

Тактика поведения с наркоманом (алкоголиком) в период воздержания от наркотизации:

Наиважнейшая задача — примирить человека с миром, с домом и самим собой без наркотика и алкоголя. Воспринимайте его таким, какой он есть, признавая его как личность независимо от его прошлого.

Не скандалить и не обвинять в своих несчастьях — ни один наркоман не расстался с наркотиком из чувства вины. Многие не любят вспоминать свое прошлое. Лучше говорить о настоящем и будущем.

Необходимо поддерживать постоянную связь с врачом, психологом, учреждением, где больной проходил курс реабилитации. Такая постоянная связь нужна для совместного планирования дальнейшего поведения с зависимым человеком.

Ведите активный образ жизни.

В этот период следует избегать присутствия темы наркотиков и алкоголя в разговорах. Уберите из дома алкогольные напитки. Избегайте посещения тех мест, которые могут спровоцировать возврат к наркотизации.

Обращайтесь за помощью к специалистам — врачам: психиатрам- наркологам, психологам

ГУЗ Краевой наркологический диспансер №1, поликлиника.
Ул. Орджоникидзе, 95 б,
тел. регистратуры: 237-34-10,
отделение медицинской профилактики, телефон
237-34-36.

Среда — 18:00, группа
для созависимых.
Тел. 237-34-10 (отделение
амбулаторной реабилитации)

ГУЗ «Краевой наркологический диспансер №1». Отделение медицинской профилактики.



Проблемы созависимости: если близкий человек употребляет наркотики (алкоголь)

Несколько советов родным

Независимо от ситуации ведите себя достойно

Вы — взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Нет смысла кричать, бить человека и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если Вы сможете отнестись к ней взвешенно и спокойно.

Вам придется изменить отношение к своему ребенку (близкому человеку)

Первое, что вам необходимо срочно сделать, — это понять, что ваш ребенок — взрослый человек, что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики (алкоголь), прекрасно зная, что это опасно. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда Вы узнали, что он принимает наркотики, должен стать последним днем Вашего безграничного доверия.

Прекратите финансирование

Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги — это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так. Помните, что, давая деньги на наркотики, Вы не ограждаете ребенка от воровства и других неприятностей с законом. Все равно Ваших денег на это не хватит, а Вы будете только поддерживать и развивать болезнь.

Не поддавайтесь на шантаж

А шантажа в вашей жизни может быть много: «Если вы купите мне машину, то мне будет чем заняться и брошу колотья», «Если вы не дадите мне денег, то меня убьют за долги», «Если не скажешь, что я заболел, меня выгонят с работы», «Если не куплю наркотик, то покончу с собой» и т.д.

На все «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

«Через год, после того, как врач скажет мне, что ты не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины». «Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе.

И это будет в последний раз. Мы не намерены поощрять твои долги».

Задумайтесь перед тем, как будете за вашего близкого человека решать его проблемы. Помните, что чем легче ему избежать последствий своих проступков при вашей помощи, тем меньше у него стимулов менять свою жизнь.

Ваша позиция в отношениях с ребенком (близким человеком) должна быть неизменно твердой и последовательной

Взаимодействия между вами должны строиться на простых, понятных ему, не меняющихся правилах. Наркоман (алкоголик) должен четко знать, какой будет Ваша реакция на нарушение им правил! Он должен четко представлять Ваше отношение к употреблению наркотиков (алкоголя).

Меньше говорите, больше делайте

Подросток, а наркоман даже старше 20 лет все равно остается мальчишкой (девчонкой), часто все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать противоположный эффект. Ваш близкий человек давно привык, что Вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он слышит менее 20% содержания Ваших нравоучительных бесед.

Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания, при этом не собирается их выполнять. Наркоман (алкоголик) никогда не будет верить вашим угрозам. Он считает Вас своей собственностью и не ждет от Вас никаких решительных поступков. Зато если вы найдете в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет более управляемым.

Будьте правдивы с Вашим ребенком (близким человеком)

Помните, что его лживость — признак болезни, а Ваша — повод для него продолжать Вам лгать, нарушать условия ваших отношений, манипулировать Вами.

Прежде всего, необходимо определить свою позицию в отношениях с больным. Зависимый человек хочет, чтобы его постоянно спасали, он легко, быстро и с удовольствием соглашается с ролью самого несчастного, непонятого, виноватого. Не потакайте этой игре. Больной будет постоянно обращаться к «вашей любви и жалости». Тут Вам важно постоянно помнить:

Жизнь больного, как бы он ни был для вас дорог, НЕ равнозначна Вашей жизни. Более того, отдавая свою жизнь ему в жертву, Вы не только теряете ее, но и НЕ помогаете ему выпутаться из той трясины, в которую его затаскивает зависимость.

Мы даем Вам примерный текст беседы с больным, который Вы можете изменить в соответствии с особенностями его личности. Главное при этом — избегайте бесполезных разъяснений и запугиваний.

«Ты самостоятельный человек, обладатель своей собственной жизни. Ты можешь делать с ней что хочешь. Мы сожалеем, что твоя жизнь может оборваться из-за наркотиков (алкоголя) и готовы оказать тебе любое содействие, любую помощь. Но если ты сам будешь активно стремиться к выздоровлению.

Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем. Если нет, то мы хотели бы напомнить тебе: кроме права самому определять, как жить, у тебя есть еще и ответственность за себя, свои поступки. Мы заметили тот ущерб, который ты нанес и себе и нам. У тебя резко ухудшилось здоровье, исчезли друзья, появились проблемы с милицией. Нас тревожат твои неприятности на работе (учебе). Ты стал зависеть от людей, которых раньше сам осуждал, из дома пропадают вещи и деньги. За все это ты несешь ответственность.

Мы любим тебя. Но это не значит, что мы должны отказаться из-за твоей страсти от своей жизни. Мы твои попутчики, но не жертвы, не виновники того, что с тобой происходит! Поэтому, мы не можем позволить тебе медленно нас убивать. Если ты склоняешься к наркотикам или алкоголю, мы вынуждены нарушить твою свободу и попытаться вернуть тебя. Либо тебе придется уйти из семьи. Но мы бы хотели твоего участия в своей собственной судьбе.

Убивать себя мы не позволим!»

Даже если употребление наркотика (алкоголя) становится сформировавшейся болезнью — не все потеряно. Помните, что зависимость только и ждет, когда Вы опустите руки!