

Зачем нужна памятка родителям наркомана

Не верьте, если наркоман говорит, что с понедельника он начнет новую жизнь или ему нужна последняя доза.

Каждый родитель растит своего ребенка в надежде, что он вырастет и оправдает все родительские надежды, будет счастливым. Получит великолепное образование, станет большим человеком, будет счастлив в семье, подарит родителям внуков. Все хотят, чтобы их дети были здоровы и счастливы. Все заканчивается в один момент, когда вы узнаете новость, которая разрывает ваше сердце – ваш ребенок наркоман! Вы видите его страдающие застывшие глаза, он не может найти себе места. Вы буквально ощущаете, как будто по вашим жилам растекается расплавленное стекло.

Кто мог подумать, что в вашей семье случится такое горе? Почему не заметили первых признаков? Что сделали не так? За что нам все это? Почему мой ребёнок травит себя этой гадостью? Неужели не понимает, что просто гробит себя?

Страх, шок и гнев – первые спутники родных, узнавших, что их близкий принимает наркотики. Родители переживают ситуацию еще тяжелее – из-за чувства вины и ощущения «обрушения смысла». Они впадают в отчаяние: какая жизнь теперь ждет ребенка и всю семью? Несчастные родители бесконечно задаются вопросом «а что мы могли сделать?».

Первая реакция близких

А как вообще реагируют близкие наркомана, когда узнают, что их близкий человек употребляет наркотики?

Обычно они долго не хотят в это верить. Сначала это неверие, слезы. Потом – гнев. На переживание этих эмоций уходит время. После гнева и депрессии приходит смирение и принятие – и тогда человек может начать действовать. Но известно, что любой человек, который живет под одной крышей с тем, кто употребляет алкоголь или наркотики, постепенно впадает в созависимость. Есть такая цифра, что уже после 8 месяцев проживания такой ситуации близкий наркомана болен созависимостью.

Родитель берет бремя по спасению своего ребенка целиком на себя. Он начинает его спасать, контролировать целиком и полностью его жизнь, и, если контроль не помогает, он начинает гневаться и злиться на наркомана – и это замкнутый круг, не дающий выхода.

Созависимость это серьезный феномен, и это тоже болезнь, которая зачастую преодолевается гораздо сложнее, чем сама наркозависимость. Потому что сложно доказать таким людям, что проблемы именно у них. Они не готовы задуматься об этом, они думают только о проблеме своего ребенка-наркомана. И это первый страх – страх признать свои проблемы.

Обычно созависимый играет три роли: спасателя, преследователя и жертвы. И мечется между ними. Это называется «треугольник Карпмана». Спасатель – яркая роль созависимого человека, когда он берет на себя роль бога, считает, что он сейчас жертвует собой и спасет ребенка. Тут и жалость к объекту своей зависимости. Преследователь постоянно контролирует, ругает. И, наконец, жертва – человек, винящий окружение во всех своих проблемах. Поэтому, зная

об этом, можно уже анализировать свое поведение и, увидев, что вы впадаете в какую-то из этих ипостасей, нужно задуматься.

Как помочь наркоману

О том, как правильно принимать правду, и как себя вести созависимому с зависимым?

1. Ваши действия и воспитание детей не являются причиной, почему он стал наркоманом. Возможно, есть вещи, которые вы бы сделали по-другому, если бы вернулись назад. Но имейте в виду, что на тот момент вы сделали все от себя зависящее. Не тратьте свои силы на постоянные воспоминания о прошлом. Не вините себя.
2. Вы не можете исправить зависимость вашего ребенка. Только ваш ребенок сможет найти ответы как стать трезвым. Вы можете обеспечить вашего ребенка литературой или оплачивать его реабилитацию, найти группы самопомощи в вашем районе. Но все это может быть тщетными попытками, если он сам не хочет выздоравливать. Смотрите, чтобы это не было «медвежьей услугой». Хорошо, что существует мотивация на лечение, в реабилитационном центре это намного упрощает ситуацию.
3. Понимание «дна» может быть разным у вас и вашего ребенка. Если он бросил учебу в школе или институте — для вас может показаться трагедией. Для него, когда он активно употребляет наркотики или алкоголь, может быть всего лишь каплей в море. Придется пройти еще через многое, чтоб он понял, что достиг «дна» в употреблении наркотиков или алкоголя.
4. Не говорите ребенку, что если бы он любил вас, он никогда не стал бы употреблять наркотики и алкоголь — это не работает. Дело не в том, что любит или не любит, дело в том, что он наркоман и находится во власти зависимости.
5. Не стройте иллюзий, что ваш любящий ребенок не может вам лгать, обманывать, не может воровать у вас или на улице, находясь во власти зависимости. Уже может.

Спасая своего ребенка от неприятностей

6. Спасая своего ребенка от неприятностей, вызванных зависимостью — не защищайте их. Это позволит им продолжать употребление без последствий. Когда приходят последствия от употребления, например, потеря работы, кредиты, проблемы с учебой — это может стать хорошим уроком, чтобы понять, что у них проблемы. Да, в конце концов, придется разгрести им! Пусть они знают что именно!
7. Говорите своему ребенку, что не будете мириться с его поведением и поддерживать в его зависимости. Наркоманы могут быть хитрыми и манипулятивными в своем поведении, больше чем вам хотелось бы в это верить. Это нормально и уместно сказать своему ребенку, что он не может брать ваши деньги, ставить под угрозу ваш дом, здоровье и благополучие. Возможно, даже придется сказать, чтобы он покинул ваш дом, чтобы защитить себя. Но порой только такая жесткая любовь приводит к хорошим результатам и человек соглашается на лечение в реабилитационном центре.
8. Просто любить своего ребенка не всегда достаточно. Он будет вредить сам себе, и причинять больше боли, чем вы можете себе представить, и вся ваша любовь не сможет предотвратить или остановить его. Они могут потерять

дружбу и отношения с другими членами вашей семьи, с вами и заставить всех ненавидеть себя. Они могут потерять все, что у них есть, нанести непоправимый ущерб от употребления наркотиков. Вы по-прежнему любите их, даже когда они находятся на самом дне. Всегда давайте им знать, что вы верите в то, что он способен к восстановлению. Что единственное, в чем вы можете помочь, так это в лечении в реабилитации, а не в даче денег на наркотики.

9. Не замалчивайте проблему и называйте вещи своими именами.

Стесняетесь говорить о наркозависимости своего ребенка? Поздравляем, вы оказываете сыну «медвежью услугу» — помогаете ему обманывать самого себя, и окружающих людей. Помните, лучшее решение – рассказывать родственникам и самому наркоману о его действиях, но без нападок и агрессии.

10. Не рассчитывайте на силу воли наркомана.

Не верьте слову наркомана

Как еще помочь наркоману? У него нет никакой воли, никакого здравомыслия, и тем более никакой способности нести ответственность за собственные слова и поступки. Не верьте, если наркоман говорит, что с понедельника он начнет новую жизнь или ему нужна последняя доза. Полагаясь на здравомыслие своего близкого человека, вы только оттягиваете лечение.

Наркозависимость – прогрессирующее заболевание, приводящее к необратимым последствиям. Она не пройдет ни с возрастом, ни с рождением детей, ни с устройством на работу.

Перед каждым наркоманом 3 пути – реабилитационный центр, психбольница или кладбище. Чем раньше вы забьете тревогу, тем раньше вы сможете помочь своему близкому человеку, да и себе тоже.