

Памятка для родных и близких наркозависимых

Когда родственники узнают, что их близкий употребляет наркотики - они начинают бороться. Часто эта борьба приводит не к желаемому результату, а к противоположному. Для того чтобы этого не случилось, желательно придерживаться определенных правил.

1. Не пытаться справиться с этой проблемой самостоятельно. Вы не имеете ни соответствующего образования, ни опыта в лечении и реабилитации. Изучите проблему, пользуясь разнообразными источниками, обратитесь к специалистам, работающим с химической зависимостью, в группы помощи близким.

2. Не устанавливайте жесткий контроль. Не выкидывайте наркотики, не отбирайте деньги, не запирайте дома. Это вызовет лишь агрессию и отчуждение. Постарайтесь сохранить теплые отношения, доверие с его стороны.

3. Предложите лечение, реабилитацию или беседу со специалистом. Постарайтесь сделать так, чтобы информацию о выздоровлении он добыл сам, или совместно с вами, укажите источники, где вы её взяли. Если он откажется:

- дайте ему возможность жить настолько плохо, насколько он сам стремится, но и не старайтесь искусственно ухудшить его жизнь;

- не скрывайте от родственников, соседей проблему, но и не афишируйте ее, не устраивайте публичных скандалов по поводу употребления;

- не выручайте при попадании в милицию, не отдавайте за него долги, не покрывайте на работе, учёбе;

- не выясняйте отношения, когда он в состоянии опьянения, не делайте этого также в состоянии абстиненции (ломки);

- если он в трезвом виде – не читайте морали, не обвиняйте, не упрекайте, а говорите о СВОИХ чувствах: страхе, боли, горе, материальных потерях, обязательно с приведением конкретных дат, мест, действующих лиц;

- не давайте ему денег, научитесь говорить "нет", как бы ни было трудно, учитесь противостоять манипуляции. Позиция должна быть следующей: «Мы любим тебя, но отказываемся вытаскивать из проблем, которые ты создаешь себе сам. Если хочешь страдать - страдай. Не хочешь – мы тебе поможем, направив на лечение».

4. Обязательно ходите на группы помощи родственников хим. зависимых независимо от того употребляет ваш близкий или нет.

Типичные ошибки.

Типичные ошибки родственников, которые способствуют развитию наркомании. Это анти-правила, т.е. то, чего делать ни в коем случае нельзя:

- Питаться иллюзии, что вы сами сможете справиться с химической зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.
- Никогда не говорить с наркоманом о его зависимости, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.
- Никогда не говорить ни с кем вне дома о наличии в семье наркомана, считая, что это стыдно, устраивать из этого семейную тайну, а людям, столкнувшимся с этим лгать и покрывать перед ними наркомана.
- Строить семейные отношения так, что наркоман в них - центральное лицо, строить семейные планы, учитывая употребляет он или нет, стараться не приглашать друзей в дом, когда он в употреблении.
- Опасаться доставить наркоману страдания и неудобства. Если он лежит пластом, испачкал грязью или рвотой свой лучший костюм, наделал долгов, не пошел на работу или на учебу – приводить все БЕЗ НЕГО в порядок.
- Решать все проблемы за него, думая, что он не годится для принятия ответственных решений, и что вы сами знаете, как сделать лучше. Строить отношения так, что все другие члены семьи (даже младшие дети) должны вести себя более ответственно, потому что в семье наркоман.
- Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».
- Свыкаться с агрессией наркомана, а временами и с насилием (моральным или физическим), объяснять младшим членам семьи, что взрослым разрешается иногда вести себя подобным образом, но дети будут наказаны, если начнут копировать взрослых.
- Позволять зависимому управлять настроением близких: когда он счастлив – счастливы все, когда он в состоянии опьянения, агрессивен или полон жалости к себе – все подавлены и замкнуты.

- Пытаться отвлечь от наркотиков, придумывать для него полезные и интересные занятия, хобби, развлечения, не расстраивать его, не нервировать, создать "условия" для того, чтобы не употреблял...
- Питать иллюзии, что главное в семье - удержать химически зависимого от грядущего употребления, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.

Интернет-ресурс:

<https://mosk.cap.ru/action/activity/sobitiya/2019/soobchi-gde-torg-2019/pamyatka-dlya-rodnih-i-blizkih-narkozavisimih>