**PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI**

**2022 m. vasario 1 d.**

**Mylimas žmogus geria? Gabija Vitkevičiūtė parašė savipagalbos knygą**

„Rašyti ją nebuvo lengva. Skaityti dėl to, matyt, irgi nebus. Bet kaip gyventi be šito tvarsčio, įsivaizduoti dar sunkiau,“ – sako naujos knygos „Širdies tatuiruotės“ autorė Gabija Vitkevičiūtė.

Tai atvira autorės istorija, kai mylimai mamai mirus nuo priklausomybės alkoholiui, Gabija pasakoja apie iki šiol patiriamas pasekmes ir pateikia mokslu grįstą ligos dekonstravimą. Tai žinios, jausmai ir patarimai su sprendimais apie priklausomybę (vartojantiems) ir apie kopriklausomybę (artimiesiems). Fokusas į artimuosius yra ypač ryškus, nes, pasak autorės, „priklausomas atiduoda save už butelį, o artimasis atiduoda save už dyką“.

„Medžiagą rinkau 10 metų, patirties kalnus įgijau įkūrusi pagalbos namus moterims „Ramunėlė Rehab“, o ir pastaruosius trejus metus dirbdama priklausomybių konsultante. Galiausiai viską nutarusi sutalpinti į beveik 500 puslapių, jau rašiau miške, rašiau kavinėse, rašiau laiškuose, kabinetuose, viešbučiuose, lovose, automobiliuose, bet labiausiai – Jūsų širdyse. Juk ši liga – vienatvės karalienė: žmogus mano, kad čia tik jam taip nutiko, tik jis taip jaučiasi, todėl dėl gėdos, kaltės ir baimės užsisklendžia ir užšąla. Todėl savo slapčiausius išgyvenimus atveriu su tikslu ir labai tikiu, kad čia rasite ir save, dėl to pajausite bendrystę ir todėl greičiau rasite sprendimus, kaip išjudėti. Širdies tatuiruotės neišnaikinamos, bet jei žinai būdus, tai gyventi su randais, gali.

Esu tikra, kad knyga duos naudos ne tik tiems, kas jau esate paliesti ligos, bet ir tiems, kas norite žinoti, ką teisingai ir sąmoningai daryti, kai netikėtai su priklausomybe susidursite“, - pasakoja Gabija Vitkevičiūtė. Knyga sudaryta iš trijų skyrių („Aš – tatuiruota širdis“, „Jis – mano mylimas geriantis žmogus“ ir „Mes – kaštonų vaikai“). Kiekviena dalis baigiama skyriumi „Tai ką daryti?“.

Knyga yra grožinė, tačiau ją perskaitė ir palaimino ir profesionalūs terapeutai, psichologai, psichiatrai, toksikologai. Knygą viešai rekomenduoja RVUL Ūminių apsinuodijimų skyriaus ir Toksikologijos reanimacijos ir intensyvios terapijos skyriaus vedėja gyd. Gabija Laubner ir Respublikinio priklausomybės ligų centro gyd. psichiatrė Vilma Andrejauskienė.

„*Knygoje Gabija dalijasi savo patirtimi, kai gyvenimas su priklausomu žmogumi yra kaip kelias su bedugnėmis ir viršukalnėmis. Tačiau ši kelionė yra vienintelė kryptis“,* - sako gyd. Gabija Laubner.

*„Gabijai pavyko  subręsti ir patikėti savimi, kad tikrai įgali būti subtilioje kelionėje su priklausomybės ligos padarinių turinčiais asmenimis. Tai  taikliai atsispindi knygoje. Čia vyksta ,,gundymas” pokyčiams ir investicijai į sveikatą. Drąsu - tikra – jautru“,* - sako gyd. Vilma Andrejauskienė.

Dokumentines istorijas knygoje liudija ir ilgus metus nevartojantys autorės draugai.

Knyga bus naudinga daugybei žmonių:

* Tai gidas Tau, kas su priklausomais žmonėmis vis dar gyveni, dangstai girtą mamą, dukrą, sesę, tėtį, vyrą ar senelį.
* Tai nuoroda bendradarbiui, jei vis dažniau pavaduoji „sloga“ apsirgusią kolegę ar jau dešimtą močiutę laidojantį kolegą.
* Tai rąstas per griovį ir Tau, jei jau šiandien pavartojai – metas sužinoti, kaip šią beprotystę nutraukti (juk jei jau ėmeisi ieškoti pagalbos, tai nebegali gerti, bet nebegali ir negerti – gyveni siaubingame konflikte ir nekenti jau ne tik tokių rytų, bet ir savęs). Gal perskaitęs pamatysi, kaip jaučiasi tie, kas lyg ir ne prie ko, bet metų metus su Tavo liga gyvena.

Gabija Vitkevičiūtė yra priklausomybių konsultantė. Šį darbą pradėjo dirbti po to, kai uždarė pačios įkurtos pagalbos namus moterims. Iki tol 20 metų dirbo žurnaliste ir tarptautinės komunikacijos eksperte, taip pat yra baigusi kultūros vadybos ir kultūros politikos studijas, turi ir menų magistro laipsnį. Visos ilgai kauptos patirtys ir mokslai leido autorei apjungti įvairialypes žinias, kad aiškiai ir naudingai pateiktų žmogui supratimą, kas yra priklausomybė ir kaip su ja gyventi artimiesiems. Gabija daugiau kaip 15 metų visiškai nevartoja alkoholio ir sveikos gyvensenos vertybes stengiasi diegti savo keturiems vaikams.

Knygą išleido „Alma Littera“ leidykla. Knyga „Širdies tatuiruotės“ pirmą kartą bus pristatyta Vilniaus Knygų mugėje 2021 m. vasario 27 d., sekmadienį, 15 val. LITEXPO parodų centre 5.2 salėje.

Dėl interviu ir susitikimų su autore maloniai prašome kreiptis telefonu +370 618 58833, el. paštu info@gabija.life.

**Kontaktai:**

Aušra Kazanavičienė: A.Kazanaviciene@almalittera.lt

Rasa Burkevičiūtė: R.Burkeviciute@almalittera.lt

[www.almalittera.lt](http://www.almalittera.lt)

**Nuotraukų autorė:**

Olga Posaškova