

ҚИНАЛЫП ЖҮРМІН. ШЫДАМЫМ ТАУСЫЛДЫ.

ТӘУЕЛДІЛІК ТУРАЛЫ



Қиналып жүрмін. Шыдамым таусылды. Тәуелділік туралы

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

3-23

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Қиналып жүрмін. Шыдамым таусылды. Тәуелділік туралы. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 50 б.

ISBN 978-601-7638-48-1

«Қиналып жүрмін. Шыдамым таусылды. Тәуелділік туралы» кітабында жасөспірімнің психоактивті заттарға тәуелділігі, психологиялық себептер және осындай тәуелділіктердің қауіп факторлары қарастырылады. Тәуелділікке тап болған жасөспірімге мотивациясын қалыптастыру үшін өзінің тәуелді мінез-құлқы оның құндылықтарын қалай алыстататынын түсіну ұсынылады.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Мектеп психологы бұл материалды тәжірибелік жұмысында қосымша ретінде пайдалана алады.

ISBN 978-601-7638-48-1

УДК 159.9

ББК 88.1

3-23

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.



*Есірткі арқылы барлығын бастан өткеруге болады,
алайда сен ештеңе түсінбей өтесің.*

Эрик Берн

*Тәуелділіктің кез келген түрі жаман, мейлі ол
ішімдік, есірткі немесе мінсіздік болсын.*

Карл Густав Юнг

Мазмұны

Қымбатты досым!	8
Жанның өлшеусіз ауырсынуы.....	10
<i>Психолог жазбалары.....</i>	19
Қорқынышты түс.....	23
<i>Психолог жазбалары.....</i>	29
Жаңадан өмір бастау	33
<i>Психолог жазбалары.....</i>	40
Бұл саған қажет болар.....	44
Ата-ана мен қамқоршы назарына.....	45
Авторлар мен безендіруші туралы.....	50

Қымбатты досым!

Жасөспірімдік шақ – жетістіктердің, алғашқы махаббаттың, жаңа міндеттердің кезеңі болып табылады. Өкінішке орай бұл темекі мен есірткіні татып көрудің алғашқы кезеңі де болуы әдбен мүмкін. Жасөспірімдердің темекімен, есірткімен, ішімдікпен, құмар ойындармен байланысының себептері өте көп. Көп жағдайда ондай себептердің қатарына демалу, мәселелерден қашу, қызығушылықты қанағаттандыру жатады. Жасөспірімдердің арасында мұндай мінез-құлық жиі кездеседі, сондықтан мұндай тәуелділікті дер кезінде танып, қолға алу өте маңызды.

Есірткіге тәуелділік мәселесімен бүкіл әлем бетпе бет келіп отыр. Тәуелділікке салынғандардың көбі есірткі қабылдауды жас кезінде бастаған. Оның үстіне тәуелділікке қоғамның кез келген деңгейіндегі адам салынуы мүмкін. Тәуелділік адам өміріне физикалық, психологиялық, адамгершілік және әлеуметтік тұрғыда елеулі ықпал ететінін ұмытпаған жөн. Адамның өзі тұлға ретінде құри бастайды. Мұндай кезде өзі ғана емес, оның жанындағы адамдар да қиналады.

Тәуелділік адамның деніне және жалпы салауатына кері ықпал етеді. Тәуелді адам үнемі теріс ойларға беріліп, қатты әсершіл болып, көңіл-күйінің лезде өзгеруіне тап болады. Адамның неліктен ондай таңдау жасағанына баса бермей, оны тыңдап, ішіндегісін ақтаруға мүмкіндік беру керек. Ал тәуелділікке салынған адам, ең алдымен, тәуелді екенін мойындауы дұрыс. Одан кейін жақындарынан көмек сұрауы қажет.

Тәуелділікке салынған адамның ойлары, сезімдері, мінез-құлқы сау адамнан едәуір өзгешеленеді. Көп жағдайда адамдар қатарластарының немесе жақындарының қыспағынан тәуелділікке салынып кетеді. «Қиналып жүрмін. Шыдамым таусылды» кітабында тәуелділікке тап болған жасөспірімдердің шынайы оқиғалары ұсынылған. Әр оқиға тәуелділік пен оңалудың түрлі кезеңдерінен көрініс табады. Әр оқиғада жасөспірімдер есірткіні қалай қолдана бастағаны, неліктен тоқтай алмағаны, соңында қандай жайттарға ұрынғаны туралы баяндайды.

Егер тәуелділіктің белгілері, себептері туралы көбірек біліп немесе көмек сұрауға батылың жетпей жүрсе, бұл кітап саған арналады! Осы кітапта психолог кеңестері де бар. Бұл кітап арқылы таныстарыңның психотропты заттарды қолдана бастағанын дер кезінде анықтауға мүмкіндік аласың.

Жанның өлшеусіз ауырсынуы

Ешқашан өзімнің сезіміммен бөліскенді ұнатқан емеспін. Ондай нәрсені отбасымдағылар да құптамайтын. Бір кездері әкем ойын алаңында ойыншығымды жоғалтып қатты жылағаным үшін анам екеумізді ұрып тастаған. Ол кезде әкем көп ішетін. Бақытымызға орай соңғы күндері әкем ащы суды сирек қолданатын болды, соның әсерінен де болар көп ашуға берілмейді. Дегенмен сол бала кезімдегі оқиға менің қаншалықты әлсіз екенімді және де әкеме мүлдем ұқсағым келмейтінін ұғындырғандай. Мен бәрінен және барлығынан қорқатынмын. Жалғыз мектепке баруымның, топтасқан адамдардың арасынан өтуімнің өзі қорқыныш тудыратын, анам үшін, кейін қарындасым үшін қорқатын болдым.

Қалайда бойымдағы қорқынышты жеңу, өзімді және жақын адамдарымды қорғау үшін бокс үйірмесіне бару керек болды.

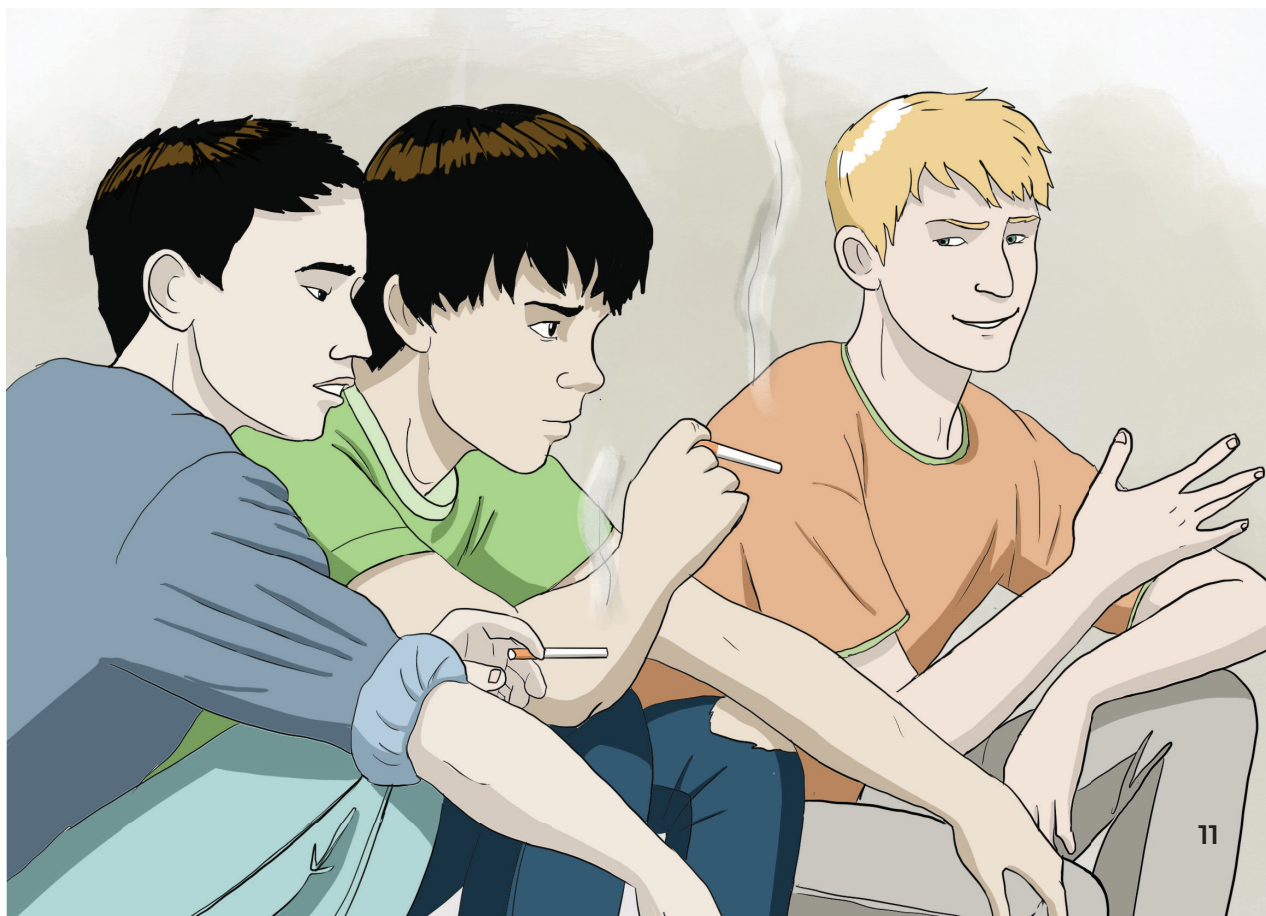
Бірнеше жыл өткен соң бокс ішімдегі барлық жағымсыз сезімдерді сыртқа шығаруға көмектесті. Мен өстім, физикалық тұрғыда бұрынғыдан күштірек болсам да, іштей қорқыныш сезімі кетпеді.

Бокс арқылы достар таптым, бірақ біреуіне де айтарлықтай ішкі жан дүниемді аша алмадым. Әрқашан өзімді жақындарым, өзін қорғай алатын үлкен, күшті жігіт ретінде ұстайтынмын. Өз-өзіммен қалғанда тек іштей қараңғылық пен жалғыздықты сезінетінмін. Анама аяушылық танытатынмын, бірақ ол ешқашан маған түсіністікпен қарап, қамқорлық танытқан емес. Сон-

дықтан да болар үйде одан да бетер тұйықталып қалатынмын.

Кейде менің болмысым анама барлық жан дүниесімен көңілі қалған әкемді еске түсіретіндей көрінетін. Әкем секілді адам болмауға барынша тырысатынмын. Қаражат жағынан әкем барлығымызды қамтамасыз ететін, алайда мұның есесіне жауыздығы басым еді. Бокспен айналысқан сәттерде, қарындасыммен ойнаған кездерде ғана бойым рахаттанып, қуанатынмын.

Мен араласатын балалардың барлығы дерлік 8 сыныптан бастап темекі тартатын. Өзім қарсы болсам да, топтан қалғым келмеді. Кейінен темекі мен үшін бір бостандықтың



белгісі екенін түсіндім. Қоғамнан толық арашаланбауымның себебі де осы болғанды. Сыртқа шығып, темекі тартқанымда айналамда болып жатқан жағымсыз дүниелерді темекінің буымен сыртқа шығарып тастығандай болатынмын. Солай мен өзімнің көп және жалғыз темекі тарта бастағанымды байқамай қалдым. Көп жағдайда әзілдерді, оқиғаларды тыңдамай, жалғыз қалғым келетін.

Ақырындап темекі менің денсаулығымға өз әсерін тигізе бастады, бірақ бокспен айналысуыма кедергі бола қоймады.

Тәжірибе жинау үшін жаттықтырушым спаррингтерге жиі шығуды ұсынатын. Жаттығу залында көп уақыт өткізгенге қуанатынмын. Ол жерде сөйлеудің қажеті жоқ. Матч кезінде басымнан соққы алып, есімді жоғалтқанға дейін бәрі, жалпы, дұрыс болатын. Әрине, жақсы емес болса да, жаман болмайтын.

Бас сүйегіме қаншалықты қатты соққы алғанымды біліп, бірнеше емдік шараларды өткізу үшін бірден ауруханаға алып барды. Шын мәнінде, зақым келгендіктен ауруханада жаттым. Кейіннен басым қатты ауыра бастады, ауырсынуды басытын дәрілер беретін. Ата-анамның менің жағдайымды білуге келмегендері үшін ашуланатынмын. Ауруханаға түскен күні анам келген, содан соң көрінбеді. «Олар маған керек жоқ» дейтінмін, дегенмен өзімді жалғыз сезінгендіктен көзіме жас толып қалатын. Өзімді іштей әлсіз сезінетінім соншалық – енді біраздан кейін жылап жіберуім мүмкін деп ашуланатынмын.

Өз-өзіме ешқашан мейіріммен қарамайтынмын, қазір бойымда мені жақсы көретіндей бір түйір қасиет бар ма

оны да білмеймін. «Өз бойыңда өзіңе ұнайтын дүние бар ма?» деп сұрақ қойса, бірден «жоқ» деп жауап қатушы едім.

Ауруханадан шыққан соң да, менің қуанышыма орай, ауырсынуды басатын дәрі-дәрмектерді беретін болды. Шын мәнінде, бұл ауырсынуға шыдау мүмкін емес еді, бірақ қуанышымның себебі ол ғана еместі. Дәрілер ауырсынуды басып қана қоймай, бойымның рахат алуына темекіден артық мүмкіндік беретін.



*Ал мен болсам бұрынғыдан да қатты
өз-өзімнен қашып кеткім келетін.*



Үйге барып дәрілерді ішетінімді білгендіктен болуы керек достарыммен әңгімелескен кезде арасындағы әңгімелерді жіберіп алатынмын. Дәрілерімді жоғалтып алғаным, әкемнің ішіп келіп оларды әжетханаға тастап жібергеніне бастапқыда дәрігерім сенетін, алайда маған ол дәрілердің ендігіде керек еместігін, жағдайымның дұрысталғанын жеткізді. Мен болсам жаныма рахат беретін, ауырсынуды басатын дәрілеріммен қоштасқым келмеді. Темекінің көмектесе алмай бара жатқаны былай тұрсын, аздық ете бастады. Анама келсек, менімен, тіпті қарындасыммен сөйлесуден қалды, «әкем өзінен басқа жанды тауып алдыма» деген күдігінен босай алмады. Бірақ бұл мені еш уайымдатқан жоқ, тек үйден тыныштық кеткені болмаса.

Оған қоса, кейбір таныстарым маған ауыр сөйлейтін болғанымды, қалай болса солай жауап қататыныма реніштерін білдіре бастады. Оны естіген мен кейде жұдырықпен шешіп, кейде мүлдем олармен араласуды қоятынмын. Солайша менімен төбелеске түскен ақымақтармен және де тәртібім жайлы сөз қозғағандардың барлығымен төбелесіп шықтым. Олар мен немесе менің тәрбием жайлы не білуші еді?

Өзім қаламай, өзгелерден мүлдем алшақтана бастадым, әліде араласып жүрген таныстарым маған темекіден қаттырақ дүниені көруге кеңес берді. Мен оларды бірден түсіне қоймадым, кейінен мені тоқтату қиын болды. Қолыма түсіре алған барлық есірткілердің дәмін татып көрдім. Өтіп жатқан күндердің бір-бірінен айырмашылығы болмады. Уақыт өте келе кезекті есірткінің мөлшеріне қалайда болсын ақша табуды көздедім. Бейғамдыққа уақыт болмады. Сөйтіп, анамның ақшасын ұрлай бастадым, қандай да болсын қысқамерзімді жұмыс іздеуге тырыстым. Бұл әрекеттердің барлығы кезекті есірткі мөлшерін табу үшін еді. Арасында жаттығу залына беттейтінмін, онда жаттықтырушымыз ауысқан екен. Мен ол туралы не ойлайтынымды бірден түсінбедім, өйткені мен уақыттың, сабақта, мектепте, үйде және спорт залында өткізген уақыттарымның тең жартысын ұмытып қалған едім. Жаңа жаттықтырушымыздың есімі – Расул. Ол менімен әр кез сөйлесуге тырысатын, бірақ мен одан оңалып, жаттығуым, ертерек матчқа, жекпе-жекке шығу тақырыптарын қозғай беретінмін. Ол кісі көзімнің қашан да қызарып жүретініне, аңғалдығым, кеңістікте бағдарымды жоғалтып алатыныма уайымдайтын. Расул маған тағы да емханаға тексерістен өткенің дұрыс болады деп ұсыныс білдірді. Өйткені алдыңғы жарақаттарымнан хабардар еді.

Жаттықтырушым маған шынайы көңіл танытып тұрғанын сезген кезде отыра қалып, не болғанын, қалай өзімді тұзаққа түсіргенімді, түбіме жеткенімді – бәрін-бәрін жайып салғым келді. Алайда сол мезетте миыма басқа ой сарт ете түсті, өзіме оны істеуге мүмкіндік бермедім, басымды изеп, тексерістен өтетініме сөз бердім.

Кешке тағы да есірткі сататын таныстарыммен кездестім. Солармен бірге отырған кезде маған тағы да есірткінің жаңа түрін ұсынды, онымен қоймай, қолданғанымнан кейін бірнеше сағатқа көкке ұшатынымды және де басқа түрлерімен олай болмайтынына сендірді.

Расулмен өткен әңгімеде әлсіздік танытып, күдік ұялаған соң, бәрін айтып қоюға аз қалғаннан кейін мүлдем бәрін ұмытқым, ештеңені сезгім не ойлағым келмеді. Тіпті қазір мұның барлығы менімен болып жатпағандай, басымда айналып жатқан дүниелер жоқтай барлығын ұмытқым келді. Басында ештеңе өзгермеді, біраз уақыт өткен соң өз денемде еместей, оның төбесінде ұшып жүргендей сезімде болдым. Денем болса аянышты қалпымен сұлайып диванда жатыр. Жігіттер мені таксиге салып жібергендері, үйге кіргенім үзік-үзік есімде. Бөлмеме барар жолда қарындасым мені көре сала жүгіріп келгенде сол бойда қатты құшақтағым келді. Көтеріп алып, қатты қысып құшақтап тұрғанда ауа бермей қылқындыра бастағанымды байқамай қалыппын. Ол айғайлап жіберіп, уысымнан шығуға тырысты, кейін дауысы қырылдап шыға бастады. Маған болса ол мені көргеніне қатты қуанған секілді болып көрінді. Оның айғайлаған дауысынан анам жүгіріп келіп қолымнан суырып алды. Бәрі бұлыңғыр және анық емес болып көрінсе де, бір сәтте мен қарындасымның қорқынышты жүзін көрдім. Сол сәт тоқтап қалғандай,



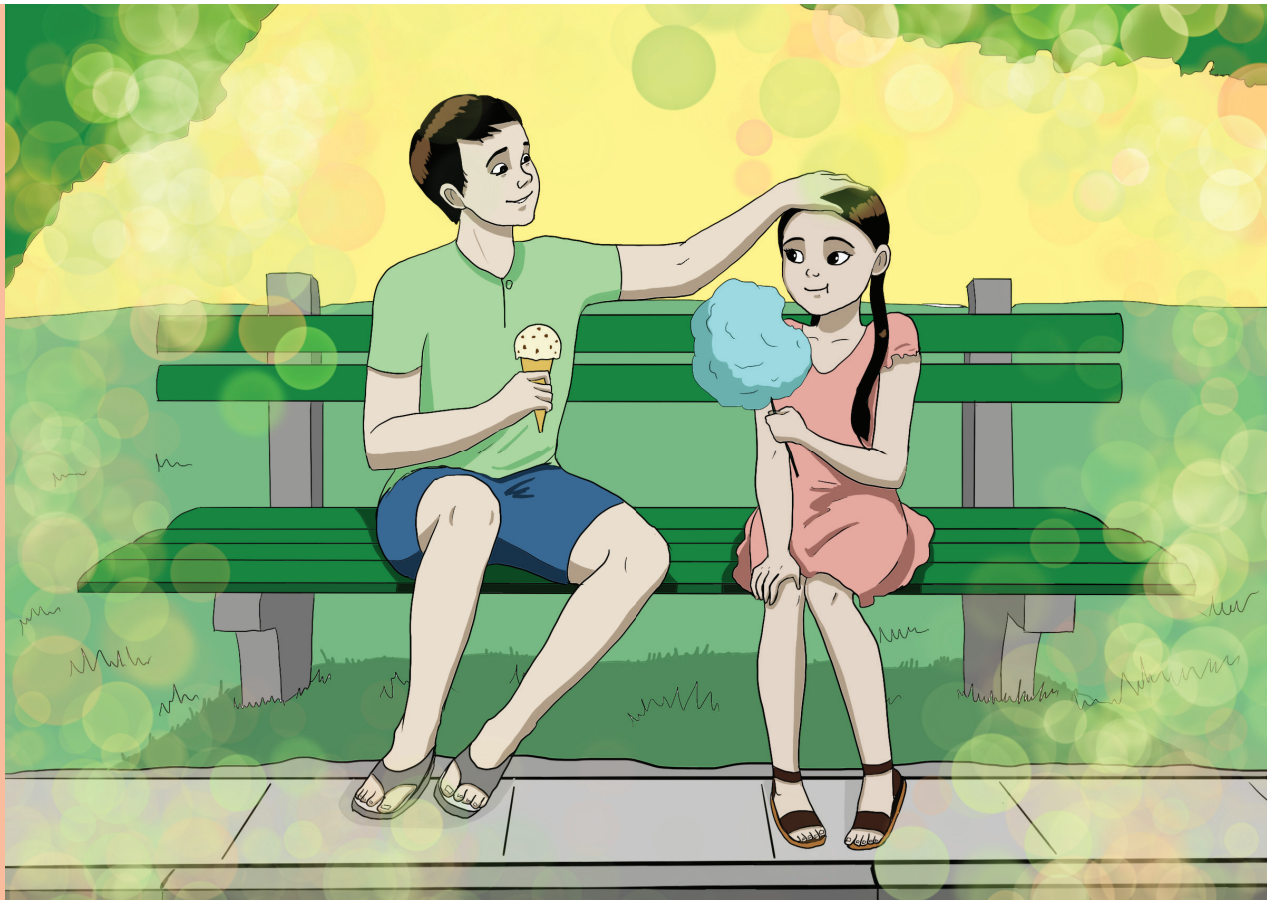
денем түршігіп, бір орнымда қатып қалдым. Өз-өзіме келе алмадым.

Оның жанын қалай ғана ауыртып алдым? Мерей – менің өмірімдегі ең маңызды адам, қазір қорқып, жылағаннан қып-қызыл болып алдымда тұр. Ол анама бұл мен еместігімді, Саламат ағасы еместігімді, менен қорқатынын айта бастады.

Қайда тығыларымды білмей қалдым, оған жақындап бір нерсе айтуға тырыстым. Бірақ Мерей менімен не болғанын түсінбей тұрған анамның артына жармаса бастады. Сол кеште бөлмеде қамалып отырдым, мүлдем шықпадым. Қорқынышым бойымды билей бастады. Өмірімнің қайда бағыт алғанын, не істеп жатқанымды түсіне алмағандықтан қорқа бастадым.

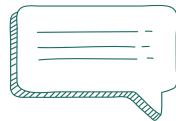
Мереймен болған жағдай маған есімді жиюға көмектесті. Өйткені есірткінің кесірінен ең жақын адамымның жанын ауырттым. Өзімнің ұзақ қазған орымнан қалай шығатынымды, өзіме қалай көмектесе алатынымды білмедім. Түн ұйқысыз өтті, жаттығуға баратын уақытта ғана көз ілдім. Кереуетімнен тұрып, толық жинала алмай, елеңдеп барамын дегенше қатты кешігіп қалдым. Расулға таң қалғаным – мүлдем ұрыспады, тек маған қарады да, көзімдегі қорқынышты байқады. Шешіну бөлмесіндегі айнаға апарып менің халімді көрсетті. Көзімдегі қан тамырлары жарылған, асты болса көгерген, денем сұп-сұр болып кеткен. Мен өз-өзіме ұқсамадым. Айнадан маған тірі өлікке ұқсаған, мүлдем басқа адам қарап тұрғандай. Кенеттен осы уақытқа дейін жыламаған мен қатты жылап жібердім. Бокс кезінде соққы алғанда олай ауырмаған жаным іштей қатты ауырды. Мен осы уақытқа дейін басыма алған жарақатымнан ауыр ештеңе болмайтын шығар деп ойлағанмын, алайда қазір менің жаным одан жүз есе ауырып тұр.

Расул маған су мен бет орамал алып келді. Менің тынышталғанымды күтіп, залдағы барлық терезелерді ашып, бөлмені салқындатуға тырысты. Залда тып-тыныш болып қалғандай еді, ол барлық балаларға кейін қайта келулерін өтінді. Өзі болса қарсы жағыма отырып, сабырлықпен сөзімді бастағанымды күтті. Бір сәтте: «Маған барлығын айтып берші», – деп сабырлы дауысымен тіл қатты. Ол кезде менің ішімде екі дауыс күресіп жатқан, біріншісі Расулға айтпай өзің шеш десе, екіншісі одан жалынып көмек сұра дейді. Қалай бастарымды, қалай сөйлем құрайтынымды білмедім. Жан-жағымдағы әр затқа қарап тұрып, соңғы жылда менімен болған барлық жағдайларды айтып салдым. Отбасы жағдайымнан бастап, темекі, есірткі, Мереймен орын алған жайды да – барлығын. Расул болса



мұқият тыңдап болған соң маған көмек керек екенін, өзі де көмек беруге тырысатынын айтты, айтқанын жасады. Оңалту жалпы оңай болмады. Басында және одан әрі оңалту салауатты өмірге апаратын тікелей жолға ұқсамаған да еді, керісінше, ол толқындармен өтті, бір жерлерде мен өзіме сене бастасам, кейбір күндерде бұл маған өте қиын болды. Әр кез сайын қайтадан есірткіге, ішімдікке оралсам ба деген ой басымнан шықпады. Алайда күн сайын оңалту жолында бұрынғы қалпыма, тәртібіме оралуға болмайды деген ойды есімнен шығармадым. Оның бірден-бір себебі Мерей болатын. Бір күні болмаса бір күні оның жанын ауыртып аламын-ау деген кішкентай ойдың өзі жадымнан кетпеді. Бұл себептер бәрін қойып, оңалтуды толығымен өтуге емес, өзіме екінші мүмкіндік беруге көмектесті.

Психолог жазбалары



Ішімдік, есірткі, темекі туралы бірнеше рет естіген шығарсың. Олардың зиянды жақтарын білетін де шығарсың. Өйткені олар туралы үйде, мектепте, теледидарда, тіпті әлемдік ғаламторда – барлық ақпараттық аймақтарда күн сайын айтылып жатады. Бәлкім, сен де туыстарың не жақындарың осындай тәуелділіктердің шырмауына түскен кезде мұндайды көрген шығарсың.

Иә, әрине, сен бұл тәуелділіктер туралы мысал келтіре отырып айтып бере алатын шығарсың. **Бірақ сенің құрдастарың темекі, алкоголь немесе есірткіні сынап көру мүмкіндігі пайда болған кезде қандай күйде болады? Олар есірткі, темекі, алкоголь қабылдаудың салдарын біледі ғой? Сол секундтарда барлық білімдері қайда кетеді? Оларды сол секундтарда не басқарады?**

Олардың бойын мүлдем дәмін татып көрмеген нәрсені сынап көру қалауы билейді. Дәл осы кезеңде сен үлкен өмірге аяқ басып таныса бастайсың ғой, сондай-ақ ол өмірде белсенді болғың келетіні де заңдылық. Жан-жағыңа, дәмін татып жүрген достарыңа қарап, топтан бөлінгің келмесі де анық.

Оған қоса, «Иә, бұл керемет», «Көр», «Бір рет рахат ал» деген достарыңның сөздері де сені одан сайын қанаттандырып жібереді. Сосын ойлана бастайсың – «Бір рет көрсем ештеңе етпес, ол туралы ешкім біле де қоймас». Дәл осы сәтте жоғарыда айтылған зиянды дүниелердің дәмін татып көру орын алады. Бірақ сен осылайша тәуелділікке бір қадам жасағаныңнан қаперсізсің. Бұл ақпарат, сен үшін, досым, артық болар деп ойламаймын. Тіпті төменде айтылатын дүниелер есіңде, санаңда сақталып та қалуы мүмкін.

1-деңгей

Көру

Есірткі алдын ала құрылған жоспар бойынша қолданылмайды. Жас азаматтарға мұндай тәжірибе кезінде ең қауіптісі – есірткінің қандай түрін қолданып жатқанын және де оның қаншалықты қатты әсер берерін білмейтіндігінде. Әр есірткінің әсер етуі әртүрлі болғандықтан, ағзаға қаншалықты зиян келтіретінін бірден айту қиындық тудырады.

2-деңгей

Үнемі қолданысқа енгізу

Кейбір адамдар есірткіні үнемі қолдана бастайды. Мысалы: демалыс күндері. Оны үнемі қолдану үрей, ашу, жабырқағыштық сезімдерін туғызуы мүмкін.

3-деңгей

Шектен тыс қолдану

Бұл кезеңде адамдар есірткі өмірлерінің бір бөлігі болып қалғанына дес бермейді, алайда онсыз өмірлерін елестете алмайтын жағдай да болады. Есірткіні қолданбайтын достарынан алшақтана бастайды, дөңгелек шырмаудың ішіне кіріп кеткенін өзі сезсе де байқатпауға тырысады. Шектен тыс қолданудың тәуелділікке алып келуі де анық.

4-деңгей

Тәуелділік

Адам тіпті ақша, қарым-қатынас, денсаулық және т.б. проблемалар туындаған жағдайда да есірткіні қолдануды тоқтата алмайды. Тәуелділік белгілерінің қатарына дозаны алуға деген ұмтылыс, сондай-ақ адам есірткіні қолданбаған кезде пайда болатын тоқтату синдромының белгілері (сыну) жатады.

Қалай ойлайсың, Саламат осылардың ішінде қандай деңгейде еді?

Иә, төртінші деңгейге келетіні анық. Есіңде болса, оның бойында есірткіні қалай да табу бар болатын. Демек, сондай қысқа мерзімде тәуелділіктің пайда болғаны. Осының бәрі жасөспірімдік шақпен байланысты. Сондай-ақ тура осы шақта физиологиялық өзгеріс бойынша, ағза да әлсіздік, осалдық таныта бастайды.

«Неге ол есірткіні таңдады?», «Әлде, есірткі оны таңдады ма?»

деген сұраққа жауап беріп көрейік. Әрине, есірткі оны таңдады деп айта салу оңай. Дегенмен олай еместігін де түсіне отырып, Саламаттың сондай қадамға өз таңдауымен барғанын да білеміз.

Бірақ оның таңдауы немен байланысты болды?

Бала кезінен Саламат отбасындағы ішкілік пен эмоционалды зорлық-зомбылықтың куәгері болып келді. Ондай отбасында өскен балалардың көбі үнемі іштей күйзелісті

сезініп жүреді. Қауіптілік түсінігін жоғалтып, өздерін дәрменсіз көреді

Олар өз мәселелерін қалай шешуді білмейді, тіпті толық сезініп, түсінбейді де. Үйде болып жатқан жағдайларды сыртқа шығармау керек дейді. Міне, осы ойдың өзі балаларды үндемеуге, іштей тынуға, бәрін өзінде сақтауға үйретеді. Саламат болса – соның айқын дәлелі. Ол өзінің ішкі жан-күйзелісімен не істерін білмеді. Есірткі оның барлық мәселелерін ұмыттыратынына сеніп, қолдануды жалғастыра берді. Ал, шын мәнінде, есірткі мәселені ушықтырып, оның өміріне одан да үлкен мәселелер алып келді.

Шешілмейтін мәселе жоқ, егер мәселе туындаса, оның шешімі болары анық. Тек мәселені ушықтырып алмас үшін жақындарыңмен бөліс, қолдау ізде, жалғызбын деп ойлама. Сен барлығын өзің шешуге міндетті емессің. Біреу көмек қолын созбаса, басқа адам созар, ізденгенің

дұрыс. Қашан да есіңде болсын, сен жалғыз емессің!

Саламат қарындасына деген махаббаты үшін тоқтай алды. Иә, жақын адамдар – тәуелділікті жеңу жолындағы ең күшті мотивация. Туғандарыңа, жақындарыңа, достарыңа, тіпті таныстарыңа керек екеніңді ұмытпа!

Олар келіп өзіңе айтпаса да, сені қолдамайды деп ойлау қателік, ішіндегі біреуі болсын жаныңда болуға тырысады. Саламат өзінің ішкі дүниесімен жаттықтырушысымен бөлісуді жөн көрді. Және ол дұрыс істеді. Өзіңді емдеу үшін ол маңызды қадам. Іштен тынба, сені мазалаған ойлармен, уайымдарыңмен бөліс. Өзіңнен жасы үлкен кісі болса да саған әлдеқайда жеңіл болады. Қолдау табасың, әрі қарай не істейтініңді түсінуге мүмкіндік туады. Өз сезімдеріңнен ұялма. Бір жанға болсын білдіріп үйрен. Бұл сен үшін тек пайдалы болмақ. Тағы айта кетерлік жағдай: Саламаттың әкесіне деген ызасы. Мұндай

жағдайлар ішкілік мәселесі бар отбасыларында көп кездеседі. Ол оны жек көретін, бірақ та сезімдерін тежеуге тырысты. Сосын әкесін емес, оның ішімдікке деген қарым-қатынасын, ауруын, іс-әрекеттерін жек көрді. Осындай түсінік мәселені басқа жағынан қарауға мүмкіндік береді.

Бұл әдемі аяқталған оқиганың мысалы болып табылады, дегенмен өмірде олай бола бермейді. Өкінішке қарай, сенің құрдастарыңның көбі өздерінің тәуелділігін жеңе алмай, өз өмірлерін бұзады. Сондықтан темекі, есірткі, ащы суларға (ішімдік) қызыға бастаған сәтте осы және басқа да оқиғаларды есіңе ал.

Есірткіге «Иә» деу – өз болашағыңа «Жоқ» дегенің!