

01.06.

MEĐUNARODNI DAN RODITELJA

biramoporavak

TRI ISTINE LIČNOG OPORAVKA

1.

Nisam
UZROKOVAO/LA.

2.

Ne mogu
IZLIJEČITI.

3.

Ne mogu
KONTROLISATI.

NISAM UZROKOVAO/LA.

Vi NISTE uzrok ovisnosti vaše bliske osobe. Bez obzira na biološke, okolinske ili razvojne faktore, vi to niste uzrokovali. Iako nije neobično da vas bliska osoba koja je ovisna o drogi okrivljuje, to ne zaslužujete. Oslobodite se krivice koju osjećate i usmjerite se na pomaganje bliskoj osobi da preuzme odgovornost za svoja vlastita djela. Vi ne možete kontrolisati njihove odluke, tako da niste ni uzrok njihove ovisnosti.

NE MOGU IZLIJEČITI

Tretman nije lijek, to je samo jedna faza oporavka. Dugoročni oporavak podrazumijeva tretman, plan njege nakon tretmana, prevenciju recidiva i jak, kontinuiran sistem podrške. Iako su dijeljenje vaših misli i osjećanja, ili čak nametanje posljedica, prirodne reakcije, na vašoj bliskoj osobi je da se posveti promjeni.

NE MOGU KONTROLISATI

Supstance koje stvaraju ovisnosti imaju snažan efekat na hemiju mozga pojedinca. Zapamtite, racionalno razmišljanje bliske osobe je pod uticajem i ona ima manje kontrole nad svojim postupcima. Ako osoba više ne može kontrolisati svoje racionalne misli, zašto biste vi to mogli? Odluka za započinjanje tretmana i posvećivanje oporavku je samo njihova. Vaš posao je da budete ohrabrujući i da pružite podršku i informacije.

ŠTA NE MOŽETE URADITI:

- 1) Natjerati ih da prestanu
- 2) Oporaviti se umjesto njih
- 3) Prihvatiti ponašanje koje krši vaše granice

ŠTA MOŽETE URADITI:

- 1) Informisati se
- 2) Brinuti se o sebi
- 3) Razgovarati o tome

Prevedeno i prilagođeno prema © SHATTERPROOF

0800 - 28 000 / ONLINE
besplatno i anonimno www.biramoporavak.ba

**SAVJETOVALIŠTE ZA PROBLEMATIKU
ZLOUPOTREBE DROGA**

**Potraži
POMOĆ**