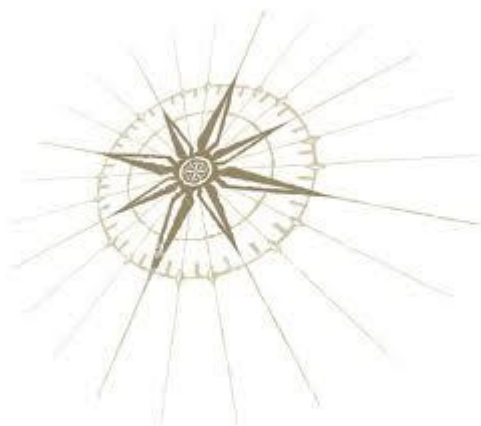


# A szenvedélybetegségek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

---



Az élet dolgai közt eltévedt embernek  
életfontosságú,  
hogy rátaláljon a helyes útra!

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Korunk családjai sokszor csapdában élnek. Lehet, hogy Te is!

Lehet, hogy miközben egész nap, egész héten azért tevékenykedsz, hogy minden szükséges meglegyen, de a nap végére, hét végére, pont azokra nem tudsz már kellő időt és energiát fordítani, akikért az összes fáradozásod történik.

Teljesen mindegy, hogy egyszer, - évekkel ezelőtt, milyen álmokkal, tervekkel indultál el, ha nem sikerült megvalósítani. Szinte mindegy mennyire igyekszel életed problémás területeinek felismert helyzeteken változtatni, ha mégsem jutsz igazán előrébb.

Ma a családok döntő többsége arra kényszerül, hogy a létfenntartás oltárán feláldozza pont azt, amiért létrejött: egymásra fordított időt, energiát, egészséget, hobbit, egy élhető életet, sőt végül magát a családot is!

Érezted már úgy, hogy a családban, ahol nyugalomban, biztonságban, szeretetben és békeességben kellene élned, kényszerpályán mozogsz, vagy bizonyos értelemben kényszeredetten élsz?

Elgondolkodtál már azon, hogy személyes életedben, családban, környezetben lehet, hogy csak egy két apróságon kellene változtatnod ahhoz, hogy lényegesen kiegyensúlyozottabban élhessetek?

Tudtad, hogy a szenvedélybetegség nem akkor kezdődik, amikor szembe találsz magad a kézen fogható jelekkel?

Tanulmányunk nem csak leleplezi a csapdába kerülés valódi okait, hanem kiutat is mutat korunk családjait és családtagjait leginkább fenyegető helyzetekből. Segíteni szeretnénk elsősorban Neked, de mélyen hisszük, hogy rajtad keresztül, segíthetünk a körülötted élőknek is!

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**Azok a családok, akik felismerik helyzetüket és megértik mindazt, ami velük történik, könnyebben fordíthatják jó irányba életük alakulását, mint korábban bármikor!**

**A többiekre lassú, de biztos hanyatlás vár!**

A hanyatlásnak csak elébe lehet kerülni, mert túlélni szinte lehetetlen!

Megmutatjuk, hogy egyéni életedben és családotban miként győzedelmeskedhetsz egy olyan helyzetben ahol, az egyetlen biztos pont a folyamatos és egyre látványosabb hanyatlás!

**A család jelentősége,  
és a családok összetartó ereje megváltozott.**

Nem hangos dübörgéssel és nem is látványos változással, de mégis gyökeresen. Egy jó része annak, amit korábban családról tudtunk, vagy amit tegnap még a családtól reméltünk mára már egyszerűen nem igaz.

Nem egyik napról a másikra, de csendesen és észrevétlenül megváltozott az a mód, ahogyan egy család ma kialakul, és megváltozott a fenntartás módja, a működés mikéntje és hogyanja, és egészen mást jelent ma boldog családban élni, mint korábban.

Bárkinek, aki a következő időszakban élhető életet akar élni a családjában, egy egészen másfajta tudásra van szüksége, a család egy egészen új megközelítésére.

Nem a jelenleg is ható gazdasági válság az igazi probléma, nem a társadalmi problémák jelentik az igazi okot, és nem is a családok helyzete önmagában. Valami más és ezektől sokkal nagyobb és mélyebb húzódik meg a háttérben.

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Van egy igazi probléma, ami a családok, és a családtagok válságát okozza, és ezt nem lehet csak „valahogy átvészelni”. Nem lehet valamit „csak úgy” átvészelni, aminek előreláthatólag soha nem lesz vége!

**Tudod, hogy hogyan lehetsz boldog, és hogyan lehet boldog a családod egy soha véget nem érő, átvészелhetetlen környezetben?**

Olyan helyzetben élsz családdal, amit „csak úgy valahogy átvészelni” nem lehet! Minden olyan terved és törekvésed, ami ezt az alapvető ténytet figyelmen kívül hagyja, családod kárára van. Minden lépésed, mely a régi fenntartásáért és a minőségi változás szükségességének tagadásáért teszel, saját életednek és családodnak hanyatlását segíti elő!

Annak érdekében, hogy segíteni tudjunk személyes és családi életed talán legnagyobb nehézségeit, életed talán legdöbbenetesebb áttörésévé alakítani, összeállítottuk a leggyakorlatiasabb tudásunkból, tapasztalatunkból és a leghatékonyabb elméleti ismeretekből ezt a rendkívüli anyagot.

Ahhoz, hogy könnyű legyen megérteni és befogadni, három nagy részre bontottuk az anyagot, és a részekben belül a szükséges ismereteket kellő részletességgel tárgyaljuk.

**Fontos!** Pontosan tudjuk, hogy a visszafordíthatatlan családi tragédiák gyakori oka az alapvető ismeretek hiánya. Azt is pontosan tudjuk, hogy a részismeretek is csak a lelkiismeretet nyugtatja meg és az „Én ezt már hallottam!”, hamis érzetét építi fel. Pontosan tudjuk azt is, hogy igazán akkor lehet büszke, ha amikor sikeresen meg is valósította mindazt, amit szeretne.

Éppen ezért mi három szinten orvosoljuk a szenvedélybetegségek legégetőbb okait és problémáit, egyben megmutatva a tényleges változás gyakorlati lehetőségeit:

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

1. Szakmai hozzáértéssel orvosolni fogjuk a szenvedélybetegség kialakulásában döntő tényezőként felismert valódi okok nem ismeretének következményeit. Megmutatjuk az emberi élet alapelveinek a témához kapcsolódó legfontosabb törvényszerűségeit, a szenvedélybetegség helyes megközelítésének szemléletét, és a változás eléréséhez leghatékonyabb módszereket.

Kezelnünk fogjuk a cselekvésképtelenséget, a felismert szükségletek gyakorlatba való átültetésének képtelenségét, mert minden ismeret és tudás értelmetlen, ha nem teszi valóságosan is boldogabbá.

2. Te magad is része vagy a családnak – elv alapján, segíteni fogunk, mert ha tudunk segíteni Neked, akkor segítünk a családnak, mely nélkül már a legelső lépés gyakorlati megtétele is kudarcba fulladhat!
3. Ha nem ismered fel egy új szemlélet, egy új megközelítés, egy magatartás szükségességét, vagy kimondottan tagadod a jelentőségét, egy olyan csapdába kerülhetsz, mely a közeljövőben a legerősebbnek vélt családokat is képes megrogyasztani. Segítünk eljutni a megfelelő felismerésekre, melyek alapján a saját családdal elkerülheted mindezeket.

Mindaz a tudás ismeret, tapasztalat és támogató segítség, amivel kézzelfogható közelségbe kerülhetsz a problémák felszámolásához és egy boldogabb élet lehetőségéhez, sokkal többet ér az aranynál! Sőt! Amikor egy felismerést megvalósítasz, vagy egy tanácsot átültetsz a gyakorlatba, úgy fogod érezni, mintha tündérek szórnák két kézzel a drága kincseket elé!

### A családban megjelenő szenvedélybetegségről

Mint ahogy sokan mások, talán Te is érezted már ezelőtt, hogy valami apró, vagy alapvető hiba van abban, amit csinálsz, vagy azzal a móddal, ahogyan a családod működni próbál.

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Napjaink családja, a családok egyes tagjai elfoglaltabbak, mint valaha. Elvégzendő feladatok miatt hajszolják magukat, mégis azzal szembesülnek a nyomás alatt, hogy a folyamatos hajsza ellenére, egyre több elvégzetlen dolog marad hátra.

Tudod mi ez? Pótcselekvés!

A minőségi élet erőfeszítéssel való helyettesítése!

A folyamatos hajsza, a családi élet válságának első jele. A jele annak, hogy nem vagy hajlandó tudomást venni a megváltozott helyzetről és egy minőségi változás szükségességéről.

**Felmered tenni magadnak egy zsúfolt nap után este azt a kérdést, hogy mi jelentőset tettél aznap a családot érdekében? Mit hoztál létre, ami ténylegesen közelebb vitte érzelmileg a családot tagjait egymáshoz? És egy évben vajon hányszor tudod ezt a kérdést őszintén és kielégítően meg is válaszolni?**

Nem helyettesítheted hajszával, pénzel azt, hogy a családot érdekében igazából mást, vagy legalábbis másként kellene tenned néhány dolgot!

Az eddigi gyakorlat fenntartására tett minden törekvés és embertelen igyekezet közepette, a családoknak nincs ideje, kapacitása és energiája arra, hogy a családok tagjaira figyeljenek, hogy egymásért, közös céljaikért bármilyen változtatást megtegyenek.

Amennyiben komolyan gondolod, hogy meg akarod érteni a kialakult problémák okait, mert nem akarsz azok közé tartozni, akik számára csak a változás szükségességének tagadása marad, akkor most nézz szembe a szenvedélybetegség valódi okaival, ismerd meg az általunk nyújtható segítség csúcsát, támogatási és mentori programunkat.

# A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**A halogatás mostantól megengedhetetlen, cselekedned kell!**

**Figyelem!** Bármelyik lépés kihagyása, átugrása, vagy figyelmen kívül hagyása súlyos következményekkel járhat céljaid elérésének szempontjából. Ne lépj soha tovább addig, amíg nem győződtél meg biztonsággal arról, hogy birtoklod az előzőben megszerezhető információkat.

I. lépés - kitörési lehetőség az esélytelenségből:

## A felkészülés

Ez a lépés a szükséges alapokat tartalmazza három fontos téma köré csoportosítva:

1. Ismertetjük a szenvedélybetegség kialakulásának okait
2. Tárgyaljuk a probléma felszámolásának lehetőségeit
3. Megmutatjuk a szükséges továbblépéshez elengedhetetlen teendőket

Amennyiben felvetődik Benned akár csak a leghalványabb gyanúja is annak, hogy ezeken, a területeken információ hiánnyal bírsz, vagy bármilyen szükséglet szenvedsz, javasoljuk, hogy mindenképpen itt kezd!

Gyakorlatilag itt mutatjuk meg a kellő alapossággal és a kellő részletességgel, a kitörés egyik hatékony lehetőségét az önképzést. Az önképzés és az önsegítés azért nagyon hangsúlyos, sőt megkerülhetetlen, mert nincs az az eszköz, technika, csodagyógyszer, vagy módszer, ami Nélküled változást eredményezne. Ha lenne már mindenki tudna róla!

Ismerned kell saját helyzeted, motivációd céljaid és hogy mit és hogyan kell megtenned ahhoz, hogy személyes életedben és családi körében elérd céljait.

Megmutatjuk, hogy miként tudod fejleszteni önmagad, és hogyan fordíthatod az emberiség történetének egyik legnagyobb problémáját a saját életedben a lehető legnagyobb előnyére! Ezek a NÉLKÜLÖZHETETLEN alapok.

# **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**A nélkülözhetetlen alapokat szeretném odaadni Neked,  
mégpedig ingyen és bérmentve!**

Olvasd el a honlapon található, bárki számára elérhető tanulmányainkat, írásainkat, de mélyebb és átfogóbb segítséget jelenthet, a kizárólag regisztrált olvasóimnak fenntartott, hírlevél sorozatokban publikált tanácsok.

II. lépés Szemlélet és módszer:

## **A gyakorlat**

Ha már az elméleti és elvi alapok megvannak itt az ideje megismerned a helyes szemléletet, amivel érdemes a szenvedélybetegséget megközelíteni, és a leghatékonyabb módszereket, melyek segíthetnek a szenvedélybetegség csapdájából kijutni.

A valódi változás szenvedélybetegségek esetében, ezek nélkül szinte lehetetlen. A megértést támogató írásokon, hírleveleken túl, célirányos tanácsok, konzultációk és egy személyes mentor közös munkája jelenti a helyes szemlélet kialakítását és a számodra megoldás értékű módszer megtalálását.

Az esetek döntő többségében mind a helyzet súlyosságának megítélésében, mind a probléma ismeretében, vagy a megoldásában, a családtagok nézőpontja, szándéka, lényegesen eltér egymástól. Maga a szenvedélybeteg lehet, hogy nem is érzi problémásnak magatartását, míg az egyik családtag a segítség igénybe vételét erőlteti, míg más családtag kifejezetten szenved és elmenekülne a kialakult helyzetből.

Az állapotfelmérés, a motiváció-felkeltés, a konzultációk segíthetnek a helyzet és a félreértések egyértelmű tisztázásában és az elmozdulás első lépéseit jelenthetik. Ezekkel az eszközökkel segíteni szeretnék neked, hogy minél előbb, minél kedvezőbb helyzetből indulhass el egy kiegyensúlyozottabb, boldogabb, szermentes időszak felé.

## III. lépés Cselekvés

### A valódi változás

Ha megvan az elméleti tudás és megvan a szükséges gyakorlati alap, akkor eljött számodra az idő és elérteztél a tettek mezejére. Észre fogod venni, hogy amikor először kezded alkalmazni az elméletben megszerzett tudást, az egészen új, eredményekre fog elvezetni.

Amikor eljutottunk idáig pont ott fogsz tartani, ahova önerőből sokan soha az életben nem jutnak el! Bármilyen messzire jutottál is el, mégis pont itt szeretnénk felhívni a figyelmed arra, hogy ezen a ponton vízválasztóhoz érkeztél!

Akár tudsz róla akár nem, akár érzed, akár nem, most dől el, hogy megmaradsz-e a középszerűség biztonságában, örülve annak, hogy legalább idáig eljutottál, vagy tényleg eléred-e mindazt, ami valódi lehetőségként várhat még Rád!

Sok tényleges lehetőséget, pont az elért közbenső sikerek ölnek meg, a megelégedettség, és a következetesség hiánya miatt. Túl korán véget érnek az erőfeszítések, mintha nem lenne továbblépésre szükség, vagy lehetőség. Ne engedd meg magadnak, hogy így legyen!

A valódi változás azt jelenti, hogy volt egy állapot, amikor még fel sem tűnt, hogy szinte észrevétlenül belépett az életedbe a szenvedélybetegség, majd felismerted a problémád és önképzéssel, önsegítéssel, kemény munkával, a számodra megoldás értékű belső motivációval, külső segítséggel megváltoztattad életviteled és sikeresen magad mögött tudhatod azt, ami szenvedélyesen fogva tartotta életed.

Nem állítom, hogy ez egyszerű, de tudom, hogy lehetséges. A motivációt fel lehet kelteni a valódi változást meg lehet tervezni, a megfelelő segítséget igénybe lehet venni, a családtagokat lehetőség szerint be lehet vonni, a szükséges lépéseket meg lehet tenni, az elért tisztaságot meg lehet tartani és a problémás életszakaszt le lehet zárni.

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Mindez megteheted egyedül önerőből, megteheted ambulánsan egyéni konzultációt igénybe véve, vagy akár intézményi keretek között egy terápiás közösségben, – végül is csak az eredmény számít, hogy sikeresen és valóban megváltozott-e az életed!

Ha nem tudod hogyan és merre indulj el szívesen segítek és akár végig is kísérlek a céلودig elvezető úton!

**A családok döntő többségének lehetséges sikeréből csak alig-alig valósul meg néhány ténylegesen!**

**A szenvedélybetegség egy olyan „ellenség” vált, amivel szemben felkészületlen emberek tucatjai buknak el hónapról hónapra.**

Reményteli családok százait láthatjuk magunk körül elbukni.

Közel 20 éve, a szenvedélybetegségek területein tesszük a dolgunk, miközben, óva intünk szülőket a rossz döntések sorozatától és fiatalokat a túlzott önbizalomtól. Sokan nem hallgatnak ránk, túl sok, évekre előre megjósolható családi kudarcot kellett már végignéznünk ahhoz, hogy most már ne legyünk hajlandóak némán tovább nézni mindezt!

Nem fogunk hallgatni tovább! Beszélünk kell, mégpedig olyan hangosan, őszintén és egyenesen, ahogyan csak képesek vagyunk rá!

**Családok és fiatalok anélkül, hogy észrevennék, sokszor olyan döntéseket hoznak, amelyek felérnek egy öncsonkítással ...**

Olyan döntések ezek, melyeket meg sem kell hozni ahhoz, hogy alapvetően meghatározzák, és akár hosszú évekre rossz irányba fordítsák a személyes fejlődés alakulását.

Ismered ezt? Ismered azt a helyzetet, amikor már évek óta vágysz valamire, de valahogy mégsem jutsz közelebb hozzá?

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Ugyanílyen az, amikor merész és nagyra törő vágyaid megvalósításába belevágsz, de végül soha nem valósul meg belőle semmi.

Alattomos, sokszor jelentéktelennek tűnő, mégis sokak számára végzetes döntések ezek, amelyekkel – észrevétlenül – közepszerűsége, sőt egyes végzetes esetekben „halálra ítélik” magukat.

Az egyik ilyen döntés, hogy azt gondolod, hogy Téged vagy családod a szenvedélybetegség nem érinthet meg. Ha a jelen körülmények között megelégszel azzal, hogy nem veszel tudomást a szenvedélybetegségek kényszerű erejéről, előfordulhat, hogy ezzel a döntéseddel, már alá is írtál egy „halálos” ítéletet!

A szenvedélybetegségek alapvető jelenléte, sokféle formája, hatalma és ereje nem engedi meg a passzivitást. Számtalan lehetőség van a megelőzésre, ugyanakkor lehetetlen csak átvészelni valahogy! Lehetetlen átvészelni valamit, aminek ekkora kényszerítő ereje és hatalma van az emberi vágyak felett.

Semmibe venni a szenvedélybetegséget végzetes lehet ugyanúgy, mint elbizakodottnak lenni. Semmivel sem kevésbé veszélyes „játszani a tűzzel” és azt hinni, hogy nem fog megégetni. Senki nem lehet bizonyos abban, hogy soha nem fog kiszabadulni a szellem a palackból!

Amennyiben a következőkben tárgyalt szempontokat figyelmen kívül hagyva teljesen eszköztelenül, vagy felvértezetlenül mész tovább, legyél bármilyen tapasztalt, legyél bármennyire elkötelezett és erős, ... előfordulhat, hogy Te is csak a romló statisztikai adatok számát fogod gyarapítani.

**Sokan remélnék nyugalmat és megelégitő örömet  
a családtól ...**

... jogosan, de ... sajnálatos módon, sok száz család  
lehetőségeiből, alig valósul meg egy-kettő ténylegesen!

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

Sok száz családból, mind a sok száznak megvan a lehetősége arra, hogy jól csinálja. Bárki élhetne a boldog családokra jellemző módon kihasználva ennek hihetetlen erejét, mégis jó, ha egy tucat család az, aki ténylegesen felkészül. Sok száz családból ilyen módon jó, ha egy tucat nevezhető **ténylegesen felkészültnek.**

Sok száz családból ténylegesen jó, ha egy tucat képes olyan szinten alkalmazni a családok boldogulásáról megszerezhető tudását, hogy akár csak esélye is legyen céljai elérésére ...

... és közülük jó, ha egy-kettő ténylegesen el is éri céljait!

... és bár egy-kettő tényleg boldogan és kiegyensúlyozottan él, pontosan tudjuk, hogy hány kihasználatlan lehetőség van még körülöttünk.

Sok százból egy-kettő!

Mit gondolsz? Min múlik, hogy Te a sok százból, ebbe a „szerencsés” egy-kettőbe kerül-e?

**A családok döntő többsége sem előre nem látja, sem utólag nem tudja megmondani, hogy miért az történik velük ami ...**

Önnek értenie kell, hogy azok, akiknek nem sikerül a családdal elérni törekvéseiket, nem amiatt buknak el, amit tudnak és tesznek, hanem részben amiatt, amit nem ismernek **fel előre, amiről nem tudják, hogy miért történt és leginkább amiatt, amit egyáltalán nem is tudnak.**

Az egyik leginkább megdöbbentő tény az, hogy a családok **döntő többsége sem előre nem látja tetteinek következményét, és utólag sem tudja megmondani, hogy miért nem váltak valóra törekvéseik.**

Úgy vágtak bele a családalapításba, hogy tudni vélték min múlik a sikerük, a végén pedig egyszerűen nem értik, hogy mi történt, hogy mit rontottak el. Az elrontott évek után persze mindig lehet vádolni valakit, mindig van egy

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

házastárs, egy gyermek, egy társadalom, aki oka a kialakult helyzetnek.

Természetesen a „megtalált hibás” nem változtat azon a tényen, hogy az adott család kudarcba fulladt. Mindez semmit nem változtat azon, hogy sok jól induló kapcsolat, vagy éppenséggel biztató kezdet szükségtelenül végződik kudarccal.

A leginkább elgondolkodtató történetek pedig azok, amikor egy család a külső szemlélő számára, szinte mindent jól csinál, amikor a dolognak minden józan emberi számítás alapján működnie kellene, de aztán ... mégsem!

Persze azt reméljük, hogy Te valóban jól fogod csinálni. Nyilván és őszintén ezt reméljük, de mégis értened kell, hogy ez az a valóság, aminek magad is része vagy.

**A legnagyobb veszélyben azok a családok vannak, akik „pontosan tudják” hogy mit kell tenniük!**

Sokan egészen bizonyosak abban, hogy minden ismerettel rendelkeznek, tudják mit kell tenniük és úgy érzik, nincs miért ránk hallgatni, nem érdemes a tőlünk megszerezhető ismeretekre drága időt pazarolni.

Egyfelől megértem Őket, de amikor az addiktológia, vagy mentálhigiéné legjobb hazai szakembereivel – félszavakból is megértve egymást – új ismeretekről beszélgetünk, semelyikünkben nem vetődik fel az érzés, hogy vesztegetnénk az időnket.

Még abban a valószínűtlen helyzetben is, ha mindent tudsz a szenvedélybetegségről, amit egy addiktológiai tanácsadó tud, akkor is naivitás elzárkózni egy tanácsadó igénybevételétől.

Mert elsősorban nem az a kérdés, hogy mit tudsz, hanem az, hogy a végén boldog családod lesz-e, akik elérik közös törekvéseik révén céljaikat. A kettő között hidd el, óriási különbség van!

## **A szenvedélybetegségek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

### **Tudod, hogyan lehet megakadályozni a vulkánkitörést egy parafa dugóval?**

**A családok döntő többsége pont ugyanilyen módszerrel akarja elkerülni a katasztrófát!**

Ugye Te is érzed, hogy ez lehetetlen?

**Miért van az, hogy a legtöbb családban, és az emberi kapcsolatokban, a problémák elkerüléséhez, vagy a konfliktusok kezeléséhez pontosan annyira hatékony eszközöket használnak, mintha valaki egy parafa dugóval akarná megakadályozni egy vulkán kitörését?**

**Miért van az, hogy a legtöbb család számára nem egyértelmű, hogy miként érdemes egymáshoz viszonyulni, miként érdemes nevelni a gyermekeket, hogy kiegyensúlyozott, boldog családként élvezzék az együtt töltött éveket?**

Sajnos, ezekre a miértekre nincs egyetlen tévedhetetlen válasz, viszont beazonosítottuk azokat tényezőket, melyek a legtöbb esetben felelősek a problémák kialakulásáért, és összeszedtük azokat a kihagyhatatlan lépéseket, melyek pontos segítséget jelenthetnek, hogy megváltozzon a családi és emberi kapcsolataid minősége.

Ha most arra számítasz, hogy nagy titkok jönnek, akkor csalódní fogsz!

Sőt! Szinte biztos vagyok benne, hogy már sokszor hallottad, vagy végig is gondoltad a számodra megoldás értékű dolgokat, de soha nem tetted még meg azt, amit meg kellene tenned! Szinte biztos, hogy találkoztál már a megoldással, de azt mondtad, hogy: „Az én helyzetem ennél sokkal bonyolultabb”, vagy azt mondtad, hogy: „Nekem pont ő ne adjon tanácsokat”.

Lehet, hogy mind a mai napig azt gondolod, hogy a másokban van a hiba, és még mindig azt várod, hogy majd megváltozik pont úgy, ahogy azt Te gondolod? Ne haragudj meg, de ha

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

erre vársz, akkor még nagyon nagyon sokáig várnod kell!  
Van ennyi időd?

Ha nincs módod kivárni, míg eljön az az idő, és hamarabb szeretnél megoldást, akkor ... szeretnék segíteni Neked, de csak akkor, ha meg akarod érteni a szenvedélybetegségek lényegét, legalább alapszinten, mert sokan vannak, akik már szinte mindent tudnak, de tudásuk teljesen hatástalan marad, – miközben ha csak néhány tanácsot megfogadnának és a gyakorlatban is hatékonyan alkalmaznák, már rég túl lennének a problémáik nagy részén!

Annak, hogy a megszerzett elméleti tudásod a gyakorlatban is tartós változást eredményezzen, két alapfeltétele van:

1. Kell, hogy rendelkezsz azzal az elméleti tudással, amivel valóban megérted a szenvedélybetegség okait. Értened kell a szenvedélybetegségek alapelveit, azt a szemléletet, amivel a szenvedélybeteg embert érdemes megközelíteni.

Ezzel az ismerettel rendelkeznek a legjobb szakemberek. Persze mindez nem elég, az elméleti tudás nem elég. Olyan a gyakorlatban is alkalmazható ismeretekre van szükséged, ami tényleges változást indít el, melyeket csak olyanoktól érdemes megtanulnod, akik maguk is profik az adott területen, – jelen esetben, az addiktológia területén.

Olyanokra gondolok, akik kezében bizonyítottan működik a dolog, sőt akik már másoknak is segítettek.

2. Rendelkezned kell gyakorlatban működő eszközökkel, azokkal a hatékony módszerekkel, melyek elhárítanak minden akadályt a változás és a fejlődés útjából, és ami a kellő mértékben motivál.

Olyan eszközökre és módszerekre gondolok, ami elég egyszerű ahhoz, hogy szinte azonnal használni lehessen, mégis a szenvedélybetegségek mélyen meghúzódó okait érintse változás szinten.

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**Honnan tudhatod, hogy ennek így kell lennie?**

**Nagyon egyszerű:** Nagyon extrém eseteken kívül, nincs szülő, aki azért neveli gyermekét, hogy néhány év múlva elkallódjon, deviánssá váljon, kábítószer-fogyasztó legyen.

Sokkal inkább azt hallom, hogy "Mi jót akartunk.", "Mi mindent megtettünk.", "Nem tudjuk mit rontottunk el.", "Ki fog rajtunk segíteni?".

Jót akarnak, és a maguk módján tényleg mindent meg is tesznek, de a dolgok mégis rosszra fordulnak, az esetek döntő többségében, a megoldások reménye nélkül.

Ezért van szükség arra az elméleti tudásra, amivel megértheted a szenvedélybetegségek okait, mert vannak ilyen okok!

Amikor évek alatt olyan mértékben elromlott a helyzet, hogy nem lehet tovább elviselni, már nem lehet, de nincs is értelme takargatni a bajokat, azt várják sokszor, hogy szereljük meg a szenvedélybeteg embert, mint egy autót. Vegyük ki a hibás alkatrészt, tegyünk be újat és egyébként, mehet tovább minden ugyanúgy.

Ezzel a szemlélettel és így, nem lehet a kívánt irányba elmozdulni. A szenvedélybetegség az emberi kapcsolatok, a családi kapcsolatok betegsége, csak közösen, minden érintett bevonásával lehet változást elérni! Ezért elengedhetetlen a gyakorlatban működő módszerek ismerete.

Nos, ezzel kapcsolatban, ha nem haragszol, nem is akarlak tovább győzködni, ... saját magadnak úgyis jobban fogsz hinni!

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**Ha meg akarod előzni a függőség kialakulását,  
ha kezelni akarod azt, vagy  
ha meg akarod tartani a tisztaságot,  
legkésőbb MOST, de cselekedned kell!**

**Nem tudod eldönteni, hogy kihez fordulj segítségért?**

Képes lehetsz-e, problémákkal küzdő emberként önmagadon segíteni? **Igen, képes!** Hiszen pontosan ezt teszed, amikor saját problémád természete felől elkezded tájékozódni, amikor a szakember tanácsait megfogadva gondolkozol és cselekszel, változol, s ez által segítesz önmagadon!

Az elmúlt évtizedben képletesen szólva feje tetejére állt a világ körülöttünk, folyamatosan újabb és újabb támadások érik a családot, a jövőd és személyes céljaid egyaránt. Bár látjuk, hogy eljött a tettek ideje, tudjuk, hogy a szándék még nem jelent egyet a tisztasággal, józansággal.

Pontosan tudjuk, hogy hatékony önsegítés és megfelelő támogatás nélkül szembeszállni korunk legnagyobb kihívásával a függőségekkel, csak alig több, annál, mintha nem tennénk semmit.

A hétköznapi valósága az, hogy **megtenni a legtöbbet önmagunkért** nem csak a szenvedélybetegség elkerülése miatt szükséges, hanem az élhető élet kialakításához is **elengedhetetlenné vált.**

A szenvedélybetegsegek.eu azért jött létre, hogy életed kritikus szakaszaiban és kilátástalan helyzetekben a megfelelő segítséggel felkészítsen és támogasson, a legnagyobb kihívások idején!

**A helyzet komolyabb, mint gondolnád, a halogatás megengedhetetlen, cselekedned kell!**

Felkészültél rá, hogy életed folyamatos változásai között, **tudnod kell egy megoldást a kihívásokkal szemben? Tudod hogyan kell ezt csinálni?**

# **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

## **Az önsegítés a kezelés leghatékonyabb módja, ...**

... pszichoterapeuták és tanácsadók feladata ugyanis nem más, mint hogy segítséget nyújtsanak kliensüknek abban, hogy képes legyen minél eredményesebben segíteni önmagán.

Bizonyított tény, hogy a kezelések hatékonyan hozzájárulnak a függőségből való felépüléshez. A sikerhez azonban arra van szükség, hogy a felépülni vágyó elégedett legyen a választott kezelési móddal, és bizalommal tudjon fordulni az őt segítőkhöz.

Ezért mindennél fontosabb, hogy Te magad is megtaláld azt a szakembert, aki segít megismerni bensőd működését és azokat a mentális folyamatokat, melyek életed minden pillanatában a boldogulásod szolgálják.

**A szenvedélybetegsegek.eu független internetes portál,** útbaigazíthat Téged is, ha szeretnél megszabadulni károsnak vélt, vagy nem kívánt szokásaidtól, vagy másokat szeretnél ebben támogatni.

Ezentúl nem kell keresgélned és hosszasan mérlegelned, hogy rátalálj a számodra legmegfelelőbb szakemberre vagy módszerre. A szenvedélybetegsegek.eu oldalain, egy helyen megtalálhatsz minden olyan önsegítő eszközt és kezelési formát, amire szükséged lehet.

## **A szenvedélybetegsegek.eu segít:**

- drog, alkohol és más viselkedési addikciókkal,
- függőségekkel küzdőknek,
- szenvedélybetegek családtagjainak és hozzátartozóinak,
- a téma iránt érdeklődőknek, a tájékozódásban és
- a legmegfelelőbb megoldás kiválasztásában.

## **A szenvedélybetegsegek.eu ...**

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

**A szenvedélybetegsegek.eu oldalain egybegyűjtve megtalálod mindazon:**

- hírleveleket, híreket,
- tanulmányokat, írásokat, cikkeket,
- blogot,
- tanácsadást, konzultációt,
- csoport lehetőséget,
- iskolai prevenciót, melyekre leginkább szükséged lehet. A szenvedélybetegsegek.eu oldalain található önsegítő lehetőségekhez és kezelési formákhoz, kellően részletes leírás tartozik, így nem lesz kétséged afelől, hogy a legmegfelelőbbeket választod-e.

A szenvedélybetegsegek.eu oldalai könnyen és gyorsan áttekinthetők. Mindössze pár perc alatt megtudhatod, hogy mik azok a lehetőségek és eszközök, amik rendelkezésedre állnak ha, szeretnél megszabadulni káros szokásaidtól. Miért is ne szánál pár percet arra, hogy körülnézz?

Javaslom, hogy kezd a " Hírlevél" menüpontnál, és iratkozz fel a számodra megfelelő hírlevél sorozatunkra.

### **A legnagyobb áttörés - nem is akármilyen segítséggel**

Ahhoz, hogy a közelmúlt, - talán legkockázatosabb éveit, személyes életed legnagyobb áttörésévé alakíthasd, elképzelhető, hogy segítségre lesz szükséged, még pedig nem is akármilyen segítségre.

A számodra megoldás értékű segítség megtalálása és a következő lépés segítéseként összefoglalom még egyszer a legfontosabb gondolatokat:

### ***Felkészültnek kell lenned:***

Amennyiben akár csak a legkisebb esélye is megvan annak, hogy a függőségekkel kapcsolatos információk hiányával bírsz vagy a szenvedélybetegségekkel összefüggő bármilyen szükséglet szenvedsz, mindenképpen itt kell kezdened! Mutatjuk mit és hogyan kell tenned lépésről lépésre, mert ezek a nélkülözhetetlen alapok.

## A szenvedélybetegsegek.eu ...

... egy honlap, ami semmi másról nem szól, mint, hogy ki, mikor és hogyan segít Neked!

### ***Ismerned kell a leghatékonyabb módszereket:***

Ha az alapok megvannak itt az ideje, hogy megismerd a leghatékonyabb módszereket. A valódi változás enélkül szinte lehetetlen.

### ***Cselekedned kell:***

Ha megvan az alap és ismered a módszereket, akkor tedd meg az első lépéseket. Tapasztalni fogod, hogy elméletben megszerzett tudásod egyszer csak működni kezd.

### ***Meg kell találnod a megfelelő segítséget:***

Törekvésed és a mi szándékunk ezen a ponton összeér és megtiszteltetés számunkra, ha közösen, egymás erejét, tehetségét kihasználva érhetjük el korábban lehetetlennek látszó céljaid.

### **Mérföldkőhöz érkezted!**

Akár tisztában vagy vele, akár nem, most fogod eldönteni, hogy megmarad-e életed egy látszólagos "biztonságban", vagy képes leszel összeszedni minden bátorságod és meg mered tenni az első lépést egy még ismeretlen, de vágyott cél elérése felé!

Sok nagy lehetőséget láttunk már elkallódnival, talán így jársz Te is? Ne engedd, hogy így legyen! Éppen ezért, ha még nem tetted volna meg, kérlek, iratkozz fel a számodra megfelelő hírlevelére és nézz szét szolgáltatásaink között!

Őszintén remélem, hogy a munkámmal részem lehet hivatásod sikerében!



**Nerada Máttyás**  
szenvedelybetegsegek.eu  
+36302824068