

Vilties
galia

Korespondencinė Biblijos mokykla



Užsisakykite nemokamą kursą vienu iš šių būdų:

- Siųskite SMS numeriu: **+370 681 43016***
 - Registruokitės internetu: **www.gerizenklai.lt**
- ir gaukite 24-ių temų kursą paštu.

* Rašydami SMS, nurodykite savo vardą, pavardę, tikslų adresą, kuriuo siųsti šias pamokas.



Julian Melgosa, Michelson Borges

Vilties galia

Kaip įveikti depresiją, nerimą, kaltę ir stresą

Septintosios dienos adventistų bažnyčia

Kaunas

2025

Versta iš leidinio:
The Power of Hope
by Julian Melgosa and Michelson Borges
Review and Herald Publishing Association

Vertė *Lina Radžienė*

Trečias, pataisytas leidimas

Autoriai prisiima visą atsakomybę už knygoje pateiktų faktų ir citatų tikslumą.

Biblija cituojama pagal leidinį:
BIBLIJA, arba Šventasis Raštas.
Senasis Testamentas. Iš hebrajų ir aramėjų kalbų vertė *Antanas Rubšys*.
Naujasis Testamentas. Iš graikų kalbos vertė *Česlovas Kavaliauskas*.
Lietuvos Biblijos draugija, Vilnius, 1999

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Septintosios dienos adventistų bažnyčia, 2025

ISBN 978-609-96031-0-0

TURINYS

Pratarmė.....	7
1. Sveikata yra jūsų galvoje	8
2. Nerimas: ateities perteklius	17
3. Depresija: per daug praeities	28
4. Stresas: per daug dabarties.....	44
5. Psichinės traumos.....	56
6. Pavergti priklausomybių.....	67
7. Kaltės jausmas.....	79
8. Mumyse esantis monstras	84
9. Kūrėjo patarimai	91
10. Vilties galia	105

PRATARMĖ

Kasdieniai fiziniai pratimai ir subalansuota mityba yra įpročiai, kurie skatina gerą savijautą ir pagerina sveikatą – ir dauguma žmonių tai žino. Tačiau ką daryti, kai ligos negalime rasti konkrečioje vienoje kūno dalyje? Kas atsitinka, kai kančia bei nerimas yra mumyse ir jų vietos nenustatysi?

Kas nėra jautęsis sugniuždytas daugybės išipareigojimų bei nesugebėjimo vienu metu spręsti daug dalykų? Kas nėra jautęs kaltės jausmo ir nėra kovojęs su priklausomybe? Kas nenorėjo viską mesti ir bėgti į apleistą salą? Tokiomis akimirkomis milijonai žmonių kenčia nuo nerimo, streso ir prislėgtumo padarinių. Šios problemos tampa vis dažnesnės šiame įaudrintame, reikiame ir sumaišty keliančiame pasaulyje. Ir daugelis, bandydami atrasti sprendimą, patiria nesėkmę.

Jeigu jus ar jūsų pažįstamą kankina vienas iš šių sunkumų, ši knyga yra pirmasis žingsnis kelyje, kuris veda į gyvenimą, kupiną taikos, atkūrimo ir išgijimo.

Mes meldžiamės, kad kiekviename puslapyje atstumėte vilties galią!

Julianas Melgoza (Julian Melgosa) įgijo psichologijos magistro laipsnį Ispanijos Madrido universitete ir daktaro laipsnį pedagoginės psichologijos Andrews (JAV) universitete. Jis yra Britanijos psichologijos draugijos narys, profesorius, įvairių straipsnių bei knygų autorius emocinės sveikatos srityje. Gimė Ispanijoje, šiuo metu gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Mičelsonas Borgesas (Michelson Borges) yra žurnalistas, įgijęs bakalauro laipsnį Santa Katarinos federaliniame universitete (Santa Catarina, Brazilija) ir teologijos magistro laipsnį Brazilijos Adventistų universitete. Jis yra „Vida e Saúde“ („Gyvenimas ir sveikata“) žurnalo redaktorius. Praveddamas seminarus, jis dalijosi savo žiniomis įvairiuose Brazilijos miestuose bei kitose šalyse ir yra knygų apie žiniasklaidą, mokslą ir religiją autorius.

Pirmas skyrius

SVEIKATA YRA JŪSŲ GALVOJE

Po įtemptos darbo dienos, pilnos neišspręstų problemų, neišsiųstų nesuskaičiuojamų elektroninių laiškų ir nepaskambintų telefoninių skambučių, Paulius tenorėjo grįžti namo, užkasti ir atsipalaiduoti ant sofos žiūrint televizorių. Tačiau intensyvus eismas įprastas minutes automobilyje pavertė valandomis. Kai grįžo namo, jau buvo tamsu. Įžengęs į namus, iškart nusiavė, rankinę numetė į kampą, tarstelėjo žmonai trumpą *Labas* ir žvilgtelėjo į abu vaikus, žaidžiančius ant kilimo. Po šilto dušo apsilvilko patogius drabužius ir atsisėdo prie pietų stalo.

– Ar yra ko valgyti? – šaltai paklausė.

– Kiek ankstėliau skambino tavo mama. Ji skundėsi, kad jau keletą mėnesių jos neaplankai, – atsakė žmona.

– Ji žino, kad tam neturiu laiko! Aš turiu daugiau reikalų, nei tik ją lankyti. Sąskaitos, kurias reikia apmokėti. Problemos, kurias reikia išspręsti. Ir nauja vadovė neduoda man ramybės. Kokia nepakenčiama moteris! Man atrodo, ji bijo, kad bendrovė sugrius. Tikrai labai sunku su ja dirbti. Ji mane varo iš proto!

– Pastaruoju metu tu kalbi tik apie problemas, sąskaitas ir savo vadovę. Ar tu išvis pastebėjai, kad kambaryje yra tavo vaikai? Visą popietę Markas klausinėjo, kada tu sugrįši, – nesiliovė žmona.

– Ar vėl bus tas pat, kaip ir kasdien?! Skundai ir vėl skundai! Jie erzina mane darbe, o dabar dar ir tu erzini mane namuose! Ar manai, kad lengva išlaikyti šeimą tik iš mano algos? – suirzęs atkirtinėjo vyras.

Pastarieji žodžiai kirto Silvijai į skaudamą vietą. Tai buvo neteisinga. Ji turėjo palikti darbą dėl pašlijusios sveikatos, ir jis tai žino.

Nors tai buvo palaiminimas praleisti daugiau laiko su vaikais, bet klausytis įžeidžiančių vyro priminimų diena iš dienos tapo nebeapakeliama.

– Mūsų vaikai auga ir beveik nepažįsta savo tėvo. O aš jau net nekalbu apie mūsų braškančią santuoką!

– Ar tu pagaliau gali palikti mane ramybėje? Aš taip pavargęs, man skauda galvą... aš neturiu kantrybės dabar apie tai kalbėtis.

Tuo metu Pauliaus šešerių metų dukrelė padavė voka tėveliui.

– Ne dabar, brangioji! Ar nematai, kad aš ir mama kalbamės? – atžariai pasakė Paulius.

Jis sugrūdo popierių į kišenę, ignoruodamas savo mažąją dukrelę, kuri nusliūkino šalin su ašarų pilnomis akimis.

– Ar tu toks kvailas? Ar nematai, ką darai savo šeimai? – neatlyžo Silvija.

– Na, man jau gana! Nebenoriu valgyti! – šūktelėjo vyras ir nuėjo į miegamąjį.

Paulius jautė, kad nebecontroliuoja savo gyvenimo. Vyras, kuris anksčiau buvo užtikrintas ir pasitikintis savimi, daugiau nebegalėjo valdyti savo gyvenimo. Neigiamos mintys užvaldė jo protą – jis skendėjo sumaištyje, o nuolat iškylantys blogi prisiminimai viską dar labiau blogino. Jo kūnas buvo pernelyg pavargęs, nes retai mankštinosi. Jo nervinga vadovė nuolat reikalavo ataskaitų. Viskas, ko jis norėjo, tai atsipalaiduoti ir pamiegoti – ir galbūt tiesiog niekada nebeatsibusti...

Kai jis apsivertė ant šono, pajuto kažką esant kišenėje. Iš suglamžyto voko ištraukęs popieriaus lopinėli, jis perskaitė kreidelėmis parašytą sakinį: „Tėveli, aš myliu tave“. Skaitydamas tuos žodelius, jis pajuto skausmą skrandžio duobutėje.

Juodoji skylė

Ar kada nors jautėtės kaip Paulius, paskendę įsipareigojimuose ir negalintys vienu metu išspręsti tiek daug dalykų? Ar kada nors jautėtės, kad norite viską mesti ir pabėgti

į kokią nors negyvenamą salą? Galbūt jums pasisėkė ir jūsų dienos ramios, be nesėkmių. Šiuo metu milijonai žmonių kenčia nuo nerimo, streso ir depresijos. Visame pasaulyje šios problemos vis labiau plinta.

Prieš kurį laiką garsus britų fizikas Stivenas Hokingas (Stephen Hawking) padarė pareiškimą, kuris žiniasklaidoje pasklido tarsi virusas. Jo tema nebuvo fantastiška teorija apie kitokias Visatas. Hokingas, kuris dėl degeneracinės nervų sistemos ligos dešimtmečius gyveno įkalintas neįgaliųjų vežimėlyje, davė patarimą sergantiesiems depresija. Jis pasakė: „Šios paskaitos žinutė yra ta, kad juodosios skylės nėra tokios juodos, kaip yra piešiamos. Jos nėra amžinieji kalėjimai, kaip kažkada buvo manoma. Daiktai gali išeiti iš juodosios skylės į išorę ir iš abiejų pusių, ir galbūt į kitą Visatą. Taigi, jei jaučiate, kad esate juodojoje skylėje, nepasiduokite – yra išėjimas.“

Galbūt Hokingo padaršinimo žodžiai negali nuraminti tokio, kaip Paulius, kuris gyvena prislėgtumo, nerimo ar net savižudybės minčių „juodojoje skylėje“. Ar tikrai yra išeitis iš šių sunkumų? Ar yra vilties? Ar žmogus gali išropoti iš juodųjų skylių, kurias pateikia šis gyvenimas?

Minties galia

Populiarioje frazėje „Kur valia – ten ir kelias“ yra daug tiesos. Kiekvienas sportininkas žino, kad naujo rekordo pasiekimas yra ne tik fizinio pasirengimo rezultatas, bet ir tinkamų minčių ugdymas. Panašiai ir dalykai, kuriuos darome, emocijos, kurias jaučiame, ir net ligos, kurias kenčiame, kyla mūsų prote.

Aplinka (žmonės, vietos ir aplinkybės), asmenybė (optimistas ar pesimistas, įtarus ar pasitikintis, mėgstantis kalbėti ar tylus), prisiminimai ir patirtis yra tramplynai, kurie paleidžia mūsų mintis. Kiekvienas žmogus gali valdyti savo mintis ir nukreipti savo valią. Tai, ką mes darome, kyla iš mūsų minčių, išskyrus instinktyvias reakcijas

ar pakartotinus veiksmus, išnyrančius iš mūsų išugdytų įpročių.

Pažvelkite į šiuos tris atvejus:

- Prieš susitikdamas su nekilnojamojo turto agentu, Morisas negalvojo apie nuosavybės pirkimą. Tačiau mandagumo atmosfera, gražios parduodamų namų nuotraukos ir paprastas išsimokėjimo planas paskatino apsvarstyti galimybę įsigyti. Jis ėjo namo ir apie tai galvojo. Jis išivaizdavo, kaip persikelia į didesnę, saugesnę namą, kur šalia mokykla vaikams ir lengvas susisiektis viešuoju transportu. Po dviejų dienų jis pasirašė sutartį.
- Eloizė susitiko papietauti su dviem senom draugėmis. Jos puikiai leido laiką, kalbėdamos apie smagius prisiminimus ir dabartines jų situacijas. Grįžusi namo, Eloizė palygino savo ir draugių gyvenimą. Ji apsvaistė visas detales, prisiminė praeitį ir nusprendė, kad jos draugės laimingesnės nei ji. Kai ji ėmė galvoti apie savo gyvenimą, ją apėmė prislėgtumas. Jos liūdna nuotaika tęsėsi keletą dienų.
- Viktorija sutarė gerai beveik su kiekvienu. Prieš mėnesį ji susiginčijo su savo broliu, ir jie daugiau nebesikalba. Ji nenorėjo su juo susitaikyti, nes jautėsi išskaudinta jo įžeidinėjimų. Kai prisimindavo nesusipratimą, nuliūdavo ir jausdavo pasibjaurėjimą.

Visais trim atvejais yra aiškus ryšys tarp minties, elgesio ir proto būsenos. O kas, jei Morisas, Eloizė ir Viktorija būtų pakeitę savo mintis, savo mąstymą? Tikriausiai kiekvieno jų reakcija būtų kitokia.

Vienaip ar kitaip mes visi valdome savo mintis. Todėl, turėdami daugiau ar mažiau sunkumų, galime jas ugdyti, joms vadovauti, leisti joms bujoti ar sumažinti jų tėkmę arba at mesti. Daugelis žmonių žino, ką daryti, kai jaučiami fiziniai negalavimai: šaltis, galvos ar skrandžio skausmas. Tačiau tik nedaugelis žino, ką daryti, kai jaučia nerimą, susirūpinimą, nervingumą, nusiminimą ar nekantrumą. Tai *toksinės proto būklės*, su kuriomis reikėtų susidurti akis į akį.

Kaip galite nustatyti neigiamas mintis? Kaip galite žinoti, ar jos paskatino jūsų nepageidaujamą elgesį arba neigiamą proto būseną? Siekdami išvengti netinkamų minčių, turėtumėte pasirinkti gyvenimo būdą, kuris remtųsi moraliniais principais ir vertybėmis, tokiomis kaip sąžiningumas, atsakomybė, teisingumas, pagarba kitiems, dorumas ir tikrumas. Svarbiausia – ugdyti gerąsias vertybes ir plėtoti nuoseklų gyvenimo būdą. Tie, kurie vadovaujasi tokia nuostata, natūraliai ir savaime pradeda puoselėti optimistines ir ugdančias mintis, kurių naudingi vaisiai bus regimi.

„Mitybos ir kūno sveikatos vadove“ mokslininkai Deividas Sobelis (David Sobel) ir Robertas Ornšteinas (Robert Ornstein) atskleidžia optimistinių minčių ir jausmo, kad gali valdyti kai kurias sveikatos sritis, naudą:

Imunologinė sistema. Žmogaus seilėse yra cheminių medžiagų, kurios apsaugo mus nuo infekcijų. Apsaugos lygis yra efektyvesnis tomis dienomis, kai jaučiamės laimingi ir patenkinti, nei tomis dienomis, kai liūdime.

Vėžys. Viena vėžiu serganti pacientų grupė buvo mokoma galvoti pozityviai ir pakiliai bei naudoti atpalaidavimo technikas. Tyrimas parodė, kad šių pacientų antikūnai tapo daug aktyvesni negu pacientų, kurie šių nurodymų negavo.

Ilgamžiškumas. Pagyvenusiems asmenims, gyvenantiems socialiniuose globos namuose, buvo suteikta laisvė priimti nedidelius sprendimus (pasirinkti patiekalus vakarienei, kartą per savaitę pasirinkti filmą ir kt.). Priimdami tokius sprendimus, jie tvirtino esą laimingesni ir labiau patenkinti. Po pusantrų metų šios grupės mirtingumo rodiklis buvo 50 procentų mažesnis nei tų, kurie neturėjo galimybės rinktis.

Po chirurginių operacijų. Remiantis informacija apie asmenybę, pacientai, kuriems buvo atlikta širdies operacija, buvo suskirstyti į dvi kategorijas: optimistai ir pesimistai. Optimistai atsigavo sparčiau, patyrė mažiau komplikacijų ir grįžo į savo įprastą veiklą anksčiau nei pesimistai.

Bendroji sveikata. Mokslinio tyrimo dalyviai buvo paprašyti sudaryti sąrašą teigiamų ir neigiamų įvykių, su kuriais

jie gali susidurti per ateinančius keletą metų. Po dvejų metų buvo ištirta visų dalyvių sveikatos būklė. Palyginus asmenis, kurie optimistiškai vertino ateitį, su tais, kurie, turėjo neigiamą požiūrį, pirmieji turėjo mažiau ligos simptomų.

Vienas iš būdų optimistiškai mąstyti yra atmesti neigiamas mintis ir pakeisti jas teigiamomis. Dažnai, kol jis to nežinojo, mūsų bičiulis Paulius galvodavo apie sunkumus darbe, jį erzinančią vadovę, žmonos skundus ir panašius dalykus. Pesimistiškos mintys paprastai susidaro automatiškai, nustebina asmenį, ir jose nėra logikos. Todėl svarbu jas identifikuoti ir pakeisti kitokio tipo mintimis. Optimistinės mintys turi būti nuolatinis protinės veiklos įprotis. Tai turėtų apimti visus gyvenimo aspektus. Čia pateikiamos sritys, į kurias reikia atsižvelgti:

Teigiamos mintys apie save. Nesudarykite savo paties koncepcijos, lygindami save su televizijos ar filmo personažais ar žmonėmis iš viešojo gyvenimo. Jie pateikia nerealų vaizdą. Pažinkite savo ribas ir padarykite ką nors, kas padėtų jums patobulėti. Ypač nepamirškite pabrėžti savo vertybių ir gebėjimų. Atsakykite save naikinančių minčių. Prisiminkite Jėzaus žodžius: „Aš jums duosiu tokios iškalbos bei išminties, kad negalės nei atsisipirti, nei prieštarauti nė vienas jūsų priešininkas.“ (Luko 21, 15)

Teigiamos mintys apie praeitį. Praeitis negali būti pakeista. Turėtume priimti net nemalonus įvykius.

Negalima kaltinti praeities dėl sudėtingų šiandienos situacijų. Tai visiškai nenaudinga. Niekada nesijaudinkite dėl nemalonių dalykų, kurie įvyko praeityje. Apmąstykite vakar patirtą laimę ir sėkmę, prisiminkite bei mėgaukitės tuo, ir jūsų požiūris taps labiau teigiamas. Perskaitykite Pauliaus patarimą Laiške filipiečiams (3, 13–14): „Tik viena tikra: pamiršęs, kas už manęs, aš veržiuosi pirmyn, į tikslą, siekiu laimikio aukštybėse, prie kurio Dievas kviečia Kristuje Jėzuje.“

Teigiamos mintys apie ateitį. Ateitis gali būti formuojama, todėl šiandienos požiūris daro įtaką jūsų rytojaus sėkmei.

Užtikrintas mąstymas ir turėjimas vilties padidins laimingesnės ateities tikimybę. Ir jei yra kažkas neigiamo, kas gali atsitikti, suplanuokite į priekį, kad, jei taip atsitiktų, nelaimė jūsų neapsunkintų. Dievas pažadėjo: „Laiduojau tikrai žinąs, ką užsimojau dėl jūsų, – tai Viešpaties žodis, – dėl jūsų gero, o ne dėl žalos! Noriu jums suteikti vilties sklidiną ateitį.“ (Jeremijo 29, 11)

Teigiamos mintys apie aplinką ir žmones. Užsidėkite „tolerancijos akinius“ ir stebėkite savo aplinką. Nepaisant to, kad ne viskas yra tobula, rasite keletą gražių dalykų ir tai, ką malonaus esate patyrę. Neteiskite žmonių, verčiau gerbkite juos ir vertinkite jų daromus gerus dalykus. Siekite suprasti jų sunkumus ir padėkite jiems. Tokiu būdu jūsų požiūris suteiks jums pasitenkinimą. Vis perkaitykite Filipiečiams 2, 3: „Tegul nelieka vietos vaidams ar tuščiai puikybei, bet nuolankiai vienas kitą laikykite aukštesniu už save.“ Taip pat 1 Tesalonikiečiams 5, 11: „Todėl guoskite ir stiprinkite vieni kitus.“

Kartais žmonės leidžiasi valdomi nelogiškų minčių. Šios mintys sukelia nelaimingumo jausmą ir kliūtis. Štai keletas pavyzdžių:

- Mes esame apsupti nuolatinių pavojų bei rizikos, ir mums natūralu nerimauti ir bijoti.
- Neturtingi žmonės būdami nepatenkinti, nieko negali padaryti, kad pagerintų savo padėtį.
- Norint, kad būčiau laimingas ir gyvenčiau ramybėje su savimi, man reikia jausti kiekvieno, kas mane pažįsta, pritarimą ir meilę.
- Visada yra idealus kiekvienos problemos sprendimas, ir jei šis sprendimas nebus pasiektas, pasekmės bus žlugdančios.

Čia pateikti teiginiai yra apgaulingi. Pritarimas jiems gali sukelti psichinį skausmą ir nusivylimą. Turėtumėte siekti nustatyti ir analizuoti savo klaidingas mintis. Įdėmiai pagalvokite, jūs galite atmesti jas ir priimti geresnes alternatyvas.

Stebėkite savo minčių polinkius

Dėl mūsų bičiulio Pauliaus prastos gyvenimo kokybės, jo mintys ir jausmai tapo vis labiau neigatyvūs. Nors jo fizinės ir emocinės problemos buvo daugelio veiksmų rezultatas, daugiausia jo vidinį dialogą sąlygojo jį supanti nemaloni atmosfera. Jeigu jo išoriniai santykiai nesisekdavo, jo santykiai su pačiu savimi būdavo dar blogesni.

Dažnai asmuo turi bendrą polinkį į teigiamas ar neigiamas mintis. Iš esmės šis polinkis priklauso nuo vidinio dialogo stiliaus, kuris yra nuolatinis ir automatinis. *Suvokus, kokį dialogą mes palaikome savyje, yra būtina atsisakyti blogų mąstymo įpročių ir ieškoti teigiamų alternatyvų šioms situacijoms išspręsti.* Pažvelkite į minėto Pauliaus mintis ir pagalvokite apie galimas alternatyvas:

Neigiamas dialogas savyje: „Visa tai yra siaubinga.“ „Aš negaliu nieko išspręsti.“ „Mano gyvenimas yra bevertis.“ „Aš prarandu savo šeimą.“

Alternatyva: „Dalykai yra blogi, bet jie gali būti ir blogesni.“ „Galbūt šiek tiek pasistengęs ir būdamas kantrus aš galiu vienu metu išspręsti vieną dalyką.“ „Ne viskas einasi tobulai, bet mano gyvenime yra ir gerų dalykų.“ „Jei skirčiau savo šeimai šiek tiek daugiau gero laiko, galėčiau pagerinti santykius.“

Yra žmonių, kurie tiki, kad džiaugsmas ir laimė ateina atsitiktinai, kad tam įtakos turi aplinkybės arba tai yra sėkmės dalykas. Tačiau dažniausiai džiaugsmas ir laimė yra asmeniniai pasirinkimai. Būti laimingam yra įmanoma. Kai kurie žmonės labiau renkasi būti nepatenkinti, bet kiekvienas gali pasirinkti būti optimistas ir pasimėgauti laimingu gyvenimu. Paprastas pasirinkimas, jeigu jis bus padarytas ryžtingai, gali suteikti daug entuziazmo ir užkirsti kelią nusivylimui. Pažvelkite į keletą pavyzdžių, tai žodžiai, kuriuos galite pasakyti sau: „Aš nusprendžiau, kad būsiu laimingas.“; „Šiandien aš būsiu patenkintas ir neleisiu nusivylimui mane užvaldyti.“; „Aš žvelgsiu į šviesiąją dalykų pusę.“; „Net jei mano vadovas stengiasi sugadinti mano dieną, aš neleisiu sau nusiminti.“

Būti laimingam ir mėgautis gyvenimu, kupinu laimės ir optimizmo, yra pageidautinas tikslas. Tai pasiekama savo iniciatyva.

Optimistiškos mintys yra puiki galimybė išsaugoti psichinę sveikatą ir pasiekti savo tikslus. Tačiau negalime tikėti, kad viskas bus išspręsta vien per mintis. Tam tikromis aplinkybėmis optimizmas, nors ir naudingas, yra ribojamas: artimo žmogaus mirtis, stichinė nelaimė ar rimta medicininė diagnozė. Praktiškai neįmanoma optimistiškai mąstyti, kai esame labai sunkioje ar kritiškoje situacijoje. Pozityvios mintys netgi gali tapti apgaulingomis ir, kai kuriais atvejais, skatina mus pamesti iš akių tam tikrą liūdną realybę.

Antras skyrius

NERIMAS: ATEITIES PERTEKLIUS

Kai kurie sako, kad nerimas yra ateities perteklius, depresija yra praeities perteklius, o stresas yra dabarties perteklius. Dabar išivaizduokite žmogų, kuris turi visų šitų trijų dalykų perteklių! Laura buvo tas žmogus.

Kai jai buvo penkeri, Lauros tėvas paliko savo šeimą, siekdamas daug jaunesnės, nei buvo jos mama, moters. Kad išlaikytų namus, Lauros mama turėjo daug dirbti. Laura daug laiko praleisdavo dienos centre, kol mama vargo dviejuose darbuose.

Laura dažnai girdėjo mamos skundus dėl pinigų trūkumo, taigi mergaitė pradėjo bijoti ateities. Ji bijojo, kad jos mama išeis, kaip tai padarė tėtis. Ji bijojo prarasti savo namus, savo kambarį, savo gyvenimą. Ji negalėjo atsipalaiduoti. Ji nuolat manė, kad artėja katastrofa. Paprasčiau tariant, ji negalėjo valdyti savo neigiamų minčių.

Dvejus metus trukusi neįveikiama rutina privertė Lauros mamą sumokėti didelę kainą – ją užklupo rimta liga, o praėjus keliems mėnesiams, ji mirė. Laura vėl buvo apleista, o jos nesaugumo jausmas pasiekė nerimą keliantį lygį. Nors ją įsivaikino nuostabi teta, Laura užaugo be motinos meilės šilumos ir tėvo apsaugos. Ji bijojo visko, ypač ateities.

Nerimaujantis žmogus kenčia nuo didžiulio nuogąstavimo ir susirūpinimo, kuris labai pakeičia normalų gyvenimą. Dažniausiai jaudinamasi dėl tarpasmeninių santykių, darbo, finansų, sveikatos ir apskritai ateities. Dažnai šis asmuo susiduria su bendru nerimu, nors jam kilti nėra jokios priežasties.

Nerimas ir depresija yra labiausiai paplitusios psichinės sveikatos problemos. Dideliuose miestų centruose vienas iš trijų žmonių kenčia nuo nerimo.¹ Deja, dabartinės sąlygos,

kuriomis žmonės gyvena, palankios šioms problemoms ir sukelia daug kančių nukentėjusiems bei jų šeimoms.

Kaip užkirsti kelią nerimui ir jį įveikti

Dažniausiai nerimo simptomai nepasireiškia tol, kol stresinė situacija nesukelia krizės. Lengvai taikomi prevenciniai veiksmai gali sulaukyti nerimo atsiradimą, taip pat padeda nusiraminti atsiradus simptomams. Taigi:

Kalbėkite apie savo problemas. Stenkitės užmegzti artimą draugystę su žmonėmis, kuriems galėtumėte papasakoti savo išgyvenimus. Žmonės, kurie visada yra izoliuoti, turi didesnę riziką susirgti nerimu. Jei tai yra jūsų atvejis, palaikykite gerus santykius su šeimos nariu ar draugu, kuris gali patenkinti poreikį bendrauti.

Praktikuokite atsipalaidavimą. Įtampa lydi visas nerimo formas ir labai svarbu žinoti, kaip atsipalaiduoti sistemingai ir įprastai.

Kad išvengtumėte įtampos, naudokite kvėpavimą. Nuostabu, kaip kai kurios paprastos pertraukos ir gilaus kvėpavimo pratimai (nuo pilvo iki krūtinės ląstos) gali suteikti ramybę neramiose ar sielvartingose situacijose, tokiu būdu išvengiant komplikacijų.

Maitinkitės tinkamai. Tyrimai rodo, kad vengiant hipoglikemijos (mažo cukraus kiekio kraujyje) ir valgant pusryčius, kurių sudėtyje yra baltymų, galite išlaikyti organizmo biocheminę pusiausvyrą ir užkirsti kelią mintims, dėl kurių kyla susirūpinimas. Todėl valgykite sveiką maistą ir pradėkite dieną gerais pusryčiais.

Raskite palaikymo grupes. Tai žmonių, turinčių panašių problemų, grupės. Daugelyje miestų yra organizuojamos terapijos grupės. Ten dalyvaudami, jūs daug sužinosite iš kitų patirties bei galėsite suprasti ir savo sunkumus.

Klinikiniai tyrimai leidžia mums daryti išvadą, kad sėkmingiausi nerimo gydymo būdai yra pagrįsti kognityvine elgesio psichologija.² Pažvelkime į kai kuriuos iš jų. Tai:

Minties kontrolė. Buvo įrodyta, kad minčių kontrolė yra veiksminga, ypač nerimą keliančiose srityse. Pavyzdžiui, jei nerimo priežastis yra baimė susirgti mirtina liga, identifikuokite mintis, susijusias su šia baime (pavyzdžiui, galbūt tai šeimos nario liga), arba bet kokią mintį, kuri sukelia susirūpinimų grandinę, sukeliančią nerimą. Pasirodžius pirmiems šitos minties ženklams, pasakykite „Ne!“ ir susitelkite į kažką kitą arba pradėkite veiklą, kuri gali nukreipti jūsų mintis.

Sisteminis desensibilizavimas. Šis metodas apima atsipalaidavimo metodų mokymąsi, kurie padeda nustatyti ir spręsti nerimo priežastis. Sėkmės tikimybė didelė, o procedūra greita. Tačiau tam reikia psichologo.

Šie metodai gali būti veiksmingi, bet paviršutiniški. Daugeliu atvejų su nerimu susijusios problemos turi galias šaknis, kaip Lauros ir jos vaikystės atveju. Esant tokioms aplinkybėms, būtina spręsti problemos priežastis, o ne tik simptomus.

Nerimo tipai ir jų simptomai

Bendras nerimo sutrikimas. Šio tipo nerimas gali apimti tris ar daugiau toliau išvardytų simptomų, pasireiškiančių daugelį dienų per pastaruosius šešis mėnesius:

- neramumo ar nervingumo jausmas
- nuovargis
- negebėjimas susikaupti
- jautrumas
- raumenų įtampa
- problemos su miegu.

Nerimas su panikos priepuoliu. Šio tipo nerimas gali apimti keturis ar daugiau toliau išvardytų simptomų. Jie gali vystytis staigiai ir per dešimt minučių pasiekti piką. Tai:

- širdies smarkus plakimas ar pagreitėjęs širdies plakimas
- prakaitavimas
- oro trūkumo jausmas
- virpulyys ar drebulys

- šaltkrėtis ar karščio bangos
- dusulio jausmas
- panikos jausmas
- krūtinės skausmas ar diskomfortas
- pykinimas ar pilvo diskomfortas
- galvos svaigimas
- sausa burna
- baimė prarasti kontrolę arba baimė pakvaišti
- baimė mirti
- dilgčiojimas.

Esminės nerimo priežastys

Patirtis mus moko, kad asmeninis nesaugumas ir nesėkmės jausmas yra esminės nerimo priežastys. Kaip matysime, Laura siekė būti sėkminga visame kame, ką darė, kad išvengtų nesaugumo ir nesėkmės jausmo. Taip pat įprasta čia rasti ir kaltės jausmą, tarsi asmuo būtų kaltas dėl šių apraiškų. Tai rodo atleidimo svarbą sau ir kitiems.

Asmeninis nesaugumas ir nesėkmės jausmas yra susiję su žema saviverte. Kalbant apie asmenį, kuris kenčia nuo kaltės jausmo, svarbu išnagrinėti praeitį ir siekti atleidimo. Tęsdami Lauros istoriją, atkreipkite dėmesį, kad Šventoji Dvasia dirbo jos prote. („Niekuo nesirūpinkite, bet visuose reikaluose malda ir prašymu su padėka jūsų troškimai tesidaro žinomi Dievui. Ir Dievo ramybė, pranokstanti visokį supratimą, saugos jūsų širdis ir mintis Kristuje Jėzuje.“ (*Filipiečiams* 4, 6–7) Dievo Dvasia skatino Laurą prašyti atleidimo tų, su kuriais ji netinkamai elgėsi darbe, ir atleisti savo tėvui, kuris paliko ją vaikystėje.

Asmuo, kuris priima Dievą kaip atleidimo šaltinį, gauna palaimų gausą per maldą. Tai susitaikymo patirtis, kuri siūlo naujo gyvenimo pradžia.

Posūkio taškas

Mažoji našlaitė Laura užaugo. Per tą laiką, kol mokėsi vidurinėje mokykloje, jos gyvenimas pasikeitė. Jos nuosta-

bioji teta, kuri ją užaugino, netikėjo Dievą ir savo dukterėčią mokė, kad Visata ir gyvybė tiesiog atsirado prieš milijardus metų. Laurai žmonės buvo kosminės avarijos rezultatas, ir gyvybės egzistavimą ji suvokė kaip visumą daugybės faktorių, kurie atsiranda grynai atsitiktinai. Žinoma, šios idėjos prisidėjo prie jausmo, kad jos gyvenimas beprasmis.

Būdama paauglė, Laura mėgo vaikščioti paplūdimyje šalia savo namų. Dažnai vaikščiodavo iki saulėlydžio ir tada atsiguldavo ant smėlio, kad stebėtų pasirodančias danguje žvaigždes. Ji buvo protinga mergina ir šiek tiek žinojo apie astronomiją bei kosmologiją. Ji žinojo, kad Visatos egzistavimas priklauso nuo subtiliai suderintų dėsnių ir labai tikslių parametrų. Be jų visa tikrovė, kuri ją supa, suirtų. Stebėdama žvaigždėtą dangų, ji prieidavo prie keistos išvados, kad jeigu ir yra mechanizmas tarsi laikrodžio, turi būti ir laikrodininkas. Bet jeigu laikrodininko nėra, jeigu nėra nieko arba To, kuris viską sukūrė ir kuris viską valdo, kokią prasmę turėtų jos gyvenimas? Kokia viltis būtų pačiai Visatai?

Pagal natūralistinę perspektyvą Laura buvo įsitikinusi, kad būsimo gyvenimo nėra. Ji žinojo, kad Žemė galėtų būti sunaikinta dėl Saulės audros arba kad žmonija galėtų susinaikinti pasauliniame kare. Visata galėtų suirti, pati savaime subyrėti arba plėstis neribotą laiką, sunaudoti visą energiją ir tapti nesugebančia išlaikyti bet kokio tipo gyvąjį organizmą. Ar gyvenimas yra iliuzija? Dauguma žmonių vengia galvoti apie tai, ypač dėl to, kad nenori, jog jų gyvenimas būtų pagrįstas iliuzija. Tačiau jie daro būtent tai, ko nori išvengti; jie gyvena remdamiesi trumpalaikių malonumų ir praeinančios sėkmės iliuzijomis ar kinematografijos sukurtais netikromis svajonėmis, elektroniniais žaidimais ar įvairiomis pramogomis. Kai kurie mano, kad geriau nepaisyti šaltos, sunkios realybės, kai jie sąmoningai gyvena iliuzinėje realybėje.

Laura nusprendė kovoti, kad būtų sėkminga ir nepriklausoma. Praradimas ir mirtis jai neturės įtakos, nes ji gy-

vens ne dėl kitų. Ji bus gera profesionalė. Ji uždirbs savo pinigų. Ir tada... na, tada ateis jos pabaiga. Taškas.

Kaip planavo, Laura apsirūpino finansiškai, patobulėjo akademiškai. Įgijusi bakalauro laipsnį, ji įgijo ir magistro laipsnį, gavo puikų darbą, kilo įmonės karjeros laiptais ir pasiekė labai trokštamą poziciją. Tačiau jos nerimas neišnyko. Giliai jos prote vis dar egzistavo prasmingo gyvenimo šauksmas. To nesuvokdama, Laura pradėjo perduoti visą savo nerimą, stresą ir nusivylimą pavaldiniams. Ji buvo labai reikli ir kartais net neteisinga.

Lauros gyvenimo posūkis įvyko tada, kai susitiko su kolege, kuri atrodė kitokia nei visos kitos kolegės. Jos kolegė buvo rami, laiminga, užtikrinta ir visada rasdavo padrąsinimo žodį. Laurą sudomino vilties, kuri, atrodo, veržėsi iš šios jaunos moters, šaltinis. Apvaizdos dėka, du žmonės tapo draugais. Joms besikalbant, Laura atrado, kad krikščionybė yra nuosekli religija ir kad Biblija yra patikima knyga, kurios istorinį pagrindą patvirtina tuzinas archeologinių išvadų. Laura atrado, jog kreacionistinis tikėjimas, kad Dievas sukūrė Visatą ir gyvybę, nėra „bobučių pasakos“, jog yra nuoseklūs filosofiniai bei moksliniai argumentai, kurie rimtai prieštarauja natūralistiniam, ateistiniam požiūriui, kuriuo ji iki tol tikėjo.

Ji atrado, jog daugybė Biblijos tekstų garantuoja, kad Dievas egzistuoja ir palaiko visų Jo sukurtų būtybių gyvybę. Laurai tai buvo itin ypatingas atradimas, kai sužinojo, kad ji nebuvo kosminės avarijos dalis arba kad ji egzistuoja atsitiktinumo dėka. Ne! Ji buvo suplanuota. Galiausiai jos gyvenimas įgavo prasmę. Ji atrado, iš kur ji atsirado, kodėl ji gyvena ir kur ji keliauja.

Tačiau dar vienas atradimas dar labiau išlaisvino jaunąją Laurą. Skaitydama keletą knygų, ji suprato, kad tokios žinomos asmenybės kaip Zigmundas Froidas (Sigmund Freud) ir Klaivas Luisas (Clive Lewis) vaikystėje patyrė sunkumų su savo tėvais, ir šie blogi santykiai iškreipė jų požiūrį į Dievą. Ir galiausiai abu šie vyrai tapo ateistais. Tačiau Luisas

savo gyvenime patyrė perversmą, kuris sukūrė tikrą vidinę revoliuciją, jo širdies, minčių ir jausmų pasikeitimą. Luisas įveikė praeitį ir atleido tėvui. Froidas, kiek žinoma, niekada to nepatyrė. Jis išliko ateistas, nors mintys apie Dievą jam visada nedavė ramybės.

Laura pamatė save šiose dvejose asmenybėse ir daugelyje kitų žmonių, kurie priskyrė Dievui savo tėvų savybes bei trūkumus. Laurai Dievas buvo tas, kuris paliko ją, kaip ir jos tėvas. Bet toks suvokimas neatitiko realybės. Tas, kuris paliko ją, buvo jos kūno ir kraujo tėvas. Jos dangiškasis Tėvas visada buvo šalia.

Tai yra realybė, kuri taip pat tinka ir jums. Nesvarbu, kokių blogių patyrėte vaikystėje – ar jūs patyrėte netinkamą elgesį iš savo artimo, ar buvote kažkieno kito užpultas. Dievas nėra tas žmogus! Dievas yra mylintis Tėvas. Jis tik nori suteikti jums tai, kas geriausia, visiems laikams.

Laura pagaliau atrado, kad Dievas yra, kad Jis myli ją ir yra jos pusėje. Žinojimas apie tai pašalina sukaupą nerimo naštą. Ji vis dar turės išmokti daugybės kitų svarbių dalykų, kurie sureguliuotų jos dėmesį ir padėtų jai atsigauti. Tačiau tuo metu Dievo Šventoji Dvasia sėjo sėklą jos širdyje. Dvi mintys vis dar sukosi prote: jai reikėjo atleisti tėvui ir jai reikėjo pakeisti savo elgesį su kitais. Dieviškasis gydymas veikė jos gyvenime.

Dieviškasis gydymas

Nerimas dažnai kyla dėl ateities baimės. Laura sužinojo, kad tik Dievas žino ateitį. Tai paskatino ją tikėti ir pasitikėti Visagaliu, kuris myli ir saugo tuos, kurie Jį priima. Dieviškasis gydymas turi tris aspektus. Tai:

Individualus. Asmuo turi daryti įtaką savo vidiniam gyvenimui, skiriant laiko apmąstyti tą gyvenimą, kuris nėra apibendrinamas tik žmogaus gimimu, gyvenimu ir mirtimi. Šis apmąstymas atveria kelią perspektyvai, kuri siekia toliau, nei tik čia ir dabar. Tai apima žmonijos likimo ir ypač

Dievo amžinojo išgelbėjimo plano, kaip paaiškinta Biblijoje, supratimą. Tai padeda asmeniui įgyti ilgalaikę perspektyvą, suteikiančią jam užtikrinimą dėl galutinio laimėjimo prieš blogį. Kaip tiesioginės pagalbos priemonė, dieviškajame gydyme naudojamas aiškių, pastiprinančių Biblijos eilučių kartojimas. Tai taip pat apima pagrįstą bibliniais pažadais mąstymą, pavyzdžiui: „Nors tūkstantis kristų tavo kairėje ir dešimt tūkstančių – dešinėje, tavęs niekas nepasieks.“ (*Psalmė 91, 7*)

Socialinis. Dievas gali paliesti jus ne tik per Jo garbinimą bendruomenėje (pamaldas bažnyčioje) ar kitų žmonių žodžius. Jis tai daro taip pat žmonių rodomu pavyzdžiu ir požiūriu. Šventoji Dvasia gali pasinaudoti žmonėmis, kad jus *gydytų*. Galiausiai, reikėtų paminėti, kad Dievas, norėdamas padėti žmonėms, taip pat gali naudoti kvalifikuotų specialistų metodus bei strategijas.

Dieviškasis. Dieviškasis aspektas apima stiprėjančius glaudžius žmogaus ir Dievo santykius per maldą. Malda susideda iš pokalbio su Dievu kaip su draugu ir patarėju: kalbame apie baimę, nerimą, abejones ir problemas, taip pat išreiškiame dėkingumą Kūrėjui už mūsų gyvenime esančius gerus dalykus. Nuoširdi malda padėjo daugeliui stiprėti tikėjimu, o tai nesuderinama su nerimu ir netikrumu. Tikėjimas iš tikrųjų reiškia pasitikėjimą Dievu. Juo geriau pažįstame Dievą per maldą bei tyrinėdami Bibliją, tuo labiau mes plėtojame šį pasitikėjimą ir tuo labiau stiprinamas mūsų tikėjimas.

Tikrumas dėl ateities

Viena iš didžiųjų abejonių, kurią Laura turėjo paauglystėje, buvo susijusi su ateitimi. Mokslinės knygos, kurias ji skaitė, buvo naudingos tam tikrais aspektais, tačiau jos neįsireiškė jokios vilties dėl ateities. Vienu ar kitu būdu Visata baigsis vieną dieną. Nerimaujančiam asmeniui tai nesuteikia paguodos.

Laura vertino savo naujausius atradimus, kad Dievas yra ir kad Jis myli ją, nepriklausomai nuo to, kas ji buvo ar kas jai nutiko praeityje. Šis Dievas Šventoje Biblijoje atsiskleidė ypatingu būdu, ir yra daug priežasčių tikėti, kad ši unikali knyga yra patikima.

Pokalbiuose ir tyrinėjimuose su savo kolege Laura atrado, kad Biblijoje yra daugiau nei 2500 nuorodų į nuostabų ateities įvykį – Kristaus sugrįžimą į Žemę. Jėzus pats pažadėjo: „Tegul neišsigąsta jūsų širdys! Tikite Dievą, tikėkite ir Mane! Mano Tėvo namuose daug buveinių. Antraip argi būčiau sakęs: 'Einu jums vietos paruošti!'? Kai nuėjęs paruošiu, vėl sugrįšiu ir jus pas save pasiimsiu, kad jūs būtumėte ten, kur ir Aš.“ (*Jono 14, 1–3*)

Tuo metu, kai Jėzus grįžo į dangų – po to, kai Jis praleido tris dešimtmečius žemėje, mirė ant kryžiaus ir prisikėlė – atėjo du angelai, kad paguostų Jo mokinius šiais žodžiais: „Vyrai galilėjiečiai, ko stovite, žiūrėdami į dangų? Tasai Jėzus, paimtas nuo jūsų į dangų, sugrįš taip pat, kaip esate Jį matę žengiant į dangų.“ (*Apaštalų darbai 1, 11*) Kaip? Kokiu būdu? Asmeniškai, matomas, dangaus debesyse ir miriadų spindinčių angelų apsuptyje. Tai bus išpūdingiausias įvykis žmonijos istorijoje!

Apreiškime Jonui (1, 7) pasakyta, kad kiekviena akis matys Jėzų – ir tikintys, ir netikintys. Laura suprato, kad nebūtų protinga ignoruoti įvairias pranašystes, susijusias su Jėzaus grįžimu, kurios *jau* išsipildė. Pranašysčių dėka ji įsitikino, kad Kristus sugrįš. Jėzus niekada nemelavo, ir Jis nežaistų tokiu rimtu klausimu, kuris per visą istoriją palaikė daugybės krikščionių tikėjimą ir viltį.

Tiesą sakant, tai, ko moko Biblija, yra raginimas, kad „santūriai, teisingai ir maldingai gyventume šiame pasaulyje, laukdami palaimintosios vilties ir mūsų didžiojo Dievo bei Gelbėtojo Jėzaus Kristaus šlovės apsireiškimo.“ (*Titui 2, 12–13*)

Kitas dalykas, kuriame Laura atrado palengvėjimą, buvo klausimas, kas vadinama „amžinuoju pragaru“. Savo

knygoje „Ar tavo siela yra nemirtinga?“ Robertas Leo Odomas (Robert Leo Odom) rašo: „Tarkime, kad jūsų apskrities teisėjas turėtų nuteisti žmogų už žmogžudystę, nuosprendis – kankinti nuolat dieną ir naktį, naudojant verdantį vandenį ir iki raudonumo įkaitintas geležtes, kad žmogus nuolat kentėtų nepakeliamą skausmą. Ką žiniasklaida pasakytų apie tai? Kokia apskritai būtų žmonių reakcija į tokią bausmę? Ar prasminga sakyti, kad mūsų Kūrėjas, kuris yra teisingumo ir meilės Dievas, galėtų būti dar blogesnis žiaurumo monstras?“³

Mintis apie amžinąsias kančias prieštarauja teisingam ir mylinčiam Dievo charakteriui. Biblija tvirtina, kad neteisieji bus sunaikinti (žr. *Aprėiškimo* 20, 8–9), ir jie taps pelenais (*Malachijo* 3, 19–21) dėl jų pačių pasirinkimo, kaip jų maištavimo vaisius. Tačiau, kaip turėtų būti suprantama sąvoka „amžinoji ugnis“? Odomas paaiškina: „Tai ne kančia, kuri, kaip teigiama, yra amžina, bet ugnis, kurią Dievas panaudojo sunaikinti, yra amžina savo poveikiu... Žodžiu „neužgesinama“ [*Luko* 3, 17] turima omenyje ugnį, kurios joks žmogus negali panaikinti ar užgesinti.“⁴ (Taip pat žr. 2 *Petro* 3, 7. 10). Geras pavyzdys apie bausmę amžinąja ugnimi yra tas, kas įvyko Sodomoje ir Gomoroje (žr. *Judo* 7). Šie miestai šiandien jau nebedega. Ugnis užgeso.

Laurai buvo labai malonu tai suprasti, nes tai buvo dar viena užtvara tarp jos ir Dievo, kurio ji anksčiau nepažinojo. Kai ji galvodavo apie amžinąjį pragarą, savo prote ji negalėjo išvelgti mylinčio Tėvo. Tai buvo nesuderinama ir nelogiška. Bet Biblija neturi nieko bendra su šiuo mitu. Apibūdinta ateitis atpirtiesiems yra vieta ir laikas, kur nebebus „mirties, nebebus liūdesio nei aimanos, nei sielvarto.“ (*Aprėiškimo* 21, 4)

Akivaizdu, kad Laurai, įveikiant nerimą, profesinė pagalba buvo labai naudinga. Tačiau jos neseniai įgytos žinios apie Biblijos Dievą ir viltį dėl Jėzaus sugrįžimo buvo lemiamos, atrandus ramybę, kuri pradėjo užpildyti jos gyvenimą. Dabar ji daugiau nebebijojo ateities, nes žinojo, kad Dievas

jau buvo čia, laukiantis jos su išskėstomis rankomis – gerasis Tėvas, kuris niekada nepalieka savo vaikų.

Bibliniai nerimo numalšinimo sprendimai

„Pats Viešpats eina pirma tavęs. Jis bus su tavimi, nepaliks tavęs vieno ir neapleis. Nebijok ir neišsigąšk!“ (*Pakartoto Įstatymo 31, 8*)

„Argi tau neįsakiau: ‘Būk stiprus ir ryžtingas’? Taigi nesibaimink ir nenuogaštau, nes Viešpats, tavo Dievas, su tavimi, kad ir kur eitumei!“ (*Jozuės 1, 9*)

„Kai būnu neramus ir susirūpinęs, Tu paguodi mane ir pralinksmi.“ (*Psalmė 94, 19*)

„Nebijok, nes Aš su tavimi, nebūgštau, nes Aš tavo Dievas! Stiprinsiu tave, padėsiu tau, remsiu tave savo teisumo dėšine.“ (*Izaijo 41, 10*)

„Nieku per daug nesirūpinkite, bet visuose reikaluose malda ir prašymu su padėka jūsų troškimai tesidaro žinomi Dievui.“ (*Filipiečiams 4, 6*)

„Todėl Aš sakau jums: per daug nesirūpinkite savo gyvybe, ką valgysite, nei savo kūnu, kuo vilkėsite. Argi gyvybė ne daugiau už maistą ir kūnas už drabužį? Išižiūrėkite į padangių sparnuočius: nei jie sėja, nei pjauna, nei į kluonus krauna, o jūsų dangiškasis Tėvas juos maitina. Argi jūs ne daug vertesni už juos?“ (*Mato 6, 25–26*)

¹ A. J. Baxter et al., “Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression,” *Psychological Medicine* 43, no. 5 (May 2013): 897–910, doi: 10.1017/S003329171200147X.

² F. Hohagen et al., “Combination of Behavior therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior therapy and Placebo: Results of a Multicentre Study,” *The British Journal of Psychiatry* 173, Sppl. 35 (August 1998): 71–78; K. O'Connor et al., “Cognitive-Behaviour therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study,” *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, no. 1 (1999): 64–71; K. Salaberria and E. Echeburúa, “Long-term Outcome of Cognitive therapy’s Contribution to Self-exposure In Vivo to the Treatment of Generalized Social Phobia,” *Behavior Modification* 22, no. 3 (July 1998): 262–284, doi: 10.1177/01454455980223003; A. Stravynski and D. Greenberg, “the Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment,” *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, no. 3 (September 1998): 171–181.

³ Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal?* (Hagerstown, MD: Re-view and Herald®, 1989), 63.

⁴ *Ibid.*, 69.

DEPRESIJA: PER DAUG PRAEITIES

2009 metais minios buvo sužavėtos idiliško pasaulio scenomis, sukurtomis scenaristo ir kino režisieriaus Džeimso Kamerono (James Cameron) filme „Avataras“. Ko niekas negalėjo numatyti, nutiko tai, kad daugelis žmonių kentėjo nuo „po-Avataro depresijos“. Sukurtose svetainėse gerbėjai dalijosi savo apgailestavimais, kad negyvena planetoje „Pandora“, kurią jie laiko gerokai pranašesne už Žemę.

Kai kurios pastabos sukėlė didelį susirūpinimą, pavyzdžiui, kaip vienas jauno žmogaus, vardu Maikas pasisakymas: „Nuo tada, kai aš pažiūrėjau *Avatarą*, jaučiuosi prislėgtas. Nuostabus Pandoros pasaulis ir visas Na'vi pažadino mano troškimą būti vienu iš jų. Aš negaliu nustoti galvoti apie visus dalykus, kurie įvyko filme, ir apie visas ašaras ir šiurpulus, kuriuos patyriau žiūrėdamas jį. Aš netgi galvoju apie savižudybę, manydamas, kad jeigu tai padaryčiau, aš gimčiau iš naujo panašiam į Pandorą pasaulyje, ir viskas bus taip pat kaip ir *Avatare*.“

Tai yra ryškus žiniasklaidos veikiančios galios pavyzdys. Žmonės nori pabėgti nuo tikrovės, pabėgti į svajonių pasaulius, nesvarbu, ar jie yra tikri ar virtualūs. Ir taip yra ne tik su „Avataro“ gerbėjais. Yra žmonių, kurie neišbūna vienos savaitės (ar net vienos dienos), nepasinerdami į kokį nors filmą. Kiti nekantriai laukia savo mėgstamos televizijos programos ar muilo operos transliacijos. Kai kurie žmonės meta viską, kad nepraleistų savo mėgstamos sporto komandos rungtynių. O ką galima būtų pasakyti apie valandų valandas, praleistas žaidžiant kompiuterinius žaidimus ar naršant internete? Jie bando užpildyti savo sielos tuštumą „maistu, kuriam trūksta maistinių medžiagų“, kuris buvo

tobulinamas žmonių, galvojančių tik apie pinigus, kuriuos jie ketina uždirbti iš pakliuvusiųjų į priklausomybę sukeliančių kūrinių spąstus. Tačiau ši depresija yra simptominė. Tai rodo, kad žmogui kažko trūksta, tačiau jis nežino ko...

Kitas elgesys, galintis sukelti depresiją ir net paskatinti suicidines mintis, yra atsitiktinis seksas. Kalifornijos universiteto atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 3900 studentų, parodė, kad žmonės, turintys nesantuokinius seksualinius santykius, dažniau kenčia nuo depresijos ir nerimo sutrikimų negu jų neturintys. Mokslininkai mano, kad ši įtampa yra apgailestavimo rezultatas.

Depresijos priežastys labai skiriasi. Kartais jas sunku nustatyti. Šis pasaulis netobulas, ir juo toliau mes nutolstame nuo idealo To, kuris sukūrė pasaulį, tuo didesnę kainą žmonės moka už šį skirtumą.

Faktas yra tas, kad tik tie, kurie yra susidūrę arba jau susiduria su depresija, gali suprasti, ką reiškia, pavyzdžiui, miegoti daugiau nei dvylika valandų, be noro pabusti; verkti be akivaizdžių priežasčių; jaustis nesugebančiais mėgautis tuo, kas jiems labiausiai patinka; jaustis nepajėgiais ir netinkamais; turėti nemalonių minčių ir prarasti norą gyventi; puoselėti kaltės jausmą dėl nesvarbių dalykų, taip pat kaip ir jausti nesėkmės jausmą; gyventi užrakintam savo viduje, viduryje šešėlių, kurie atkakliai plevena virš galvos. Tiesą sakant, tai nėra gyvenimas, bet tik egzistavimas, ir galų gale pasiekama riba, kai mintys tampa suicidinėmis.

Depresija yra didis šiuolaikinis psichinės sveikatos sutrikimas. Tai liga, kuri dominuoja psichiatrijos ir psichologijos klinikų konsultacijose. Ji vis auga: skaičiavimai rodo, kad iki 2020 metų depresija užims antrąją vietą tarp ligų ir nedarbingumo priežasčių pasaulyje, užleidžianti pirmumo vietą tik širdies ir kraujagyslių ligoms.

Pagal atitinkamas variacijas depresija veikia visus: vaikus, paauglius, jaunimą, vidutinio amžiaus žmones ir pagyvenusius; vyrus ir moteris; įvairių luomų žmones – turtingus ir vargšus. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO)

paskaičiavo, kad pasaulyje daugiau nei šimtas milijonų žmonių jaučiasi prislėgti.

Nebūtinai tie, kurie yra labai nusivylę, pernelyg susirūpinę arba jaučia įtampą, serga depresija. Tačiau šie emociniai pokyčiai gali būti depresijos pradžia, todėl reikia būti atidiems, kad šie jausmai pernelyg ilgai neužsitęstų.

Depresijos simptomai yra įvairūs, o diagnozė nėra patvirtinama, kol keletas iš jų reguliariai nepasireiškia per dvi savaites ir bent vienas iš simptomų yra liūdesys arba pasitenkinimo ar susidomėjimo praradimas užsiimti normalia veikla. Tačiau ir vieno simptomo atsiradimas turėtų būti įspėjimas imtis priemonių, kol problema netapo sudėtingesne.

Kaip išvengti depresijos

Ieškokite pakankamos socialinės paramos. Depresija retai pasireiškia ten, kur yra glaudūs ryšiai, nesvarbu, ar jie yra santuokoje, šeimoje, darbe ar draugystėje. Todėl svarbu būti laimingos šeimos dalimi ar būti arti gerų draugų, turėti gerą darbo aplinką arba visus tris vienu metu, nes šie santykiai yra apsauga nuo depresijos. Tačiau kaip visa tai pasiekti? Tai sužinosime tolimesniuose šios knygos puslapiuose.

Gyvenkite aktyvų gyvenimą. **Nuostabu, kaip susilpnėjęs protas gali greitai pasikeisti, kai užsiimate kokia nors veikla.** Kad išvengtumėte depresijos, imkitės veiksmų ir raskite ką nuveikti. Galbūt atrodo sunku aplankyti draugą ar pasikalbėti su kaimynu, tačiau *šis jausmas būna tik pradžioje*. Kai pradėsite veikti, pastebėsite, kad pradėtą veiklą tęsti yra vis lengviau. Užsiimkite užduotimis, kurios teikia pasitenkinimą ir yra našios bei atgaivinančios: susitvarkykite namus, ką nors sutaisykite ar telefonu pasikalbėkite su koku nors ypatingu žmogumi. Galbūt galite sportuoti ar daryti aerobikos pratimus. Nuovargis šiuo atveju yra sveikatos ir gero humoro šaltinis.

Galvokite teisingai. Kadangi žmonės sutelkia dėmesį į neigiamą ar teigiamą dalykų pusę, todėl jie turi didesnę ar ma-

žesni polinkį į depresiją. Teigiamas mąstymas yra įprotis, todėl jį reikia ugdyti, kad būtų išvengta neigiamo požiūrio į gyvenimą.

Žvelkite į praeitį atsargiai. Praeitis gali būti depresijos ar emocinės gerovės šaltinis. Užuoat mąstydami apie praeities nesėkmes, pradžiuginkite save mintimis apie gerus laikus ir linksmus įvykius. Jei praeityje patyrėte traumą (prievartą, sukrėtimą ir pan.), ieškokite psichologo arba psichiatro, kuris galėtų padėti jums atrasti būdą, kaip tai įveikti.

„Vaiduokliai“ iš praeities

Depresija taip pat gali pasireikšti, kai yra „per daug praeities“. Su šia problema susidūrė ir Karlas. Karlas buvo laikomas stipriu ir energingu žmogumi, todėl jo draugai vadino jį Didžiuoju Karlu. Tačiau nekontroliuojamo gyvenimo būdo metai, užpildyti vakarėliais, gėrimu ir atsitiktiniais meilės santykiais pasiėmė savo duoklę. Kai Didžiajam Karlui suėjo septyniiasdešimt, iš ankstesniojo vyro buvo likęs tik šešėlis. Didžiąją laiko dalį jis leido sėdėdamas neįgaliųjų vežimėlyje, tylus ir susimąstęs, kol laikas lėtai slinko slaugos namuose. Jo didelis kūnas buvo sulinkęs nuo akivaizdaus svorio – prisiminimų svorio.

Karlui buvo diagnozuotas paskutinės stadijos vėžys. Pastaraisiais metais jis kentėjo nuo giles depresijos. Jis buvo nekalbus žmogus, jo niekada nebuvo aplankę giminačiai. Atrodė, kad visi jį paliko, kai jo gyvybingumas užgeso.

Tiesa yra ta, kad moterų glėbyje ir alaus bokaluose Karlas mėgino užtildyti savo sąžinės balsą. Jis niekada nenorėjo nusileisti ir pripažinti, kad tik vieną kartą savo gyvenime patyrė kažką, kas atrodė kaip tikra laimė. Juo daugiau jis bandė paneigti, tuo labiau jo mintis grįždavo prie tos vienos moters, pirmosios merginos ir buvusios žmonos, kurios jis anksčiau nevertino. Dabar jos šalia nebebuvo, ji nebegirdėjo jį kalbant apie gyvenimą toli nuo šeimos „naštos“, vaikų rūpesčių ir tik vienos moters meilės. Koks jis buvo neteisus! Kaip jis galėjo tikėti melu, tarsi tai būtų buvus tiesa?

Karlas nesuvokė, kad net jeigu Dievas nuspręstų jo neišgydyti, Jis galėtų atleisti visas jo nuodėmes – nukelti kaltės našta nuo širdies – ir suteikti amžinąjį išgelbėjimą. Argi ne tai Jėzus garantavo šalia Jo nukryžiuotam plėšikui? „Jėzau, prisimink mane, kai ateisi į savo karalystę!“ Jėzus jam atsakė: „Su manimi būsi rojuje.“ (*Luko 23, 42–43*)¹

Deja, Karlas to nežinojo. Ir jeigu jis būtų turėjęs jėgų ir galimybę, būtų atėmęs sau gyvybę, kad pagreitintų neišvengiamą baigtį.

Savižudybė

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), savižudybės per metus pasiglemžia daugiau kaip 800 000 gyvybių. Kas tris sekundes žmogus mėgina atimti sau gyvybę. Šis reiškinys baigiasi vieno žmogaus mirtimi kas keturiasdešimt sekundžių. Manoma, kad Jungtinėse Amerikos Valstijose 121 žmogus atima sau gyvybę kiekvieną dieną. Dažniausia šių savižudybių priežastis yra negydyta depresija.

Siekdama išsiaiškinti šią temą visuotinėje informavimo kampanijoje², PSO paskelbė mitų ir faktų apie savižudybę sąrašą. Pavyzdžiui, kampanijoje minimas mitas, kad „žmonės, kalbantys apie savižudybę, neketina žudytis“. Tikrovė yra ta, kad žmonės, kalbėdami apie savižudybę, tuo parodo, jog ieško pagalbos, nes dažnai kenčia nuo nerimo, depresijos ir vilties stokos.

Kitas mitas yra tas, kad dauguma savižudybių vyksta be jokių išpėjimų. Tiesa yra ta, kad dauguma savižudžių asmenų duoda išpėjimus ar ženklus. Todėl svarbu žinoti šiuos simptomus ir sugebėti juos identifikuoti mus supančių žmonių elgesyje.

Kita klasikinė klaida dėl savižudybių yra manymas, kad nusižudo tik psichinėmis ligomis sergantys žmonės. Iš tiesų daugelis žmonių, turinčių psichikos sutrikimų, neparodo suicidinio elgesio. Kita vertus, ne visi žmonės, kurie atima savo gyvybę, turi psichinių sutrikimų.

Pasak kampanijos, atviras kalbėjimas apie savižudybę neskatina to imtis. Priešingai, pokalbis gali padėti asmeniui, kuris turi polinkį į savižudybę, paanalizuoti kitas galimybes ir suteikti jam laiko sprendimo nutraukti savo gyvenimą apsvaistymui. Žmonės, kurie mąsto apie savo gyvenimo nutraukimą, beveik visada turi pakitusį tikrovės suvokimą. Todėl labai svarbu gydyti šį realybės iškraipymą, siekiant užkirsti kelią savižudybei.

Du kiti mitai yra tai, kad žmonės, kurie grasina nusižudyti, tiesiog nori į save atkreipti dėmesį, ir kai žmogus parodo pagerėjimo požymius arba išgyvena bandymą nusižudyti, jis jau nebėra pavojuje. Po bandymo nusižudyti žmogų reikia atidžiai stebėti, nes tada jis būna ypač pažeidžiamas.

Galiausiai yra tokių, kurie mano, kad žiniasklaida neturėtų liesti savižudybės temos, nes tai paskatins savižudybes. Tiesą sakant, PSO teigimu, žiniasklaida turėtų kalbėti apie šią visuomenės sveikatos problemą, tačiau tinkamai pateikti šią temą. Kiekvienas žmogus turi būti informuotas apie savižudybę ir turėtų žinoti, kur kreiptis pagalbos. Be to, labai svarbu kritiškai analizuoti žiniasklaidos turinį. Deja, yra dainų, televizijos programų, filmų ir net elektroninių žaidimų, kurie gali paskatinti savižudybę. Žengiantys į paauglystę ir paaugliai turėtų gauti ypatingą dėmesį ir švietimą apie savižudybę. Pasak PSO, galima užkirsti kelią savižudybei 90 procentų atvejų. Yra organizacijų, kurios pasirengusios teikti pagalbą. Pavyzdžiui, Lietuvoje:

Jaunimo linija

Emocinė parama telefonu 8 800 28888 (nemokamai, bet kuriuo paros metu).

Emocinė parama elektroniniais laiškais (<http://www.jaunimolinija.lt/laiskai/>, atsakymas per 2 paras).

www.jaunimolinija.lt

Vaikų linija

Pagalba skirta vaikams ir paaugliams. Internetinis konsultavimas, pokalbių svetainė.

Emocinė parama telefonu 116 111 (nemokamai, kiek-

vieną dieną nuo 11 iki 23 val.).

www.vaikulinija.lt

Kaip įveikti depresiją

Depresijos gydymas atliekamas dviem būdais: medikamentais ir psichoterapija. Daugumoje atvejų pirminį medikamentinį gydymą paskiria šeimos gydytojas arba psichiatras. Tuo pat metu laikomasi psichologinio išterpimo plano, kuris paruošia asmenį, kad jis atsipalaiduotų, išsivaduočiau nuo prislėgtumo ir išvengtų jo pasikartojimo.

Farmacijos produktai. Kai kuriais atvejais antidepresantai gali sumažinti psichinį skausmą ir sumažinti polinkį į savižudybę, kuris dažnai lydi prislėgtą asmenį. Antidepresantai veikia smegenų chemiją, siekdami subalansuoti neurotransmiterių veiklą smegenyse. Daugeliu atvejų tai sumažina simptomus ir gali sustiprinti psichoterapijos poveikį. Kartais būtina pacientui išmėginti keletą vaistų rūšių, kol randamas tinkamiausias vaistas. Norint pamatyti rezultatus, reikia išlaukti kelias savaites, todėl kai kurie pacientai per anksti atsisako medikamentų be gydytojo nurodymo ir dėl to situacija pablogėja. Be to, antidepresantai gali sukelti įvairaus intensyvumo šalutinį poveikį.

Psichotropiniai vaistai yra kaip laikrodžio reguliatorius, kuris veikia per greitai ar per lėtai. Didžioji problema yra ta, kad, koku greičiu jis veikia, tokiu greičiu veikia ir laikrodis. Dėl šios priežasties, nepaisant teikiamo malonaus jausmo, antidepresiniai preparatai gali tapti neveiksmingi ir netgi pavojingi, jeigu jie vartojami netinkamai.

Kasdienė rutina. Veiklos planavimas yra viena dažniausiai psichologų naudojamų strategijų. Tai planas, kurį pacientas įgyvendins per keletą savačių. Psichologas planą sudaro pasitelkęs paciento šeimą. Kai tai siekiama įgyvendinti, sergantis asmuo skiria tam laiko ir išsiugdo naujus elgesio modelius, kad išvengtų atkryčio. Tinkamame veiklos plane turėtų būti atsižvelgiama į šiuos principus:

- Pasirinkite maloniausią veiklą ir, ypač pradžioje, venkite tų veiklų, kurias laikote pernelyg sunkiomis.
- Ieškokite socialinių veiklų. Geriau susitikti su draugais nei žiūrėti filmą.
- Jei įmanoma, nenutraukite įprasto darbo, toliau dirbkite arba mokykitės, bet sumažinkite valandų krūvį ir intensyvumą.
- Daugeliu atvejų patariama dirbti rankomis – imtis medžio darbų, siuvinėjimo ar sodininkystės.
- Įtraukite fizinius pratimus, jei tik leidžia paciento sveikata. Cheminę ir hormoninę pusiausvyrą, kurią padeda subalansuoti medikamentai, taip pat galima pasiekti arba papildyti sportine ir fizine veikla.
- Planuojamos veiklos grafikas turėtų būti kuo išsamesnis (pvz., veikla nuo 8:00 iki 8:30 val., paskui kita nuo 8:30 iki 9:00 val. ir t. t.).

Mąstymo būdas. Gydamas depresiją, asmuo turi sąmoningai sutelkti dėmesį į savo minčių kryptį. Tie, kurie kenčia nuo depresijos, yra linkę:

- Turėti nerealių tikslų ir lūkesčių. Pavyzdžiui, vyras tampa prislėgtas, nes mano, kad jam nesiseka versle, nors jo verslas vystosi gerai.
- Iškelti asmenines nesėkmes ir sumenkinti pasiekimus. Jauna moteris laimėjo rašytojų konkursą. Kai jos draugai sveikino ją, ji primygtinai teigė, kad į konkursą atvyko nedaug žmonių arba kad apdovanojimas jai buvo įteiktas iš gailėsčio.
- Lyginti save su kitais ir jaustis prastesniais už juos. Moteris dalyvavo vidurinės mokyklos buvusių mokinių susitikime ir grįžo namo nusivylusi, nes manė, kad jos buvusių klasės draugų pasiekimai geresni nei jos.

Sėkmingame gydyme turėtų būti siekiama keisti mąstymą, nes depresija sustiprina neigiamas asmens mintis jo aplinkos ir ateities atžvilgiu. Asmuo turėtų vengti visų gailėsčio sau ir nepilnavertiškumo minčių. Verčiau turėtų galvoti, kad didžioji jo sėkmės dalis priklauso nuo to, ką jis

ketina daryti, ir labai vertinti savo asmenines savybes bei gebėjimus.

Vertindamas aplinką, žmogus neturėtų sutelkti dėmesį į netobulumus ar pavojus. Priešingai, jis turėtų sutelkti dėmesį į gražius gyvenimo dalykus ir malonius prisiminimus. Žinoma, yra daugybė gerų dalykų, apie kuriuos reikėtų galvoti. O susidūrus su neigiamais dalykais, žmogus turėtų kuo nors užsiimti, kad atsilaikytų prieš juos, o ne jaustų gailestį sau.

Šeimos parama. Profesionalus gydymas daro didesnę poveikį, jei šeima palaiko depresijos prislėgtą žmogų. Labai svarbu, kad, jei sutuoktinis, vaikas ar kitas šeimos narys kenčia nuo depresijos, į problemą būtų žiūrima rimtai. Šalia viso to, laikykitės šių nurodymų:

- Klausykitės prislėgto asmens dėmesingai ir su užuojauta, nes jau vien tai teikia gydomąjį efektą.
- Niekada nesmerkite žmogaus, bet elkitės su juo ramiai ir natūraliai.
- Padėkite savo šeimos nariui būti užimtam: suplanuokite išvykas, pramogas, mažas užduotis ir pan.
- Drąsinkite artimąjį ir brandinkite viltį, kad jis oriai išlips iš prislėgtos būsenos.
- Remkite jo medicininį gydymą – priminkite, kad svarbu vartoti vaistus. Be to, venkite perduoti abejones, pvz.: „Kam šios tabletės?“ Arba: „Kodėl tau reikia kreiptis į psichiatrą? Tu nepamišęs!“ Jei abejojate dėl gydymo, pasikalbėkite su gydytoju, o ne su pacientu.
- Tikėkitės sunkumų, ypač jei asmens būklė blogėja, ir jis pradeda sakyti, kad gyvenimas nėra vertas gyvenimo ir nori mirti.
- Stebėkite asmenį, kad jis arba ji tinkamai maitintųsi ir nevartotų alkoholio.

Padarykite ką nors dėl kitų. Pasitarnavimas kitiems padeda depresija sergančiajam suprasti, kad jis gali padėti kitiems. Tai suteikia naują padrąšinimą ir veikia gydančiai. Asmuo gali stengtis pasirūpinti draugo vaiku, nupirkti pirkinį

senyvo amžiaus asmeniui, aplankyti gulintį ligoninėje ar atlikti nedidelius savanorystės darbus. Tokiu būdu asmuo pamirš savo kančias ir pastebės, kad yra žmonių, kurie turi didesnių reikmių nei jis pats. Pagalba kitiems yra būdas padėti sau.

Žvelkite į ateitį su viltimi. Jeigu jaučiate depresijos simptomus, turite suprasti, kad ateitis priklauso ne nuo aplinkybių, o jūs esate svarbi rytdienos dalis. Bėkite nuo bet kokio nesugebėjimo ir nevilties jausmo.

Paašikinkite nesėkmes realistiškai. Atkreipkite dėmesį į savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Situacijas analizuokite subalansuotai. Pavyzdžiui, jei nepavyko gauti tam tikro darbo, negalvokite, kad esate niekam tikęs. Verčiau apsvarstykite, ar buvo sunku tą darbą gauti, ar buvo daug kandidatų. Kad gautumėte trokštamą darbą, kitą kartą stenkitės geriau pasirošti.

Paimkime į savo rankas būsimų įvykių vadeles. Didžioji dalis jūsų patirties gali būti formuojama pasirinkimu. Pavyzdžiui, jeigu jūsų sunkumų kilmė susijusi su šeima, nemanykite, kad nėra sprendimų tiems santykiams atstatyti. Galite ką nors padaryti, kad pagerintumėte bendravimą. Yra realūs būdai pagerinti savo ateitį.

Dieviškasis gydymas. Tikėjimas, kad Dievas trokšta padėti, apsaugoti ir yra palankus tiems, kurie Jo ieško, – tai pirmas žingsnis, siekiant dvasinės gerovės. Šis įsitikinimas sukuria santykius, kurie įkvepia vidinę ramybę. Tai tas pats jausmas, tarsi mažas berniukas vaikščiotų uolėtu taku, iškišęs į tėvo ranką; jis nebijo, nes stipri ranka suteikia tikrumo jausmą. Taip pat ir gyvenimo keliu einantis žmogus, kuris pasitiki Dievu, žino, kad yra visokių pavojų, bet tikėjimas Kūrėju leidžia žmogui žvelgti į ateitį su ramybe, nes yra tikras, kad jo dangiškasis Tėvas bus su juo ir saugos.

Ypatinga dvasinė pagalba yra prieinama per maldą Dievui – tai tarsi kalbėjimasis su draugu, su kuriuo dalijamės rūpesčiais, ir per Biblijos skaitymą su jos pasakojimais ir žiniomis, kurios suteikia vidinę ramybę. Pasirinkite kelis

trumpus tekstus ir įsiminkite, kad jie iškiltų jums atmintyje krizės metu. Galiausiai, stenkitės bendrauti su žmonėmis, kurie panašiai mąsto. Toks bendravimas gali tapti paramos tiltu, siekiant pagerinti pasitikėjimą Dievu.

1989 m. San Francisko mieste (JAV), nukentėjusiam nuo žemės drebėjimo, buvo atliktas tyrimas; paaiškėjo, kad žmonės, naudodę socialinę paramą, kovojant su psichologinėmis pasekmėmis po žemės drebėjimo, išgyveno mažiau prislėgtumo ir nerimo. Tačiau tie, kurie izoliavosi nuo kitų, skendėjo gilioje depresijoje. Tai buvo patvirtinta ne tik dienomis po žemės drebėjimo, bet ir praėjus septynioms savaitėms po katastrofos.

Jei esate įpratęs atsiskirti ir mąstyti per daug apie savo sielvartą, pakeiskite savo nusistatymą ir požiūrį, kitu atveju netrukus susidursite su depresija. Rekomenduojame turėti draugą ar pasitikėjimo vertą žmogų, su kuriuo galėtumėte pasidalyti savo nerimu.

Antidepresantai: apribojimai ir problemos

Antidepresantai gali suteikti laikiną palengvėjimą nuo labai nemalonių depresijos simptomų. Tačiau jie neišgydo ligos. Pašalinimas dalykų, kurie sukelia stresą, ir požiūrio bei elgesio keitimas psichoterapijos pagalba, yra tai, kas gali tikrai prisidėti prie išgyjimo.

Pacientas, kuris vartoja vaistus nuo depresijos, nejaus pagerėjimo bent dvi ar tris savaites nuo gydymo pradžios. Be to, kartais yra pastebimas toliau išvardytas šalutinis poveikis: problemos seksualinėje srityje; širdies ir kraujagyslių sistemos pakitimai, mieguistumas (ar nemiga), neryškus matymas, nervingumas, vidurių užkietėjimas, svorio padidėjimas (arba sumažėjimas) ir burnos sausumas.

Gydytojas Marsijas Eindžel (Marcia Angell), buvęs žurnalo „New England Journal of Medicine“ (Naujosios Anglijos medicinos žurnalas) redakcijos direktorius, atkreipia dėmesį, kad, apžvelgęs antidepresantų poveikio tyrimus, padarė išvadą, jog didžioji dalis vaistų, išrašomų šiam tikslui, poveikis nelabai ką didesnis nei placebo.³

Atsižvelgiant į šias išvadas, gyvenimo būdo pakeitimas yra geriausias vaistas, leidžiantis įveikti depresiją ir daugumą lėtinių ligų.

Nekaltinkite praeities

Praeities išgyvenimai turi reikšmingos įtakos minčių sekai, tačiau jie neturi apibrėžti psichinės sveikatos. Būti na priimti praeitį, kurios negalime pakeisti, ir vengti nieko nedarymo pasyvumo, kad pagerintume dabartį ir ateitį. Todėl niekada sau neleiskite pasakyti: „Mano praeitis nulėmė tai, kas aš esu“; arba: „Aš esu toks, nes mano vaikystė buvo sudėtinga“; arba: „Aš turiu šią problemą, nes mano tėvai nesugebėjo manęs išauklėti.“ Šis požiūris kelia pavojų reabilitacijos procesui ir užkerta kelią daugeliui pagalbos ir paramos šaltinių.

Nors depresija paprastai reikalauja medicininės ir psichologinės intervencijos, bet savipagalbos strategijos taip pat teikia didelę naudą gydymui ir prevencijai. Štai keli patarimai:

- *Pasitikėkite draugu ar patikimu žmogumi.* Raskite ką nors, kas jus vertina ir supranta, kad galėtumėte natūraliai kalbėtis. Mąstymas apie save, apie problemas yra blogiausia veikla prislėgtam žmogui.
- *Būkite užsiėmę.* Išeikite į gryną orą ir išmėginkite kokią nors sportą; arba, jei norite likti namie, atlikite kokią nors rankų darbą. Veikla jus užima ir neleidžia jūsų protui įsitraukti į mintis, kurios sustiprina depresiją.
- *Visiškai atsisakykite alkoholio.* Kai kurių žmonių įprotis yra mėginti užgniaužti liūdėsį alkoholiu. Neapsigaukite, ši medžiaga gali palengvinti simptomus kelioms valandoms, bet žala fizinei ir psichinei sveikatai yra ganėtinai rimta. Svarbu prisiminti, kad alkoholis paleidžia sniego gniūžtės atsaką. Alkoholis slopina smegenų neuronų veiklą, kurie prisideda prie savikontrolės grandinių, taip pat prie tų, kurios gali padėti asmeniui turėti teigiamą požiūrį. Euforija nuo alko-

holio yra trumpalaikė, po to atsiranda nepilnavertiškumo, kaltės ir nenaudingumo jausmai.

- *Išlaikykite sveiką mitybą.* Valgykite daržoves, šviežius vaisius, grūdus ir ankštinius. Jei dar neturite tokio įpročio, iš pradžių bus sunku. Tačiau po kurio laiko jūs prie to priprasite.
- *Apsaugokite save nuo nemigos.* Praktikuokite fizinius pratimus, valgykite lengvą vakarienę ir išvenkite nerimą keliančių minčių. Jei kartais jums sunku užmigti, būkite kantrūs. Patogiai įsitaisykite ant sofos ir paskaitykite knygą arba klausykitės radijo, kol užmigsite.
- *Galvokite apie gerus dalykus.* Koncentruokitės į dalykus, kurie teikia jums pasitenkinimą, ir būkite tikri, kad visi nelaimingi laikotarpiai baigiasi. Be to, mes turime daug dalykų, už kuriuos turime būti dėkingi. Mes dažnai turėtume pamąstyti, už ką turime būti dėkingi.
- *Puoselėkite viltingą požiūrį.* Viltis yra būtinybė žmogui. Be jos atsiranda abejonės, baimės ir nerimas. Žmonės, kurie turi viltį dėl ateities ir santykius su mus mylinčiuoju Dievu, yra galingai apsaugoti nuo depresijos.

Šio skyriaus pradžioje paminėta Karlo problema – atsisakymas kalbėti apie savo baimę bei jausmus ir žinojimas, kad greitai mirs – buvo priežastis, pagilinusi depresiją. Atrodo, kad sunkus inkaras laikė jį prie praeities, o priešais jį – tam sus, nežinomas, keliantis baimę ir neužtikrintumą kelias.

Žvelgimas mirčiai į akis

Kaip ir Avataro gerbėjai, Karlas, deja, atrado, kad Pandora neegzistuoja. Jis išnaudojo visas galimybes gyventi laimingą gyvenimą. Prieš daugelį metų jį paliko žmona, o dukra niekuomet nenorėjo jo pamatyti. Artėjanti jo egzistavimo pabaiga buvo realus dalykas, o jis neturėjo jokios paguodos, kurią teikia tikėjimu gaunamas dieviškas atleidimas ir amžinojo gyvenimo su Kristumi viltis.

Norėdami suprasti, kas vyksta mirties akimirka, būtina žinoti, kaip buvo sukurti žmonės. Pradžios 2, 7 parašyta:

„Viešpats Dievas padarė žmogų iš žemės dulkių ir įkvėpė jam į šnerves gyvybės alsavimą. Taip žmogus tapo gyva būtybe.“ (Anglų kalba Karaliaus Jokūbo Biblijos vertime ir kai kuriuose kituose lietuviškuose vertimuose žodis „būtybė“ verčiamas kaip „siela“. – *Vert. past.*)

Svarbu pažymėti, kad tekstas teigia, jog esame gyva *siela*, o ne tai, kad turime sielą. Žodis „siela“ apibūdina visą žmogų. Hebrajų kalba žodis „siela“ yra *nefeš*, o tai reiškia „būti gyvam“. Taigi, žemės dulkės + gyvybės alsavimas = gyva siela („būti gyvam“). Biblijoje, Pradžios knygoje (3, 19) pasakyta, kad po mirties žmogus grįžta į dulkes. Lygtis atrodo taip: žemės dulkės – gyvybės alsavimas = nebeegzistuojanti siela (dulkės grįžta į dulkes, alsavimas grįžta pas Dievą). Kai žmogus miršta, gyvybės alsavimas grįžta pas Dievą, dulkės grįžta į žemę, o gyvos sielos (būtybės) nebėra; kitaip tariant, ji miršta. Apaštalas Paulius labai aiškiai tvirtina, kad tik Dievas yra nemirtingas (žr. 1 Timotiejui 6, 15–16).

Daugelis žmonių mano, kad galima palaikyti ryšį su mirusiais. Tačiau Biblija mums byloja, kad mirusieji neturi sąmonės, negali bendrauti su gyvaisiais. Tai labai aiškiai išdėstyta Biblijos tekstuose: „Juk gyvieji žino, kad turės mirti, o mirusieji nebežino nieko...“ (*Mokytojo 9, 5–6; žr. Psalmė 146, 4 ir daugelyje kitų*). Todėl dvasios, kurios pasirodo tai čia, tai ten, iš tikrųjų Biblijoje vadinamos blogio angelais ar demonais, kurie apsimeta mirusiaisiais (žr. *Aprėškimo 16, 14; 2 Korintiečiams 11, 14*).

Kristaus pasakojime apie Lozorius mirtį ir prisikėlimą (žr. *Jono 11, 1–44*) Jėzus mirtį vadina *miegu*, dar kartą patvirtindamas buvimo be sąmonės sampratą. Kai Jis pašaukia Lozorį iš kapo, parodydamas, kad turi galią prikelti kiekvieną iš mirusių, Jėzus nieko nesako apie savo draugo Lozorius buvimą danguje, pragare ar „šviesos tunelyje“. Lozorius buvo miręs, „buvo nesąmoningame poilsio miege“. Be to, būtų labai neteisinga, jei Kristus būtų sugražinęs savo draugą į šį liūdną gyvenimą, pavaldų ligoms ir mirčiai, jeigu, tarkim, jis jau mėgavosi amžinuoju gyvenimu Rojuje.

Mirti reiškia miegoti be sąmonės, laukiant prisikėlimo. Biblija nesako, kad kas nors nedelsiant eina į pragarą, nedelsiant eina į dangų ar apie bet kokią reinkarnacijos ciklą. Hebrajams 9, 27–28 yra labai aiškus tekstas: „Ir kaip žmonėms skirta vieną kartą mirti ir stoti į teismą, taip ir Kristus, vieną kartą paaukotas, kad nuimtų visų nuodėmes, antrą kartą pasirodys ne dėl nuodėmių, bet Jo laukiančiųjų išganymui.“

Kur ir kaip prasidėjo melas apie nemirtingą sielą? Norint gauti šį atsakymą, turime grįžti į knygą apie kilnę, į Pradžios 2, 16–17 ir 3, 4. Jame teigiama, kad Kūrėjas aiškiai pasakė Adomui ir Ievai, jog nuodėmės pasekmė (atsiskyrus nuo gyvybės šaltinio) yra mirtis. Šėtonas, Dievo priešas, atvirai prieštaravo dieviškajam Žodžiui ir garantavo Ievai, kad ji nemirs. Paklususi piktojo balsui, Ieva nusidėjo, o po to nusidėjo ir Adomas. Mes visi paveldėjome šio liūdno mūsų pirmųjų tėvų pasirinkimo pasekmes.

Mūsų mylintis Kūrėjas neapleido mūsų šiame nuodėmės pasaulyje. Biblija yra pilna pažadų, susijusių su prisikėlimu ir amžinojo gyvenimo dovana visiems, kurie priima Viešpaties siūlomą išgelbėjimą. Tokie tekstai, kaip 1 Tesaloničiečiams 4, 16 ir 1 Korintiečiams 15, 51, aiškiai parodo, kad mirusieji Kristuje bus prikelti, kai Jėzus sugrįš. Be to, dar vienas dalykas, kurį aiškiai nurodo Biblija, yra tas, kad niekas nebus „paliktas“. Visi, kurie priima Jėzaus išgelbėjimo dovaną, net jeigu miršta, bus prikelti, kai Jėzus ateis antrą kartą pagal Jo paties pažadą (žr. *Jono 14, 1–3*). Tie, kurie paniekino išgelbėjimą, lieka mirę tūkstantį metų, laukdami Dievo sprendimo pabaigos, kaip parašyta Apreiškimo 20-ame skyriuje.

Bus *du* atskiri prisikėlimai (žr. *Jono 5, 28–29*), kuriuos skirs tūkstantis metų. Veiksny, lemiantis mūsų dalyvavimą pirmajame prisikėlime, yra mūsų santykiai su Jėzumi šiandien. Tik per Jį yra amžinasis gyvenimas (žr. *1 Jono 5, 12; Jono 3, 16*). Ir tik tada, kai būsimė susiję su Juo tarsi šakelės su medžio kamieniu (žr. *Jono 15, 1–9*), galėsime gyventi amžinai pasaulyje, kur viešpatauja taika ir meilė (žr. *Apreiškimo 21, 4*).

Būkite tikri, kad „Viešpats arti tų, kurie sielojasi, ir gelbsti nevilties apimtuosius.“ (*Psalmė 34, 19*) Jis trokšta atleisti mūsų nuodėmes ir siūlo mums amžinąjį gyvenimą. Viso to žinojimas gali padėti su daug didesne jėga ir drąsa susidoroti su liūdesiu, skausmu ir apgaulėmis, kurios užklumpa mus šiame gyvenime.

¹ Kai kurie Biblijos vertimai pateikia tokį tekstą: „Iš tiesų sakau tau: šiandien su manimi būsi rojuje.“ Tiesą sakant, Jėzus negalėjo pasakyti šalia kabojusiam įtikėjusiam ir išgelbėtam plėšikui, kad šis bus rojuje iš karto po mirties, nes pats Jėzus po nukryžiuavimo nebuvo pakilęs į dangų (žr. *Jono 20, 17*). Plėšikas žinojo, kad jo prisikėlimas įvyks Jėzaus antrojo atėjimo metu (žr. *Jono 14, 1–3*; *1 Tesalonikiečiams 4, 16*). Kas sukelia painiavą dėl Luko 23, 43, tai kablelio ar dvitaškio parašymas prieš žodį „šiandien“. Graikų kalboje tokių skyrybos rūšių neegzistuoja, todėl teisingiau būtų kablelį dėti po žodžio „šiandien“, nurodant, kad *tądien* Jėzus patvirtino plėšiko išgelbėjimą.

² Alexandra Fleischmann et al., eds., *Preventing Suicide: A Global Imperative* (Geneva: World Health Organization, 2014).

³ “Antidepressivos Trazem Mais Prejučzos do que Benefícios” [“Anti-depressants Bring More Harm than Good”], *O Globo*, oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469, last updated November 3, 2011.

STRESAS: PER DAUG DABARTIES

Ar pamenate šios knygos pirmame skyriuje paminėtą Paulių? Vyras, kuris grįžta į namus nuliūdintas savo vadovės ir niekada neturintis laiko savo žmonai bei vaikams. Jo didžioji problema – stresas. Tiesą sakant, tai vis dažnesnė problema milijonų žmonių gyvenime.

Stresas yra mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Laiko ir darbo spaudimas, keblumai santykiuose, triukšmas, tarša, finansai ir saugumas – visa tai tik keletas streso priežasčių.

Streso pasekmės veikia mūsų kūną, protą ir emocijas. Stresas turėtų būti kontroliuojamas, nes jo poveikis gali pakenkti ir netgi sukelti mirtį. Kita vertus, nedidelis „kiekis“ streso yra geras motyvacijos šaltinis. Streso mechanizmai atpalaiduoja energiją, todėl asmuo, susidūręs su bet kokia situacija, gali ją įveikti. Kai kurie stresą klasifikuoja netgi taip: *stresas* – fiziologinė būseną, būtina ir naudinga gyvenime ir tam, kad išliktume; *distresas* – disbalanso būklė, žalinga sveikatai.

Geras pavyzdys yra siuvėja Evelina. Ji žino, kad penktadienis yra diena, kai ji turi pristatyti užsakytus siuvinius, todėl nenuilsdama dirba ketvirtadienį. Iš tiesų, ketvirtadienį ji atlieka darbų daugiau nei antradienį ir trečiadienį kartu paėmus. Ji geriau sutelkia dėmesį ir dirba greičiau bei tiksliau – ji net pamiršta pavalgyti! Penktadieniais ji drabužius pristato laiku ir su malonumu atsipalaiduoja. Šiuo atveju stresas būna naudingas.

Bet ji negali nuolat piktnaudžiauti šia energija. Blogiausias streso poveikis atsiranda tada, kai tokios situacijos kaip ši nuolat kartojasi ar dar labiau pasunkėja. Toks yra Pauliaus atvejis, kuris jau viršijo gynybinį barjerą. Kai asmuo

peržengia pakankamo streso barjerą, organizmas sumažina imunologinės sistemos atsparumą, kuris apsaugo mus nuo infekcijų. Tada mes labiau linkę sirgti įvairiomis ligomis, įskaitant peršalimą. Dabar įsivaizduokite vienoje vietoje stresą ir depresiją. Ką ši pora galėtų padaryti? Ar tai galėtų būti Karlo vėžio sukėlėjas?

Fizinis ir psichologinis streso poveikis

Stresas turi įtakos įvairioms ligoms, o „blogo“ streso sukeltas pusiausvyros sutrikimas silpnina protą ir kūną, tad sunkiai pajėgiama atlaikyti tokias situacijas. Mąstymas, emocijos ir elgesys taip pat patiria pernelyg didelį stresą. Taigi:

- *Mąstymas*: sunku teisingai mąstyti, pablogėja atmintis, sunku susikaupti, išigali klaidingos koncepcijos bei miglotas suvokimas ir kt.
- *Emocijos*: vyrauja nuolatinė įtampa, baimė susirgti tam tikros rūšies ligomis, pasireiškia nekantrumas ir dirglumas, nesaugumas ir kt.
- *Elgesys*: atsiranda nenoras bendrauti, pavojingų medžiagų vartojimo rizika, praleidžiamos pamokos mokykloje, atsiranda pravaikštos darbe, sutrinka miegas, kyla santykių sunkumai ir kt.

Nuolatinis stresas: didelis pavojus

Minėtasis bičiulis Paulius dar nesusirgo fizine liga; tačiau jis eina jos link. Jis turi kuo greičiau pakeisti savo gyvenimo būdą, kitu atveju jis ir jo šeima sumokės didelę kainą. Kai darbo našumas išlaikomas didelio streso bei įtampos kaina, prarandamas efektyvumas. Ir kai didelis stresas trunka ilgiau, padidėja pavojus susidurti su sunkiais kūno ir proto sutrikimais.

Kaip išvengti streso

Nuo streso apsaugo protingas laiko panaudojimas, mes turime žinoti, kaip jį valdyti. Laikas yra turtas, kurio visi gauna vienodą kiekį, o kaip mes jaučiamės, priklauso nuo to, kaip

mes jį panaudojame. Kaip žmogus gali naudoti laiką subalansuotai?

Būkite realistai. Galbūt jūs žinote posakį: „Neapžiok daugiau nei gali atkąsti.“ Posakis pataria nesistengti vienu metu padaryti per daug darbų. Esminis dalykas – nustatymas tikslų, kurie galėtų būti įvykdomi per turimą laiką.

Nustatykite prioritetus. Žinant savo prioritetus, lengviau sutelkti dėmesį į svarbiausias užduotis. Tai labai priklauso nuo jūsų vertybių ir įsitikinimų. Kokią vietą pinigai užima jūsų gyvenime? Kiek jums svarbus jūsų darbas? Kaip tausojate savo šeimos santykius? Ar manote, kad kitiems žmonėms verta padėti? Ar savo gyvenime praktikuojate religines vertybes? Jūsų atsakymai parodo, kiek laiko skiriate kiekvienam gyvenimo aspektui.

Paįvairinkite savo darbus. Per ilgai sutelkiant laiką ir energiją vienai veiklai, gali atsirasti nuobodulys arba virsti manija. Darbas yra svarbus, norint gauti pajamas bei asmeninį pasitenkinimą. Poros ar šeimos santykiai taip pat yra geros pusiausvyros sudedamoji dalis. Laisvalaikis teikia daug pasitenkinimo ir turėtų papildyti įprastą darbą, todėl yra *naujinga kaitalioti fizinį darbą su ramiu laisvalaikiu ar sėdimą darbą su aktyviais laisvalaikio užsiėmimais.*

Būkite organizuoti. Paruoškite dalykų, kuriuos reikia atlikti dienos ir savaitės metu, sąrašą. Sutelkite dėmesį į juos ir nesijaudinkite dėl kitų dalykų, kurie nukreipia dėmesį nuo trokštamų tikslų. Jeigu jaučiate didžiulį spaudimą, sumažinkite kai kurių veiklų kieki. Jei manote, kad užduotys yra per mažos, eksperimentuokite pridėdami kažką daugiau.

Gyvenkite paprastai. Laisvalaikio veiklos, kurios išieškoja daug laiko, pavyzdžiui, brangios atostogos ir daug lėšų reikalaujantis sportas, gali patys tapti streso priežastimi. Šie pavyzdžiai apima ne tik dideles pinigines išlaidas, bet ir laiko bei energijos panaudojimą visam tam įgyvendinti. Išmėginkite paprastas veiklas, tokias kaip pasivaikščiojimą lauke ar geros knygos skaitymą. Sužinokite, kaip džiaugtis paprastais dalykais, kurie teikia tikrą džiaugsmą.

Kaip įveikti stresą

Streso gydymas turi būti išsamus ir visapusiškas. Tai turėtų apimti visus socialinius gyvenimo (darbo, šeimos, draugų ir kt.) aspektus. Streso krizės periodais pasirinkite tokį darbo kiekį, kokį pagrįstai galite atlikti, ir dėl nieko kito nesijaudinkite. *Atkreipkite dėmesį į savo santykius, pamirškite save, stenkitės būti malonus ir pasiūlykite savo draugystę kitiems.* Padėkite kažkam būti draugiškam ir kažkuo prisidėti žmonijos labui. Jums padės kitų atoveiksmis.

Streso įveikimas apima visus egzistencijos matmenis: fizinę, protinę ir dvasinę. Apsvarstykite šias gaires:

Minčių planas. Veiksmingiausia terapija streso atveju vadinama kognityvine psichoterapija, kurios metu žmogus mokomas valdyti savo mintis, o ne leisti, kad mintys darytų poveikį asmeniui. Kaip tai padaryti? Pamėginkite pakartotinai atlikti šiuos pratimus:

- Uždrauskite neigiamas mintis.
- Pasirinkite temas, kurios yra teigiamos arba neutralios. Pavyzdžiui, pagalvokite apie malonius praeities patyrimus, apie žmones, kuriais jūs žavėtės, linksmus draugus, epizodus iš kokios nors knygos ar ypatingo filmo. Mąstykite apie šiuos dalykus, kai atliekate savo kasdienes užduotis arba pakeiskite jas mintimis, kurios išreiškia rūpestį kažkuo kitu.
- Turėkite konstruktyvų rūpestį kaip motyvaciją. Norint išspręsti stresą sukeliančias problemas, būtina galvoti apie alternatyvas, kitas galimybes ir būdus, kaip įveikti sunkumus, o ne pasinerti į niokojantį, pasikartojantį ir įkryrų nerimą.
- Atmeskite neracionalius įsitikinimus. Žmonės kartais turi neigiamų minčių ir įsitikinimų dėl savęs ir aplinkos, kurioje jie gyvena. Šie neigiami minčių modeliai didina stresą. Pavyzdžiui, jie galvoja: „Aš niekam tikęs“; „Niekam nepatinka mano įmonė“; „Laimė – tai atsitiktinumas, ir mano laikas dar neatėjo“. Arba; „Mano vadovė manęs nekenčia ir tik nori apsunkinti mano gyvenimą.“

Šios mintys turi būti atmestos. Ir jeigu nesate pajėgus tai padaryti, turėtumėte kreiptis psichoterapeuto pagalbos, kad pakalbėtumėte apie šią problemą ir atsikratytumėte šių neracionalių įsitikinimų.

Fizinis planas – fiziniai pratimai yra geriausias vaistas nuo streso. Jeigu jūsų sveikata leidžia, pasirinkite intensyvių fizinių krūvį (bėgimas, plaukimas, komandinis sportas) arba vaikščiokite greitai kasdien. Dar vienas geras sprendimas yra atsipalaidavimas: kiekvieną dieną skirkite poilsiui (ne miegui) pusę valandos; įtempkite raumenis vieną po kito, derindami su visišku atsipalaidavimu po kiekvieno raumens įtempimo.

Protarpinis kvėpavimas taip pat yra labai naudingas kovojant su stresu: giliai įkvėpkite, išpūsdami pilvą (ne plaučius), ir kelias sekundes palaikykite orą prieš iškvėpdami.

Dvasinis planas – psichinė ir emocinė ramybė yra nesuderinama su stresu. Ramią sąžinę galima pasiekti tikėjimu ir malda.

Kartą Viešpats Jėzus po sekinančios, pilnos pamokslavimų dienos, po ilgų kelionių ir minios spaudimo, savo mokiniais pasakė: „Eikite sau vieni į negyvenamą vietą ir truputį pailsėkite“. (*Morkaus 6, 31*) O metodas, kurį Jis taikė sau, – tai atsikelti ankstyvą rytą, kol dar buvo tamsu, ir eiti į ramią vietą pasimelsti. (*žr. Morkaus 1, 35*)

Skirkite laiko Biblijai tyrinėti bent penkiolika–dvidešimt minučių ir pabaikite malda Dievui. Padėkokite Jam už Jo pamokymą ir paprašykite stiprybės susitvarkyti su streso sukeltais sunkumais. Taip pat naudinga paskaityti apie Biblijoje aprašytų žmonių išgyvenimus ir iš jų gyvenimo istorijos pasisemti įkvėpimo.

Pažiūrėkite į Biblijoje pasakojamas neįtikėtinas Abraomo, Jokūbo, Juozapo, Mozės, Samuelio, Jehonatano, Dovydo, Samsono, Jonos, Esteros, Elijo, Petro, Pauliaus ir, visų pirma, Jėzaus gyvenimo ir pamokymų istorijas. Išmokite puikias pamokas iš šių žmonių. Jūs pamatysite, kad šių dalykų skaitymas ir apmąstymas pašalina stresą.

Praktikuokite bendrą sveikatą

Geriausias būdas apsisaugoti nuo streso yra sveiko ir subalansuoto gyvenimo būdo praktikavimas, atsižvelgiant ir į kūną, ir į protą. Geros fizinės ir psichinės sveikatos palaikymas yra prieinamas visiems.

Vienas išpėjimas, į kurį turėtume atkreipti dėmesį, yra obsesinės mintys. Ar kada nors jautėtės negalintys sulaikyti minties? Siekite atsikratyti šios grėsmės, laikydamiesi šių žingsnių:

- Nustatykite mintis, kurios sukelia nerimą ar stresą.
- Vos pajutus pirmus požymius apie galimybę pasireikšti nepageidaujamoms mintims, pasakykite (arba, jei reikia, garsiai sušukite): „GANA, STOP!“
- Stenkitės prablaškyti save, užpildydami savo protą pakiliomis mintimis – Biblijos eilutėmis, maloniais prisiminimais ir pan.

Visada ugdykite teigiamą požiūrį į visus dalykus ir pripildykite savo protą maloniomis bei konstruktyviomis temomis. Supraskite, kad tik tada, kai ši kontrolės technika tampa įpročiu, jūs galėsite instinktyviai ir saugiai pašalinti iš savo proto nepageidaujamą mintis.

Aplinka. Jūsų aplinka taip pat įneša nemažą indėlį – ypač triukšmo ir garso užterštumas. Kai jis pakyla virš galimos pavojaus ribos (60 decibelų), garsas gali tapti tikru streso veiksnium. Jei garsas padidėja, jis gali sukelti ausies pažeidimus ir galimybę prarasti klausą. Per didelis triukšmas taip pat gali išprovokuoti psichofizinius pokyčius: nuovargį, dirglumą, nemigą, galvos skausmą, raumenų įtampą. Visi šie simptomai yra susiję su stresu.

Dieta ir maistas. Geriausi maisto produktai yra tie, kurie išlieka arčiausiai jų natūralios būklės. Viso grūdo kruopos, paprastai paruoštos (pvz., rudieji ryžiai) arba naminiai gaminiai (pvz., duona) sudaro žmonijos tradicinio maisto pagrindą. Daržovės, vaisiai, ankštiniai augalai ir riešutai taip pat reikalingi dėl jų gydančių ir maistingumo savybių. O gyvūninės kilmės maisto produktai, tokie kaip mėsa, žuvis

ir pieno produktai bei jų riebalai, galbūt ne pats geriausias sveikos mitybos pasirinkimo variantas.

Vanduo. Žmonėms geriausias gėrimas yra vanduo, kuris geriausiai atkuria kūno skysčius. Ekspertai rekomenduoja kasdien gerti pakankamai vandens (vidutiniškai 6–8 stiklinės, ir ne valgio metu). Kiti plačiai naudojami gėrimai, tokie kaip gazuoti gėrimai, alus ar kava yra našta organizmui, kuriam tenka krūvis šalinant toksines alkoholio, kofeino bei dažiklių medžiagas, be to, paversti cukraus pertekliū į kaupiamus riebalus. Tai gali baigtis kraujagyslių užsikimšimu ir sukelti įvairias kraujagyslių bei širdies kraujagyslių ligas.

Mankšta. Visi kūno organai ir sistemos buvo sukurtos veiklai. Atsižvelgdami į savo ribas ir pagal savo gydytojo rekomendacijas, mankštinkite raumenis ir kaulus savo gerovei ir regeneracijai. Pasistenkite ir užsiimkite koku nors sportu ar hobiu, kurio metu atliekami fiziniai pratimai, arba reguliariai išeikite pasivaikščioti.

Kenksmingos medžiagos. Cheminės medžiagos, vadinamos psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholis, tabakas ir mąstymą keičiantys medikamentai), tiesiogiai veikia centrinę nervų sistemą, taigi ir nuotaiką bei gebėjimą racionaliai mąstyti. Prevencinis planas ar streso išgydymo planas visiškai eliminuoja medžiagų vartojimą, kurios keičia protines funkcijas.

Poilsis. Po fizinio darbo reikalingas atstatantis poilsis. Svarbu turėti pusiausvyrą tarp fizinio nuovargio ir miego valandų. Atsižvelgiant į septynias–aštuonias miego valandas, kurios būtinos daugumai suaugusiųjų, yra svarbi streso prevencijos užduotis. Be tinkamo poilsio jūs negalėsite susitvarkyti su darbo užduotimis, ir tai sukels nerimą bei stresą. Be poilsio naktį, svarbios yra ir atostogos, atsitraukiant nuo darbo. Mums reikia kasdienio poilsio ir kasmetinio poilsio. Be to, daugelis žmonių pamiršo svarbų kas savaitinio poilsio principą.

Antistreso diena

Ketvirtasis Dievo Įstatymo įsakymas sako: „Atmink ir švesk šabo dieną. Šešias dienas triūsi ir dirbsi visus savo darbus, bet septintoji diena yra Viešpaties, tavo Dievo, šabas; nedirbsi jokio darbo nei tu, nei tavo sūnus ar duktė, nei tavo vergas ar vergė, nei tavo galvijai, nei ateivis, gyvenantis tavo gyvenvietėse. Juk per šešias dienas Viešpats padarė dangų ir žemę, jūrą ir visa, kas juose, bet septintąją dieną ilsėjosi. Todėl Viešpats septintąją dieną palaimino ir pašventino“. (*Išėjimo 20, 8–11*)

Deja, šis labiausiai užmirštas įsakymas yra tas, kuris prasideda žodžiu *Atmink*. Tai būtų labai naudinga Pauliui, Laurai ir Karlui, o iš tikrųjų kiekvienam žmogui rezervuoti vieną dieną per savaitę fiziniam, psichiniam ir dvasiniam poilsui. Ar žinote kodėl? Kadangi mes sukurti veikti septynių dienų cikle. Tai vadinama cirkaseptiniu (septynių dienų) ritmu.

Dievo rekomendacijos visada skirtos mūsų gerovei. Įvesdamas tam tikrą įsakymą savo Įstatyme dėl vienos dienos pašventimo [Jam ir poilsui], Jis norėjo išpėti mus dėl bėgimo, siekiant turtų, ir dėl iš to kylančio fizinės ir psichinės sveikatos pablogėjimo. Šiandien galime sakyti, kad paklusdami ketvirtajam Dievo įsakymui, mes iš tiesų geriname gyvenimo kokybę ir išvengiame streso. Be to, mes laikomės paties gyvenimo įstatymo, nes iš esmės fizinių ir biologinių dėsnių bei įstatymų Kūrėjas yra tas pats ir dvasinių įstatymų Kūrėjas.

Kai mes atsiverčiame Bibliją, pastebime, kad šabas minimas nuo pirmųjų iki paskutiniųjų jos puslapių. Pradžios 2, 1–3 skaitome, kad gyvybės pradžioje mūsų planetoje pats Kūrėjas septintą dieną padarė tris dalykus: Jis palaimino ją, pašventino ir ilsėjosi. Kai Dievas ką nors pašventina, Jis atskiria tai specialiam ir šventam tikslui. Kai Jis kažką palaimina, niekas negali pašalinti šio palaiminimo.

Jūs galite paklausti: ar įmanoma, kad Dievas pavargtų? Izaijo 40, 28 pasakyta, kad Jis nepavargsta. Galiausiai, Jis yra

Visagalis. Panašiai ir Jėzui nereikėjo būti pakrikštytam, nes Jis nepadarė jokios nuodėmės, bet Jis pasikrikštijo, kad parodytų pavyzdį mums (žr. *Mato 3, 13–15*). Taip pat Dievas davė mums pavyzdį, ilsėdamasis septintą dieną. Be to, šis poilsis (hebr. *šabas*,) labiau susijęs su Jo kūrybinės veiklos pertrauka.

Morkaus 2, 27 skaitome Jėzaus pasakymą, jog šabas yra žmogui suteikta dovana, o ne tautai ar konkrečiai žmonių grupei. Kai šabas buvo iškilmingai pristatytas žemėje, tuo metu gyveno tik Adomas ir Ieva. (Taip pat skaitykite *Izaijo 56, 6–7*) Nebuvo žydų ar kitų etninių grupių. Išėjimo 20, 8–11, Kunigų 23, 3 ir *Mato 28, 1* aiškiai atskleidžia, kad septintoji diena yra šabas, o ne bet kuri kita savaitės diena. Ezechielio 20, 12 ir 12, 20 parodo, kad šabas yra kūrinio ištikimybės ženklas savo Kūrėjui. Šabas yra kūrybos memorialas, laiko šventykla.

Akivaizdu, kad Jėzus, įsikūnijęs Žodis (*Jono 1, 1–3*), laikėsi šabo, kai Jis buvo čia, žemėje (žr. *Luko 4, 16*). Tą patį darė ir Jo mokiniai (žr. *Apaštalų darbų 16, 13; 17, 2*). Adomas ir Ieva, patriarchai, pranašai ir Jėzaus sekėjai visada švęsdavo septintąją savaitės dieną, kuri, pasak Biblijos, prasideda nuo saulėlydžio penktadienį (pasiruošimo diena) ir tęsiasi iki kito saulėlydžio šeštadienį (žr. *Nehemijo 13, 19; Pradžios 1, 19; Morkaus 1, 32; Kunigų 23, 32*: „Nuo vakaro ligi vakaro...“) Dienos pasikeitimas vidurnaktį yra žmogaus išradimas, kuris prieštarauja natūraliam žmogaus bioritmui.

„Jei šabo dieną nekelsi kojos iš namų ir Mano šventą dieną neužsiimsi savo reikalais, jei šabą laikysi žavesio diena, Viešpaties šventą dieną – šlovinga, jei švęsi ją, neidamas savo keliais, neieškodamas, kas tau naudinga, ir neleisdamas laiko tuščioms šnekoms, tai džiaugsiesi Viešpatyje, ir Aš pakelsiu tave virš žemės aukštumų, pamaitinsiu tave tavo tėvo Jokūbo paveldu, – taip kalbėjo Viešpaties lūpos.“ (*Izaijo 58, 13–14*) Štai kaip Dievas nori, kad mes švęstume Jo šventą dieną, – nusistovėjusia tvarka, kuri tęsis amžinybę. (žr. *Izaijo 66, 22–23*)

Šabas yra Dievo dovana kiekvieną savaitę. Išvyniokite šią dovaną!

Kaip padaryti šabą žavesio diena:

- Tai, ką darysite šabo dieną, stenkitės suplanuoti jau savaitės pradžioje.
- Laukite šabo dienos, kaip ypatingos bendravimo su Jėzumi dienos.
- Penktadienį, saulei leidžiantis, susirinkite visa šeima, giedokite giesmes, melskitės – ženkite į šabo dienos ramybę kartu.
- Šabo dienos rytą eikite į bažnyčią, kaip tai darė Jėzus.
- Iš anksto paruoškite ypatingą ir skanų maistą šabo dienos pietums.
- Po pietų, jei šeimoje yra mažų vaikų, suplanuokite pasivaikščiojimą parke ar panašiose vietose, kur jie galėtų kalbėti apie atskleistą gamtoje Dievo galybę ir meilę.
- Patarnaukite ir teikite fizinę bei moralinę paramą skurstantiems, kaip tai darė Jėzus.
- Šeštadienio (šabo dienos) saulėlydžio metu vėl susirinkite visa šeima pasimelsti ir atsisveikinti su šabo diena, prašydami Dievo palaiminimų naujai prasidedančiai savaitei.

Ištirkite save

Jei norite sužinoti, ar jūsų stresas daro jums žalą, į žemiau pateiktus klausimus atsakykite TAIP arba NE:

1. Ar savo laisvalaikio metu džiaugiatės gamta?
2. Ar vartojate alkoholinius gėrimus?
3. Ar valgote gausiai vaisių ir daržovių?
4. Ar rūkote?
5. Ar reguliariai sportuojate?
6. Ar įprastai naudojate raminamuosius vaistus?
7. Ar gyvenate švariuose ir sutvarkytuose namuose?
8. Ar gyvenate triukšmingoje kaimynystėje?
9. Ar jūsų namuose jauki atmosfera?

10. Ar jus visada supa daug žmonių?
11. Ar jūsų apetitas geras?
12. Ar jūs lengvai pamirštate?
13. Ar jūsų virškinimo sistema veikia gerai?
14. Ar jaučiate nuovargį be akivaizdžios priežasties?
15. Ar gerai miegate?
16. Ar jūs lengvai susierzinate?
17. Ar gerai sutariate su savo vadovais?
18. Ar naudojate automobilį kaip savo darbo priemonę?
19. Ar turite nuolatinį darbą?
20. Ar parsinešate nebaigtus darbus namo?
21. Ar gerai sutariate su kolegomis ir draugais?
22. Ar tampate labai nekantrus, kai turite kažko laukti?
23. Ar mokate kantriai išklausti?
24. Ar daug kalbate?
25. Ar esate patenkintas seksualiniu gyvenimu?
26. Ar stengiatės ką nors padaryti geriau nei kiti?
27. Ar esate patenkintas tuo, koks esate?
28. Ar esate perfekcionistas?
29. Ar turite humoro jausmą?
30. Ar susierzinate, kai reikia palaukti eilėje?

Balų skaičiavimas

Patikrinkite atsakymus į nelyginius klausimus ir duokite sau 1 tašką už kiekvieną NE.

Patikrinkite atsakymus į klausimus su lyginiais skaičiais ir duokite sau 1 tašką už kiekvieną atsakymą TAIP.

Iš viso: _____

Rezultatai:

Nuo 0 iki 7 taškų

Jūs esate gerai apsaugotas nuo streso. Galbūt jūs turite šiek tiek pasikeisti, kad įgytumėte dar geresnę motyvaciją savo gyvenime.

Nuo 8 iki 13 taškų

Jūs turite vidutinį streso lygį. Dalykai gali pakrypti viena ar kita linkme. Svarbu naudoti prevencines priemones prieš pernelyg didelį stresą.

Nuo 14 taškų ir daugiau

Tai yra išpėjimas apie didelį stresą jūsų gyvenime ir paraginimas atlikti jūsų gyvenimo įpročių, aplinkos, kurioje gyvenate, savo požiūrio ir santykių ištyrimą bei sudaryti planus, kaip juos ištaisyti.

PSICHINĖS TRAUMOS

Jaunas hebrajas Juozapas, kuris gyveno beveik prieš du tūkstančius metų prieš Kristų, gimė geroje šeimoje ir netrukus parodė savo sumanumą ir išvalgumą. Paskatinti pavydo, broliai pardavė jį kaip vergą kitos šalies gyventojams. Gyvenant naujų aplinkybių apsuptyje, jam teko tyliai kentėti ir prisitaikyti prie sąlygų, kurios buvo visiškai priešingos jo įprastoms sąlygoms. Juozapas patyrė traumuojančias intensyvaus streso situacijas. Tačiau jis garbingai atlaikė šiuos sudėtingus išmėginimus, net pasiekė aukščiausią postą Egipte, svečioje šalyje, į kurią kadaise buvo parduotas. Kaip tokių nelaimių metu Juozapas sugebėjo išsaugoti savo psichinę sveikatą? – Juozapas daugelį metų gyveno tikėjimu Dievu; jis savo Kūrėjo meldė jėgų įveikti tą priespaudą; sielvarto metu kasdien meldėsi ir palaikė ryšį su Dievu. Visų pirma, jis išsaugojo viltį, kad kada nors kančia baigsis. Dievas paruošė jam laimingą gyvenimo pabaigą.

Juozapas nusprendė veikti kaip skatinantis pokyčius žmogus. Jis turėjo visas priežastis neatleisti, reikalauti sumokėti už patirtas emocijas ir puoselėti tas emocijas savyje, tačiau jis nusprendė atsilyginti visiems su tuo susijusiems asmenims visiškai kitaip, nei jie elgėsi su juo. Visa ši istorija užrašyta Biblijoje, Pradžios knygos 37 ir 39–50 skyriuose.

Intensyvūs, emocijų pilni įvykiai, ypač, jei jie patiriami sunkiu gyvenimo laikotarpiu ar ankstyvame amžiuje, asmeniui gali sukelti depresiją. Pavyzdžiui, vaikui, kuris išjuokiamas ar kenčia nuo įžeidinėjimų, išgąsdintas tamsoje, išgąsdintas gyvatės ar voro, jaučiasi šmeižiamas, buvo seksualiai išnaudojamas arba prarado tėvą ar motiną jaunesniame amžiuje. Kaip rimta fizinė trauma visam laikui palieka žymes, taip ir emocinės traumos gali palikti padarinius daugeliui metų.

Labiausiai matomos pasekmės pasireiškia pirmosiomis dienomis ir savaitėmis po patirtos traumos – pasikartojantys sapnai, išskylantys prisiminimai, neigimas, nerimas ar dėmesio ir koncentracijos trūkumas. Kai kuriais atvejais, ypač vaikams, pasekmės gali likti visam laikui, tapdamos didele kliūtimi sveikam psichiniam gyvenimui.

Traumos ir įtampa gali netgi išsivystyti į ligas. „Tyrimai su gyvūnais parodė, kad socialiniai, elgesio ir aplinkos veiksniai iš tikrųjų gali nulemti, ar genai bus išreikšti, t. y. ar jie bus įjungti, ar išjungti. Pavyzdžiui, nustatyta, kad stresas sukelia cukrinio diabeto simptomus, tokius kaip hiperglikemija, tiems gyvūnams, kurie yra genetiškai linkę į diabetą. Gyvūnai, kurie nepatyrė streso, buvo mažiau linkę į hiperglikemijos ar diabeto išsivystymą, nors jie ir buvo genetiškai linkę į šį sutrikimą“, – rašė Normanas B. Andersonas knygoje „Emocinis ilgaamžiškumas: kas iš tikrųjų lemia, kiek ilgai gyvensite.“ (Norman B. Anderson „Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live“)¹

Praeities traumų poveikis

Praeityje patirtos traumos gali sukelti įvairias tendencijas.

Nesaugumas. Asmuo patiria didžiulę traumuojančio poveikio dalį ir praranda pasitikėjimą savimi, kuris rodo nesaugumo jausmą.

Sunku atlikti paprastą veiklą. Paveiktas asmuo jaučiasi negalintis pasiekti paprastų tikslų. Pavyzdžiui, jaunoms moterims ar mergaitėms, kurios tapo seksualinės prievartos aukomis, paprastai kyla sunkumų bendrauti su jaunais vyrais. Arba berniukui, kurį vyresnieji broliai gąsdino su voru, gali išsivystyti vorų fobija.

Paranojinės tendencijos. Traumuotas asmuo parodo nepasitikėjimą aplinka ir gali interpretuoti kitų asmenų neutralų požiūrį, kaip spąstus jam ir laikyti save agresijos ar perdėto persekiojimo auka.

Depresija. Traumuojantis įvykis paprastai suvokiamas kaip praradimas (garbės netekimas, mylimo asmens ar

gyvūno praradimas), o visi praradimai sukelia depresinių simptomų pavojų.

Anoreksija ir bulimija. Taip pat yra aiški koreliacija tarp buvimo seksualinės prievartos auka ir valgymo sutrikimų, ypač tokių kaip anoreksija ir bulimija.

Kaip įveikti traumas

Yra traumų, kurioms, dėl jų sunkumo, reikia psichiatrio gydymo. Kitos, nors ir be tokių drastiškų pasekmių, turi tendenciją komplikuoti asmens gyvenimo raidą normaliomis sąlygomis. Tam siūlome tokį patarimą:

Priimkite praeitį ir sutelkite dėmesį į ateitį. Jei įstrigote apmąstymuose apie praeitį, tai negalėsite žvelgti į ateitį su būtinu pasitikėjimu. Be to, yra gerai prisiminti, kad mūsų protas neturi tobulo sugebėjimo registruoti duomenis. Mūsų prisiminimai yra rekonstruoti įvykiai iš praeities, ir šiuos prisiminimus veikia mūsų jausmai ir supratimas, kurį mes turime apie juos dabartyje.

Kalbėkite apie trauminį įvykį. Saugioje aplinkoje labai svarbus žingsnis yra kalbėjimas (arba rašymas) apie įvykį, kuris sukėlė traumą. Ieškokite patikimo asmens ir papasakokite jam, kas atsitiko. Žmonėms, kurie patyrė traumą, yra naudinga grupinė terapija. Skausmas nebus pamirštas, jei nebus išsakytas.

Pažvelkite į teigiamą pusę. Nelaimės bei negandos skatina vienyti išgyvenusius asmenis, šeimas ir bendruomenes. Būkite dėkingi už rūpestį, parodomą tiems, kurie susiduria su tragedija. Be to, kai traumuojančios situacijos pasitinkamos drąsiai, jos sustiprina visa tai patyrusius žmones.

Atleiskite. Nors tai yra procesas, kuris gali užtrukti ilgai, atleidimas išlaisvina mus nuo neapykantos ir pasipiktinimo tais, kurie yra atsakingi už patirtą traumą. Tai yra svarbus žingsnis, sprendžiant problemą, ir tai taip pat yra taikytina pačiam sau – atleisti pačiam sau ir susitaikyti su pačiu savimi. Tačiau sprendžiant neapykantos problemą, nuken-tėjusiam asmeniui neužkertamas kelias siekti teisingumo įvykdymo dėl traumuojančios patirties.

Neapykanta ir pasipiktinimas mus daro praeities kaliniai ir nuolat primena, kas nutiko prieš daugelį metų. Tiesą sakant, asmuo, kurį labiausiai paveikia pasipiktinimas, esame mes patys.

Tačiau atleidimas ne visada yra spontaniškas, nes mūsų gebėjimas mylėti (atleisti reiškia mylėti) yra ribotas. Ieškote atleidimo šaltinio – meilės Dievo, kuris, pasak Evangelijos, nori, kad taptume Jo draugais ir galėtume lengviau įveikti praeitį, kuri meta šešėlį ant mūsų. Prisiminkite, ką sako Viešpaties malda: „Atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame savo kaltininkams.“ (*Mato 6, 12*)

Užsirašykite išgyvenimus

Melani Grynberg ir Artūras Stounas (Melanie Greenberg ir Arthur Stone) atliko įdomų tyrimą Niujorko valstybiniam universitetui Stony Brook mieste (JAV). Iš viso dalyvavo šešiasdešimt universiteto studentų, kurie dalijosi savo praeities patirtimi šiais etapais:

1. Mokslininkai dalyvius suskirstė į pogrupius: į tuos, kurie patyrė sunkią traumą, į tuos, kurie patyrė nesunkią traumą, ir į tuos, kurie nepatyrė traumų.
2. Kai kurie dalyviai buvo paprašyti atskleisti savo patirtį raštu, kitiems nebuvo suteikta tokia galimybė, kad jie būtų kaip atskaitos taškas arba kaip kontrolinė grupė.
3. Per vėlesnius mėnesius buvo stebima visų dalyvių sveikata ir ligos tendencijos.

Rezultatai parodė, kad tie, kurie patyrė sunkią traumą ir atskleidė tai raštu, pasiekė daug didesnę fizinės sveikatos pažangą nei tie, kurie nieko neparašė apie juos traumavusius išgyvenimus.²

Tyrimai, tokie kaip šis, parodo, kad traumuojančios patirties atskleidimas yra gerai ne tik sielai, bet ir kūnui. Asmuo, kuris palaiko šią idėją, išliko gyvas po nacių koncentracijos stovyklos ir parašė knygą, – tai Elis Vyzelis (Elie Wiesel). Jis parašė ir perrašė savo asmeninės traumos išgyvenimus ir tokiu būdu galėjo suvokti šių traumų reikšmingumą bei

svarbą. Net jei mes vis dar negalime tinkamai išreikšti savo jausmų ir prisiminimų, vis dėlto turėtume pabandyti.

Be to, norint įveikti traumą, mums labai svarbu ieškoti paguodos tikėjime, sukurti naujus gyvenimo tikslus (galbūt net panaudoti savo išgyvenimus, kad kažkas būtų naudinga kitiems žmonėms), o ne mėginti paversti save auka ir puoselėti neapykantą ar troškimą atkeršyti.

Šiame kontekste paskutinis Biblijos patarimas yra toks: „Tik viena tikra: pamiršęs, kas už manęs, aš veržiuosi pirmyn, į tikslą.“ (*Filipiečiams 3, 13–14*)

Atsikūrimas

Žodis „atsikūrimas“ kilęs iš fizikos ir apibūdina kai kurių medžiagų gebėjimą grįžti į pradinę būseną arba net pagerinti jų kokybę po to, kai jos buvo pateiktos ekstremalioms situacijoms. Žmogaus požiūriu atsikūrimas yra žmogaus sugebėjimas susigrąžinti emocinę pusiausvyrą arba netgi sustiprėti po traumuojančios situacijos.

Akivaizdu, kad yra skirtingų atsikūrimo lygių ir kiekvienam žmogui jis yra skirtingas. Tai, kas sužaloja vieną asmenį, nebūtinai turi įtakos kitam asmeniui. Tai priklauso nuo tokių veiksnių kaip temperamentas, gebėjimas spręsti problemas, intelektas, savigarba, socialinė kompetencija, savikontrolė, šeimos ir socialiniai ryšiai.

Negalime pervertinti gerų santykių svarbos. Daugiau nei septyniasdešimt metų buvo tiriami 724 žmonės. Tyrimas parodė, kad turtas ir šlovė negarantuoja nei laimės, nei ilgą amžiškumą ar atsikūrimo. Iš tiesų geri santykiai su šeima ir draugais prailgina gyvenimą ir padaro jį malonesnį. Šiuo metu šį tyrimą koordinuoja psichiatras ir Harvardo medicinos mokyklos profesorius Robertas Valdingeris (Robert J. Waldinger). Jis nurodo tris su santykiiais susijusias svarbias pamokas, paimtas iš šio tyrimo Jungtinėse Valstijose:

(1) socialiniai ryšiai yra naudingi žmonėms, o vienetė žudo; 2) santykių kokybė yra svarbesnė už kiekybę; ir (3) laimingi, ilgalaikiai santykiai apsaugo fizinę ir psichinę sveikatą.³

„Vienatvė, pasirodo, yra toksiškas dalykas. Žmonės, kurie yra labiau izoliuoti, nei nori būti, mano, kad yra mažiau laimingi, jų sveikata prastėja anksčiau vidutinio amžiaus, jų smegenų veikla pradeda silpti anksčiau ir gyvena trumpiau nei žmonės, kurie nėra vieniši“, – teigia Valdingeris TED kalboje, kurią galime rasti *YouTube*⁴ portale. Tačiau yra dar vienas svarbus veiksnys, ar galbūt svarbesnis, nei geri socialiniai santykiai.

Šiandien mokslininkai pripažįsta, kad svarbus veiksnys atsikūrimo ugdymui ir stiprinimui yra religija. Suteikdama socialinės paramos tinklą, religija teikia ir teigiamą ateities viziją. Tačiau tai negali būti tik kažkokia religija, teigia psichiatras Haroldas Koenigas (Harold Koenig), kuris studijuoja sąryšį tarp religingumo ir sveikatos Duke universitete Šiaurės Karolinoje. Jis tvirtina, kad žmogus neturi jokios naudos paprasčiausiai teigdamas, kad jis yra „dvasingas“, jei neišpažįsta religijos praktiniame gyvenime. Norint pasinaudoti religijos teikiama nauda, būtina būti jai pasišventusiam. Labai svarbu dalyvauti pamaldose ir išreikšti tikėjimą namuose bei kitose vietose per maldą ir Biblijos studijas. Jis teigia, kad religinis tikėjimas turi daryti įtaką žmogaus gyvenimui, kad jis taip pat galėtų daryti poveikį asmens sveikatai.

Žurnalo „Vida e Saúde“ („Gyvenimas ir sveikata“) straipsnyje daktaras Koenigas paaiškino, kad religinis gyvenimas mažina psichinį stresą, dėl kurio sumažėja uždegimas ir telomerų sutrumpėjimas ląstelėse. Jis paaiškino: „Telomeros yra ląstelių biologinis laikrodis. Jos sutrumpėja kiekvieno ląstelių dalijimosi metu, o kai jų nebelieka, ląstelė miršta ir atsiranda organų degeneracija.“⁵ Tai paaiškina, kodėl religingi žmonės gyvena vidutiniškai nuo septynių iki keturiolikos metų ilgiau, kaip teigia moksliniai tyrimai.

Nepamirškite: religija bus palanki, jeigu tik ji yra teigiama ir orientuota į gerus santykius su Dievu ir su kitais žmonėmis. Biblija taip apibūdina tikrąją religiją: „Tyras ir nesuteptas pamaldumas Dievo, mūsų Tėvo, akyse yra rūpintis

našlaičiais ir našlėmis jų sielvarte ir sergėti save nesuterštą šiuo pasauliu.“ (*Jokūbo 1, 27*)

Šiame pasaulyje neįmanoma pašalinti visas traumuojančias situacijas. Kad ir koks atsikuriantis žmogus būtų, kančia beldžiasi į duris ir kartu atsiveda skausmą. Kodėl taip turi būti?

Pasaulis yra mūsų laukas

Biblija aiškiai parodo, kad šis pasaulis yra mūsų laukas, o konfliktas prasidėjo toli nuo čia, danguje. Ezechielio 28, 13–19 ir Izaijo 14, 12–14 aprašyta, kas įžiebė šį konfliktą: išdidumas ir tuštybė. Liuciferis buvo tobulas Dievo sukurtas angelas, vyriausiasis angelas, jis buvo visų mylimas ir gerbiamas. Tam tikru metu, mums nesuvokiamu būdu, jo angeliškoje širdyje atsirado pavydas, ir jis ėmė trokšti vietos, kuri priklausė tik Kūrėjui. Kaip Dievo vaikas, jis turėjo viską, bet nusprendė, kad neberodys pagarbos Amžinajam ir pradėjo abejoti dievišku valdymu bei Įstatymu, kuriuo grindžiamas šis valdymas. Žinant Dievo charakterį, atskleistą Šventajame Rašte, galime įsivaizduoti, jog Tėvas bandė viską, kad įtikintų savo vaiką atgailauti dėl savo nuodėmių ir atsisakyti maišto. Tačiau Liuciferis nusprendė tęsti savo planus, galų gale pasiekė negrižtamumo ribą – tai riba, kai nusidėjęs nesijaudina dėl nuodėmės ir nejaučia noro atgailauti. Jo širdis užkietėjo Šventosios Dvasios raginimams.

Apreiškimo 5, 11 byloja, kad egzistuoja milijardai angelų. Daugelis iš jų prisijungė prie Liuciferio maišto. Ar Dievas tikrai buvo tironas, kaip Jį kaltino Liuciferis? Argi pats faktas, kad Jis turėjo įstatymus, kurių Jo kūriniai turėtų laikytis, neparodo, kad Jis nebuvo savavalis? Maištaujančio angelo požiūriu Dievo Įstatymas buvo neteisinga prievolė.

Kai kurie žmonės klausia savęs: jei visagalis Dievas žinojo apie Liuciferio jausmus nuo pat pradžių, kodėl jo nesusnaikino prieš kovai išplintant? Įsivaizduokite, kad dangaus angelams tai buvo naujas dalykas, jie niekada nebuvo pa-

tyrę minčių ir jausmų, kurie dabar buvo jų protuose. Pirmą kartą danguje kilo abejonių. Jei Dievas iš pradžių būtų sunaikinęs angelą maištininką, kokį jausmą tai galėjo sužadinti kitose sukurtose būtybėse? „O, štai, kaip čia viskas veikia! Jei nepaklusi, mirsi?“ Matote? Kūrėjas turėjo leisti, kad maišto pasekmės būtų žinomos, kad visi angelai galėtų pasirinkti ir nuspręsti, kieno vadovaujami jie norėtų gyventi. Jis taip pat suteikė galimybę sukilėliams grįžti į teisingą savo laisvos valios kelią, tačiau Liuciferis pagaliau nusprendė to nedaryti.

Kiti mąsto dar toliau ir klausia: „Argi Dievas negalėjo sukurti Visatos, kur nėra blogio?“ Bandykime tai paaiškinti kitu klausimu: Ar Dievas galėtų sukurti kvadratinį ratą? Tai nėra prasminga, nes Kūrėjas nepažeidžia savo įstatymų ir nederba su nelogiškai negalimais dalykais. Todėl, sukurdamas Visatą su būtybėmis, turinčiomis galimybę pasirinkti, Dievas turėjo rizikuoti. Taip yra todėl, kad Visata negali būti laisva, neturint galimybės pasirinkti blogio. Dievas nenorėjo sukurti automatizuotų būtybių – robotų, kurie būtų užprogramuoti paklusti. Dievas yra meilė (1 Jono 4, 8) ir Jis nori būti mylimas. Taigi svarbu prisiminti, kad meilė pasireiškia tik ten, kur yra laisvė. Nieko negalime priversti mylėti.

Ar Dievas galėjo sukurti Visatą be blogio potencialo? Taip, bet ne *šią* Visatą. Todėl, skirtingai nei kai kurie teigia, blogis neįrodo, kad Kūrėjo nėra. Tai įrodo visiškai priešingą dalyką: Jis yra ir suteikė mums laisvę rinktis. Be to, jei Dievo nebūtų, pats blogio apibrėžimas prarastų visą savo prasmę. Galų gale blogis yra priešingybė gėriui. Be moralinio abso-liuto, tarnaujančio kaip parametras, kaip būtų galima nustatyti, kas yra gera? Mes žinome, kad linija yra iškraipyta, nes mes palyginame ją su tiesia linija.

Deja, trečdalis dangaus angelų prisijungė prie Liuciferio (vėliau vadinamo šetonu arba priešu) ir buvo ištremti iš dangaus (žr. *Apieškimą* 12, 3–4. 7. 9), po to jie atsidūrė mūsų planetoje. Čia šetonas panaudojo apgaulę, kad Adomas ir Ieva būtų

įtraukti į jo maištą (žr. 1 Pradžios 3, 1–6). Su šėtoniška gudrybe ir intelektu priešas sugebėjo paveikti Ievą savo maišto virusu. Jis pasiūlė, kad, neklausydama Dievo, ji galėtų tapti aukštesniu kūrinium, pasiekusiu lygybę su savo Kūrėju. Liuciferis buvo tas, kuris viso to troško! Ir jis sugebėjo įtikinti moterį, kad ji taip pat to norėtų.

Pirmąpradį melą galima apibendrinti dviem teiginiais: (1) nemirsite ir (2) tapsite kaip Dievas. Nuo to laiko iki šiol priešas skleidžia tą patį visaip užmaskuotą melą, siekdamas atskirti žmoniją nuo Kūrėjo. Laikydami save nemirtingais ir savarankiškais, žmonės nebepripažįsta savo priklausomybės nuo gyvenimo Šaltinio. Taip maištininkas sužeidžia Tėvo širdį.

Dėl to galime pasakyti, kad ši planeta yra mūsų laukas. Nuolat geri ir blogi angelai ginčijasi dėl savo įtakos mums. Mes visada turėtume prisiminti, kad „mes grumiamės ne su krauju ir kūnu, bet su kunigaikštystėmis, valdžiomis, šių tamsybių pasaulio valdovais ir dvasinėmis blogio jėgomis dangaus aukštumose.“ (Efeziečiams 6, 12)

Karo metu visada yra traumuojančių situacijų. Jeigu jums dar kyla abejonių, paklauskite buvusio kario, kuris dalyvavo kare... Nepaisant visko, mūsų Vadas asmeniškai užsiima mūsų išgelbėjimu, nors kare tenka patirti vienokių ar kitokių sužalojimų. Be to, Vadas, gerasis Ganytojas, jau paskelbė, kad visos kovos baigsis Jo grįžimo proga.

Kaip galime būti tikri, kad mes tikrai rūpime Vadui ir kad Jis neatsisakys mūsų minų lauke, palikdamas be vilties? Tai paprasta. Kai šėtonui į maištavimą pavyko patraukti Adomą ir Ievą, jis manė, kad paskelbė Kūrėjui šachą ir matą. Galų gale pora žinojo, kad „atpildas už nuodėmę – mirtis.“ (Romiečiams 6, 23) Kadangi jie nusidėjo, abu nusipelnė mirti amžiams. Jei Dievas būtų juos sunaikinęs, priešas būtų paskelbęs visoms sukurtoms būtybėms kažką panašaus į tai: „Ar matėte? Ar nesakiau jums, kad Jis yra tironas, kad Jis yra blogis?!“ Tačiau, žinodamas apie dieviškąjį gailestingumą, nupuolęs angelas tikėjosi, kad

Dievas peržvelgs nuostatą dėl nusidėjusios poros neklusnumo. Tokiu atveju šėtonas gali apkaltinti Kūrėją, kad Jis yra nenuoseklus ir neištikimas savo Paties žodžiui. Jeigu Jis gali ignoruoti dviejų žmonių kaltę, kodėl neignoruoja paties šėtono kaltės?

Tačiau maištininkas patyrė kažką netikėta, kas paliko jį be žado. Taip, „atpildas už nuodėmę – mirtis“, ir dėl to kažkas turi patirti amžiną mirtį, tačiau tai nebus Adomas ir Ieva. Dievas Jėzaus asmenyje miršta nusidėjėlio vietoje, prisiimdamas jo kaltę ir atskleisdamas, kaip toli Vadas nori eiti dėl meilės savo vaikams.

Būtent dėl šios priežasties Jis turi moralinę galią sakyti: „Ateikite pas Mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti; Aš jus atgaivinsiu!“ (*Mato 11, 28*)

Nei Paulius, nei Laura, nei Karlas, nei jūs ar bet kuris kitas žmogus negalės pakeisti to, kas įvyko praeityje. Karo traumos yra jūsų kūne, jūsų galvoje ir jūsų širdyje. Tačiau yra vienas dalykas, kurį galite padaryti, ir jūs *galite* tai padaryti: pakeiskite savo požiūrį į dalykus, kurie įvyko anksčiau gyvenimo mūšiuose. Keiskite požiūrį į traumas, kai su jomis susiduriate.

Asmuo, kuris pasitiki Biblijos Dievu, žino, kad „viskas išeina iš gera mylintiems Dievą“ (*Romiečiams 8, 28*). Tada suprantame ir sutinkame, kad ne Dievas davė pradžia blogiui. Jis naudoja šią patirtį iš mūsų lauko, kad tai prisidėtų prie jūsų augimo ir amžinojo išgelbėjimo.

Pasitikėkite Tėvu. Pasitikėkite Vadu. Jis jau įrodė, kad Jis yra vertas šio pasitikėjimo.

¹ Norman B. Anderson with P. Elizabeth Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (New York: Viking, 2003), 5.

² Julian Melgosa, “Cicatrizes” [“Scars”], *Saúde e Lar*, January 2015, http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm.

³ Márcio Tonetti, “Segredo da Felicidade e da Longevidade” [“Secret of Happiness and Longevity”], *Revista Adventista*, February 17, 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segre-do-da-felicidade-e-da-longevidade/>.

⁴Robert Waldinger, “What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness.” Speech atTEDx Conference, November 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.

⁵Michelson Borges, “Saúde Emocional e Sspiritual” [“Emotional and Spiritual Health”], *Vida e Saúde [Life and Health]*, June 2015, 8–13.

PAVERGTI PRIKLAUSOMYBIŲ

Yra kai kas daugiau, ką turėtume paminėti apie Laurą ir jos apsisprendimo likti netekėjusia priežastį: ji nepasitiki vyrais. Taip yra ne tik dėl skaudaus išgyvenimo, kurį ji patyrė vaikystėje su savo tėvu: praradimas viso to, kas turėjo būti jos vyro pavyzdžiu, bet ir dėl to, kad ji pažinojo vyrus, kurie nenusipelno jos pasitikėjimo. Laura žino, kad dauguma vyrų yra susiję su tam tikro tipo pornografija. Kaip ji galėtų priimti ką nors kaip sutuoktinį, kurio širdis suteršta iškreipto sekso?

Mūsų bičiulio Pauliaus „draugai“ bandė įtikinti jį, kad jam ir jo santuokai būtų naudinga pažiūrėti kai kuriuos „tuos filmus“. Tačiau jis žinojo santuokos atšalimo priežastį. Tai nebuvo kažko erotiško ar kažko „aštraus“ trūkumas, o meilės, draugystės ir bendravimo trūkumas – dalykai, kuriuos iš jo vogė kasdienis stresas.

Be to, kaip jis galėtų žiūrėti pornografiją ir po to žvelgti į savo dviejų mažų vaikų, ypač savo mažosios dukrelės, kuri mėgsta rašyti jam mielus meilės laiškelius, tyras akis? Vieną dieną jo dukra užaugs, ir jis negalėjo net pagalvoti, kad su ja būtų elgiamasi kaip su seksualiniu objektu prieš kameras tik dėl žiūrovų su gašliomis akimis ir nepadoriomis mintimis, jis negalėjo suvokti tokio malonumo. Laimei, Paulius buvo vienas iš vyrų mažumos, kurie vengė pornografijos.

Problema tampa dar rimtesnė, kai suvokiame, kad vaikams pornografija lengvai pasiekiamą. Remiantis 3, 5 milijonų internetinių paieškų 2008–2009 m. m. analize, žodžiai „seksas“ ir „pornografija“ buvo tarp dešimties dažniausiai ieškomų dalykų tarp vaikų.¹

Pornografijos poveikis

Italijos Padua universiteto atliktas tyrimas² parodė, kad 70 proc. jaunuolių, kurie ieškojo neurologų dėl netinkamo seksualinio pajėgumo, pripažino, kad dažnai žiūri pornografiją internete. Kiti elgesio tyrimai rodo, kad įvyksta seksualinio potraukio praradimas, nes asmenys, kurie praleidžia daug laiko žiūrėdami pornografiją, susilpnina natūralų smegenų atsaką į malonumą. Vyrai metų metus pakeisdami natūralias seksualinio potraukio ribines vertes intensyviu stimuliavimu, pakenkia savo reakcijai į dopaminą. Šis neuromediatorius yra susijęs su troškimais, motyvacija ir priklausomybėmis. Jis vadovauja atlygio paieškai. Kai malonumas yra glaudžiai susijęs su pornografija, realus seksas, atrodo, daugiau nebeteikia atlygio. Taigi tai būtų daugelio vyrų potraukio trūkumo priežastis.

Viljamas Strazeris (William Struthers) iš Wheaton koleldžo savo knygoje „Wired for Intimacy: How pornography hijacks Male Brain“ („Hiperaktyvus intymumas: kaip pornografija užgrobia vyro smegenis“) remiasi neurologija, kad paaiškintų, kodėl pornografija taip sukelia priklausomybę vyrų protuose. Viskas susiję su *intymumu*: vyrai siekia visko nuo pornografijos iki prostitučių, trokšdami patenkinti savo giliausius emocinius poreikius. Jis teigia, kad „jie yra verčiami ieškoti seksualinio intymumo“.³

Pasak Strazerio, pornografinių vaizdų peržiūra sukuria naujas smegenų jungčių struktūras, o įprotis sustiprina jungtis.⁴ Šiuo atveju sunku tai nesulyginti su narkotikų vartojimo priklausomybe: „Toleravimas atsiranda tada, kai dėl medžiagos poveikio organizmas prisitaiko taip, kad vėliau tokio pat medžiagos kiekio poveikis būna mažesnis. Jei aš vartuju tą pačią narkotikų dozę, ir kūnas pradeda ją toleruoti, turėsiu vartoti didesnę narkotikų dozę, kad būtų toks pat poveikis, kaip pirmą kartą nuo mažesnės dozės.“⁵ Todėl seksualinė priklausomybė „veikia kaip daugiapakopis narkotikas, sukeliantis emocinį bei jutiminį sujaudinimą ir sužadina vyrų seksualiai“.⁶

Kaip nustatyti seksualinę priklausomybę

Jei pastebėjote savyje, savo sutuoktinyje, šeimos naryje ar draugo du, tris ar daugiau iš žemiau nurodytų elgesio variantų, tai gali reikšti seksualinę priklausomybę. Su asmeniu turėtumėte pasikalbėti ramiai, be kaltinimų ir su troškimu padėti, pvz.:

1. Asmuo primygtinai reikalauja, kad jis liktų prie kompiuterio ar televizoriaus, kai namuose nieko nėra ar visi kiti miega.
2. Asmuo saugo nedidelį dėklą, kuprinę, stalčių ar spintelę užrakintą, ir nė vienas šeimoje ar darbe negali turėti prieigos prie šios vietos.
3. Asmuo ilgą laiką stebi einančius pro šalį priešingos lyties asmenis.
4. Asmens sąskaitoje yra mokėjimų kredito kortelės, dėl kurių jis neturi paaiškinimo.
5. Asmuo grįžta labai vėlai iš darbo arba jo nėra ilgiau nei būtina, panaudodamas keliones ir profesinius išsipareigojimus kaip pasiteisinimą.
6. Kai asmuo naršo internete ir kažkas artinasi, žmogus greitai pakeičia rodomą vaizdą.
7. Asmuo neturi seksualinių santykių su savo sutuoktiniu arba nori jų neįprastu būdu.
8. Asmuo yra emociškai nutolęs nuo savo sutuoktinio.
9. Atrodo, kad žmogus mintimis nuklydęs ir išsiblaškęs net pačiomis intymiausiomis akimirkomis.
10. Asmuo demonstruoja staigų nuotaikos ir grasinančio elgesio pasikeitimą.

Kaip įveikti seksualinę priklausomybę

Psichologinis procesas yra panašus į bet kokią kitą priklausomybę. Daug patarimų dėl cheminės priklausomybės taip pat galioja ir seksualinei priklausomybei:

1. Pirmas žingsnis – pripažinkite problemą ir parodykite norą ištaisyti šį elgesį.

2. Ieškokite kito asmens paramos. Geriausias asmuo yra priklausomybę turinčio asmens sutuoktinis (vadovaujant specialistui). Jei tai neįmanoma, tai gali būti draugas ar artimas šeimos narys.
3. Visada būkite budrūs (per ilgai nelikite vienas, tęskite suplanuotas veiklas).
4. Išlaikykite sveiką nuovoką dėl sekso; lytinį gyvenimą gyvenkite tik su savo sutuoktiniu.
5. Naudokitės struktūrizuotais pagalbos mechanizmais; užblokuokite tam tikras interneto erdves ir apribokite interneto prieigos laiką.
6. Planuokite laisvalaikio veiklą, pageidautina lauke bei įvairesnėse vietose nei įprastai.
7. Ši tendencija gali kilti dėl seksualinės prievartos vaikystėje ar dėl sunkios vaikystės. Šiuo atveju reabilitacijos plane turėtų būti ir oficiali psichoterapija, kad būtų išsigilinta į praeities dalykus ir būtų pašalinti vidiniai konfliktai.
8. Parama asmeniui: būkite užjaučiantys ir elkitės su priklausomybę turinčiu kaip su sergančiu žmogumi, kuris turi atsigauti. Jis turi prisiimti atsakomybę. Kai tik atsakomybė yra prisiimama ir asmuo nusprendžia tapti atskaitingas, jis neturėtų būti pernelyg kaltinamas ar kritikuojamas dėl nepriimtino elgesio. Priklausomybę turinčiajam reikia gailėstingumo, užuojautos ir paramos.

Priklausomybė nuo cigarečių

Daugelyje šalių cigarečių vartojimas sumažėjo. Tačiau kai kuriose šalyse cigarečių vartojimas toliau didėja. Cigaretės ypač populiarios tarp jaunimo. Nikotinas turi didelę galią sukelti priklausomybę ir yra kliūtis norint atsisakyti šio įpročio. Jei norite nustoti rūkyti, atlikite šiuos veiksmus:

1. *Ištirkite savo įpročius.* Ar yra tam tikrų dalykų ar situacijų, kurios didina jūsų troškimą rūkyti? Persvarstykite

šias aplinkybes ir venkite jų arba pasiruoškite joms atsispirti: eidami miegoti, atsikeldami, pusryčiaudami, susitikdami su draugais, sėdėdami savo mėgstamoje kėdėje, kai esate kažkur vieni, kai baigiate valgyti ir kt. Venkite rūkyti šiose situacijose.

2. *Ieškokite naujų aplinkų.* Keiskite tvarkaraštį, susitiki-mus ir įprastas vietas. Dalyvaukite sveikose veiklose lauke ir aplinkose, kurios padeda atsipalaiduoti.
3. *Įtraukite savo draugus ir šeimą.* Pasakykite visiems, kad nusprendėte mesti rūkyti. Jie jums padės. Jei įmano-ma, prisijunkite prie asmens, kuris taip pat nori atsisa-kyti šio įpročio, tokiu būdu susitikę galėtumėte vienas kitą padrašinti.
4. *Stebėkite savo mitybą.* Detoksikacijos metu reikėtų var-toti daug vaisių ir daržovių. Gerkite daug vandens ir citrusinių vaisių sulčių. Tai padės pašalinti iš jūsų sistemos nikotiną, o jūsų cigarečių troškimas pamažu mažės.
5. *Mankšta.* Fiziniai pratimai sumažins detoksikacijos įtampą ir skatins teigiamą nuotaiką.
6. *Apdovanokite save.* Nustatykite atlygius po keleto die-nų sėkmės – nueikite į ypatingą vietą arba nusipirkite drabužių už pinigų, kuriuos sutaupėte nerūkydami.
7. *Ieškokite paramos dvasinėje plotmėje.* Daugybė priklausomybę turinčiųjų ignoruoja šį žingsnį ir nesėkmingai bando mesti rūkyti. Pasimelskite Dievui tarsi kalbėtu-mėtės su draugu ir paprašykite jėgų įveikti šį įprotį.

Pavojingas kofeinas

Daugelis mano, kad kofeinas nėra narkotikas. Tačiau psichiatrijos vadove DSM-5 (Psichikos sutrikimų diagnos-tikos ir statistikos vadovas, penktas leidimas) intoksikacija kofeinu laiko tokį atvejį, kai žmogus per dieną suvartoja 250 mg ar daugiau (pvz., daugiau nei du ar trys puodelius

kavos, pagamintos naudojant filtrą). „Energetiniai“ gėrimai gali turėti daugiau kofeino nei kava.⁷ Kofeino vartojimo pasekmės yra nuovargis, nervingumas, nemiga, diurezė, paraudęs veidas, raumenų trūkčiojimai, virškinimo trakto sutrikimai, padrikas minčių ir kalbos srautas, tachikardija ir psichomotorinis sujaudinimas.⁸

Žemiau pateikti produktai turi skirtingus kofeino kiekius:⁹

Produktas	Kiekis	Kofeinas
Juodoji arbata	8 oz. / 237 ml	14–70 mg
Kola gėrimai	12 oz. / 355 ml	23–40 mg
Juoduoju šokoladu dengtos kavos pupelės	28 vienetai	336 mg
Energiniai gėrimai	8 oz. / 237 ml	70–100 mg
Espresso kava (iš aparato)	1 oz. / 30 ml	47–75 mg
Tirpioji kava	8 oz. / 237 ml	27–173 mg

Užburtas ratas

Laimė apibrėžiama kaip visiškas priklausomybės nebuvimas. Tai apima priklausomybę nuo „stipriųjų“ ar nelegalių narkotikų, kompulsinio sekso, lošimo, vaizdo žaidimų ir interneto. Tai taip pat apima įprastai naudojamas medžiagas, kurios sukelia priklausomybę, pvz., alkoholis, cigaretės ir kava. Šios medžiagos vadinamos psichoaktyviomis, nes jos veikia psichiką. Be to, kai kurie žmonės yra priklausomi nuo tokių dalykų kaip dietos, vaistai ar net fiziniai pratimai.

Užburtas narkotikų ratas yra labai pavojingas. Nesvarbu, ar jie yra teisėti ar nelegalūs, ar juose yra cheminių komponentų, ar ne, jie daro žalą asmens sveikatai. Visos priklausomo-

mybės atima laisvę iš tų, kurie kenčia nuo priklausomybių. Be to, jos kelia labai rimtą pavojų:

Priklausomybė. Narkotikų ar cheminė priklausomybė sukelia troškimą tęsti vartojimą. Juo daugiau žmogus patenkinama ši norą, tuo didesnis noras kyla toliau vartoti.

Tolerancija. Narkotikų vartotojui reikia vis didesnių ir didesnių dozių, kad pasiektų panašų į ankstesnį poveikį.

Abstinencijos sindromas. Priklausomybę turintis gali patirti psichologinę ekstremalaus susijaudinimo būklę, kai neturi galimybės gauti norimos medžiagos arba negali atlikti trokštamo elgesio. Tai taip pat gali būti fizinis pojūtis; kūnas yra įpratęs prie medžiagos ir negali gauti pageidaujamos dozės. Abstinencijos simptomai: nemiga, susijaudinimas, smarkus širdies plakimas, prakaitavimas, pykinimas, vėmimas ir kt.

Poveikis smegenims (cheminės priklausomybės atveju). Narkotikai atakuoja centrinę nervų sistemą. Kai priklausomybę sukelianti medžiaga pasiekia smegenis, pakinta keletas gyvybiškai svarbių funkcijų ir žmogus nebesugeba atlikti paprastos protinės veiklos. *Kai vartojama ilgą laiką, gali išsivystyti negrįžtami pažeidimai.*

Pirmieji trys pavojai yra susiję ne tik su priklausomais nuo cheminių medžiagų asmenimis, bet ir su turinčiais tam tikrą elgesio priklausomybę. Pavyzdžiui, žmogus, priklausantis nuo pornografijos, jaučia didelį norą pakartoti veiksmą. Po tam tikro laiko nebepakanka matytų vaizdų, asmeniui reikia stipresnių ar dar nepadoresnių vaizdų. Dėl to, kad negali prieiti prie vaizdų, priklausomas asmuo patirs didelį susijaudinimą ar nusivylimą.

Kaip išvengti priklausomybių

Dauguma priklausomybę turinčių asmenų, ypač tie, kurie yra priklausomi nuo tam tikrų medžiagų, pirmą kartą pradėjo vartoti būdami mažamečiai ar paaugliai. Dėl šios priežasties prevencinės priemonės turėtų būti nukreiptos į šias amžiaus grupes. Nuo pirmųjų metų mokykloje vaikai

turėtų mokytis apie narkotikus ir jų keliamą riziką. Į mokyklinės programas turėtų būti įtraukti pokalbiai su atitinkamais asmenimis (buvusiais priklausomais asmenimis, gydytojais, teisininkais, psichologais, policijos pareigūnais, socialiniais darbuotojais ir t. t.).

Iš esmės visos mokyklos ir kitos mokymosi įstaigos turėtų būti paskelbtos laisvomis nuo narkotikų vartojimo vietomis, imantis priemonių išvengti, kad mokyklos netaptų prekybos narkotikais centrais ar vietomis, kuriose vaikai ir paaugliai pirmą kartą išbando narkotikus.

Vaikų ir jaunuolių tėvai taip pat yra atsakingi už prevenciją. Jie turėtų kalbėti apie problemą, pasinaudodami šiomis strategijomis:

- Turėkite tvirtą ir nuoseklią poziciją dėl narkotikų ir priklausomybių.
- Formuokite sveiką savo vaikų savigarbą.
- Palaikykite stabilią ir saugią namų aplinką.
- Parodykite nuomonių ir elgesio lankstumą, tačiau išlaikykite aiškiai nubrėžtas ribas.
- Rodykite nepriekaištingą pavyzdį dėl priklausomybių.

Valdžios organai taip pat atlieka svarbų vaidmenį, vykdydami priklausomybių prevenciją ir atkreipdami dėmesį į bendrą sveikatą. Jie tai daro patraukliomis ir įtikinamomis programomis, naudodami teisėtas išpėjimo priemones (pvz., būtina ženklinti alkoholinius gėrimus ir cigaretes), įvesdami pardavimo ir platinimo taisykles ir taip toliau. Labai svarbu nuslopinti narkotikų prekybą mokyklose ir kitose institucijose bei vietose, kuriose susirenka vaikai ir jaunimas.

Kalbant apie kitas priklausomybes (darbas, seksas, azartiniai lošimai), jos gali gyvuoti tarp suaugusiųjų. Būtina prisiminti, kad prie šių priklausomybių problemos, taip pat ir prie cheminės priklausomybės, dažnai prisideda nerimas. Dėl šios priežasties vienas iš būdų užkirsti kelią pasiduoti priklausomybei yra nerimo įveikimas.

Kaip įveikti priklausomybes

Buvo įrodyta, kad individas pats negali atsikratyti priklausomybių. Toks narkomanas turi turėti socialinę, profesionalę ir dvasinę paramą. Dėl šios priežasties čia pateikta informacija yra ypač skirta nuo priklausomybės kenčiančiojo šeimai ar palaikymo sistemai:

- Jei priklausomybę turintis jau daug kartų bandė atsakyti priklausomybės, jį reikėtų padrąsinti kreiptis į reabilitacijos centrą.
- Palaikykite centro ar kvalifikuoto specialisto parengtą planą. Pasikliaukite gydymu ir priklausomybę turintįjį (vaiką, sutuoktinį, draugą ir t. t.) padrąsinkite.
- Venkite perdėtos globos ir valdymo. Tai didelė pagunda, norint apsaugoti žmones, kuriuos mylime. Tačiau tokiomis aplinkybėmis būtina tvirtai laikytis gydymo.
- Apdovanojimai už pasiekimus. Norint pasiekti naujus tikslus, priklausomybę turinčiajam reikia išorinio patiprinimo. Apdovanojimais gali būti maistas, filmai, pramogos, žaidimai, knygos ar kokių nors vietų aplankymai, atsižvelgiant į pageidavimus ir aplinkybes.
- Paruoškite ramią, sveiką ir tinkamą aplinką, kad priklausomybę turintis asmuo nesusidurtų su dalykais, kurie skatina priklausomybę (vietovės, žmonės, daiktai ir t. t.), nes bet kokia kibirkštis gali sukelti priklausomybės atkrytį.

Paramos grupės yra puikus būdas priklausomybėms įveikti. Pavyzdžiui, anoniminiai alkoholikai (AA), anoniminiai narkomanai (AN), anoniminiai lošėjai (AL) bei anoniminiai seksoholikai (AS) tarp dalyvių turi didelį sėkmės procentą. Priklausomybę turintis, susitikdamas su tais, kurie patiria tą pačią problemą, kovos su didesniu atkaklumu. Būtina pripažinti, kad priklausomybės galia asmeniui yra tokia didelė, jog daugelis ją įveikia tik su Dievo pagalba. Anoniminių alkoholikų (AA) sėkmė iš dalies priklauso nuo žmonių paramos, kurią parodo buvusių alkoholikų patirtis, ir nuo Dievo paramos, priimanos tų, kurie tikėjimu nori priimti Jį. Patyrus

pradinę sėkmę, kova nesibaigia, nes atsinaujinimo rizika yra labai didelė. Todėl svarbu atidžiai planuoti sugrįžimą į normalų gyvenimą, apžvelgiant šias sritis. Tai:

Užimtumas. Reabilituotam asmeniui gali prireikti naujo darbo su naujais kolegomis ir su tvirtu tikslu reintegracijai, siekiant negrįžti prie priklausomybės.

Socialinė atmosfera. Ilgą laiką reabilituotam asmeniui atsigavimo laikotarpiu reikalingas žmogus, kuris toliau kruopščiai ir tvirtai stebės jo aplinką. Jis turėtų palaikyti ryšius su žmonėmis, kurie žino kaip džiaugtis gyvenimu, gyvenant paprastai ir natūraliai, be cheminių medžiagų ar kitų priklausomybių.

Laisvalaikis. Laisvas laikas yra pavojingiausias dėl galimo atkritimo, todėl turi būti kruopščiai suplanuotas, įskaitant fizinę veiklą, buvimą lauke, sportą ir kt. Visada venkite barų, žaidimų kambarių ir kitų aplinkų, kuriuose gali būti pažadinta priklausomybė.

Dvasinis gyvenimas. Dvasinis komponentas taip pat yra esminis dalykas reintegracijoje. Priklausomybių gyvenimas dabar priklauso praeičiai, todėl žmogus turi pradėti naują gyvenimą. Kaltė, kurią dažnai jaučia priklausomybę turėję asmenys, atranda atleidimą mylinčiame Tėve. O ateityje Dievas pažadėjo apsaugą ir nuolatinį palaikymą.

Tai nuostabus Dievo pažadas tiems, kurie kovoja su priklausomybe: „Nebijok, nes Aš su tavimi, nebūgštau, nes Aš tavo Dievas! Stiprinsiu tave, padėsiu tau, remsiu tave savo teisumo dėšine.“ (Izaijo 41, 10)

Tarpusavio priklausomybė

Siekdami teikti pagalbą tiems, kurie yra chemiškai priklausomi, kai kurie pradeda pavojingą kelią: tarpusavio priklausomybės santykius. Ši problema dažnai būna priklausomybę turinčio šeimoje. Nors ir su gerais ketinimais, bet galiausiai asmuo (motina, tėvas ar broliai) pradeda kovoti už priklausomybę turintį žmogų netinkamu būdu. Asmuo demonstruoja aklą meilę, nusileisdamas priklausomojo pri-

mygtiniems prašymams. Asmuo skiria didelę savo laiko, pastangų ir emocinės energijos dalį, bet galiausiai tampa kliūtimi pasveikimui.

Labai svarbu ieškoti išorinės profesionalios pagalbos, kad būtų pašalintas šis pavojingas papildomas efektas.

Dvylika žingsnių

Iš pradžių sukurtais „Anoniminių alkoholikų“ žingsniais sėkmingai naudojasi tie, kurie nori atsisakyti (ar jau atsiskė) azartinių lošimų, persivalgymo ar kompulsinio sekso:

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo klydimus.
6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir apmąstymu siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems alkoholikams ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Šios paramos grupės jau dešimtmečius pasiekia didelių sėkmių. Pagrindiniai principai yra šie: pasitikėjimas Dievu kaip pagrindiniu valdžios ir galios šaltiniu; visiškas blai-vumas kaip tikslas; išipareigojimas padėti žmonėms, kurie nori atsisakyti priklausomybės; ir konfidencialumas tarp dalyvių.

¹“Kids’ Top Searches Include ‘Porn,’ ” *BBC News*, August 12, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.

²“Italian Men Suffer ‘Sexual Anorexia’ Aer Internet Porn Use,” *Ansa*, March 4, 2011, http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html; “Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports,” *Behavioral Sciences* 6, no. 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017;

D. Pizzol, A. Bertoldo, and C. Foresta, “Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality,” *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 2 (May 2016): 169–173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.

³ Albert Mohler, “Hijacking the Brain: How Pornography Works,” personal blog, February 1, 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.

⁴ *Ibid.*

⁵ William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: IVP, 2009), 76.

⁶ *Ibid.*, 69.

⁷ G. Richards and A. Smith, “Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children,” *Journal of Psychopharmacology* 29, no. 12 (December 2015): 1236–1247, doi: 10.1177/0269881115612404.

⁸ Subin Park; Yeeun Lee; Junghyun H. Lee, “Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption,” *Nutrition Journal* 15, no. 1 (October 2016): 87;

G. S. Trapp et al., “Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males,” *Depression and Anxiety* 31, no. 5 (May 2014): 420–428, doi: 10.1002/da.22175.

⁹ Mayo Clinic Staff, “Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More,” Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, last up-dated May 30, 2014.

Septintas skyrius

KALTĖS JAUSMAS

Daugelis žmonių gyvena su kaltės našta. Tai pasireiškia konfliktais ir tokiomis charakteristikomis: nesaugumas, perfekcionizmas, nuolatinis savęs kaltinimas, nesėkmės baimė (dėl to būna nuolatinio budrumo būklėje) ir pernelyg didelis reiklumas kitiems. Kaltės jausmas yra naudingas, kai jis skatina teisingą, pagarbų elgesį ir palankų bendravimą su kitais. Tikrasis kaltės jausmas yra sąmonės išpėjimo simptomas, skirtas savicenzūrai, kad būtų išvengta nesėkmių ir moralės trūkumų.

Daugelį metų Karlas gyveno taip, tarsi jis nejaustų kaltės dėl apleistos šeimos ir dėl dukters, kuri išaugo, turėdama daugybę emocinių problemų dėl to, ką ji patyrė vaikystėje. Dabar, gyvenant slaugos namuose ir suvokiant mirties artėjimą, atrodo, pagaliau jo sąžinė pabudo. Tačiau ką galima padaryti su šiuo jausmu? Jis daugiau negalėjo paprašyti savo žmonos atleidimo, o jo dukra atsisakė jį lankyti. Jo neviltis ir nusivylimas augo diena po dienos.

Sprendimas dėl kaltės jausmo yra siekimas kiek įmanoma atlyginti žalą, paprašyti Dievo, taip pat ižveistųjų žmonių atleidimo. Ar žinote, kad Dievas nori atleisti net didžiausias klaidas, net ir tas, kurios yra neatleistinos žmonių požiūriu? „Esate paraudę nuo nuodėmių, bet Aš išbalinsiu jus kaip sniegą. Jūsų nuodėmės raudonos it kraujas, bet jos gali tapti baltos it vilna.“ (Izaijo 1, 18) Norint gauti atleidimą iš Dievo ir susitaikyti su Juo, reikia taip pat atleisti ir kitiems; tai padeda *atleidimo* sau procese. Kalbant apie nereikalingą ar perdėtą kaltę, procesas reikalauja tam tikrų nuostatų. Tarp pagrindinių, kurias galime paminėti, yra šios:

Padarykite tai, kas teisinga, ir būkite ramūs Viešpatyje Dieve. Padarykite sprendimus bei formuokite požiūrį, pagrįstą

dieviškaisiais principais, ir būkite ramūs Dieve dėl rezultatų ir pasekmių.

Pasimokykite iš savo klaidų. Dievo, taip pat asmenų, kuriuos paveikė jūsų klaidos, atleidimo prašymas ir siekimas atlyginti žalą tampa mokymosi patirtimi ir motyvacija ateityje reaguoti kitaip.

Atverkite savo širdį patikimam žmogui. Kalbėjimasis apie savo kaltės jausmą su patikimu draugu padeda sudėlioti jūsų pačių mintis. Visais atvejais tai suteikia žmogui palengvėjimą ir padeda sumažinti dalį šio jausmo sukeltos įtampos.

Kai sąžinė tampa iškraipyta

Sąžinė ne visada suteikia protingą elgesio matą. Kartais sąžinė yra per siaura ir ribota. Kai kurių žmonių sąžinė neturi jokių apribojimų. Tie, kurie turi griežtą, ribojančią sąžinę, tikisi, kad kiti elgsis taip, kaip jie pasirinko. O tie, kurie neturi ribų, mano, kad viskas yra gerai, netgi tai, kas bloga. Štai kodėl Patarlių 16, 25 teigiama: „Žmogui jo kelias gali atrodyti teisingas, bet galų gale jis nuveda į mirtį.“

Todėl reikia pasitikėti Biblijoje nustatytais etiniais principais. Apaštalas Paulius perspėja savo mokinį Timotiejų dėl tų, kurie, turėdami nejautrią sąžinę, lieps tikintiesiems daryti absurdiškus dalykus. (žr. 1 Timotiejui 4, 2–3)

Nejautri sąžinė nesugeba būti patikimo elgesio vadovu.

Naudinga, jei tinkamos proporcijos

Grażinos Kochanska (Grazyna Kochanska) ir jos kolegų atliktas tyrimas patvirtino, kad tinkamo kiekio kaltės jausmas padeda vaikams laikytis taisyklių ir gerbti kitus. Šiame tyrime dalyvavo 106 berniukai ir mergaitės nuo dviejų iki penkerių metų amžiaus. Norėdami patikrinti kaltės matą, mokslininkai įtikino vaikus, kad jie sugadino vertingą daiktą. Vėliau jie stebėjo kiekvieno elgesį, ir buvo paprašyta išsakyti kiekvienos vaiko mamos nuomonę. Svarbiausi rezultatai yra tokie:

- Mergaitės parodė didesnę kaltės jausmą nei berniukai.
- Ikimokyklinio amžiaus vaikai iš stabilių šeimų parodė mažiau kaltės jausmo.
- Vaikai, kurie jautė kaltę, sulaužė mažiau taisyklių nei tie, kurie nejautė kaltės.
- Tinkamos proporcijos kaltės pojūčio dydis padeda išvengti blogo elgesio.

Tėvo atleidimas

Vienas gražiausių ir gerai žinomų palyginimų, kuriuos pasakė Jėzus, yra apie sūnų palaidūną, aprašytas Luko 15, 11–32. Čia pasakojama apie tėvą ir du sūnus, kur vienas iš jų pavargo nuo ramaus bei takaus gyvenimo ir nusprendė viską palikti bei ieškoti laisvės toli nuo namų. Manydamas, kad šis maištingas ir nedėkingas požiūris nėra jau toks blogas, jis taip pat paprašė jam priklausančios palikimo dalies – kas paprastai buvo gaunama po tėvo mirties. Tėvas, gerbdamas savo sūnaus pasirinkimą, atidavė jam jo dalį turto. Ir sūnus paliko namus.

Laisvas nuo tėvo apribojimų, jaunuolis ėmė palaidai gyventi, švaistė pinigus gerdamas, linksmindamasis vakarėliuose ir paleistuvaudamas. Kol jis turėjo lėšų, jį supo „draugai“. Kai išnyko pinigai, jis pradėjo badauti. Ką jam daryti? Jis ėmė ieškoti darbo, ir tai pasibaigė tuo, kad teko ganyti kiaules – žeminantis dalykas žydų kilmės asmeniui. Jaunuolis, kuris gyrėsi savo laisve, staiga pasijuto esąs vergas dėl savo materialinės padėties. Tam, kuris skųsdavosi dėl maisto prie savo tėvo stalo, dabar, kad nemirtų iš bado, teko valgyti jovalą iš kiaulių lovio. Kur jo „draugai“, moterys, vakarėliai?..

Tekste teigiama, kad jaunuolis nusprendė iškelti į „tolimą šalį“, kuri yra atitinkamas nuodėmės simbolis, nes ji nutolina mus nuo Dievo ir nuo mūsų pačių. Ji išplėšia visus gerus dalykus iš mūsų gyvenimo, kurią laiką puoselėdama laisvės ir džiaugsmo iliuziją. Tačiau „tolimoje šalyje“, būnant toli nuo Dievo, nėra tikrojo džiaugsmo. Ką jaunuolis

atrado „tolimoje šalyje“? Tik nusivylimą, liūdesį, pažemini-
mą, tuštumą ir kalbę.

Šioje apgailėtinoje situacijoje jis nusprendė grįžti namo,
kad tėvas priimtų jį bent samdiniu. Šis sūnus vis dar turėjo
daug ką sužinoti apie tą žmogų, kuriam jis atsuko nugarą.
Tačiau, nors jo supratimas buvo ribotas, jis žinojo, kad jo
tėvas buvo teisingas ir mylintis. Būtent ta mintis padėjo jam
nuspręsti sugrįžti. **Visada būtent Dievo gailestingumas
veda mus į atgailą ir traukia mus prie Jo.** (žr. *Romiečiams 2, 4;*
Jeremijo 31, 3)

Nuleidęs galvą, nudriskusiais drabužiais ir su tona kal-
tės ant pečių, jaunuolis ėjo namų link. Tėvas pažino jį iš tolo,
pribėgo prie sūnaus, puolė ant kaklo, šiltai apkabino ir už-
dengė sūnaus nuskurdimą savo drabužiais. Tėvas visada
laukė. Tėvas niekada nenustojo mylėti savo sūnaus. Dėl to
jis priėmė jaunuolį kaip savo sūnų, neprimindamas jam jo
nuodėmių. Praeitis buvo užmiršta; nuodėmės buvo atleis-
tos; niekas negalėtų pasakyti nieko kitaip.

Šėtonas, tas „sūnus palaidūnas“, niekada negrįžęs pas
Tėvą, yra tas, kuris tvirtina melą, kad Viešpats negali pri-
imti nusidėjėlių, nebent jie yra pakankamai geri, kad galėtų
sugrįžti. Tačiau jei nusidėjėlis laukia, kol bus „pakankamai
geras“, jis niekada nesugrįš pas Dievą...

Pagrindinė šio palyginimo mintis yra tėvo, kuris aiškiai
atstovauja Dievui, meilė. Jis priima mus, atleidžia mums ir
visada myli mus. Viso to žinojimas labai pakeis Karlo ir kiek-
vieno nusidėjėlio gyvenimą, kuris gyvena po sunkiu kaltės
jausmo debesiu.

Ar jau nusprendei sugrįžti pas Tėvą?

Ištirkite save

Yra tam tikra sąsaja tarp tam tikro elgesio ir kaltės jaus-
mo. Šie klausimai yra susiję su elgesiu, sąlygoto kaltės jaus-
mo. Atsakykite TAIP arba NE.

1. Ar jūs augote aplinkoje, kurioje buvo autoritarizmas
ir bauginimai?

2. Ar jums labai sunku atleisti savo klaidas?
3. Ar jums sunku atleisti tiems, kurie jus užgavo?
4. Ar jūs visada bijojote pažeisti kokią nors socialinę taisyklę?
5. Ar išsigąstate, kai susiduriate su galimybe išgirsti blogas naujienas?
6. Ar jaučiate baimę, kai pagalvojate apie ateitį?
7. Ar labai nusimenate, kai kažkas nepasiseka tobulai?
8. Ar manote, kad jus per daug trikdo punktualumo stoka?
9. Ar jūs dažnai jaučiatės nesaugiai?
10. Ar lengvai nusimenate dėl savęs ir dėl kitų?
11. Ar esate per daug susirūpinę tuo, ką kiti gali pagalvoti apie jus?
12. Ar jūsų vaizduotėje Dievas visada nusiminęs dėl jūsų nuodėmių ir netobulumų?

Jei atsakėte TAIP į daugiau nei tris klausimus, jūs esate linkęs į klaidingą kaltės jausmą ir turėtumėte ieškoti, kaip tai išspręsti. Kreipkitės pagalbos į profesionalus.

MUMYSE ESANTIS MONSTRAS

Nepaisant jos amžiaus – jai buvo tik šešeri – kai Izabelė įtūždavo, niekas nenorėjo būti šalia jos. Tai buvo bauginantis ir keliantis gailestį dalykas. Juo dažniau ji taip reaguodavo, tuo daugiau patirdavo patyčių, sukėlusių užburta provokacijos, pykčio proveržio ir dar daugiau provokacijų ratą. Ji tiesiog prarado savikontrolę ir puldavo klasės draugus bei mokytojus. Daugeliu atvejų ji būdavo miela, todėl mokytojai ir mokyklų patarėjai galėjo įtarti, kad ji išreiškėdavo tam tikrą paslėptą skausmą ar pyktį, susijusį su tam tikra galbūt jos šeimoje esančia situacija. Be to, jos tėvas ilgą laiką nedalyvavo tėvų ir mokytojų susirinkimuose.

Nors ji buvo tik vaikas, Izabelė žinojo, kad neapykanta, pyktis ir agresija jai nesuteikia jokios naudos. Tačiau tai yra stiprūs polinkiai ir daugelis žmonių nežino, kaip kovoti su jais, nesvarbu, ar jie būtų vaikai, ar suaugusieji. Dėl to žmonės tampa kandūs ir moka už tai savo sveikata, be to, tai kenkia jų santykiams.

Pyktis ir neapykanta retkarčiais gali iškilti, ir kaip žmonių jausmai jie nėra visiškai išvengiami. Vis dėlto, kai jie pranoksta atsitiktinumo lygį, jie tampa reakcijomis, kurios lemia šeimos, socialinių ir darbo santykių niokojimą. Fizinė agresija yra nepriimtina bet kurioje žmonių grupėje ir tam turėtų būti užkirstas kelias.

Atrodė, kad Izabelė nekenėdavo nuo fizinės agresijos, tačiau buvo akivaizdu, kad ji kenčia tam tikro tipo meilės trūkumą. Kažkas jos namuose buvo ne taip.

Kaip išvengti pykčio ir agresyvumo

Stebėdami save ir panaudodami paprastus ramybės ir rimties įpročius, galite valdyti savo pykčio ir agresyvumo impulsus. Štai keletas patarimų:

Apsvarstykite situacijos rimtumą. Paklauskite savęs: Ar mano neapykantos priežastis yra svarbi? Kas atsitiks, jei viskas nevyks taip, kaip aš noriu? Ar verta išiekvoti tiek daug adrenalino? Ar vėliau apgailestausiu, jei neišliksiu ramus?

Giliai kvėpuokite ir nusiraminkite. Kvėpavimas mus atpalaiduoja. Kai jaučiate artėjantį pyktį, kvėpuokite lėtai ir giliai. Duokite sau nurodymus: „Nusiramink, nieko nebus! Valdykis, tai netrukus praeis.“ Tomas Džefersonas (Thomas Jefferson) sukūrė garsųjį pasakymą: „Kai esi piktas, prieš pradėdamas kalbėti suskaičiuok iki dešimties. Jei labai piktas, suskaičiuok iki šimto.“ Štai jums patarimas: niekada nesiųskite el. laiško, kai esate pikti. Jei pageidaujate, galite parašyti, bet išsaugokite jį kaip juodrašį. Po kelių valandų jį perskaitykite ir pasvarstykite iš naujo.

Pabandykite nukreipti savo dėmesį. Galvojimas apie tai, kas sukėlė pyktį, tai tiesiog ugnies kurstymas. Melskitės Dievui, prašydami pagalbos įveikti neigiamą jausmą, ir imkitės tam tikros veiklos, kuri, kol pyktis sumažės, užimtų jūsų protą kitais rūpesčiais.

Pasirinkite tinkamą sprendimą. Venkite sakyti tokias frazes kitiems žmonėms: „Jūs esate savanaudis“; „Jūs visada prieš mane nusistatę“; „Jums nerūpi, ką manau“. Stenkitės išreikšti save teigiamais teiginiais: „Norėčiau, kad jūs pabandytumėte tai padaryti kitaip“; „Aš esu nusiminęs dėl tokio požiūrio“; „Kaip galėčiau jums padėti?“

Nepriimkite savo oponentą kaip priešą. Kai kas nors sutrikdo jus savo elgesiu ar žodžiais, nemanykite, kad šis asmuo jus provokuoja. Pagalvokite apie kitas priežastis ir aplinkybes, kurios paaiškina tokį kito žmogaus elgesį. Jeigu jis tikrai turi blogų ketinimų, jūs pripažinkite, kad šis žmogus yra nelaimingas žmogus ir jam reikia užuojautos.

Praktikuokite atleidimą. Atleidimas nereiškia mūšio pralaimėjimą. Senoji brazilų patarlė sako: „Atleisk tau nusikaltusiam ir būsi nugalėtojas.“ Atleidimas suteikia ramybę ne tik jums, bet ir kitam asmeniui, kuris, be to, galiausiai žvelgs į jus pagarbiai dėl jūsų kilnumo.

Būkite dėkingi. Biblija sako: „Visokiomis aplinkybėmis dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų Kristuje Jėzuje.“ (1 Tesaloniciečiams 5, 18) Moksliniai tyrimai patvirtina, kad toks paprastas dalykas, kaip dėkingumo už kažką parodymas, padaro asmenį laimingesnį. Kalifornijos universiteto mokslininkai teigia, kad nuolatos praktikuojamas dėkingumas gali pagerinti sveikatą.¹

Melskitės. Biblija taip pat sako: „Mylėkite savo priešus ir melskitės už savo persekiotojus.“ (Mato 5, 44) Tyrimai parodė: jeigu žmogus meldžiasi už asmenį, kuris jį nuliūdino, tai palengvina negerą jausmą ir išsklaido neigiamas mintis.²

Kaip pyktis veikia pasipiktinusių žmogų

Nors anksčiau buvo laikoma pranašumu supykus „nuleisti garą“, šiandien akivaizdu, kad, laikantis šio blogo požiūrio, rizika viršija bet kokią nedidelį pranašumą. Palyginus su žmonėmis, kurie išlieka ramūs, tie, kurie pyksta, bendrai paėmus, susiduria su šiomis situacijomis:

- Jie turi keturis kartus didesnę polinkį sirgti koronarinėmis ligomis.
- Jie turi didesnę riziką numirti jauni.
- Po savo protrūkių jie patiria kaltės jausmą.
- Giminaičiai ir draugai jų vengia dėl karšto būdo.
- Jie turi daugiau konfliktų savo santuokiniuose santykiuose.
- Jie labiau linkę naudoti kenksmingas medžiagas (cigaretės, alkoholi, kitus narkotikus ir t. t.).
- Jiems būdinga didesnė rizika dėl persivalgymo ir kūno svorio padidėjimo.

Prieš supykdami, pagalvokite dar kartą, nes šią emociją galima numalšinti ir išvengti žalos.

Susierzinę pranašai

Biblija pateikia įdomių pavyzdžių keleto žmonių, kurie leido pykčiui juos nugalėti. Beje, tai yra unikali Šventojo Rašto detalė – autoriai nei pagražina, nei pristato juos ne-

klystančiais didvyriais. Visi jų trūkumai yra užrašyti. Ar žinote kodėl? Nes Dievas nori, kad jūs žinotumėte, jog visada yra vilties tiems, kurie paklūsta Jo valiai ir galybei. Pakalbėkime apie du pranašus: vieną iš Senojo Testamento, kitą iš Naujojo Testamento.

Pranašas Jona iš Dievo gavo sunkią misiją: paskelbti išpėjimo žinią Ninevės žmonėms. Šis miestas, kuriame gyveno daugiau nei šimtas tūkstančių gyventojų, buvo baisios asirų imperijos sostinė. Šie žmonės buvo tokie žiaurūs, kad nepasitenkindavo vien priešininkų nužudymu – jie juos kankindavo. Asirai buvo Izraelio priešai, o Dievas norėjo, kad Jo pranašas eitų į jų sostinę ir perduotų Dievo žinią. To jam buvo jau per daug!

Jona pabėgo nuo šios misijos. Jis įsėdo į laivą, plaukiantį priešinga kryptimi. Bet Viešpats užleido šėlstantį vėją... Po to, kai Jona buvo išmestas už borto, pranašą prarijo didžiulė žuvis; po trijų dienų jis buvo atrytas ant paplūdimio. Būdamas žuvies pilve, Jona meldėsi ir labai atgailavo. Jis nuvyko į asirų miestą ir perteikė Dievo žinią, kad šis bus sunaikintas, jeigu jo gyventojai neatgailaus; tada išėjo iš miesto, pasidarė pastogę, atsisėdo jos pavėsyje ir laukė, kas toliau atsitiks miestui. Tačiau nieko neįvyko. Ninevės gyventojai atgailavo ir nusigręžė nuo savo nedorų kelių – visas miestas! Tai įsiutino pranašą. Galų gale, argi jis nepaskelbė apie miesto sunaikinimą? Joną labai suerzino Dievo gailestingumas, ir jis skundėsi Kūrėjui.

Tada Dievas tik paklausė: „Ar dera tau taip širsti?“ (*Jonos 4, 4*) Ir Dievas tylėjo, leidęs savo sūnui viską apmąstyti.

Kiek vėliau Dievas vėl prakalbo, atskleisdamas šiek tiek daugiau apie savo meilės pobūdį: „Argi neturėčiau Aš gailėtis Ninevės, to didžiojo miesto, kuriame yra daugiau negu šimtas dvidešimt tūkstančių žmonių, nemokančių atskirti kairės nuo dešinės, ir daug galvijų?“ (*Jonos 4, 11*) Dievas yra maloningas, gailestingas, kantrus, kupinas ištikimos meilės ir atlaidus. Jis myli ir žmones, ir gyvūnus! Pranašo Jonos knygoje matome Kūrėją, viską darantį dėl Ninevės žmonių ir dėl paties iširdusio pranašo išgelbėjimo.

Kai kalbama apie pasikeitimą, viena iš asmenybių, kuri labiausiai patraukia mūsų dėmesį Naujajame Testamente, yra apaštalas Jonas, taip pat žinomas kaip vienas iš „griaustinio vaikų“. Vargas žmogui, kirtusiam Jono kelią netinkamą dieną! Kartą jis net paprašė Jėzų leidimo nuleisdinti ugnį iš dangaus ant tam tikrų oponentų! Tačiau laikas, praleistas su Mokytoju, nugludino šio mokinio charakterį. Po kelerių metų jis jau nebebuvo „griaustinio vaikas“, atvirkščiai – jis buvo žinomas kaip „meilės mokinyš“. Kokia viso to paslaptis? Labai paprasta: buvimas arti Jėzaus. Tie, kurie tai patyrė, kartu su apaštalu Pauliumi gali pasakyti: „Aš gyvenu, tačiau nebe aš, o gyvena manyje Kristus. Dabar, gyvendamas kūne, gyvenu tikėjimu į Dievo Sūnų, kuris pamilo mane ir paaukojo save už mane.“ (*Galatams 2, 20*)

Mums nereikia vieniems kovoti. Dievas yra Tas, kuriam labiausiai rūpi mūsų vidinė ramybė. Jis teikia šį palaiminimą visiems, kurie to trokšta, net ir šešerių metų vaikui kaip Izabelė. Deja, jos namuose nebuvo laikomasi jokios religijos, kuri būtų galėjusi padėti užmegzti santykius su jos maloningu dangiškuoju Tėvu.

Ištirkite save

Jei norite sužinoti, ar esate linkęs į pyktį, atsakykite TAIP arba NE į šiuos klausimus:

1. Ar jums sunku pamiršti kitų jums padarytus blogus dalykus?
2. Jei nesutinkate su savo draugais, ar jūs užbaigiate karštais ginčiais?
3. Kai galvojate apie savo priešininką, ar patiriate nemalonų jausmą skrandyje ir greitą širdies plakimą?
4. Ar jūs nusimenate, kai reikia palaukti eilėje?
5. Ar pykstate ant savęs, kai negalite valdyti savo emocijų?
6. Ar jūs labai nusimenate, kai kiti nėra punktualūs arba nepadaro dalykų iki galo?

7. Ar turite tendenciją neprisiminti to, ką pasakėte išsiūčio metu?
8. Ar pastebėjote savo netinkamo būdo žalingą poveikį santykiams?
9. Kai jus kas nors nuliūdina, ar jaučiate stiprų norą valgyti, rūkyti ar gerti alkoholį, kad kompensuotumėte tai, kas įvyko?
10. Ar kada nors buvote taip supykę, kad nukentėtų žmogus ar daiktas?

Rezultatai:

- Jei atsakėte TAIP į aštuonis ar daugiau klausimų, kreipkitės pagalbos kiek įmanoma greičiau, kad galėtumėte valdyti savo pyktį. Jūs rimtai rizikuojate asmeniniais, šeimos bei darbo santykiais.
- Jei atsakėte TAIP nuo keturių iki septynių klausimų, tai yra išpėjimas, kad jūsų pyktis yra netoli pavojingos ribos. Stenkitės išsiugdyti kantrybę bei toleranciją ir jūs galėsite gyventi kitaip, išsaugodami ramybę ir nuolankumą. Stebėkite kitus ir mokykitės, kaip gauti tai, ko norite, naudojantis geromis manieromis.
- Jei atsakėte TAIP į tris ar mažiau klausimų, mokate susitvarkyti su pykčiu ir neapykanta. Būkite ir toliau toks pats, nes esate žmogus, kurį sunku sutrikdyti.

¹ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003), <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>; Mei-Yee Ng and WingSze Wong, "the Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain," *Journal of Health Psychology* 18, no. 2 (February 2013): 263–271, doi: 10.1177/1359105312439733.

² Alex M. Wood et al., "Gratitude and Well-being: A Review and theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (November 2010): 890–905, doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.

KŪRĖJO PATARIMAI

Isivaizduokite, kad vaikščiodami paplūdimiu, pamatote ant smėlio parašytus žodžius: „Pradžioje Dievas sukūrė dangų ir žemę.“ Beskaitant tuos žodžius, prieina draugiškas banglentininkas ir sako: „Šie žodžiai tiesiog ėmė ir pasirodė smėlyje...“ Ar patikėtumėte tokiu paaiškinimu? O kas, jeigu jis pasakytų, kad bangos skalavo paplūdimį, vėjas pūtė į smėlio smiltis, kol smėlyje susiformavo šie žodžiai? Ar vis dėlto manote, kad sunku būtų patikėti tokia istorija? O jeigu jis galiausiai pasakytų, kad visa tai vyko milijonus metų? Ar tai padėtų? Žinoma, mes negalime patikėti tokiu dalyku. Intuityviai žinome, kad informacija priklauso nuo informacijos šaltinio. Tai neatsiranda iš niekur. Jei parašyta smėlyje frazė mus privedė prie šios išvados, ką galima būtų pasakyti apie didžiulę informaciją, esančią gyvybės kode, DNR?

Gyvybės sudėtingumas rodo į projektą, kuris nurodo projekto Rengėją. Tai yra būtent tai, ką apaštalas Paulius parašė Romiečiams 1, 19–20: „Juk tai, kas gali būti žinoma apie Dievą, jiems [žmonėms] aišku, nes Dievas jiems tai atskleidė. Jo neregimosios ypatybės – Jo amžinoji galybė ir dievytė – nuo pat pasaulio sukūrimo išvelgiamos protu iš Jo kūrinių, taigi jie nepateisinami.“

Dievas yra gyvybės Kūrėjas, ir niekas geriau negu Jis nepasakytų mums, kaip mūsų kūnas veikia tinkamiausiu būdu. Geroji naujiena yra ta, kad Jis paliko mums nurodymų vadovą Šventojoje Biblijoje. Įdomu tai, kad aštuoni pagrindiniai Kūrėjo patarimai (kuriuos kai kurie vadina „natūraliais vaistais“) yra išvardyti pradžioje, Šventojo Rašto pirmojoje, Pradžios knygoje. Jeigu mes vadovaujamės jais, jie gali suteikti fizinę, protinę ir dvasinę sveikatą.

Pažvelkite į šį skyrių kaip į gydytojų Gydytojo receptą. Septynios sveikos nuostatos buvo patvirtintos moksliniais tyrimais. Galite pasitikėti ir tikėti, nes jos tikrai veikia! Ir geriausia yra tai, kad jos nemokamos! Pradėkite nuo tų, kurios, jūsų manymu, yra paprasčiausios (galbūt tai išgėrimas daugiau vandens) ir laipsniškai pradėkite laikytis kitų. Aštuntąjį patarimą palikome paskutiniajam skyriui. Tai siurprizas! Jūs pamatysite pokytį, kurį jis padarė įsitempusio Pauliaus gyvenime, nerimo pilnos Lauros, nusivylusio Karlo ir netgi mažosios Izabelės, su jos įniršiais, gyvenime. Tačiau atsilaukite pagundai persukti ten dabar. Pirmiau perskaitykite tai, kas parašyta žemiau. Paprašykite Dievą padėti jums pritaikyti šį supratimą savo gyvenime ir grįžti prie šių „receptų“ tiek kartų, kiek jums gali jų prireikti.

Pirmas patarimas: *gerkite vandenį*¹

„O žemė buvo padrika ir dyka, tamsa gaubė bedugnę, ir dvasia iš Dievo dvelkė viršum vandenų.“ (*Pradžios 1, 2*)

Žmogaus kūną sudaro 70 procentų vandens. Todėl aki-vaizdu, kad nuolatinis papildymas prarasto vandens skatina mūsų sveikatą ir ilgaamžiškumą. Vanduo valo kūną ir pašalina nešvarumus, esančius kraujyje. Kas valandą kraujas organizme praeina per inkstus dešimtis kartų, kad būtų išgrynintas ir išvalytas.

Tie, kurie negeria vandens dažnai, padaro kūną silpną, pažeidžiamą uždegimų ir infekcijų, ypač inkstuose ir šlapimo takuose. Tačiau koks yra idealus vandens kiekis, kurį turėtume išgerti kiekvieną dieną? Vidutiniškai tarp valgymų rekomenduojama aštuonios stiklinės per dieną, vengiant skysčių valgio metu.

Vandens privalumai. Kai geriate pakankamai vandens, jūsų kūnas jaučiasi gerai ir siunčia teigiamą signalą į smegenis. Tai padeda pagerinti nuotaiką ir, atitinkamai, našumą.

Kai skrandis gauna vandens, sotumo jausmas išlieka ilgiau. Be to, gera prisiminti, kad vandenyje nėra kalorijų, riebalų, angliavandenių ar cukraus!

Vanduo drėkina odą, taip padidindamas jos elastingumą ir atitolindamas senėjimo požymius.

Vanduo padeda sustiprinti kūno gynybinę sistemą. Kai ji sustiprinama, tada gali geriau kovoti su ligomis.

O jei aš negeriu vandens? Jeigu jaučiatės pavargę, viena iš priežasčių gali būti vandens stygius. Jis pašalina toksinus ir atliekas, kurios gali pakenkti organizmui. Be to, kai išgeriate mažai vandens, širdis turi dirbti stipriau, kad pumpuotų tirštelėjantį kraują.

Daugelį kartų galvos skausmo ir migrenos priežastis yra susijusi su dehidracija. Kai atsiranda galvos skausmas, prieš imdamiesi kokių nors vaistų, išgerkite vandens, kad aprūpintumėte save vandeniu. Gali būti, kad jūs tokiu būdu išspręsite problemą.

Blogas kvapas gali būti dehidracijos signalas. Seilės padeda burnai atsikratyti bakterijų ir palaikyti liežuvio hidrataciją.

Kaip matote, vanduo yra gyvybiškai svarbus mūsų kūnui. Gerkite vandenį!

Antras patarimas: *maudykitės saulės spinduliuose*

„Tuomet Dievas tarė: ‘Tebūna šviesa!’ Ir šviesa pasirodė.“ (*Pradžios 1, 3*)

Saulės spinduliai turi didelę įtaką žmogaus kūnui. Jie padeda kovoti su bakterijomis ir kitais mikrobais. Antiseptinį poveikį suteikia ultravioletiniai spinduliai. Jei saulės spinduliuotės, kurią gauna oda, dozė yra pakankama, visi gyvybiškai svarbūs procesai bus sužadinti matoma šviesa, taip pat infraraudonųjų bei ultravioletinių spindulių, kurių negalime matyti. Pabandykime suprasti, kaip jie veikia.

Ant odos. Saulės spinduliai išplečia paviršines venas, tokiu būdu sąlygodami didesnę kraujo kiekio patekimą į odą ir padėdami išvengti kraujo kaupimosi krūtinės ląstoje bei pilvo vidaus organuose. Jie stimuliuoja melanino gamybą – ląstelinį pigmentą, kuris suteikia odai bronzinį toną, ir tuo pat metu sustiprina paviršinius odos sluoksnius, saugan-

čius nuo saulės spinduliavimo pertekliaus. Saulės spinduliai turi baktericidinį poveikį, pašalina įvairius kenksmingus mikroorganizmus, padeda dezinfekuoti ir gydyti paviršines žaizdas.

Kauluose. Jie padeda formuoti vitaminą D odos ląstelėse. Šis vitaminas palengvina iš maisto produktų įsisavinti kalcį, kuris ryškiai prisideda prie kaulų formavimo ir sveikos jų būsenos.

Raumenyse saulės spinduliai gerina kraujo irigaciją ir stimuliuoja raumens ląstelėse vykstančius biocheminius energijos gamybos procesus. Dėl to geriau išsivysto raumenys ir pagerėja jų tonusas, tai ypač naudinga imobilizuotiems ligoniams.

Kraujyje ir metabolizme. Saulės šviesa stimuliuoja kraujo gamybą arba, kitaip sakant, raudonųjų, baltųjų kraujo kūnelių ir trombocitų gamybą kaulų čiulpuose. Jie sumažina gliukozės kiekį kraujyje, todėl padidėja angliavandenių tolerancija, tai naudinga diabetikams.

Širdies ir plaučių sistemoje. Saulės spinduliai stimuliuoja simpatinę nervų sistemą, padidina kraujo spaudimą, pulsą, kvėpavimą, bazinį metabolizmą ir deguonies suvartojimą. Tačiau, kadangi oda tampa įdegusi, tamsesnė ir atsparesnė, kraujospūdis ir bazinis metabolizmas sumažėja, dėl to pulsas ir kvėpavimas tampa lėtesnis.

Nervų sistemoje. Saulės spinduliai odoje stimuliuoja nervų galūnėles, palankiai veikia smegenis ir skatina ramybės jausmą.

Endokrininėje sistemoje. Šviesos stimulatoriai, pasiekę akių tinklainę, perduodami į smegenis nervų impulsų forma, kurie, be kitų organų, veikia hipofizę ir kontroliuoja hormonų gamybą kitose endokrininėse liaukose. Pavyzdžiui, kiaušidžių ir sėklidžių aktyvacija daugiausia priklauso nuo šviesos kiekio, kuris pasiekia tinklainę.

Priežiūra. Tačiau juo ilgesnis laikas praleistas saulės atokaitoje ir juo šviesesnė oda, tuo didesnis bus neigiamas poveikis. Tai gali sukelti pirmojo laipsnio nudegimą, odos senėjimą

ir netgi odos vėžį. Pernelyg didelis saulės kiekis akims gali sukelti konjunktyvitą (akies uždegimą) ir keratomalaciją (ragenos uždegimą), taip pat paskatinti kataraktos formavimąsi ir geltonosios dėmės degeneraciją (tinklainės pakitimai iki regėjimo praradimo).

Nurodymai. Rytą atidarykite langą savo miegamajame ir atitraukite užuolaidas bei žaliuzes. Vaikščiokite lauke kiekvieną dieną, net kai debesuota. Kai įmanoma, priimkite „saulės vonią“ nuo 7 iki 9 val. ryte arba tarp 4 ir 5 val. po pietų. Pakanka apytiksliai dvidešimt trisdešimt minučių saulės. Jeigu jūsų darbo vieta yra visiškai uždara, pietų metu praleiskite laiką lauke. Atlikdami fizinius pratimus, pirmenybę teikite laukui ar gerai apšviestai aplinkai su atvertais langais.

Trečias patarimas: kvėpuokite giliai

„Dievas padarė skliautą [atmosferą]... Dievas pavadino skliautą dangumi.“ (*Pradžios 1, 7–8*)

Nosis yra mūsų asmeninė oro kondicionavimo sistema: ji šildo šaltą orą, aušina karštą orą ir filtruoja nešvarumus.

Oro sudėtyje yra apie 20 procentų deguonies, o likusi dalis yra azotas ir kitos dujos. Kadangi žmogaus kūnas veikia su deguonimi, kiekvienai ląstelei reikia gauti nuolatinį ir atnaujintą šių dujų tiekimą, antraip ji mirs.

Kasdien plaučiuose perdirbama apie dvylika kubinių metrų oro, kuris patenka į kvėpavimo takus ir pasiekia plaučių alveoles, kurių bendras užimamas paviršiaus plotas siekia daugiau kaip septyniasdešimt kvadratinų metrų. Problema ta, kad tas pats oras, kuris perneša gyvybiškai svarbų deguonį, taip pat gali pernešti kitas mažiau sveikas dujas ir papildomas daleles, kurios pasiekia alveoles ir kitas vietas, kuriose jos sukelia dirginimą.

Paprastai oro užterštumas yra kaip prisidedantis veiksnys žmogaus ligoje, nes tai apsunkina jau esamą padėtį. Žmonės su kvėpavimo ir širdies bei kraujagyslių ligomis labiausiai pažeidžiami dėl oro taršos.

Mums reikia kvėpuoti. Nepaisant oro taršos, turime kvėpuoti. Svarbu praleisti kiek įmanoma daugiau laiko gamtoje bei kaimo vietovėse, kur mes galime rasti švaresnį orą.

Kai reguliariai, ramiai ir giliai kvėpuojame, be to, kad ap rūpiname deguonimi smegenis, oras pasiekia visas plaučių dalis, leisdamas tinkamai cirkuliuoti per juos kraujui. Taip pat padidėja atsparumas kvėpavimo takų (gerklų, trachėjos ir bronchų) infekcijoms; kvėpavimo takuose esančios gleivės mobilizuojasi ir išeina per atsikrenkštimą arba kosulį; didėja atsparumas infekcijoms; pagerėja protinė veikla ir sumažėja dirglumas.

Vykdykite šiuos geresnio kvėpavimo patarimus:

- Iš uždaros aplinkos pašalinkite dūmus.
- Reguliariai valykite ventiliacijos vamzdžius ir filtrus oro kondicionieriuose.
- Išvėdinkite namus: atidarykite duris ir langus bent kartą per dieną. Jei tai smogo dienos, tada tai padarykite naktį ar anksti rytą.
- Jei įmanoma, miegokite su atviru langu, kad kambarys vėdintųsi.
- Oro valytuvus naudokite saikingai.
- Nepalikite įjungto automobilio garaže šalia namo ar netoli atviro lango.
- Darykite aerobinius fizinius pratimus (bėgimas, plaukimas, dviratis, energingas vaikščiojimas).
- Prižiūrėkite savo automobilio variklį, kad jis veiktų efektyviai.
- Gerkite vandenį, mažiausiai nuo šešių iki aštuonių stiklinių per dieną.
- Išlaikykite odą švarią ir hidratuotą.
- Dažnai plaukite galvą.
- Tinkamai išmeskite šiukšles ar atliekas.
- Kai ieškote gyvenamosios vietos, ieškokite vietų, kuriose oras švaresnis.
- Išbandykite savaitgalius ir atostogas už miesto ribų. Pakvėpuokite grynu kaimo oru.
- Nesportuokite vietose, kuriose yra gausus eismas.

Ketvirtas patarimas: tinkamai maitinkitės

„Dievas tarė: ‘Štai daviau jums visus visoje žemėje sėklą teikiančius augalus ir visus medžius, vedančius vaisius su sėklomis; jie bus jums maistas.’” (Pradžios 1, 29)

Kardiologas Evertonas Padila Gomesas (Everton Padilha Gomes) kardiologijos doktorantūros studijų metu, mokydamasis Sao Paulo universiteto (USP) medicinos mokykloje, atliko tyrimą, pavadintą „Advento-Incor“. Ilgalaikio tyrimo tikslas buvo išanalizuoti krikščionių septintosios dienos adventistų gyvenimo būdą ir chroniškų ligų, ypač širdies ir kraujagyslių ligų, veiksnių paplitimą. Tie, kurie laikosi septintosios dienos adventistų rekomenduojamo gyvenimo būdo, įskaitant vegetarizmą, rezultatai buvo geresni, palyginti su žmonėmis, kurie nesilaikė šių principų.

Tyrimai Jungtinėse Amerikos Valstijose parodė, kad žmonės, laikydami Septintosios dienos adventistų bažnyčios sveikatos rekomendacijų, tokių kaip subalansuota mityba ir fiziniai pratimai, gyveno dešimt metų ilgiau, negu vidutinis amerikietis. Gomesas atkūrė Šiaurės Amerikos tyrimą Sao Paulo universitete su 1500 septintosios dienos adventistais nuo 35 iki 74 metų amžiaus.

Dalyviai buvo suskirstyti į tris grupes: griežti vegetarai, lakto-ovo vegetarai (vegetarai, kurie valgo kiaušinius ir pieną) ir žmonės, kurie vartoja mėsą. Vegetarų grupė gavo geriausius rezultatus: 10 procentų mažesnės juosmens apimtys ir 10 procentų mažesnis bendras cholesterolio kiekis. Pabrąšinantys rodikliai, rodantys polinkio į cukrinį diabetą ir kraujagyslių pokyčius, buvo 20 procentų mažesni. Gomesas pateikia duomenis, kurie patvirtina, kad „svarbiausia daugiau valgyti vaisių, daržovių ir ankštinių augalų taip, kaip vegetarai maitinasi subalansuota mityba.“ Tyrimo pradžioje pats kardiologas Gomesas laikėsi įprastų įpročių, bet, laikui bėgant, pamažu pasidavė: „Reikėjo rinktis: arba testuoti teisintis ir tada kentėti netinkamo gyvenimo būdo pasekmes – daugelį dalykų aš jau pradėjau jausti, arba turėjau nusileisti svariems įrodymams“, – prisipažino jis.

Laimei, jis pasirinko labiausiai naudingą kelią. Jo atsidasavimas „Advento“ tyrimui pateikė jam reikalingą iššūkį. Jo svoris buvo 128 kilogramai, o kūno masės indeksas 41 kėlė nerimą. Be to, jis norėjo, kad jo medicininė „kalba“ atitiktų jo paties sveikatos praktiką. „Galiu pasakyti, kad aš ‘nupūčiau dulkes’ nuo daugybės dalykų, kuriuos žinojau kaip medikas, ir daugybės dalykų, kuriuos sužinojau iš Adventistų bažnyčios, kurių aš nepraktikavau“, – patvirtino jis.

Nuo tada, kai apsisprendė pradėti naują gyvenimo būdą, Gomesas tvirtina, kad nereikia jokios magiškos formulės, nėra jokios specialios dietos: „Aš pradėjau reguliariai maitintis paprastu maistu tris kartus per dieną. Aš taip pat pašalinau cukrų ir didžiąją dalį iš anksto paruošto maisto.“

Valandos po darbo, kurias praleisdavo skaitydamas el. laiškus, socialinius tinklus ar žiūrėdamas žiniasklaidą, buvo pakeistos bėgimo takeliu. „Tai nebuvo lengva, ypač pirmąjį mėnesį. Stebinantis dalykas – pamatyti, kaip organizmas tikrai priklauso nuo tam tikrų dalykų. Iš pradžių jaučiausi neturįs jėgų. Vėliau pasidarė lengviau. Šiuo metu, neperdant, jaučiu šleikštulį nuo tam tikrų maisto produktų kvapų. Mano skonis tapo labiau rafinuotas. Bet koku atveju jaučiu, kad mano kūnas veikia geriau. Per tris mėnesius mano klinikiniai rodikliai ženkliai ir teigiamai pasikeitė. Netgi savo pacientų sveikatoje, kurie vartoja sudėtingesnius vaistus, nematau kai kurių pasikeitimų, kuriuos patyriau aš“, – pasibraižė jis.

Kardiologas per metus numetė penkiasdešimt kilogramų. Nors tyrimą taikė savanoriams, jis pats patyrė didžiausią naudą. Šiuo metu jis jaučiasi daug laisviau patardamas savo pacientams, nes šie mato jo gyvenimo būdo skirtumus.

Tokie maisto produktai, kaip apelsinai, brokoliai ir pomidorai dėl juose esančių baltymų, gerųjų riebalų, vitaminų, mineralų ir mažai kalorijų turi ir puikių gydymųjų savybių.

Maistas, vadinamas funkciniu maistu, gali būti suskirstytas į dvi grupes: maistas, turintis imunomoduliacinę poveikį (jis turi fitochemikalus, galinčius aktyvuoti imunologinę sis-

temą) ir maistas su antioksidaciniu poveikiu (jis kovoja su laisvaisiais radikalais). Tiesa ta, kad maistas buvo sukurtas, siekiant aprūpinti gyvų būtybių mitybos reikmes. Mokymasis apie jį ir jo vartojimas yra sinonimiška su gera sveikata.

Geriausias būdas – tai valgyti kiek įmanoma natūralesnį maistą. Idealu, kai mažiausiai 50 procentų valgio sudaro žalias maistas. Rekomenduojame visavertį maistą, kuris yra labai maistingas, turintis daug skaidulų ir galintis sumažinti vėžio sukėlėjų poveikį dėl jo gebėjimo reguliuoti žarnyno funkciją.

Labai perdirbtas maistas, gyvuliniai riebalai ir trans-riebalai, cukrus, druska ir nuvalyti grūdai gali labai pakenkti sveikatai, sukelti nutukimą, vėžį, diabetą ir sumažinti imunologinį atsparumą. Mėsos pusfabrikačiai ir saldinti gazuoti gėrimai yra ilgų sąrašų dalis, kurie, įrodyta, kenkia kūnui.

Pageidautina, kad būtų valgoma tris kartus per dieną, daugiau pavalgant rytą ir lengvesnę vakarienę keletą valandų prieš miegą. Taip pat reikėtų vengti skysčių vartojimo kartu su maistu.

Gera mityba prasideda nuo protingo maisto pasirinkimo, kuris bus paverstas maistinėmis medžiagomis, būtinomis organizmui išlaikyti gerą būklę. Šios maistinės medžiagos absorbuojamos žarnyne. Maistas, kuriame gausu ląstelienos, skatina tinkamą žarnyno funkcionavimą, o tai labai svarbu sveikatai.

Devynioliktoje amžiuje Elena Vait (Ellen White) patarė: *„Pavalgius įprastą maistą, skrandžiui turi būti leista pailsėti penkias valandas. Iki kito maitinimosi į skrandį neturi patekti nė kąsnelis maisto.“*²

Seilių liaukos užtruks keletą valandų, kad papildytų seilių amilazės „atsargas“. Kai kas nors yra valgoma prieš įprastą maistą, smegenys nurodo liaukai paleisti seiles. Skrandžiui tarp valgymų taip pat reikia „poilsio“. Taigi, stenkitės valgyti reguliariais laiko tarpais ir vengti užkandžiavimo tarp valgymų.

Penktasis patarimas: *mankštinkitės*

„Viešpats Dievas paėmė žmogų ir apgyvendino jį Edeno sode, kad jį dirbtų ir juo rūpintųsi.“ (*Pradžios 2, 15*)

Vienas dalykas yra tikras, ir gydytojai visame pasaulyje sutinka, kad reguliarūs fiziniai pratimai suteikia naudos, kurios negali pasiūlyti jokie vaistai. Galiausiai, mes buvome sukurti aktyviam gyvenimui.

Savo knygoje „Kibirkštis: revoliucinis naujas mokslas apie mankštą ir smegenis“ („Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain“) profesorius ir psichiatras iš Harvardo Džonas Ratėjus (John Ratey) teigia, kad toksiškas streso lygis nudėvi milijardus neuronų jungčių, o lėtinė depresija sumažina tam tikras smegenų sritis. Kita vertus, fiziniai pratimai išlaisvina neurocheminių ir augimo veiksnių srautą, kuris gali pakeisti šį procesą, padėdamas palaikyti smegenų infrastruktūrą. Tai net prisideda prie gebėjimo mokytis.³

Mankštinimasis turi ir daugybę kitų pranašumų:

- Jis sustiprina širdį ir padidina plaučių tūrį, o tai padeda efektyviai atlikti įprastas kasdienes užduotis.
- Fizinių pratimų dėka užkertamas kelias osteoporozei, nes tai padeda kaulams išlaikyti didesnę kalcio kiekį.
- Aerobiniai pratimai (bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas ir greitas vaikščiojimas) kovoja su stresu ir depresija. Be visų kitų privalumų, jie dar pagerina įgytų medžiagų apykaitos ligų (diabeto, vėžio ir širdies ligų) situaciją.
- Tai padeda kontroliuoti kraujo spaudimą.
- Įrodyta, kad įprastiniai fiziniai pratimai gali kraujyje sumažinti didelį cholesterolio ir sočiųjų riebalų kiekį. Be to, jie padidina gerojo cholesterolio kiekį, kuris apsaugo arterijas.
- Fiziniai pratimai padeda išlaikyti sveikatą, ypač, jei ne tik mankštinamasi, bet ir valgomas natūralus maistas. Be to, skydliaukė yra skatinama išlikti veikianti keletą valandų po fizinių pastangų, pagreitindama bendrą metabolizmą. Tai padeda kontroliuoti svorį.

- Fiziniai pratimai išlaisvina endorfinus ir suteikia gero vės jausmą; tai padeda kontroliuoti depresiją; mankštinantis reguliariai ilgesnį laiką, sumažėja širdies ritmas, taigi sumažėja ir širdies pastangos pumpuoti kraują; tai palengvina insulino ir periferinės kraujotakos veikimą, gydant II tipo diabetą; tai pagerina savęs matymą; tai sumažina trigliceridų kiekį ir suteikia geresnį miegą. Iš tiesų, naudos sąrašas kur kas ilgesnis.

Ir jeigu jūs vis dar nesate įsitikinę, kad jums reikia mankštintis, svarbu žinoti, kad tolesnis neaktyvumas gali sukelti lėtinius fizinius trūkumus, todėl žmonės gali būti pavargę ir negalintys fiziškai atlikti to, kam galbūt reikia jėgų daugiau už įprastines jų pastangas. Yra įrodyta, kad sėdimas gyvenimo būdas – įvairių ligų priežastis.

Taigi, judėkite! Jūsų kūnas, jūsų smegenys ir jūsų emocijos bus jums dėkingi.

Šeštas patarimas: *ilsėkitės*

„Kadangi septintą dieną Dievas buvo užbaigęs darbus, kuriais buvo užsiėmęs, septintą dieną Jis ilsėjosi po visų darbų, kuriuos buvo atlikęs. Dievas palaimino septintąją dieną ir padarė ją šventą, nes tą dieną Jis ilsėjosi po visų kūrimo darbų.“ (*Pradžios 2, 2–3*)

Darbo garbinimas atrado derlingą dirvą mūsų įgytuose nuostatuose dėl vartojimo ir daiktų kaupimo. Kad turėtume daiktų, mes save daug kartų žudome dideliu darbo kiekiu. Daugelis žmonių gyvena ant išsekimo ribos, neturėdami laiko pasimėgauti gyvenimu. Poilsis yra daugiau nei tik sustabdyti veiklą. Tai atnaujinimas ir rekonstrukcija. Peržiūrėkime keletą minčių, kurios gali padėti turėti šiek tiek daugiau poilsio.

Dirbkite tik tiek, kiek reikia. Sustabdykite savo darbo dieną įprastu laiku ir eikite namo, palikdami visas susijusias problemas darbe. Jei manote, kad be jūsų darbas negali tęstis arba bendrovė sugrius, nepamirškite, kad nesate nepakeičiamas.

Atsipalaiduokite. Jūsų raumenims reikia poilsio ir atsigavimo laiko. Atminkite, kad vienas iš geriausių fiziologinių atsipalaidavimo būdų yra fiziniai pratimai. Pavyzdžiui, pakanka pusės valandos intensyvaus vaikščiojimo.

Miegas. Neaukokite savo brangių miego valandų dėl veiklų, kurios padarys jus dar labiau įsitempusius. Jei kamuoja nemiga, venkite migdomųjų vaistų. Darykite vidutinio sunkumo fizinius pratimus bent keturis kartus per savaitę. Vakare valgykite nedaug. Teikite pirmenybę mėsai, kurio pagrindas yra vaisiai ir viso grūdo duona. Vakare primažinkite šviesas. Taip pat atsipalaiduoti gali padėti šilta vonia prieš miegą. Veikla kompiuteryje, pavyzdžiui, tokia kaip žiniasklaidos ir naujienų žiūrėjimas, stimuliuoja smegenis. Verčiau skaitykite psalmę iš Biblijos ir pasitikėkite Dievu. Atiduokite Jam savo keblumus ir rūpesčius.

Viena diena kiekvieną savaitę. Laikykite vieną savaitės dieną ypatinga fizinio, psichinio ir dvasinio poilsio diena. Kaip jau matėme, pasaulio kūrimo metu Dievas baigė savaitę poilsio diena – šabo diena. Šią dieną poilsis pagal Biblijos įsakymą apima visų bendrų darbų nutraukimą ir laiką, kurį turėtume skirti tokios veiklos apmąstymui ir vykdymui, kaip ligonių ir skurstančių žmonių lankymas. (žr. *Mato 12, 12*) Jei manote, kad negalite sustoti pailsėti, prisiminkite, kad Dievas sukūrė pasaulį per šešias dienas ir padarė pauzę septintąją.

Atostogos kartą per metus. Mėgaukitės savo atostogomis su savo šeima. Šis laikotarpis turėtų būti šventas šeimos nariams. Eikite bei darykite kitokius dalykus ir pakeiskite savo įprastą veiklą. Net jeigu esate savo verslo savininkas, nepraleiskite galimybės suplanuoti atostogas. Viską suderinkite. Jums to reikia. Gyvenimas eina, vaikai auga, mes pasenstame ir numirštame, o darbas lieka.

Septintasis patarimas: *praktikuokite savikontrolę*

„Nuo visų sodo medžių tau leista valgyti, bet nuo gero bei pikto pažinimo medžio tau neleista valgyti, nes kai tik nuo jo paragausi, turėsi mirti.“ (*Pradžios 2, 16–17*)

Neįveikiamas potraukis yra toks sunkumas, kai žmogus turi stengtis sukontroliuoti savo įprotį. Daugybė žmonių kovoja su tam tikro tipo neįveikiamu potraukiu: besaikis valgyimas ar tokia priklausomybė, kaip, pavyzdžiui, rūkymas, gėrimas ar seksas.

Besaikis valgyimas yra didžia dalimi atsakingas dėl pasaulyje didelio skaičiaus nutukusių žmonių. Daugelis žmonių persivalgo, kad užpildytų tuštumą – ne tik badą – ir net negali kontroliuoti šių impulsų vaistų pagalba.

Tarp rūkančiųjų didesnis sergamumas plaučių, burnos, gerklų, skrandžio, kasos, šlapimo pūslės ir inkstų vėžiu, nei tarp nerūkančiųjų. Tarp jų yra 60 procentų dažnesnės skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos. Priklausomybė nuo rūkymo pašalina kalcį iš kaulų, pagreitina osteoporozės procesą.

Alkoholinių gėrimų vartojimo įprotis taip pat turi savo kainą. Alkoholis skatina kraujospūdžio padidėjimą, jis yra toksiškas širdies raumens audiniui. Tai padidina staigios mirties dėl aritmijos ir nesveikų širdies raumenų bei insulto riziką, be to, prisideda prie cirozės ir vėžio vystymosi.

Nugalėti. Pasipriešinimas neįveikiamam potraukiui prasiideda nuo savikontrolės, kurią galima apibrėžti vienu žodžiu: **nuosaikumas**. Tai susilaikymas nuo visko, kas yra kenksminga, ir subalansuotas naudojimas visko, kas yra gera.

Domėjimasis sveiko gyvenimo būdo svarba labai daug padeda, bet taip pat labai svarbu siekti stiprybės iš Dievo. Jėga, gauta per maldą ir bendrystę su Kūrėju, turės įtakos mūsų sugebėjimui keistis, keisti savo įpročius.

Šio skyriaus patarimai būtų naudingi Pauliui, Laurai, Karlui ir netgi mažajai Izabelei. Ką jūs apie tai manote? Jei tai būtų vertinga jiems, tai bus naudinga ir jums. Kodėl gi nepradėjus šiuos patarimus įgyvendinti šiandien?

¹ Didžioji šio skyriaus dalis (patarimų skyrius) yra adaptacija, su autoriaus Francisco Lemosas leidimu pagal jo straipsnį "Os Mais Simples Remédios" ["the Most Simple Remedies"], *Vida e Saúde [Life and Health]*, July 2014, 9–25.

² Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, DC: Review and Herald®, 1976), 179.

³ John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 13, 14.

Dešimtas skyrius

VILTIES GALIA

Šiame skyriuje mes sutelksime dėmesį į aštuntą Kūrėjo spatarimą: pasitikėjimą Dievu ir viltį. Ar šis vaistas tikrai veikia? Ar įmanoma, kad religija gali padaryti kažką gero gyvenime tų, kurie ja gyvena?

Religinis gyvenimas sumažina psichologinį stresą, kuris sumažina uždegimą ir telomerų sutrumpėjimą ląstelėse. Telomeros yra kaip ląstelių biologinis laikrodis. Jos sutrumpėja per kiekvieną ląstelių dalijimąsi, o kai jos išnyksta, ląstelės miršta, dėl to vyksta organo degeneracija. Tai paaiškina, kodėl religingi žmonės gyvena vidutiniškai nuo septynerių iki keturiolikos metų ilgiau.

Bet religija yra naudinga tik tada, jei ja gyvenama, susitelkiama į gerus santykius su Dievu ir su kitais žmonėmis. Tai verčia mus prisiminti ištrauką iš Biblijos, Jokūbo laiško (1, 27): „Tyras ir nesuteptas pamaldumas Dievo, mūsų Tėvo, akyse yra rūpintis našlaičiais ir našlėmis jų sielvarte ir sergėti save nesuterštą šiuo pasauliu.“

Tikroji religija yra praktiška ir daro mus geresniais žmonėmis. Tuo pat metu ji nurodo į vilties sklidiną ateitį. Viltis yra pagrindinė emocija, susijusi su ateitimi. Ji kartu su optimizmu ir gebėjimu išlaikyti gerus santykius yra geriausia psichinių ligų prevencija.

Viltis teikia atsparumą sukrėtimui. Kai įvyksta stichinė nelaimė ar asmeninė nelaimė, tie, kurie tvirtai tiki, kad sprendimas egzistuoja, turės papildomai jėgų atsitiesti iš materialių nuostolių ir jų pačių nuosmukio. Kaip aiškina psichologas Viktoras Franklis (Viktor Frankl), beveik visi atlaikiusieji nacių koncentracijos stovyklas iki galo išsaugojo

viltį, kad sulauks išlaisvinimo, nes nepritarė minčiai, kad ši situacija yra jų egzistavimo pabaiga, jie susitelkė į viltį, jog vieną dieną bus išlaisvinti iš tų nežmoniškų aplinkybių.

Ugdykite viltį

Jei viltis yra tokia svarbi ir daro įtaką daugybei mūsų daryties ir ateities sričių, turėtume išmokti būdų, kaip ją skatinti. Atkreipkite dėmesį į šį patarimų sąrašą, kuris padės sustiprinti ir ugdyti viltį:

Puoselėkite vilties pilnas mintis. Kai žvelgsite į ateitį, siekite galvoti pozityviai. Tai, ko jūs tikėtės pradžioje, sąlygoja galutinę dalykų baigtį. Kai jūs einate per teigiamą patirtį, apmąstykite teigiamus dalykus, kurie leido tai padaryti.

Atmeskite neigiamas mintis. Daugelis pesimistinių minčių turi logikos klaidų, su kuriomis turime išmokti kovoti. Jeigu jūsų atostogos praeityje nebuvo geros, negalite daryti išvados, kad ateityje jos visada bus nemalonios. Turėtumėte ieškoti konkrečių priežasčių, kurios gali būti pakeistos, kad galėtumėte kontroliuoti praeities nesėkmes ir paskatinti viltį ateičiai.

Mąstyk apie praeitį ramiai. Atsiminkite praeities įvykius be susirūpinimo. Ypač sutelkite dėmesį į malonius dalykus ir parodykite dėkingumą už savo gyvenimo patirtį. Kai tai padarysite, ateitį pamatysite laimingesnėje šviesoje, nes jūsų praeityje yra pakankamai palaiminimų, kad žvelgtumėte į ateitį su viltimi.

Pakeiskite savo rutiną. Kai neviltis prislegia jus, tam tikru aspektu pakeiskite sustabarėjusią tvarką. Apsilankykite naujoje aplinkoje ir atitraukite savo dėmesį kažkuo kitu. Pakvieskite daug metų nesimatytą draugą ir pabendraukite. Paklauskite naujos muzikos. O jei nesilaikote šabo dienos poilsio, gal išbandykite tai dabar? Šie pokyčiai atnaujins jūsų dvasią taip, kad galėsite pažvelgti į ateitį su viltimi.

Ugdykite optimizmą. Viltis ir optimizmas yra glaudžiai susiję. Visada yra du tokio paties fakto interpretavimo būdai. Pavyzdžiui: (1) „O ką, jei ši galvos skausmą sukėlė vėžys?“

arba (2) „Šis galvos skausmas praeis“. Neturint tikslios diagnozės, geriau pasirinkti antrąjį mąstymo būdą. Viskas turi teigiamą ir neigiamą pusę. Apsvarstykite abi puses, įvertinkite situaciją ir surinkite visą įmanomą informaciją. Tada jauskite pasitenkinimą teigiamais dalykais ir mėgaukitės viso to vaisiais.

Skaitykite ir mąstykite. Visada turite kompanionus – geras knygas, kuriose pateikiami aukšto lygio dalykai ir giliausios žinios. Pagalvokite apie šiose knygose pateiktas mintis, kurios suteiks jėgų atgaivinti viltį. Evangelijose, Biblijos Psalmėse ir Patarlėse yra įkvėpti tekstai, kurie pasitarnavo kaip parama ir sustiprino daugelio žmonių viltį.

Raskite gerą socialinį bendravimą. Viltis sustiprinama, kai yra viltingi ir pozityvūs žmonės. Siekite būti tarp tų, kurie turi vilties, ir susidraugaukite su šiais žmonėmis. Praleiskite laiką gerų žmonių apsuptyje.

Perduokite kitiems padrąšinimą ir viltį. Jūsų asmeninio augimo dalis yra ta, kad savo pačių teigiamą įtaką atspindite kitiems. Kalbėdamas su sunkia situacija susiduriančiu žmogumi, paskatinkite jį ir padėkite pabėgti nuo nevilties. Kol audra praeis, nukreipkite jo dėmesį į kitus malonius ar neutralius dalykus.

Rūpinkitės savo fizine gerove. Išlaikykite savo formą: gerą sveikatą ir pasitenkinimą; abu dalykai yra sąlygos, kurios padeda žvelgti į ateitį su viltimi. Sąmoningai rūpinkitės savo sveikata, kad jūsų mintys būtų sklidinos vilties. Praktiškai išmėginkite patarimus, kurių išmokote ankstesniame skyriuje.

Religinė viltis

Be to, kad viltis yra pozityvaus požiūrio į ateitį ir geros psichinės sveikatos šaltinis, ji taip pat yra glaudžiai susijusi su tikėjimu Dievu. Dauguma religijų pagrįstos viltimi ar pasikliauja stipriu tikėjimo komponentu. Tikinčiajam viltis yra Dievo dovana, kuri praeitį susieja su dabartimi bei ateitimi, kad pasiektų laimingą ir galutinį tikslą.

Atkreipkite dėmesį į išskirtinius vilties apibūdinimus religiniame kontekste:

Tai susiję su išgelbėjimo viltimi. Religinė viltis suteikia galutinį sprendimą dėl vyraujančių kančių. Amžinas išgelbėjimas pasiekiamas pagal paties Dievo sukurtą planą: „...su amžinojo gyvenimo viltimi – jį tiesakalbis Dievas pažadėjo prieš amžinuosius laikus.“ (Titui 1, 2)

Tai yra gyvybiškai svarbu išlikimui. Pasaulyje, pilname neteisybės ir kentėjimų, mes randame prieglobstį žodžiuose psalmininko, kuris siūlo viltį Viešpatyje Dieve kaip gyvybiškai svarbią paramą: „Tikiu, kad patirsiu Viešpaties gerumą gyvųjų šalyje. Pasitikėk Viešpačiu ir būk stiprus! Turėk drąsos ir pasitikėk Viešpačiu!“ (Psalmė 27, 13–14)

Kad tai įgytume, reikia daugiau nei žmonių pastangų. Bibliiniame kontekste tai yra ne tik asmeninis susidomėjimas bei sprendimas, bet ir dieviška intervencija, padaranti imanomu dalyku didžiulę vilties dovaną. Apaštalas Paulius patvirtino, kad tikra viltis ateina laisvai nuo Dievo: „O pats mūsų Viešpats Jėzus Kristus ir Dievas, mūsų Tėvas, pamilęs mus ir maloningai suteikęs mums amžinos paguodos ir geros vilties...“ (2 Tesalonikiečiams 2, 16)

Tai suteikia džiaugsmą. Tikra viltis yra džiaugsmo, laimės ir gerovės priežastis. Biblijoje Paulius labai aiškiai išdėsto šią mintį: „Džiaukitės viltyje, būkite kantrūs varge, ištvermingi maldoje.“ (Romiečiams 12, 12) „Taigi vilties Dievas jus, gyvenančius tikėjimu, tepripildo visokių džiaugsmų ir ramybės, kad Šventosios Dvasios galybe būtumėte pertekę vilties.“ (Romiečiams 15, 13)

Viltis išlieka, kol grįš Jėzus. Pagal Bibliją vilties kulminacija bus tada, kai Kristus ateis į šį pasaulį, tai faktas, rodantis baimės, neteisingumo ir kančių pabaigą: „Laukdami palaimintosios vilties ir mūsų didžiojo Dievo bei Gelbėtojo Jėzaus Kristaus šlovės apsidreiskimo.“ (Titui 2, 13)

Ji apima ir prisikėlimo tikrumą. Krikščionių viltis padrąsina tikinčiuosius, užtikrindama juos, kad vieną dieną jie bus prikelti amžinam išgelbėjimui: „Mes norime, broliai,

kad jūs žinotumėte tiesą apie užmiegančiuosius ir nenusimintumėte kaip tie, kurie neturi vilties.“ „O pats Viešpats, nuskambėjus paliepimui, arkangelo balsui ir Dievo trimitui, nužengs iš dangaus. Tuomet pirmiausia prisikels tie, kurie mirė Kristuje.“ (1 Tesalonikiečiams 4, 13. 16)

Viltis sutelkta į tobulą ir amžinąją atlygį. „Šlovė Dievui, mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus Tėvui, kuris iš savo didžio gailestingumo Jėzaus Kristaus prisikėlimu iš numirusių yra atgimdęs mus gyvai vilčiai ir nenykstančiam, nesuteptam, nevystančiam palikimui, kuris laikomas jums danguje.“ (1 Petro 1, 3–4)

Jei religinė viltis vis dar nėra jūsų gyvenimo dalis, pabandykite tai patyrinėti ir priimti išgelbėjimo bei Dievo duotus amžinojo gyvenimo pažadus. Tai priėmus, keisis jūsų gyvenimas, turėsite prasmingą gyvenimo tikslą ir kur kas daugiau vilties.

Atstatymas

Neginčytina, kad praeitis negali būti pakeista. Mes tai jau apžvelgėme šioje knygoje. Ateitis vis dar mums nepriklauso. Todėl lieka dabartis ir tai, ką mes su ja darome.

Kai Laura nusprendė tyrinėti Bibliją ir sužinoti apie Dievą, jos tyrinėjimas suaktyvino grandininę reakciją, kurios ji negalėjo įsivaizduoti. Lauros sprendimas negalėjo pakeisti praeities, bet tai padėjo suteikti jai ir kitiems vilties sklidiną ateitį.

Toliau tyrinėdama Bibliją ir pagilinusį savo bendrystę su Jėzumi, ji pradėjo jausti sunkumą dėl savo tėvo. Šį kartą kažkas buvo kitaip. Iki tol, pagalvojus apie jį, ji jautė neapykantą ir panieką. Kaip jis galėjo būti toks nejautrus, atsisakydamas savo mažos dukrelės tam, kad galėtų „mėgautis gyvenimu“? Kaip jis galėjo būti toks savanaudiškas ir nepagalvoti apie tai, kad visa tai paliks galias žymes jos gyvenime? Jeigu jis nebūtų palikęs šeimos, galbūt Lauros mama vis dar būtų gyva. Išgąsdinta mergaitė nebūtų auginama tolimos tetos ir nebūtų pasinėjusi vien į knygas bei savo karjerą, kad nu-

malšintų sielos šauksmą. Ji nebūtų tapusi tokia kietasprandė, nerimaujanti ir netolerantiška su žmonėmis, kurie ją supo darbe – vienintelė vieta, kur ji vis dar turėjo tam tikrą socialinį bendravimą. Jeigu jos tėvas nebūtų palikęs namų, tikrai nebūtų jautusi priešiško vyro ir šiandien galėtų turėti savo šeimą, vyrą ir galbūt net vaikus.

Laura nieko negalėjo pakeisti, bet buvo kažkas, ką ji galėjo padaryti: atleisti savo tėvui ir susitaikyti su praeitimi. Keletą mėnesių prieš atradimą to, ką ji sužinojo, tai būtų buvę neįmanoma, tačiau dabar viskas buvo kitaip. Ji buvo kitokia. Argi evangelinis sūnaus palaidūno tėvas nepriėmė savo sūnaus? O kaip tada dėl „tėvų palaidūnų“? Ar jie nusipelnė atleidimo? Ji turėjo tai padaryti – dėl savęs ir dėl jo. Tai buvo pirmasis šios grandininės reakcijos stebuklas.

Kai atidarė slaugos namų duris ir įžengė į vidų, Laura pajuto per stuburą nubėgantį šaltą šiurpulį. Jos širdis plakė greičiau, o rankos ėmė drebėti. Ar ji pajėgs tai padaryti? Praėjo daug metų nuo to laiko, kai ji bandė įeiti į šį pastatą, nors tada jai tai padaryti nepavyko.

Ji lėtai įžengė į kambarį ir artinosi prie pražilusio vyro, susmukusio neįgaliojo vežimėlyje, beviltiškai žvelgiančio pro langą. Jis į ją buvo atsisukęs nugara ir nepastebėjo, kad ji artinasi. Laura pastebėjo, koks jis buvo išsekęs, kaip oda, atrodo, kabojo ant kaulų dėl besivystančio vėžio. Jis buvo tik šešėlis to, kuo anksčiau buvo.

Laura tyliai pasimeldė, sukaupė visas jėgas ir beveik šnabždėdama, nedrąsiai pasakė: „Tėti“.

Tas žodis, tas balsas... Kaip ilgai jis to nebuvo girdėjęs? Karlas sunkiai pasuko vežimėlį ir pažvelgė tiesiai į prieš jį stovinčios moters akis.

„Vaike? Ar tai tikrai tu? Tu atėjai?!“

Vienu metu jų abiejų skruostais ėmė riedėti ašaros.

„Tu nepatikėsi! Būtent šiuo momentu aš žvelgiau į dangų ir galvojau: 'Dieve, jei esi, duok man įrodymą. Prašau, atvesk mano dukrą čia iki tol, kol aš numirsiu. Man reikia paprašyti jos atleidimo, man reikia...'“

Jo balsas drebėjo. Žmogus, kuris kažkada buvo vadina-
mas Didžiuoju Karlu, dabar atrodė kaip bejėgis vaikas. „Tė-
vas palaidūnas“ buvo pažemintas, nuskuręs, sugriuvęs. Jis
viską sugadino ir prarado tai, kas buvo brangiausia.

Ką mano dangiškasis Tėvas darytų mano vietoje? – mąstė Lau-
ra. Ir ji ilgiau nebelaukė. Greitai įveikusi juos skyrusį atstumą,
ji šiltai apkabino tėvą, ilgai jo nepaleido, o jos skruostais tekėjo
ašaros.

„Tėve, Dievas yra ir Jis tiesiog atsakė į tavo maldą. Aš
tau atleidžiu.“

Tai antrasis stebuklas.

Kai Laura atvyko į darbą pirmadienio rytą, kiekvienas
pastebėjo, kad kažkas ne taip. Pirmiausia ji atėjo šypsoda-
masi ir visus pasveikindama žodžiais *Labas, labas rytas!* Kiek
vėliau ji pradėjo kviesti darbuotojus po vieną į savo kabinetą.

„Sėskis, Pauliau. Ar tau viskas gerai?“

Paulius lėtai atsisėdo ant kėdės prieš Lauros stalą, vertin-
damas kiekvieną jos veido mimiką. „Ar ji serga? Ar ji visiškai
išprotėjo?“ – spėliojo jis.

„Aš žinau, kad jūs ir visi kiti manote, kad visa tai keista.
Taigi aš nusprendžiau pasikalbėti su kiekvienu atskirai. Ne
kaip jūsų vadovė, o kaip bičiulė.“

Paulius tyliai sėdėjo, beveik nemirksėdamas.

„Pirmiausia, aš turiu paprašyti jūsų atleidimo. Per pas-
taruosius kelis mėnesius, dėl mano nerimo ir dėmesio su-
telkimo tik į įmonės sėkmę, aš su visais elgiausi blogai ir
visiems užkroviau per daug darbo... Manau, kad padariau
jūsų gyvenimą gyvu pragaru.“

Paulius stengėsi pritariamai nelinktelėti galvos.

„Bet mano gyvenime įvyko kažkas nuostabaus, kas visiškai
pakeitė mano požiūrį. Tai atrodo keista, bet tai paprasta
tiesa. Negaliu pasakyti, kad tai buvo kažkas kita: aš asme-
niškai susidūriau su Jėzumi. Jis man atleido, padėjo man at-
leisti tėvui ir leido man su viltimi pažvelgti į ateitį.“

Laura paėmė savo Bibliją abiem rankomis ir tęsė: „Bū-
tent tyrinėdama šią knygą, aš pakoregavau savo dėmesį ir

tai padėjo man pamatyti, kad galėčiau tapti kitu asmeniu. Žmonės yra daug kartų svarbesni nei daiktai ar skaičiai.“

Žvelgdama tiesiai į savo darbuotojo akis, ji paklausė: „Pauliau, ar gali man atleisti? Prašau, atleisk man dėl visų stresų, kuriuos tau sukėliau. Žinoma, tai turėjo įtakos tavo sveikatai ir tavo šeimai, ar ne? Ar gali man atleisti?“

Sunkiai nurydamas seiles, jis skubiai atsakė: „Taip, Laura, aš galiu. Aš tau atleidžiu.“

Laura pakilo, padėjo Pauliui ir tęsė: „Aš pažadu, kad nuo šiol viskas bus kitaip.“

Tai trečiasis stebuklas.

Paulius paliko vadovės kabinetą, vis dar nesuprasdamas, kas įvyko, bet jautėsi gerai. Jis nebejuto įtampos. Kai atėjo laikas eiti namo, jis paėmė popieriaus lapą, užrašė kelis žodžius, įdėjo į voką ir, ikišęs jį į savo kostiumo švarko kišenę, išėjo namo.

„Labas, brangioji! Šiandien atrodo tikrai gražiai!“ – pasakė jis, tvirtai apkabindamas žmoną – tai, ko ilgą laiką nebuvo daręs. Priklaupęs prie sūnaus, jis tarė: „Apsimauk šortus. Netrukus eisime į kiemą žaisti su kamuoliu.“

Žvelgdamas į savo mažąją dukrelę, švelniai įkalbinėjo: „Ateik čia, brangioji. Aš tau ką turiu.“

Paulius paėmė voką iš švarko kišenės ir padavė Izabelei. Įsivaizduodama, kad tai gali būti dar vienas mokyklos laiškas dėl jos įniršio prieuolių, ji atsargiai atidarė voką. Viduje buvo popieriaus lapas su žodžiais: „Aš myliu tave, brangi mano dukrele.“

Pilnomis ašarų akimis ji tvirtai apkabino tėvelio kaklą, o jis tyliai pareiškė savo šeimai: „Šiems namams reikia Dievo. Mums reikia meilės.“

Tai ketvirtasis stebuklas.

Julian Melgosa, Michelson Borges

Vilties galia / Julian Melgosa, Michelson Borges, iš anglų kalbos vertė Lina Radžienė. – Septintosios dienos adventistų bažnyčia, 2025. – 112 p.

ISBN 978-609-96031-0-0

Tai knyga, pateikianti daug prasmingų dalykų, kurie įkvepia vilties ir jėgų iš esmės pakeisti savo mąstymą bei gyvenimo būdą ir niekada nepasiduoti.

Ji teigia, kad pagalba kitiems yra būdas padėti sau; kad visi nelaimingi laikotarpiu baigiasi; kad atleidimas ir dėkojimas padeda gyti; kad tikėjimas, jog Dievas trokšta padėti, apsaugoti ir yra palankus tiems, kurie Jo ieško, – tai pirmas žingsnis, siekiant dvasinės gerovės. Šis įsitikinimas sukuria santykius, kurie įkvepia vidinę ramybę.

Knyga skirta nevilties prislėgtiems ir į priklausomybių labirintą patekusiems žmonėms, socialiniams darbuotojams, medikams, kiekvienam, kam aktualios knygoje išdėstytos temos.

Julian Melgosa, Michelson Borges

VILTIES GALIA

Kaip įveikti depresiją, nerimą, kaltę ir stresą

Vertė *Lina Radžienė*

Redaktorius teologijai *Daniėlius Oželis*

Redagavo *Romualda Adomaitytė-Chabarina*

Dizainerė-maketuotoja *Neringa Čerkesienė*

Tiražas 700 egz.

Spausdino PRINT GROUP Sp. z o.o.

ul. Ks. Witolda 7-9, 71-063 Szczecin, tel./faks. 91812-43-49

Kaina sutartinė

Septintosios dienos adventistų bažnyčios *Leidybinis skyrius* leidžia sveikos gyvensenos ir religinės klasikos, šeimos ir jaunimo ugdymo knygas bei knygeles vaikams, suteikiančias daug gyvenimo džiaugsmo, vilties ir sielos ramybės.

Knygų galima įsigyti Kaune, Pašilės g. 122

Telefonas pasiteirauti: +370 618 50194

El. p.: office@adventistai.lt