

Семь советов близким наркозависимого

СОВЕТ №1:

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ И СИЛ

Никто не может вылечить наркоманию за одну неделю и уж тем более - за один день. Зависимость оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека: физическую, психическую, социальную и духовную. Наркотик вмешивается во все: меняет как самого человека, так и его окружение. Изменения эти происходят не сразу, и они очень устойчивы. Теперь ответьте сами себе на вопрос: если наркотик «отвоевывал» вашего близкого полгода-год, сможет ли человек вернуться к нормальной жизни за неделю? Сможет ли какой-нибудь «укол» повлиять на деформированные социальные связи зависимого или, например, повлиять на духовную составляющую его жизни? Есть такие «таблетки» и теоретически возможны ли, которые научат вашего близкого отказываться от предложений наркодилера, дадут ему представление о том, как решать свои проблемы без помощи наркотика?

Надеемся, вы понимаете, что таких «уколов» и таблеток» нет и быть не может, основной подход в лечении наркомании – не медицинский.

Медицина поможет только на первом этапе, когда нужно снять состояние «ломки», откорректировать настроение нормализовать нарушенные наркотиком функции органов и систем. Но медицина не сможет справиться с влечением к наркотику, не научит человека жить в трезвости и не поможет близким.

Все это достигается только в результате социальной реабилитации, которую проходят наркозависимые по специальной программе в реабилитационных центрах длительное время.

На длительный период лечения и реабилитации родственникам нужно стать поддержкой и опорой, а не деструктивным фактором. Для этого нужны терпение и силы, а ещё - осознание правильности пути и вера в достижение цели.

СОВЕТ №2:

ДЕЛАЙТЕ ВСЁ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ

Это основная цель, на которой нужно сосредоточиться и не забывать о ней ни на минуту, если вы хотите получить результат. Как вы уже поняли, помощь наркозависимому должны оказывать профессионалы. Ни он сам, ни вы, ни сомнительные кудесники не смогут решить эту проблему - проверено. Поэтому, не нужно терять время, а сразу, не откладывая на потом, сделать всё, чтобы начать лечение незамедлительно.

Не поддавайтесь увещаниям самого зависимого. Он может говорить, что «я решение принял, завтра поеду к врачу», «я понял, что у меня самого получится бросить», - все это, к сожалению, пустые слова. Практика показывает, что «завтра» превращается в «послезавтра», а «сам брошу»

растягивается на годы. Возможно, когда зависимый произносит эти слова, он сам в них искренне верит. Но давайте не будем забывать, что болезнь кардинально меняет личность человека, и как бы он ни хотел чувствовать себя самостоятельным в принятии решений, решения за него принимает наркотик.

Поэтому действовать нужно сразу, здесь и сейчас. Подготовьтесь и сразу приступайте к уговорам: «съездим к врачу, он с тобой поговорит, и, если согласишься, останешься в лечебном учреждении». Почему так срочно? Можете ответить близкому на этот вопрос так: «нужно проверить физическое здоровье». Конечно, в ответ вы можете услышать, что «со здоровьем всё в порядке», но не теряйте настойчивость. Ищите новые аргументы.

Если совсем ничего не помогает, воспользуйтесь услугами специалистов по мотивации зависимых.

Профессиональную консультацию вы сможете получить в областном государственном казенном учреждении «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» по телефону 8 (3952) 20-20-52.

СОВЕТ №3:

ЧУВСТВО ВИНЫ - НА ПОТОМ

Близкие чувствуют свою вину за случившееся и это - не редкость. Не скроем, какая-то часть вины родственников в том, что их близкий начал употреблять наркотики во многих случаях имеется.

Обобщая, можно выделить три ключевые причины, способствующие началу наркопотребления:

- недостаток информации;
- невнимательность со стороны родных;
- неправильные семейные ценности.

Во-первых, если тема наркотиков в семье закрыта, самый молодой её член не в состоянии выработать правильные стратегии защиты от наркоторговцев и приятелей, уже попавших в наркосреду. Ничего не знающий о наркотиках человек получает эту информацию в искаженном виде от «заинтересованных лиц», от тех, кто уже употребляет и продаёт наркотики. Неподготовленному новичку очень просто внушить, что «с одного раза ничего не будет», «это не наркотик, а так - побаловаться», «а это вообще полезно». Наркоторговцы сильны в психологии и умеют убеждать. Если человек не знает, что есть что на самом деле, ему сложно найти аргументы, чтобы оспорить основные тезисы продавца зелья.

Во-вторых, невнимательность близких, их отстраненность приводят к тому, что в самом начале, когда человека проще вернуть на правильный путь, проблему не замечают. Когда ещё нет критических повреждений психики, когда человек ещё готов осознать пагубность нового «увлечения», он остается вне поля зрения близких, и драгоценное время упускается. Невнимательность и неучастие родных также очень мешают прохождению лечения и реабилитации.

В-третьих, если в семье не поддерживается здоровый образ жизни, отсутствует внимание друг к другу, не сформированы эмоциональные

контакты, это создает атмосферу предрасполагающую к употреблению наркотиков.

Семья всегда является зоной особого внимания специалистов-психологов, работающих с зависимыми на этапе реабилитации. Очень сложно победить зависимость, если не корректировать внутрисемейные отношения, если не работать с семейными традициями, установками и ценностями. Нездоровая атмосфера в семье (причём, совсем не обязательно это должны быть конфликты, бывают и «тихие» нездоровые семьи) способствует срывам даже после длительных курсов реабилитации.

Всё это не то, на что нужно обращать внимание, когда беда уже вошла в дом. Это вы отработаете потом, в процессе реабилитации. Психологи помогут нормализовать семейную обстановку, создать важные эмоциональные связи между членами семьи. Кроме этого вы проработаете чувство вины и снимете с себя этот груз. Но это все - потом. Перед началом лечения тратить время на переживания, самоуничтожение - пустая трата драгоценного времени. Не тратьте свои силы на внутренние переживания, силы будут нужны на другое.

И помните: в семье могут создаться предпосылки для уязвимости, но, в конечном итоге, каждый сам делает выбор. И никто не виноват больше тех, кто предложил вашему близкому наркотик!

СОВЕТ №4:

НЕ ВИНИТЕ НАРКОМАНА

Иногда возникает соблазн сказать себе и другим: «он сам виноват». Вспоминается «всё плохое», что только можно - от «двоек в школе», до посиделок с друзьями в подъезде. «Вот, до чего докатился! А мы же предупреждали!» - говорят некоторые родители.

Это неконструктивный подход, который вредит и зависимому, и его близким. Обвинительная позиция - признак слабости, страха перед неизвестностью. Это защитная реакция, охраняющая от травмирующих переживаний. Если «виноватый» определен, значит, виноват во всем «он, а не я». «А я его предупреждал и значит снимаю с себя всю ответственность». Но, если вы снимаете с себя ответственность, готовы ли вы к сотрудничеству, готовы ли включиться, чтобы оказывать помощь? Конечно, нет! Такая позиция - тупик, в который загоняются все участники процесса, из него нет выхода вообще никакого. Ситуация «подвешивается в воздухе», потому что никто не готов сделать первые и самые важные шаги, так как вся энергия уходит на поиски того, кто «должен быть наказан».

Поймите, все и так уже «наказаны». Ситуация итак тяжёлая, итак втянутые в неё люди, независимо от степени «вины», получили много негатива. Остановитесь, перестаньте давать оценки и начните лучше действовать.

Запомните: обвинительная позиция - самый верный способ окончательно разрушить какие-никакие эмоциональные связи между членами семьи. Наркодилеры, которые вовлекают новичков, прежде всего пытаются подорвать доверие к семье, понимая, что семья - это

«крепость», которая может противостоять наркотику. Что же делает человек, который обвиняет наркомана? Играет на руку наркодилеру. Ведь получая обвинения в свой адрес, зависимый все глубже погружается в страх, одиночество, уверенность, что его не любят. Ему известен только один способ всё исправить - это наркотик.

Поэтому, постарайтесь удержать себя в руках, как бы это ни было сложно.

СОВЕТ №5:

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Все наркоманы превращаются в отличных манипуляторов. Но важно помнить, что это болезнь делает из человека лгуна, а не он сам принимает такое решение. Основная цель наркомана - добыть наркотик, поскольку влечение сильнее человека. Для получения новой дозы все средства хороши. Наркотик - это главное, всё остальное - вторично. Так диктует болезнь.

Иногда «манипулятор» занимает центральную позицию в семье. И тогда можно наблюдать, как матери покупают наркотики, чтобы «облегчить муки» своего ребенка, или сидят и ждут, что «вот-вот он сам бросит», или отдают все свои сбережения наркоману и потом не могут объяснить, зачем это делают.

Как ни странно, понять таких родителей можно. Ведь они просто не знают, что делать. Они растеряны, напуганы. Мало кто из них способен отличить тонкую манипуляцию от правды, ведь родительская любовь затмевает взор. Кроме этого, родителю трудно понять, что тот, кто живет рядом и употребляет наркотики - это не прежний сын или дочь, это сама болезнь, которая клянчит деньги и изображает «муки».

Если вы чувствуете или понимаете, что делает «что-то не то». Если окружающие говорят вам о том, что вы поддаётесь на провокации, если ситуация не меняется, остановитесь и задумайтесь. Подумайте о том, что можно изменить, чтобы перестать ходить по кругу, чтобы началось движение к цели: избавлению наркомана от зависимости.

Ответ один: ваш близкий должен немедленно начать лечение при участии специалистов. Никакие упрощения, угрозы и шантаж не должны вас останавливать. Если наркоман препятствует основной цели, перешагните через свои смятенные чувства, не соглашайтесь делать ничего, кроме одного - немедленного обращения в реабилитационный центр.

СОВЕТ №6:

НЕ ЗАМЕЩАЙТЕ НАРКОТИК ЧЕМ-ТО ДРУГИМ

Иногда у близких возникает вопрос: «Что ему не хватает?» Эта мысль может завести совсем не туда. Например, многие начинают экспериментировать: заваливать подарками (по мере финансовых возможностей): от мелких гаджетов до квартир. Кажется, что стоит человеку дать «игрушку», увлечь чем-то, и наркотик станет не интересен. Это

ошибка! Наркотик не может быть не интересен наркоману. Это главное в его жизни. Ни одна игрушка не сможет заменить зависимому его зелья.

Кроме этого, тактика замещения наркотика вещами приучает наркомана к порочной связи событий: если мне что-то надо, я покажу, что снова начал употреблять, и тогда мне купят, что мне нужно.

Попытка заместить наркотик или, как вариант, чем-то «отвлечь» от наркотика - очередной тупик, потеря времени и, в конечном итоге, - капитуляция перед зельем.

СОВЕТ №7:

НЕ ПОПАДИТЕСЬ МОШЕННИКАМ

В реабилитации действует очень много нечистоплотных «специалистов», «клиник» и прочих «целителей». Чтобы не попасть к ним «на крючок», подойдите к выбору реабилитационного центра тщательно.

Во-первых, на территории Иркутской области действует областное государственное казенное учреждение «Центр реабилитации наркозависимых «Воля». Сайт учреждения <http://www.volya-irk.ru>.

Во вторых, на сайте областного государственного учреждения «Центр профилактики наркомании» www.narkostop.irkutsk.ru в разделе «Региональная система социальной реабилитации и ресоциализации лиц, допускающих незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ» Вы можете ознакомиться с Региональным реестром организаций, прошедших добровольную сертификацию деятельности реабилитационных центров, оказывающих социальные услуги по реабилитации потребителей наркотиков.

В настоящее время в региональный реестр включены 2 реабилитационных центра:

Автономная некоммерческая организация Реабилитационный центр «Перекресток семи дорог» (сайт Центра: perekrestok-irk.ru);

Местная религиозная организация православный Приход храма святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии города Иркутска Иркутской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат) - Душепопечительский Православный Центр во имя свт. Иннокентия Иркутского для пострадавших от наркомании, алкоголизма и других видов зависимостей (сайт Центра: iemp.ru).

Лучше всего, если вы заранее посетите выбранный реабилитационный центр или просто проконсультируетесь с врачом-наркологом о вашей ситуации. Ещё лучше - посетить специальные родительские группы, которые действуют при реабилитационных центрах.

В них вы сможете поговорить с такими же родителями, как вы, но уже имеющими опыт выздоровления в учреждении, которое вы выбрали. Это избавит вас от лишних страхов и даст чёткое представление о том, что вас именно здесь ждет.

Кроме того, помните, что нельзя слепо кидаться на первое же рекламное предложение, размещенные на подъездах или фасадах зданий, на столбах, нельзя доверять отзывам в Интернете, нельзя искать средства лечения «за один день».

Что бы ни случилось, не отчаивайтесь! Многие попадали в аналогичную ситуацию, и многие находили из неё выход. Просто одни, подобно слепцам, блуждали окольными путями, а другие сразу находили правильные решения.

Постарайтесь не терять времени, и сразу идите кратчайшим и правильным путем. Надеемся, что эти семь советов вам помогут.

Статья подготовлена по материалам доктора Исаева Руслана Николаевича, автора десятка научных работ, посвященных лекарственным и физиотерапевтическим методам лечения наркозависимых. С 2005 года профессионально занимается вопросами реабилитации и ресоциализации зависимых лиц, руководителя наркологической клиники и крупной сети реабилитационных центров, члена Общественного совета при ФСКН России.

ЭТО ОБРАЩЕНИЕ, КОТОРОЕ НАПИСАЛ НАРКОМАН СВОИМ РОДСТВЕННИКАМ И БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ

Страдающий от химической зависимости выразил в письме надежды и просьбы как бы от всех наркозависимых, которые нуждаются в помощи. И не случайно оно используется для работы на тематических занятиях с родственниками «пострадавших» в центрах лечения алкоголизма и наркомании.

«Я употребляю наркотики, я страдаю, и мне очень нужна помощь. Будь сильным, не допускай, чтобы я лгал Тебе, не поощряй меня и не потворствуй моим ухищрениям. Правда, какой бы горькой и тяжёлой она не была, всегда лучше, поэтому прими её. Не допускай, чтобы я воспользовался Твоим расположением и постоянно хитрил. Так я ухожу от ответственности за свои слова и поступки, а Ты теряешь в моих глазах авторитет и уважение.

Не стоит усугублять положение в тот момент, когда я нахожусь под воздействием наркотиков. Поэтому не нужно ругать меня, взывать к

ответственности и совести, провоцировать на конфликт, хвалить, пытаюсь задобрить, спорить. Нельзя в этой ситуации для собственного успокоения, выбрасывать мои наркотики, так как положение может выйти из-под контроля.

Мои обещания - это ложь, это попытка хоть на немного отсрочить боль. Поэтому, наберись решительности и мужества, будь непреклонным и твердым, придерживайся наших договоренностей. В общении со мной постарайся быть терпеливым, не выходи за рамки, не дай гневу овладеть твоими чувствами. И не выполняй за меня то, что я был обязан сделать сам, не лишай меня и себя возможности найти выход из беды.

Во мне живет не только ненависть к себе самому, но и любовь к Тебе!»