორიაში ალკოჰოლზე დამოკიდებულების შემთხვევები არსებობს;
- იღებთ გარკვეულ წამლებს ან გაქვთ ჯანმრთელობის გარკვეული პრობლემა;
- თქვენი სქესის და ასაკის სხვა ადამიანებთან შედარებით ნაკლებს იზონით;
- კარგა ხანია, არაფერი გიჭამიათ.

## საერთოდ არ უნდა სვამდეთ ალკოჰოლს, თუ თქვენ:

- ფეხმძიმედ ხართ ან ძუძუთი კვებაზე ჩვილს;
- მართავთ ავტომანქანას, მუშაობთ მექანიზმებთან ან სხვა სარისკო საქმიანობას ეწვეით;
- გაქვთ ჯანმრთელობის პრობლემები, რომლებსაც ალკოჰოლი კიდევ უფრო დაამძიმებს;
- იღებთ წამალს, რომელიც უშუალოდ ურთიერთქმედებს ალკოჰოლთან;
- ვერ აკონტროლებთ ალკოჰოლის მოხმარებას.

თუ ამ ფაქტებთან რომელიმეში ზუსტად დარწმუნებული არ ხართ, დაეკითხეთ თქვენს ჯანდაცვის მუშაკს.

## \* სტანდარტული ულუფა არის:

- 1 ქილა ჩვეულებრივი ლუდი (330 მლ, 4%-იანი);
- 1 სირჩა მაგარი სპირტიანი სასმელი (30 მლ, 40%-იანი);
- 1 ჭიქა ღვინო ან პატარა ჭიქა შერი (100 მლ 12%-იანი ან 70 მლ 18%-იანი);
- 1 პატარა ჭიქა ლიქიორი ან აპერიტივი (50 მლ, 25%-იანი).

არ არსებობს ალკოჰოლის, ნარკოტიკების და თამბაქოს პროდუქტის მოხმარების ისეთი დონე, რომელიც რისკს საერთოდ არ შეიცავს.

მონევა თამბაქოს მოხმარების ყველაზე უფრო საზიანო მეთოდია.

თამბაქოს მოხმარების არა-მოსაწევი მეთოდებიც, როგორცაა დაღეჭვა, ბურნუთი (რომელიც შეისუნთქება), და „სნუსი“ (თავსდება ღრძილს და ტუჩს შორის და შეინოვება) აგრეთვე რისკის შემცველია.

# 11 გადაწყვეტილების მიღება

როგორია  
ბალანსი:  
არსებობს  
მიზეზები,  
რატომაც უნდა  
შეიცვალოთ  
ძველა?

ახლა თავიდან გადახედეთ თქვენ მიერ შედგენილ ბალანსის ცხრილს, ნივთიერების მოხმარების დღიურს და ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებულ თქვენი პრობლემების ჩამონათვალს.

## არსებობს მიზეზები, რომ შეიცვალოთ?

**მაგალითი** | ჯონმა გადაწყვიტა, რომ ჰქონდა მიზეზები ცვლილების მოსახდენად, ამიტომ შესაბამისი პასუხი მონიშნა.

[x] დიახ – გადადით მე-12 თავზე

არა – შეიძლება, ამჟამად არ გსურდეთ ამ ბროშურის დახმარებით მუშაობა

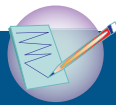
ზუსტად არ ვიცი – ჩამონერეთ ამის მიზეზები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში და დაფიქრდით, იქნებ ღირდეს მათ შესახებ თქვენს მხარდამჭერთან მსჯელობა.

## მონიშნეთ ქვემოთ თვენი გადაწყვეტილება

დიახ — გადადით მე-12 თავზე

არა — შეიძლება, ამჟამად არ გსურდეთ ამ ბროშურს დახმარებით მუშაობა

ზუსტად არ ვიცი — ჩამონერეთ მიზეზები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში და დაფიქრდით, იქნებ ღირდეს მათ შესახებ თქვენს მხარდამჭერთან მსჯელობა.



მიზეზები, თუ რატომ უნდა შეეცვალო ჩემ მიერ ნივთიერების მოხმარების ქცევა

1

2

3

4

5

6

# 12 მიზნის არჩევა

ახლა, რაკი უკვე გადანწყვიტეთ თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარებაში ცვლილებების მოხდენა, შემდეგ ნაბიჯად უნდა გადანწყვიტოთ, ნაკლებს მოიხმართ თუ საერთოდ შეწყვეტთ მოხმარებას.

## გადაწყვეტილების მიღებაში დასახმარებლად, შესარულეთ შემდეგი სამი დავალება:

### 1 დაფიქრდით ამ კითხვებზე

- გაქვთ თუ არა რამე სახის ჯანმრთელობის ან ფსიქოლოგიური პრობლემა, რაც შეიძლება ნივთიერების მოხმარებით გაიუარესოთ? თქვენი ექიმი ან ჯანდაცვის სხვა სპეციალისტი შეიძლება რჩევით დაგეხმაროთ.
- გაქვთ ალკვეთის სიმპტომები, როცა მოხმარებას წყვეტთ? თუკი ასეა, მოხმარებაზე სრულად უარის თქმა შეიძლება თქვენთვის ყველაზე შესაფერისი მიზანი იყოს. თქვენი ექიმი ან ჯანდაცვის სხვა სპეციალისტი შეიძლება დაგეხმაროთ ალკვეთის სიმპტომებთან გამკლავებაში. იხილეთ აგრეთვე თავი 17 – „მიზნების დასახვა: როგორ დავანებოთ თავი?“
- გაქვთ სამართლებრივი, ფინანსური ან სამსახურებრივი პრობლემები ნივთიერების მოხმარების გამო?
- გაქვთ პირადი ურთიერთობის ან ოჯახური პრობლემები ნივთიერების მოხმარების გამო?
- ადრე თუ გადაგინწყვეტიათ ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებული პრობლემები მოხმარების სრულად შეწყვეტით? თუ ასეა, ახლაც შეიძლება ეს თქვენთვის საუკეთესო გამოსავალი იყოს.



## შევაამცროო თუ შევწყვიტო ნივთიერების მოხმარება?

გახსოვდეთ, ახლა მიღებული გადაწყვეტილება შეიძლება არ იყოს სამუდამო. თქვენ შეგიძლიათ, ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებული მიზანი დროდადრო ისევ გადასინჯოთ ხოლმე. ნებისმიერი მიზნის დასახვისას, კარგი იქნება, თუ ამაზე თქვენს უახლოეს ადამიანს დაელაპარაკებით.

**2 შეავსეთ ქვემოთ მოცემული ბალანსის ცხრილი, სადაც შეგიძლიათ ჩაწეროთ მოხმარების შემცირების ან თავის დაწებების დადებითი და უარყოფითი მხარეები**

მაგალითი   ბალანსის ცხრილი 2. ჯონმა შეავსო ბალანსის ცხრილი და კანაფის მოხმარების შემცირება გადაწყვიტა.		
	შემცირება	სრულად შეწყვეტა
<b>+</b>	[X] შემძღობა, ზოგჯერ მაინც მოვიხმარო კანაფი მეგობრებთან ყოფნისას [X] წვეულებებზე მაინც კარგად გავერთობი ხოლმე [X] ნაკლებად მოხმარება ნიშნავს, რომ ასე დალლილი და გულმავინცი აღარ ვიქნები [X] თუ მხოლოდ შაბათ-კვირას მოვიხმარ, სამსახურს აღარ გავაცდენ ხოლმე [X] ჩემს პარტნიორს გაუხარდება და ნაკლებად ვიჩხუბებთ ხოლმე	[X] არ ვიქნები დალლილი და გულმავინცი [X] არ გავაცდენ სამსახურს [X] ჩემი პარტნიორი გახარებული იქნება [X] ფულს დავზოგავ, რაკი ნარკოტიკებს აღარ შევიძენ
<b>-</b>	ყოველდღე ვერ შევძლებ სამსახურის მერე რამდენიმე მონევით განტვირთვისას	[X] ძალიან მომენატრება მეგობრებთან ერთად მხიარულად გატარებული დრო [X] ძალიან დამაკლდება სამსახურის მერე განტვირთვა რამდენჯერმე მონევით მეგობრები დამცინებენ [X] წვეულებებზე ისე ვეღარ ვიმხიარულებ ხოლმე

შევსებას რომ დაასრულებთ, თქვენთვის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი დადებითი და უარყოფითი შედეგები მონიშნეთ (X)-ით.

ბალანსის ცხრილი 2		
	შემცირება	სრულად შეწყვეტა
<b>+</b>		
<b>-</b>		

**3 მიზნის არჩევა. იმის მიხედვით, რაც ჩამოწერეთ, თქვენი აზრით, რა იქნებოდა თქვენთვის საუკეთესო მიზანი?**

ბალანსის ცხრილი 2		
<input type="checkbox"/> შეამციროთ ნივთიერების მოხმარება — გადადით მე-18 თავზე; <input type="checkbox"/> სრულად შეწყვიტოთ ნივთიერების მოხმარება — გადადით მე-17 თავზე.	}	მაგრამ მანამდე წაიკითხეთ თავები მე-13-დან მე-16 ჩათვლით

# 13 მოხმარების პატერნის შეცვლა

თუ თქვენ გადანყვეტილი გაქვთ მოხმარების შემცირება, შეიძლება, საჭირო იყოს დაფიქრდეთ ხერხზე, რომლითაც ნივთიერებას მოიხმართ, და ნაკლებად საზიანო ალტერნატივები შეარჩიოთ.

მაგალითად, შეიძლება, ღირდეს, დაფიქრდეთ ინექციურად მოხმარების შეწყვეტაზე ან ინექციის ჩანაცვლებაზე ნივთიერების მოხმარების ნაკლებად სარისკო საშუალებით.

თუ ნარკოტიკს ინექციურად იღებთ, თქვენ ამით ზრდით როგორც ნარკოტიკით გამონწვეული ზიანის, ასევე, ინექციით გამონწვეული ზიანის რისკს.

ამფეტამინების ან კოკაინის ინექციით შეყვანა ზრდის ფსიქოზების და დამოკიდებულების გაჩენის რისკს.

ჰერონის და სხვა დეპრესანტების ინექციით შეყვანა ზრდის დამოკიდებულების გაჩენის და ზედოზირების რისკს.



ასევე, უმჯობესია, არ მიმართოთ ინექციურ მოხმარებას სისხლით გადამდები ვირუსების (ჰეპატიტი B და C, აივ/შიდსი) და სხვა ინფექციების რისკის გამო. თუ მაინც ინექციას გამოიყენებთ, კარგი იქნება დაფიქრდეთ ზოგი რამის შეცვლაზე, რაც ინექციის რისკებს შეამცირებდა. მაგალითად, სუფთა საინექციო ალჭურვილობის გამოყენებაზე (მაგ., ნემსები და შპრიცები, კოვზები, ფილტრები და სხვა).

ნარკოტიკების მოხმარება ყოველთვის სარისკოა, თუმცა, არსებობს რისკების შემცირების გზები, თუ თქვენ მოხმარების გაგრძელებას გადანყვეტთ.

## შეამცირეთ რისკები:

- ნუ მართავთ ავტომანქანას ან ნუ ეწევით სახიფათო საქმიანობას ნარკოტიკების მიღებისას.
- თუ ნარკოტიკებს მოიხმართ, მიიღეთ უფრო მცირე დოზები და უფრო იშვიათად, რათა თავიდან აირიდოთ დამოკიდებულების გაჩენა.
- ნუ მოიხმართ ყოველდღიურად.
- ნუ მოიხმართ ნარკოტიკებს ისეთ სიტუაციაში, სადაც საჭიროების შემთხვევაში დახმარებას ვერ მიიღებთ.
- ნუ მიიღებთ სხვადასხვა ნივთიერებას მოხმარების ერთ რომელიმე დღეს.
- ნუ მოიხმართ ნარკოტიკებს ფეხმძიმობის ან ძუძუთი კვების პერიოდში, რადგან ამან შეიძლება იმოქმედოს თქვენს ბავშვზე.

# 14 კონტრაქტი საკუთარ თავთან

მიზნების დასახვის ტექნიკა დაგეხმარებათ მიზნების მიღწევაში.

მიზნები უნდა იყოს გონივრული (SMART):

კონკრეტული (SPECIFIC)

გაზომვადი (MEASURABLE)

მიღწევადი (ATTAINABLE)

რეალისტური (REALISTIC)

დროში გაწერილი (TIME BOUND)

ახლა, როდესაც მიღებული გაქვთ გადამწყვეტილება ნივთიერების მოხმარებასთან დაკავშირებით და იცით, რა გინდათ ამ მხრივ გააკეთოთ, თქვენ შეგიძლიათ, კონტრაქტი დაუდოთ საკუთარ თავს (იხ. ქვემოთ მოცემული მაგალითი). ეს დაგეხმარებათ, გაიხსენოთ, ზუსტად რის გაკეთება გადამწყვეტეთ.

## მაგალითი | კონტრაქტი საკუთარ თავთან

### მაგალითი A

რას გავაკეთებ: შევწყვეტ (ნივთიერების) მოხმარებას ამ დღეს: ..../..../....

### მაგალითი B

რას გავაკეთებ: შევამცირებ (ნივთიერების) მოხმარებას ორ კვირაში ერთხელ მოხმარებამდე, ამ დღიდან: ..../..../....

რას გავაკეთებ: ასე მოვიქცევი სამი თვის განმავლობაში ამ დღემდე: ..../..../...., შემდეგ კი განვიხილავ, რას მივაღწიე.



## კონტრაქტი საკუთარ თავთან

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:



# 15 წინსვლა

იმისათვის, რომ შეძლოთ მიზნად დასახული ცვლილების მიღწევა, შეგიძლიათ, პროცესს თვალი მიადევნოთ ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიურების წარმოებით (როგორც მე-9 თავშია).

**გამოიყენეთ ყოველკვირეული დღიურების ნიმუში, რომლებიც ამ გზამკვლევის ბოლოშია დართული, და მისდით შემდეგ ინსტრუქციებს:**

- აწარმოეთ ჩანაწერები ყოველდღიურად
- აღნიშნეთ, რამდენჯერაც მოიხმართ ნივთიერებას ან როცა მოხმარების ხასიათზე ხართ (დღიურში არის დამატებითი სვეტი, სათაურით „მინდოდა, მაგრამ არ მოვიხმარე“, რათა ასეთი შემთხვევები აღნიშნოთ).
- აწარმოეთ დღიური 3 თვის განმავლობაში. ეს დაგეხმარებათ, შეამჩნიოთ ცვლილებები. მერე შეგეძლებათ „შერჩევითი შემონემა“ ჩაიტაროთ ხოლმე და ამისთვის აწარმოთ ერთ-ორკვირიანი დღიური ყოველ რამდენიმე თვეში ერთხელ.
- შეაჯამეთ ნივთიერების მოხმარებაზე დახარჯული ფული.
- თუ სურვილი გექნებათ, დღიური თქვენს მხარდამჭერთან ერთად განიხილეთ.
- **[x]**-ით მონიშნეთ „მაღალი რისკის მომენტები“ – როცა იმაზე მეტი მოიხმარეთ, ვიდრე აპირებდით, ან მოხმარების ძლიერი სურვილი გქონდათ.
- წაიკითხეთ, რაც დაწერეთ, და კვირაში რამდენჯერმე დაფიქრდით ამაზე.

დღიური ზუსტად გიჩვენებთ, რა ხდება და როდის და სად ჩნდება ცვლილება.

დღიური აგრეთვე გიადვილებთ, გამოარჩიოთ თქვენთვის „მაღალი რისკის“ შემცველი სიტუაციები – ის მომენტები, როცა მოიხმართ ნივთიერებას, ან გადაჭარბებით მოიხმართ, ან ძალიან გინდებათ მოხმარება.

სიტუაციები, რომლებსაც მოხმარების ხასიათზე მოჰყავხართ, შეიძლება ჩნდებოდეს მაშინ, როცა ხართ კონკრეტულ ადამიანებთან ან რაღაც კონკრეტულ ადგილას. ან ჩნდებოდეს იმის მიხედვით, თუ როგორ გრძნობთ თავს: გაბრაზებული ან აღელვებული ხართ, თუ მხიარული და მშვიდი.

„ნივთიერების მოხმარების დღიურის“ წარმოება:

თქვენს დღიურში შეტანილი ინფორმაცია პირადი ხასიათისაა, იზრუნეთ, რომ ის საიმედოდ იყოს შენახული.

დღიური თქვენთვის ცვლილების გაადვილების მნიშვნელოვანი ელემენტია.



# 16 მაღალი რისკის შემცველი სიტუაციები

## რა სიტუაციებია თქვენთვის მაღალი რისკის შემცველი?

რა სიტუაციები, გარემოებები, ადგილები ან გრძნობები გიჩენთ ნივთიერების მოხმარების სურვილს?

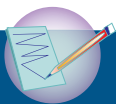
თუ არსებობს კონკრეტული სიტუაციები, როდესაც მოიხმართ ნარკოტიკს, ან მოიხმართ იმაზე მეტს, ვიდრე აპირებდით, ან მოიხმართ იმის მიუხედავად, რომ არ აპირებდით?

თუ შეძლებთ განსაზღვროთ თქვენთვის სარისკო სიტუაციები, სადაც მოიხმარეთ ნარკოტიკები, ან მოიხმარეთ განსაზღვრულზე მეტი, ან მოხმარების დაუოკებელი სურვილი გაგიჩნდათ, ეს დაგეხმარებათ საკუთარი თავისთვის შეიმუშაოთ პრინციპები, რომლითაც იხელმძღვანელებთ:

- კონკრეტული ადგილები, სადაც მოხმარება იოლად ხელმისაწვდომია, მაგ., შინ, მეგობრის სახლში, კლუბში, და ა.შ.
- კონკრეტული ადამიანების გვერდით ყოფნა, მაგ. პარტნიორთან, რომელიმე მეგობართან, და ა.შ.
- კონკრეტული დრო, მაგ., სადილის მერე, უქმეები, დღესასწაულები, და ა.შ.
- მაღალი რისკის სიტუაციები ასევე შეიძლება უკავშირდებოდეს თქვენს კონკრეტულ ემოციებს, როგორცაა სევდა, ბრაზი, დანაშაულის განცდა, დაძაბულობა ან მწუხარება.
- გაიხსენეთ ბოლო რამდენიმე შემთხვევა, როცა ნივთიერების მოხმარების გამო პრობლემები შეგექმნათ... და როცა არ შეგექმნათ. რა განსხვავებაა ამ შემთხვევებს შორის?

მათი განსაზღვრა შეიძლება გაგიადვილდეთ, თუ გადახედავთ „ნივთიერების მოხმარების დღიურს“ მე-16 გვერდზე და შემდეგ ჩამოწერთ სიტუაციებს ქვემოთ მოცემულ ცხრილში (იხ. აგრეთვე ქვემოთ მოცემული მაგალითი).

მაგალითი   ჯონმა განსაზღვრა თავისი სარისკო სიტუაციები და დაადგინა, რომ ყველაზე მეტად სავარაუდოა, მონიოს კანაფი, როცა...
1 სამსახურიდან შინ დაღლილი მოვდივარ და მონევა განტვირთვაში მებმარება
2 როცა ტელევიზორს ვუყურებ
3 როცა შაბათ-კვირას მეგობრებს ვხვდები
4 წვეულებებზე მეგობრებთან ერთად
5
6



აქ ჩამოწერეთ თქვენი „სარისკო სიტუაციები“

1

2

3

4

5

6

# 17 მიზნების დასახვა: როგორ დავანებოთ თავი

არანაირი  
ნივთიერების  
მოხმარება,  
არანაირ  
სიტუაციაში!



დროებით თავის  
დანაპატიმრების  
ნარკოტიკების  
მოხმარების  
განახლება  
გაპრცალებული  
მოვლენაა.  
გუნებრივია,  
რომ ამ დროს  
იმედგაცრუება  
იბრძნოთ, გაბრამ  
მთავარია,  
გაბრძალებს არ  
დაუშვათ.

**თუ თქვენი მიზანია, სრულად შეწყვიტოთ ნივთიერების მოხმარება:**

- ნუ გადადებთ. დათქვით სამიზნე თარიღი, როცა შეწყვეტთ ნარკოტიკის მოხმარებას. შეწყვიტეთ დათქმულ დღეს.
- საჯაროდ გამოაცხადეთ თქვენი განზრახვა. ეს დაგეხმარებათ თქვენც და სხვებსაც, მობილიზდეთ აბსტინენციის მისაღწევად.
- შეძლებისდაგვარად, თავი აარიდეთ მინიშნებებს და მაპროვოცირებელ ფაქტორებს, რომლებიც ნივთიერების მოხმარებას გაგახსენებენ.

შეიძლება, მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ ალკვეთის ეფექტებთან მოგიხდეთ გამკლავება. თუ ეს ეფექტები სერიოზულია, დახმარებისთვის მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის აგენტს.

## როგორ ავირიდოთ თავიდან რეციდივი

რეციდივი ნიშნავს ნივთიერების მოხმარების განახლებას მას მერე, რაც გარკვეულ ხანს აღარ მოიხმარდით ნივთიერებას. მნიშვნელოვანია, განსაზღვროთ სიტუაცია, რომელიც შეიძლება თქვენთვის რეციდივის ბიძგის მიმცემი იყოს. ეს დაგეხმარებათ, თავი აარიდოთ ასეთ სიტუაციებში მოხვედრას.

რეციდივის გავრცელებული მაპროვოცირებელი ფაქტორები:

- როდესაც ჩნდება ემოციები, როგორცაა იმედგაცრუება, ბრაზი, შიში, შფოთვა, დაძაბულობა, სევდა, სიმარტოვე, ნუხილი, მონყენილობა, ეჭვიანობა, ნერვიულობა, დარდი ან გლოვა.
- როდესაც ებრძვით ნივთიერების მოხმარების ფიზიკურ სიმპტომებს, როგორცაა ლტოლვა ან ალკვეთის მდგომარეობა.
- თუ ცდილობთ, გამოსცადოთ თქვენი ნებისყოფის ძალა ან საკუთარი თავის კონტროლის უნარი.
- როდესაც უმკლავდებით უთანხმოებით და დავით გამონვეულ პრობლემებს.
- როდესაც ვინმე ნარკოტიკების მოხმარებას გაძალბებთ.

იხილეთ აგრეთვე ამ გზამკვლევის თავები: „როგორ გავუმკლავდეთ ლტოლვას“ და „როგორ ვთქვათ „არა“, საიდანაც მეტს შეიტყობთ რეციდივის პრევენციის შესახებ.

# 18 სამიზნეების მონიშვნა: როგორ შევამციროთ ნივთიერების მოხმარება

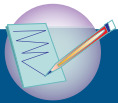
თუ თქვენ მოხმარების შემცირებას გეგმავთ, დაგჭირდებათ გარკვეული სამიზნე ნიშნულები, როგორცაა:

- კვირაში რამდენი ან თვეში რამდენი დღე იქნება ისეთი, როცა ნივთიერებას საერთოდ არ მოვიხმარ?
- რამდენად ხშირად მოვიხმარ?
- რამდენჯერ მოვიხმარ მოხმარების დღეებში?
- მაქსიმუმ რა რაოდენობას მოვიხმარ ერთ ჯერზე?
- რამდენს მოვიხმარ კვირაში ან თვეში?
- რომელი მაღალი რისკის შემცველ სიტუაციებში შევიკავებ თავს მოხმარებისგან?
- რა გზით მივიღებ ნივთიერებას?
- როგორ შევამცირობ ზიანის რისკს?

ნივთიერების  
მოხმარების  
სამიზნე  
ნიშნულების  
დასახვა

**მაგალითი** | ჯონმა გადაწყვიტა, რომ ყველაზე მეტად შემდეგი სტრატეგია გამოადგებოდა...

1	თავს შევიკავებ კანაფის მოწვევისგან სამსახურის მერე, სამუშაო დღეებში (ორშაბათიდან პარასკევამდე)
2	კანაფს მხოლოდ ერთ საღამოს მოვწევ, შაბათს ან კვირას
3	კანაფს არ მოვწევ დღეში ორ პორციაზე მეტს
4	თავს შევიკავებ კანაფის დიდი რაოდენობით შეძენისგან, რადგან ეს ძალიან მაცდუნებელია
5	
6	



ჩემი „ნივთიერების მოხმარების სახელმძღვანელო პრინციპები“ არის:

1	
2	
3	
4	
5	
6	

# 19 როგორ გავუმკლავდეთ ლტოლვას

ლტოლვა გავრცელებული და ჩვეულებრივი რამაა: ეს დამარცხების ნიშანი არ არის.

ლტოლვის სრულად გასაქრობად ყველაზე უფრო საიმედო გზა აბსტინენციაა.

როგორ გავუმკლავდეთ ლტოლვებს:

- გადაღება
- ყურადღების გადატანა
- გადაწყვეტილების მიღება
- პოზიტიური შინაგანი დიალოგი
- რელაქსაცია და წარმოსახვა

ლტოლვა ჩნდება, როცა ნივთიერების რეგულარული მოხმარების გამო თქვენი ტვინის ქიმია და ფუნქციები იცვლება.

სცადეთ, განსაზღვროთ თქვენთვის ლტოლვის მაპროვოცირებელი ფაქტორები. ამაში შეიძლება ლტოლვის დღიური დაგეხმაროთ.

დააჯგუფეთ თქვენი ლტოლვები შემდეგი სათაურების ქვეშ: „ქცევა“, „ფიზიკური შეგრძნებები“ და „ფიქრები“.

მაგალითი   ჯონის ლტოლვის დღიური			
ადგილი და დრო	ფიქრები	ფიზიკური შეგრძნებები	ქცევა
23 ივნისის საღამო მეგობრის სახლში	„ვეგრძნობ, რომ ახლა მჭირდება“ „არ შემძლია, ამაზე არ ვიფიქრო“ „მიხმობს“		
23 ივნისის საღამო შინ ყოფნისას ძველ ქუჩაზე		„ვიტანჯვობდი ლტოლვისგან, მუცელი მტკიოდა“ „უკვე მის სუნს ვგრძნობდი“	
23 ივნისის საღამო ძველ ქუჩაზე			„ჩავიარე, ქუჩა, სადაც ხშირად მოვიხმარდი ნარკოტიკებს ჩემს მეგობრებთან ერთად და მაშინვე ძლიერად ლტოლვა ვიგრძენი“



## ლტოლვის დღიური

ადგილი და დრო	ფიქრები	ფიზიკური შვებულებები	ქცევები

### ლტოლვის გაჩენის მაპროვოცირებელ ფაქტორებთან გასამკლავებლად შეგიძლიათ, შემდეგი მეთოდები გამოიყენოთ:

**გადაღება** – გადადეთ ნარკოტიკის მოხმარება 30 წუთით. ლტოლვა სავარაუდოდ შემცირდება ან გაგივლით, ასევე, შეიძლება გაგიქრეთ მოხმარების სურვილიც.

**ყურადღების გადატანა** – ლტოლვის გაჩენისას ნუ დაჯდებით ერთ ადგილას და ნუ მიეცემით ნარკოტიკებზე ფიქრს. რამე საქმე გაიჩინეთ! ყურადღება გადაიტანეთ სხვა საქმეზე. ეს შეიძლება იყოს საოჯახო, რუტინული საქმე ან ჰობი.

**გადანყვეტილების მიღება** – ჩამოწერეთ დადებითი და უარყოფითი ფაქტორები, რომლებიც თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარებას უკავშირდება, რათა თავს შეახსენოთ, რის გამო დაისახეთ მიზნად აბსტინენციის მიღწევა.

**პოზიტიური შინაგანი დიალოგი** – ხმამაღლა უთხარით საკუთარ თავს, რომ ლტოლვა – ეს დამანგრეველი გრძნობაა, რომელიც რაღაც დროის მერე **აუცილებლად გაგივლით**. ჩამოუთვალეთ საკუთარ თავს ის შედეგები და პრობლემები, რომელთა წინაშეც დადგებით, ნივთიერების მოხმარებას თუ განაახლებთ.

**რელაქსაცია და წარმოსახვა** – რელაქსაციის სავარჯიშოები, პოზიტიური და დამამშვიდებელი სურათების წარმოსახვით, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნარკოტიკების მოხმარების მოთხოვნილებიდან ყურადღების გადასატანად.

# 20 სასარგებლო რჩევები

იმის მიუხედავად, მიზნად რა დაისახეთ, ეს რჩევები დაგეხმარებათ, არ გადაუხვიოთ ნივთიერების მოხმარების თქვენთვის დადგენილ სამიზნო ნიშნულებს.

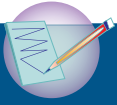
ნარკოტიკების მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ ადამიანები ხშირად აღმოაჩენენ, რომ ყოველდღიური საქმიანობის შეცვლა ეხმარებათ, აღარ დაუბრუნდნენ ნარკოტიკების მოხმარების ჩვევას.

## ეს რჩევები დაგეხმარებათ იმის მიუხედავად, თუ რა გაქვთ მიზნად დასახული:

- აუცილებლად იკვებეთ ჯანსაღად და არ მოიკლოთ ძილი.
- შეიძინეთ რეგულარული ვარჯიშის ჩვევა: სიარული, იოგა, ფიზიკური ვარჯიში.
- სვით ბევრი წყალი და სხვა უალკოჰოლო სასმელები.
- დაიტვირთეთ თავი ისეთი საქმიანობით, რაც არ არის დაკავშირებული ნივთიერების მოხმარებასთან.
- გაიჩინეთ ახალი ჰობი ან ძველებს დაუთმეთ მეტი დრო.
- იყავით აქტიური და საქმიანი.
- გაიჩინეთ მეგობრები, რომლებიც ნარკოტიკს არ მოიხმარენ.
- დაზოგილი ფული ცალკე გადადეთ და დააგროვეთ ისეთი რამისთვის, რაც მართლაც გინდათ ან გჭირდებათ.
- იშოვეთ ანაზღაურებადი სამუშაო ან იმუშავეთ მოხალისედ.

## ეს რჩევები დაგეხმარებათ, თუ მიზნად მოხმარების შემცირება დაისახეთ:

- არასოდეს შეიძინოთ იმაზე მეტი ნივთიერება, ვიდრე ერთი მიღებისთვის გეგმავთ.
- ნუ შექმნით მარაგს, ამან შეიძლება მეტის მოსახმარებლად გაცდუნოთ.
- დაიწყეთ მოხმარება უფრო გვიან და დაასრულეთ უფრო ადრე, ვიდრე მიჩვეული ხართ და იზრუნეთ, რომ ეს ტენდენცია პროგრესირებდეს.
- დაანესეთ რეგულარული დღეები, როდესაც საერთოდ არ მოიხმართ – კვირაში, სულ ცოტა, ..... დღე.



ჩამოწერეთ სხვა „სასარგებლო რჩევები“,  
რაც მოგაფიქრდებათ

1

2

3

4

5

6



# 21 როგორ ვმართოთ მაღალი რისკის სიტუაციები

რთული სიტუაციისთვის თუ წინასწარ მოემზადებით, მის მართვას ბევრად უკეთ შეძლებთ.

თუ შეატყობთ, რომ არაფერი ჭრის, სთხოვეთ დახმარება

მხარდამჭერს, მეგობარს, პარტნიორს, ადამიანს, რომელმაც ეს პრობლემა მოგვამოგვარა, ან პროფესიონალ კონსულტანტს.

ზემოთ უკვე ვისაუბრეთ, როგორ უნდა განსაზღვროთ მაღალი რისკის სიტუაციები – დრო, ადგილი, შემთხვევები, ადამიანები, ფიქრები და ემოციები, რამაც შეიძლება ნივთიერების მოხმარებისკენ გიბიძგოთ ან მოთხოვნილება გაგიჩინოთ.

პირველი ნაბიჯია იმის განსაზღვრა, თუ როდის იქმნება თქვენთვის მაღალი რისკის სიტუაცია. მეორე ნაბიჯია, ისწავლოთ, როგორ მართოთ ასეთი სიტუაციები. იმის ნაცვლად, რომ იცადოთ, სანამ ზეწოლის ქვეშ აღმოჩნდებოდეთ, წინასწარ შეიმუშავეთ რამდენიმე ხერხი ამ სიტუაციებთან გასამკლავებლად.

თქვენ შეგიძლიათ, მტკიცედ გადამწყვიტოთ, აღარ მოიხმაროთ ან შეამციროთ მოხმარება. შეგიძლიათ, ალტერნატიულად, ნივთიერების მოხმარებიდან ყურადღება სხვა რამის კეთებაზე გადაიტანოთ. შეგიძლიათ, შეადგინოთ სია, რას მოიგებდით, თუ არ მოიხმარდით, და პირიქით, რას დაკარგავდით, თუ მოხმარებას განაგრძობდით. ეს ყველაფერი შეიძლება დაგეხმაროთ, გადამწყვიტოთ, როგორ მოიქცეთ.

**პრობლემის გადაჭრის მიდგომა** გახლავთ ის მეთოდი, რომელიც ბევრ ადამიანს კარგად ეხმარება მაღალი რისკის სიტუაციებისთვის მომზადებაში. შეავსეთ ცხრილი, რომელიც მოცემულია 34-ე გვერდზე (იხ. აგრეთვე მაგალითი გვ. 33).

ეს მეთოდი სხვა სახის პრობლემების გადასაჭრელადაც კარგად გამოგადგებათ.

- 1 განსაზღვრეთ პრობლემა.
- 2 იმსჯელეთ და ჩამოწერეთ იდეები, რა გზით შეიძლება პრობლემის მოგვარება – ნუ იქნებით ძალიან კრიტიკული. ისეთი იდეებიც ჩამოწერეთ, რაც გიჟური ან არაპრაქტიკული მოგეჩვენებათ.
- 3 დაფიქრდით, სავარაუდოდ რა მოხდება თითოეული ამ იდეის განხორციელებით, მერე კი აირჩიეთ ისინი, რომლებიც, თქვენი აზრით, ყველაზე ეფექტიანი იქნება.
- 4 სცადეთ არჩეულთაგან რომელიმეს განხორციელება. თუ პირველი არჩევანი არ გაამართლებს, სცადეთ მომდევნო. განაგრძეთ მცდელობა, სანამ არ მიაგნებთ იმას, რომელიც იმუშავებს. თუ ნაცადთაგან არაფერმა გაამართლა,



გამეორეთ მე-3 და მე-4 პუნქტები, სანამ არ იპოვით მეთოდს, რომელიც გაჭრის.

<b>მაგალითი   ჯონმა თავისთვის განსაზღვრა მაღალი რისკის სიტუაციები და გამოიყენა პრობლემის გადაჭრის მიდგომა, რათა წინასწარ სცოდნოდა, როგორ მოქცეულიყო ასეთ სიტუაციებში.</b>	
<b>მაღალი რისკის სიტუაცია A</b>	კანაფს მოვიხმარ სალამოობით, ტელევიზორთან - სამსახურიდან შინ დაბრუნებისას უკეთ რომ განვიტვირთო
<b>გადაჭრის გზები, მსჯელობით მიღებული</b>	შინ რომ მოვალ, დავჯდები და ფეხებს მაღლა შემოვანყობ. ვიმეცადინებ გიტარაზე დაკვრაში. პარკში გავალ და ბურთით ვივარჯიშებ. პარტნიორს მოვუყვები, როგორ ჩაიარა დღემ. შინისკენ მიმავალი გზად მეგობარს შევუვლი. რელაქსაციისთვის ცოტა კანაფს მოვწევ.
<b>გადაჭრის საუკეთესო გზა</b>	გიტარაზე დაკვრა და პარტნიორთან საუბარი
<b>რა გამოვიდა</b>	დავუკარი გიტარაზე, ვახშობისას პარტნიორთან ვისაუბრე და თავი უკეთ ვიგრძენი.
<b>მაღალი რისკის სიტუაცია B</b>	კანაფს ვენევი მეგობრებთან ერთად შაბათ-კვირის უქმეებზე და წვეულებებზე
<b>გადაჭრის გზები, მსჯელობით (გონებრივი იერიშით) მიღებული</b>	აღარ წავალ წვეულებებზე და აღარ შევხვდები მეგობრებს. შევეცდები, დევიდთან და პეტერთან ერთად უფრო აქტიურ ცხოვრებას მივყო ხელი და სახლში უბრალოდ აღარ ვიჯდე ხოლმე. წავალ მხოლოდ იმ მეგობრებთან, რომლებიც კანაფს არ ეწევიან. წვეულებებზე მხოლოდ 2 მონევის სამყოფ კანაფს წავიღებ ხოლმე. დევიდს და პეტერს ვეტყვი, რომ გადავწყვიტე, ერთხანს მონევას თავი დავანებო. შემოთავაზებულ კანაფზე უარს არ ვიტყვი.
<b>გადაჭრის საუკეთესო გზა</b>	დევიდთან და პეტერთან უფრო აქტიურ გართობას მივყო ხელი და ვუთხრა მათ, რომ ვაპირებ მონევა შევამცირო.
<b>რა გამოვიდა</b>	ვუთხარი დევიდს და პეტერს, რომ ვაპირებ, მონევა შევამცირო და ფორმაში ჩავდგე. შეხვედრისას ვილაპარაკეთ ფეხბურთის გუნდის ჩამოყალიბებაზე.



## მაღალი რისკის სიტუაციები

მაღალი რისკის სიტუაცია A	
გადაჭრის გზები, მსჯელობით მიღებული	
გადაჭრის საუკეთესო გზა	
რა გამოვიდა	
მაღალი რისკის სიტუაცია B	
გადაჭრის გზები, მსჯელობით მიღებული	
გადაჭრის საუკეთესო გზა	
რა გამოვიდა	

# 22 როგორ ვთქვათ „არა“

თუ გსურთ, აკონტროლოთ თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარება, ერთ-ერთი კარგი ხერხია თქვათ „არა“, როცა ვინმე ნივთიერებას შემოგთავაზებთ.

თუ თქვენ ადრე ყოველთვის „ჰოს“ ამბობდით, პირველი „არას“ თქმა გაგიჭირდებათ, მაგრამ, ერთხელ თუ იტყვით, მერე და მერე უარის თქმა უფრო გაიოლდება. საკუთარი თავითაც უფრო კმაყოფილი დარჩებით.

უბრალო „არა, გმადლობ. ამ საღამოს არ მინდა“ შეიძლება შედეგიანი უარი აღმოჩნდეს. ან შეგიძლიათ თქვათ:

- „არა, გმადლობ, მე თავს ვანებებ“.
- „არა, გმადლობ, მაგისგან დროებით ვისვენებ“.
- „უკაცრავად, მე ექიმმა ამიკრძალა, მაგრამ შენ მონიე (დალიე, მიილე), თუ გინდა“.

შეიძლება, აღმოჩნდეს, რომ ადამიანები თქვენს უარს უპრობლემოდ იღებენ. თუ ეს მათთვის სანყენია და უხერხულობას გრძნობთ იმის გამო, რომ მათ თხოვნას უარით პაუხობთ, მაშინ შეიძლება საჭირო გახდეს იმ სიტუაციიდან წამოსვლა და გააზრება, რომ ეს მაღალი რისკის სიტუაციაა და ამდენად, საჭიროა მისი თავიდან არიდება.

დაგეგმეთ და ივარჯიშეთ უარის თქმაში, რათა მაღალი რისკის სიტუაციებთან გამკლავება შეგეძლოთ.

მოეზადეთ  
„არა“-ს  
სათქმელად



ჩამოიყალიბეთ  
უარის თქმის  
საკუთარი  
სტილი

შეიმუშავეთ უარის თქმის საკუთარი სტილი. ამისთვის გამოიყენეთ როგორც სიტყვები, ასევე სხეულის ენა.

რჩევები სხეულის ენის გამოყენებისას	რჩევები სიტყვიერი უარისთვის
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ პასუხის გაცემისას უცქირეთ იმ ადამიანს, ვისაც ელაპარაკებით – ეს ზრდის სათქმელის ეფექტიანობას.</li> <li>■ იდეებით ან იჯექით გამართული – ეს აჩვენებს, რომ საკუთარ გადაწყვეტილებაში დარწმუნებული ხართ.</li> <li>■ ნუ გექნებათ დანაშაულის განცდა უარის გამო – არავის მიაყენებს ზიანს, თუ გადაწყვეტთ, რომ არ მოიხმართ.</li> <li>■ თუ შემომთავაზებელი მაინც გადალევთ ან ცდილობს, დაგიყოლიოთ, იქაურობას გაეცალეთ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ილაპარაკეთ მკაფიო, მტკიცე, დარწმუნებული ტონით.</li> <li>■ „არა“ უნდა იყოს პირველი სიტყვა, რომელსაც წარმოთქვამთ.</li> <li>■ თუ ამ ადამიანთან ერთად გინდათ რამის კეთება, შესთავაზეთ ალტერნატიული საქმიანობა.</li> <li>■ შემომთავაზებელს უთხარით, არ მოგმართოთ ასეთი თხოვნით ახლა ან მომავალში, რათა ამ გზით შეწყვიტოთ მისგან შემომთავაზებები.</li> <li>■ შეცვალეთ საუბრის თემა.</li> <li>■ ნუ მოიბოდიშებთ და ნუ გასცემთ გაურკვეველ პასუხებს - ეს იმის მანიშნებელია, რომ შესაძლოა, მოგვიანებით გადაწყვეტილება შეცვალოთ.</li> </ul>

# 23 არ გადაუხვიოთ მიზნებისკენ დასახულ გეზს

## ეს რჩევები დაგეხმარებათ

- დროდადრო თავიდან გადახედეთ მიზეზებს, თუ რატომ გინდათ ნივთიერების მოხმარების შეწყვეტა ან შემცირება. გადაიკითხეთ თქვენ მიერ შევსებული ბალანსის ცხრილი, რათა თავს შეახსენოთ, რატომ გინდოდათ ცვლილებები.
- რეგულარულად აწარმოეთ ნივთიერების მოხმარების დღიური. შეამოწმეთ, რამდენს მოიხმართ ამ ეტაპზე ადრინდელთან შედარებით.
- წაიკითხეთ და გადაიკითხეთ ხოლმე სამიზნე ნიშნულები, განსაკუთრებით, ნივთიერების მოხმარების დღეებში.
- ყურადღების გადატანა: დაკავდით რამე საქმიანობით, მაგალითად, ფიზიკური ვარჯიშით, სახლის საქმეებით, ფილმების ყურებით, რაიმე თამაშით, იოგას ან ტაი-ჩის ვარჯიშებით, სასწავლო კურსებით, ბაღის მოვლით, და ა.შ.
- ძველი ჩვევის ყოველ ჯერზე დაძლევათ თითო ნაბიჯით მიუახლოვდებით მის საბოლოოდ დამარცხებას. თუ გრძნობთ, რომ ნივთიერების მიღება გინდათ, სასწრაფოდ რამე საქმიანობას მოკიდეთ ხელი. ეს გრძნობა გაგივლით.
- მიზნად დაისახეთ, თქვენს მხარდამჭერს კვირაში ერთხელ მაინც დაელაპარაკოთ. მოუყევით, როგორ მიგდით საქმე-ესაუბრეთ კარგზეც და ცუდზეც.
- ნუ ჩაიქნევთ ხელს მხოლოდ იმიტომ, რომ ცუდი დღე გამოგივიდათ. საკუთარ თავს კეთილად მოექცით. იფიქრეთ: „ამის მერე სხვანაირად მოვიქცევი“. გაიხსენეთ პრობლემების გადაჭრის მიდგომა.
- შეაქეთ საკუთარი თავი და დააჯილდოვეთ რამე ისეთით, რაც გსიამოვნებთ. ეს შეიძლება იყოს რაიმეს ყიდვა, საყვარელ ადგილას გასეირნება, აბაზანის მიღება, მუსიკის მოსმენა, მეგობრებთან წასვლა, გემრიელი სადილი. უმჯობესია, თავი ხშირად დაიჯილდოოთ, ვიდრე დაზოგოთ ფული შემდგომში ერთი დიდი ჯილდოს მისაღებად.
- კეთილად მოეპყარით თავს მაშინაც კი, თუ მიგაჩნიათ, რომ საქმე არცთუ კარგად გამოგდით. შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ ცვლილებები ერთ დღეში არ ხდება, და მოთმინებით აღიჭურვეთ - სწორი მიმართულებით გადადგმული სულ პატარა ნაბიჯიც კი მიზანთან გაახლოვებთ.

თქვენ უკვე შეადგინეთ ნივთიერების მოხმარების ბალანსის ცხრილი, დაისახეთ მიზანი და ჩამოწერეთ სამიზნე ნიშნულები. ასევე, განიხილეთ თქვენთვის მაღალი რისკის შემცველი სიტუაციები და მათი მართვის ხერხები.

ახლა საჭიროა მისდით დასახულ გეზს.

# 24 როცა საქმე ცუდად მიდის...

თუ ნივთიერების მოხმარებაზე კონტროლს კარგავთ, დახმარება ეძიეთ. დაელაპარაკეთ თქვენს მხარდამჭერს, თქვენს პირველადი ჯანდაცვის მუშაკს, მეგობარს ან ალკოჰოლისა და სხვა ნარკოტიკების სამსახურის სპეციალისტს.

თუ თქვენი სამიზნეებისკენ მიმავალი გზიდან გადაუხვევთ, ამით ქვეყანა არ დაიქცევა.

მთავარია, ერთ გადაცდენას არ მოჰყვეს ნივთიერების კვლავ მოხმარება. დაუბრუნდით წინასწარ დადგენილ სამიზნეებს. დააკვირდით იმას, რაც მოხდა. იქნებ ეს მაღალი რისკის სიტუაცია იყო, რომელიც შესატანია თქვენს სიაში? თუ ასეა, იქნებ საჭიროა, გამკლავების ახალ ხერხებზე დაფიქრდეთ?

ისევ დახედეთ შედგენილ ბალანსის ცხრილს. არის ეს თქვენთვის საუკეთესო მიზანი? იმსჯელეთ ამაზე თქვენს მხარდამჭერთან ან ჯანმრთელობის დაცვის სპეციალისტთან ერთად.

რაც მთავარია, იყავით გულწრფელი საკუთარ თავთან.

# 25 ნივთიერების მოხმარების ალტერნატივები

ყოველთვის არსებობს ნივთიერების მოხმარების ალტერნატივა.

ბევრი ადამიანისთვის ნივთიერების მოხმარება მათი ცხოვრების ნაწილადაა ქცეული. ეს არის ჩვევა, რომლის გარეშეც ისინი თავს გზააბნეულად გრძნობენ. მაგრამ, როგორც ეს ჩვევა შეიძინეთ ოდესღაც, ზუსტად ასევე შეგიძლიათ შეიძინოთ ახალიც, ნაბიჯ-ნაბიჯ.

რამდენჯერაც თავს შეიკავებთ და არ აჰყვებით ნივთიერების მოხმარების ძველ ჩვევას, თქვენ გზას გაიკვალავთ უკეთესი და უფრო უსაფრთხო ჩვევის შექმნისკენ.

თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვიტოთ, აღარ მოიხმაროთ ნივთიერება. თუ ასე მოიქცევით, გაიადვილეთ არჩევანი: მოძებნეთ თქვენთვის სასიამოვნო ალტერნატივები და არა-მომხმარებელი ახლობლების წრე.

ნივთიერების მოხმარებელი ბევრი ადამიანი ამბობს, რომ მოხმარება ყველაზე მეტად მაშინ უნდებათ, როცა ცდილობენ, საკუთარ თავსა და ცხოვრებაზე უსიხარულო ფიქრებს გაექცნენ.

საჭიროა, იპოვოთ გრძნობებთან გამკლავების ახალი ხერხები ნივთიერების დახმარების გარეშე.

გაიხსენით – გაუმხილეთ თქვენი გრძნობები პარტნიორს, მეგობარს, მხარდამჭერს ან კონსულტანტს. მოიფიქრეთ, რა საქმიანობა გესიამოვნებათ.

იყავით იმ ადამიანების გარემოცვაში, რომლებიც ალგაფრთოვანებენ.

ჩაენერეთ კურსებზე, იკითხეთ წიგნები, უცქირეთ ფილმებს და უსმინეთ მუსიკას – ეს დაგეხმარებათ, უფრო ბედნიერი, ჯანსაღი ცხოვრების სტილი ჩამოიყალიბოთ.



## დანართი A

### რჩევები მხარდამჭერებისთვის

როგორ შევიძლია დაეხმაროთ?

გახსოვდეთ, რომ ჩვევის შეცვლა ადვილი არაა და შეიძლება იყოს ისეთი პერიოდები, როდესაც ადამიანი არ მიჰყვება დასახულ მიზანს.

მათ შეიძლება სჭირდებოდეთ თქვენი დახმარება იმისათვის, რომ კვლავ დაუბრუნდნენ დასახული მიზნებისკენ სვლას.

დაეხმარეთ, რომ გადაცდენა აღიქვან, როგორც ერთჯერადი მარცხი, რაც არ არის იმის მიზეზი, რომ სამუდამოდ ჩაიქნონ ხელი მიზნის მიღწევაზე.

ახლობელმა ადამიანმა – შეიძლება ეს მეგობარი, მეუღლე ან ნათესავი იყოს – გთხოვათ, დაეხმაროთ, რომ არ გადაუხვიოს დასახულ მიზნებს, რაც ნივთიერების მოხმარებას უკავშირდება.

წაიკითხეთ მასთან ერთად მთელი გზამკვლევი. ჰკითხეთ, თქვენგან რა სახის დახმარებას ისურვებდა სარისკო სიტუაციების სამართავად და დასახული მიზნების შესასრულებლად.

შეიძლება, თქვენთან დაკავშირება იმ შემთხვევაში მოუხდეს, თუ გაუძნელდება დასახული გეგმის მიყოლა. უთხარით, სად და როდის შეძლებს თქვენთან დალაპარაკებას.

შეიძლება, სჭირდებოდეს, თქვენთან ერთად განიხილოს მიღწეული და იმსჯელოს გაჩენილ პრობლემებზე. თქვენ მას წაახალისებთ, თუკი მიულოცავთ და მოუწონებთ წარმატებას. ერთდეთ კრიტიკას და დადანაშაულებას, თუ ფეხი დაუცდება.

დააჯილდოეთ, როცა სამიზნე ნიშნულს მიაღწევს. ჯილდო შეიძლება იყოს მისთვის სადილის მომზადება, კინოფილმის სანახავად ერთად წასვლა – ნებისმიერი რამ, რაც მისთვის მნიშვნელოვანია.

## დანართი B

### ბროშურაში გამოყენებული ბალანსის ცხრილები და სქემები

სურვილის შემთხვევაში, შეგიძლიათ, გადაიღოთ ასლები.



ჩამონერეთ ყველა პრობლემა, რომელიც თქვენ მიერ ნივთიერების მოხმარებას უკავშირდება

(იხ. ამ ბროშურის გვ. 10)

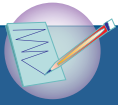
ნივთიერება	პრობლემა
1	
2	
3	
4	
5	
6	



ბალანსის ცხრილი 1

(იხ. ამ ბროშურის გვ. 12)

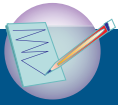
	შემცირება	სრულად შეწყვეტა
+		
-		



სად მოათავსებდით ამ სკალაზე საკუთარ თავს?  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 13)

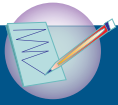


0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
საერთოდ არ მანუხებს						უკიდურესად მანუხებს				



მიმდევრობით დაალაგეთ ნივთიერებები, რომელთა მოხმარებაც განუხებთ, ყველაზე მეტად შემანუხებლიდან უფრო ნაკლებად შემანუხებლისკენ  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 14)

1
2
3
4
5
6



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 1**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

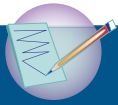
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დანესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 2**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

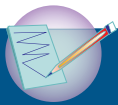
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დანესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 3**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

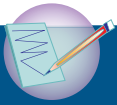
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 4**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 5**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 6**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 7**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

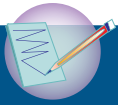
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 8**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

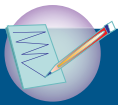
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩანერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 9**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 10**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.





**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 11**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

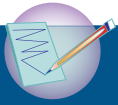
\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



**ნივთიერების მოხმარების ყოველკვირეული დღიური | კვირა 12**  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 16)

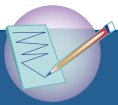
როდის? სად? ვისთან ერთად?	რა და რამდენი ნივთიერება (ნივთიერებები)?	დახარჯული ფული	მინდოდა მოხმარება, მაგრამ თავი შევიკავე*

\* თუ შემცირებაზე მუშაობთ, ამ სვეტში შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა გინდოდათ, დაწესებულ ლიმიტზე მეტი მოგეხმარათ, მაგრამ თავი შეიკავეთ; თუ თავს ანებებთ, შეიტანეთ ის შემთხვევა, როცა მოხმარება გინდოდათ, მაგრამ არ მოიხმარეთ. ორივე შემთხვევისთვის ჩაწერეთ, რა გააკეთეთ მოხმარების ნაცვლად.



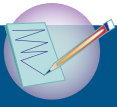
მიზეზები, თუ რატომ უნდა შევცვალო ჩემ მიერ ნივთიერების მოხმარება  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 18)

1	
2	
3	
4	
5	
6	



ბალანსის ცხრილი 2  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 20)

	შემცირება	სრულად შეწყვეტა
+		
-		



კონტრაქტი საკუთარ თავთან  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 22)

რას გავაკეთებ:

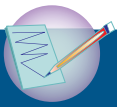
რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:

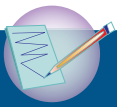
რას გავაკეთებ:

რას გავაკეთებ:



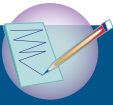
აქ ჩამოწერეთ თქვენი „სარისკო სიტუაციები“  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 25)

1	
2	
3	
4	
5	
6	



ჩემი „ნივთიერების მოხმარების სახელმძღვანელო პრინციპები“ არის:  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 27)

1	
2	
3	
4	
5	
6	



ლტოლვის დღიური  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 29)

ადგილი და დრო	ფიქრები	ფიზიკური შეგრძნებები	ქცევები



ჩამონერეთ სხვა „სასარგებლო რჩევები“, რომლებიც მოგაფიქრდებათ  
(იხ. ამ ბროშურის გვ. 31)

1	
2	
3	
4	
5	
6	



## მაღალი რისკის სიტუაციები (იხ. ამ ბროშურის გვ. 34)

მაღალი რისკის სიტუაცია A	
გადაჭრის გზები, მსჯელობით მიღებული	
გადაჭრის საუკეთესო გზა	
რა გამოვიდა	
მაღალი რისკის სიტუაცია B	
გადაჭრის გზები, მსჯელობით მიღებული	
გადაჭრის საუკეთესო გზა	
რა გამოვიდა	

## შენიშვნები

# შენიშვნები

# შენიშვნები



# შენიშვნები

