



Большасць з нас ведае, у чым заключаецца праблема парнаграфіі. Вядомы і наступствы ўдзелу ў ёй. Але мала інфармацыі пра тое, як дапамагчы чалавеку, залежнаму ад парнаграфіі.

Спачатку варта вызначыць: прычына праблемы ляжыць на знешнім узроўні (напр. лёгкі доступ да парнаграфічных матэрыялаў, адсутнасць станоўчых мадэляў сексуальных паводзін у акружэнні, адсутнасць сямейных адносін) ці на ўнутраным (напр. парнаграфія становіцца адзіным спосабам стымуляваць выдзяленне такіх гармонаў, як эндарфіны ды адрэналін, і звязаныя з імі рэакцыі). † Ад гэтага будуць залежаць рэкамендацыі, якія атрымлівае асоба, што трапіла “ў пастку”.

Важна разумець, што кожны з нас можа дапамагчы залежнаму чалавеку хаця б праз зычлівыя зносіны, якія будуць выражацца ў актыўным слуханні, праяўленні эмпатыі. Не трэба асуджаць чалавека, варта паказаць яму на выхад з непрыемнай сітуацыі і пры неабходнасці суправадзіць у прыняцці канкрэтных крокаў да змен.

Вельмі важна на пачатковым этапе данесці да бліжняга, што Бог любіць залежных людзей і хоча ім дапамагчы, але ненавідзіць грэх, які мучыць чалавека. Калі залежная асоба прызнае парнаграфію грахам, тады сустрэне Хрыста, які з’яўляецца Збаўцам, і прызнае Яго Панам свайго жыцця. Пошук выхаду з залежнасці няпросты, і звычайна прапануецца пачаць з кантролю думак. Неабходна адкрыць розум на Божыя перамены, вучыцца не дапускаць уяўленні амаральных паводзін. Сексуальнае мысленне павінна датычыць толькі сваёй жонкі (мужа). Галоўнае, зразумець, што выхад з залежнасці – гэта барацьба, але Бог на баку чалавека, каб дапамагчы яму.

Затым неабходна паспрабаваць пазбягаць спакус, папярэджаць іх.

Найлепшы варыянт – прафілактыка з ранніх гадоў, калі бацькі моляцца за сваіх дзяцей, размаўляюць, даюць адпаведнае паловае выхаванне, усталёўваюць дакладныя межы. Бацькі павінны ведаць, з якімі сябрамі праводзяць вольны час іх дзеці. Важна пазбягаць кантактаў з тымі, хто цікавіцца парнаграфіяй, трымацца на адлегласці ад любых навадных матэрыялаў, ажно да блакіроўкі парнаграфічных сайтаў.

Рэкамендуецца выбіраць альтэрнатыўныя формы паводзін і спосабы мыслення, якія могуць дапамагчы чалавеку зняць стрэс.

## Як выйсці з парнаграфічнай залежнасці?

Аўтар: кс. Павел Салабуда  
12.07.2020 00:00

---

Вельмі важна быць адкрытым на Бога, верыць у Яго збаўчую сілу. Трэба зразумець, што залежнасць ад парнаграфіі – сур'ёзная праблема, і сам чалавек не зможа перамагчы яе. Каб справіцца, неабходна шукаць дапамогі ў Створцы: запланавать рэгулярны час на малітву і споведзь, паспрабаваць ацаніць важнасць посту.

Трэба адзначыць, што секс не з'яўляюцца чымсьці дрэнным. Бог стварыў усе часткі нашага цела добрымі. Парнаграфія – гэта сексуальнае злоўжыванне, пра якое ў Бібліі гаворыцца як пра “пралюбадзейства”, “распусту”, “пажаднасць”. Праўда таксама і ў тым, што неабходна “ўстрымлівацца ад усялякага зла” (параўн. 1 Тэс 5, 22).

Пытанні можна дасылаць на электронны адрас [solobuda@gmail.com](mailto:solobuda@gmail.com)