

მანიან ჭავჭავნიძე

სომხ
დავოსვით
ჩვენი
შვილები
ნახილობილებიან





გამოცემულია CDIF-ის პროექტის ფარგლებში - "მშობლებისა და პედაგოგების ჩართვა მოზარდებში ნარკოტიკულ საშუალებათა პირველადი, ექსპერიმენტული მოხმარების პრევენციაში"

ავტორი - მარინა ჭავჭავანიძე

რედაქტორი - გვანცა ფირალიშვილი

მხატვარი - თეა მიქაია

კომპიუტერული უზრუნველყოფა - ავტორი



გამოცემულია „სამოქალაქო ინსტიტუციონალიზმის განვითარების ფონდის“ ფინანსური მხარდაჭერით
Published with Financial Support of the "Civil Institutionalism Development Fund".

სამოქალაქო ინსტიტუციონალიზმის განვითარების ფონდის პოზიცია
შეიძლება არ ეთანხმებოდეს დაფინანსებული ორგანიზაციის მოსაზრებებს

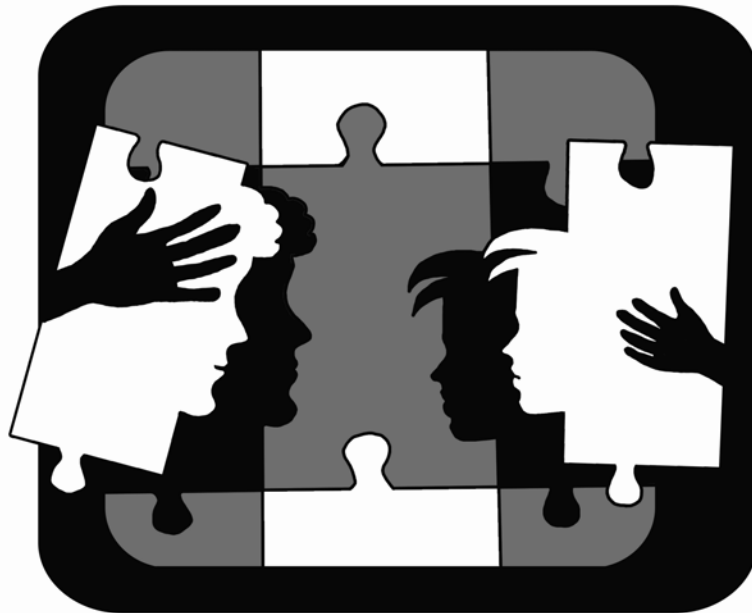
იბეჭდება ფონდ „ღია საზოგადოება – საქართველოს“ ფინანსური მხარდაჭერით



ნაშრომში გამოთქმული მოსაზრებები შესაძლებელია
არ ემთხვეოდეს ფონდ „ღია საზოგადოება-საქართველოს“ პოზიციას

მნიშვნელოვანი ღონისძიება

საერთაშორისო
დახმარების
რეკორდის
შედეგად
საერთაშორისო
დახმარების
ფონდის



2010 წელი



სახიჯი

შესავალი	6
ვინაა დამნაშავე	8
დავინწყით რამდენიმე ცრურწმენიდან	19
ნარკოტიკების მოხმარების ფსიქოლოგიური საფუძვლები	23
ისტორიული ექსკურსი	24
მდგომარეობა საქართველოში	26
ნარკოტიკულ საშუალებებზე დამოკიდებულება	28
ნარკოტიკების ჯგუფები	30
მსუბუქი და მძიმე ნარკოტიკები	32
სიამოვნება	34
საქართველოში გავრცელებული ნარკოტიკული საშუალებები	39
მარიხუანა	39
ოპიატები და ოპიოიდები	42
მეთადონი	45
სუბუტექსი	46
ეფედრონის შემცველი პრეპარატებისგან კუსტარულად დამზადებული სტიმულატორები	47
ვინტი, ჯეფი	47
ექსტაზი	48
სხვადასხვა ექსპერიმენტული ნარკოტიკული საშუალებები	49
ზიანის შემცირება	50
მშობლები, აღზრდის სტილი და როლი დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში და მათი ტიპები	58
გარდამავალი ასაკი	59
ბავშვის განვითარების ეტაპები	51
ოჯახების კლასიფიკაცია	68
როგორ ველაპარაკოთ შვილებს ნარკოტიკების შესახებ	78
ისწავლეთ თვითონ, ასწავლეთ თქვენს შვილს	84
ԸՆԴՈՒՄ. ზოგიერთი ნარკოტიკული საშუალების ინტოქსიკაციის ნიშნები	90
ა. გამყრელიძე – რეცენზია მ. ჭავჭავაძის წიგნზე “როგორ დავიცვათ ჩვენი შვილები ნარკოტიკებისაგან”	92

შესავალი

...ნუ დავიწყებთ ყველასთვის უკვე გაცვეთილი ფრაზებით – რომ ნარკომანია საშინელი სენია, რომ აღარ დარჩა საქართველოში ადამიანი, რომელსაც ამ სენით დაავადებული ერთი-ორი ნაცნობი მაინც არ ჰყავდეს, და მისთანები და ა.შ... – ეს ყოველივე ყველამ კარგად ვიცით. საუბედუროდ, უმრავლესობამ ამის გარდა არაფერი იცის.

როცა ამ ოციოდ წლის წინ საქართველოში არალეგალური ნარკოტიკების ინტენსიური შემოდინება დაიწყო და ჩვენი ახალგაზრდობის დიდი ნაწილი ამ სენით დაავადდა, ბევრი მშობელი გაოგნებული და განზილებული დარჩა – მათ ნარკოტიკების შესახებ ინფორმაცია მხოლოდ ნ. დუმბაძის “კუკარაჩადან” ჰქონდათ მიღებული. როგორ უნდა შეემჩნიათ, რას აკეთებდა ან იკეთებდა მათი შვილი სახლიდან რომ გადიოდა, როცა ნარკოტიკების არსებობის შესახებაც კი არაფერი იცოდნენ! საუბედუროდ თუ საბედნიეროდ, მათი შვილები ყველანი ერთად არ დამგვანებიან საცოდავ “მურტალოს”, თორემ მიხვდებოდნენ მაინც რაიმეს!

მე არ მიკვირს, რომ მათ გამორჩათ და გამოეპარათ საკუთარი შვილის მდგომარეობა. ზოგისათვის ეს დღესაც თვითგვემისა და საკუთარი თავის დადანაშაულების საფუძველია, ზოგიც გარემოს, ცუდ მეგობრებს და, რა ვიცი კიდევ რას არ აბრალებს. მაშინ იყო ომი, ეკონომიკური და პოლიტიკური კრიზისი და ვიმეორებ, არ მიკვირს, რომ მშობლებს გამოეპარათ, რომ მათი შვილები ნარკოტიკებს “ეთამაშებიან”.

მაგრამ დღეს, როცა ნარკოტიკების მომხმარებლები ყოველ ფეხის ნაბიჯზე გვხვდებიან, როცა ზოგი ჩვენს თვალწინ გაზრდილი საყვარელი ბავშვი უცებ იცვლება, თავისთავს აღარ ჰკავს, ხან ზეზეულად სძინავს და ხანაც ისეთი აგზნებულია, გეჩვენებათ, რომ არაა მთლად ნორმაში და მოგვიანებით აღმოაჩენთ, რომ იგი ნარკომანიით არის დაავადებული, ჩემთვის გასაოცარია, როგორ შეიძლება მშობელს ეს გამოეპაროს, როგორ შეიძლება არაფერი იცოდეს იმის შესახებ, თუ რა დაავადებაა ეს, რა ნარკოტიკები არსებობს, რა ნიშნებით შეიძლება მიხვდე, რომ ბავშვი რაღაც ისეთს აკეთებს, რასაც არ უნდა შერებოდეს!

არ მესმის ეს სირაქლემას პოზიცია – *“ჩემი შვილი ისეთი არაჩვეულებრივია, ისეთ ოჯახშია გაზრდილი, რომ ნარკოტიკებს როგორ გაეკარება!”*

ასეთი ტიპის აზროვნება და დარწმუნებულობა დიდ საფრთხეს შეიცავს – არალეგალური ნარკოტიკების გავრცელება ბიზნესია – აკრძალული, ამორალური, მაგრამ მაინც ბიზნესია და თან კარგად ორგანიზებული და სტრუქტურირებული. ის გასაღების ბაზარს ეძებს და ბიზნესის გაფართოვებაზე ზრუნავს – მისთვის სულ ერთია, თქვენი შვილი კარგია თუ ცუდი, სულერთია, როგორი ოჯახი გაქვთ და რა ერქვა მის ბებია-ბაბუას – მისთვის შემოსავალია მთავარი. ამიტომაც დღეს არც ერთი ოჯახი არ არის დაცული, არც ერთი მშობელი – არც კარგი, არც ცუდი, არც შეძლებული, არც ღარიბი, არც ვაჟების და არც გოგონების პატრონი. მაფიის ბიზნეს-სტრუქტურა ძალიან დახვეწილია – თუ თქვენ შეძლებული ადამიანი ხართ, თქვენი შვილი სასურველი კანდიდატია ნარკოტიკების მოხმარებისათვის,

თუ ღარიბი ხართ, თქვენს შვილს ჩაითრევენ რაიმე ტიპის კრიმინალურ ქმედებაში, თავის ინტერესებში ამუშავენ, რომ შემოსავალი ამოიღონ და იმავე ნარკოტიკებით დააბავენ... ყველაფერი ფსიქოლოგიურად გათვლილი და დაგეგმილია... ნარკოტიკების მოხმარება მთელს მსოფლიოში იზრდება, ჩვენ კი ჩვენი ალზრდის სტილისა და ჩვენი შვილების “კარგობის” იმედად ვართ დარჩენილები და ღრმავალი ვზუზუნებით “ნაკვლევა ნარკოტიკებმა”...

ამ პატარა წიგნის მიზანი სხვაა: ჩვენ გვინდა ვისაუბროთ იმის შესახებ, რაც გაცვეთილ ფრაზებს მიღმა დარჩენილი – თუ მართლა გვინდა დავიცვათ ჩვენი მომავალი თაობა ამ სენისგან, როგორ გავაკეთოთ ეს სწორად. რა გავაკეთოთ, რა გავითვალისწინოთ, რომ ჩვენი შვილები ამ ბედს ავაცდინოთ და რა უნდა ვიცოდეთ, რომ შედეგი უკეთესი გექონდეს? ჩვენ, მშობლები, ხშირად ვცოდავთ, როცა მხოლოდ საკუთარ დასკვნებს ვენდობით – ვთვლით, რომ ყველაფერს სწორად ვაკეთებთ და ყველაფერი ვიცით.

დავინწყოთ მარტივიდან – რა არის ნარკოტიკული ნივთიერება? ყოველთვის იწვევს თუ არა ის დამოკიდებულებას, რა არის ნარკოტიკებზე დამოკიდებულების ყველაზე ცუდი შედეგები, რითია მათი მოხმარება ასე საშიში?

როგორ უნდა მივანოდოთ ბავშვს ინფორმაცია ნარკოტიკების შესახებ, რომელ ასაკში? თუ გამოგვრჩა ეს ასაკი, მერე რა შეგვიძლია გავაკეთოთ და შეგვიძლია კი გავაკეთოთ? – მანამ ბავშვი პატარაა, ვთვლით, რომ ჯერ აღრეა ამაზე დარდი და ზრუნვა, ხოლო როცა აღმოვაჩინოთ, რომ მან უკვე გასინჯა ან უკვე რეგულარულად მოიხმარს რომელიმე ნარკოტიკულ ნივთიერებას – უკვე დაგვიანებულია.

იმისთვის, რომ არ დაგვიგვიანდეს, ზოგი რამ წინასწარ უნდა ვიცოდეთ და ცოტა კრიტიკულად მივუდგეთ ჩვენს თავს და ჩვენს აღმზრდელობით სტილს. ვიცოდეთ, რა უნდა შევცვალოთ ბავშვთან ურთიერთობაში მის ზრდასთან ერთად.

ზოგიერთს შეიძლება მოგეჩვენოთ, რომ ყველაფერი, რასაც ახლა წაიკითხავთ, ისედაც იცოდით, არაფერი ახალი არ გავიგიათ და ისედაც წარმატებით ახორციელებთ მონო-დებულ სტრატეგიას – გილოცავთ, დარწმუნებული ვარ, რომ თქვენი შვილი მაქსიმალურად დაცულია ნარკოტიკების მოხმარებისაგან – იმდენად დაცული, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, როცა თქვენს წინააღმდეგ ნარკომათვია იბრძვის – ის სერიოზული მტერია და მისი ბიზნეს-ინტერესები ილახება, თუ თქვენი შვილი მის კლანჭებს დაუძვრა.

ჩვენ ყველას ერთად ძალიან სერიოზული მტერი გვყავს, მაგრამ ჩვენ, მშობლები და მასწავლებლები, ის ბუნებრივი ჯგუფი ვართ, რომელსაც ყველაზე მეტად აწუხებს შვილების მომავალი, ჩვენი ინტერესი უფრო მნიშვნელოვანია, ჩვენი მოტივაცია უფრო ძლიერი, ჩვენთვის შვილების წარმატება უფრო ფასეული. ამიტომ უნდა ვიყოთ ერთად, ამიტომ უნდა ვიცოდეთ ის მინიმუმი, რაც ხელს შეგვიწყობს ჩვენი შვილების ცხოვრების ფორმირებაში.

ბედნიერი შვილები ბაბუჯახოთი

ჰინაა ღანაშაჰე?

ყველა მშობელს სურს, რომ მისი შვილი ყველაზე ღამაზი, ყველაზე ჭკვიანი, ყველაზე წარმატებული, ყველაზე-ყველაზე არაჩვეულებრივი იყოს – ეს დოგმაა. შეიძლება ყველაფერი, რაც გინდოდათ, ვერც გაუკეთოთ მას, და შეიძლება ბრალეულობის განცდაც გაგიჩნდეთ, მაგრამ მე დარწმუნებული ვარ – **თქვენ მისთვის მხოლოდ კარგი გინდათ.**

სხვადასხვა საფრთხეებს შორის, რომელიც თქვენ შვილს შეიძლება ცხოვრებაში შეხვდეს, წარუბრუნებელი მოხმარება ერთ-ერთი ყველაზე საშიშია. თქვენ დარდობთ, ცუდ წრეში არ ჩავარდეს, გემინიათ, რომ ცუდი მეგობრები არ გაუჩნდნენ, ვინმემ არ შეაცდინოს... რას აკეთებთ მის დასაცავად და როგორ ახორციელებთ ჩანაფიქრს – ეს მხოლოდ თქვენ იცით.

მიიხედ-მოიხედეთ! – წარმოდგენები იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა გავზარდოთ ბავშვი, თაობიდან თაობაში გადადის და თითქმის არ განსხვავდება ჩვენს საზოგადოებაში. მეტსაც გეტყვით, არსებობს ზოგადი ცნება, შინაგანი წარმოდგენა, ხატი, თუ რას ნიშნავს იყო კარგი მშობელი, რომელიც თაობებს გადაეცემა ტრადიციულად თუ სცენარულად¹. და მიუხედავად იმისა, გულის სიღრმეში ეთანხმებით თუ არ ეთანხმებით ამ საზოგადოებრივ წესებს, თქვენ ამ წესების გავლენის ქვეშ ექცევით. მაგრამ არსებობს კიდევ უფრო ღრმა, კიდევ უფრო მყარი კანონი, რომელიც ინსტიტუტურ დონეზე გადაეცემა ქალს – ესაა შვილის დაცვის ინსტიტუტი – და მადლობა ღმერთს, რომ არსებობს!

თანამედროვე ქალები უმრავლეს შემთხვევაში გახლეჩილები ვართ ინსტიტუტებსა და საზოგადოებრივ ნორმებს შორის. დაუმატეთ ამას წუხილი, თუ ვინ რას იტყვის ჩვენს შესახებ – და ყოველივე ეს გვიბიძგებს ზეკონტროლისკენ, სიტუაციის სრული ფლობისკენ, მთავარია სადავები ხელიდან არ გავუშვათ, რომ დედის, მეუღლის, წარმატებული და საზოგადოებაში მიღებული ადამიანის როლები ერთდროულად შევასრულოთ. და იშვიათად ვუფიქრდებით, რას და რისთვის ვაკეთებთ.

ჩემს ბავშვობაში, ოჯახის დიასახლისი ყოველდღიურად დადიოდა ბაზარში და ყოველდღიურად ამზადებდა სადილს **ნავთქურაზე**. მეორე დღისთვის საჭმლის შენახვა მიუღებელი იყო – მიუხედავად იმისა, რომ მაცივარი გვქონდა, ბებია რეგულარულად ყრიდა საჭმლის ნარჩენებს დედაჩემის პროტესტის გაუთვალისწინებლად, გაყინულ პროდუქტებს საწამლავად მიიჩნევდა და არავითარ შემთხვევაში არ აღიარებდა... შეიძლება ეს ყოველივე ჭკუასთან ახლოც იყო, მაგრამ წარმოდგინეთ თანამედროვე დიასახლისი, რომელიც სამსახურამდე სახლს ალაგებს, ბაზარში მიქრის, მერე სადილს ამზადებს, მერე თავს მოუვლის და სამსახურში წავა, იქ ნაყოფიერად იმუშავეს, მოვა სახლში, ქმარს და შვილებს დააპურებს, სარეცხს გარეცხავს, ტელევიზორის წინ დააუთოებს და დაიძინებს, რომ დილიდან იგივე საქმიანობას შეუდგეს!

წიგნი როდისღა წაიკითხოს, მუსიკას როდის მოუსმინოს, ბავშვებს და მეუღლეს როდის დაელაპარაკოს, თვითგანვითარებაზე როდის იზრუნოს?! და რაც მთავარია, როდის უნდა გაითვალისწინოს ის საფრთხეები, რაც მის შვილებს ელოდება?

¹სცენარულად ნიშნავს, რომ მე არაცნობიერად ვცდილობ ვიყო ისეთივე მშობელი, როგორც ჩემი მშობლები იყვნენ, ან პირიქით, ზუსტად საპირისპირო მათგან და არა ჩემს მიერ პირადად არჩეული წესის მიხედვით.

მაგრამ დრო და სიტუაცია იცვლება, ის ამოცანები, რომელიც ჩვენი მშობლებისა და ბავშვების წინაშე იდგა, დღეს შეიძლება აღარც არსებობდეს, გაჩნდეს ახალი ამოცანები და პრობლემები, რომლებიც ახალ მიდგომებს და გადაწყვეტის ახალ გზებს მოითხოვენ.

ზოგიერთი ქმარი თვლის, რომ ცოლი არ უნდა მუშაობდეს – მისი ვალია შვილების გაზრდა: – როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს და ფსიქოლოგიაც მეცნიერულად ადასტურებს, სახლში მუდომი დიასახლისი, რომელიც თვითგანვითარებაზე არ ზრუნავს, ძალიან სწრაფად უფასო მოსამსახურის როლს იღებს, კარგავს საკუთარი თავისა და ოჯახის წევრების პატივისცემას ან ოჯახურ ტირანად იქცევა, რომელიც განუწყვეტლივ აკონტროლებს ოჯახის წევრების ყოველ ნაბიჯს, რომ საკუთარი თავის ნაწილობრივი პატივისცემა ძალიან გამოვლიტოს მათ! – არასახარბიელო ხვედრია!

ქმრების ეს "ცრაფიციკი" იფრეზი, როგორც წესი, გამონწყვილია ცოლიზე ჰასუსისმგებლობის გადაჭარვების სურვილით, აზრ როგორ თქვას შერი შვილებზე "ფრადამისმა გააფუფუნაო?" 😊

რა შეიძლება ესმოდეს ცხოვრების ამ სამზარეულო-სარეცხი მანქანის დანამატს, რაზე უნდა ესაუბროს თავის ქმარსა თუ შვილებს?! ჩახოხილის კეთების ნიუანსებზე? 😊

რას იზამ, დრო შეიცვალა! თქვენი შვილები ვერ იამაყებენ თქვენით თუ თქვენი წარმატება მარტო ხატაპურებისა და საცივის უბადლო გაკეთებაში მდგომარეობს! საჭმელს შეჭამენ და მოინელებენ, შეიძლება თქვენი სადღეგრძელოც თქვან სუფრაზე, მაგრამ მეგობრის წარმატებულ და მოვლილ დედას შურით შეხედავენ – მათ ხომ ასეთი დედა არ ჰყოლიათ!

ხოლო ის მომუშავე ქალები, რომლებიც ოჯახის გაძლოლასაც ცდილობენ და პიროვნული წარმატების მიღწევასაც, ხშირად ვერ უმკლავდებიან ოჯახურ რუტინას, მათი შვილები კი დედის გამომცხვარ ხატაპურებზე იოცნებებენ...

ჩვენ, თანამედროვე ქალები, ასეთ ზეწოლას ძნელად ვუძლებთ – დრო არც ჩვენი შვილებისთვის და არც მეუღლეებისთვის გვრჩება – საუბარი არაა იმაზე, რომ წიგნი წაიკითხო, მუსიკას მოუსმინო ან შვილებს დაელაპარაკო მათ პრობლემებზე. მიუხედავად მაცვივებისა, მტვერსასრუტებისა, გაზისა თუ ელექტროქურებისა, სარეცხისა და ჭურჭლის სარეცხი მანქანებისა და მიკროტალღური ღუმელისა და უამრავი ქიმიკალისა, რომლებიც გვიოხლებენ ცხოვრებას – ჩვენ მოვისმართთ გაყინულ პროდუქტებს, ნახევარფაბრიკატებს, ზოგჯერ დავდივართ კინოსა თუ თეატრებში, ვუყურებთ ტელევიზორს, ვაძლევთ ჩვენს თავს უფლებას ვაძრომიანოთ ინტერნეტში და სამუშაოს ნაწილი სახლში ვაკეთოთ... ვინაა ნეტავ დამნაშავე, რომ შრომის გაიოლების მეთოდები რეალურად არანაირად არ გვიოხლებენ ცხოვრებას!

და ორივე ამ ჯგუფს აღარ რჩება არც დრო და არც უნარი გაერკვეს თავისი ოჯახის წევრების აქტუალურ პრობლემებში – ერთნი სწყდებიან ოჯახს, მეორენი – რეალობას. ამიტომაც არის მნიშვნელოვანი შევინარჩუნოთ **ჰონსაჰი**. ამიტომაც საჭირო ამ ციყვის ბორბალზე ცოტა შევჩერდეთ და გავერკვეთ, რა არის ჩვენი მიზანი, რას უნდა მივალწიოთ, რაა მთავარი და რა მეორეხარისხოვანი, რაა პირველ რიგში გასაკეთებელი, რა – მეორეში, და როგორი გვინდა გაიზარდოს ჩვენი შვილი, რას ვგულისხმობთ მის წარმატებაში.

და თუ ის ისეთი არ გაიზარდა, როგორზეც თქვენ ოცნებობდით, ვინაა დამნაშავე?



არის კი შანსი, ისეთი გაიზარდოს, როგორიც ვინდოდათ? მე, ცოტა არ იყოს, ეჭვი მეპარება – შესაძლებელია კი, შვილი ზუსტად ისეთი გაიზარდოს, როგორიც გვინდა? თუმცა, მიზნებსაც გააჩნია ...

თუ გვინდა, რომ დამოუკიდებელი, მიზანმიმსწრაფული და წარმატებული გაიზარდოს, თუ კონკრეტულ მიზნებს არ დავუსახავთ და მის არჩევანს არ შევზღუდავთ (“...ეჭიმი მინდა, გამოვიდეს, თერაპევტი...”), შეიძლება გაგვიმართლოს კიდევ. პიროვნულად და სოციალურად წარმატებული ადამიანები იშვიათად მისდევენ მშობლების მიერ დასახულ კონკრეტულ სცენარებს – ისინი თავის გზას პოულობენ. საუბედუროდ, ტოტალურად წარუმატებელი ადამიანებიც იშვიათად მისდევენ მშობლების სცენარებს – ისინიც თავის გზას პოულობენ. მაშ, რაშია საიდუმლო?

საიდუმლო ჩვენშია – რასაც დასთეს, იმას მოიმკი. საქმე ისაა, რომ ყოველთვის არ ვიცით, რას ვთესთ. ჩვენი შვილების ბედნიერება, ჩვენი შვილების წარმატება, ჩვენს ხელში კი არა – ჩვენშია.

თუ თქვენმა შვილმა გამარჯობის თქმა არ იცის და გაუზრდელია, ვისი ბრალია? ახლა არ მითხრათ, რომ ცუდი მეგობრები ჰყავდა. რატომ არ მიაქციეთ, ჰოდა, ყურადღება? ასჯერ გააფრთხილეთ და არ დაგიჯერათ? ცუდად გაგიფრთხილებიათ, კარგად არ აგისხნიათ, მისი ხასიათის თვისებები არ გაგითვალისწინებიათ... ხომ გაქვთ პრეტენზია, რომ საკუთარ შვილზე უფრო ჭკვიანი ხართ? რატომ არ გამოიყენეთ თქვენი ჭკუა?

ეს ყოველივე რიტორიკული შეკითხვებია, რადგან მშობლების უმრავლესობა თვლის, რომ შვილი ვალდებულია დაუჯეროს მშობლებს და თავს არ იწუხებენ ტონი ან შვილებთან ურთიერთობის სტილი მოძებნონ და საჭიროების შემთხვევაში ცვალონ მიზნის მისაღწევად ხომ მეთანხმებით, რომ თუ თქვენმა შვილმა გამარჯობის თქმა არ იცის და გაუზრდელია, თქვენი ბრალია? მეტსაც გეტყვით, თუ შვილი ნარკოტიკებს მოიხმარს ან ლოთობს, ვწუხვარ, მაგრამ ესეც მშობლების ბრალია – რაღაც ვერ გავითვალისწინეთ, რაღაც გამოგვრჩა. და ზოგადად –

ყვანაჟიჲი, ჰას ჩჳანს შჳიღაზს მოხლით – ჩჳანი ბჳაღი.

გულსატკენია, მაგრამ ასეა. რაც ვერ გავითვალისწინეთ, რაც არ გავიგეთ, რასაც არ დავუფიქრდით და რაც სწორად არ განვახორციელეთ, ყველაფერი წინ დაგვხვდება, ყველაფერი ჩვენი ბრალია.

მე არ დამისახავს მიზნად თქვენი ბრალეულობის გრძნობა გავალვივო – უბრალოდ, ეს ერთადერთი გზაა, რომ სწორი გადაწყვეტილება მივიღოთ – მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ პასუხისმგებლობას ავიღებთ, თუ მივხვდებით, რა შეგვეშალა, სად და როდის – ჩვენ გვეძლევა შანსი რაიმე შევცვალოთ და გამოვასწოროთ. თუ ყველა შესაძლო უსიამოვნებას სხვას გადააბრალეობთ (ზოგჯერ ასეთიც ხდება ხოლმე, რომ ვიღაც სხვაა დამნაშავე, მაგრამ იქაც შეიძლება აღმოვაჩინოთ ჩვენი რაიმე ბრალეულობა), თქვენ კარგავთ შანსს, რაიმე შეცვალოთ თქვენს თავში.

რადგან მსოფლიოში
ნარკოტიკების მოხმარება
ფუნქციონირებს მხოლოდ
იმდენად, რამდენადაც, რომ
მსოფლიოში ასაკ
სიწიქის მომხრეებ და
წარმოქმნილი მომხმარებელი
შემთხვევითი მოქმედებები
არასტანდარტულია

ფსიქოლოგიურად და ლოგიკურად გასაგებია – როცა სხვას რაიმეს აბრალებ, თავი კიდევ უფრო მართალი გგონია, ვიდრე ხარ და, შესაბამისად, რალა საჭიროა დასკვნების გამოტანა ან შინაგანი ცვლილება? ადამიანი მხოლოდ უარყოფით გამოცდილებაზე იზრდება სამუხებაროდ, – თუ რაიმე არ გეტკინათ ან გენყინათ, მიზეზიც არ გაქვთ, რაიმე შეცვალოთ თქვენს აზროვნებასა თუ ქმედებაში. **სხვაზე ბაზახანა ჩინი** – თქვენ ამით არათფერი გემატებათ. ამბობენ, ჭკვიანი ადამიანი სხვის შეცდომებზე სწავლობს, უჭკუო – თავისაზე. არაა ეგ მთლად სწორი. უჭკუო ადამიანი თავის შეცდომებზეც ვერ სწავლობს – ის თავის მართლებითა და სხვაზე გადაბრალებით ირთობს თავს, ამიტომაც არის უპრიანი ყველა უსიამოვნებაში

საკუთარი ბრალებულობის მოძებნა – გაკეთებული დასკვნები მომავალშიც გამოგადგებათ – თქვენ შეიცვლებით. სხვისი უსიამოვნებაც კარგი სტიმულია მისი შეცდომების დასანახად, რომ თვითონაც აღარ შეგეშალოთ და იგივე არ მოგივიდეთ. ეს ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილია თვითგანვითარების პროცესში კრიტიკული აზროვნების გამოსამუშავებლად, ხოლო შემდეგი ნაბიჯი უკვე კითხვაა – რა გავაკეთო, რომ ეს აღარ მოხდეს.

შეცდომებს კი ყველა მშობელი უშვებს. დამიჯერეთ, არ არსებობს უშეცდომო მშობელი, **ჩი ჩხანობს ჯანსოროს ჯანინი – ჩხანობან მხანი და ბანითხანის ჩინი მხანი ჯანინანი.** და ეს ჩინიც მათი შექმნილია, რადგან ისინი თვლიან, რომ ყველაფერი სწორად გააკეთეს და უარყოფენ თავის წილ პასუხისმგებლობას. ასეთი აზროვნება წარუმატებლობის საწინდარია. სტრატეგიულად ბევრად მომგებიანია ეძებოთ საკუთარი შეცდომები იქაც კი, სადაც ძნელად ვინმე დაგდებთ ბრალს – ფიქრისა და გაანალიზების პროცესი ხომ მაინც ჩაირთვება და თქვენ გაიზრდებით. ხოლო მანამ იზრდებით, ახალგაზრდა ხართ – სიბერე იწყება მაშინ, როცა განვითარებასა და ზრდას ვწყვეტთ.

ამიტომაც, გადავიდეთ პოზიტიურ რელსებზე. ვიფიქროთ, რა გამოგვრჩა, რა არ ვიცოდით და რისი გაკეთება შეგვიძლია ჩვენი შეცდომების გამოსასწორებლად ან მომავალი შეცდომების თავიდან ასაცილებლად, **ჩი ჯან ჯისოქოთ, ჩი მხიჩი ნახანოხანის მოხანოხანსა ბანისანთ.**

ამ პატარა წიგნის მიზანი, შვილების ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარებისგან დაცვაა, მაგრამ როგორც გამოცდილება და ფსიქოლოგია გვკარნახობს, თუ ბავშვის აღზრდის პროცესში მეტ-ნაკლებად სწორედ მოვიქცევით, თუ ძალიან უხემ შეცდომებს არ დაუშვებთ, მაშინ მომავალში არა მარტო ნარკოტიკულ ნივთიერებათა მოხმარებისაგან დავიცავთ, არამედ კიდევ ბევრი სხვა უსიამოვნებისაგანაც. ბოლოს და ბოლოს, ჩვენ გვევალება მათი აღზრდა და ჩვენ ვართ პასუხისმგებლები მათ წინაშე.

საქართველოში მიღებული აღზრდის ტიპებიდან თუკი რაიმე აშკარად თვალში საცემია და ცოტა უცნაურიც, ეს ჰიპერმეურვეობის ტოტალური აღიარებაა. “ნამდვილი ქართველი დედის” ხატი არქეტიპულად გვაქვს გამჭადარი ძვალში და რბილში – სამზარეულოში

ფუსტუსებს, თან შვილის გაკვეთილების მომზადებას აკონტროლებს (საუკეთესო შემთხვევაში მხოლოდ იბარებს გაკვეთილებს) და ყოველ წუთას მზადაა თავისი შვილის მომავალი, არსებული თუ ილუზორული უსამართლობისაგან დაიცვას. მოდით ვაჟკაცურად დავარქვათ მას სახელი – ეს კრუხია. და როგორც კრუხისთვის, მისთვის შორია შვილის ობიექტური შეფასება, ის “ზრდის” ისეთს, როგორიც თვითონ ან არ, ან ვერ გაიზარდა.

სულ მახსენდება ჯ.პ.სარტრის სიტყვები – “ბავშვი ის კერპია, რომელსაც ჩვენი დანგრეული მოლოდინებისგან ვაშენებთ” – ქართულ მენტალობაში მიღებულია, რომ დედამ უარი უნდა თქვას თავის მე-ობაზე, მსხვერპლი გაიღოს მხოლოდ მის წარმოსახვაში არსებული ბავშვის მომავალი მიღწევებისათვის. ეს პროცესი ძალიან ადრე იწყება, ზოგჯერ უფრო ადრეც, ვიდრე შვილი სკოლაში დაიწყებს სიარულს – მან უნდა ყველას აჯობოს – და დედები “აი ია”-ს მათთან ერთად წერენ – ორიანების კუდები და შვიდიანების გადამკვეთი ხაზი ხომ ლამის ეროვნული პროგრესის საფუძველს წარმოადგენს!

და მიდის განუწყვეტელი გარჩევა, ვინ რას აჭმევს შვილს დილაობით, როგორი პირსახოცით აწმენდინებს პირს, სად უდებს ფლოსტებს, ვისი რვეულია ყველაზე მონესრიგებული, ვინ უკეთ ისწავლა 10-ს ფარგლებში თვლა ყველაზე სწრაფად, რა ღროს ანდომებენ გაკვეთილების კოლექტიურ მზადებას და როგორი მძიმეა დედის ხვედრი, რომ ყველაფერ ამას მიაღწიოს... მერე, დროთა განმავლობაში იწყება მუსიკა, ენები, სპორტი...

ყოველივე ამ დროისტარებაში ყველაზე ცუდი ისაა, რომ სინამდვილეში მიმდინარეობს შეჭიბრი დედებს შორის – არაცნობიერი თამაში², რომელშიც მანიპულირების ობიექტი ბავშვია. დედების ამ შეჭიბრში ბავშვი წაგებული გამოდის, რადგან მთავარი აკლია მის აღზრდას – მიზანი, სტრატეგია და ტაქტიკა.

განა იმისთვის ვზრდით შვილებს, რომ კლასში ყველაზე ლამაზი “აიიიიიი” დაწეროს? განა ბევრია თქვენს ნაცნობებში ბავშვი, რომელიც ეგრევე ვერ სწავლობს წერა-კითხვას? განა ბავშვის აღზრდის მიზანი ის არის, რომ მოგიყვებო, რა ეცვა მის მეზობელს და რა ჭამა სკოლის ბუფეტში?

თუ იმისათვის, რომ ბავშვს ჩამოუყალიბდეს დამოუკიდებლად მიზნის მიღწევის სურვილი, დამოუკიდებელი აზროვნება, ფართო ინტერესები და წარმატებისკენ სწრაფვა?

რამდენი დედა მინახავს, რომ იმდენი ამეცადინა თავისი შვილი, რომ სამუდამოდ შეაძულა სწავლა-განათლება! რამდენი მინახავს, იმდენი ამეცადინა, რომ თუ დედა გვერდზე არ უზის, ბავშვი წიგნს ხელში ვეღარ იღებს! რამდენი მინახავს, იმდენს ამეცადინებდა ფორტეპიანოზე დაკვრაში, რომ შეაძულა კლასიკური მუსიკა სამუდამოდ... განა ეგ იყო მათი მიზანი? რასაკვირველია, არა! მათ უნდოდათ, რომ შვილი საუკეთესო ყოფილიყო საუკეთესოთა შორის.

² თამაში - ფსიქოლოგიური ტერმინი, რომელიც თანამედროვეობის ერთერთმა თვალსაჩინო და გონება-მახვილმა ფსიქოლოგმა, ერიკ ბერნმა, შემოიღო. მისი აზრით, ადამიანები არაცნობიერად თამაშობენ ხოლმე თამაშებს, რომელთა სტრუქტურა წინასწარ განსაზღვრულია და წესები დაცული, მიზანი კი ცნობიერებისგან დაფარულია, თუმცა აუცილებელი ინდივიდის თვითშეფასების შენარჩუნებისათვის.



რამდენი მასწავლებელი მინახავს, რომ მშობლებს ურჩევს, არ ამეცადინონ ბავშვები სახლში, მიაჩვიონ საშინაო დავალების დამოუკიდებლად შესრულებას, მაგრამ, თუკი მშობელი დაიჯერებს თხოვნას, უყურადღებო მშობელთა შავ სიას მიაკუთვნებენ ხოლმე. ეგაა დიალექტიკა! 😊

- ბავშს საერთოდ არ აქცევს ყურადღებას, არ ამეცადინებს, ვაკვეთილებს არ იბარებს. შეიძლება ბავშვი სკოლაში ისე გამოუშვას, რომ არ ნახო, რა უღვეს ჩანთაში?

ნუ გიკვირთ, მასწავლებლებიც მშობლები არიან და ისინიც არ ასცდნენ არქეტეპულ ზემოქმედებას – რას ამბობენ, ამას არანაირი მნიშვნელობა არ აქვს, მნიშვნელობა აქვს მხოლოდ იმას, რაც თვითონ წარმოუდგენიათ “კარგი მშობლის” ხატის სახით. ასე რომ, დროა დავუთქვრდეთ, **ჩა ჯიხს ჩჰენი ალზხენს მიხანი?**

დავანებოთ თავი ილუზორულ წარმატებებზე ფიქრს, ოცნებას იმაზე, თუ რა სფეროში და რა წარმატებებს მიაღწევს თქვენი შვილი, რამდენი ფული ექნება, რამდენად გაითქვამს სახელს – ეს ყოველივე შედეგია, რომელსაც ჯერ კიდევ საფუძველი უნდა ჩაეყაროს. ადამიანის მიზანია შვილი ისე გაზარდოს, რომ რაც არ უნდა აირჩიოს მან თავის საქმედ, როგორც არ უნდა წარიმართოს მისი ცხოვრება, ყველაფერი გააკეთოს, რომ იგი ბედნიერი იყოს. ამისათვის საჭიროა ვითუქროთ მისი ხასიათის თვისებებზე, რა თვისებები აქვს თანდაყოლილი და კიდევ რა უნდა ჩამოუყალიბდეს, რომ წარმატების კარი მისთვის გამოღებული მაინც იყოს, როცა მოზრდილი ცხოვრების გზას დაადგება.

ჩვენ ვალდებული ვართ სტრატეგიულად დავგვეგმოთ მისი განვითარების გზა, ოღონდ სტრატეგია მიმართული უნდა იყოს მის **პიროვნულ თვისებებზე** და არა კონკრეტულ მიღწევებზე.

ხშირად, როცა ვხედავთ, რომ ჩვენი პატარა რაღაცას ხატავს კედლებზე, ზოგიერთ მშობელს შეიძლება გაუჩნდეს იდეა, რომ მისგან დიდი მხატვარი გამოვა – და არც თუ ისე ხშირად უმართლებთ. ბავშვების უმრავლესობა ხატავს გარკვეულ ასაკში და თუ ვასწავლით, კარგადაც დახატავს, მაგრამ დიდი მხატვარი ცოტა იბადება – ამისათვის საჭიროა ბავშვს ჰქონდეს შემოქმედების ნიჭი, რეალობის სხვადასხვა კუთხიდან და თვალსაზრისიდან დანახვის და ამ თვალსაზრისების გადმოცემის უნარი, უდიდესი შრომისმოყვარეობა და მიზანდასახულობა, ფერისა და ფორმის უნაკლო შეგრძნება, უნიკალური ხედვის ჩამოყალიბებისა და წარმოჩინების უნარი. უნდა დარწმუნებული იყოს, რომ რასაც აკეთებს, მისნაირად სხვა ვერავინ გააკეთებს და ეს რწმენა რეალობას უნდა შეესაბამებოდეს... და რა ვიცი, კიდევ რამდენი თვისება უნდა ჰქონდეს!.. ასე რომ, თუ გინდათ დიდი მხატვარი გაიზარდოს, უნდა გაამახვილოთ ყურადღება, რომ ეს უნარები ჩამოუყალიბდეს – თუ დიდი მხატვარი არ გამოვა, ეს თვისებები სხვა სფეროშიც გამოადგება.

და თუ ის ცუდად ხატავს თავის თანატოლებთან შედარებით, ეს რა, სამუდამო დიაგნოზია? განა ქვეყანას მართო მხატვრები, მუსიკოსები და ექიმები სჭირდება?

**ჩვენი მიზანია, რომ ჩვენი შვილი იყოს ბედნიერი, ხასხას ან უხეა ანათაბეას,
ხოლო ბედნიეხაბა სნაველაბეა!**

ბედნიერება სწავლებადია... ჩვენ უნდა ბავშვს ვასწავლოთ, როგორ იყოს ბედნიერი.



თუ თქვენ ბედნიერად არ გრძნობთ თავს, თუ ცხოვრებით უკმაყოფილო ხართ, თუ მიგაჩნიათ, რომ ბედნიერება მიუღწეველი მომენტია თქვენს შორეულ მომავალში, თუ არ გაქვთ სიხარულის განცდა, როცა რაიმეს აკეთებთ – დიდი შანსია, რომ თქვენი შვილიც, მომავალი ბედნიერების მოლოდინში გაატარებს ცხოვრებას და არასდროს იქნება ბედნიერი – **თქვენი ხასიათის თვისებებს ბავშვი უკეთ ითვისებს, ვიდრე “აი ია”-ს.**

ბევრჯერ მომისმენია – “ეჰ, თურმე რა ბედნიერი ვიყავი მაშინ!” – ეს ნიშნავს – თქვენ არც მაშინ იცოდით, რომ ბედნიერი ხართ და არ გრძნობდით ბედნიერებას, და ამჟამადაც არ გრძნობთ მას. გამოდის, რომ არც მაშინ იყავით ბედნიერი და არც ახლა ხართ. ბედნიერება ისეთი შეგრძნებაა, რომელსაც თუ არ გრძნობთ, არც გაქვთ. და ნუ ჩათვლით, რომ ბედნიერება უპრობლემოა. ახლა რაუკ კი ფილოსოფოსები არსებობენ მე შემდგებიან, როგორ შეიძლებაო შევათავსოთ ბედნიერება და პრობლემები? – ფილოსოფოსებთან ბოდიში, მაგრამ მგონია, რომ ეგ მოსაზრება ან ძალიან ზარმაცი ან ძალიან უხასიათო ადამიანების შექმნილია 😊.

მარტივად ავიხსნით – მანამ ადამიანი ცოცხალია, პრობლემაც გააჩნია. მაშასადამე, თუ გინდათ იყოთ ბედნიერი, მოძებნეთ ისეთი პრობემები, სადაც ცოცხალიც ხართ და ბედნიერიც. შვილები ჯანმრთელად და კარგად მყავს? – ბედნიერი ვარ. სრულიად საკმარისია იმისთვის, რომ ბედნიერიც ვიყო, მადლიერიც და არც დამაფიქრებელიც ეს არასოდეს! დანარჩენი პრობლემებია, რომელსაც ზოგს შეეძლება მოუუარო და ზოგსაც – ვერა, მაგრამ ეს ხელს არ შემოშლის ბედნიერი ვიყო.

შვილები ჩვენგან სწავლობენ პროცესებს და არა სიტყვებს – იყავით ბედნიერი, და ის ისწავლის პროცესს ისიამოვნოს ყველაფრით და იყოს ბედნიერი იმ წამს, იმ მომენტში. ხოლო ასეთი მომენტებისგან შედგება ჩვენი ცხოვრება – ბედნიერი წამებისგან შედგება ბედნიერი ცხოვრება, თუ ბედნიერების და სილამაზის აღქმის უნარი გაგაჩნიათ.

როცა ახალგაზრდა ვიყავი სულ ვფიქრობდი, რა განსხვავებაა ბედნიერ და უბედურ ადამიანებს შორის, რადგან ობიექტურად უბედური ადამიანები ხშირად უფრო კარგად იყვნენ მონყობილი ცხოვრებაში, ხოლო ბედნიერებს ბევრი რამ აკლდათ იმისათვის, რომ ისინი ვინმეს ბედნიერ ადამიანებად შეერაცხა. და მერე მივხვდი – ბედნიერები გაუცნობიერებლად ითვლიან **რა აქვთ**, უბედურები კი – **რა არ აქვთ**.

უბედური ადამიანი სულ უკმაყოფილოა თავისი ბედის, რაც არ უნდა მიიღოს, ყოველთვის პოულობს წუნს – “ახალი მერსედესის სამყოფი ფული არ მაქვს!”, “აი, ჩემი შვილი რომ უმაღლესშიც მოვანყო, მერე ჩემს ბედს ძალლი არ დაჰყევს...” – და მათი სიხარულები მხოლოდ ლოკალური მიღწევებით განისაზღვრება, ხოლო ის რაც არ აქვთ, ხანგრძლივი ქრონიკული წუხილების მიმდევრობაა, რომელსაც ბოლო არ უჩანს. ფსიქოლოგიურად, ადამიანი, რომელიც ამბობს, რომ რაღაცა არ აქვს, არც ცდილობს გამოსავალი იპოვოს, რადგან **“არ მაქვს” კიდევ ერთი ჩიხია**, რომლიდანაც გამოსავალი არ არის. ფული არ გაქვთ? – არც გექნებათ, თუ ამას არ შეხედავთ სხვაგვარად – **“მაქვს პრობლემა – ფული როგორ ვიშოვო. რა უნდა მოვიმოქმედო, რომ ფული მეონდეს?”** გამოსავალსაც იპოვით და დამატებით თქვენი თავის კმაყოფილიც დარჩებით. საკმარისია თქვათ – **“ვინ მომცა ბედი, რომ ფული ვიშოვო”** და, ბედის არ ვიცი და, თქვენი შიდა პროგრამირება³ ფულის შოვნის ყოველნაირ გზას გადაკეტავთ. ნათქვამია **“ვისაც აქვს – მიეცემა და ვისაც არ აქვს, ისიც წაერთმევა, რაც აქვს”**. უსამართლოდ უღერს, ხომ?

დამიჯერეთ, ჯობს გქონდეთ პრობლემა, ვიდრე რაიმე არ გქონდეთ...

ბედნიერი კმაყოფილია იმ მცირედიტაც, რაც აქვს და იმ პრობლემებითაც, რაც გააჩნია. ის ფიქრობს, **როგორ** გადაწყვიტოს პრობლემები და გადაწყვეტის პროცესითაც ბედნიერია და შედეგითაც. ის ეძებს ახალ სისტემას, სადაც პრობლემა გადაიჭრება – ერთადერთი რაც დარჩენია, აღიაროს თავისი ბედნიერება. **ვიყო ბედნიერი – ეს ხასიათის თვისებაა!**

თუ თქვენ ეს თვისება გაქვთ, თქვენი შვილი მას აითვისებს, თუ არ გაქვთ, მას მაინც აქვს შანსი გახდეს ბედნიერი, თუ ამ პროცესს ვინმე გარეშე პირისგან აითვისებს. ოღონდ მერე ამ გარეშე პირზე არ იფიქროთ 😊.

თუ ბავშვი ბედნიერია, თუ მას აქვს სილამაზის, მშვენიერების განცდის უნარი, თუ მისი ცხოვრება სავესა სილამაზით და სასიამოვნო და საინტერესო პრობლემებით, ის სიამოვნების ძიებას ნარკოტიკებში არ დაიწყებს.

ოღონდ გაითვალისწინეთ ერთი შენიშვნა: ბედნიერება და მხიარულება ნუ აგვერევა ერთმანეთში! მხიარული ადამიანი, რომელიც სულ გასართობს და დროსტარებას ეძებს, დიდი შანსია, სულაც არ გრძნობდეს თავს ბედნიერად ამის გარეშე. ჭკუამხიარულება და ბედნიერება ერთი და იგივე არ არის. ბედნიერი იყო ი.კანტი, როცა “წმინდა გონის კრიტიკას” წერდა, ბედნიერი ხართ თქვენც, მანამ შვილები ჯანმრთელები, დამოუკიდებლები და წარმატებულნი არიან და თქვენც დამოუკიდებელი და თქვენს საქმეში წარმატებული ხართ. ამ საქმეს კი არ სჭირდება სმა-ჭამა და სადღეგრძელოები, თუმცა ზოგჯერ ესეც კარგია ხოლმე... 😊

³ შიდა პროგრამირება ნიშნავს, რომ არაყნობიერად, თქვენს თავს უბიძგებთ წარმატებისა თუ წარუმატებლობისკენ იმისდა მიხედვით, რა სიტყვებს ხმარობთ ფიქრის პროცესში, პოზიტიურად აზროვნებით თუ ნეგატიურად. თუ რაიმეზე ამბობთ “მინდა ვაჭაობო”, იმაზეც ფიქრობთ, როგორ უნდა აჭაობოთ, თუ ფიქრობთ, “ვერ ვაჭაობებ!”, როგორც წესი, ვერც აჭაობებთ, რადგან ასეთ აზრს არ მოჰყვება ბუნებრივი შეკითხვა – როგორ?



წესმები 1. იყავით ბაღნიკი და ბაღასით თქვენს შვილებს სწოვჩაბის ბაღნიკი ალა.

საგარკიშო:

1. ჩამოთვალეთ რა გაქვთ.

მაგალითისთვის დაიწყეთ ასე: “მაქვს ორი თვალი, რომ სილამაზე დავინახო... ორი ყური, რომ მოვისმინო და მუსიკით დავტკბე...; მყავს უსაყვარლესი, მშვენიერი, ლამაზი და ჯანმრთელი შვილები...; მეგობრები, რომლებიც მიყვარს და რომლებსაც ვუყვარვარ...; საქმე, რომელსაც სიამოვნებით ვაკეთებ...; მაქვს შემოქმედებითი უნარები, რომ ჩემი პრობლემები გადავწყვიტო და გადაწყვეტის პროცესით ვისიამოვნო...; მაქვს უნარი ვისწავლო და გავიგო ის რაც მაინტერესებს...; მაქვს ბედნიერი და საინტერესო ცხოვრება...; მაქვს მაღლიერების გრძობა, რომ ყოველივე ამისათვის ვთქვა მაღლობა...”

2. მას მერე, რაც ყველაფერს ჩამოთვლით, თქვით: “მაქვს პრობლემები, რომელიც შემიძლია გადავჭრა, თუ ძალიან მოვიინდომებ...” და გაისხენეთ მთავარი პრობლემა (შენიშვნა: არავითარ შემთხვევაში არ შეცვალოთ ფორმულირება და არ თქვათ “მე არ მაქვს..”- ეს ჩიხია)

3. ამის მერე შეეცადეთ პრობლემისათვის 4-5 გადაწყვეტის გზა მოიგონოთ და აირჩიეთ საუკეთესო.

4. თუ ამ გზით ვერ მიაღწიეთ სანადელს, მოიგონეთ რაიმე სხვა ხერხი, უკვე მიღებული გამოცდილების შესაბამისად.

5. და ბოლოს, ყოველთვის გახსოვდეთ, თქვენ შეგიძლიათ იყოთ ბედნიერი, რადგან ბევრი რამ გაქვთ და კიდევ მეტი შეგიძლია გქონდეთ.

ჰო, და რა არის აუცილებელი პირობა, რომ ბავშვები კარგები გაიზარდონ? – ჩვენ უნდა ვიყოთ კარგები. მაგრამ ამ “კარგობის” განსაზღვრება შეიცავს უამრავ სუბიექტურ თუ სცენარულ ილუზიას, რომლითაც ჩვენ ვხელმძღვანელობთ ხოლმე და ეს ილუზიები შეიცავენ პასუხს კითხვაზე – რას ნიშნავს იყო კარგი დედა? საუბედუროდ, ილუზიები ვერ არიან საუკეთესო მრჩეველები ამ საქმეში, ასე, რომ:



ღაპრით ხაზინა სჯ-ხაზინა

კარგნიშენა 1. ითვლება, რომ კარგი დედა ისაა, ვინც საკუთარ შვილზე ყველაფერი იცის – გული უნდა დაგწყვიტოთ, მაგრამ არაა სწორი ეს დებულება. ყველაფერი, რომც ძალიან მონინდომოთ, ვერ გველოდინებათ საკუთარ თავზეც კი, არამც თუ მეორე ადამიანზე. როცა დედა ასეთ პრეტენზიას აცხადებს, ერთადერთი, რასაც მიაღწევს არის ის, რომ შვილი შეეცდება მაქსიმალურად დაუმალოს თავისი განცდები და მხოლოდ ზერელე ფაქტები მიანლოდოს, ისიც შეზღუდული და შეკრეჭილი სახით – ყველა ადამიანი იცავს თავის ინდივიდუალობას, მათ შორის თქვენი შვილიც. ყველა ადამიანი თავის თავს საკუთარი თავისგანაც კი იცავს, – თქვენც ასევე იქცევით. ნუ მოსთხოვთ სხვას იმას, რასაც თვითონ ვერ აკეთებთ, მაგრამ ძალიან კარგია, თუ დედა თავისი შვილის განცდებს ყურადღებას აქცევს და იცის, როდის რა სტკენს გულს, რა ახარებს, რისი გაკეთება უყვარს და რისი – არა; თუ მიაჩნია, რომ ბავშვს რაიმე არ მოსწონს, გაითვალისწინებს ამას.

მაგალითად, მათემატიკა – ყველა ბავშვს როდი უყვარს! მაგრამ თუ დედას მიაჩნია, რომ ცუდად თუ კარგად მათემატიკის ათვისება მის შვილს ლოგიკური აზროვნების უნარს გამოუმუშავებს, თუ თვლის, რომ ბავშვისათვის ეს აუცილებელია, ის მონახავს ტაქტიკურ სვლას, ისეთს, რომ ბავშვმა მათემატიკა აითვისოს ისე, რომ ასო “მ” არ შესჯავრდეს სამუდამოდ. ზოგჯერ საქმე მასწავლებელშია, რომელიც ბავშვს არ მოსწონს, ზოგჯერ მშობელშია, რომელიც მეგობრებთან ყვება, როგორ ვერ იტანდა სკოლაში მათემატიკას, ზოგჯერ მას დახმარება სჭირდება – მაგრამ, ყოველივე ამას ძალდატანებისა და იძულების ფორმას ნუ მისცემთ. მოიფიქრეთ ხრიკი, წახალისეთ ბავშვი, აუხსენით, რაც არ ესმის, შეაქეთ, ჩაუნერგეთ რწმენა საკუთარ თავში, მაგრამ ნუ იძალადებთ მის ინდივიდუალობაზე! მათემატიკის სწავლა თანაკლასელების მშობლებთან შეჯიბრი არაა, შეიძლება დღეს არ არის ამისთვის განწყობილი, მაგრამ მომავალში ჭკუაში დაუჯდეს და დააინტერესოს კიდევ. ასე რომ, თუ გაქვთ სტრატეგიული მიზანი – გამოიყენეთ ტაქტიკა და არა სამხედრო წრთვნა! მოიფიქრეთ, რა ხერხი ჭობია გამოიყენოთ, რომ “ეს საზიზღარი მათემატიკა” შეაყვაროთ – მაშინ იქნებით **ნაძვირად ხაზი დედა – დედა, ხოზაძას თაჰინი შჰინის ხანითი ისის, და ისის, ხოზოხ მიხეზას მას**, როგორ გამოუმუშავოს სწავლის სიყვარული, როგორ დაანახოს, რომ მათემატიკა თუ მუსიკა, თუ მართლწერა – საინტერესოა, ხოლო სწავლა – აზარტული. თუ თვითონ ოდესმე გიგრძენით ეს – თქვენთვის უფრო მარტივი იქნება შვილისთვის ამის ახსნა.



ცრურწმენა 2. კარგი დედა ისაა, ვისაც თავისი შვილის მომავალი წარმატება დაგეგმილი აქვს ბავშვობიდან – ესეც არაა სწორი. თქვენ შეგიძლიათ ბავშვი წარმატებული გახადოთ, მაგრამ არ შეგიძლიათ იცოდეთ, რა იქნება თქვენი შვილის კონკრეტული წარმატება – მით უფრო, რომ **იყო ნახმაჯახი – ახას ხასიათის თვისება**. ადამიანი, რომელსაც ის გააჩნია, ყველა სფეროში წარმატებული იქნება იმისდა მიუხედავად, რას გულისხმობს ის წარმატებაში. ხოლო თუ თქვენ თქვენი შვილის წარმატებას საკუთარი გეგმების განხორციელებაში ხედავთ და არა მის წარმატებულ ადამიანად ჩამოყალიბებაში – ეს უკვე ბავშვის ინდივიდუალობის უარყოფაა.

ამ შემთხვევაში თქვენგან დაფარული თქვენივე მიზანი ასეთია – მე ჩემი შვილისაგან მინდა გავზარდო ისეთი შვილი, როგორც მე წარმომიდგენია, ეს იქნება ჩემი წარმატება, როცა იმას მიაღწევს, რაც მე მიმაჩნია წარმატებად. მე უკეთ ვიცი, რა სჭირდება ჩემს შვილს. ნუ ჩაეთვლობით ამპარტავნებაში – ჯერ არ მინახავს მშობელი, რომელიც ამას აღწევს შვილის ინდივიდუალობის დაუზიანებლად, და მაინც მთლად ბოლომდე ვერ აღწევს.

ცრურწმენა 3. კარგი დედა ისაა, ვინც თავის შვილს ყველაფერში აკონტროლებს – ესეც არ არის სწორი. კონტროლი, რომელიც მიზანს არ ემსახურება, ხშირად გამოდის კონტროლიდან – ბოდიში კალამბურისთვის .

ყველაფერის კონტროლი, როგორც წესი, მთავარისა და მეორეხარისხოვანის აღრევას იწვევს, წვრილმანებში ჩაძირვასა და მიზნის დაკარგვას. შეუძლებელია ადამიანის ტოტალური კონტროლი – მომაბეზრებელია და დამანგრეველი ორივე მხარისათვის და როგორც წესი, სტრატეგიული ხაზიდან აცდენით მთავრდება ხოლმე – როცა ყველაზე მეტად დასჭირდება ბავშვს მიხედვა და დახმარება, ზუსტად იმ მომენტისთვის შეიძლება აღმოჩნდეთ ნაკლებ მნიშვნელოვანი მიზნების განხორციელებაში ჩათვლილი...



ყოველივე ზემოთ ჩამოთვლილი ცრურწმენის საფუძველი ის არის, რომ ასე მოაზროვნე მშობლები შვილის ინდივიდუალობას არ სცემენ პატივს, მიაჩნიათ, რომ ის ჯერ სულელია, პატარაა და არც დაჭკვიანდება უახლოვეს მომავალში. საუბედუროდ, ეს ნაწილი აუსრულდებათ – ის არც დაჭკვიანდება, თუ განუწყვეტლივ აკონტროლებენ. საუკეთესო შემთხვევაში ან მორჩილი, უნებისყოფო შემსრულებელი გაიზრდება, ან კონტროლიდან დაძვრენისას ისეთ ხაფანგში გაეხვევა, რომ, არაა გამორიცხული, ვერც თქვენ და ვერც ის ცხოვრების ბოლომდე ვერ გადაწყვეტთ ამ პრობლემას.

მაშ რა ჯობს – არაფერი მოვაკლოთ შვილს (წარმოდგენაც კი საშიშია, რას შეიძლება ნიშნავდეს ეს!) თუ ვასწავლოთ, თვითონ მიაღწიოს თავის მიზნებს? – ცხოვრება ხომ ერთია, ბავშვები ჩქარა იზრდებიან და ზოგჯერ ძალიან გვიანია რაიმეს გამოსწორება.

– როგორ! – მეტყვიით თქვენ, – ბავშვი არ ვაკონტროლო? მაშ, დედამ (მესამე პირში) არ უნდა იცოდეს, რა ხდება მის თავს?

– როგორ არა, – გიჰასუხებთ მე, – ბავშვი უნდა აკონტროლოთ, შეიძლება მეტადაც, ვიდრე თქვენ ამას აკეთებთ, მაგრამ ისე, რომ თქვენი კონტროლი და თქვენი ქცევა მის დამოუკიდებლობას არ ზღუდავდეს, რომ თავი შეურაცხყოფილად არ იგრძნოს და არ ჩათვალოს, რომ თქვენ მას ამოსუნთქვის საშუალებას არ აძლევთ – ასეთი ბავშვები ხშირად ხდებიან ნარკოტიკების მსხვერპლი.

მე დარწმუნებული ვარ – თქვენ ასეთი ბედი არ გინდათ თქვენი შვილისთვის. ამიტომაც საუკეთესოა, თუ თქვენ გეცოდინებათ, რომელ ასაკში როგორ უნდა ესაუბროთ, რომელ ასაკში როგორ აკონტროლოთ.

წესწესი ჭ მვილჯა ჟონსიონი ბანახოხიანი ისა, ხოშ მთაჰიი და მთოხახიისხოჰანი ჯი აბახიოთი ჯითმანეთში.

ნუ ატეხავთ ერთ ამბავს წვრილმანებზე, ჭამა თუ არა საჭმელი გასვლისას, რა აცვია, ფეხები ხომ არ გაუცვივდება – ეს ყოველივე არაფერია, – აკრიფეთ ინფორმაცია იმის შესახებ რა მეგობრები ჰყავს, ხომ არ მოდის სახლში ანითლებული, ანერვიულებული, ხომ არ დაკარგა მადა ან პირიქით ძალიან ბევრს ჭამს – მაგრამ დასკვნების გამოტანას და მასთან კონფლიქტს მოერიდეთ.

თქვენ ყველაფერი უნდა იცოდეთ თქვენს შვილზე და მინიმალური რაოდენობის აკრძალვა უნდა დაანესოთ, რომ მომავალში ერთად ერთი, ყველაზე მნიშვნელოვანი, - მისი მომავალი ცხოვრებისათვის გადამწყვეტი აკრძალვის უფლება დაიტოვოთ, და იგი მის ყურადღებას არ ასცდეს. თუ ძალიან ბევრ რაიმეს კრძალავთ, დიდი ალბათობაა, რომ ყველა აკრძალვას უგულისყურად მოექცევა

ცრურწმენა 4. ბავშვი უნდა მკაცრად გავზარდოთ, ნათქვამია, “მტრად გავზარდე, მოყვარედ გამოვადგებაო” – არ გირჩევთ, ასეთი რადიკალური ზომების მიღებას, მოყვარე მისგან არ გამოვა. თუ მხოლოდ თქვენი გამარჯვებისთვის ზრუნავთ, მაშინ კი, ბატონო, ბავშვის მოტეხვას რა უნდა! – გეყოლებათ დამჯერი, უინიციატივო, შინაგანად გაბოროტებული შვილი, რომელიც მხოლოდ თქვენს სიკვდილს დაელოდება თავისუფლების მისაღწევად. მაგრამ შეძლებს თუ არა ამ თავისუფლების გამოყენებას, ეგ მართო ღმერთმა უწყის; ან გაგიპროტესტებთ აღზრდას, ცოტა რომ მომავრდება ან დარჩება არაფრის მაქნისი და თავის შვილებს დაატერორებს და დაიკვებნის კიდევ, რომ თქვენი სიტყვა მისთვის კანონი იყო... ძნელად წარმოსადგენია, რამხელა კონფლიქტს ბადებთ თქვენი შვილის გულში, როცა სიმკაცრეზე დებთ ფსონს, დანგრეული პიროვნება თუ შინაგანი კონფლიქტებით დატვირთული? ფსიქოპათი თუ უმაქნისი, რომელი ჯობს? ისედაც ბევრი რამ ხდება ოჯახში, რომ კიდევ დამატებითი პრობლემები შეუქმნათ თქვენი შვილის მომავალს. იყავით სამართლიანი და მოსიყვარულე, უფრო სწორად, სიყვარულით სამართლიანი, აუხსენით შეცდომები, დასჯა გამოსავალი არ არის.

მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ არა მარტო ნარკოტიკები, არამედ თქვენი შვილის ცხოვრებისეული სირთულეები – ოჯახური პრობლემები, გაყრა, ასოციალური ქცევები, ფსიქოპათიები, კრიმინალი, როგორც წესი, მშობლების მიერ დაშვებული წვრილ-წვრილი შეცდომების შედეგია. შეცდომებისა, რომლებიც დაშვებული იყო იმ მიზნით, რომ აგეცდინათ შვილისთვის ის, რაც მოუვიდა – რას იზამ, გზა ჯოჯოხეთისკენ კეთილი სურვილებითაა მოკირწყლული...

ამიტომაც ვთვლით, რომ მშობლებმა ყველაფერი უნდა იცოდნენ – ნარკოტიკებზე, ბავშვების განვითარების ეტაპებზე, მათ ხასიათზე, საკუთარ ხასიათსა და მეუღლის ხასიათზე, ურთიერთობებზე – რომ დააბალანსონ ყველაფერი ისე, რომ ბავშვები ბედნიერ და წარმატებულ ზრდასრულებად ჩამოყალიბდნენ. ამ ყოველივეს შესახებ შემდგომში მოგიყვებით.

მესმის, რომ თუ აქამდე ნაიკითხეთ ეს წიგნი, უკვე ცოტა გაგალიზიანეთ კიდევ ჩემი მენტორული ტონით (თქვენ კი არა, მეც კი გავლიზიანდი, რომ გადავიკითხე), ჩვენი შვილებიც ხომ ღიზიანდებიან, როცა ჭკუას ასწავლით – მაგრამ ჩვენ ზრდასრული ადამიანები ვართ და სერიოზული პრობლემა გვაქვს – შვილები უნდა ნარკოტიკებისგან დავიცვათ. ჩვენი გაღიზიანება პრობლემასთან შედარებით მეორეხარისხოვანია. ასე, რომ სერიოზულ ტონალობაში ვინცეხ საუბარს და ნარკოტიკებზე გადავდივარ.



ნახოტიჯები და მათი მოხმარების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

ნარკომანია, ნარკოტიკულ საშუალებებზე დამოკიდებულება, წამალდამოკიდებულება, – ყოველივე ეს ერთი და იგივე თავზარდამცემი მოვლენის სახელია. მშობლების უმრავლესობას ფიქრისავე კი ეშინია, როცა მის შესახებ იწყება საუბარი. ეს გასაგებიცაა. ადამიანის ბუნებაშია საკუთარი შთამომავლობის მომავალზე და ბედზე ზრუნვა, ხოლო დღეს ამ საშინელი სენისაგან არც ერთი ოჯახი არ არის დაცული. კიდევ ვიმეორებ – არავინ არ არის დაცული. დღეს წარმატებული მხოლოდ ნარკომანიაა, რომლის ბიზნეს-ინტერესებში შედის რაც შეიძლება ბევრი ადამიანი ჩაითრიოს ნარკოდამოკიდებულებაში. იმ პერიოდში, როცა ნარკომანიის ეპიდემიამ გადაუარა მსოფლიოს, მსოფლიო უძლური აღმოჩნდა შებრძოლებოდა ნარკოტიკების გამსაღებელ სტრუქტურებს – ნარკომანიას – იმდენად კარგად ორგანიზებული აღმოჩნდა იგი.

დაურწმუნებლობა საკუთარი შვილების მომავალში, სურვილი რაიმენაირად აარიდოს მომავალი თაობა ნარკოტიკულ დამოკიდებულებას და მის თანმდევ მავნე მოვლენებსა და გავლენას, იწვევს გაცნობიერებულ თუ გაუცნობიერებელ აგრესიას – აგრესიას ნარკოტიკების ზეგავლენის ქვეშ მოხვედრილი ადამიანების მიმართ, როგორც “ინფიცირების” წყაროს მიმართ: ვინაიდან არავის არ ძალუძს ებრძოლოს მოვლენას, ებრძვიან მის მსხვერპლს, იმ ადამიანებს, რომლებსაც ხშირად ძალიანაც უნდათ თავი დააღწიონ ნარკოტიკულ დამოკიდებულებას, მაგრამ არ შეუძლიათ.

მე ვიცნობ ადამიანებს, რომლებიც თვლიან, რომ ნარკომანები უნდა გაულიტო, ამოხოცო, ამოაღო ციხეებში, ცეცხლი წაუკიდო და ვინ იცის კიდევ რა უქნა, საუკეთესო შემთხვევაში, გაერიდო, არ შეიმჩნიო – თითქოს შუა საუკუნეებში ვცხოვრობთ და ნარკომანია კეთრია, რომლისგანაც თავის დაცვა შეუძლებელია. ეს გახლავთ ის სოციალური სტიგმა (მიუღებლობა) ნარკომომხმარებლების მიმართ, რომელიც წარმოიშვა ე.წ. “ფიზიკური და ჯანმრთელი” სოციუმის მხრიდან.

საუბედუროდ, სტიგმა ნებისმიერი ჯგუფის მიმართ აღრმავებს მის მთლიანობას, თავდაცვისუნარიანობას და აყალიბებს დამოუკიდებელ სოციალურ ჯგუფს, რომლის ხელმისაწვდომობა კონსტრუქციული ზემოქმედებისაკენ ქვეითდება. ეს კი ნიშნავს, რომ რაც უფრო სტიგმატიზირებულია ჯგუფი, მით ნაკლებად შეგვიძლია ვაკონტროლოთ ის ზიანი, რომელიც მას საკუთარი ჯგუფის წევრებისათვის, ან საზოგადოებისათვის მოაქვს. თუ გავითვალისწინებთ გარდამავალი ასაკის დინამიკას (ამაზე კიდევ ცალკე ბევრია სათქმელი), რომლის დროსაც მობარდი ეძებს სოციუმს, რომელიც ძირეულად განსხვავდება მშობლების ფასეულობებისაგან, არაა გასაკვირი, რომ ეს სტიგმატიზირებული საზოგადოება ისრუტავს ასეთ “განსხვავებულ” ცხოვრების მაძიებლებს და აღრმავებს უფსკრულს ჩვენსა და ჩვენს რისკის წინაშე მდგომ შვილებს შორის.

დღემდე, ყოველ შემთხვევაში საქართველოში, ჩვენ შეიძლება შევხვდეთ ადამიანებს, რომლებიც კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებენ საკითხს ნარკომანია დანაშაულია თუ დაავადება. მთელმა მსოფლიომ აღიარა წამალდამოკიდებულება რომ დაავადებაა, ჩვენ ჯერაც ეჭვი

გვეპარება. რაც პირდაპირი კითხვის დასმის საშუალებას იძლევა: რაში გვანყობს, რომ ისინი დამნაშავეებად ვაღიაროთ?

ღიახ, ნარკოტიკები ბადებს დანაშაულს. ბევრი მათგანი სასჯელის შიშითაა გამოწვეული, ბევრიც – შიშით, რომ ნარკოტიკული ნივთიერების უქონლობისას საშინელი ტკივილები იწყება, მაგრამ თვით ნარკოტიკების გავრცელებაზე დანაშაული ნაწილდება არა მარტო ნარკომაფიოზურ სტრუქტურებზე, არამედ იმ ადამიანებზეც, რომლებიც ცდილობენ არ შეიმჩნიონ პრობლემები და იმათზეც, ვინც პრობლემის არსში გაუთვითცნობიერებლობით მარტივ ამკრძალავ და დამსჯელ ღონისძიებებზე ამყარებენ იმედებს. პრობლემა ბევრად უფრო რთულია და მრავალფაქტორიანი და მანამ ამ პრობლემის ყველა ასპექტს არ გავაცნობიერებთ, გამოსავალი არ გამოჩნდება

მხოლოდ დღეს, მე-20 საუკუნის ბოლოს და 21-ე საუკუნის დასაწყისში პროგრესული საზოგადოება მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ ნარკომანიასთან ბრძოლა განწირულია, თუ ნარკომანებს ვებრძოლეთ და არ დავიცავით ისინიც და საზოგადოებაც ნარკოტიკების გამავრცელებლების მცდელობებისაგან. ნარკომანიასთან ბრძოლა განწირულია, თუ მეცნიერულად არ შევისწავლეთ ამ მოვლენის ყველა ასპექტი, იქნება ეს ბიოლოგიური, სოციოლოგიური თუ ფსიქოლოგიური და ყველა ასპექტის მიმართ არ შევიმუშავეთ დამცავი მექანიზმი.

იხსოვიან ანაქსი

მე-20 საუკუნიდან მსოფლიოს მრავალი ქვეყნის ნარკოპოლიტიკას განსაზღვრავს საერთაშორისო კანონმდებლობა. პოლიტიკური მიზეზების გამო კანონგარეშე, სპეციალურ სივრცეში შეტანილი, ნარკოტიკული საშუალებები სხირად საერთაშორისო ურთიერთობების საგანი ხდება. თუმცა, ნარკოტიკების მოხმარების ისტორია გაცილებით ადრეულია, იგი დაახლოებით ათი ათას წელს ითვლის...

პირველი საერთაშორისო კონვენციის მიღებამდე გადანყვეტილებები მიიღებოდა სახელმწიფოებრივ, ან ადგილობრივ დონეზე, რაც ასახავდა სხვადასხვა ხალხების რელიგიურ, კულტურულ და ეკონომიკურ თავისებურებებს. ეს იყო მორალის, და არა უფლების საკითხი.

ოპიუმი ყაყაჩო ნახსენებია ცენტრალური აზიის უძველეს ხელნაწერებში ჯერ კიდევ 6000 წ.წ -მდე. ასირიულმა მედიცინამ იცოდა ოპიუმისა და კანაფის შესახებ ჯერ კიდევ 900-700 წ.წ -მდე, ოპიუმის ყაყაჩოს წვენი თვისებები ჰიპოკრატეს მიერაა აღწერილი. ყაყაჩოს მოყვანა გავრცელებული ინდოეთშიც იყო (ჩ.წ.400-500), და X-XI საუკუნეებში ბრიტანეთს მიაღწია. ბრიტანეთში 800 წლის მანძილზე არ არსებობდა ოფიციალური კონტროლი ოპიუმზე ან იმ პროდუქტებზე, რომლებიც მზადდებოდა მისი შემადგენლობიდან.

კანაფი პირველად მოიხსენიება ტაილანდში 10000 წლის წინ. მარიხუანა ნახსენებია ინდურ ისტორიულ წყაროებში 2700წ.წ-მდე.

ოპიუმის მოწვევის პირველი ამკრძალავი კანონები მიღებული იყო სამხრეთ ავსტრალიაში, 1895 წელს. ნიშანდობლივია, რომ ამ დროისათვის იქ ოპიუმის მწვევლები მხოლოდ ჩინელები იყვნენ.

1912 წელს ჰააგაში ხელმოწერილი პირველი საერთაშორისო კონვენცია ოპიუმს, მორფინსა და კანაფს ეხებოდა. იმ ქვეყნებმა, რომლებმაც მოაწერეს ხელი კონვენციას, დადეს ისეთი კანონების მიღების პირობა, რომელიც შეზღუდავდა ნარკოტიკული საშუალებების წარმოებას, გაყიდვასა და მოხმარებას სამედიცინო თუ კვლევითი მიზნებისათვის. მათი არალეგალური შენახვა სისხლის სამართლის კანონით უნდა დასჯილიყო.

შემდგომში, ოპიუმთან დაკავშირებულ კანონებზე დაყრდნობით, მიღებული იქნა ჰეროინის, მორფინისა და კოკაინის მიღებისა და გამოყენების შემზღუდავი კანონები. ყველა ეს კანონი შემუშავებული იყო 1920-დან 1940 წლამდე პერიოდში, და დროთა განმავლობაში კიდევ უფრო მკაცრი გახდა. აღსანიშნავია, რომ ეს კანონები საერთაშორისო ბიუროკრატიულ ზეწოლაზე პასუხი იყო და არ ეყრდნობოდა

სამეცნიერო კვლევების შედეგებს ან ამ სფეროში დაგროვილ ცოდნას, არ არსებობდა აკრძალული ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებული სიტუაციის სრული მეცნიერული შეფასება, ნარკოტიკების აკრძალვა და მკაცრი დასჯა მათი მოხმარებისა და მათი შენახვისთვის, კითხვებს არ ბადებდა.

ლაზიკის საერთაშორისო კონვენცია, რომელიც 1925 წელს უენევაში ჩატარდა, მიმართული იყო აკრძალული ნარკოტიკებით ვაჭრობის წინააღმდეგ საერთაშორისო მოძრაობის კოორდინირებისაკენ. ქვეყნები, რომლებმაც მოაწერეს ხელი კონვენციას, შეთანხმდნენ მის გამოყენებაზე, რათა გაეკონტროლებინათ სხვადასხვა სახის ნარკოტიკების გავრცელება, კანაფის ჩათვლით (ეგვიპტეს, თურქეთისა და სამხრეთ აფრიკის თხოვნით). ეგვიპტემ თავისი თხოვნის არგუმენტად დაასახელა ის, რომ მათი ქვეყნის მოსახლეობის მამაკაცების ნაწილს უფრო ხშირად აქვს გონებრივი დარღვევები, ვიდრე ქალებს. კაცები უფრო ხშირად მოიხმარენ კანაფს, ვიდრე სუსტი სქესის წარმომადგენლები. აქედან გამომდინარე გაკეთდა დასკვნა, რომ კანაფს შეუძლია გამოიწვიოს გონებრივი დარღვევები.

1936 წელს მძიმე ნარკოტიკების ბრუნვის შემცირების კონვენციის ერთ-ერთი ძირითადი მოთხოვნა იყო ნარკოტიკებით ვაჭრობისათვის დასჯის გამკაცრება. კონვენციამ ასევე წარმოადგინა მოდელი მომდევნო კონვენციებისათვის – შეიქმნა ატმოსფერო, რომელშიც აკრძალული ნარკოტიკები აღიქმებოდა როგორც “ბოროტება” და “ანომალია”. ამის შედეგი გახდა ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებული ნებისმიერი მოქმედების წინააღმდეგ მიღებული შიდასახელმწიფოებრივი კანონები. ეს იყო პირველი კონვენცია, რომელიც მიზნად ისახავდა ქვეყნების შინაგანი კანონები საერთაშორისო კონტროლისათვის დაემორჩილებინა.

პარიზის 1948 წლის პროტოკოლი ითხოვდა იმ ქვეყნებისაგან, რომლებმაც მოაწერეს მასზე ხელი, ნებისმიერი ახალი ნარკოტიკი აეყვანათ ისეთივე კონტროლზე, როგორზეც იყო აყვანილი ჰეროინი, კოკაინი და მორფინი. ამგვარად, ნებისმიერი გადაწყვეტილება, ან ახალი კანონმდებლობა, რომელიც ეხებოდა ახალ სახიფათო ნარკოტიკს, აღარ იყო დამოკიდებული ადგილობრივ მმართველობაზე.

შემდეგი ლოგიკური ნაბიჯი გადაიდგა 1950 წლის ბოლოს. ნარკოტიკებთან დაკავშირებული ყველა წინა ხელშეკრულება, კონვენცია და შეთანხმება გაერთიანდა და საფუძვლად დაედო 1961 წლის ერთიან კონვენციას, ხოლო 1971 წლის საერთაშორისო კონვენციით კონტროლი გავრცელდა სინთეტიკურ ჰალუცინოგენებზე, სტიმულატორებსა და სედატიურ პრეპარატებზე.

1972 წლის პროტოკოლმა შეიტანა ცვლილებები 1961 წლის ერთიან კონვენციაში. მან გაამკაცრა ზომები, რომლებიც ეხებოდა აკრძალული ნარკოტიკების წარმოებას, მოხმარებასა და გაყიდვას.

სამწუხაროდ, საერთაშორისო და სახელმწიფო ინსტანციების დიდი ძალისხმევით მიუხედავად, ნარკოტიკების უკანონო ბრუნვა არა თუ არ შემცირდა, არამედ გაიზარდა. 1998 წელს გაეროს გენერალურმა ასამბლეამ მიიღო რეზოლუცია და დადგენილება, რომლის განხორციელების შემთხვევაში ნარკოტიკულ ნივთიერებებთან და ნარკოტიკების გავრცელებასთან დაუნდობელი ბრძოლა გამოეცხადდა. 10 წლიან ვადაში, მსოფლიოში ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარება თუ მთლიანად არ აღმოითხვრებოდა, მნიშვნელოვნად უნდა შემცირებულიყო მაინც. ჩართული იყო ყველა შესაძლო რესურსი ნარკოტიკების გავრცელებისა და მოხმარების შესამცირებლად – დღეს შეგვიძლია ვაღიაროთ, რომ ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარება არამც თუ არ შემცირდა, არამედ მნიშვნელოვნად გაიზარდა.

დღეისათვის ყველა საერთაშორისო დონეზე მიმდინარეობს ინტენსიური მუშაობა, რათა ძირეულად შეიცვალოს ნარკოტიკულ საშუალებისა და ნარკომომხმარებელთა მიმართ დამოკიდებულება და სტრატეგია ლიბერალური ნარკოპოლიტიკის მიმართულებით.

მსოფლიოში თანდათან მიდიან დასკვნამდე, რომ ძალისმიერი ღონისძიებები ძალზე მოკრძალებულ ზემოქმედებას ახდენ ნარკობაზრის მასშტაბებზე. ბოლო ხუთი წლის მანძილზე კოლუმბიაში დაიხარჯა საერთაშორისო დახმარებით გამოყოფილი 3 მილიარდი დოლარი კოკას ნარგავების განადგურებისთვის და ნარკოკარტელებთან საომრად. ამ სახსრებიდან მხოლოდ 200 000 დოლარი იქნა გამოყოფილი საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის პროგრამებზე. შედეგი – ჩრდილოეთ ამერიკის შავ ბაზარს არც ერთი წუთით არ უგრძენია კოკაინის ნაკლებობა და არც მისი ფასი შეცვლილა.

აზროვნობა საჯაროებში

არც ჩვენ გვაქვს თავი მოსაწონი! ძალიან მიახლოებითი შეფასებით საქართველოში დღეს 350000 ნარკოტიკის მომხმარებელია, აქედან, უკანასკნელი მონაცემებით 40 000 ინექციური მომხმარებელი⁴. სამწუხაროდ უნდა აღვნიშნოთ, რომ საქართველოში ძალიან მწირია რე-სურსი წამალდამოკიდებულ პირთა მკურნალობისა თუ რეაბილიტაციისათვის. თუმცა (და ეს თუმცა გულით მახარებს), ბოლო ხანებში გაიზარდა მეთადონით ჩანაცვლებითი სამკურნალო პროგრამების რაოდენობა და ეს რაოდენობა დღითიდღე იზრდება. სულ რამდენიმე წლის წინ ნარკოტიკების მომხმარებელთა სამედიცინო მომსახურებისათვის მხოლოდ რამდენიმე ნარკოლოგიური კლინიკა არსებობდა, სადაც ძირითადად დეტოქსიკაციის კურსი ტარდებოდა ოპიატებზე დამოკიდებულთათვის და ყველა ეს კლინიკა ოცნებობდა ისე დაეყენებინა საქმე, რომ მათთან სათანადო დონეზე ყოფილიყო წარმოდგენილი არა მარტო სამედიცინო, არამედ სრულფასოვანი ფსიქოლოგიური დახმარება და ფსიქო-სოციალური რეაბილიტაციის კურსიც. გულისტკივილით უნდა აღვნიშნო, რომ ეს ოცნება სრული მოცულობით ვერც ერთ კლინიკაში ვერ განხორციელდა. და ეს ამ კლინიკების ხელმძღვანელობის ბრალი არ იყო: გარდა საქართველოში არსებული ზოგადი ეკონომიკური ვითარებისა და ამ მიმართულებაზე სახელმწიფოს მიერ გამოყოფილი თანხების სიმწირისა, სერიოზულ პრობლემას ქმნიდა საზოგადოების გაუთვითცნობიერებლობა ამ “ახლად შემოსული” სენის მიმართ.

ნარკოტიკულ ნივთიერებათა მასიური შემოსვლა და გავრცელება საქართველოში სამოქალაქო ომისა და აფხაზეთის ომის პერიოდში დაიწყო. მე არ გეტყვით, რომ მანამდე არ გვყავდნენ ნარკოტიკებზე დამოკიდებული პირები, მაგრამ ამ მოვლენას ასეთი მასიური ხასიათი არ ჰქონდა, ვიდრე საბჭოთა კავშირის საზღვრები კონტროლდებოდა. საბჭოთა კავშირის ნგრევამდე ცოტა ვინმე იცოდა ამ სენის შესახებ. ამიტომაც აღმოჩნდნენ 1993-94 წლებში მშობლები მოუმზადებლები ნარკომანიის გავრცელებისათვის.

საბჭოთა კავშირის პერიოდში ნარკომანი ავადმყოფიც იყო და დამნაშავეც, მას არ ჰქონდა სამსახურის უფლება და თუკი აღიარებდა, რომ დამოკიდებულია ნარკოტიკებზე, მას ეძლეოდა მორფინის გარკვეული დოზა სახელმწიფო აფთიაქიდან. სტიგმა ამ პირების მიმართ ძალიან მაღალი იყო – ტყუილად არ ვახსენე ნ.დუმბაძის მურტალო დასახელებაში – უარყოფითი დამოკიდებულება ამ პირების მიმართ სახელმწიფო პოლიტიკის შემადგენელი ნაწილი იყო – მეორე მსოფლიო ომის დამთავრების შემდეგ, აღმოჩნდა, რომ ქვეყანაში (სსრკ-ს გველისხმობ) უამრავი ოპიატებზე დამოკიდებული პირია: ვინაიდან იყო ომი, ძალიან ბევრი დაჭრილი, ოპერაციები კეთდებოდა სავლეთ პირობებში, თანამედროვე ანალგეზიური და ანტისეპტიკური საშუალებები და ანტიბიოტიკები არ არსებობდა, ძალიან ფართოდ მოიხმარდნენ მორფინს. ექიმებს ზოგჯერ რამდენიმე დღის განმავლობაში უწევდათ ოპერაციების კეთება, და ისინიც იძულებულნი იყვნენ, იმისთვის, რომ პრომისუნარიანობა შეენარჩუნებინათ, ეხმარათ ნარკოტიკული საშუალებები. ყველა ეს ადამიანი დამოკიდებული აღმოჩნდა ომის დამთავრებისას. ეს კი სახელმწიფოს სერიოზული პრობლემებით ემუქრებოდა. ამიტომაც ი.სტალინმა გამოსცა კანონი – ყველა პირს, ვინც აღიარებდა, რომ არის ნარკომანი, ეძლეოდა მორფინის განსაზღვრული დღიური დოზა, მაგრამ არ ჰქონდა უფლება სადმე ემუშავა – საბჭოთა პერიოდში უმუშევრის სტატუსი კანონგარეშე ტოვებდა მთელ ამ მასას.

2 წლის განმავლობაში ეს სენი მინიმუმამდე იყო დაყვანილი.

⁴Estimating the Prevalence of Injection Drug use in Georgia, Consensus Report, prepared by Tamar Sirbiladze

როგორც გახსოვთ, ალბათ, ჯერ კიდევ გახსოვთ, რა რაოდენობის ახალგაზრდები ჩაებნენ პოლიტიკურ საქმიანობაში და მერე წავიდნენ აფხაზეთის ომში. ეს ის ახალგაზრდები იყვნენ, რომლებსაც ზუსტად ამ პერიოდში გარდამავალმა ასაკმა უნია, რომლებიც ახალი ცხოვრების წესს ეძებდნენ და მიაჩნდათ, რომ წინა თაობამ ცუდად იცხოვრა. ამ ახალი წესის ძიებაში ისინი ადვილად გახდნენ ნარკომათიის მსხვერპლი – “მაგარი ბიჭები”, “ნამღვილი ქართველები” დაუპირისპირდნენ უფროს თაობას, რომელსაც კომუნისტური წნეხის ქვეშ მოუწია ცხოვრება და რომელთაგანაც ზოგი მართლაც კარგად იყო მორგებული რეჟიმს, ზოგიც უბრალოდ თავის საქმეს აკეთებდა და იმაზე იღწვოდა, რომ საქართველოში დაბადებული ადამიანების მეცნიერული ღვაწლი არ დაკარგულიყო “ბნელ დროებაში”, ვინაიდან საბჭოთა იმპერიის ნგრევა “ქვევიდან” მოსალოდნელი არ იყო (ბოლოს და ბოლოს ის ხომ მ.გორბაჩოვმა დაანგრია, ხოლო ეროვნულმა მოძრაობამ აიტაცა). ახალგაზრდები დაუპირისპირდნენ უფროს თაობას, უარყვეს მათი ფასეულობები და პირდაპირ კრიმინალისა და ნარკომათიის ხახაში მოექცნენ.

ნარკომანიის მიმართ, ახლადშემოსულზე, არსებობდა იმედი, რომ ნებისყოფის მარტივი დაძაბვით შეიძლება მასთან გამკლავება – ამის სჯეროდათ როგორც მომხმარებლებს, ისე მათ მშობლებს და, შესაბამისად, ფსიქოლოგიური დახმარებისათვის და ხანგრძლივი მკურნალობისათვის არც ერთს არ მიაჩნდა საჭიროდ არც დროის, არც ფულის ხარჯვა. უფრო ცუდი ის იყო, რომ ამ ჯგუფებიდან იშვიათად ვინმეს მოსდიოდა თავში ამ საკითხის შესახებ რაიმე ლეგალური მეცნიერული ინფორმაცია მოეპოვებინა, გასცნობოდა მსოფლიოში უკვე დაგროვილ ცოდნას. თითქმის 20 წელი დასჭირდა იმას, რომ ადგილობრივი მომხმარებლები ემპირიულად მიმხედარიყვნენ, რომ “თუ თავიდან არ ამოიღებ, ამის დანებება შეუძლებელია.”

მაგრამ ყველაზე პარადოქსული სხვა რამეა – ნარკომანები მიხვდნენ, ხოლო ჩვენი კანონმდებლები ვერა – მათ დღესაც ძველებურად ჰგონიათ, რომ რეპრესიული მეთოდებით – დაჯარიმებით, დასჯით, ციხეში ჩამწყვდევით, შესაძლებელია ამ სენისგან განკურნება. მშობლები ჯერაც “ნებისყოფაზე” ამყარებენ იმედებს, ხოლო ნარკომათია კვლავაც წარმატებულ ბიზნესს ფლობს საქართველოში.

დღეს ყველაზე გავრცელებულ არალეგალურ ნარკოტიკებს საქართველოში წარმოადგენს “პლანი” (მარიჟანა), ჰეროინი, სუბუტექსი (ბუპრენორფინი), კოდეინის შემცველი პრეპარატები, კუსტარული მეტამფეტამინები – “ვინტი” და “ჯეფი” და ე.წ. “კლუბის” ნარკოტიკებიდან – ექსტაზი.

ყველა ამ ნარკოტიკების შესახებ, მათ თვისებებზე, მოხმარების მავნე შედეგებზე და იმ ნიშნებზე, რომლითაც თქვენ შეძლებთ შეამჩნიოთ, ხომ არ უთამაშია თქვენს შვილებს ნარკოტიკებთან, გაიგებთ მომდევნო ნაწილებში.



ნახოშიჯი სანაიბეზი დამოკიდებულება

ნარკოტიკული ენოდება ნივთიერებას, რომელიც ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე მოქმედებს და ინვეს დამოკიდებულებას. ნარკოტიკულ დამოკიდებულებაზე როდესაც ვსაუბრობთ, უნდა ვიცოდეთ, რომ იგულისხმება ორი ტიპის დამოკიდებულება – ფიზიკური და ფსიქიკური.

ფიზიკური დამოკიდებულება – ვითარდება გარკვეული დროის განმავლობაში პიროვნების მიერ ნარკოტიკული ნივთიერების რეგულარული მოხმარებისას. ძლიერი ფიზიკური დამოკიდებულება ძირითადად ოპიოიდებს ახასიათებს – ნარკოტიკული ნივთიერების რეგულარული მიღების უეცარი შეწყვეტის შემდგომ ვითარდება ე.წ. “ლომკა” – ალკვეთის მდგომარეობა, აბსტინენცია, რომელიც ხასიათდება აუტანელი ფიზიკური ტკივილებით (სახსრების მტვრევით), ოფლიანობით, ფაღარათით, დისფორიით⁵, აგზნებით, ნარკოტიკის მიღების გადაუღებელი ლტოლვით, დეპრესიული განცდებით. ნარკოტიკის მცირე დოზით მიწოდებისასაც კი ეს მდგომარეობა გადაივლის ხოლმე.

თუმცა ფიზიკური აბსტინენციის მდგომარეობაში ჩვენ ფსიქიკურ გამოვლინებებს ვხვდებით (დისფორია, დეპრესია, ლტოლვა ნარკოტიკისადმი), ისინი უფრო მეტად თავის ტვინის ფიზიოლოგიურ ცვლილებებთან არის დაკავშირებული, ვიდრე ფსიქიკის ცვლილებებთან. ალკვეთის მდგომარეობა შეიძლება წარმოიშვას მხოლოდ ნარკოტიკული ნივთიერების მეტ-ნაკლებად რეგულარული მოხმარების შედეგად, იგი დამოკიდებულია როგორც ინდივიდზე, ისე ნარკოტიკული ნივთიერების რაობაზე (მაგ., ჰეროინის მოხმარებისას უფრო ადვილად და სწრაფად ყალიბდება ფიზიკური დამოკიდებულება, ვიდრე ოპიუმის მოხმარებისას. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ზოგიერთი ნარკოტიკული ნივთიერება ფიზიკურ დამოკიდებულებას საერთოდაც არ ინვეს და თუ ინვეს, იმდენად უმნიშვნელოს, რომ სალაპარაკოდ არ ღირს). ალკვეთის მდგომარეობის სამკურნალოდ გამოიყენება დეტოქსიკაცია (ორგანიზმის განმწმენდა ტოქსიკური ნივთიერებებისგან). მიუხედავად ძლიერი სომატური გამოხატულებისა, ფიზიკური აბსტინენციის მწვავე პერიოდი, როგორც წესი, 2-3 კვირაში, ხოლო სათანადო მკურნალობისას, უფრო ადრეც, ამოიწურება ხოლმე.

მაგრამ დეტოქსიკაციით საქმე არ მთავრდება – მას მერე, რაც ფიზიკური აბსტინენცია ამოიწურება, კიდევ უფრო მძლავრად გამოამჟღავნება **ფსიქიკური დამოკიდებულება**: მაშინაც კი, როცა ადამიანმა უკვე ჩაიტარა დეტოქსიკაციური მკურნალობის კურსი და მის ორგანიზმს აღარ სჭირდება ნარკოტიკი, იგი ნარკოტიკისადმი დაუძლეველ ლტოლვაში გამოიხატება. ფსიქიკური დამოკიდებულება ხშირად ნარკოტიკული ნივთიერების პირველივე ექსპერიმენტული მოხმარების დროს ყალიბდება და შემდგომი მოხმარებისას ფიქსირდება და მყარდება. სიამოვნება, რომელიც მიიღება პირველი მოხმარებისას, აყალიბებს ლტოლვას, რომელიც მომავალში უბიძგებს ადამიანს კიდევ და კიდევ ეცადოს იგივე სიამოვნება მიიღოს. ფსიქიკური კომპონენტი რომ არაა, ნარკომანია ვერასდროს ვერ გადაიქცეოდა იმ საშემო სოციალურ სენად, რომელიც ასე გვაშფოთებს.

⁵დისფორია – ბოლმანარევი სევდა გაღიზიანებადობით, აგრესიით, დათრგუნული გუნებ-განწყობით

ამ ორმაგი დამოკიდებულების გამო დამოკიდებულება მძიმე ფსიქო-ფიზიკურ დაავადებათა რიცხვს მიეკუთვნება და ავადმყოფს ძალიან იშვიათად, მთელი ფსიქიკური და ფიზიკური ენერჯის ხანგრძლივი დაძაბვით შეუძლია დამოუკიდებლად დაანებოს თავი ნარკოტიკულ ნივთიერებას. არასასიამოვნო ფაქტია ისიც, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ნარკოტიკზე დამოკიდებულ პირთა დიდი რაოდენობა ოცნებობს თავი დააღწიოს ამ დაავადებას, მკურნალობს სპეციალიზირებულ კლინიკებში, იკრებს მთელ თავის ნებისყოფას, ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება აიძულებს მას ისევ მიიღოს ნარკოტიკი, რის მერე ციკლი იწყება თავიდან.

ბევრ წამლადამოკიდებულს ჰგონია, რომ საკმარისია თავი დაანებოს ნარკოტიკული საშუალების მიღებას და მერე ფსიქიკური დამოკიდებულება აღარ შეანუხებს – ეს თავის მოტყუებაა!

ეგ რაა, ბევრ მშობელსაც ეგრე ჰგონია, და, ზოგადად, საზოგადოებაში ეს აზრი სულ არსებობს, – მოიკრიბე ნებისყოფა, გაიკეთე დეტოქსი და მერე ცოტაც მოითმინე...

ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება ჩნდება იმის გამო, რომ ადამიანს პირველ ხანებში სიამოვნებს ნარკოტიკის მიღება, ნარკოტიკული ნივთიერებები მოქმედებენ თავის ტვინში არსებულ სიამოვნების ცენტრებზე, ხოლო ადამიანის ფსიქიკა, საუბედუროდ, სიამოვნების პრინციპით მოქმედებს ხოლმე და არა ინტელექტით. მომხმარებლების უმრავლესობა პირველი სიამოვნების არაცნობიერ ძიებაში ეფულობა და, ვინაიდან ეს ძიება არაცნობიერია, თავშეკავების ეფექტი ნაკლებ არის დამოკიდებული ცნობიერ გადაწყვეტილებებზე ან ნებისყოფაზე. ამიტომაც არის, რომ მომხმარებელთა უმრავლესობა რეგულარულად ცდილობს თავი დააღწიოს წამალს და რეგულარულად იწყებს თავიდან.

არსებობს ნარკოტიკული საშუალებები, რომლებიც არ იწვევენ ფიზიკურ დამოკიდებულებას, მაგრამ ფსიქიკური დამოკიდებულება ყველას ახასიათებს – ზოგს უფრო მეტად, ზოგს ნაკლებად. არსებობს დამოკიდებულებები, რომლებსაც ნივთიერების გარედან შეყვანაც კი არ სჭირდება (მაგ., აზარტული თამაშები), ნივთიერებას ჩვენი სხეული გამოიმუშავებს... ასე რომ, ნურავის ეგონება, რომ დეტოქსიკაცია საკმარისია ნარკოტიკებისგან თავის დასაღწევად.

*ახ. რითი წამით წანამოკიდებულება, რომ
ფსიქოლოგიური კომპონენტის
ნარკომანია ან გაანთავადმანია
ღებულმა ნარკოტიკულ ნივთიერებამ,
პირე ადრე თუ გვიან მოძღვრდება და
გადაწყვეტს თავი დაანებოს. წებმა
წინასწარ, უწყობით ფსიქოლოგიური
და
Vodka!*

*...2-3 წინასწარ განსწავლდება
წინასწარ!*

*ამ სიყვარულში რაღაც ვეკითრება!
დავულოდებოდი, როდის გადაწყვეტდა
ნარკოტიკებისთვის თავს დაანებებს. ეგებ
ლოცს დავულოდებოდი როგორ, რომ
საუკუნოდ მოგვინებოდა. და პირე
საუკუნოდ ფსიქოქსი პირისა,
დამთავრდა ესოდეს!
დაქვნი წამდვარობა! 😊*

*ამ სიყვარულში წინასწარ ცი უფრო
ადრე იქნებოდა.*



ნახაოსიჩაუხის ჯგუფები

ნარკოტიკულ ნივთიერებებს, იმისდა მიხედვით, თუ რა ზეგავლენას ახდენენ ისინი ნერვულ სისტემაზე, ყოფენ სამ ძირითად ჯგუფად. ესენია: დეპრესანტები, სტიმულატორები და ჰალუსინოგენები. ყველა ამ ჯგუფის პრეპარატი შეიძლება იყოს როგორც ბუნებრივი, ისე – სინთეტიკური წარმოშობის. არ გვეჩინოთ, რომ ბუნებრივი უკეთესია!

ყაყაჩო, ალბათ, გინახავთ, რა ლამაზია! კანაფისგან წინათ თოკებს აკეთებდნენ, და ტანსაცმელსაც რთავდნენ – დღეს პლანს ეწევიან. კალიუმის პერმანგანატის ძალიან სუსტ ხსნარში ბავშვებს აბანავებდნენ და ოყნასაც უკეთებდნენ ხოლმე, დღეს “ვინტის” და “ჯეფის” დამზადებაში იყენებენ. კაცობრიობის პროგრესი რაღაც უცნაური მიმართულებით მიმდინარეობს... 😊

ყველა ნარკოტიკი საწამლაღია. ბუნებრივი წარმოშობის ნარკოტიკებს ზოგი მაგნე, ზოგიც სასარგებლო თვისება გააჩნია, ამიტომაც მათ მცირე დოზებით მრავალი ათასი წლის განმავლობაში იყენებდა კაცობრიობა. ამ ნივთიერებების პოვნა და შეგროვება ბევრ პრობლემასთან იყო დაკავშირებული, ამდენად მაგნედ მოხმარების პრობლემა ასე მწვავედ არ დამდგარა. წარმოების განვითარებამ და სამრეწველო და ფარმაცეპიული ქიმიის მიღწევებმა შესაძლებელი გახადა ძლიერმოქმედი ფრაქციების გამოყოფა: ოპიუმი, ჰეროინი – ეს ის ნივთიერებებია, რომელსაც ბუნებრივი მასალისაგან ვღებულობთ. თანამედროვე ნეიროფარმაკოქიმიური პრეპარატების სინთეზისას, როგორც წესი, გათვალისწინებულია და შემონმგებელია, თავის ტვინის რომელ რეცეპტორზე

მოქმედებს ესა თუ ის პრეპარატი და რა მაგნე ან სასარგებლო თვისება გააჩნია მას, რა გვერდით მოვლენებს უნდა ველოდეთ. თუ ამ პრეპარატებს ბოროტად არ გამოიყენებთ, შედეგი შეიძლება ნაკლებ მაგნე იყოს.

დეპრესანტები ხსნიან ფსიქიკურ დაძაბულობას, ასუსტებენ ემოციურ რეაქციებს, არღვევენ მოძრაობის კოორდინაციას.

დეპრესანტებს მიეკუთვნებიან ოპიატები (დღეისდღეობით ყველაზე ხშირად მოხმარებადი ინექციური ნარკოტიკები), იმისდა მიუხედავად, არიან ისინი სინთეტური (პრომედოლი, მეთადონი, ბუპრენორფინი (სუბუტექსი)) თუ ბუნებრივი (მორფინი, ჰეროინი, კოდეინი და სხვ.). მათი რეგულარული მიღების პირობებში, უეცარი შეწყვეტისას, ვითარდება ალკვეთის მდგომარეობა (აბსტინენციის სინდრომი, ანუ “ლომკა”). გადაჭარბებული დოზის მიღების შემთხვევაში მოსალოდნელია გულის მუშაობისა და სუნთქვის დათრგუნვა, რაც ხშირად სასიკვდილო შედეგით მთავრდება (ზედოზირება).

დეპრესანტებს მიეკუთვნებიან საძილე და ანტიკონვულსიური საშუალებებიც. ისინი ლეგალურად იყიდება აფთიაქში, მათი ხანგრძლივად გამოყენებას ინვესს დამოკიდებულებას. ბოროტად გამოყენებისას კი შეიძლება ბევრი არასასურველი შედეგი მივიღოთ ტვინის ორგანული დაზიანებიდან – სიკვდილის ჩათვლით.

დეპრესანტებს შორის განსაკუთრებული ადგილი უკავია ალკოჰოლურ სასმელებს, რომლებიც შეიცავენ ეთილის სპირტს. მიუხედავად ალკოჰოლის ლეგალურობისა, მასზე დამოკიდებულება უმძიმესი დაავადებაა, რომელშიც ჩათრეულია და ზიანდება ადამიანის

თითქმის ყველა ორგანო. ალკოჰოლის ზომიერი მიღება ხშირად კულტურული ტრადიციებითაა ნორმირებული, ხოლო ალკოჰოლური დამოკიდებულება ჩნდება რეგულარული მიღებიდან გვიან ფაზაში, რაც მის “თითქოსდა” უშიშროებაზე მეტყველებს. ალკოჰოლიზმი უშიშროების დაავადებაა, რომელიც ინვევს სხეულისა და ფსიქიკის ნგრევას. ვინაიდან საქართველოში არსებობდა ღვინის მიღების კულტურული ტრადიციები, ალკოჰოლიზმით დაავადებულ პირთა რაოდენობა საკმაოდ დაბალი იყო – დღეისათვის, მას მერე, რაც მაგარი ალკოჰოლური სასმელების მიღება გაიზარდა, ხოლო დეპრესიულმა ფონმა საზოგადოებაში აიწია, ჩვენ გვყავს ადამიანები, რომლებიც ბოროტად მოიხმარენ ალკოჰოლურ სასმელებს და მათ ისევე სჭირდებათ მკურნალობა, როგორც ნარკოტიკების მომხმარებლებს. კიდევ უფრო მძიმეა სიტუაცია, როცა დამოკიდებული პირი ალკოჰოლით ცდილობს ნარკოტიკის ჩანაცვლებას ან პირიქით, რადგან არსებობს მითი, რომ “მსმელები” ნარკოტიკებს არ ეტანებიან. ასეთი მონაცვლეობისას ვღებულობთ რამდენიმე ნარკოტიკულ საშუალებაზე დამოკიდებულებას – პოლინარკომანიას, ყველა თანდართული მაგნე შედეგით.

სტიმულატორები ინვევენ ნერვული სისტემის აგზნებას, გუნებ-განწყობის ამალვებას, ხსნიან დაღლილობის შეგრძნებას, აჩქარებენ პულსს, ზრდიან არტერიულ წნევასა და სხეულის ტემპერატურას, აქვეითებენ მადას. შეიძლება გამოიწვიონ უძილობა, თავბრუსხვევა, პირის სიმშრალე, კოორდინაციის დარღვევა, ტრემორი (კიდურების კანკალი). არალეგალურ სტიმულატორებს მიეკუთვნება კოკაინი, კრეკი, ფენტამინი, ამფეტამინი, ექსტაზი და სხვ.

ბევრმა არ იცის, რომ ყავა, ჩაი და შოკოლადიც კი სტიმულატორებს შეიცავენ, რომლებმაც ასევე შეიძლება გამოიწვიონ დამოკიდებულება, თუ დიდი რაოდენობით რეგულარულად მოვიხმართ. თუმცა, აუცილებელია აღინიშნოს, რომ მათი ლეგალური გამოყენებისა და კულტურული მოხმარების გამო, ის მაგნე შედეგები, რაც შეიძლება მოყვეს მათ რეგულარულ და დიდი რაოდენობით მიღებას, შემცირებულია.

ჰალუცინოგენები, როგორც სახელიდან ჩანს, ინვევენ ჰალუცინაციებს. ჰალუცინოგენებს მიეკუთვნებიან LSD, PCP, ფსილობიცინი, კეტამინი, მანდრაგორა, ჰარკოპანი, ციკლოდოლი და სხვ. ამავე ჯგუფს მიეკუთვნება მარისუანა (კანაფი, “ჰლანი”), რომელსაც რამდენადმე განსხვავებული თვისებები და სოციალური მოხმარების სხვა ფორმები ახასიათებს.

ითვლება, რომ ჰალუცინოგენების მოხმარება არ ინვევს ფიზიკურ დამოკიდებულებას, მათ ძირითადად ფსიქიკური დამოკიდებულება ახასიათებთ. ვინაიდან ჰალუცინოგენების მოხმარება ხშირად უსიამოვნო ჰალუცინაციებს ინვევს და, ზოგადადაც, ადამიანის შემოქმედებით და წარმოსახვის უნარებზე და მის იმნუთიერ გუნებ-განწყობაზე დამოკიდებული, მათი მიღება, უმრავლეს შემთხვევაში, რამდენიმე ეპიზოდით ამოიწურება.

ნარკოტიკზე დამოკიდებული პირის ახლობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ ყველაზე ძლიერი და არასასიამოვნო ნარკოტიკზე დამოკიდებულებაში ფსიქოლოგიური დამოკიდებულებაა, რომელიც ფიზიკურზე ადრე ჩნდება, ზოგჯერ ნარკოტიკის ერთჯერადი მოხმარებისას და გვიან სუსტდება იმ დონემდე, რომ პიროვნებას შეუძლია მას ადვილად მოერიოს. ეს ხდება თავშეკავებიდან 2-3 წლის თავზე.

გარდა ამისა, სხვადასხვა ნარკოტიკული ნივთიერება იწვევს სხვადასხვა თანდართულ დაავადებებს, რომელიც ადამიანს არ გაუჩნდებოდა, ნარკოტიკი რომ არა. ასეთებია სისხლძარღვოვანი სისტემის მოშლა, ღვიძლისა და თირკმელების პათოლოგიური ცვლილებები და რაც მთავარია, თავის ტვინის ორგანული დაზიანება, რომელიც უკუგანვითარებას იშვიათად ემორჩილება.

მსახური და მძიმე ნახაოსიები

ნარკოტიკების სიმძიმეზე საუბრისას, ზოგს ჰგონია, რომ ასეთი დაყოფა ახასიათებს ზიანს, რომელიც ამა თუ იმ ნარკოტიკულ ნივთიერებას მოაქვს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის, რაც სინამდვილეს არ შეესაბამება.

ნარკოტიკების სიმძიმე და სისუსტე შეიძლება შეფასდეს რამდენიმე კრიტერიუმით:

- რამდენად სწრაფად იწვევს ნარკოტიკული ნივთიერება ფიზიკურ დამოკიდებულებას;
- რამდენად რთული და მტკივნეულია აბსტინენციის მდგომარეობა;
- რამდენად მავნეა ნარკოტიკული ნივთიერება ორგანიზმისთვის (აქ ჩვენ ვსაუბრობთ მხოლოდ ნივთიერების მავნებლობაზე).

როგორც წესი, და ეს ისტორიულად მოგვდევს, “მძიმე” ნარკოტიკებში მოიაზრება ნივთიერებები, რომლებიც იწვევენ მკაფიოდ გამოხატულ ფიზიკურ დამოკიდებულებას, მძიმე აბსტინენციის მდგომარეობას და მძიმე ფსიქიკურ ცვლილებებს. ასეთებს მიეკუთვნება ჰეროინი, ოპიუმი, კოკაინი. მეორეს მხრივ, LSD, რომელიც ფიზიკურ დამოკიდებულებას არ იწვევს, როგორც ყველა ჰალუცინოგენი, არანაკლებ მავნეა ორგანიზმისთვის, ვიდრე ჰეროინი.

იგივე ოპიუმი, როდესაც მას ძალიან მცირე დოზებით მოიხმარენ, სულაც არ არის მავნე ორგანიზმისათვის. როცა ბებია ყაყაჩოიან ფუნთუშას გვაჭმევდა, ან ხველებისას 1/2 აბ კოდეინს გვაძლევდა, მან ზუსტად იცოდა, რომ ამით არავის დააზიანებს. მაგრამ დრო შეიცვალა და კოდეინი აკრძალულ ნივთიერებებს მიაკუთვნეს და მას ყაყაჩოიანი ფუნთუშებიც მიაყოლეს – ყაყაჩოს მავნედ მოხმარებამ, მისი თესლიდან მაღალი ფრაქციის გამოყოფამ იგი “მძიმე” ნარკოტიკების სიაში მოათავსა.

“მსუბუქი” ნარკოტიკები, ვთქვათ, თამბაქო, ალკოჰოლური სასმელები, მარიხუანა, ჩაი, ყავა – რეგულარული მოხმარების ბევრად მეტ დროსა და დოზას მოითხოვენ, რომ მათდამი ფიზიკური დამოკიდებულება ჩამოყალიბდეს.

მეორეს მხრივ, თუთუნისა თუ ალკოჰოლისგან გამოყოფილი ფრაქციის ინტრავენული ინექცია თავშიც არავის მოუვა, ყველამ იცის – ლეტალური გამოსავალი გარდაუვალია.

ზოგი “მსუბუქი” ნარკოტიკის დიდი დოზების რეგულარული მოხმარება თავის ტვინის ორგანულ დაზიანებას იწვევს, თანდართული ფსიქოპათიური აშლილობებით, ზოგჯერ ფსიქოზებით და, სამწუხაროდ, ეს პროცესი შეუქცევადია.

განსაკუთრებით სახიფათო და ვერაგი “პლანია” (მარიხუანა), და მისგან ნაწარმოები ფრაქცია “მანაგუა”. მას ზოგჯერ ახასიათებს ფსიქოზის განვითარება, მომდევნო ქრონიკული შიზოფრენიისმაგვარი სიმპტომატიკით.

აქვე მინდა აღვნიშნო ე.წ. **სასარგებლო ნარკოტიკები** – ესაა ყავა, ჩაი და შოკოლადი. ეს სრულიად ლეგალური ნარკოტიკული საშუალებებია და ჯგუფის მიხედვით სტიმულატორებს მიეკუთვნებიან. მართალია, ზოგ შემთხვევაში გვიკრძალავენ ყავის მიღებას (გულის დაავადებების დროს) და შოკოლადისას (ლვიძლის დაავადებების დროს), მათი მავნე მოხმარება იშვიათად აღინიშნება. რაიმე განსაკუთრებულად მავნე შედეგი ამ ნარკოტიკების შესახებ აღნიშნული არ არის. ჰო, ზოგჯერ ჩაის ჩეფირის სახით სვამენ, ძირითადად სასჯელ-აღსრულებით დაწესებულებებში და მის მოხსნას საშინელი ასთენია და დეპრესია მოყვება ხოლმე, მაგრამ ეს უკვე დაკავშირებულია იმ ფაქტთან, რომ ჩეფირის მომზადებისას ფიზიოლოგიურად დასაშვები დოზაა დარღვეული... ამბობენ, რომ ბანანებსაც გააჩნიათ სეროტონინის, და, შესაბამისად, ენდორფინების გამომუშავების გაძლიერების ეფექტი, მაგრამ ბანანებზე დამოკიდებულება არსადაა აღნიშნული ლიტერატურაში.

ისე, ნებისმიერი საჭმელი შესაძლებელია გახდეს დამოკიდებულების ობიექტი, მაგალითად, ხაჭაპური და ხინკალი 😊. მოკლედ, თუ თქვენი შვილი მხოლოდ ხაჭაპურებით და ხინკლით ან შემწვარი კარტოფილით იკვებება, ჰანიკას ნუ ატეხავთ, იმედია, მობეზრდება ბოლოს და ბოლოს. ყურადღება უნდა მიაქციოთ, ძალიან ხომ არ იმატებს წონაში, ნივთიერებათა ცვლა არ დაირღვიოს.

როგორც გავარკვეით, ნებისმიერი ნარკოტიკის ზემოქმედებას მყარი ფიზიოლოგიური საფუძველი აქვს და დაკავშირებულია სიამოვნების ცენტრების აგზნებასთან. ამდენად, საინტერესოა გავვარკვეთ სიამოვნების ტიპოლოგიაში.



სიამოვნება

ადამიანს აქვს უნარი მიიღოს სიამოვნება **პასიურობისგანაც** და **აქტიურობისგანაც**, **პროცესისგანაც** და **რეზულტატისგანაც**. ჯერ კიდევ ბავშვობაში ადამიანი ცნობიერად თუ გაუცნობიერებლად ირჩევს თავისთვის უმჯობეს სიამოვნების ტიპს, მაგრამ აქ არსებობს მნიშვნელოვანი მაგრამ – ჯერ კიდევ დაბადებამდე, პრენატალურ მდგომარეობაში ყველა ადამიანი ღებულობს პასიური სიამოვნების ხანგრძლივ “გამოცდილებას”, რომელიც მუცლად-ყოფნის დაცულობასთან, უზრუნველობასა და კომფორტთანაა გაიგივებული. ეს ის “პატარა დაკარგული სამოთხეა”, რომლის კენაც ისწრაფვის დაბადების შემდეგ ადამიანი – პასიური სიამოვნებისკენ. “სამოთხეში დაბრუნების” სურვილით განპირობებული ლტოლვა ზ.ფროიდმა თანატოსური⁶ ლტოლვების სათავედ მოიხსენია – ჩვენ გვძინავს, ვისვენებთ, ვნებივრობთ ზღვისპირას ან ვირუჯებით – მდგომარეობებია, როცა არაფერი არ გვინდა და არც არაფერი გვანუხებს. ენერჯის მინიმალური დანახარჯებით ვღებულობთ სიამოვნებას და გვჯერა, რომ თუ კარგად მოვიქცევით, სიკვდილის მერეც ისევ ამ მდგომარეობაში დავბრუნდებით.

დეპრესანტები პასიურ სიამოვნებას აწვდიან ადამიანებს.

აქტიური სიამოვნება მეორადია – ის ენერჯის ხარჯვასთან, აქტიურ მოტორულ თუ მენტალურ ენერჯეტიკულ ხარჯვასთანაა დაკავშირებული – ჩვენ ვთამაშობთ, ვქმნით, მიზნებს ვაღწევთ, რომ მოვივით. ყოველი კონკრეტული დასახული მიზნის რეზულტატი დგება უფრო ადრე, ვიდრე დაპირებული სამოთხეა. და თუმცა მიზნის მიღწევით მიღებული სიამოვნება ხანმოკლეა, ხოლო მიზნის მიღწევის პროცესში მიღებული სიამოვნება – ხანგრძლივი, რაც აძლევს პიროვნებას სტიმულს კიდევ ახალი მიზანი დაისახოს, მიიღოს აქტიური სიამოვნება მიზნის მიღწევის გზაზე და პასიური სიამოვნება რეზულტატის მიღწევისას. სამწუხაროდ არსებობს უფრო მავნე გზა – მივიღოთ სტიმულატორები და ვისიამოვნოთ ჩვენი აქტიურობით, რეალობისაგან განცალკევებული აქტიური სიამოვნებით, რომელიც არც მიზანს ითვალისწინებს, არც შედეგს.

და არსებობს **პასიურ-აქტიური შემეცნებითი სიამოვნებანი** – ჩვენს ფანტაზიას შეუძლია შექმნას ხატები, რომლებიც გააოგნებენ ჩვენივე შემეცნებით პროცესს – მთელი ხელოვნება და მეცნიერება ამ პროცესებზეა დამყარებული, მაგრამ შესაძლებელია, ტვინის დაძაბვის გარეშე გავიკეთო ჰალუცინოგენები და გადავეშვა ფანტაზიებისა და თვითშემეცნების სამყაროში... არ არის საჭირო ხატვა, წერა, მუსიკის შექმნა – ჰალუცინოგენი მოგვცემს ხატებს,

⁶ თანატოსური ლტოლვა (სიკვდილისკენ ლტოლვა), ეროტული ლტოლვა (სიცოცხლის გახანგრძლივებისა და ადამიანის გვარის გაგრძელების ლტოლვა), – ზ. ფროიდის ფსიქიკური მოდელის ძირითადი ინსტიქტების განმსაზღვრელი ცნებებია. თუკი ეროტული ლტოლვები აქტიურობასა და გამრავლებას ემსახურება, თანატოსური ლტოლვა უკან დაბრუნების, უკვე გავლილის გამეორებისა და რეგრესულ განვითარებას ემსახურება. ამ ორი ლტოლვის ურთიერთდაპირისპირება და მათ შორის არსებული კონფლიქტი არის ფსიქიკის განვითარების მამოძრავებელი ძალა. ეროტული ლტოლვების მასაზრდოვებელ ენერჯიას ზ.ფროიდმა ლიბიდო უწოდა. მოგვიანებით, ანალოგიით, თანატოსური ლტოლვების მასაზრდოვებელ ენერჯიას ზოგმა ფსიქოანალიტიკოსმა მორტიდო დაარქვა, თუმცა, რამდენად მცენიერულად გამართლებული იყო მეორე ტიპის ენერჯის წყაროს დაშვება და ეს ანალოგია – ეჭვებს ბადებს.

რომლებიც სალვადორ დალისასც კი შეშურდება. მაგრამ რისთვის და რა ფასად, და ვის გამოადგება ჩემი ფანტაზმები?!

თავის ტვინს გააჩნია მექანიზმები, რომელთა გააქტიურებით შეგვიძლია მივიღოთ ნებისმიერი ნარკოტიკული თრობის ანალოგიური სიამოვნება, როგორც ამას ინდოელი იოგები აკეთებენ – ხანგრძლივი წვრთნისა და ნებელობის დაძაბვის ხარჯზე, საკუთარი ფიზიოლოგიური რესურსების გამოყენებით, ყოველგვარი ნარკოტიკული ნივთიერების გარეშე.

ფიზიოლოგიის დონეზე, ადამიანის ორგანიზმში სიამოვნების განცდას განსაკუთრებული ქიმიური ნივთიერებანი – ენდორფინები განსაზღვრავენ. ენდორფინები (შიდა მორფინები, როგორც მათ უწოდეს მკვლევარებმა მათი მორფინთან მოლეკულური წყობის მსგავსების გამო) ნერვულ უჯრედში ე.წ. ოპიატურ რეცეპტორებს უერთდებიან, იმპულსები გადაეცემა სიამოვნების ცენტრებს და ინვევენ სიამოვნების განცდას. თითოეული მათგანის არსებობა სულ რამდენიმე წამით ამოიწურება, მაგრამ მილიონობით ენდორფინი სტაბილური სიმშვიდისა და სიამოვნების შეგრძნებას ინვევს ადამიანში. შემდეგ მოლეკულა იშლება ნაწილებად და რეცეპტორს ახალი ენდორფინული მოლეკულისათვის ათავისუფლებს.

ენდორფინები ადამიანისათვის ბუნებრივი და პერსონალური ნარკოტიკული საშუალებაა – ყველაზე ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელია, რაც კი შეიძლება წარმოვიდგინოთ. გარდა სიამოვნების განცდისა, მათ კიდევ რამდენიმე ფუნქცია აკისრიათ, მათ შორის ძილის რეგულირება.

ჩვეულ მდგომარეობაში ენდორფინები თითქმის უწყვეტი სახით გამოიყოფიან ორგანიზმში. საოცრება ისაა, რომ ენდორფინების მოლეკულის დაბოლოება, რომლითაც ის რეცეპტორს უერთდება, ზუსტად იმეორებს რეცეპტორის ფორმას.

ოპიატები ენდორფინების მონათესავე მოლეკულებია (უზნეო ბიძაშვილ-მამიდაშვილები წარმოიდგინეთ! 😊), მათ ყველას გააჩნიათ ენდორფინების მსგავსი დაბოლოება, რითაც ისინი ოპიატურ რეცეპტორებს უერთდებიან. მაგრამ იჭედებიან რა ოპიატურ რეცეპტორში, ვერ იშლებიან ისე სწრაფად, როგორც ენდორფინები. რეცეპტორს აღარ შეუძლია ოპიატისაგან განთავისუფლება...

ეს ძალიან ჰგავს სიტუაციას, როცა სახლის კარს უცხო გასაღებით აღებთ და გასაღები საკეტში გიტყდებათ. დაახლოებით ასეთივე რამ ხდება, როცა ბუნებრივი ენდორფინის მაგივრად, რომელიმე ოპიატი შეგყავთ ორგანიზმში – გასაღები საკეტში იჭედება და საკეტი ტყდება, სიამოვნება ხანგრძლივდება – რეცეპტორი ვერ თავისუფლდება ოპიატის მოლეკულისგან და იღუპება.

ჩემი ნაცნობი მომხმარებლები ხშირად არ მეთანხმებიან, როცა ნარკოტიკებით მიღებულ სიამოვნებას "მუქთას" ვუწოდებ, – მუქთა როგორ არის, როცა ასე ძვირი ღირსო, მაგრამ მე ჩემსაზე ვდგავარ, ეს მართლაც მუქთა სიამოვნებაა, ოღონდ ვალუტა სხვა – აღარ განუხებდეს პრობლემები, მოიხსნა ყველანაირი შფოთვა, ისე, რომ არ გამოიყენო არა ფსიქიკური ენერჯია, არა ინტელექტი, მხოლოდ ფული გადაიხადო და ყველანაირი დაძაბულობა მოიხსნა – მუქთაა, აბა, არა? მუქთა ყველი კი სათაგურში დევს, როგორც ცნობილია 😊.

მკვდარი რეცეპტორის ადგილას ნაწიბური წარმოიქმნება. ამ პირობებში თავის ტვინი გასცემს ბრძანებას, რომ შეწყდეს ბუნებრივი ენდორფინების გამოყოფა. მას “მთლად არ ესმის”, რატომ იღუპებიან მისი რეცეპტორები, და კარგადაც ვერ არჩევს, საიდან გაჩნდა რეცეპტორთან მოლექკულა, რომელიც შიგ გაიჭედა – ის უბრალოდ კრძალავს ახალი ენდორფინების გამოყოფას.

პირველი აბსტინენციური სინდრომი (“ლომკა”), ამ ბრძანების შედეგია. ყველა პატარა უსიამოვნო სიგნალი ვნებავთ სახსრებიდან, ვნებავთ რომელიმე ორგანოდან, რომელსაც ენდორფინები ახშობდნენ, ახლა აუტანელ ტკივილის განცდას იწვევს – ფიზიკური დამოკიდებულება შედგა! მომხმარებელი იძულებულია ნარკოტიკების ახალი დოზა შეიყვანოს ორგანიზმში, რომ ეს ტკივილი ვეღარ იგრძნოს.

განსაზღვრება: ფიზიკური დამოკიდებულება – არის მდგომარეობა, როცა ორგანიზმს ნორმალური ფუნქციონირება შეუძლია **მხოლოდ** ნარკოტიკული საშუალების ზემოქმედების პირობებში და არ შეუძლია მათ გარეშე.

მაშინაც კი, როცა ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება არ არსებობს, მაგალითად, სიმსივნეიან ან ოპერაციის შემდგომ პერიოდებში მყოფ ავადმყოფებს აძლევენ მორფინის პრეპარატებს და ისინი შეიძლება ფიზიკურად დამოკიდებულნი გახდნენ და პრეპარატის შეწყვეტისას აბსტინენციის სიმპტომები გამოაჩინდეთ, მაგრამ თუ ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება არ აქვთ, ისინი შედარებით მარტივად აღწევენ თავს ამ დამოკიდებულებას.



სქემა 1. ენდორფინებისა და ოპიატების ენდორფინულ რეცეპტორებზე მოქმედების მიახლოებითი სქემა

სხვაა, თუ ჩამოყალიბდა ფსიქიკური დამოკიდებულება – დაუძლეველი ლტოლვა მიიღოს ნარკოტიკი – ამ შემთხვევაში ადამიანი ხდება თავისი ლტოლვის მონა: მაშინაც კი, როცა ფიზიკური დამოკიდებულება მოხსნილია, იგი სულ წამალზე ფიქრობს, ზოგჯერ ძალიანაც კი ებრძვის ამ ლტოლვას, დაბაჟს მთელ თავის ნებისყოფას, მაგრამ აღარაფერი ახარებს, არც არაფერი უნდა – კლასიკური დეპრესიული მდგომარეობა. მისთვის სხვა გზით სიამოვნების მიღება თითქოს შეუძლებელი ხდება. ზოგჯერ ცდილობს რამით გაბრუნდეს, რომ ნაწილობრივ მაინც დაიბრუნოს დაკარგული სიამოვნების განცდა. ეს უკვე ფსიქოლოგიური დამოკიდებულების მწვავე ნიშნებია. ხშირად იგი ვერ უძლებს ამ ბრძოლას და თავიდან იწყებს ნარკოტიკების კეთებას, ან კიდევ უარესი, გადადის ალკოჰოლისა თუ საძილე საშუალებების მიღებაზე. დამოკიდებულების პირობებში კი ალკოჰოლიზმი ან სხვა რაიმე ნარკოტიკულ საშუალებაზე ახალი დამოკიდებულება ძალიან იოლად ჩნდება.

ყველაზე ცუდი შედეგი, რაც მოაქვს ფსიქიკურ დამოკიდებულებას, ისაა, რომ ადამიანს სხვა გზით სიამოვნების მიღების უნარი ეკარგება – ის არაცნობიერად და ავტომატურად ყველა სიამოვნებას ნარკოტიკული ნივთიერებით გამონეულ პირველ(!) სიამოვნებას აღარებს. მისი ენდორფინული სისტემა სრულფასოვნად აღარ მუშაობს, და მეტიც, ნარკოტიკული ნივთიერების ერთჯერადი მიღებისასაც კი ითიშება. საკმარისია ერთჯერადი გაკეთება, რასაც მომხმარებლები ხშირად სჩადიან ხოლმე, იმ იმედით, რომ “ერთი ჯერი რას მიზამს” და ყველაფერი თავიდან იწყება...

ამიტომაც არის, რომ ფსიქოლოგიური დამოკიდებულების მოხსნა ბევრად უფრო სერიოზული პრობლემაა ნარკოტიკულ დამოკიდებულებასთან ბრძოლაში, ვიდრე ფიზიკური დამოკიდებულებისა. მეტსაც გეტყვით, ადამიანის თავის ტვინში ფიზიკურ და ფსიქიკურ დამოკიდებულებაზე პასუხისმგებელი ზონები სხვადასხვა ადგილს იკავებს. ეს იმას ნიშნავს, რომ აბსტინენციის მოხსნის შემდგომ კიდევ ბევრი რამ რჩება განსაკურნებელი. თუკი დაუძლეველი ლტოლვა შესაძლებელია სხვადასხვა მიზეზით და სხვადასხვა ობიექტის მიმართ გაუჩნდეს ადამიანს (აზარტული თამაშის, შეყვარებულის, შორეული მიზნის მიმართ, მაგალითისთვის), ფიზიკური დამოკიდებულება მხოლოდ ზოგიერთი ნარკოტიკული ნივთიერების მიმართ ვითარდება და სხვადასხვა ნეიროფიზიოლოგიურ ცვლილებებზე დამყარებული.

იდეა ასეთია: ნარკოტიკული საშუალებები მოლეკულური აღნაგობით ჰგავს ჩვენს ბუნებრივ ნეირომედიატორებს, მაგრამ მათი ზემოქმედება რეცეპტორებზე განსხვავებულია.

ასე, კოკაინის მოქმედება განსხვავდება თავისი ნეიროფიზიოლოგიით ოპიატებისაგან და ფიზიკურ დამოკიდებულებას არ იწვევს, მაგრამ მას ახასიათებს უძლიერესი ფსიქიკური დამოკიდებულება, რის გამოც ის ერთ-ერთ საშიშ და “მძიმე” ნარკოტიკულ საშუალებად აღიარებული.

ნარკოტიკული ნივთიერების მიღება ცვლის ცნობიერებას, რეალობის აღქმას – მაგრამ ეს მხოლოდ ნაწილია იმ ცვლილებებისა ფსიქიკაში, რასაც დამოკიდებული ადამიანი განიცდის. ამ შემთხვევაში საუბარია არა ტვინის იმ ორგანულ დაზიანებებზე, რომელსაც

ნარკოტიკული ნივთიერებების რეგულარული მიღება იწვევს, აქ ვსაუბრობთ იმაზე, რომ რეგულარული მოხმარება, გარდა აღქმის იმ ცვლილებებისა, რომელსაც თავისთავად იწვევს ნარკოტიკული ნივთიერება, სიფხიზლის ხანმოკლე პერიოდებშიც ცვლის ადამიანის აღქმას, – მოთხოვნილებები, ინტერესები, მოტივები, ემოციები, ფასეულობები, ყველა განიცდის დეფორმაციას, რაც საბოლოო ჯამში რეალობის აღქმის სერიოზულ ცვლილებებს იწვევს.

თუ ძალიან ფსიქონალიტიკურად მივუდგებით, ზოგჯერ სწორედ ეს ცვლილებები იყო საჭირო და აუცილებელი მომხმარებლისათვის, რომ არსებული რეალობიდან გაქცეულიყო და ახალი ვირტუალური რეალობა შეექმნა, სადაც ისინი ორნი არიან – ის და ნარკოტიკები.

რამი უნდა ანცობდეს პირს რეალობიდან გაქცევა თუ არა ადაპტაციის ფუნქციის დაქვეითება მიკროსამყაროში. გაქცევა რეალობიდან მხოლოდ სიმპტომია, რომელიც თან სდევს ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარებას, მაგრამ ამ სიმპტომებს თავდაცვითი მექანიზმებიც განსაზღვრავს – იქ, სადაც არ არსებობს ადაპტაცია გარემოსთან, პიროვნება უკვე მიდრეკილია რეალობიდან განსვლისკენ, რაც ფსიქოლოგიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებისათვის კიდევ ერთი და მნიშვნელოვანი არგუმენტი ხდება.

დამოკიდებულება ბევრად უფრო ფართე ცნებაა, ვიდრე ნარკოტიკულ საშუალებებზე დამოკიდებულება და ძირითადად იმ ფსიქიკურ კომპონენტს შეიცავს, რომელიც საფუძვლად უდევს ნებისმიერ ობსესიას თუ კომპულსიას⁷. ამ მდგომარეობისთვის დამახასიათებელია **დაუძლეველი ლტოლვა**, რაც პიროვნების ცნობიერისათვის ირაციონალური, ალოგიკური, ხოლო პიროვნების ცნობიერი მე-სთვის მიუღებელია.

ცნობილია დამოკიდებულება აზარტული თამაშების მიმართ, რომელიც არანაკლებ მავნებელია პიროვნებისათვის და მისი ოჯახისათვის, ვიდრე ნარკოტიკული დამოკიდებულება. ძალიან კარგი სიტყვა არსებობს ქართულში ამ მდგომარეობის გამოსახატავად – ვნება.

ღაოოიღაბა 3666.

და როგორც ნებისმიერი ვნება, ის სულიერ სამყაროს განეკუთვნება, სოციალურ წესებს ვერ ემორჩილება და მასზე ჩიჩინი და ჭკუისწავლება ნაკლებად მოქმედებს.

არსებობს ისეთი უცნაური დამოკიდებულებები, როგორცაა ჭამაზე დამოკიდებულება, მუშაობაზე დამოკიდებულება, როცა პიროვნება სერიოზულ დისკომფორტს განიცდის, თუ არ მუშაობს, კომპიუტერული დამოკიდებულება, სწავლაზე დამოკიდებულება, და ა.შ. ეს უკანასკნელნი შეიძლება არ იყვნენ სოციალურად დამამძიმებელნი (ზოგჯერ დამქირავებლისთვის მოსახერხებელიც კია მუშაობაზე დამოკიდებული თანამშრომელი 😊), მაგრამ ყოველთვის პიროვნების განვითარების პერიოდში წარმოქმნილ დეფექტზე მიგვანიშნებენ, და მის ცხოვრებაზე სერიოზულ დამანგრეველ გავლენას ახდენენ.



⁷ფსიქიატრიაში მიღებული ცნებები, რომლებიც აკვიტებას და ამ რაიმე ქცევის ამოჩემებას გულისხმობენ

საქართველოში ბავშვთა უსიყვარულო საზოგადოება

ბავშვთა

საქართველოში და მთელ მსოფლიოშიც ყველაზე ხშირად მოიხმარენ ე.წ. “პლანს” (მარიხუანას, კანაბისს). ნარკოტიკების საკმაოდ გრძელ ნუსხაში მას განსაკუთრებული ადგილი უკავია. იგი მცენარეული კანაფისგან დამზადებულ ნარკოტიკულ ნივთიერებას წარმოადგენს. მას ეწევიან თამბაქოსთან ერთად ან დამოუკიდებლად. თუმცა, არსებობს ამ მცენარისგან ნარკოტიკული ნივთიერების მომზადების სხვადასხვა ფორმა. ბევრმა არ იცის, რომ მარიხუანა, ჰაშიში, განჯა, ხარასი და ა.შ. ყველასთვის კარგად ცნობილი კანაფისგან მზადდება.

კანაფის გავრცელების არეალი ძალიან დიდია. ერთი ასფალტზე არ იზრდება, თორემ ყველგან შეგიძლიათ შეხვდეთ მას. ის 1 – 1,5 სიმაღლის მცენარეა დამახასიათებელი ლამაზი ფოთლებით. საქართველოში იზრდება ბუნებრივად, როგორც სარეველა, თუმცა არსებობს მისი კულტურული დეკორატიული ფორმებიც. წინათ კანაფისგან ძაფს ართავდნენ და ფარდაგებსა და ხონჩებს ქსოვდნენ. ცვთა არ ჰქონდა ამ ნაწარმს!

კანაფი შეიცავს ნარკოტიკულ ნივთიერებათა ჯგუფს, რომელსაც **კანაბინოიდები** ეწოდება. მათ შორის ფსოქოქაქტიური მოქმედებით ყველაზე ძლიერი დელტა-9-ტეტრაჰიდროკანაბინოლია. თავისი თვისებებით იგი ჰალუცინოგენების ჯგუფს მიეკუთვნება. თუმცა, მისი ჰალუცინატორული ეფექტი ძირითადად მაღალი დოზის მიღების შემდგომ მჟღავნდება.

საქართველოში მარიხუანას უმრავლეს შემთხვევაში ეწევიან, უფრო იშვიათად მის რძეში ნახარშს მოიხმარენ. ასეთ ნახარშს “მანაგუას” უწოდებენ.

კანაბინოიდები ძნელად გამოდის ორგანიზმიდან, “პლანის” ერთჯერადი მოხმარების მერე იგი შესაძლებელია მარტო 1 თვის შემდეგაც კი აღმოჩნდეს. ლიტერატურაში მოხსენიებულია ფაქტები, როცა უკანასკნელი მოხმარებიდან იგი ერთი წლის თავზეც აღმოუჩენიათ.

არსებობს გავრცელებული მითი “პლანის” უვნებლობის თაობაზე. ეს განპირობებულია მოსაზრებით, რომ დაბალი დოზებით მოხმარებისას, ის ნაკლებად იწვევს ფსიქიკურ თუ

კარგი იქნება თუ გვეცოდინებათ, როგორ გამოიყურება “პლანის” ბუჩქი, რადგან რამდენჯერმე საკმაოდ კურიოზული შემთხვევის მომსწრე გავხდი, როცა დედა ან მეუღლე თავგამოდებით უვლიდა ლამაზ მცენარეს – წყალს უსხამდა, ზედ დაჰხაროდა, ხოლო შვილი კმაყოფილი უყურებდა მის ფუსფუსს, ერთხელ კი ქუჩაში მიმავალი დედა-შვილი დავინახე – ბავშვი 12-ოდე წლისა იყო, დედას ხელში უზარმაზერი მსხმოიარე კანაფის ტოტები ეჭირა, ისე, რომ თითქმის არ ჩანდა ფოთლების უკან, ხოლო შვილი, მანაკი ღიმილით უყვებოდა, რა სასარგებლო სამედიცინო თვისებები აქვს ამ მცენარის რძეზე დამზადებულ ნაყენს. 😊

ამიტომაც, ჩვენი წიგნის გარე ყდაზე, კანაფის ბუჩქის ფოტო განვალაგე.

არა მგონია, გავცხარდეთ, თუ აღმოაჩენთ, რომ კანაფის ნარგავებს უვლიდით.

მართალი რომ გითხრათ, მარიხუანას დეკორატიული ჯიშები იმდენად მრავალფეროვანია, რომ თუ წინასწარ არ გვეცოდინებათ, ვერც მიხვდებით, რა მცენარესთან გვაქვს საქმე, თუმცა, ამ დეკორატიულ ჯიშებს ძირითადად კანაბინოიდების პროცენტული შემადგენლობით და არა სილამამის მიხედვით აფასებენ.

ფიზიკურ დამოკიდებულებას. ჰაშიშის მონევა პირველ 2-3 ჯერზე, როგორც წესი, არანაირ შეგრძნებებს არ იწვევს, ხოლო შემდეგ ჯერებზე უმიზეზო და უაზრო მხიარულებით, ეიფორიით, ტკბილი საჭმლის მიღებისაკენ ლტოლვით გამოიხატება.

იშვიათ შემთხვევებში ჩნდება ფრიალ არასასიამოვნო განცდა, თითქოს გითვალთვალებენ, გდევნიან, ყველა მტრულადაა განწყობილი. ეს მოვლენა თავისთავად უკვე არასასიამოვნო ნიშანია, რადგან ჰაშიშის ერთ-ერთი ყველაზე სახიფათო გართულება ფსიქოზია. გარეგნულად ის ძალიან წააგავს შიზოფრენიის მწვავე დასაწყისს. როგორც წესი, სათანადო სამედიცინო ჩარევის შემდეგ ის რამდენიმე დღეში ამოიწურება ხოლმე, მაგრამ 2-3 თვის მერე ხშირად ისევ მწვავედ იწყება ყოველგვარი ჰაშიშის მიღების გარეშე⁸ კი და შეიძლება ჩამოყალიბდეს ფსიქიკური მდგომარეობა, რომლის სისტემატიზაციაზე ბევრს ბჭობენ მკვლევარები – ზოგი ფიქრობს, რომ მარიხუანას მოხმარებამ პროვოცირება გაუკეთა შიზოფრენიის გამომჟღავნებას, ზოგი კი თვლის, რომ ეს დამოუკიდებელი ფსიქოზია. მეცნიერული ბჭობა არანაირ შეღავათს არ აძლევს არც დაზარალებულს, არც მის ახლობელს, დაავადება ქრონიკულ სტადიაში გადადის და შიზოფრენიის სიმპტომებისგან ძნელად განირჩევა. განკურნების თვალსაზრისით – პროგნოზი იმედისმომცემი არ არის. განსაკუთრებით სახიფათოა ე.წ. “მანაგუა”. ზევით მოყვანილი გართულებები ყველაზე ხშირად “მანაგუას” მოხმარებლებში მჟღავნდება.

მით უფრო სახიფათოა კანაბისის მოხმარება იმიტომ, რომ მოქმედება ინდივიდუალური აქვს, ყველაზე ერთნაირად არ მოქმედებს, ზოგმა შეიძლება ხშირად მოიხმაროს და არათვრი დაემართოს (გარდა მსუბუქი ჯკუასუსტობისა, რომელსაც იშვიათად ვინმე ამჩნევს და კიდევ უფრო იშვიათად არჩევს, თანდაყოლილია ის თუ შექნილი 😊), ზოგს ერთი მიღებისასაც კი ფსიქოზი ემართება. აქვე მინდა კიდევ ერთხელ აღვნიშნო, რომ ფსიქოზების უმრავლესობა პირველი 2-4 მიღებისას ვითარდება ხოლმე.

მარიხუანას მოხმარება უარყოფითად მოქმედებს ნაყოფის განვითარებაზე, შეიძლება დედის რძიდან ბავშვის ორგანიზმში მოხვდეს, მოხმარებელი ბიჭუნებისათვის შეიძლება ჰორმონალური და რეპროდუქციული ფუნქციის დაქვეითებით დამთავრდეს. მისთვის დამახასიათებელია ნერვული სისტემის დაზიანება, ტვინის ნაცრისფერი სხეულის მასის შემცირება, მხედველობის დაქვეითება.

ამის გარდა, კანაბისის მოხმარებას კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ხიფათი სდევს თან. კანაბისის რეგულარული მოხმარებლები უმრავლეს შემთხვევაში, სიამოვნების ძიების გზაზე, უფრო ძლიერი ნარკოტიკების მოხმარებაზე გადადიან. ამიტომაც მას “ნარკოტიკების სამყაროში კარიბჭეს” უწოდებენ.

ბოლო წლებში მთელს მსოფლიოში გავრცელდა მოძრაობა კანაბისის მოხმარების ლეგალიზაციის მოთხოვნით. ამ მოთხოვნის ძირითადი არგუმენტი ისაა, რომ კანაბისის მოხმარება თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარებასთან შედარებით ნაკლებ საზიანოა (ჰო, ეს

⁸ამ მოვლენას ფლემ-ბეკს უწოდებენ და იგი ჰალუცინოგენებისათვის არის დამახასიათებელი

იმ შემთხვევებზე საუბარი, რომელიც ფსიქოზებით არ დამთავრებულა), ხოლო ლეგალური მოხმარების შემთხვევაში, ბევრად უფრო მარტივდება მისი მოხმარების კონტროლი. უცნაურია, მაგრამ თამბაქო და ალკოჰოლი, რომლებიც ასევე ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს შეიცავს, საზოგადოებაში იშვიათად განიხილება როგორც ნარკოტიკული საშუალებები. ყავაზე, შოკოლადზე და ჩაიზე ხომ საუბარი არ არის! ეს ალბათ იმის ბრალია, რომ საზოგადოებას არ აქვს მკვეთრად გაცნობიერებული აზრი, რომ **ლეგალურობა უვნებლობას არ ნიშნავს, მეორეს მხრივ კი – სწორი ხმარების შემთხვევაში, არ არის აუცილებელი ნარკოტიკული ნივთიერება იყოს მავნე.**

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე (და კიდევ სხვა მოსაზრებების საფუძველზე, რომელთა შესახებ საუბარი შორს წავიყვანდა, მით უფრო, რომ არ არის ადგილი ნეიროფიზიოლოგიის უკანასკნელი გამოკვლევების თაობაზე სასაუბროდ) მარიხუანას მოხმარება სულაც არ არის უწყინარი. ბრიტანული სამედიცინო ჟურნალის, LANCET-ის ინფორმაციით, კანაბისის საშიში ნარკოტიკული საშუალებების რიგში მე-11 ადგილზეა, ალკოჰოლი – მე-5 ადგილასაა, ხოლო თამბაქო მე-9-ზე.

ამიტომაც მე მომხრე ვარ, რომ სანამ ბავშვს “პლანის გასინჯვის დრო მოუვა”, მან უკვე იცოდეს, რა რისკის წინაშე შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ მისი ექსპერიმენტი შესაძლებელია სამუდამო ფსიქიატრიული საავადმყოფოთი დამთავრდეს – მიუხედავად იმისა, რომ პროცენტი ძალიან დაბალია (1000 კაცზე ერთი), პროცენტი სტატისტიკაა, ხოლო რომელი აღმოჩნდება იმ 1000 კაცში ის ერთი – ეს სულ სხვა საკითხია. დაბალი პროცენტი არ ნიშნავს იმას, რომ რისკის ქვეშ არ იმყოფებით!

ასე, რომ დაიხსომეთ:

თუ თქვენი შვილი უცნაურად კარგ გუნებაზე დაბრუნდა სახლში, ანითლებულია და აგზნებული, თვალები განითლებული და გუგები გაფართოებული აქვს, ბევრს და სწრაფად ლაპარაკობს, გადაჭამა მაცივარი და განსაკუთრებით ტკბილეულს ეტანება – თქვენ უნდა გაგიჩნდეთ ეჭვი, მარიხუანა ხომ არ მოიხმარა.

თუ სახლში დამწვარი ბალახის სპეციფიკური, ოდნავ გამაბრუებელი სუნი იგრძენით, როცა მასთან სტუმრები იმყოფებიან, უნდა იცოდეთ, რომ ვიღაცა “პლანს” ეწვევა.

ალბათ ისიც უნდა გახსოვდეთ, რომ მარიხუანა აკრძალულ ნივთიერებათა სიაშია შეტანილი საქართველოში და დიდხანს გამოდის ორგანიზმიდან, ასე, რომ დიდი საშიშროებაა, რომ პოლიციამ თუ ექსპერტიზაზე წაიყვანა 1 თვის წინ მოხმარებული მარიხუანაც კი საჭარბო სანქციებს ექვემდებარება. ხოლო თუ პლანი ჯიბეში უპოვებს, აკრძალული ნივთიერებების გადაზიდვა-გადატანის მუხლით სისხლის სამართლის საქმე აღიძვრება. კარგად აუხსენით ეს თქვენს შვილს.

ოჯიჯი და ოჯიჯი

ოჯიჯის ჯეჯე მთეჯეჯეჯეჯეჯე 1) ოჯიჯეჯე – ბუნებრივი ნარკოტიკული საშუალებეჯე – ოჯიჯე, მორთინი, ჰეროინი, კოდეინი და სხვ. და 2) სინთეტიკური ნარკოტიკული საშუალებეჯე – პრომედოლი, ბუპრენორთინი, მეთადონი და სხვ.

ოჯიჯის ახასიათეჯე ძლიერი დამოკიდებულება, როგორც ფსიქიკური, ისე ფიზიკური და მძიმე მოხსნის (აბსტინენციის) სინდრომი. ოჯიჯის რაც უფრო მაღალ ფრაქციას იყენეჯე მომხმარებელი, მით უფრო მკვეთრადაა გამოხატული დამოკიდებულების ეფექტი. ასე მაგალითად, ჰეროინის ერთჯერადმა გამოყენებამაც კი შეიძლება სერიოზული ფსიქიკური დამოკიდებულება გამოიწვიოს.

1792 წელს ჩინეთში პირველი ამკრძალველი კანონეჯე გამოიყა

ოჯიჯის გავრცელების წინააღმდეგ. დასჯადი იყო ამ ნივთიერეჯის გასალება

– ოჯიჯის მაღაზიეჯის მეპატრონეჯეს ჩამოხჩობა ემუქრებოდა.

რა მერე? ჩამოახჩეს ყველა გამსაღებელი?! არ გავრცელდა მთელს მსოფლიოში?!..

ბუნებრივი ოჯიჯეჯე გამომუშავდება საძილე ყაყჩოსგან. რასაკვირველია, ეს არ არის ველად მზარდი ყაყჩოს ჯიში, ვინაიდან მასში ოჯიჯეჯის შემცველობა ძალიან მცირეა. მრავალსაუკუნოვანმა სელექციამ გამოიმუშავა ჯიშეჯე, რომლებშიც ოჯიჯეჯის შემცველობა ბევრად უფრო მაღალია. ოჯიჯეს მედიცინაში ფართო გამოყენება ჰქონდა და დღესაც აქვს.

საქართველოში დღესათვის დამოკიდებულ პირთა შორის ყველაზე მეტად გავრცელებულ არალეგალურ ნარკოტიკულ საშუალებეს ჰეროინი წარმოადგენს. თუმცა, სულ რაღაც 2-3 წლის უკან ბუპრენორთინი (სუბუტექსი) უფრო მეტად იყო გავრცელებული.

გავრცელებისა და მასიური მოხმარეჯის კრიტერიუმს ხშირად

ნარკოტიკული საშუალების ფასი და ხელმისაწვდომობა წარმოადგენს.

ოჯიჯეჯე დამოკიდებული პირი, ალკოჰოლური თრობისგან განსხვავებით, არის მშვიდი, კარგ გუნებაზე, ყველა უყვარს, მანამ სისხლში ნარკოტიკული ნივთიერეჯის შემადგენლობა ნორმალურია, რაც იცვლება აგრესიითა და შფოთვით ამ მაჩვენებლის დაქვეითეჯისას.

კრიმინალური და აგრესიული ქცევა ნარკომანის მხრიდან მოსალოდნელია, ძირითადად, უშუალოდ აბსტინენციისა ან მოსალოდნელი აბსტინენციის პერიოდში.

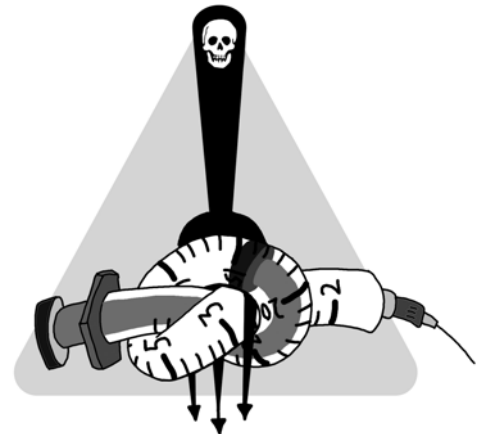
როგორც წესი, მომხმარებლები ვერ ხვდებიან ხოლმე, რომ გარეგნულად ეტყობათ ნარკოტიკული ნივთიერეჯის ზემოქმედება. თუმცა, ნარკოტიკული თრობის გარეგანი ნიშნეჯე მარტივად შესამჩნევია – აღამიანს, რომელმაც რომელიმე ოჯიჯე მიიღო, გუგეჯე ძალიან, ქინძისთავის სიდიდემდე, შევიწროებული აქვს, სინათლეზე არ რეაგირებს, კანი ფერმკრთალი, ტუჩეჯე, შეიძლება, მოულოდნელად წითელი ჰქონდეს; მეტყველება განელილი, შეიძლება ჩათვლიდეს მოულოდნელად, მაგალითად, სიგარეტის მოწვევის პროცესში, ხშირად მომხმარებლების ლოგინი დამწვარია ხოლმე სიგარეტით.

იცვლება მომხმარებლის ფასეულობითი სისტემა, მათი მთავარი ღირებულება ნარკოტიკის მოპოვება ხდება, ხშირად ცრუობენ და ცდილობენ დამალონ მოხმარეჯის ფაქტი, იტყუებიან მაშინაც კი, როცა ამის საფუძველი არ აქვთ. იგონებენ უცნაურ გასამართლებელ საბუთებს

იმისათვის, რომ ახლობელ-ნათესავეებს ფული ესესხონ, (ამ თანხებს, როგორც წესი არ აბრუნებენ). ხშირად სახლიდან გააქვთ ნივთები ფულის საშოვრად, როცა ნარკოტიკების საყიდელი ფულის შოვნის ყველა რესურსი ამოწურებათ ხოლმე, წვრილმან კრიმინალურ ქმედებებზეც მიდიან. წარმოიდგინეთ, რა იოლი და ხელმისაწვდომი მსხვერპლია ასეთი ადამიანი ნარკომათვისათვის! მათი ფსიქიკა იმდენადაა მოცული ნარკოტიკებით, რომ ხშირად ოჯახი და ცოლ-შვილი ავიწყდებათ ხოლმე და ძირითად დროს ნარკოტიკების მოძიებას უთმობენ.

ოპიოიდების ინექციური მოხმარება შიდსისა და C ჰეპატიტის გავრცელების სერიოზულ საშიშროებას ქმნის – რადგან, თუ ნარკოტიკის მოხმარებელს შემთხვევით ერთჯერადი ახალი შპრიცი არ აღმოაჩნდა, მან შეიძლება დაინფიცირებული ადამიანის შპრიცი გამოიყენოს და დაინფიცირდეს.

დღეისათვის ნარკოტიკების ინექციური მოხმარებლები ამ დაავადებების ძირითადი გამავრცელებლები არიან. თუმცა მინდა აღვნიშნო, რომ მას მერე, რაც შიდსის საწინააღმდეგო პროპაგანდა დაიწყო, მოხმარებელთა უმრავლესობა ერთჯერადი შპრიცების მოხმარებაზე გადავიდა. უფრო მეტსაც გეტყვით, მას მერე, რაც გავრცელდა ინფორმაცია, რომ ვიღაც უსირცხვილო ადამიანები მოხმარებლების მიერ დაყრილ შპრიცებს აგროვებენ და უკან აფთიაქებში აბრუნებენ, საქართველოში ნარკომანებმა გამოიჩინეს თვითშეგნება, ძირს დაყრილი შპრიცების რაოდენობამ იკლო, ხოლო თუ მოხმარებლები იძულებილნი არიან, რომ იქვე დააგდონ შპრიცი (პოლიციის მიერ მათი დევნის გამო), ისინი ცდილობენ ნემსი მაინც გადალუნონ.



ოპიოიდების მოხმარებისას განსაკუთრებულ საშიშროებას ზედოზირება წარმოადგენს. ვინაიდან თითქმის ყველა დეპრესანტი თრგუნავს სუნთქვის ცენტრს. ბევრ შემთხვევაში ზედოზირებისას მოხმარებელი იღუპება არა იმიტომ, რომ მისი დოზა სასიკვდილო იყო, არამედ სუნთქვის ცენტრის დათრგუნვისა და საჭირო დახმარების არარსებობის გამო.

ზედოზირების თავალსაზრისით განსაკუთრებულ საშიშროებას ე.წ. “**დიზაინერული**” ოპიატები წარმოადგენენ: – ესაა ახალი, არალეგალურად დამზადებული ქიმიური ნივთიერებები, რომელთა მოქმედება ანალოგიურია ჰეროინისა ან სხვა ოპიატებისა. ვინაიდან, როგორც წესი, ისინი ახალ ნივთიერებას წარმოადგენენ მეცნიერებისათვის, მათზე არ ვრცელდება კანონმდებლობა ნარკოტიკების შესახებ. მათი შექმნა დაფუძნებულია ძლიერმოქმედი ოპიატის, ფენტანილის (ქუჩური დასახელება China White – თეთრი ჩინელი) სახეცვლილებებზე. პრობლემა ისაა, რომ ეს უკანასკნელი შეიძლება ჰეროინზე 10-100-ჯერ ძლიერი იყოს, რაც, ბუნებრივია, ზედოზირების ალბათობას მკვეთრად ზრდის.

ზოგიერთი დიზაინერული ოპიატების მოხმარებისას, მათი მომზადების ტექნოლოგიის გამო ან შემავალი ნივთიერებების ორგანიზმში მეტებოლიზმის შედეგად წარმოიქმნება ნივთიერებები, რომლებიც თავის ტვინის უჯრედებს აზიანებს და პარკინსონის დაავადების მსგავს დარღვევებს იწვევს. ასე, რომ დიზაინერული ოპიატი შეიძლება ბევრად უფრო მავნე აღმოჩნდეს, ვიდრე თვით ჰეროინი.

დაიხსომეთ:

თუ თქვენი შვილი ფერმკრთალი და გაბრუებული გამოიყურება, მეტყველება შენელებული და განვლილი აქვს, მოძრაობის კოორდინაცია დარღვეული, სიარულისას ბორძი-კობს, ძილიანობა მოემატა, თხოულობს უფრო მეტ თანხას, ვიდრე მანამდე ითხოვდა, თუ ახალი მეგობრები გაუჩნდა, რომლებიც სიტყვებს წელავენ საუბრის დროს – დაფიქრდით, ხომ არ დაიწყო რომელიმე ოპიოიდის მიღება.

დააკვირდით მის გუგებს, რამდენად რეაგირებენ სინათლეზე და მათ სიდიდეს, შეამონმეთ ხომ არ აქვს რაიმე ნანემსარი სხეულზე.

ძალიან გთხოვთ, გამოიჩინეთ დელიკატურობა, არ ატყობთ პანიკა, არ შეურაცხყოთ ბავშვი – შეიძლება მის შეურაცხყოფას სრულიად სანინაღმდეგო საპროტესტო რეაქცია მოჰყვეს – ბავშვები ვერ იტანენ, როცა მათ არ ენდობიან, შესაძლებელია შეურაცხ-ყოფით მიიღოთ ის, რისიც გემინოდათ.

დღეს არსებობს სპეციალური წკირები, რომლის შარდში ჩადებისას, თქვენ შესძლებთ დაადგინოთ, ხომ არ მიუღია რაიმე ტიპის ნარკოტიკული საშუალება, მაგრამ იყავით ფრთხილად, ნუ გამოთქვამთ ეჭვს, თუ დარწმუნებული არ ხართ. თუ ისე მოხდა, რომ თქვენი ეჭვები გამართლდა, მაშინაც არ ატყობთ სკანდალი – პირიქით გაე-საუბრეთ მეგობრულად, უთხარით, რომ თქვენ მზად ხართ მას გაუგოთ და მიეხმაროთ, მანამ ეს დაავადებაში გადასულა, ნაახალისეთ კარგი ქცევისათვის.

არ დაგავიწყდეთ, რომ პირველადი ექსპერიმენტული გასინჯვა ადამიანს ყოველთვის უგუნურებით ან ცნობისმოყვარეობით მოსდის. ამიტომ ნუ დაუშვებთ, რომ თქვენმა რეაქციამ და ქცევამ უფრო საშიში შედეგები მოიტანოს.



მეთადონი

ალბათ ვსმენიათ, რომ საქართველოში გაიხსნა მეთადონით ჩანაცვლებითი თერაპიის რამდენიმე დანესებულება. და იმედი ვიქონიოთ, რომ მათი რაოდენობა მოიმატებს.

მეთადონი ასევე ოპიოიდი. ეს კარგად გამოცდილი პრეპარატია, რომელიც უსაფრთხოდ და ეფექტურია მოხსნის სინდრომის და ოპიოიდებზე დამოკიდებულების სამკურნალოდ ე.წ. ჩანაცვლებითი მკურნალობის მეთოდით.

მეთადონის სამკურნალო დოზების მიღებისას მომხმარებელს არ აქვს ეიფორია (“კაიფი”), მას, როგორც წესი, ხსნარის ან ტაბლეტირებული ფორმით ღებულობენ რაც აძლევს პაციენტს საშუალებას შეწყვიტოს ჰეროინის ან სხვა ოპიოიდის ინექციური მოხმარება, შეცვალოს თავისი ქცევა, და როცა კი ფიზიკურად ყოფნას შეეჩვევა და მისი ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება შესუსტდება, საერთოდ დაანებოს თავი ნარკოტიკული ნივთიერების მიღებას.

მეთადონი მიიღება ერთხელ დღეში პერორალურად და თრგუნავს ნარკოტიკის მოხსნის სინდრომს 24-36 საათით. მაგრამ მეთადონი ეფექტურია მხოლოდ ოპიოიდებზე (ჰეროინი, მორფინი და სხვა) დამოკიდებულების სამკურნალოდ და არ იძლევა შედეგს სხვა ნივთიერებების ბოროტად მოხმარებისას.

პაციენტებს, რომლებიც არიან მეთადონით მკურნალობაზე, არ აღენიშნებათ მდგომარეობის სწრაფი ცვალებადობა დღის განმავლობაში, რომელიც დამახასიათებელია ჰეროინის მოხმარებისთვის და დაკავშირებულია სისხლში პრეპარატის კონცენტრაციის ცვლილებასთან. ამის შედეგად, მიუხედავად იმისა, რომ პაციენტი რჩება ოპიოიდებზე დამოკიდებული, იგი თავისუფლდება უკონტროლო, კომპულსიური და დესტრუქციული ქცევისგან, რომელიც დამახასიათებელია ჰეროინის მოხმარებისთვის.

მეთადონის მოხსნის სინდრომი ბევრად ნელა ვითარდება, ვიდრე ჰეროინისა. შესაძლებელია პაციენტის მეთადონზე ხანგრძლივი ყოფნა ძლიერი გვერდითი ეფექტების გარეშე. როგორც წესი, მეთადონით ჩანაცვლებით პროგრამაზე პაციენტები იმყოფებიან იმდენ ხანს, რამდენიც თვითონ სურთ, ზოგჯერ მრავალი წლის განმავლობაში.

მეთადონით ჩანაცვლებითი თერაპია საშუალებას აძლევს ჰეროინის მომხმარებლებს მიიღონ ინდივიდუალური სამედიცინო მზრუნველობა, პირადად მათთვის საჭირო მეთადონის დოზა და გარკვეულწილად დააბალანსონ საკუთარი ორგანიზმის ბიოქიმიური მდგომარეობა. ამ პროგრამის მნიშვნელოვანი ნაწილია სოციალური და რეაბილიტაციური მხარდაჭერის უზრუნველყოფა.

მეთადონით ჩანაცვლებითი თერაპია ერთ-ერთი ყველაზე მკაცრად კონტროლირებადი და რეგულირებადი მკურნალობის მეთოდია მედიცინაში. ის შეფასებულია, როგორც 4:1, ანუ ყოველი 1\$-ს ჩადებულს ჩანაცვლებით თერაპიაში მოაქვს 4 \$ მოგება სახელმწიფოსთვის (ჯანდაცვის ხარჯების შემცირება, პენიტენციალური სისტემის განტვირთვა, და ა.შ.). პროგრამას აქვს მნიშვნელოვანი დადებითი ეფექტი ისეთი დაავადებების გავრცელების შეფერხებაში, როგორიცაა შიდსი, B და C ჰეპატიტი და სხვა.

მეთადონით ჩანაცვლებით თერაპიაზე მყოფ პაციენტებს საშუალება აქვთ იყვნენ საზოგადოების სრულფასოვანი წევრები, იმოვონ სამსახური, დაამყარონ ახალი სოციალური კავშირები და სხვა.

სუბუტექსი (ბუპრენორფინი)

სუბუტექსი (ბუპრენორფინი) არის ბრენდის სახელი, რომლის შემადგენელი ნივთიერება ცნობილია თითქმის 40 წელიწადია. ისევე, როგორც მეთადონი, იგი გამოიყენება ჩანაცვლებითი თერაპიისათვის. მეთადონთან შედარებით ის ნაკლებ ინვესს სუნთქვის ცენტრის დათრგუნვას და, ამდენად, კიდევ უფრო უსაფრთხოა პერორალური მიღებისას. სუბუტექსი ეს აბებია, რომელიც წამალდამოკიდებულმა უნდა მიიღოს ენის ქვეშ ამოდებით, როგორც ვალიდოლი. იგი თრგუნავს ფიზიკური აბსტინენციის გამოვლინებას, არ გააჩნია მაიფორიზებული ეფექტი, აბსტინენციის შესაჩერებლად საკმარისია მისი დღეში ერთხელ მიღება.

უნდა აღინიშნოს, რომ სუბუტექსი უფრო ძვირი პრეპარატია მეთადონთან შედარებით, თუმცა, ერთი შეკვრის (7ტაბლეტი) ფასი ევროპის ქვეყნებში 7-9\$-ს არ აღემატება.

საქართველოში არალეგალურად შემოდის დიდი რაოდენობა სუბუტექსისა (თუმცა, ბოლო ხანებში შემცირდა, ჰეროინის ფასის დაცემასთან დაკავშირებით), რომლის ფასი შავ ბაზარზე 150\$ -ს აღემატება. ეს, ძალიან დიდი შემოსავალია ნარკოტიკების შემომტანებისათვის, მაგრამ ჩვენ ხომ მათზე არ ვზრუნავთ!!! გასაგებია, რომ ასეთ ფასად მისი პერორალური რეგულარული მოხმარება წარმოუდგენელია დაავადებულთა დიდი ჯგუფისათვის.

სავალალო “გამოსავალი” იპოვეს ნარკოტიკების მომხმარებლებმა – ერთ ტაბლეტ სუბუტექსს ინტრავენურად 6-8 წამალდამოკიდებული მოიხმარს! ესე იგი, ის ძირითადი პლუსი, რომ პრეპარატის მოხმარება შესაძლებელია პერორალურად დღეში ერთხელ, აღარ არსებობს.

ინექციური მოხმარების გამო, ისევე, როგორც ჰეროინი და სხვა ოპიოიდები, სუბუტექსის მოხმარებაც აივ-ინფექციისა და C და B ჰეპატიტების გავრცელების საშუალებად იქცა. გარდა ამისა, სუბუტექსის ერთი ტაბლეტის რამდენიმე ნაწილად დაყოფამ გამოიწვია მომხმარებელთა დაჯგუფება ნარკოტიკების მოხმარების ინტერესით და წარმოიშვა ე.წ. პირამიდები, სადაც ერთი აბის მომტანს იგი უფასოდ უკეთდება. ფაქტიურად, ხდება ნარკოტიკების მომხმარებელთა კრიმინალიზაცია – ჩართვა ნარკოტიკების გასაღების პროცესში – ე.წ. “დილერები” ბევრნი არიან, რაც საშუალებას აძლევს ძირითად შემომტანებს ნაკლებად გამოჩნდნენ სამართალდამცველთა ხელვის არეალში.

ყოველივე ზემოთქმულიდან კარგად ჩანს, რამდენად მნიშვნელოვანია ჩანაცვლებითი თერაპიის და, ზოგადად, ზიანის შემცირების პროგრამების⁹ ზედმინევნით სრული, გააზრებული და დაგეგმილი დანერგვა საქართველოში, რათა არ ვიმოქმედოთ მათთვის ინტერესებში.

⁹ იხ. თავი ზიანის შემცირება

მეტამფეტამინების ხანგრძლივი და რეგულარული მოხმარების შემდეგ, მკვეთრად იცვლება მოხმარებლის ქცევა, დროთა განმავლობაში, 6 თვიდან, 1 წლამდე ინტერვალში, ერღვევა მოტორული ფუნქციები – მეტყველება და მოძრაობა, უჭირს საუბარი, პირიდან გაურკვეველი ბგერები ამოსდის, როცა საუბარს ცდილობს, ფეხებს მიათრევს ან ვერ ამოდრავებს და ზოგჯერ წინ წასვლის მაგივრად უკან-უკან მოძრაობს. შეიძლება ჰქონდეს გულყრები და კრუნჩხვები – გულისტკივილით მინდა გითხრა, რომ მათ უყალიბდებათ თავის ტვინის უმძიმესი ნევროლოგიური დაზიანება, რომელიც მკურნალობას ვერ ექვემდებარება. ეს ყოველივე გამონვეული არაა მართო მეტამფეტამინის მოქმედებით, არამედ კალიუმის პერმანგანატის დიდი რაოდენობით, რომელიც მეტამფეტამინის კუსტარულად დამზადების დროს გამოიყენება და რომელიც ტვინის ნეირონების ატროფიას იწვევს.

ქსაზი

ექსტაზი ე.წ. “კლუბის” ნარკოტიკია – რადგან მისი მოხმარება გავრცელებულია დისკოტეკებზე და ელიტარული ახალგაზრდების გარემოში. თავისი ტიპით ის სუსტი სტიმულატორი და სუსტი ჰალუცინოგენია. ახალგაზრდებს მისი მიღებისას უჩნდებათ შინაგანი თავისუფლების, გარშემომყოფთა მიმართ სიყვარულისა და ერთობის გრძნობა, ყველაფერი მშვენიერია, ფერები უფრო სუფთა და კაშკაშა, ადამიანები კეთილგანწყობილი და საყვარელი, აძლიერებს სექსუალურ ენერჯიას. ის ახალგაზრდები, რომლებიც მორცხვები და მორიდებული არიან ბუნებით, თითქოს იფურჩქნებიან, თავისუფლდებიან შინაგანად, ცხოვრება მშვენიერი ხდება მათთვის... მეტამფეტამინებისაგან განსხვავებით, ექსტაზი არ იწვევს აგრესიულობას. ამ თვისებების გამო მას თავდაპირველად ფსიქოთერაპიაში იყენებდნენ.

როგორც თითქმის ყველა ნარკოტიკი, მისი უარყოფითი თვისებები ხანგრძლივი გამოცდილების შემდგომ გამოვლინდა – ზედოზირებისას ფსიქოზები, რომლებიც ძნელად ექვემდებარებიან მკურნალობას, დეპრესია, რომელიც გამონვეულია თავის ტვინის უჭრედებში სეროტონინის გამოყოფის დაქვეითებით, რასაც მოყვება სიცარიელე, ემოციური გასადავება, უიმედობა. მოხმარების დროს ხშირია ორგანიზმის გაუნყოფინება, რაც მძიმე შემთხვევებში სიკვდილითაც კი შეიძლება დასრულდეს.

ეს, ერთი შეხედვით, შედარებით უწყინარი ნარკოტიკი, ხანგრძლივი და უსიამოვნო შედეგებით სრულდება მოხმარებლისათვის. წიგნის გარე ყდაზე, მე მოვათავსე სურათი, რომელზეც ნაჩვენებია, რომ მოხმარებიდან 7 წლის შემდეგაც კი სეროტონინის შემცველობა თავის ტვინის უჭრედებში ნორმას ვერ აღწევს – ეს კი ნიშნავს უსიამოვნო განცდებს, დეპრესიას, სიხარულისა და სიამოვნების შეგრძნების და, შედეგად, მოტივაციის დაკარგვის უნარს...

ექსტაზი ტაბლეტებია, რომელსაც აკრძალულ ლაბორატორიებში ამზადებენ, ისინი შეიძლება ნებისმიერი ფერის იყოს, პატარა, ლამაზი ტვიფრით.

ნებისმიერმა გაურკვეველმა ტაბლეტმა, რომელსაც ბავშვის ნივთებში აღმოაჩინო, უნდა დაკმაბოთ, თუმცა, საკუთარი თავის ფლობა არ დაგავინცდეთ.

სხვადასხვა ქსავიჩიონახი ნახაოსიანი საშუალება

ესაა ძალიან ცუდი ტენდენცია, რომ ე.წ. "ყველაფრის გასინჯვის პერიოდში" ახალგაზრდები ეძებენ სანამლაგებსა და ნარკოტიკულ საშუალებებს, რომლებიც აკრძალული არ არის მოხმარებისათვის – გასაგებია, რომ ლოტოსის ყვავილის ფურცლების მონევაზე დიდხანს ვერ გასტან, მაგრამ თუ გაჩნდა დამოკიდებულება, თუ ბავშვს ახასიათებს ინტერესი, აქვს რაიმე შფოთვა და შიშები, ან ურთიერთობის სიძნელეები, არსებული პიროვნული პრობლემები პირდაპირ უბიძგებს მას შემდგომში უფრო სერიოზული ნარკოტიკული საშუალებებით მოიხსნას შფოთვა და გაურკვეველობა.

ახალგაზრდები ზოგჯერ ეძებენ მედიკამენტებს თუ ბალახებს, რომელიც გაბრუნებს ან აგზნებს ინფევენ – სვამენ საძილე საშუალებების დიდ დოზებს, სინჯავენ ბუნებრივ ჰალუცინოგენებს – ლენცოფას, რომელიც ჩვენს ტყეებში უხვად იზრდება, ეგზოტიკურ კაკტუსს – პეიოტს, ჰალუცინოგენურ სოკოებს... და ხშირად თავისი ექსპერიმენტების მსხვერპლნი ხდებიან – ეს ყოველივე ძალიან სევდიანი ისტორიაა და ამ მენტალური დამოკიდებულების სათავე უნდა მათ ბავშვობაში, მათ მშობლებში, მშობლებთან დამოკიდებულებაში და ოჯახში ვეძებოთ.



ზიანის შიშისიხება

“ნარკოტიკები იმიტომ კი არ არის მავნე, რომ აკრძალულია, არამედ პირიქით, აკრძალულია, იმიტომ რომ მავნეა”

ანტონიო მარია კოსტა,

გაეროს ნარკოტიკებისა და დანაშაულის სამმართველოს უფროსი

ზიანის შემცირება ეს არის პროგრამული მიმართულება, რომელიც მიზნად ისახავს არა ნარკოტიკების მოხმარების აღმოფხვრას, არამედ ნარკოტიკების მოხმარებით გამომწვეული ზიანის შემცირებასა და გადაჭრას.

ზიანის შემცირების პროგრამები ებრძვიან ნარკოტიკების მომხმარებელთა მარგინალიზაციას და მათ რესოციალიზაციას ესწრაფვიან. ისინი მუშაობენ იმ ჯგუფებთან, რომლებიც მაღალი რისკის მატარებლები არიან აივ/შიდსისა და ჰეპატიტების გავრცელების თვალსაზრისით და ამით იცავენ როგორც ჯანმრთელი საზოგადოების კეთილდღეობასა და ინტეგრაციას, ასევე რისკის ჯგუფებში მოყოლილ მარგინალიზებულ პირებსა და მათ ოჯახებს.

ზიანის შემცირების ძირითადი მიმართულება შიდსისა და ჰეპატიტების პრევენციაა, რომელიც ხორციელდება ჩანაცვლებითი თერაპიის ლობირებითა და ფართო დანერგვით. ზიანის შემცირების პროგრამებს რამდენიმე მიმართულებით ახორციელებენ: პროგრამა გულისხმობს მომხმარებლებს შორის ნემსებისა და ერთჯერადი შპრიცების დარიგებას ან

1920-1933 წლებში ალკოჰოლის მოხმარება აშშ-ში აკრძალული იყო. მხოლოდ 1932 წელს დაახლოებით 45000 ადამიანი დააპატიმრეს კანონის ამ მოთხოვნის დარღვევისთვის.

ვოლსტედის სახელწოდებით ცნობილი კანონის მოქმედების პირველი თერთმეტი წლის განმავლობაში 17971 ადამიანი დაინიშნა აღმკვეთ ბიუროში სამუშაოდ. 11982 ადამიანი კონკრეტული მიზეზის მითითების გარეშე იქნაგათავისუფლებული დაკავებული თანამდებობებიდან, 1604 ადამიანი დაითხოვეს ქრთამის აღებისთვის, გამოსაღვისთვის, ქურდობისთვის, ოფიციალური ინფორმაციის გაყალბებისთვის, კონსპირაციული საქმიანობისთვის, ფალსიფიკაციისა და ცრუ ფიცის დადებისთვის.

გაცვლას; მომხმარებლებისა და მათი ოჯახების კონსულტირებისა და ტესტირების დანერგვას და სისხლით გადამდები ინფექციების პრევენციასა და მკურნალობას; სხვადასხვა სერვისების მიწოდებას, როგორც მომხმარებლებისათვის, ისე მათი ახლობლებისათვის; უსაფრთხო საინექციო ოთახების გახსნას, სადაც მომხმარებლებს, საჭიროების შემთხვევაში, მიეწოდება სტერილური ინსტრუმენტარი და სამედიცინო დახმარება; მომხმარებელთა წახალისებას ჯანმრთელი ცხოვრების დანყებისაკენ.

ზიანის შემცირების პროგრამების კიდევ ერთი უმნიშვნელოვანესი მიმართულება მომხმარებელთა მიმართ სტიგმის შემცირება და მათი უფლებების დაცვა, საზოგადოებაში ლიბერალური ღირებულებების დანერგვაა.

ზიანის შემცირების მომხმარებელი წინააღმდეგნი არიან ნარკოტიკული საშუალებების მომხმარებელთა დასჯისა, თუკი ისინი რაიმე კანონსწინააღმდეგო ქმედებას არ ჩაიდენენ და ნარკოპოლიტიკის ლიბერალიზაციისაკენ მოუწოდებენ სახელმწიფოებს. ისინი თვლიან, რომ საზოგადოებიდან გარიყული, მარგინალიზებული ჯგუფები, ნაკლებ ხელმისაწვდომნი

არიან კონტროლის, დახმარებისა და ზემოქმედებისთვის, რასაც საზოგადოებისათვის სერიოზული ზიანი მოაქვს.

ზიანის შემცირების სერვისები საშუალებას აძლევს ნარკომომხმარებლებს აღარ იყვნენ საზოგადოებისაგან გარიყული ჯგუფი, იცხოვრონ საზოგადოებაში ისე, რომ ზიანი არ მიაყენონ მას, არ ჩაერთონ კრიმინალურ სტრუქტურებში, იმუშაონ და სასარგებლონი იყვნენ საზოგადოებისთვის. საუბედუროდ, ჩანაცვლებითი თერაპია მხოლოდ ოპიატების მოხმარებისას არის ეფექტური. იყო ცნობები, თითქოს შეიქმნა პრეპარატები სტიმულატორების ჩანაცვლებითი თერაპიისათვისაც, მაგრამ ჯერ-ჯერობით ამ პრეპარატებმა სერიოზული შესწავლა და კვლევა უნდა გაიარონ, რომ დამტკიცდეს მათი უვნებლობა ადამიანისთვის და დაზუსტდეს ყველა მათი გვერდითი მოვლენა.

ზიანის შემცირების პროგრამები ფართოდ არის დანერგილი ევროპაში და ახლა საქართველოშიც ინტენსიურად ფართოვდება. ზიანის შემცირების სასარგებლოდ შეგვიძლია მოვიყვანოთ რამდენიმე არგუმენტი, მაგრამ ჩემთვის ყველაზე დამაფიქრებელი და შთამბეჭდავი იყო ის, რომ იმ ქვეყნებშიც კი, სადაც ნარკოტიკების მოხმარებაზე სიკვდილით დასჯაა, (რაც ნიშნავს, რომ დამსჯელობითი ზომები განსაკუთრებით მკაცრია) ბოლო წლებში ამკარად გამოვლინდა ნარკოტიკების მოხმარების ზრდის ტენდენცია – მაფია გვჯობნის! თუ მათი ბიზნეს-ინტერესები არ შემცირდება, ჩვენი რისკები განუწყვეტლივ გაიზრდება.

თუ ზიანის შემცირების პროგრამები უშუალოდ ნარკოტიკების მომხმარებლებთან მუშაობს, ჩვენ უნდა მივიღოთ პრევენციული პროგრამების აუცილებლობაც.

სამწუხაროდ უნდა ვაღიაროთ, რომ პრევენციული პროგრამების ეფექტურობა, როდესაც გარკვეული ჯგუფები მუშაობენ მოზარდებთან, ძალიან დაბალია, რაც, ჩემი პირადი აზრით, გამოწვეულია ბავშვის ფსიქოლოგიისა და განვითარების თეორიის უგულვებლყოფით ან მხოლოდ ნაწილობრივი გამოყენებით. ამის გამო ბოლო ხანებში გაჩნდა ტენდენცია მოვამზადოთ მშობლები, რომ მათ თვითონ იცოდნენ, როდის როგორ მოიქცნენ და როგორ ააცილონ შვილებს უაზრო რისკისკენ მიდრეკილება.

გაეროს ნარკოტიკებისა და დანაშაულის სამმართველოს უფროსი, ანტონიო მარია კოსტა მოუწოდებს სახელმწიფოებს განიხილონ დამოკიდებულება, როგორც დაავადება და გამოყონ მეტი რესურსი პროფილაქტიკაზე, მკურნალობასა და ზიანის შემცირებაზე. ის თვლის, რომ კანონმდებლებს არ უნდა დაავინყდეთ, რომ *“ნარკოტიკები იმიტომ კი არ არის მავნე, რომ აკრძალულია, არამედ პირიქით, აკრძალულია, იმიტომ რომ მავნეა”*. ის თვლის, რომ ნარკოტიკების მომხმარებლების მიმართ ზემკაცრმა კონტროლმა გაუთვალისწინებელი დრამატული შედეგი გამოიღო – გაამყარა შავი კრიმინალური ბაზარი და შეუქმნა სამიშროება სახელმწიფო უსაფრთხოებასა და განვითარებას.



მშობელი, ალბის სხილი და ხოცი დაშლილიაჯიხის ჩამოყანიებაში და მათი სიხეი

დამოკიდებულება, თუ საქმე ფსიქოზთან არ გვაქვს, უმრავლეს შემთხვევაში აღზრდის პერიოდში დაშვებული შეცდომების შედეგია, თუმცა, როგორც წესი, მშობლები არ აღიარებენ თავის დანაშაულს და ცდილობენ მომხდარი რაიმე გარემო ფაქტორს ან პიროვნებას გადააბრალონ.

“მე ყველაფერს ვაკეთებდი, რომ მას კარგად ესწავლა და უმაღლესში ჩაებარებინა, მე-10 კლასის ჩათვლით სკოლაში და სკოლიდან ვაცილებდი, მარტოს არ ვტოვებდი, ვაკონტროლებდი, ყველაფერს ვუსრულებდი და აი, შედეგი...”

ეს გამონათქვამი იმდენად ტიპურია, რომ არ შემოიძლია არ მოვიყვანო. ის კარგად ახასიათებს მშობლების პათოლოგიურ ტიპს – **ჰიპერმეურვე მშობელს**, რომელიც ასე ფართოდაა გავრცელებული ჩვენს საზოგადოებაში. ასეთი ქცევა დედებს უფრო ახასიათებთ და სამწუხაროდ “ნამდვილი ქართველი დედის” ორდენითაა შემკული, თუმცა ამ ქცევას უცხოურ ლიტერატურაში კიდევ ერთი, ნაკლებ საპატივცემულო სახელი გააჩნია – “მახრჩობელა დედა”...

ეს არის დედის ტიპი, რომელიც ბავშვის დაბადებიდან მხოლოდ იმითაა დაკავებული, რომ ბავშვს ყველაფერი ისე გაუკეთოს, როგორც ამას საზოგადოებრივი აზრი მოითხოვს, იმისთვის, რომ საზოგადოებისგანვე მიიღოს ბონუსი. ვაკონტროლოს შვილის ყოველი მოძრაობა, ყოველი აზრი და თავისი, კონფორმული შეფასება მისცეს ყველაფერს.

ასეთი დედები სკოლაში წასვლის დღიდან გვერდში უზიან ბავშვს, ამეცადინებენ, იბარებენ გაკვეთილებს, დაჰყავთ ყველა პრესტიჟულ წრესა თუ სპორტზე, აქტიურად მონაწილეობენ სასკოლო ცხოვრებაში, ყველაფერის საქმის კურსში არიან, აკონტროლებენ ვისთან უნდა იმეგობროს ან არ იმეგობროს შვილმა. ხშირად ერევიან მათ კარიერულ წინსვლაში უკვე სკოლისა და უმაღლესის დამთავრების შემდეგაც, სანამ შვილი მათი ამბიციების მიზანს არ მიაღწევს. მათთვის დამახასიათებელია, თქვან – “მე ჩემს შვილებს ყველაფერი შევწირე...” თუმცა ეს თვითმოტყუებაა, მათი არაცნობიერი ფსიქიკის ხრიკი, დამალოს ჭეშმარიტი ტექსტი – “მე ჩემს შვილს ყველაფერი დავუთმე, გარდა ჩემი არაცნობიერი ლტოლვისა ყველგან და ყველაფერში ძალაუფლება შევინარჩუნო და მის მაგივრად მივიღო გადამწყვეტილებები”.

ამ დედებმა გაიარეს სხვისი ცხოვრება თავისის სანაცვლოდ, რადგან საკუთარი ცხოვრების წარმართვისათვის გამბედაობა არ ეყოთ.

ყველაზე მტკივნეული ამ მოვლენაში არის ის, რომ თავდაპირველი პასუხისმგებლობისა და საკუთარი აუცილებლობის განცდა ბავშვის დაბადებისას, განიცდის ჰიპერტროფირებულ ცვლილებებს და მშობელი ცდილობს შეინარჩუნოს ძალაუფლება და კონტროლი ბავშვზე, როგორც **ობიექტზე** და არა როგორც **სუბიექტზე**.

ჰო, ჩვილი საყვარელია და როგორი დამოკიდებულია დედაზე! მანამ ვბანთ, ვუცვლით, ღამეებს ვუთევთ, როგორაც არ უნდა ვილღებოდეთ - ეს სასიამოვნო და საამაყოა - ჩვენ მას ვზრდით, სრულად ვიღებთ პასუხისმგებლობას მის მოვლასა და გაზრდაზე. ვასწავლით კოვზისა და ჩანგლის ჭერას, ლექსებს, ვაქცევთ ყურადღებას არ ნაიქცეს, რამე არ დაიშავოს... როგორ გვიყვარს, როგორ ვუყვარვართ...

ჰიპერმეურვე დედებს ეს განცდები არ ტოვებენ ბავშვის ზრდასთან ერთად და არც გააჩნიათ უნარი თავისი მეურვეობის ფორმა შეცვალონ. მათ სურთ ფსიქოლოგიურად “შეფუთული” ბავშვი მუდმივად თან ჰყავდეთ, რომ არც ერთი წუთით აღარ იგრძნონ, რომ ბავშვს ისინი ნაკლებად სჭირდება - უკვე თვითონ ჭამს და თვითონ იცვამს. თითქოს მთავარი მიზანი - გავზარდო, იცვლება მიზნით - შევინარჩუნო ჩვილ, დაკონსერვებულ მდგომარეობაში. ჰიპერმეურვე დედებს აღარ აინტერესებთ ბავშვის სურვილები თუ მისწრაფებები, შესაძლებლობები, ინტერესები, ტკივილი, - ფსიქიკური ფუნქციების განვითარებას მინიმალური ყურადღება ექცევა, მთავარია, ბავშვი იყოს წარმატებული საზოგადოების თვალში და არა - გრძობდეს თავის რეალურ წარმატებებს. ემოციების დახვეწა თუ განვითარება, ნებელობა ბავშვს აღარ სჭირდება, საკმარისია მშობლის ამბიცია და სურვილი. დამოუკიდებელი, კრიტიკული აზროვნება აღარ უვითარდება და ვლბებულობთ პიროვნებას, რომელსაც ძნელია დავარქვათ პიროვნება - თუ არა პირი, სოციალური ერთეული.

შემდგომში, როცა ოჯახს ოდნავ მაინც ჩამოსცილდება, მშობლისაგან დამოუკიდებლად მიღებული ნებისმიერი სასიამოვნო განცდა შეიძლება დამოკიდებულების წყარო გახდეს მისთვის. იქნება ეს კომპიუტერული თამაში, თუ სიყვარული, თუ სექსი, თუ ნარკოტიკი, - მნიშვნელობა აღარ აქვს...

როგორც იოლადაა დასანახი, ამ შემთხვევაში ბავშვის, როგორც **სუბიექტის**, უარყოფა ხდება და ეს მძიმე ტრამვად აწვება მობარდობაში გადასულ პიროვნებას.

თუ შვილი ამ ჰიპერმეურვეობას შემთხვევით გადაურჩა, არ მოტყდა სამუდამოდ, როგორც პიროვნება და ძლიერი მე აღმოაჩნდა (ნუ გამოვრიცხავთ გენეტიკურ ფაქტორს ამ შემთხვევაში ☺), მისი ცხოვრების სცენარი ნეგატივიზმისა და დაუმორჩილებლობის ხაზით გაგრძელდება, ის შეეცდება იყოს “სხვაგვარი “ მშობელი, “სხვაგვარი” პიროვნება, - მაგრამ ამ მოჩვენებით დამოუკიდებლობაში ნათლად გამოჩნდება, რომ ის კრიტიკულად ვერ აფასებს მშობლებისგან გადმოსულ ფასეულობებს, არამედ იმთავითვე უარყოფის ნიშანს უსვამს, ყოველგვარი კრიტიკისა თუ გააზრების





გარეშე. თუ მშობელი არსად არ უშვებდა, ის თავის შვილს ყველგან გაუშვებს, თუ მისი მეგობრები (რომლებიც ნეგატივიზმის ნიშნით ეყოლებიან შერჩეული) დედას არ მოსწონდა, ყველასთან მეგობრობის უფლებას მისცემს შვილს, თუ ოჯახში პატიოსნებას ასწავლიდნენ და მოითხოვდნენ მისგანაც, – დიდი შანსია მარტივი ფულის ძიებაში კრიმინალში ჩაეფლოს... ის ჩათვლის, რომ მისი დედ-მამა საკმაოდ ჭკვიანები არ იყვნენ, რომ გამდიდრებულიყვნენ...

მეორე ტიპი პათოლოგიური მშობლებისა – **უარყოფელი მშობელია**. ამ შემთხვევაში, მშობელი, როგორც წესი, აღიარებს, რომ მას არ ჰქონდა დრო და საშუალება ყურადღება მიექცია შვილისათვის, რაიმე, სოციალურად გამართლებული მიზეზის გამო.

“დღე და ღამე ვმუშაობდი, რომ ლუკმა-პური მეშოვნა ოჯახისათვის, სად მეცალა, მისთვის ყურადღება მიმექცია...”

ან, ეს ის შემთხვევაა, როცა მშობელი თავიდანვე უარყოფს ბავშვს, ან იმის გამო, რომ თვითონ აქვს რაიმე დამოკიდებულება (ალკოჰოლი, ნარკოტიკული ნივთიერება), ან კიდევ არც კი იცოდა, რომ ჯერ არ უნდოდა ბავშვის ყოლა. იგივე ჯგუფს მიეკუთვნება არასრული ოჯახები, სადაც არსებული უთანხმოების გამო ბავშვი ვერ ღებულობს სათანადო სიყვარულს იმ მშობლისგან, რომელთანაც არ ცხოვრობს. უამრავია მიზეზი იმისა, თუ რატომ ხდება მშობელი უარყოფელი. ყველა ასეთ შემთხვევაში ჩვენ ვღებულობთ ბავშვის უარყოფას, როგორც **სუბიექტისა**, ისე როგორც **ობიექტისა**.

პარადოქსული ფაქტია, რომ ამ უკანასკნელ შემთხვევაში ბავშვს მეტი შანსი ეძლევა, გაიზარდოს დამოუკიდებელი და კრიტიკული, თუმცა მისთვის არჩევანის გაკეთება მეტ რისკს მოიცავს, მისი გამოუცდელობისა და უსიყვარულობით მიღებული ბავშვური ტრავმების გამო.

როგორც დავინახეთ, ბავშვის არასწორი განვითარების საფუძველს ყოველთვის **მშობლის მხრიდან უარყოფა** წარმოადგენს და ეს მძიმე ტვირთად აწევა მას მომავალ ცხოვრებაში. მშობლის ტიპს და, განსაკუთრებით, დედის პათოლოგიურ ტიპს შეუძლია საფუძველი ჩაუყაროს ბავშვის ასოციალურ ქცევებს მომავალში, რადგან, ერთის მხრივ, მუშაობს მოყირჭების ფენომენი განუწყვეტელი, შემანუხებელი ზრუნვის გამო და მეორეს მხრივ, აგრესია მშობლის მიმართ, რომელსაც ის არ უყვარს და ყურადღებას არ აქცევს, ორივე ის ფენომენებია, რომელიც მძლავრად უბიძგებს ბავშვს სხვა, თავისთვის უფრო კომფორტული გარემო იპოვოს. თუკი ჰიპერმეურვეობის შემთხვევაში დედას ვერც კი წარმოუდგენია, რომ ბავშვი გაიზარდა და რაიმის დამოუკიდებლად შესრულების უნარი გააჩნია, უარყოფელი დედის შემთხვევაში მას იმაზე მეტი პასუხისმგებლობა და მოვალეობა ეკისრება, ვიდრე მას რეალურად შეუძლია.

მაგალითისთვის, თუკი ჰიპერმეურვე დედამ ბავშვი დაბადების დღეზე გაუშვა ან ამხანაგთან ერთად სასივრთოდ, გარანტიას გაძლევთ, რომ საღამოს განმავლობაში ის ასჯერ მაინც დაურევავს, რომ გაიგოს, როგორ არის და რა ხდება დაბადების დღეზე, ხომ არ მოშივდა ან ხომ არ შესცივდა, ხომ არ გაოფლიანდა, წამოსაყვანადაც დროზე ადრე მიაკითხავს და



მეგობრების დასანახად აგრძობინებს, რომ ის ჯერ პატარაა და ნდობას არ იმსახურებს. ეს იმდენად შეურაცხმყოფელია ბავშვისათვის, რომ ის შეეცდება დედისგან ფარულად რაიმე ისეთი მოიმოქმედოს მეგობრების დასანახად, რაც მის რენომეს აამაღლებს. მაგ., მონიოს თამბაქო ან მარიხუანა, დალიოს ალკოჰოლური სასმელი, იგინოს უშვერი სიტყვებით, იჩხუბოს, გააცდინოს გაკვეთილები...

რაც შეეხება უარმყოფელ დედას, ის არ შეიმჩნევს ბავშვის წუხილს, მოვალეობის მოხდის მიზნით მიმართავს პრევენციულ სასჯელებსა და საყვედურებს, დასჯის ცუდი ნიშნებისათვის ისე, რომ არც გაერკვევა, რატომ აქვს ეს ცუდი ნიშნები, ეტყვის,

რომ მამამისის შვილისგან სხვას რას უნდა ელოდეს და თავის საქმიანობას გააგრძელებს...

მისი დამოკიდებულება დამამცირებელია და ბავშვში უიმედობას და უნდობლობას იწვევს. რა ხითათიც ან პრობლემაც არ უნდა გაუჩნდეს შვილს, ის მშობელს არ მიმართავს, რადგან თვითონვე დაისჯება ამ პრობლემისთვის. ასეთი ბავშვები დაახლოვებით ისევე გრძობენ თავს, როგორც ბავშვთა სახლში, იმ განსხვავებით, რომ იქ იმედი მაინც აქვთ ხოლმე, რომ ვინმე იშვილებს და ეყვარება, აქ კი ეს იმედიც არ აქვთ. ბავშვი იზრდება, როგორც სარეველა, თუმცა ზოგჯერ ასეთი ოჯახი სრულად უზრუნველყოფილია მატერიალურად, ბავშვი მხოლოდ მომაბეზრებელი გარემოება და დამატებითი თავისტკივილია, რომელსაც, რატომღაც მიხედვა სჭირდება ხოლმე... ხშირად ასეთ ბავშვებს ძიძებს გადააბარებენ ხოლმე და იმასაც არ ამონებენ თუ რამდენად კარგად უვლის ეს ძიძა. ერთ-ერთი ასეთი ბავშვი, რომელიც ვიცი, ძიძასთან და ძალიან დაკავებულ მშობლებთან ერთად იზრდებოდა და 3 წლის თავზე აღმოჩნდა, რომ არც ერთხელ(!) ბინიდან არ გაუყვანიათ, გასასეირნებლადაც კი.

მინდა მოგიყვანოთ გულისშემძვრელი მაგალითი, როცა დედამ 2 წლის ბავშვი ერთი ბავშვთა სახლიდან მეორეში გადაიყვანა, რადგან მცირეწლოვანთა სახლში მისი გაჩერება აღარ შეიძლებოდა, მთლად გახადა და ტიტველი შეავდო მეორე ბავშვთა სახლში, რადგან ტანსაცმელი პირველ დანესებულებაში უნდა დაებრუნებინა...

ასეთი ტიპის მაგალითები ბევრჯერ მსმენია. ზოგჯერ უარყოფა უფრო შენიღბულ სახეს ატარებს, თუმცა ბავშვი არასოდეს არ არის დარწმუნებული თავისი მშობლების სიყვარულში.

ასეთი ბავშვები ვერ ახდენენ მშობლის როლის იდენტიფიცირებას და ან ჰიპერმეურვე მშობლებად ყალიბდებიან, რადგან ვერ გრძობენ ზღვარს ჰიპერმეურვეობასა და ჯანსაღ ყურადღებას შორის, ან ეშინიათ ოჯახის გაჩენა და ბავშვის მოვლა და ამის გამო უარყოფელი მშობლების როლს იღებენ "მე ხომ გავიზარდე მშვენივრად და ესეც გაიზრდება, არათფერი უჭირსო". ორივე შემთხვევაში ბავშვი ნარკოტიკების მოხმარების რისკის ჯგუფში

ხვდება, რადგან მისი შინაგანი დაძაბულობა და შფოთვა იმდენად ანუხებს, რომ ყველაფერზე დათანხმდება, ოღონდ ის მოიშოროს.

ნორმალური დამოკიდებულება ორივე შემთხვევაში გასაგებია რაც შეიძლება იყოს – გავითვალისწინოთ ბავშვის სურვილები, წავახალისოთ სწორ ქცევაზე, ჩვენი კონტროლი თვალშისაცემ სიგიჟედ არ წარმოვაჩინოთ და ყოველთვის მზად ვიყოთ ბავშვის დასახმარებლად, თუკი მას ეს დახმარება სჭირდება და ასეთ დახმარებას მიესალმება.

ჩვენ, ჩვენი ქცევით, ხშირად ვხვდებით ჰიპერმეურვეობიდან უარყოფამდე ინტერვალში, ამიტომ უნდა შევეცადოთ მაინც და შევძლოთ დავიცვათ ბალანსი, რომ ჩვენ შვილებს არ უჭირდეთ იოლად მოგვიყვნენ თავისი პრობლემების შესახებ და დარწმუნებულნი იყვნენ ჩვენს უპირობო სიყვარულში.

კი, მშობლები ვცდებით ხშირად, მაგრამ, აი, კიდევ ერთი რეცეპტი – ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ რაც არ უნდა გააკეთოს, თქვენ იქნებით სამართლიანი, შეიძლება ზოგჯერ დასაჯოთ კიდევ, მაგრამ რაც არ უნდა მოხდეს, თქვენ ის უპირობოდ გიყვართ. ნურასდროს ეტყვიტ მას “აღარ მეყვარები” – უთხარით “ძალიან მატკინე გული, მაგრამ მაინც მიყვარხარ და ყოველთვის მეყვარები, ოღონდ ასე აღარ მოიქცე...”

არ შეიძლება, რომ ბავშვს გაუჩინოთ შფოთვა და შიში იმისა, რომ აღარ გეყვარებათ, ისინი ხომ ჯერ მშობლები არ არიან – შეიძლება დაიჭერონ 😊.



ბაიბაზიანი ასაკი

არსებობს ტიპური კანონზომიერებანი, რომლებიც პიროვნების განვითარების ყველაზე მტკივნეულ ფაზას ეხება და რომელშიც ხდება ყველაზე მეტი საბედისწერო შეცდომის დამწვება მშობელთა მხრიდან – ესაა გარდამავალი ასაკი (პუბერტატი). ეს კანონზომიერებანი ნაკლებად არიან დამოკიდებული მშობლის ხასიათზე, მაგრამ მეტად მის ინტელექტუალურ შესაძლებლობებსა და ცოდნაზე. ამ პერიოდში არ არსებობს კარგი და ცუდი მშობელი, აქ მშობლის ჭკუას, ინტელექტუალურ მოქნილობას უპირისპირდება დამანგრეველი, ხელახლა ჩამოყალიბებული, ჰორმონალური ძვრებით გააქტიურებული, და პოტენციური შესაძლებლობებით დატვირთული მოზარდის ეგო (მე).

გარდამავალი ასაკი მძიმე გადასატანია ბავშვისთვისაც და მშობლებისათვისაც. თუმცა კი ვახსენე, რომ ეს პერიოდი ნაკლებად არის დამოკიდებული მშობლის ხასიათზე, იგი კიდევ უფრო მეტ გულისყურს, გამგებიანობასა და ძალისხმევას მოითხოვს მშობლისგან – ამ პერიოდში ნებისმიერი უყურადღებობა თუ შეცდომითი რეაქცია, უწყინარი შინაარსის არასწორი ინტონაცია, შეიძლება საბედისწერო აღმოჩნდეს მოზარდისთვის. ამ ასაკში ბავშვი ცდილობს (არაცნობიერად!) განწყვიტოს თანდაყოლილი კავშირი მშობელთან, თუმცა მისი მიჯაჭვულობა მშობლებზე ჯერაც ძალიან ძლიერია, რაც შინაგან კონფლიქტს ბადებს, რის გამოც ის ემოციურ თუ ინტელექტუალურ საფუძველს ეძებს კონფლიქტის განმუხტვისა და განშორებისათვის.

მშობლებს უნდა გვახსოვდეს, რომ არც ინტელექტუალური, არც ემოციური საფუძველი სინამდვილეში არაფერს არ ნიშნავს – ეს დაშორება ბიოლოგიური ინსტინქტის გამჟღავნების ხერხია და ბავშვი ისევე ვერ მართავს მას, როგორც თქვენ ვერ მართავთ სუნთქვის ფუნქციას. ამ დროს ბავშვი შეიძლება ისე გექცეოდეთ, როგორც მტერსაც კი არ ექცევიან ხოლმე, მაგრამ ეს პერიოდი თქვენი გადასატანია.

გარდამავალ ასაკში ხდება ბავშვის ხასიათის თვისებების და ქცევითი ნორმების ფორმირება, ცხოვრებისეული ფასეულობების არჩევა: იგი თავიდან აფასებს იმ ზნეობრივ საწყისებს, რომელიც ოჯახიდან მიიღო, ზოგს უცვლელად ტოვებს, ზოგსაც რადიკალურად ცვლის. ძნელად წარმოსადგენია, რომ რომელიმე მშობელმა შეგნებულად ასწავლოს, რომ მოჰარვა, ტყუილის თქმა, მეგობრობის ლალატი, უვიცობა, გაიძვერობა და სხვა, კარგი თვისებებია, მაგრამ გარდამავალ ასაკში ყველაფერის გადამოწმება და გადასინჯვა ხდება, ახალი გზებისა და ცხოვრების სტილის ძიება, ამიტომაც არის, რომ გარდამავალ ასაკში ვკარგავთ საზოგადოების ყველაზე მეტ ნიჭიერ და შემოქმედებითი პოტენციის მქონე ახალგაზრდა წევრს.

როგორც ცნობილია, გარდამავალ ასაკში (მიახლოებით 13-დან 17 წლამდე) და უშუალოდ მის მერე ხდება ყველაზე მეტი შემთხვევა ნარკოტიკების ექსპერიმენტული გასინჯვისა თუ მოხმარების დანწყებისა. იმისათვის, რომ კარგად გავიაზროთ ამ პერიოდის დროს მომხდარი ცვლილებები, უნდა გადავხედოთ პიროვნების განვითარების გზას დაბადებიდან პუბერტატამდე, შემდეგ კი კარგად გავერკვეთ, რა ხდება მოზარდის თავს.

ბავშვის ბავშვობის ხანა

ბავშვის კავშირი დედასთან მუცლადყოფნის პერიოდშივე ყალიბდება. უკვე ორი თვის ასაკისათვის ბავშვი თავისიანებს და უცხოებს არჩევს, ხოლო 6 თვისთვის ის კომუნიკაციაში შედის ყველა გარემომყოფთან – ზოგი ტირის უცხო პირის დანახვისას, ზოგიც ყველას მიმართ კეთილგანწყობილია. სადაც 2-დან 4 წლამდე ბავშვი სწავლობს, რომ არსებობს კარგი და ცუდი ქცევა, რადაც შეიძლება და რადაც არ შეიძლება – ზოგიერთი ქცევისათვის შეიძლება დაისაჯოს და ზოგისთვის ნახალისდეს. თითქმის იგივე პერიოდში მას უჩნდება მყარი ემოციური კავშირები სანინალმდეგო სქესის მშობლებთან¹⁰. აქ უკვე ბიჭუნები და გოგონები თანასწორ პირობებში არ რჩებიან – გოგონები ისწრაფვიან მამისკენ, ხოლო ბიჭები ისევ ისე დედებზე რჩებიან მიჯაჭვულები. არ გავჩერდები ამ მოვლენის ფსიქოლოგიურ ანალიზზე, მაგრამ მინდა აღვნიშნო, რომ ეს ჩანასახური კავშირები მოზარდობაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ და სწორი პეტეროსესუალური ურთიერთობების საფუძველს წარმოადგენს. ეს სერიოზული კრიზისის პერიოდია ბავშვის აღზრდაში, იგი ჯიუტი, ანჩხლი და ზოგჯერ აგრესიულიც კი ხდება.

ბუნებრივია, ამ პერიოდს სერიოზულად არ აღვიქვამთ, რადგან ის ჯერ ბავშვია, და ბავშვს ბევრი რამ ეპატიება. ბიჭუნები კიდევ უფრო ეჯაჭვებიან დედას, გოგონები თუმცა დედასთან კავშირს არ წყვეტენ, მამას ამჯობინებენ ურთიერთობისათვის. ზოგჯერ ვფიქრობ, რომ დედების მიჯაჭვულობა ბიჭებზე ნაწილობრივ ამ ეტაპითაც არის განპირობებული – დედებს აღარ სჭირდებათ ბიჭის სიყვარულის მოპოვება და მიაჩნიათ, რომ დედაშვილური სიყვარული უპირობო და სამუდამოდ გარანტირებულია, აღარ თვლიან საჭიროდ იზრუნონ ამ სიყვარულის დამსახურებასა თუ შენარჩუნებაზე. მეორეს მხრივ, სიყვარულის ობიექტის შეცვლა გოგონასთვის ძალიან სასარგებლოა, მის დინამიურობას და ადაპტაციურ მექანიზმებს აძლიერებს და დედასაც მეტ პასუხისმგებლობას ანიჭებს..

¹⁰ ზ. ფროიდი, აღიარებდა რა თანდაყოლილ სექსუალურ მისწრაფებებს, ლიბიდოს (სიცოცხლის, ბიოლოგიური გვარის გავრძელების საფუძველს), თვლიდა, რომ სექსუალური ინტერესები მოზარდობაში აგურივით თავში არ ეყვმიან ადამიანს – ჩვილობიდან ისინი ჩანასახური მდგომარეობიდან ვითარდებიან ასაკთან ერთად და წარმოადგენენ მოზრდილ ასაკში ჯანმრთელი სექსუალური ცხოვრებისა და ორიენტაციის ჩამოყალიბების საფუძველს.

ზრდის გარკვეული პერიოდები ლიბიდოს განვითარების სხვადასხვა ეტაპს ეთმობა. ლიბიდოს საკუთარი სხეულის გარეთ მიმართული კომპონენტი დედაზეა მიმართული, ხოლო შემდგომში მისი არეალი ფართოვდება სხვა ობიექტებზე მიმავრების მცდელობებით. აქ ზ. ფროიდი გამოყოფს კასტრაციის კომპლექსის ფაზას (რომელშიც ბავშვი სოციალურად მიღებულ ნორმებს ეცნობა და აკრძალვების სისტემას უერთდება) და ოიდიპოს კომპლექსის ფაზას, სადაც ბავშვის სექსუალობა სანინალმდეგო სქესის მშობელზეა მიმართული (ე.წ. “ინცესტუალური” ლტოლვები, ვინაიდან ოჯახის წევრებზეა მიმართული). ეს ორი კომპლექსი აჩენს ბუნებრივ ნევროზულ მდგომარეობას, მინაგან კონფლიქტს, რომელიც აუცილებელია ბავშვის ფსიქიკური განვითარებისა და მისი მე-ს გაძლიერებისათვის.

იმოფია, რომ იმ მშობლებს
ქრსაუბრები, რომლებსაც
წარმოადგენა აქვთ
სეფსუადობასა და
სეფსუადურ
განვითარებაზე. თუ შვიდი
უბინოდ გყავთ ჩანასახური,
შეგიძლიათ ეს წახიდი არ
წაიკითხოთ 😊.

მაგრამ თუ აყვანიდი
გყავთ, მაინც მოგიწევთ
ამის გაგება და წაიკითხვა

5 წლისათვის ბავშვების უმრავლესობა ამ კრიზისიდან გამოდის და იწყება ახალი, სრულიად განსაკუთრებული ეტაპი – ე.წ. ლატენტური პერიოდი – ბავშვი გამალებით ინფორმაციის შეგროვებას იწყებს. ამიტომაცაა, რომ ბავშვების სწავლის დაწყების პერიოდები უმრავლეს ქვეყნებში ამ ასაკიდან იწყება. როგორც ღრუბელი, ისე იწოვს ბავშვი ცოდნას, მისი სიყვარული მიმართულია ყველაზე, ვინც ინფორმაციას აწვდის – მასწავლებლებზე, მშობლებზე, ოჯახის მეგობრებზე. ამ პერიოდში კარგად ვლინდება მისი ნიჭი და მისწრაფებები. ამ ასაკში ბავშვების უმრავლესობა კარგად სწავლობს და ათვისებულ მასალას საშუალოდ და უკრიტიკოდ ითვისებს. უფრო მეტიც, არააქნობიერად ის მშობლებისგან იძენს იმ ქცევებს და ფასეულობებს, რომლებიც ცხოვრების ბოლომდე გაყვება. თუ მშობელი ზრდილი და სამართლიანია – ბავშვიც ასეთი იქნება. მაგრამ თუ არსებობს განსვლა ქცევასა და დარიგებებს შორის, ბავშვიც ასე მოიქცევა – **ფარისევლობისა და ტყუილის საწყისი მშობლის შეუსაბამო ქცევის შედეგია.** თუ მშობელი ისეთ ქცევას მოითხოვს ბავშვისაგან, რაზეც თვითონ არ იწუხებს თავს, რომ შეასრულოს, – ეს ბავშვში შინაგან კონფლიქტს იწვევს, რაც მომავალში შეიძლება სერიოზულ ქცევით თუ ემოციურ დარღვევებში გამოვლინდეს. პირადი მაგალითი ამ პერიოდში ბევრად მეტ მნიშვნელობას იძენს, ვიდრე ჭკუის დარიგება.



...და ერთ მშვენიერ(!) დღეს, როცა მშობელი თვლის, რომ ბავშვის აღზრდაში პრობლემებს აღცილი აღარ უნდა ჰქონდეს – კარგად სწავლობს, ზრდილობის ნორმებს იცავს, ყველა აქებს, მშობელიც ამაყობს მისით, ყველაფერი ყირაზე დგება – იწყება პუბერტატი, გარდამავალი ასაკი. ძალიან ცოტა მშობელი ამჩნევს, რომ საწმე ბავშვთან აღარ აქვს – ეს უკვე მოზარდია, ადამიანი, რომელიც თავს უკვე ზრდასრულად თვლის და მშობლებისგანაც მოითხოვს ასეთად შეაფასონ. ეს, რასაკვირველია ასე არ არის – მას ჯერ ბევრი აკლია ზრდასრულობამდე, მაგრამ მშობელი თვლის, რომ ის ჯერ კიდევ ბავშვია და ინერციით თუ საკუთარი სურვილით, არ დაკარგოს გავლენა, ძველი მეთოდებით განაგრძობს მის მართვას. გასაოცარია, რომ მშობლებს, როგორც წესი, ავიწყდებათ, რომ თვითონაც გამოვლილი აქვთ ეს პერიოდი, მათ მოგონებებში შეიძლება დარჩეს წარმოდგენა საკუთარ თავზე, როგორც დამჯერ ბავშვზე, რომლებსაც მშობლები უსამართლოდ და დაუმსახურებელი სიმკაცრით ზრდიდნენ.

ვინდათ ვითხრათ, როდის ხდება ადამიანი ზრდასრული? – როცა აღარ ცდილობს, დაამტკიცოს, რომ უკვე გაიზარდა!
 თუ შეეცდებით გაიხსნოთ, რომელ ასაკში დაგემართათ ეს (თუ უკვე დაგემართათ) – უფრო შეწყნარებით შესძლებთ მოექცეთ თქვენ შვილს, რომელიც თავისი ზრდასრულობის მტკიცებას ახლახანს შეუდგა...

...იმ დღეს ჩემი პირველი სიგარეტი მოვნიე სკოლის სხვენში თანაკლასელ ბიჭებთან ერთად და თავი გამირი მეგონა: მონინავე, ავანგარდული, უშიშარი, სრულიად განსაკუთრებული...

...დღეს, რაც ასაკი მომემატა და მომატებაც არის და მომატებაც, მიკვირს, რაში მჭირდებოდა საკუთარი განსაკუთრებულობის დამტკიცება ასეთი ხერხით, ხომ ისედაც განსაკუთრებული ვიყავი – კარგად ვსწავლობდი, კარგად ვჩხუბობდი, ყველაზე სქელი, წამს მერხზე წყნარად არ ვჩერდებოდი და კლასში პირველი თუ არა, მეორე ამრევი ვიყავი. მაშ რას ვამტკიცებდი, ჯერ ბოჰა ქალისაგან ნაყიდი “ფილიპ მორისით” რომ ვიხრჩობოდი, მერე მთელი საღამო თავი მტკიოდა და მიბრუოდა, გულიც კი მერეოდა სიგარეტის გახსენებაზე. ვინმემ რომ იცოდეს, რამდენი ვინვალე, გულისრევის შეგრძნებას რომ მევეუბოდი, რამდენი წელი დამჭირდა, რომ გადამეწყვიტა სიგარეტის დანებება და რამდენი ძალისხმევა და ხრიკი გამოვიყენე, რომ გადავჩვეოდი ამ ასეთი სიამაყით შერჩეულ ჰობის და მერე ისევ დავბრუნებოდი უკან ბედნიერად....

ეს შემთხვევა, ასე ტიპური რომ არ იყოს 13-16 წლის მოზარდისათვის, დღეს ალბათ თავი იდიოტი მეგონებოდა, მაგრამ თანამედროვე ფსიქოლოგიის თვალსაწიერიდან არც პირველი ვიყავი და არც უკანასკნელი, რომელმაც საკუთარი უნიკალობის დამტკიცება უტრევიალურესი მეთოდით სცადა...

გარდამავალი ასაკის შესახებ მოზრდილები ამოხვრით ამბობენ “რას იზამ, გარდამავალ ასაკშია”, ან ბრაზობენ, შეჰასუხებებზე, დაუჯერებლობაზე, ხშირად ტყუილებზეც, მაგრამ იშვიათად ვინმე აცნობიერებდეს ამ ეტაპის მნიშვნელოვნებას მოზარდის პიროვნების განვითარებისათვის. იშვიათად იციან, რომ **ეს გარდაუვალი პერიოდია ბავშვობიდან მოზარდობაში გადასასვლელად**, – განუდგე მშობლებს, რომ საკუთარი გზა იპოვო, შემოქმედებითად გადაათვასო ყველაფერი, რასაც მშობლები გასწავლიდნენ აქამდე, დაუშვა ბევრი შეცდომა და საკუთარი გამოცდილებით მიიღო ის ცოდნა, რომელიც აქამდე არ გქონდა. მიხვდე, რომ რეალობა უფრო საინტერესოა, საშიშიც და ლამაზიც, ვიდრე მიკროსამყარო, რომელშიც გაიარა ბავშვობამ.

ამ პერიოდში მოზარდი აღარათფერს სწავლობს მშობლებისგან – მას მიაჩნია, რომ უკვე მოსმენილი აქვს ყველა დარიგება, რომელიც მშობლების “შეზღუდულ ფანტაზიას” შეეძლო გაეჩინა. მასწავლებლები, რომლებიც აქამდე ავტორიტეტს წარმოადგენდნენ მისთვის, დღეს დროს და სივრცეს ჩამორჩენილ პიროვნებებად წარმოუდგენია – ის ეძებს ახალ ადამიანებს, ახალ ავტორიტეტებს, ახალ ფასეულობებს, ახალ კავშირებს, და ხშირად, სრულიად სამართლიანად, წინასწარ იცის, რა შემთხვევაში რას ეტყვის მშობელი.

ჰორმონალური ცვლილებები, სექსუალური მისწრაფებები, მარტობის უსაზღვრო განცდა და სიყვარულის ძიება – მას არაფრის ეშინია, თავის ძალებში, ნიჭში, ინტელექტში, წარმატებაში ისეთი დარწმუნებულია, როგორც დაფიქტი გოლოათთან ბრძოლის წინ. წარუმატებელმა სიყვარულმა (და რამდენი გინახავთ წარმატებული სიყვარული 13-დან 15 წლის ასაკში?!) ან მეგობრის ლალატმა შეიძლება გატეხოს და სამუდამოდ დააკარგვინოს საკუთარ თავში რწმენა; მშობლების სიმკაცრე ბედის უსამართლობად აღიქმევა და თავის მარტობაში თავისნაირს ეძებს, ოღონდ უფრო გაბედულს, უკვე უფრო თავხედს, უფრო თავდაჯერებულს, რომელიც მშობლების ტრევიალურ დარიგებებს უგულვებლყოფს და საზოგადოების “ჩამყაყბული” წესების წინააღმდეგ ილაშქრებს – მშობლები კი მის დამოძღვრას ავრძელებენ და კიდევ უფრო აღრმავენ ამ უფსკრულს.



გარდამავალი ასაკის პერიოდში მოზარდი იმდენი საფრთხის წინაშე დგას, რომ სულ მიკვირს, როგორ ვალწევთ ხოლმე მას თავს. განუზომელი ინტერესი ყველაფრისადმი, რაც აკრძალულია, გამოუცდელია – ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, სექსი, ძველბიჭობა, ბაქიაობა, ყაჩაღობა... და ყველაფერი ეს ფილოსოფიურად დასაბუთებული, არგუმენტირებული – “ადამიანმა ყველაფერი უნდა გასინჯოს ამ ცხოვრებაში...”

ჩხა იჩიხოზი ხოზი ჩი იოსი, ჩა შიძიჯა და ჩა ჩა – ზახახე იჩიხოზი, ხოზი ჩი შიძიჯა და შიძიჯისი და მახანჯიჯიჯისი ჩი შიჯიჯი.

საოცრება ისაა, რომ გარდამავალ ასაკში საკუთარი განსაკუთრებულობის მტკიცება ყოველთვის მცირე და მოზარდული სისაძაგლეების კეთებით მიმდინარეობს, ამიტომაცაა, ალბათ, რომ ამ პერიოდს ასეთი არაკეთილხმოვანი და საზიზღარი სახელი აქვს – პუბერტატი, და შინაარსიც შესატყვისი 😊.

ეს ის ასაკია, როცა “ნიჭიერი, მაგრამ ზარმაცა” აღმოჩნდება ხოლმე სრულიად სიმპატიური, ინტერესიანი, მოუსვენარი და საყვარელი ბავშვი. ამას კიდევ რა უმაყს, ამ მომენტიდან “საყვარელ ბავშვებს” ყველა – მშობლები, მასწავლებლები, ბებიები, ბაბუები და ა.შ., ჭკუასუსტ რეტროგრადულად ეჩვენებათ, ცხოვრებისა რომ არა გაეგებათ რა, დაბერდნენ და დაჩამიჩნდნენ, საიქიოსკენ მწკრივებულ დალაგდნენ და თუ არა მათი (ბავშვების) კეთილშობილება და დიდსულოვნება 30 წლის ზემოთ ადამიანს უფლებაც კი არ აქვს ცოცხალი იყოს, აზრის გამოთქმაზე ხომ ლაპარაკიც ზედმეტია.

შესაძლებელია, მეგობრის დედის ან ბაბუის მიმართ კიდევ შერჩეთ დადებითი დამოკიდებულება (იცოცხლოს, რას ერჩი, არაფერს აფუჭებს, ზოგჯერ ფულითაც გამარაგებს), მაგრამ საკუთარი მშობლების მიმართ დაუნდობელი და უხეში ხდებიან. ინტენსიურად ცდილობენ მიემგვანონ ყველას, ვინც კი უმგვანო საქციელშია შემჩნეული – ძველბიჭობა მათი იდეალი ხდება (“ძველი ბიჭები” ძირითადად უსაქმურები არიან, როგორც მგონია, არც არაფრის კეთება არ შეუძლიათ, მხოლოდ მშობლებსა და ნათესავებს ფუჭენიან ხოლმე, სულ მუშტებზე იყურებიან, ზოგჯერ რომელიმე ნარკოტიკს ხმარობენ, რაზეც ფინანსური შესაძლებლობები ჰყოფნით (ეს შეიძლება იყოს თამბაქო, ანამა, ალკოჰოლი, უფრო იშვიათად, რომელიმე ოპიატი), მეგობრობენ თავისნაირ “მაგარ” ბიჭებთან, თუ ისინი ემეგობრებიან და კადრულობენ, სიტყვის დასამტკიცებლად საკუთარ დედას იგინებენ). გოგონები ცდილობენ ბიჭებს “გადაუჯოკრონ”, ან ოცნებობენ რომანტიკული სიყვარული გააბან რომელიმე ძველ ბიჭთან, ან, თუ გაბედვს, თავისუფალი სექსით დაკავდნენ იგივე რომანტიკული მოსაზრებით (!) და დაამტკიცონ, რომ უკვე დიდები არიან. ყველა ტიპის და ჯურის ფსიქოპათიურ ქცევას გამუდმებული ბილწსიტყვაობა სდევს თან. და რაც მთავარია ყველა მათგანს თავი ორიგინალური და განსაკუთრებული ჰგონია, თუმცა მათი თავმეყრის ადგილებში ასეთი ქცევა კონა 10 თეთრი (თუ შაური?) ღირს.

ყოველივე ამას მაღალი იდეალების, რომანტიკული სწრაფვების, სამართლიანობის აღდგენის, მსოფლიო სიყვარულისა და ურთიერთპატივისცემის მოტივით სჩადიან.

თვითოველი მათგანი კაკო ყაჩაღი და არსენა მარაბდელია გუნებაში! უკან არც ერთ აკრძალულ საქციელზე არ იხევენ, თუმცა ამ ტიპის აკრძალული ქცევა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, სულაც არ არის ორიგინალური. ეს ქცევა ახალია მხოლოდ(!) გუშინდელ ქცევასთან შედარებით, ამიტომ სუბიექტურად ის ორიგინალური ეჩვენება მოზარდს, მაგრამ ტრივიალურია ობიექტურად, რადგან ყოველი მათგანი ცდილობს, თავისი ჩვეული, ოჯახში ათვისებული ქცევა შეცვალოს რაიმე “ახლით და ავანგარდულით”, განსხვავებულად მოიქცეს და მეგობრებს აჯობოს უზნეობაში.

და მაინც არის ამ ქცევებში რალაც, მსგავსი იმ დიადი მრისხანებისა, რომელმაც აიძულა ქრისტე ტაძრიდან გაეყარა მოვაჭრენი – განუკითხავი გამბედაობა, მსხვერპლად შეწირვისთვის მზაობა, აბსოლუტური ჭეშმარიტების შეგრძნება – ბრძოლა იდეალებისათვის, რომლებიც, შეიძლება არც აღმოჩნდეს მომავალში იდეალური, იდეა სამართლიანობისა, რომელიც არც კია სამართლიანი, ტრივიალური ავანგარდი, მსოფლიო რევოლუცია ლოკალური მასშტაბით და სრული უკრიტიკობა საკუთარი წარმოდგენებისა და ფასეულობების მიმართ.

საინტერესოა ამ ფასეულობათა ჩამოყალიბების დინამიკა. შედეგებს თუ არ გავითვალისწინებთ, ფსიქიკური პროცესი თითქოს ყოველივე უსამართლობის, შიშის, სიმუხთლის დამარცხებისკენაა მომართული.

ამ პროცესის პირველი ბიძგი საკუთარი იდენტურობის ხელახალი გადაფასებაა. ჯერ კიდევ სადღაც 2-4 წლის ასაკში ბავშვი ღებულობს და აღიქვამს საკუთარ მე-ს, გამოცალკევებულს დანარჩენი ინდივიდებისაგან, მაგრამ პუბერტატის ასაკში მე აღიქმება, როგორც განსაკუთრებული, ერთადერთი და უნიკალური/ ისინი გრძნობენ თავის პოტენციალურ ენერჯის, რომელიც ახალი აღმოჩენებისაკენ და შორეული მწვერვალების დაპყრობისკენ უბიძგებთ, რაც არ უნდა იგულისხმონ ამ მწვერვალებში.

ზ.ფროიდის მიხედვით, ეს კასტრაციისა და ოიდიპოს კომპლექსების ხელახალი გადათამაშების შედეგია და ფიზიოლოგიურ საფუძვლად ჰორმონალური მომნიშვნელობა უდევს. საინტერესოა დავაკვირდეთ მე-ს განვითარების დინამიკას გარემოსთან ადაპტაციის თვალსაზრისით.

საზოგადოდ, ითვლება, რომ პუბერტატული კრიზი საზოგადოების განვითარების ის მამოძრავებელი ბერკეტი, რომელიც ახალი იდეებისა და ფასეულობების დანერგვას ემსახურება: საზოგადოების წინსვლა არ იქნებოდა, რომ არა “დაუმორჩილებელი შვილები”, რომლებიც “უკუნურ მამებს” ებრძვიან, თავისი იდეები შემოაქვთ, სამწუხაროდ, იმისათვის, რომ შემდგომში საკუთარ შვილებს ებრძოლონ იგივე ტექსტით, რომლითაც მშობლები საყვედურობდნენ... არსებობს თუ არა მეცნიერულად დასაბუთებული მეთოდი, რომელიც ამ წინააღმდეგობას გადალახავს? არსებობს თუ არა ფსიქოლოგიურად დასაბუთებული ქცევის წესი, რომელიც პუბერტატის სიმწვავეს შეამცირობს?

პასუხის გაცემა მიჭირს და, მართალი რომ ვითხრათ, რეცეპტების დარიგება არც მინდა. აქ ყველაფერი თქვენს შემოქმედებით უნარებზე და ინტელექტზეა დამოკიდებული, თქვენს

მოქნილობაზე, რეაგირების სტილის ცვლაზე... მხოლოდ ზოგიერთი სპეკულაციური მოსაზრების, პუბერტატიდან გამოყოლილი პროტესტისა და დამყაყებელი რეტროგრადის პოზიციიდან რამდენიმე მოსაზრების გამოთქმის უფლებას მივცემ თავს.

პუბერტატული კრიზისის სათავე – მარტოობის განცდაა, რაც გასაგებია, რადგან ჰორმონალურ მომწიფებას თანხვდება და, შესაბამისად, სექსუალურ პარტნიორის ძიება იწყება. ამ ასაკში სექსუალურ პარტნიორად თუ სიყვარულის ობიექტად ნებისმიერი გამოდგება, – “ეს მე ვარ მზად დიადი სიყვარულისთვის, მე ვგრძნობ პოტენციურ ენერჯიას ცხოვრების ბოლომდე მიყვარდეს” – თუ ჩავუკვირდებით არაცნობიერ ტექსტს, უცნაურ რაიმეს შევამჩნევთ – გამოიკვეთება სიყვარულის იდეალიზაცია, ზოგი განიცდის, რომ არაფერ არ მოსწონს და ამის გამო სერიოზულად დათრგუნულია, ზოგს რამდენიმე ერთდროულად მოსწონს და ვერ აურჩევია, რომელი გამოადგება სამუდამოდ... ყველა შემთხვევაში, მათ თავისი სიყვარული უყვართ, თავისი უნარი უყვარდეთ, ხოლო სიყვარულის ობიექტს დიდი მნიშვნელობა არ აქვს. თითქოს ბუნებრივია, რომ ახლო გარემოში მოიძებნოს ეს ობიექტი... მაგრამ აქ ირთვება საზოგადოებრივი აკრძალვებისა და ფასეულობათა მთელი სისტემა, რომელიც მიმართულია ძიების არეალი მიკროგარემოს და ოჯახს ჩამოაშოროს ინცესტუალური ლტოლვების თავიდან ასაცილებლად. (იმედია გესმით, რომ ინცესტუალური ლტოლვები იგივე არაა, რაც ინცესტი 😊).

რომ ეს ინცესტუალური ლტოლვები რეალურად არსებობს, ამის შესახებ უამრავი ლიტერატურაა, მაგრამ საინტერესო ისაა, რომ ზოგი მას აცნობიერებს და სერიოზულად ფრთხილდება, ზოგი ვერ აცნობიერებს ან სასწრაფოდ ივინყებს (ფსიქიკას აქვს თავისი დამცავი ფუნქციები და მიუღებელი შინაარსების განდევნა ერთერთი უმნიშვნელოვანესია).

ამ პერიოდში გაფართოებული გარემო – სკოლა, მეგობრების წრე, მეზობლების წრე, ოჯახის ნაცნობების წრე და ა.შ. განიცდის ხელახალ კლასიფიცირებას სექსუალური დამოკიდებულებების დაშვებულობის თვალსაზრისით და ხშირად რომელიმე ეს ჯგუფიც ხდება ინცესტის-მაგვარი აკრძალვების სფეროში (“ის ჩემი მეგობარია”, “მეგობრის დაა, როგორ შეიძლება!”, “მეზობელის ქალს ხელს ნუ ახლებ” და ა.შ.). გასათვალისწინებელია, რომ ეს გაუცნობიერებელი აკრძალვა ეხება მხოლოდ სექსუალურ ინტერესს და არა სექსუალურ ქმედებას (სექსუალური ქმედებისგან თავისშეკავება ძალიან უჭირთ ხოლმე ამ ასაკში, რაც დამატებით ბრალეულობის განცდას უჩენთ).

აკრძალვების სისტემა ხელოვნურად იზრდება რაოდენობრივად, იმისათვის, რომ მოისპოს ასოციაციური კავშირებიც კი საკუთარ ოჯახთან, სადაც ჩვილობიდან მოყოლებული ნამდვილი სექსუალური ინტერესია დაბინავებული. (სადღაა ის ალერსიანი ბავშვი, რომელსაც მუხლზე დაისვამდით და მიეფერებოდით!) ნებისმიერ მცდელობაზე მიეფეროთ, ზღარბივით ეკლებს ამოუშვებს, რალაცას წაიბურტყუნებს და თითქოს არასდროს არ გაგკარებიათ, ისე იქცევა. ახლა ნებისმიერი მოფერება სექსუალურად აღიქმება მისთვის, შესაბამისად, იზრდება ბრაუდა და ფსევდოინტერესი უცნობი საწინააღმდეგო სქესის წარმომადგენლების მიმართ ქუჩაში, კაფეებში, ტელევიზორში. ბიჭები სხვების გასაგონად, ხშირად ზრდილობის

ნორმების დარღვევით, გამოთქვამენ აზრს გამვლელი გოგონების თაობაზე. ამ ქცევით მიიღწევა ილუზია, რომ მათ გააჩნიათ უნარი სექსუალური პარტნიორი თვითონ აირჩიონ, რომ უკვე გაიზარდნენ და ჩამოშორდნენ “ოჯახურ სექსუალობას”. ისინი გაფაციცებით სწავლობენ სექსუალური პარტნიორის არჩევას ოჯახის გარეთ. როგორია აღიარო, რომ სექსუალური ინტერესები დედის ან დის ან რომელიმე ახლო ნათესავისკენ გიბიძგებს! რამხელა ბრძოლა მიმდინარეობს არაქნობიერ ფსიქიკაში, რომ ინცესტუალური ლტოლვები განიღვენოს, თუნდაც საკუთარი პიროვნების ნგრევის ფასად. პირველ და ადრეულ ქორწინებებს თუ დავაკვირდებით, ძალიან მარტივი შესამჩნევია, რომ ახალგაზრდა ცოლი გარეგნულად ან ხასიათით ხშირად ძალიან ჰგავს ხოლმე დედამთილს, ან კატეგორიულად განსხვავდება (უფრო იშვიათად) მისგან, მაგრამ საშუალო, მეტნაკლები მსგავსება დიდი იშვიათობაა.

ამ პირობებში, როცა მოზარდი გაურბის ინცესტუალურ ლტოლვებს, რასაკვირველია, დამცავ ფუნქციად მშობლების უარყოფა, იგნორირება, და მათგან გაქცევა გვევლინება.

რამდენად კარგად გარბის მოზარდი მშობლისაგან, ვერავინ იტყვის. ფაქტია, რომ ამ სასოვნარკვეთილი თავდაცვისას მას აღარაფერი მოსწონს მათი და, საზოგადოდ, უფროსების. მხოლოდ გამორჩენა და საკუთარი უძღურების განცდა (რომელსაც, თუმცა ყოველთვის არ გრძნობს, მაგრამ არაქნობიერად მაინც იცის მისი არსებობის შესახებ), ურთიერთობების რადიკალურად განწყვეტის საშუალებას არ აძლევს. გაქცევა მიმდინარეობს ყველა შესაძლებელი მიმართულებით – მშობელი დებილია, უსამართლო, უზნეო, არ ესმის და არც შეუძლია ესმოდეს მისი განცდების. ამ დროს ყველა გაცნობიერებული პროგრამა თუ რჩევა უკუღმა ხორციელდება: თუ 13-15 წლის მოზარდს ეტყვი, რომ ნარკოტიკების ხმარება მავნეა და არ შეიძლება, ჩათვალეთ, რომ იდეა მიანოდეთ, როგორ უნდა მოიქცეს და რა უნდა ეძებოს ცხოვრებაში. იგივე ტექსტს, გამოთქმულს თუნდაც ერთხელ ლატენტურ პერიოდში (6-დან 11 წლამდე,) საშუალოდ შეუძლია უარყოფითი დამოკიდებულება შეუქმნას ბავშვს ნარკოტიკების მიმართ. მაგრამ მშობლებს ხომ ეს არც გვახსოვს და არც გვესმის! მშობლის ცნობიერიდან ამ პერიოდის სიმძაფრე დიდი ხნის განდევნილია.

ვინაიდან მშობლებისგან გარბიან, უფროსი თაობის ყველა ქცევა კრიტიკის ქარ-ცეცხლში გაივლის: ვაი მშობელს, რომელსაც მართლაც რაიმე ნაკლი გააჩნია! (☺☺☺ – ეს ვიხუმრე). ყოველ შემთხვევაში, ვაი მშობელს, რომელსაც ნაკლი არ გააჩნია – ის მით უფრო დაუმსახურებლად აღმოჩნდება პუბერტატული დევნის მსხვერპლი. ამ გაათვრებული ომისას, როგორც სასარგებლო შედეგი, რჩება რამდენიმე (10000 პუბ. მოზარდზე ერთი) ორიგინალური იდეა, რომელიც ნამდვილად ორიგინალური, სამართლიანი და ჭკვიანურია, და თავი, რომელშიც ის იბადება, უთუოდ გენიალურია. ყველა მათგანი, შეიძლება, ვერც მოესწროს აღიარებას, თუნდაც სიკვდილის შემდეგ, მაგრამ ისინი არსებობენ – მარტოსული, საკუთარი იდენტურობის დასამტკიცებლად ინცესტუალურ განცდებთან მებრძოლი მოზარდები, რომლებსაც უნდათ ქვეყანა შეცვალონ ისე, რომ ყველა კარგად იყოს და მსოფლიო სიყვარული, ურთიერთპატივისცემა და სამართლიანობა სუფევდეს ქვეყანაზე.

შევეგუოთ: მხოლოდ ძალიან პატარა პროცენტი მოზარდებისა მუშაობს მსოფლიო პროგრესზე, უფრო დიდი, მაგრამ მაინც ძალიან მცირე პროცენტი – მსოფლიო რეგრესზე (შეცდომითი ორიგინალური აზრები მეტია სწორზე, და ესეც გასაგებია), დანარჩენები – მხოლოდ ტრივიალურ, მიძიმე პუბერტატის კრიზისს იტანენ და მათი დიდი რაოდენობა ცხოვრების ბოლომდე დარწმუნებულია, რომ მშობლები უჭკუო, უსამართლო, უხასიათო ან უზნეო ჰყავდათ. ამიტომაცაა აუცილებელი ვიზრუნოთ არა მარტო ერთ გენიალურ შვილზე, არამედ ყველაზე, ვინც გავაჩინეთ, რომ ისინი ბედნიერები იყვნენ.

ყოველივე ამის გათვალისწინებით, მე გამოვთქვამ ძალიან ძლიერ დებულებას:

პაპაჩაპაჩი ყიჩისის მსვლიობა ბანჯიობაბაჩია მხოლოდ მშობლების ხასიათით, რომელთან ინტერფერენციაც განსაზღვრავს შვილის ხასიათის ცვლილებებს და, შესაძლებელია, მის მომავალსაც.



ოჯახის ანაწილასია

იძულებული ვიქნები შემოვიტანო ოჯახის კლასიფიკაცია, რომელიც, რასაკვირველია, მხოლოდ მოდელია და პრეტენზია მის სრულყოფილებაზე არ გამაჩნია. მშობლებს დავაჯუფებთ ავტორიტარობისა და მეურვეობის სტილის მიხედვით. შვილების რეაქციებს აღვწერთ გარდამავალი ასაკისათვის დამახასიათებელი განცდებისა და ინტერპრეტაციების თვალსაზრისიდან, რადგან ისინი ყოველთვის ვერ ახერხებენ ამ განცდების გამოხატვას.

ავტორიტარობის მიხედვით განვიხილავთ **ავტორიტარული** და **სუსტი** მშობლების ტიპს ხოლო მეურვეობის სტილის მიხედვით **ჰიპერმეურვე – უარყოფელ მშობლებს**. ავტორიტარობა ხასიათის თვისებაა და კავშირშია მე-ს სიძლიერესთან. ავტორიტარულ მშობლებს ახასიათებთ საკუთარი გადანყვეტილებების, ფასეულობებისა და წარმოდგენების ცხოვრებაში განუხრელი გატანა, მაშინაც კი, როცა ეს საღ აზრს არ ექვემდებარება "ჩემი უნდა გავიღეს" – ეს მათი ლოზუნგია. სუსტი მშობელი ამას ვერ ახერხებს და აღამიანებსა და გარემოებებს უდრტვიწველად ემორჩილება. ამ პრინციპით დაჯუფებისას 16 ოჯახურ ტიპს ვხვდებით. თუმცა უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ პოლუსებს შორის არსებობს შუალედური, ნაკლები ინტენსივობით გამოხატული ტიპები.

მოვიყვანო ოჯახის ტიპის რამდენიმე უხეშ, დამახასიათებელ მაგალითს. თუ გავითვალისწინებთ, რომ მშობლების ხასიათის უამრავი სხვა თვისება მონაწილეობს ბავშვის ჩამოყალიბებაში და გარდა ხასიათის თვისებებისა დიდი მნიშვნელობა აქვს მშობლების ინტელექტუალურ დონესაც, სოციალური ურთიერთობის სტილსაც, ოჯახური ტიპების მრავალფეროვნება გავაოგნებთ და მიხვდებით, რატომ ვამბობ, რომ ბავშვის უშეცდომო აღზრდა ძნელად წარმოსადგენია.

კლასიკური დაჯუფებიდან დავიწყოთ:

1 ჰიპერმეურვე ავტორიტარული დედა – ავტორიტარული მამა. ასეთ ოჯახებში დედა "კრუხია", მამა – "ერთპიროვნული მბრძანებელი და მმართველი"

ეს, ალბათ, ყველაზე საშიში კონფიგურაციაა პუბერტატული კრიზისის სიმძაფრის თვალსაზრისით – დედა ვერ თმობს თავის სურვილს ბავშვი შეფუთულ და კონტროლირებულ მდგომარეობაში ჰყავდეს, ყველა მისი საქმისა თუ განცდის თაობაზე საკუთარი მოსაზრება და სტრატეგია გააჩნია, სადაც მამა "დიდი ბუას" ან რეალურად "დამსჯელი რაზმის" როლს ასრულებს. თუ ბავშვი აღრეულ ბავშვობაში არ მოტეხეს, ახლა დიდი შანსი აქვთ მიიღონ ფსიქოპათიური, დელიქვენტური თუ ადიქტიური ქცევების მთელი სპექტრი. დედაც და მამაც გაოცებული იქნებიან იმით, რომ "სულ კონტროლის ქვეშ ჰყავდათ და მაინც ასეთი გაიზარდა".

და-ძმის არსებობა, რასაკვირველია, დამატებით დაღს ასვამს ამ ურთიერთობებს: თუ შვილმა გადანყვიტა უმცროსი და ან ძმა მშობლებისაგან დაიცივას, ეს სიტუაცია მისი წარმატებისათვის პროგნოსტულად კარგია, თუმცა, შეიძლება არც ისე კარგი იყოს პატრონაჟის

ქვეშ მოყოლილი დედმამიშვილისათვის, რომელიც ჩამოყალიბდება სუსტი და წარუმატებელი და ცხოვრებას “ყავარჯნის” ძიებაში გაატარებს.

მწვავე კონფლიქტების არსებობა ოჯახში გარდუვალია.

ზოგჯერ გოგონა დედის მხარეს იღებს ძმის დასაოკებლად. მისი პროტესტი მამაზე არ მიიმართება და ის მშვიდი და წესიერი ბავშვის როლს ინარჩუნებს, და, თუმცა, ის მომავალში ბევრ რამეს გააკეთებს სოციუმში, მისი შესაძლებლობების შესაბამისი შემოქმედებითი აქტივობა და ღიდი წარმატებები ნაკლებ მოსალოდნელია.

მიუხედავად ასეთი არასასურველი პროგნოზისა, **ამ ჯგუფში არსებობს ძალიან პატარა პროცენტი შვილებისა, რომლებსაც აქვთ პერსპექტივა რაღაც ნამდვილად ახალი შექმნად და წარმატებას მიაღწიონ.** ამისთვის თავისთავად უნდა ვიგულისხმოთ დამატებითი პირობები: ბავშვის პოტენციური ინტელექტუალური შესაძლებლობები, შემთხვევით ბავშვობაში მოსმენილი ფრაზა სწავლის ან რაიმე სხვა ტიპის წარმატების თაობაზე, რომელიც მას შეუქმნის იდეალური მომავალი ცხოვრების ხატს, და მწვავე სიძულვილი და პროტესტი მშობლების ყოფის მიმართ (“ვაჭობო მამას, დავესხლტე დედას” – აქ ოიდიპოს კომპლექსი ასეთ ფორმას ღებულობს), ახალი გზების ძიებისა და ახალი გზების დასახვისკენ უბიძგებს მას. რამდენად პატარაა ეს პროცენტი და რა ფასად მიიღწევა, განსაზღვრეთ თვითონ, თუ ვიგულისხმებთ, რომ იგივე პუბერტატული თავისებურებების გამო, იდეალური ცხოვრება შეიძლება მის წარმოსახვაში უბრალოდ ქორწინება აღმოჩნდეს, სადაც მეუღლე სუსტი და დამთმობი იქნება, ის კი კომფორტულად მონყობილი.

თუ დედა და მამა დაპირისპირებულები არიან ერთმანეთთან ან ბავშვზე გავლენის სფეროებს იყოფენ, დედამ შეიძლება მამისგან ბავშვის დაცვა თავის თავზე აიღოს – დაუმალოს მამას ბავშვის პატარა და ღიდი შეცდომები, ფაქტიურად მიაჩვიოს ბავშვი ტყუილებსა და მაღვას, ხოლო მამამ შეიძლება “კაცური საუბრების” მაგალითზე აუხსნას ვაჟს, რომ მამაკაცები ქალების კრუხუნს ყურადღებას არ უნდა აქცევდნენ, ან, თუ შვილი გოგონაა და ამ ასაკში ისედაც გართულებული აქვს ურთიერთობა დედასთან, ნაახალისოს მის წინააღმდეგ.

“რა ვთქვი ასეთი, გავიხუმრე, რა მოხდა?!, ხუმრობაც აღარ გესმით? აბა დედამისივით სულ ხომ არ უნდა კაკანებდეს?”

ყოველივე ეს აჩქარებს მშობლებისაგან ბავშვის ჩამოშორებას, მათი დაპირისპირებულობა აიძულებს თვითონ აირჩიოს თავისი გზა – ბავშვი აღმოჩნდება სიტუაციაში, როცა ორივე მშობლის არსებობისას ის ორივეს უარყოფს და ჩამოყალიბდება ისევე, როგორც ბავშვი, რომელსაც ორივე მშობელი უარმყოფელი ჰყავს – დამოუკიდებლად, ისე, რომ არც ერთ მშობელს რეალურად პატივს არ სცემს. მისი გზა სერიოზულ რისკებზე და ცდისა და შეცდომის მეთოდით მიმდინარეობს. აირჩევს კი თავის გზას? რა იქნება ეს გზა? და თუ ეს გზა გადის ნარკოტიკებზე და კრიმინალზე?

აქ მხოლოდ მისი საღი აზრის იმედი უნდა გვქონდეს და შემთხვევით შეძენილი საინტერესო ადამიანების მაგალითისა. აღმოჩნდება მის გარემოში ასეთი? შეიძლება მამის ან დედის

მეგობრებში ჭკუათმყოფელი მამაკაცი ან ძლიერი და წარმატებული ქალი აღმოჩნდეს? და მასზე გადაბარგდეს მისი პუბერტატული სექსუალობა?

ძალიან სახიფათო გზა აქვს გასავლელი, ძალიან!

2 ჰიპერმეურვე ავტორიტარული დედა – სუსტი მამა: – აქ დედა ერთპიროვნული მმართველია. როგორც წესი, ის არის შვილი წინა შემთხვევიდან, მან ცნობიერად თუ არაცნობიერად სწორედ ასეთი მეორე ნახევარი აირჩია. მამა ან “ძნელადაღლსაზრდელ” შვილთა კატეგორიაშია, ან საერთოდ არ ფიგურირებს ოჯახის ცხოვრებაში.

შვილებს ერთდროულად ეცოდებათ და ერთცხვინებათ კიდეც მამის. ბიჭისთვის მისი “ჯობნა” პრობლემას არ წარმოადგენს, მასთან საშუალოდ თბილი ან მეგობრული ურთიერთობა უყალიბდება, რაც აძლიერებს მათ პოზიციას დედის წინააღმდეგ. ისინი ორივე დაჩაგრულები არიან, მაგრამ, როგორც წესი, აქ მათი წარმატება მთლიანად დედის ნებაზეა დამოკიდებული. როგორც ის ჩათვლის – ისე იქნება. ამდენად, რეალურად ახლის შექმნასა და წარმატებაზე თუ ვილაპარაკებთ, ეს უბრალოდ დედის წარმატებაა და არა მათი. სხვა სიტუაციაა გოგონას შემთხვევაში – მისი ოიდიპოს კომპლექსი დედის წინააღმდეგ არის მიმართული, მას დიდი შანსი აქვს დედას აჯობოს წარმატებასა და წინსვლაში, რითაც დედის მხრიდან მომავალში პატივისცემას დაიმსახურებს, მაგრამ პუბერტატში ხელჩართული ბრძოლა ექნებათ პირველობისათვის.

როგორც ატყობთ, კონფლიქტები გარდუვალია. მამრობითი სქესის წარმომადგენლები ამ კონფლიქტს ირონიული გამგებიანობით ეპყრობიან.

დიდი შანსია, გოგონა ადრე გათხოვდეს დედის “გულის გასახეთქად” და ამ კონფლიქტიდან თავის დასაღწევად და ვის ამოირჩევს ეს გაქცეული ბავში თავის პარტნიორად, მარტივი გასათვლელია – პირველს, ვინც კარგად მოეცევა, იმას. პარტნიორის “კარგი ქცევა” რამდენ ხანს გასტანს, კაცმა არ იცის, და ვის გადაეკიდება ეს “გაქცეული ბავში” – ისიც.

3 რბილი და სუსტი დედა – რბილი და სუსტი მამა: – ეს რაღაც ძალიან ძნელად წარმოსადგენი ურთიერთობა უფრო თეორიულია, ვიდრე რეალური. მაგრამ მისი ნაზი სახეცვლილებები, სადაც რომელიმე მშობელი ოდნავ უფრო ძლიერია თუმცა, უნიციატეო, ძალიან დიდ პროცენტს შეადგენს. შვილები, შესაძლებელია, უფრო ძლიერნი აღმოჩნდნენ მშობლებზე, როგორც წესი, ეს წარუმატებელი რესპექტაბელური ოჯახებია, რომლებიც ძირითადად ამარაგებენ მეუღლეებით შვილებს **1 პუნქტიდან**.

პუბერტატული კრიზისები ასეთ ოჯახებში ნაკლები სიმწვავეით ხასიათდება, თუმცა მშობლების მიერ სუბიექტურად, როგორც “საშინელი” აღიქმება.

წარმატება აქ კარგ და ოჯახებში ან მატერიალურ უზრუნველყოფაში გამოიხატება, საუკეთესო შემთხვევებში, როცა დედას შვილზე მიმართული ამბიციები ამოძრავებს, შვილები ადმინისტრაციულ საქმიანობაში ან რაიმე ხელმძღვანელ პოსტზე მიდიან დედისეული ამბიციების დასაკმაყოფილებლად, რადგან შემოქმედებითი უნარები შეზღუდული აქვთ და არაფითარ სხვა პროფესიაში რაიმე ხელშესახები წარმატება მათ არ ელით. აქაც, ძირითადად ტრივიალური იდეების დინებას მიყვებიან და ამ იდეებს ორიგინალურ მიღწევებად მიიჩნევენ.



4 უარყოფელი დედა – აქ მამა, როგორც წესი, სუსტია. დედას არ ანუხებს ბავშვის ცხოვრება, ამკარად ან შენიღბულად, ზოგჯერ ჰიპერპროტექციის ფორმის შენარჩუნებით. ის ცხოვრობს თავისი ცხოვრებით და არ აინტერესებს შვილის განცდები და ზერელედ ექცევა მათ – “ის ჯერ პატარაა, რა უნდა ესმოდეს ამ საკითხებში”. ზოგჯერ დედ-მამის კონფლიქტის ფონზე მიმდინარე პროცესი ორივე მშობელს ჩამოაშორებს ბავშვს. დედის სიყვარულის ნაკლებობის განცდა ხშირად იმდენად მწვავედება პუბერტატულ ასაკში, რომ მართობის განცდას ხშირად სუიციდური აზრებიც კი ერთვის. ვინაიდან შვილის ხმა მშობლამდე ვერ აღწევს, მან მართლაც შეიძლება მიმართოს ან სუიციდალურ შანტაჟს, ან რაიმე დელინქვენტურ ქცევას. მას ბევრი შემოქმედებითი უნარი სჭირდება, რომ ყურადღება მიიქციოს და სასოწარკვეთილებას არ მიეცეს. ამ ჯგუფში არსებობს პატარა პროცენტი, რომელიც გადალახავს ამ სირთულეებს, ჩათვლის რომ არც სჭირდება არავისი სიყვარული და შეეცდება დაამტკიცოს, როგორ ძალიან ცდებოდნენ მშობლები, როცა ვერ ათვისებდნენ მას.

ყოველ შემთხვევაში, პუბერტატული ნივილ-კივილი არც ამ შემთხვევას აკლია.

6. “არაჩვეულებრივად კარგი მშობლები” – აქ უკვე საერთოდ თეორიაში გადავიჭრებით, თუმცა ეს ყველაზე მეტად ჭკუისასწავლებელი შემთხვევაა: ორივე მშობელს უყვარს ბავშვი, ერთმანეთს პატივს სცემენ და ძალაუფლებას არ იყოფენ, გამგებინად ექცევიან მის პრობლემებს, ცდილობენ აუხსნან შეცდომები და პედაგოგიკის თანამედროვე იდეებით ზრდიან ბავშვს. ეს კატეგორია, როგორც წესი, განათლებული და კულტურული პიროვნებებია, რომლებთანაც უყვართ მუსიკა, მხატვრობა, ლიტერატურა. არ არის გამორიცხული, რომ ზუსტი მეცნიერების წარმომადგენლები იყვნენ. ბავშვი იზრდება უპრობლემოდ, პუბერტატი, როგორც წესი იგვიანებს, მშობლები მისი სასიყვარულო განცდების საქმის კურსში არიან მხოლოდ ნაწილობრივ, რასაც ბავშვი თვითონ ეტყვის და პატივს სცემენ მის პერსონას – ისიც პატივს სცემს მას – ღმერთო, დიდებულო, რილასთვის უნდა შეინუხოს თავი! – ეს ჩიხია. თუ სექსუალურ განცდებთან კავშირში რაიმე მძიმე პრობლემები არ წარმოექმნა, სადაც მშობლები ვერ უშველიან, თუ თავისი წილი მართობისა და მშობლებზე გაბოროტებისა არ გამოსცადა, ის ასევე დარჩება “დედიკოს ბიჭად” ან “მამიკოს გოგოდ”.

მაგრამ აქ პუბერტატული კრიზისი თავისას შვება – თუ ბავშვის მე ძლიერია, რაც არ უნდა კარგები იყვნენ მშობლები, მათ რამეში მაინც დაადანაშაულებს, რაღაცას მაინც გაუხსენებს, ისე, რომ განცვიფრებულ მშობლებს პირი დარჩებათ ღია – თუმცა, მათი ღვაწლი არ დაიკარგება, ნაკითხული ლიტერატურა და მოსმენილი მუსიკა მაინც შექმნის ცუდი მშობლის ხატს (დროებით, მხოლოდ დროებით, ნუ შეგემინდებათ!) და ბავშვი გადარჩება ახლის შესაქმნელად. განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ მშობლები დარჩებათ უსამართლოდ ტრავმირებული – “ნეტავ მართლა არ გამეშვა ხოლმე არსად ან მკაცრად დამესაჯა, როცა ცუდად იქცეოდა, ტყუილად ხომ აღარაფერს დამაბრალებდა!”

აი, ახლა მიხვდით, რატომ არის აუცილებელი, რომ მშობლებმა იცოდნენ ბავშვის განვითარების ეტაპები და პუბერტატის სიმუხთლე! შეიძლება იყოს “**კარგი მშობელი**” და შეიძლება იყოს “**ბავშვის თვალში კარგი მშობელი**”. ეს სრულიად განსხვავებული ორი კატეგორიაა. გარდამავალ ასაკში ისინი ერთმანეთს არ შეიძლება ემთხვეოდნენ!

უფრო მეტსაც გეტყვით, თუ გარდამავალი ასაკი ბავშვს საკმაოდ მწვავე არ აქვს, არც იოცნებით მის განსაკუთრებულ წარმატებებზე ცხოვრებაში. ის თავის ნიშას დაიკავებს, რასაკვირველია, მაგრამ მისი შემოქმედებითი უნარები ვერ იქნება სათანადოდ განვითარებული – პუბერტატული კრიზი სასარგებლოა ბავშვის განვითარებისათვის, ძალიან სახიფათო მისი მომავლისთვის... და ძალიან მატრავმირებელი მშობლებისათვის. ასე რომ, ნუ გიხარიათ, თუ გარდამავალი ასაკი მშვიდად მიმდინარეობს. შემოქმედება, როგორც წესი, ტრავმების და მძიმე განცდების შედეგია. თუ პუბერტატი მწვავე არ იქნება, თქვენი შვილი ვერ გახდება შემოქმედებითი და ინტელექტუალურად თავისი პოტენციალის და შესაბამისი პიროვნება, რადგან ინტელექტის განვითარების მწვერვალი შემოქმედებაა. იფიქრეთ იმაზე, რა ქნათ, რომ მან თავის მწვერვალს მიაღწიოს.

არსებობს კი გამოსავალი ან თუნდაც შანსი სწორად გავზარდოთ შვილი და სწორად მოვიქცეთ ამ სიტუაციაში? არსებობს შანსი ვიპოვოთ ჯანსაღი ურთიერთობის ბალანსი?



მცირე. სათუო. მაგრამ ვინც არ რისკავს, მოგეხსენებათ, რაც მოსდის... შესძლებთ შეიცვალოთ ქცევითი ნორმები და სტილი ძირითადი ფასეულობების დაურღვეველად? იყოთ მოწინავე, პროგრესული (ბავშვის თვალსაზრისით), დასცინოთ საკუთარ თავს და აივლოთ მასხარად განუწყვეტლივ, რაც საშუალებას მოგცემთ “ტრივიალური პროგრესული იდეები” გააშაყიროთ. ითამაშებთ მასხარას როლს მეფის კარზე? შესძლებთ აიტანოთ შეფასება – “რას იზამ, ცოტა გიჟია, მაგრამ სახალისო – მასთან საინტერესოა” – მაშინ შანსი გექნებათ.

პუბერტატული კრიზი ჩაივლის, და შვილისთვის ერთგული, საყვარელი და ცოტა სასაცილო მეგობარი აღმოჩნდება და შეიძლება რაიმე თვალსაზრისით პატივი გცეთ კიდევ – ნამდვილი, არა სადღეგრძელოში ნათქვამი, ინცესტუალური გრძნობებით გამოწვეული და დანაშაულის განცდით გაზავებული, არამედ ნამდვილი პატივისცემა, და თქვენც იგრძნობთ, რომ შვილებთან ერთად თქვენც გაიზარდეთ, რაც თქვენი გარდამავალი ასაკის დროს არ გადავილახავთ, ისიც გადალახეთ... აი, ასე.

არ არსებობს შვილის სწორი აღზრდის მეთოდი,

ახსაზობს მხოლოდ საუთსი თავის ალხეა.

ახლა უკვე იცით, რომ რაც უფრო ძლიერია მოზარდის ეგო, რაც უფრო მეტი ინტერესი აქვს და სურვილი, მით მეტი შანსია, რაიმე ხათაბალაში ჩაუარდეს. ნარკოტიკებისა და კრიმინალური სტრუქტურების ზეგავლენით საზოგადოება კარგავს ყველაზე ნიჭიერებს, ძლიერებს, გაბედულებს... ან სრულიად სუსტებს, რომლებიც პრობლემებს ვერ უმკლავდებიან. სუსტები ცოტას იომებენ და ისევ მშობლების გაკვალულ გზას უბრუნდებიან ან იძირებიან.

წესდები №1: საჩირობა და ბაზაბინაობა დახანსაჰ პაჩიოლში – თავის მოსაძიება და მხიჯება – ბახეაბაჩაღი.

ეცადეთ რომ სხვის მიუღებელ ქცევებს დასცინოთ, და არა მას;
დაცინვით ნუ აწყენინებთ და ხშირად ერთი და იგივე ხუმრობა არ გამოიყენოთ,
პუბერტატს რომ გადაივლით, მერე უკვე მოზრდილ ადამიანთან გექნებათ საქმე და გამოჩნდება, რამდენად კარგი მშობელი იყავით...

რა შეიძლება გააკეთოს მშობელმა ამ სიტუაციაში? თვითონ უნდა შეიცვალოს, მიხვდეს, რა ხდება და პატივისცემით მოეკიდოს მოზარდს. პირველ რიგში შეცვალოს თავისი დამოკიდებულება – ჭკუისდამრიგებლურიდან მეგობრულზე.

არ მოგნონთ ის მუსიკა, თქვენი შვილი რომ ისმენს? თქვენ კლასიკაზე ბრძანდებით გაზრდილი? გაიხსენეთ, რომ უამრავ ადამიანს მსოფლიოში უყვარს მძიმე როკი და უღიდეს სიამოვნებას ანიჭებს. შეკითხვა, რომელიც მშობელმა თავის თავს უნდა დაუსვას, მარტივია: – რა გამომრჩა ჩემს ინტელექტუალურ სნობიზმში, რომ არ ვცადე გამეგო (ჩემთვის, მხოლოდ ჩემთვის), რაა ასეთი მიმზიდველი იმ “კაკათონიაში”, რომელსაც მოზარდები მუსიკას ეძახიან? მე თუ ჩემს შვილს ამაში ვერ გავუგე, სხვა რალაში გავუგებ?

გაიკეთეთ ყურსასმენები და გაერკვიეთ, რას უნდა გრძნობდეს და ეძებდეს ადამიანი, რომელსაც ეს მოსწონს! – თუ ვერ მიხვდებით, ეს ნიშნავს რომ ჩაფლავდით... თქვენ თქვენი შვილისა არ გცსმით. მუსიკა ის უნივერსალური ენაა, რომელზეც ნებისმიერ ენაზე მოსაუბრე ადამიანი თავის წუხილს, მისწრაფებას და გულისტკივილს გამოთქვამს. მუსიკა,

რომელსაც მოზარდები ისმენენ, მათი მშფოთვარე სულის ანარეკლია, მათი ტკივილი, მათი დამანგრეველი და აღმშენებელი ძალა, მათი მომავლის პროექციაა. წარმოიდგინეთ, როგორ ცეკვავთ ამ მუსიკის ქვეშ და იგრძნობთ, რა ძალას ეძებენ მასში მოზარდები, და თქვენც შეგემატებათ ეს ძალა თუ მოინდომეთ, თუ მოინდომეთ...

თქვენი გამოცდილება თქვენთან რჩება, მაგრამ თქვენი ცხოვრების აღქმა იცვლება, თქვენ უბრუნდებით პუბერტატულ თავგანწირვას, ახლებურად უყურებთ ცხოვრებას, და აუსრულებელი ოცნებები, რომლებიც თქვენ გქონდათ გარდამავალ ასაკში, ცოცხლდებიან, რომ შესძლოთ, თქვენი შვილის განცდები გაიგოთ და სერიოზულად მოექცეთ მათ. თქვენ თავისუფალი და ძლიერი ხდებით, თქვენ აღარ შეგიძლიათ პატივისცემის გარეშე მოექცეთ მას – ის თქვენზე მგრძობიარეა დღეს, მიზნები და მისწრაფებები ბევრი აქვს, ხოლო მიღწევის გზები არც ისე – თქვენს წინაშე ბავშვი აღარაა, ზღაპრებით და იგავებით ვეღარ გამოკვებავთ. დაანახეთ მას ნამდვილი ცვლილებებისა და ახლის აღქმისთვის მზა თქვენი პიროვნება, თავისი ტკივილებით და პრობლემებით, ზოგჯერ ჭკუასაც დაეკითხეთ, რომ არ ჩათვალოს, რომ მისი აზრი თქვენთვის არაფერს ნიშნავს. გააკეთეთ დემონსტრირება იმისა, რომ გიყვართ ის უპირობოდ – ეს ხომ ისედაც სიმართლეს შეესაბამება, მაგრამ მოზარდი ამაში დარწმუნებული არასდროს არ არის.

შედეგი

ბავშვი დაბადებულან ჯდა იყოს დახმარებადი თქვენს კვიხოზო სიყვარულში

ახლა საშიშროება იმაში კი არაა, ჩამოვარდება თუ არა სკამიდან, არამედ მის გრძობებშია. გეყოფათ გამბედაობა და სიყვარული, რომ გაერკვეთ ამაში? შესძლებთ ბოლიში მოუხადლოთ, როგორც თანასწორს ან მოექცეთ, როგორც მეგობარს ჭკუისდამრიგებლური ტონის გარეშე? აჩვენებთ, რომ თქვენ უკეთ ერკვევით მის თავში არსებულ კაკაფონიაში, შესძლებთ მარტივად და სიბრაღეულის გარეშე გადაუაროთ თქვენს შეცდომებს, რომ მიხვდეს, რომ აღამიანებს ჩვევიათ არა მარტო შეცდომების დაშვება, არამედ აღიარებაც.

არასდროს არაფერი თქვით ცუდი მის მეგობრებზე, ეს შეიძლება სერიოზული შეურაცხყოფის საფუძველი გახდეს. იყავით კეთილგანწყობილი მისი მეგობრების მიმართ, წახალისეთ ყველა მათი სასარგებლო წამოწყება, რაგინდ მიუღწეველიც არ უნდა მოგეჩვენოთ. გაითვალისწინეთ, მის მეგობრებს თქვენს მიმართ არ აქვთ აგრესია, ისინი უფრო გულღია იქნებიან თქვენთან, თუ თავისიანი ეგონებით და იმეგობრეთ მისი მეგობრების მშობლებთან – მათაც შეუძლიათ საინტერესო ინფორმაცია ჰქონდეთ თქვენს შვილზე.

ბევრი იცინეთ მასთან ერთად იმაზე, რაც თქვენ გამოვითებით და ის გაოცებული თვითონაც დაიწყებს სიცილს თავის პრობლემებზე. იხუმრეთ ბევრი, საკუთარ თავზე და სიყვარულით მოექცით მას. უთხარით:

ჩემო საყვარელო და უკვე გაზრდილო ბავშვო, როგორ მინდა ისევ ისე მოგეფერო, როგორც ბავშვობაში, მაგრამ უკვე დიდი ხარ... ვიცი, რომ გარდამავალი ასაკი ძნელი გადასატანია. ვიცი, რომ ჭკუას არ უნდა გასწავლიდე, და შენს თვალში მე სერიოზულად ბებერი ვარ, მაგრამ მე ჯერ მაინც ახალგაზრდა ვარ, თუმცა შენ ეს ალბათ არ გესმის, როგორც არც მე მესმოდა შენს ასაკში, რომ ადამიანი მხოლოდ 30 წელს არ ცხოვრობს და ყველაფერს 30-მდე ვერ ასწრებს... შენ რომ იცოდე, მე რას ვაკეთებდი ამ ასაკში და როგორ ვებრძოდი ჩემს მშობლებს... ძალიან სასაცილოა ჩემთვის ამის გახსენება...

დღეს შენ ჩემთვის ყველაზე ახლობელი ადამიანი ხარ, და რასაც აქამდე არ გეუბნებოდი, მანამ პატარა იყავი, ახლა შემიძლია ვითხრა, რადგან მე არ დაგკარგე, მე ახლა გპოულობ, ახლა მინდა დავინახო, როგორი გახდი... არ არსებობს ისეთი რამ, რასაც მე შენ ვერ გააპტიებ, ან აღარ მეყვარები – მკვლევლები უყვართ თავის დედებს... განა ამართლებენ მათ საქციელს, მაგრამ უყვართ. და შენც ასევე უპირობოდ გეყვარება შენი შვილი, როცა გეყოლება. რადგან ამ ცხოვრებაში მთავარი სიყვარულია...

გააოცეთ თქვენი პიროვნული წარმატებებით, მგრძნობელობით, დელიკატურობით და შესაძლებლობებით. პუბერტატი გაივლის – მეგობრობა შეგერჩებათ და ახალი სიყვარული გაჩნდება თქვენს შორის – ორი მოზრდილი ადამიანის ურთიერთდამსახურებელი სიყვარული.



წესდებოდა 4-15. იყავით ნახმათაბანი და თქვენს შვილზე უფრო მოქნილი, ჭკვიანი, ნიღბახელი, მხიარული,

- ☺ მოემზადეთ მისი გარდამავალი ასაკისთვის წინასწარ, შეიძინეთ რაიმე უცნაური, ახალგაზრდული ხობი თუ საქმიანობა, რომელსაც თქვენგან არ ელოდებოდა...
- ☺ მოიქცეთ ისე, როგორც თქვენს წარმოდგენაში გარდამავალ ასაკში მყოფი ბავშვი მოიქცეოდა, მხიარული, დარეხვილი, გიჟუნა და სრულიად არააგრესიული...
- ☺ დაანახეთ, თქვენი თავი მოულოდნელი კუთხით, რომ დაინტერესდეს თქვენი პიროვნებით, მიეცით უფლება ახლიდან აღმოგაჩინოთ!
- ☺ ეცადეთ გაიგოთ, რას ფიქრობს და გრძობს თქვენი შვილი და შეეცადეთ გაუმარტივოთ განცდები.
- ☺ ყოველთვის წაახალისეთ წარმატებებზე
- ☺ მისთვის სერიოზულ თემებზე ისაუბრეთ სერიოზულად და კეთილგანწყობით, მის მეგობრებზე მხოლოდ კარგი თქვით, თუ რაიმე არ მოგწონთ მათში, (მხოლოდ ხასიათის თვისებები, პიროვნებების გარეშე!) გააშაყირეთ ქცევა და თუ ამ ქცევას მთლად გარეშე პირს მიაბამთ, უკეთესი.
- ☺ ნუ დაუმალავთ ნურათფერს, შეეცადეთ დაეკითხოთ რჩევას, ისეთ თემებზეც კი, რაც მას არ ეხება, ეს ზრდასრულად აგრძნობინებს თავს.
- ☺ თუ შეგეშალათ რაიმე და ემოციები ვერ გააკონტროლეთ, მოიხადეთ ბოდიში – ბოდიშს, როგორც წესი, იხდის ის, ვინც უფრო ჭკვიანია.
- ☺ შეგიძლიათ ზოგჯერ ისე მოიქცეთ, რომ მიხვდეს, რომ ეგრე მოქცევა არაა მთლად სწორი – ოღონდ ეს ჭკუისასწავლებლად და დარიგების მიზნით არ ქნათ. აჩვენეთ, რომ ზოგჯერ თქვენგანაცაა მოსალოდნელი ჭკუამხიარულება და ზერელე პასუხისმგებლობა. და თუ ჭკუა დაგარიგათ და გასწავლათ, როგორ უნდა მოიქცეთ, გაიხარეთ ამ შემთხვევაში, – ის ცდილობს თქვენი მშობლის ფუნქცია აიღოს თავის თავზე და მამასადამე თვითონაც იზრდება...
- ☺ ნარკოტიკების მომხმარებლებზე ისაუბრეთ გულისტკივილითა და სიბრაღეულით, აგრესიის გამოხატვა, შეიძლება ბიძგი აღმოჩნდეს ნარკოტიკების გასინჯვისათვის!
- ☺ არ იღარდოთ, თუ პუბერტატი ამ პირობებში ისეთი სიმწვავეთ ვერ ჩაივლის, მას პრობლემები ისედაც ექნება, უთქვენოდაც...

ნახმათაბას ბისუხვბთ !

ჩობოი ვეცხეხეოთ შვილებს ნახოშიეხეის შესახებ?

ვიცი, ნარკოტიკებზე საუბარი, ისევე, როგორც სექსუალურ თემებზე, ძალიან ძნელი დასაწყებაა მშობლებისათვის. ჯერ ერთი, რომ სულ გგონიათ, რომ აღრეა, რომ საშიშროება ჯერ არ არსებობს, მეორეც, ყველას უჭირს სოციალურად აკრძალულ თემებზე საუბარი ახლობლებთანაც კი. ალბათ თქვენც, ისევე როგორც ყველას, გყავთ რამდენიმე მეგობარი, რომელთანაც სრულიად გახსნილი ხართ (ისეც იმ შემთხვევაში, თუ საკუთარი თავის შესახებ მართლაც სიმართლედ იცით, რაც, რაღა დაგიმალოთ, იშვიათობაა). და მაინც, საჩოთირო თემებზე საუბარი ძალიან აღრე უნდა დაიწყოთ, ლატენტურ პერიოდში, როცა ბავშვი ჯერ კიდევ უკრიტიკოდ ღებულობს თქვენგან ინფორმაციას. 6-დან 11-მდე სერიოზული დროა და არ არის საჭირო 11-ს დაელოდოთ. დაიწყეთ 5 წლიდან.



არსებობს რამდენიმე მეთოდი და წესი და ყველას გამოყენება მოგიწევთ:

1. **შემოინახეთ აკრძალვები** – ეცადეთ დაადგინოთ კრიტერიუმი ძალიან დაბალ ზღვრებზე – თუ ბავშვის სიცოცხლეს და ჯანმრთელობას საფრთხე არ ემუქრება (სადღაც ისეთ ადგილას მიძვრება, ან ასანთით უშნოდ თამაშობს, ან კიდევ რაიმე ამდაგვარი) – არაფერი არ აუკრძალოთ. აკრძალვებს დაგროვებისა და მოციოტების თვისება გააჩნია – “ამას ხელი არ ახლო, ისე არ მოიქცე” სწორედ გაიარე და ა.შ...”, – ყველაფერი თქვენს საწინააღმდეგოდ იმუშავებს გარდამავალ ასაკში. ასე რომ შემოინახეთ აკრძალვები ერთი დიდი აკრძალვისთვის, რომელსაც გამოიყენებთ მოზარდობაში რომ გადავა და დიდი შეცდომის დაშვებას დააპირებს 😊. დანარჩენი ყოველივე შეეცადეთ მშვიდად აუხსნათ და საკუთარ მაგალითზე აჩვენოთ.

2. წახალისეთ მისი ყველა პატარა თუ დიდი გამარჯვება, შეაქეთ ხშირად და მოეფერეთ ხშირად – ის უნდა დარწმუნებული იყოს, რომ გიყვართ და არ ეშინოდეს, რომ თქვენ აღარ გეყვარებათ. თუ თეფშის გატეხვისას მას შეშინებული და დამნაშავე გამომეტყველება აქვს, მოეფერეთ და აუხსენით, რომ ეს მხოლოდ თეფშია, ხოლო ნივთებს კი უნდა გაუფრთხილდე, მაგრამ არ უნდა გააფეტქო.

3. იყავით მასთან გახსნილი, მხიარული და ბედნიერი, აუხსენით ყველა პატარა პრობლემა, რომელიც შეანუხებს და სერიოზულად მოამზადეთ სკოლისთვის, აგრძობინეთ, რომ ის გაიზარდა, და ბევრ რაიმეს ისწავლის, თქვენ კი მის გვერდზე იქნებით, როცა გაუჭირდება.

თუ ამას ყველაფერს უკვე აკეთებთ შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი მეთოდი, მის საჩოთი-რო საკითხებზე გასანათლებლად:

ისაუბრეთ მისი თანდასწრებით ჩვეულებრივად, არ დაუნით ტონს, არ ისაუბროთ იმ ენაზე, რომელიც მან ჯერ არ იცის, იმ იმედით, რომ თქვენი საუბრის თემას ის ვერ მიხვდება. თუ ასე მოიქცევით, ის მიხვდება არა მარტო იმას, რაზეც საუბრობთ, არამედ იმასაც, რომ არის თემები, რომელთა შესახებ ინფორმაცია თუ აქვს, უნდა დამალოს.

გაიხსენეთ თქვენი თავი 5-ნ წლის ასაკში, როგორ გათვაციცებით უსმენდით მშობლების საუბარს, როცა ისინი თვლიდნენ, რომ თქვენ არათფერი გაგვებათ. ხომ სწორი ვარ, რომ ასეთ რამეებს უფრო ყურადღებით ისმენდით?

ახლა შეგიძლიათ ესაუბროთ ვინმეს (მეგობარს, მეუღლეს, მეზობელს, მნიშვნელობა არ აქვს) ნარკოტიკების ან სექსუალობის თემებზე მისი თანდასწრებით, ბავშვმა უნდა კარგად გაიგონოს, რაზეა საუბარი და აუცილებლად შეიცოდეთ ნარკოტიკის მომხმარებელი, ცოტა გააბუქეთ მისი მდგომარეობა და აღშფოთდით იმით, რომ მისმა მშობლებმა დროულად არ მიანოდეს ინფორმაცია ამის შესახებ, არ ასწავლეს, რომ არ შეიძლება ექიმის დანიშნულების გარეშე მედიკამენტების მიღება. მოიყვანეთ მაგალითი, რომ ვიღაცამ, თქვენმა ნაცნობის ნაცნობმა, იხმარა სხვისი შპრიცი და დაავადდა.

თქვით, რომ თქვენმა პატარა შვილმაც კი იცის, რომ ძირსნაყარი არათფერი შირში არ უნდა ჩაიდოს და მით უფრო უცხო ტაბლეტი ან ნივთიერება არ უნდა მიიღოს. თუ ყურადღებას არ გაქცევთ, და გეჩვენებათ, რომ არ გისმენთ, შეგიძლიათ დროებით დაუნით ხმას, რომ მიხვდეს, რომ თქვენ მისგან დამალულად ამბობთ რაიმეს და მერე ისევ აუნიეთ. ის ჩათვლის, რომ არც თუ ისე მაღავთ რაიმეს, როგორც უნდა მაღავდეთ.

ფაქტიურად მე გთავაზობთ, ესაუბროთ ბავშვს თქვენი მოსაუბრის ნაცვლად და მერე გადაიტანეთ თემა სხვა ამბებზე. სხვა მოსაუბრეზე მიმართული ტექსის შინაარსები, ბავშვებს ამასსოვრდებათ სამუდამოდ, ხოლო მის მიმართ უშუალოდ მიმართული – ყოველთვის არა. ამ მოვლენას თავისი ახსნა-განმარტება აქვს – ბავშვის ზრდასთან ერთად, თქვენ ძალაუნი-ბურად გინევთ მასთან ურთიერთობის ფორმის შეცვლა და ის უშვებს, რომ ზოგადადაც, რაც გუშინ მისთვის არ შეიძლებოდა, ხვალ შესაძლებელი გახდება, ხოლო ორი მობრ-დილის საუბარი უტყუარი და სამუდამოა, თქვენც და თქვენი მოსაუბრეც ხომ უკვე ზრდა-სრულეები ხართ.

თუ ამის მერე რაიმე პირდაპირ გკითხათ, მაგალითად, რა არის ნარკოტიკები, უპასუხეთ, რომ არის გარკვეული წამლები, რომლებიც ძალიან ანგრევენ ადამიანის ორგანიზმს და საზიანო არიან ჭკუისათვის (ამ ასაკში ბავშვები სერიოზულად უფრთხილდებიან თავის ინტელექტს), რომ თუ როდესმე ასეთი რაიმის შესახებ გაიგებს ახლობლებზე, აუცილებლად უნდა შეგატყობინოთ, რომ თქვენ შესძლოთ უშველოთ იმ ადამიანს, რომელიც ამ ნივთიერებას ღებულობს, რადგან დაგვიანება ძალიან საშიშია.

თუ პირდაპირი შეკითხვა დაგისვით, უპასუხეთ პირდაპირ, არათფერი დაუმალოთ და არც მოატყუოთ, უბრალოდ ეცადეთ მისთვის გასაგები იყოს. **არ გამოტოვოთ არც ერთი შეკითხვა უპასუხოდ, არ გადადოთ მომავლისთვის** – “გაიზრდები, გაიგებ”. რასაც თქვენ არ აუხსნით, ვინმე მეგობარი აუხსნის, და კაცმა არ იცის, როგორ და რა სიტყვებით. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შეკითხვები, რომელიც სექსუალობას ეხება და რომლითაც 4-5 წლის ბავშვები ხშირად ინტერესდებიან. არ დაუმალოთ, რომ ის დედის მუცელში იჯდა, ამ ასაკში ბავშვები იშვიათად ინტერესდებიან იმით, საიდან გაჩნდნენ დედის მუცელში, შეგიძლიათ უთხრათ, რომ როცა ქალს და კაცს ერთმანეთი უყვართ, მათ შვილი უჩნდებათ ხოლმე. აჩვენეთ ორსული ქალები, თუ ნაცნობია, მიეცით უფლება იგრძნოს ბავშვის მოძრაობა – ყველაფერი საინტერესო და დაფარული მოსწონთ ბავშვებს. უთხარი, როგორი პატარა თითები და ფეხები ჰქონდა, როცა დაიბადა, როგორი სასაცილო და საყვარელი იყო, ის იგრძნობს, რომ მაშინაც საყვარელი იყო და ახლაც საყვარელია.

ცოტა უფრო მოზრდილ ასაკში, თუ საუბარი ნარკოტიკების მომხმარებლებზე ჩამოვარდა, გაახსენეთ, რომ არ შეიძლება უცნობი ნივთიერებების მიღება, და მით უფრო ინექციის გაკეთება, როგორც არ შეიძლება დაბინძურებული საჭმლის ჭამა, აუხსენით, რომ ინექციები ძალიან საშიშია, თუ შპრიცს ვინმე ხელმეორედ ხმარობს, მასში შეიძლება ნებისმიერი ინფექცია იყოს. ნარკოტიკებზე ისაუბრეთ ღიად, როცა საუბარი მოიტანს, გაკვრით, როგორც თავისთავად ცხადი და უპირობო – “ამბობენ, ნარკოტიკებს მოიხმარსო. სანყალი, როგორ მეცოდება. ერთი შეცდომა და ის სამუდამოდ ავად არის, გეხვენები, რომ წამოიზრდები და თუ გეტყვიან, მოდი გავსინჯოთ რამე ნივთიერებაო – ვინმე აუცილებლად გეტყვის – გთხოვ, არ ენა ეს და შენი მეგობრებიც გაათრთხილე, თავები არ დაიღუპონ”. ამის მერე შეგიძლიათ მოუყვებთ ყველაფერი ნარკოტიკებზე, ოღონდ არ ლანძღოთ ვინმე, შეიცოდეთ, როგორც ავადმყოფი და თქვენს შვილს ალარ მოუწოდება ავადმყოფების რიგებში გადასვლა. **ზედმეტი არ მოგივიდეთ, ბევრი არ ეჩიჩინოთ**, რომ პროტესტი არ გაუჩნდეს. აუხსენით, რომ ნარკოტიკები იმიტომაა საშიში, რომ თავიდან სასიამოვნოა და მერე დაავადებას იწვევს ისე, რომ ადამიანი ვერც კი ამჩნევს, როგორ დაავადდა. ხომ უხსნით ხოლმე ბავშვს, რომ ქუჩაში უცხოს არავის უნდა გაყვეს, ეს საუბრებიც იგივე სტილში წარმართეთ. მერე გადადით რაიმე სხვა თემაზე. გარდა იმისა, რომ მას შეგიძლიათ მიეხმაროთ, ეს თქვენი შვილის დაცვის მეთოდისაა.

თუ სექსუალობაზე საუბარი გიჭირთ, მოიტანეთ სახლში რაიმე სახელმძღვანელო და დადეთ გამოჩენილ ადგილას, როცა ინტერესი გაუჩნდება, თვითონ წაიკითხავს, მთავარია, ეცოდინება, რომ თქვენ არ უმაღავთ – თუ თქვენ გეკითხებათ, ნუ გადააბარებთ რთულ

სასაუბრო თემებს მეუღლეს, და არც მას მისცეთ თქვენზე გადმობარების უფლება. თუმცა, თუ თვლით, რომ ის ამას უკეთ გააკეთებს ხოლმე ან თვლით რომ ეს მისი საქმეა, აღიარეთ, რომ ბავშვსაც ის ზრდის. **ბავშვს ზრდის ის, ვინც საჩოთირო თემებზე ესაუბრება**, და არა ის, ვინც საჭმელს აჭმევს. ასე, რომ გაინანილეთ პასუხისმგებლობა თქვენს მეუღლესთან, ასე უფრო აწყობილი წყვილი იქნებით.



თუ ეს ყოველივე სათანადო სიყვარულით და ბავშვის პატივისცემით გააკეთეთ, 11 წლის-თვის, მომავალში, მხოლოდ ერთხელ შეხსენება და თხოვნა დაგჭირდებათ, არ დააფინცდეს, როცა სადმე მართო გაუშვებთ – მაგალითად, დისკოტეკაზე, უთხარით, – “მეც ძალიან მიყვარს ცეკვა და შენს მეგობრებთან ერთად სიამოვნებით გიშვებ, მაგრამ ვნერვიულობ, ამბობენ, რომ იქ ზოგი სულელი ბავშვი ექსტაზის ლებულობს და პლანს ეწევა, მე მეშინია, არ გავაბრიყვოს ვინმემ” – და გაიცინეთ.

თუ ძალიან ხშირად არ ესაუბრებოლით ამ თემაზე (მეტისმეტი არაფერი ვარგა, 3-4 საუბარი 5-დან 11-მდე, ინტერვალებით, საკმარისია), დარწმუნებული ვარ, ის მხიარული და ყოველნაირი ექსტაზის გარეშე დაბრუნდება, ამაყი იმით, რომ მშობელი ენდობა.

თუ ძალიან ნერვიულობთ, წინასწარ, ვითომ სხვა კავშირში, “რალაც შენი ფერი არ მომწონს”, შეუთანხმდით, რომ შარდის ანალიზს წაიღებთ ლაბორატორიაში, და დისკოტეკის მეორე დღეს შეამოწმეთ, ოღონდ არ აგრძნობინოთ, რომ ეჭვი გაქვთ ნარკოტიკებზე. არსებობს ექსპრეს-დიაგნოსტიკა სპეციალური წკირებით, და შეგიძლიათ გადაამოწმოთ, მაგრამ არ გირჩევთ ამის კეთებას. არსებობს სხვა გარეგნული ნიშნები, რომელსაც მარტივად შეამჩნევთ, რომ დაბრუნდება. ნახეთ ბოლოში თანდართული ცხრილი.

გარდამავალ ასაკში საერთოდ არ უნდა ახსენოთ ნარკოტიკები, მაგრამ თუ დაგაგვიანდათ, და ვერ მოასწარით ლატენტურ პერიოდში, თქვენ გაქვთ კიდეც ერთი შანსი ძალიან მშვიდ

განყენინო და ჩათვალო, რომ არ გენდობი, მაგრამ ძალიან მეშინია ნარკოტიკების და ძალიან ვთხოვ, ეგ არასდროს არ ენა, გეხვეწები, ხომ იცი, მშობლები, ცოტა ვრეკავთ ხოლმე ამ თემებზე.” და საწრაფოდ შეცვალათ თემა.

თემის შეცვლას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს, რადგან როგორი გადასარევი მშობელიც არ უნდა იყოს, ალბათ მაინც ზუზუნებთ ხოლმე ერთი და იგივეზე: “ნივთები რატომ დაყარე,” გაკვეთილები თუ ისწავლე?” “ყურები თუ დაიბანე” და სხვა..., თემის შეწყვეტით თქვენ აგრძობინებთ, რომ ეს თემა განსაკუთრებული ყურადღების ღირსია

ან თუ მის მეგობრებში რომელიმეს შეამჩნევთ რაიმეს, შენუხდით, რაღაც “პლანმონეულივით იქცეოდა,” ან “სუნიც იდგა, მისმა მშობლებმა იციან? გეხვეწები მიეხმარე, აუხსენი, მე იცი, რომ შენ ამას არ იზამ, მაგრამ მას მიეხმარე, არ ჩაყვინთოს”,

ყოველი შემთხვევისთვის, როცა სძინავს, დაათვალიერეთ მისი სხეული, ინიექციას, როგორც წესი, ვენაში იკეთებენ და ნებისმიერი მოულოდნელი ნაწილისარი საგანგაშია, მაგრამ მოიქეცით ისე, რომ მას არ გაუჩნდეს იდეა, რომ თქვენ უთვალთვალებთ. მაქსიმალურად გახსნილი და მხიარული იყავით მასთან, იცინეთ ყველა თემაზე, შეაქეთ მისი შეყვარებულები და მეგობრები, გახდით “მისი წრის” ადამიანი.

გამოიყენეთ მასთან ურთიერთობისთვის ის ადამიანები, რომლებიც მისთვის ავტორიტეტს წარმოადგენენ და მათ მიანდეთ ზოგი მნიშვნელოვანი საუბარი. ყველა შემთხვევაში, გარდამავალ ასაკში ბევრად უფრო ძნელია პრევენცია, ვიდრე ლატენტურში.



თუ რაიმე უხეშად გითხრათ და გენყინათ, ნუ შეიმჩნევთ, უთხარით, “ხო, ვიცი, ვიცი, გარდამავალი ასაკი და გორმონები დაქრიან შენში – ადრენალინიო, სომატოტროპინიო... მე დაველოდები შენს გადასვლას მოზრდილობაში” – იუმორის გრძნობა ყველაზე ძლიერი ინსტრუმენტია მასთან ურთიერთობისას, რადგან როგორი მხიარულებიც და თავისთავში დარწმუნებულებიც არ უნდა ჩანდნენ ისინი გარდამავალ ასაკში, მათი იუმორის გრძნობა დაქვეითებულია, რადგან მათი მე საკუთარ თავზე მიმართულ იუმორს ძალიან მწვავედ აღიქვამს – მათ შეუძლიათ სხვას დასცინონ, მაგრამ თავისთავს ვერა. (უნდა გამოგიტყდეთ, რომ ზოგს ეგ ცალმხრივი იუმორი სიბერემდე მიყვება), და თუ გავიხსენებთ, რომ იუმორის გრძნობა ინტელექტის გამოვლინების ერთ-ერთი და ძალიან მნიშვნელოვანი ფორმაა, ზოგიერთი ვერასდროს ვერ აღწევს ამ ინტელექტუალურ მწვერვალს. თუ თქვენ შეგიძლიათ

საკუთარ თავს დასცინოთ, ისიც ისწავლის მტკივნეული თავმოყვარეობის მოთოკვას. თემა, რაზედაც დასცინიან, მნიშვნელოვანი ხდება მათთვის. უბრალოდ, კეთილად დასცინეთ და საკმარისია. იმას, რასაც ლატენტურ პერიოდში სერიოზული საუბრებით და ინფორმაციის მოწოდებით აღწევდით, გარდამავალ ასაკში უნდა მხიარულებითა და იუმორით მიაღწიოთ.

ხმამალლა და გამოთქმით მოყვებით ასეთი ისტორია ოჯახში – ტიპმა (ვინმე კონკრეტულმა) გადანყვითა, რომ ყველაფერი უნდა გასინჯოს (დაკომპლექსებული დებილი). ჯერ შეჭამა პეიოტი, ძლივს დააბეს და დაიჭირეს, ჩაისვარა, ვილაცყების ემინოდა, ძლივს გადაარჩინეს,... ცოტა დრო გავიდა, დალია “მანაგუა”, დაემართა ფსიქოზი, რატომ სვამდა გაუგებარია – დედამისი კაკაოს ვერ ასმევდა ბავშვობაში, ისე ეჭავრებოდა, ვილაცყებს ებრძოდა, ვილაცყებისგან გარბოდა, მეგობრებს სულ გარეწრები და ნაძირალები ეძახა... მეგობრები დაეთესენ, ტანსაცმელი გაიხადა, შიშველი გარბოდა სადღაც, მიიყვანეს საავადმყოფოში, გარეცხეს, გადაუსხეს, მეგობრები დასცინიან, ვერ ენახვება... მერე ფსიქოზი ისევ შეუბრუნდა – ახლა მართო მეცოდება ისიც და დედამისიც... ეგეც შენი ელიტარული კლუბი “პლანი, ნიცშე და ედგარ პო”... ახლა ეგ ზეადამიანი ისევ ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში წევს და არავის აქვს იმედი, რომ კარგად გახდება როდესმე... თავიდანვე ფეკალიების ჭამით დაეწყო, თუ მაინცა და მაინც ყველაფერი უნდა გაესინჯა... ასე მაინც არ აფნებდა...”

ეს ისტორია გარდამავალი ასაკის დასაწყისში უნდა მოყვეთ. თუმცა ეს ძალიან ჰავს რეალურ სიმპტომატიკას, ასეთი ძალიან იშვიათად ემართება ადამიანს. რომ წამოიზრდება და ამ მოვლენებს ვერ შეხვდება თავის გარემოში, ძველი ინფორმაცია შეაჩერებს, სისულელი-საგან. მაგრამ ისტორია ერთ ჯერზე მეტად არ მოყვეთ! შეგიძლიათ ეგ შემთხვევა წარსულში მოათავსოთ. იპოვეთ სწორი აქცენტი, სიტუაცია, ხრიკი, რომ ზემოქმედება მოახდინოთ!



ისწავლით თვითონ – ახსნით თქვენს შვილს

ხშირად დასმანი შეკითხვები

1. ვიცი, რომ უნდა ვიყო თავშეკავებული და მშვიდი, როცა ბავშვს ვესაუბრები, მაგრამ ყოველთვის არ გამომდის, როცა ვხედავ, რომ ყველაფერს უკულმა აკეთებს, რასაც ვეუბნები, ეტყობა ძალიან ემოციური ვარ...

ეს ძალიან კარგი შეკითხვაა, მიხარია რომ დამისვით იგი.

ხშირად ჩვენ ვამაყობთ იმით, რომ ემოციურები ვართ და ჩვენი ხასიათის ყველაზე მნიშვნელოვან და ტრადიციულ, არქეტიპულ თვისებად აღვიქვამთ მას. ჩვენი ემოციურობა ძალიან მოგვწონს და ხასიათის დადებით თვისებად ვაფასებთ, მაგრამ ჩვენი ემოციური რეაქციები, როგორც წესი, უარყოფით შინაარსებს ეხება. ჩვენს საზოგადოებაში, საუბედუროდ, მიღებულია რომ თუ რაიმე არ მოგვწონს, პირდაპირ ჩხუბზე და განევ-გამონევაზე გადავდივართ. ჩვენთვის არქეტიპულად რატომღაც მისაღებია, მარტივად ვიგრძნოთ თავი შეურაცხყოფილად და ჩვენი ძალის დემონსტრირება მოვახდინოთ.

საკვანძო: ხომოხ მოვიხაოთ, თუ ვინმე შეიხაზბაყოფს

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ შეურაცხყოფილი ხართ რაიმეთი, ან გაიხსენეთ ძველი შეურაცხყოფა. დაუსვით თქვენს თავს შეკითხვა:

როგორ მოიქცეოდა ამ შემთხვევაში ინგლისელი ლორდი? – წარბს აწევდა და რაიმე ორიგინალურს და ირონიულს იტყოდა – რომ ჯერ საპასუხო შეურაცხყოფა მიეყენებინა და თავდამსხმელი იდიოტად წარმოეჩინა. მუშტი კრივზე გადასვლას ხომ ისედაც მოასწრებდა, სამაგიეროდ იმხიარულებდა.

ინგლისელი ლორდი მაგალითად იმითომ მოვიყვანე, რომ მათ განსაკუთრებულად ზრდიდნენ – ზრდილობა, აღუშფოთებლობა, განათლებულობა, ენამახვილობა, ირონიულობა. არავის ეპარებოდა ეჭვი მათ უშიშრობაში. (ცნობილია, რომ ინგლისელები მებრძოლი ერია). მაგრამ ასეთ განათლებას მხოლოდ კარგი წარმომავლობის ინგლისელები ღებულობდნენ... მდაბიობზე ეგ არ ვრცელდებოდა.

შემდეგ ჯერზე, ყოველთვის, როცა აღშფოთლებით, წარმოიდგინეთ, რომ ინგლისელი ლორდი, ან ნამდვილი ლედი ბრძანდებით... და მონახეთ გამოსავალი, რომ აღფრთოვანდეთ იმით, რომ ასეთი გონებასმხვილი, ორიგინალური, განსაკუთრებული და ძალიან კარგად გაზრდილი ბრძანდებით.

აი, ცოტა უფრო შორეული მაგალითი, თუ ვინმემ შეგაგინათ, ქალები ისტერიკაში ვარდებიან, მამაკაცები მუშტი-კრივზე გადადიან – როგორი ქართული მეთოდია!

თუ ასე ვიქცევით, თავი მოგვწონს კიდევ და ჩვენს შვილებს იგივეს ვასწავლით. ჩვენ აღშფოთებითა და თავმონონებით ვყვებით ამ ამბავს და ჩვენი შვილი თვლის, რომ ასევე უნდა მოიქცეს. ის დაიწყებს ძიებას ისეთი სიტუაციებისა, სადაც ის, ასევე ცამდე მართალი, შესძლებს თავისი თანდაყოლილი აგრესია გამოხატოს, მთავარია შეურაცხყოფა იგრძნოს!

ჰო, და რაა ამის რეზულტატი?

ჩვენ შხად ვახით ვიყვით შუახასყოფილიაბი ყოვად ნათს, ყოვად ნაბს და ბავაჟოლავნოთ სხაიოსიანოთ მონიჭაბანი უფლება ახიანოზა.

ეს მზადყოფნა განსაზღვრავს ჩვენს არასრულფასოვნების კომპლექსს, – ვინმემ არ გაბედოს და არ მანყენინოს, ჩემი ძვირფასი პიროვნება უყურადღებოდ არ დატოვოს, ჩემს სიტყვებს იგნორირება არ გაუკეთოს და ზოგჯერ მზად ვარ პროვოცირება გავეუკეთო კონფლიქტურ სიტუაციას, ოღონდ ვილაყამ "ჩმო" არ დამიძახოს 😊. ჩვენი კომპლექსი გამოიხატება შეურაცხყოფის მოლოდინში. ჩვენს ბავშვზეც კი, რომელმაც თავისი სათამაშოები არ აალაგა, სერიოზულად ვბრაზობთ და ვუყვირით. ჩვენ ვაძლევთ თავს ამის უფლებას, რადგან გვეშინია, რომ ვინმე შეურაცხყოფას მოგვაყენებს და ჩვენ "მაგარ ტიპებად" და "ნამდვილ ქართველებად" არ წარმოვჩინდებით!

რალაც არ მგონია, რომ ქართველობა არასრულფასოვნების კომპლექსების გაღვივებასა და გამომჟღავნებას ნიშნავდეს!

რალაც არ მგონია, რომ აუცილებელია ეს კომპლექსი ბავშვს ჩავენერგოთ სცენარულად! თუ გინდათ გაზარდოთ ნორმალური, ზრდილობიანი ბავშვი, უნდა აუხსნათ, რომ მეორე პიროვნების შეურაცხყოფა ნიშნავს, რომ თქვენ თქვენივე თავს არ სცემთ პატივს.

თუ გინდათ გაზარდოთ ზრდილობიანი ბავშვი, უნდა ასწავლოთ, რომ უარყოფითი ემოციების გამჟღავნება იმის ნიშანია, რომ თქვენ არ გყოფნით ინტელექტუალური შესაძლებლობა პრობლემა გონებით გადაჭრათ. და პირველ რიგში თქვენ უნდა იყოთ მისთვის მაგალითი და პატივი სცეთ ნებისმიერ პიროვნებას, იმისდა მიუხედავად, მოგწონთ ის თუ არა.

ძანი მახის – ჭაჯა ხა საჭიოა, არაა კარგი აღზრდის ნიშანი.

მასსოვს ჩემმა 3 წლის შვილმა როგორ მოიტანა საბავშვო ბაღიდან უწმანური სიტყვა და, რასაკვირველია, დემონსტრირება სახლში ჩაატარა, გადაამონმა ჩემი რეაქცია – შოკში ვიყავი, მაგრამ არ შევიმჩნიე. მეორე დღით ვუთხარი – იცი, არსებობს სიტყვები, რომლებიც ყველამ ვიცით, მაგრამ თავს რომ პატივს სცემს, ესეთი ადამიანები მას ხმამაღლა არ ამბობენ. მამაშენისგან ხომ არასდროს გაგივია ის, რაც შენ გუშინ თქვი?! – ვერც გაიგონებ! იმიტომ, რომ მამა ზრდილობიანი და ძალიან კარგი ადამიანია, თუმცა, რასაკვირველია, ყველა ეს სიტყვა იცის. მოდი, იმისათვის, რომ მეტი აღარ შეგეშალოს, ვისწავლოთ ყველა ასეთი სიტყვა, რომ არც შენ თქვა და შენს მეგობრებსაც ასწავლე, რომ არ თქვან. ამის მერე 3-4 დღე ყოველ დღით ვსწავლობდით და ვიმეორებდით ამ სიტყვებს.

თავს არ დავდებ, რომ მერე საერთოდ არასდროს არ უხმარია ეს სიტყვები, ბევრი სხვა სისულელეც ჩაუდენია, მაგრამ არც მე გამივია და არ სხვისგან მსმენია, რომ ის უწმანურ სიტყვებს ხმარობს...

გახსოვდეთ, რომ

**ნახისმიუხი ემოსიუხი ჰიობლაჟაბს ანჰს მხოლოდ
ინსტანტანუაიუხი ბაღანყვება**



ბათ ცნობისმოყვარეობა: "კი მაგრამ რა იყო ის, რაშიც მამაჩემმა გამცვალა, რითი მჯობია წამალი, რომ ჩემს გამოც ვერ დაანება თავი?" ... და ის სინჯავს ნარკოტიკს...

ეს ცნობისმოყვარეობა ჩნდება იმის გამო, რომ ყველა, ვისაც არ ეზარება, ნებისყოფაზე უჩინებს მომხმარებელს: "შვილის გამო, ცოლის გამო, ბებიისა და ბაბუის გამო, მოიკრიბე ნებისყოფა" და არაფერს ეუბნება შვილს, რომ ნებისყოფა ამ შემთხვევაში ნაკლებმნიშვნელოვანია, რომ საქმე გვაქვს ფსიქიკურ დაავადებასთან, მხოლოდ მონდომება და ნებისყოფა არ შველის მას, რომ მამა ავად არის და ცდილობს დააღწიოს თავი ამ საშიშელ დაავადებას, მაგრამ მისი მცდელობა ჯერ არ დაგვირგვინდა გამარჯვებით.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა იცოდეს, რომ ნარკომანია არის დაავადება, რომელიც გაუფრთხილებლობით ემართება ადამიანს, როგორც, მაგალითად, ქუჩაზე გადასვლისას თუ ყურადღება არ გამოიჩინეთ, შეიძლება მანქანა დაგეჯახოთ და მთელი ცხოვრება კოჭლი დარჩეთ – შეიძლება მრავალი ოპერაცია დაგჭირდეთ, რომ ისევ ჩვეულებრივ იაროთ, მაგრამ თუ ქუჩაზე სწორად გადასვლა ვერ ისწავლეთ, მანქანა ხელმეორედ შეიძლება დაგეჯახოთ...

ძალიან მნიშვნელოვანია ისიც იცოდეს, რომ ნარკოტიკების მოხმარების გამო ადამიანი უფრო ცუდი კი არ ხდება, არამედ უფრო უბედური. და კარგავს უნარს ვინმე მაინც გახადოს თავის გარშემო ბედნიერი, თუ ძალიან ენერგიულად არ შეებრძოლა ამ დაავადებას და ისიც ან გამოუვა და ან არა... ნუ ეტყვიან ძვირებს შვილს მამაზე, პირიქით, გაახსენეთ მისი კარგი თვისებები, გაიხსენეთ, როგორი იყო, მანამ ამ უბედურებაში ჩავარდებოდა და გაახსენეთ ქუჩის გადასვლის წესები...

ასეთი ტიპის ქცევა შვილსაც წაადგება და მამასაც.

აქ, ამ მცირე ფორმატში ვერ დავუთმოვ ბევრ ადვილს იმის გარკვევას, რა უნდა ქნათ, თუ ოჯახის წევრი დამოკიდებულია, დღეს მხოლოდ შვილების დაცვაზე ვართ აქცენტირებული, ერთადერთ რაიმეს გირჩევთ, თუ ეს თქვენს შესაძლებლობებშია, არა მარტო დამოკიდებული ჩართოთ ფსიქოთერაპიაში, როდესაც შეეცდება თავი დააღწიოს ნარკოტიკებს, არამედ თვითონაც გაიაროთ ეს კურსი, რადგან

დამოიხილეთ და თანადამოიხილეთ ახლი მადის ომი მხაჩა.

3. როგორ მოვიქცეთ, თუ შვილები ერთმანეთში ხშირად ჩხუბობენ?

იმედია, არ ცდილობთ რომელიმეს მხარე დაუჭიროთ მეორის ხარჯზე! და, მით უფრო, არ ცდილობთ რომელიმეს ან ორივეს ერთად დააბრალოთ, რომ არ იცინოთ მოქცევა ერთმანეთში. ხომ გახსოვთ, რომ ეს თქვენი ბრალია? ახლა მოიფიქრეთ, როგორ შეგიძლიათ ეს გამოასწოროთ, თუმცა ამ ქცევის საფუძველი ისევ ადრეულ ბავშვობაში ან ლატენტურ პერიოდში უნდა ჩაიყაროს. ყველა ბავშვი ჩხუბობს ერთმანეთში, რადგან ბავშვები ხელმძღვანელობენ მოტივით "მინდა" და ემოციებით. თქვენ ხომ უფრო ჭკვიანი ხართ?

ჩემი უფროსები ადრეულ ბავშვობაში როცა ჩხუბობდნენ, ორივე კუთხეში ხვდებოდა ხოლმე და მე არ ვისმენდი არგუმენტებს, ვინაა დამნაშავე და ვინ მართალი – მე ვეუბნებოდი, რომ არ მაინტერესებს დეტალები, მინდა, რომ ჩემს შვილებს ერთმანეთი უყვარდეთ და არ ჩხუბობდნენ, მანამ ჩხუბობენ, ორივე დამნაშავეა... მერე, უფრო მოზარდობაში რომ დამეცო ეს საქმიანობა, ალბათ ნაკლები წარმატება მექნებოდა – მოზარდს ყველაფერი უნდა აუხსნა, დაუღეჭო, გაურჩიო, გარდამავალ ასაკში კი უნდა ხატოვანი გამოთქმით მოუგო.

ყველა შემთხვევაში, ეცადეთ იხელმძღვანელოთ ინგლისელი ლორდის მეთოდით... 😊

4. ჩემი შვილი 4 წლისაა და რაც ლაპარაკი დაიწყო, ყველაფერს უარყოფითად ხედავს და ჰყვება...

მიაქციეთ ყურადღება, ვინ საუბრობს ასე ოჯახში. 4 წლის ბავშვი, როგორც წესი, იმეორებს მშობლების ტონს და საუბრის სტილს, შეიძლება თქვენ თვითონ გაქვთ ესეთი თვისება. ეს სერიოზული ნიშანია იმისათვის, რომ ვინც ამას აკეთებს ცოტა დათვიქრდეს, რა თვისებებს უვითარებს ბავშვს და შეიცვალოს ურთიერთობის სტილი. ცარიელ ადგილას არაფერი ხდება.

5. ჩემი გოგონა ძალიან ბევრ კოსმეტიკას ხმარობს და ეს ძალიან მაღიზიანებს, რა ვქნა?

გარდამავალ ასაკში გოგონებს ხშირად არ მოსწონთ თავისი თავი და მას სხვისი თვალით აფასებენ. რაც მეტია კოსმეტიკა, მით უფრო არასრულფასოვნად გრძნობს ის თავს. თქვენც, ეტყობა იშვიათად აქვთ მის გარეგნობას.

ასწავლეთ კოსმეტიკის დადება ლატენტურ პერიოდში, თუ დაგაგვიანდათ, დაუტოვეთ რამდენიმე შურნალი, ახლა მოდაშია კოსმეტიკის ბუნებრივობა, თქვენ თვითონ არ დაუნყოთ ჭკუის სწავლება და ხშირად შეაქეთ მისი გარეგნობა. თქვენ რომ დაიდებთ კოსმეტიკას, ჰკითხეთ ხოლმე აზრი... შეგიძლიათ მისთვის ავტორიტეტული ადამიანის დახმარებას მიმართოთ. თუ ის მამაკაცი იქნება, ან ძალიან კარგად მოვლილი ელეგანტური ქალბატონი, კიდევ უკეთესი.

6. რა უნდა ვქნა, თუ აღმოვაჩინე, რომ ბავშვმა უკვე გასინჯა რომელიმე ნარკოტიკი?

გითანაგრძობთ, ძალიან მძიმეა ამის აღმოჩენა. გასაგებია, რომ შეწუხებული და შემოუთებული იქნებით, მაგრამ პირველ რიგში სკანდალებს და ემოციურ განტვირთვებს მოერიდეთ!

აჩვენეთ, რომ ძალიან შეწუხებული ხართ, მოუყევით ნარკოტიკების შესახებ ის, რაც მან ჯერ არ იცის, აუხსენით, რას ნიშნავს დამოკიდებულება და რომ ის ამ რისკის მატარებელია. უთხარით, რომ გიყვართ, იმისდა მიუხედავად, რას აკეთებს და გააგებინეთ, რომ თქვენ ვერ შეეგუებით იმას, რომ მან ფსიქიკური დაავადება ნებით შეიძინოს. უთხარით, რომ ყოველთვის გვერდში ეყოლებით, რომ იგი ჯანმრთელი იყოს და გირჩევთ (ნერვები დიდხანს მაინც ვერ გაგიძლებთ!) მიიყვანოთ კარგ ფსიქოლოგთან, რომელიც ამ საკითხებზე მუშაობს. მოძებნეთ სპეციალისტი და არა ნაცნობის ნაცნობი.

ნუ გაავრცელებთ ამ ინფორმაციას საქვეყნოთ, რომ იგრძნოს, რომ თქვენ მასზე ზრუნავთ, მაგრამ გაათრთხილეთ, რომ მეუღლეს შეატყობინებთ.

მეუღლის დამოძღვრაც მოგიწევთ, ამას ვერ გაექცევით, მაგრამ ეს პრობლემა საოჯახო საქმედ აქციეთ.

თუ ფსიქოლოგი ნორმალური აღმოგაჩნდებათ, იმედია, ეს ინცინდენტი ამოიწურება და მომავალში ნურასოდეს წამოაძახებთ.

ისე კი, გისურვებთ, რომ ეს პრობლემა არასდროს არ გაგიჩნდეთ ოჯახში.

7. ვერ ვუგებთ ერთმანეთს, ვარ ზედმეტად მკაცრი. თქვენ თვითონვე უასუხობთ თქვენს შეკითხვას. ჰკითხეთ საკუთარ თავს, რა გაიძულებთ იყოთ ზედმეტად მკაცრი? თქვენი მშობლები იყვნენ ასეთები, თუ ცხოვრებისეული გამოცდილების შედეგად ხართ რაიმეთი დაშინებული? თქვენი პრობლემები აისახება თქვენს ქცევაზე და გაშუალებულად შვილის ქცევაზეც. თუ თქვენ ეჭვს არ შეიტანთ თქვენი ქცევის სისწორეში, ვერც შეამჩნევთ, რას აკეთებთ არასწორად.

თქვენი ქაჯისა და ჩითიჩითობის სტილის სისწორეა ჩაჯანსახის მიხედვით ფასდება.

თუ რეზულტატი არ გაკმაყოფილებთ, თუ მიზანს ვერ აღწევთ, მოძებნეთ ქცევის სხვა სტილი, ოღონდ პირველივე შემონშებაზე ნუ დაელოდებით შედეგს, მიეცით ბავშვს საშუალება მიეჩვიოს მას. და გაიხსენეთ ის, რაც გითხარით უპირობო სიყვარულის შესახებ, ბავშვებს ხშირად ჰკონიათ, რომ აღარ გიყვართ, ან არ გესმით მათი. და ყველაზე მნიშვნელოვანი – ეცადეთ სტრატეგიულად დაგეგმოთ თქვენი შვილის აღზრდის გეგმა, ძალიან ადრე, უფრო ადრე, ვიდრე მის გაჩენას დააპირებთ...



ზოგადი ნახაოსიანი საშაღვის ინსონიანის ნიშნები

ობიობილი ინტოქსიკაციის დროს ადამიანს ახასიათებს ჰიპოკინეზია (შენელებული მოძრაობები), გაურკვეველი მეტყველება, სედაცია, მიოზი (ქინძისთავისებრი შევიწროებული გუგები), ბრადიკარდია (შენელებული პულსი), ჰიპოტენზია (დაბალი არტერიული წნევა), ჰიპოთერმია (სხეულის დაბალი ტემპერატურა).

მისთვის დამახასიათებელია ეიფორიული მდგომარეობა, ანალგეზია (ტკივილის გაყურების ეფექტი), სიმშვიდისკენ სწრაფვა, პერიოდული ჩათვლემა, თავის ჩაქინდვრა, ქავილი.

სედატიურ-ჰიპნოზური (დასამშვიდებელი-საძილე) ადამიანები პრეპარატების ქვეშ იქცევიან ალკოჰოლით მოვრალი ადამიანების მსგავსად. თვალშისაცემია გაურკვეველი მეტყველება, ატაქსია (მოძრაობის კოორდინაციის დარღვევა).

პირველი ფაზა: გაბრეება, გუგების გაფართოვება, სხეულის ზედა ნაწილში კანის და ლორწოვანის ჰიპერემია (სინითლე).

მეორე ფაზა: უმიზეზო მხიარულება, მოძრაობის, რაიმეს კეთების სურვილი (მოძრაობა უნესრიგო და უმიზნო); ჭარბი მეტყველება, ადვილად ვალიზიანება, ემოციური ლაბილობა. მხიარულება ხშირად იცვლება მრისხანებით. ყურადღება გაფანტულია, გუგები – გაფართოებული.

მესამე ფაზა: ღრმა ძილი.

ჰალუცინოგენებით ინტოქსიკაციისას ხშირია გულისრევა და პირღებინება, გულისცემის გახშირება, სხეულის ტემპერატურისა და არტერიული სისხლის წნევის მომატება, თავბრუსხვევა და გაფართოებული გუგები, სენსორული ცვლილებები ილუზიებით და ჰალუცინაციებით. მხედველობითი ჰალუცინაციები უფრო ხშირია, ვიდრე სმენითი და ტაქტილური. დამახასიათებელია შოფოთვა, პანიკური შეტევები.

სტიმულატორებით ინტოქსიკაციისას ადამიანები არიან აგზნებულები და აქტიურები საათობით, ბევრს მოძრაობენ და ლაპარაკობენ. სხეულის ტემპერატურა, არტერიული წნევა აწეულია, გულისცემა – გახშირებული. არსებობს გადახურების საფრთხე. ენერჯის მოზღვაებას თან სდევს გაძლიერებული და ზოგჯერ უკონტროლო სექსუალური და ემოციური აქტივობა, გამორისხული არაა აგრესიულობა. გუგები გაფართოებულია.

ექსტაზით ინტოქსიკაციის ქვეშ არიან ჰიპერაქტიულები, შეეუძლიათ იცეკვონ მთელი ღამე. ბევრს ლაპარაკობენ, გაზრდილი აქვთ ტაქტილური (შეხების) და მხედველობითი შეგრძნებები. დამახასიათებელია ჰიპერთერმია (ტემპერატურის მომატება), დეჰიდრატაცია (გაუწყლოვანება), კარდიალური არითმია.

ჰაშიშით (მარიხუანა, ე.წ. “პლანი”) ინტოქსიკაციისას ხშირია უნდობლობის და ეჭვიანობის განცდები, დაძაბულობა, პარანოიალური განწყობა (ბოღვითი აზრები) და შიშით შეპყრობა, რიგ შემთხვევებში – ჰალუცინაციები. გარეგნულად სახეზეა სახის სინითლე, პირის სიმშრალე, გუგები გაფართოებულია. აზროვნებას ემოციური ელფერი აქვს. ყურადღების კონცენტრაცია დარღვეულია, აღქმა – შეცვლილი. დარღვეულია საგნების ზომების, მათ შორის მანძილის აღქმა, დროის შეგრძნება. ერთი აზრიდან ხტიან მეორეზე. ხშირია უზრო მხიარულება და სიცილი, უაზრო ლაპარაკი. ცნობიერება ხშირად შევიწროებულია და ადამიანი მხოლოდ გარკვეულ ადამიანებზე ან საგნებზე ახერხებს ფოკუსირებას. ინტოქსიკაციის ბოლოსკენ ძლიერდება წყურვილის და შიშის შეგრძნება. პულსი და წნევა მატულობს, ძლიერდება სექსუალური ლტოლვა და ხშირია სექსუალური განმუხრუჭება და უკონტროლო სექსი. “პლანი” ერთად-ერთი ნარკოტიკია, რომლის ერთხელ მოხმარების დროსაც შეიძლება განვითარდეს ფსიქოზური მდგომარეობა.

ბამოყენებელი ციხახახი

1. ნარკოლიგია, – გ. ლეუჟავას რედაქციით, 2001
2. უზნაძე დ. – პედაგოგიური ფსიქოლოგია ტ 5, თბილისი 1967
3. ჭავჭავაძე მ. - ნარკომანია, როგორც მოვლენა და დაავადება, – კრ. “ნარკომანიის პრევენციის ფსიქოლოგიურ-სოციალური საფუძვლები”, 2009
4. Ралф Р. Гринсон – Практика и техника психоанализа 1994
5. Фрейд З., – Я и ОНО Москва, 1989
6. Фрейд З., – По ту сторону принципа удовольствия, Москва, 1989
7. Фрейд З., – Три очерка по теории сексуальности, Москва, 1989
8. Фрейд З., – Психопатология обыденной жизни, Москва, 1989
9. Минухин С., Фишман Ч., – Техники семейной терапии, Москва, 1998
10. Пэпп П., – Семейная терапия и ее парадоксы 1998
11. Хейли Дж. – Терапия испытанием -Москва, 1998
12. Шерман Р., Фридман Р., – Структурированные техники семейной и супружеской терапии, Москва, 1989
13. Берн Э., – Люди, которые играют в игры и игры, которые играют люди, Москва, 1989
14. Estimating the Prevalence of Injection Drug use in Georgia, Consensus Report, prepared by Tamar Sirbiladze
15. Otto Kernberg – Internal World and External Reality, London, 1994
15. Carter E., McGoldrick M. – The Family Life Cycle, N.Y.:Gardner Press, 1980
16. Erickson G.D., Hogan T.P.(Eds.) – Family Therapy. An Introduction to Theory and Technique, – California: Brooks/Cole Publishing Company, 1972
17. Home A., Ohlsen M.M.(Eds.) – Family Counselling and Therapy, Handbook,) Illinois:F.C. Peacock Publishers, 1982

ხსენება

მხინა ჭაჭანიძის ნიშნა

მოზოხი ღაჟისჯათი ჩჟანი შჟიჯაზი ნახოზიჯაზისაჯან

არსებობს ნაშრომები, რომელთა გაცნობის შემდგომ ღებულობ ინფორმაციას ამა თუ იმ საკითხზე და ამით მთავრდება მასთან ურთიერთობა, მაგრამ არსებობს ნაშრომები, რომელსაც სიამოვნებით ეცნობი და სულ უფრო ხშირად გაქვს სურვილი, დაუბრუნდე და გადაიკითხო იგი. ასეთ წიგნებს ხშირად სამაგიდო წიგნად მოვიხსენიებთ. აღნიშნული ნაშრომი სწორედ ასეთს წარმოადგენს. მისი უპირველესი დამსახურება არის ის, რომ იგი უაღრესად აკადემიურია და ამავე დროს დანერვილია მარტივად, ინტელექტუალურად მისაწვდომად, გასაგებად და დამაფიქრებლად.

აქ არ შეიძლება არ შევეხოთ თვით ავტორის პიროვნებას. ქალბატონი მარინა უკვე რამდენიმე ათეული წელია მოღვაწეობს ნარკოლოგიის დარგში. მართალია, მას არ აქვს საექიმო განათლება და მისი მოღვაწეობის სფერო არის ფსიქოლოგია და ფსიქოთერაპია, მაგრამ სწორედ ეს არის ის სფერო და ის პიროვნება, რომელიც მრავალი მისი პაციენტისთვის და მათი მშობლებისათვის გამხდარა მესაიდუმლოე, მრჩეველი და იმ გზაზე დამყენებელი, რომელიც ჩვეულებრივ ადამიანურ ცხოვრებაზე გაცილებით უფრო მძიმეა და მოითხოვს არაადამიანურ ძალისხმევას, რათა დაავადებული დაუბრუნდეს მისთვის, მისი ოჯახისათვის და საზოგადოებისათვის მისაღებ ცხოვრების წესს. სწორედ ამიტომაც მნიშვნელოვანია ეს ნაშრომი, რომ იგი წარმოადგენს, მრავალი წლის გამოცდილების მქონე პროფესიონალის ნააზრევს და რჩევები, რომელსაც ის აძლევს მშობლებს და ახალგაზრდებს, ღირებულია იმისათვის, რომ ისინი არ ეზიარონ ამ საშინელ სენს.

საკუთრივ ნაშრომი ძალიან საინტერესოა იმით, რომ პირველ რიგში ძალიან გულახდილია საუბარში. ნაშრომში გადმოცემულია თითქმის სრულად „დასაშვები“ ინფორმაცია იმ ნარკოტიკების შესახებ, რომელსაც მოიხმარენ ჩვენი თანამემამულეები. სიმართლე მწარეა! მაგრამ აუცილებლად მისაწოდებელია, რათა ბავშვმა, ახალგაზრდამ, პიროვნებამ თავიდანვე სწორი არჩევანი გაკეთოს.

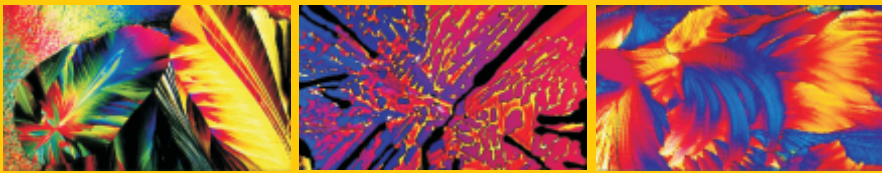
განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ნაშრომის მეორე ნაწილს, რომელშიც ინფორმაცია მოწოდებულია ზოგჯერ მწვავედ, ზოგჯერ ირონიით, აღწერილია ჩვენი ოჯახებისა და მშობლების ტიპები, ბავშვის განვითარების ეტაპები, ამ დროს მასთან მშობლებისა და საზოგადოების ურთიერთობის თავისებურებები. ავტორი შესაძლებლობისადაგვარად გვაძლევს ქცევის და ურთიერთობის იმ ზოგად „რეცეპტებს“ რომლებიც მნიშვნელოვანია ბავშვის სწორად აღზრდისათვის და ასევე განიხილავს იმ სპეციფიკურ სიმპტომებს, რომლებიც შეიძლება ახლობლემ ადამიანებმა შენიშონ ბავშვის ქცევაში, თუ მას გაუჩნდა შეხება ნარკოტიკულ საშუალებებთან.

საბოლოო ჯამში შეიძლება ითქვას, რომ მსგავსი ნაშრომი პირველი ცდაა ნარკოლოგიასა და ფსიქოლოგიაში, ნარკოტიკების მოხმარების პრობლემას შევხედოთ შიგნიდან, ჩვენი და ჩვენი შვილების ქცევიდან, ჩვენი ცხოვრების წესიდან და მოვახდინოთ ამ მძიმე სენის პროფილაქტიკა.

მსურს ქართულ საზოგადოებას მივულოცო კიდევ ერთი სამაგიდო წიგნის გამოცემა, რომელიც, სამწუხაროდ, ჩვენი დღევანდელი ყოფისათვის აუცილებელ ატრიბუტად უნდა იქცეს.

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო
უნივერსიტეტის პროფესორი, ექიმი ფსიქიატრ-ნარკოლოგი

აკაკი გამყრელიძე

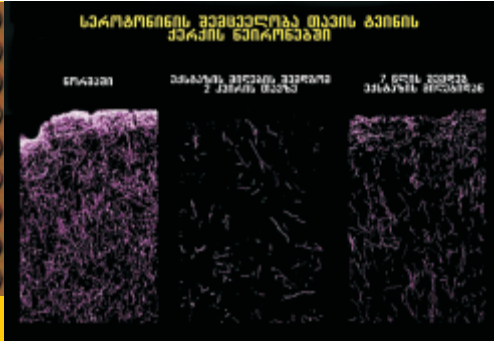


ენდორფინები ელექტრონულ მიკროსკოპში α, β, γ

იყავით ფრთხილად!
სახიფათო და სასარგებლო ნარკოტიკები
თანაბრსაზოგად ბუნებაში.
იხილეთ - რა რას ვგავს!



ეპსტაზი



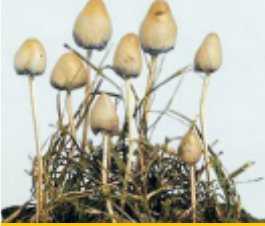
ეპსტაზის მოხმარების შედეგები



კოქას ბუჩქი



ყაყარო



დასაბუნდავსება



დასაბუნდავსება



ვეიოტი



ლესოფა



მარიხუანა



შოკოლადის ხე

ჩვენში, საუბედროდ, არ იზრდება!

