

Открыть ...

Прочесть ...

Подумать ...

Иркутск

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«...Гром грянул – мой ребенок наркоман! Как долго я гнала это подозрение. Как долго отбивалась от мыслей, что перемены в моем ребенке связаны с наркотиками. Это конец... Нет, нет, нет!
Я всё отдам, я сделаю ВСЁ, чтобы спасти его».

Вы, конечно, помните момент, когда из первого отчаяния родилось глубокое убеждение, что любовь матери может ВСЁ. А дальше запускается обычный для миллионов родителей сценарий поведения: объяснить, убеждать и трезвого и нетрезвого, просить, умолять, плакать, верить обещаниям, отбирать деньги, взывать к совести, рыдать, платить долги, орать, уничтожать найденное зелье, краснеть перед сослуживцами, прятать глаза от родных и соседей, с замирающим сердцем смотреть в глаза наркоману.

Часами лежать, прислушиваться к лифту, и думать: «Что с ним? С кем он? Где он? Я не выдержу...» Навязчивые мысли... Все понимают, что они не приносят пользы, но они не уходят. Их пытаются перебить другими мыслями и делами, убегая от острого чувства бессилия и парализующего страха неизбежности.

«Господи, я не колюсь, а наркотики моего ребенка держат меня на привязи и сосут из меня деньги, остатки здоровья, жизни. Нет, сил уделять внимание ещё кому то, нет, сил думать о себе, и вообще – просто нет сил. Мой ребенок опускается в свой ад, а я опускаюсь вместе с ним, но ведь ничего не сделать!!!

СПЕЦИАЛИСТЫ УТРЕЖДАЮТ, ЧТО ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОМОЧЬ НАРКОМАНУ – ПОМОЧЬ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЕБЕ.

Несмотря на переутомление и депрессию, предложения «помоги себе» вызывает, мягко говоря, негодование. «Какой эгоизм, бесчувствие, черствость! Нужно иметь каменное сердце или не иметь его вообще, чтобы думать о своих нуждах тогда, когда человек ПОГИБАЕТ! Значит, бросить его, предать на произвол судьбы?!». Такой бывает реакция матери, впервые посетившей психолога или нарколога, или группы взаимопомощи родных и близких наркоманов желающих немедленно, сейчас же получить рецепт, как вылечить от наркомании. Но ведь очевидно, что если вы родители, первыми не станете подниматься из своего ада, то уже точно не сможете помочь вашему близкому человеку. Да, мы выросли с убеждением, что заботиться о любимом – значит облегчать ему боль, защищать его, предупредить и уводить от опасности, жертвовать своим благополучием ради благополучия любимого человека. И такая любовь естественна в здоровых отношениях, но в случае с наркозависимостью подобное проявление любви мешает выздоровлению.

«Как?» - спросите вы. Основной закон жизни – закон причины и следствия. Иначе говоря, «что посеешь, то пожнешь». Если вы курите, то начнете кашлять. Если вы не работаете, то терпите нужду. Если тратите больше, чем позволяет бюджет, то вынуждены делать долги и т.д. Но в жизни на каждом шагу мы видим, что люди не всегда «жнут» то, что посеяли. Например, дорогой вас человек живет «на широкую ногу», а вы покрываете его расходы. В результате транжира не пожинает плодов своей расточительности: кредиторы его не преследуют, и голодать ему не приходится. Таким образом, действие закона «что посеешь, то пожнешь» искусственно нарушается. И если безответственный человек не страдает от последних поступков, то за него страдает другой, а безответственного по-прежнему любят и защищают, хорошо с ним обращаются и ждут, что он будет сам пожинать то, что «посеял». Ну, это философия. А реально, что происходит в отношениях с зависимым человеком, которого искренне и самоотреченно любят?

- Вы, именно ВЫ оплачиваете долги за наркомана.

- Наркоман не хочет учиться, работать, лечиться, а Вы продолжаете содержать его (а зачастую, ещё ищете дополнительный заработок).

- Наркоман продает свои вещи, Вы же покупаете ему необходимое, причем, снова и снова.

- Поддерживаете алиби наркомана перед милицией, и он продолжает совершать преступления.

- Ворует ваши вещи и ... продолжает жить в Вашем доме и так далее, и снова и снова.



ПОДОБНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ СОЗДАЕТ НАРКОМАНУ ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ.

Избавляя химически зависимого человека от боли и ощущения последствий употребления наркотика в ПОЛНОЙ МЕРЕ, близкие люди затягивают течение его болезни и момент обращения за квалифицированной помощью. Так не предательство ли это по отношению к любимым?

СПЕЦИАЛИСТЫ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО НАРКОМАНЫ НЕ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ПОКА ИХ НУЖДЫ УДОВЛЕТВОРЯЮТСЯ В СЕМЬЕ!

«Значит, я своим поведением довела себя до нервного истощения, ещё оказывается, и выздоровлению мешаю?!» - думает мать. Столкновение с реальностью приводит, зачастую, в ярость. Близкие наркоманов злятся на себя за то, что не смогли остановить наркоманию, злятся на других людей за то, что не понимают их, если верят в Бога, то злятся и на него.

Трудно признаться даже себе, что мы не обладаем той силой изменить другого человека, которую предполагали у себя. Болезненно осознавать, что мы не имеем власти над жизнью других людей, не важно, как сильно мы их любим или насколько они больны.

Лучше, что вы сможете сделать для действующего наркомана – вернуть ему его право, т.е. право жить, как он хочет, право причинять себе боль, право выбирать, лечиться ему или нет. Это значит отказаться от роли няньки. Не паникуйте, это не конец вообще, а КОНЕЦ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ, конец «режима благоприятствования употреблению наркотиков».

Прежняя роль, роль няньки, отнимала у вас большую часть времени, огромную энергию и почти все мысли. Не удалось же остановить течение его болезни, но удалось серьезно подорвать свое здоровье. Страх и паника матери при мысли, что она должна менять свое поведение и в отношении наркомана, и в отношении себя, могут быть сокрушительны.

«Хорошо, признаю, что, защищая и оберегая своего взрослого ребенка, как умела, мешала ему выздоравливать... Я жила стараясь помочь, угодить людям, я хотела быть нужной, стремилась к этому и видела смысл в том, чтобы отдавать! Если я буду жить любя себя, помогать сначала себе – не почувствует ли мой наркоман себя отвергнутым и ещё более несчастным! Дать ему почувствовать все «прелести» жизни наркомана... А может быть ли мать выдержать изможденный вид родного человека в легкой куртке и летних туфлях в тридцатиградусный мороз?!.. Скажите мне, сможет?!» А вы думаете, писать все это легко? А смотреть в глаза отчаявшейся матери и говорить ей, что она должна измениться первой, и расписывать, как она должна это делать, когда она ждет только одного: «Давайте рецепт, как ЕГО вытащить, спасти, дайте рецепт!?!»

Новые взаимоотношения с зависимым человеком требуют и мудрости, и мужества. Близкие мучаются: «Как сказать, например, что не хочу больше кормить, поскольку целыми днями лежит и даже не пытается искать работу» или «Мне стыдно закрывать ценные вещи на ключ у него на глазах», «Сказать милиции правду? Арестуют. Это жестоко с моей стороны...» и т.д. На самом деле жестоко общаться с больным, НЕ ПРИНИМАЯ ВО ВНИМАНИЕ ЕГО ЧУВСТВА. Мы, конечно, должны оценивать боль, которую принесет конфронтация с нашей стороны, но боль и вред – разные понятия. Боль может быть полезной – Ваш взрослый ребенок в ПОЛНОЙ МЕРЕ начнет ощущать весь ужас романа со своим господином – НАРКОТИКОМ, и «полнота ощущений» подвигнет наркомана обратиться за помощью. Не сомневайтесь, ваши действия вызовут противодействие. Наркоман приложит силы, чтобы втянуть вас в старую изнурительную игру. Вероятнее всего, будут гнев, обида, слёзы и реплики типа «Как ты можешь так со мной», «Тебе никогда не было до меня дела» и т.д.

И гнев, и обида, и слёзы – замаскированное требование изменить своё решение. Не обходиться и без использования такого сильного оружия, как внушение чувства вины: «Если бы ты меня действительно любила, то выполнила бы мою просьбу» или «когда меня не станет, ты пожалеешь об этом!..» и т.д. Иначе говоря, заставь человека почувствовать вину и можешь вить из него веревки. Признаться, трудно рассчитывать на

собственную силу характера. Это время просить о помощи у психологов, посещать группы взаимопомощи родственников и близких наркоманов. Очень важно относиться к себе бережно, не впадая в самоосуждение, время **ЩАДИТЬ СЕБЯ**.



Помните, что НАРКОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ, от которой может вылечиться каждый, кто ЗАХОЧЕТ.

Это уже повод для родительского оптимизма, поскольку в отличие от наркомании, скажем, от раковых заболеваний, вылечиваются далеко не все, страстно этого желающие... Но даже если до выздоровления далеко, совершенно конкретные рекомендации поведения в повседневной жизни с химически зависимым человеком требуют незаурядных усилий над собой и поддержки извне.

Говорите о болезни в подходящий момент, избегайте дискуссий и упрёков, не спорьте ни с трезвым, ни с пьяным.

- Не скрывайте проблему Вашей семьи.
- Не делайте для него то, что он в состоянии сделать себе сам.
- Не прибегайте к пустым угрозам.

Вырабатывайте определенную линию поведения: наркоман четко должен знать, как вы отнесетесь к тому, или иному поступку и что предпримете в ответ. Если

эмоционально вы не готовы сделать тот или иной шаг, то ищите помощи у психологов, в группах взаимопомощи.

- Не идите на уступки, если Вы о чем-то договорились.

- Не позволяйте эксплуатировать себя.

- Будьте исключительно правдивыми (иначе наркоман не будет доверять Вам и станет игнорировать Ваши требования).

- Не бойтесь, что наркоман Вас покинет. Если он грозит покинуть Вас, не пытайтесь его удерживать (исключение – подростки).

- Не упрекайте за нежелание обратиться за помощью.

- Если наркоман спросит о переменах в Вашем поведении, объясните, что Вы многое узнали о его болезни. Убедите в том, что пока Вы с болью наблюдаете, как он себя разрушает, проходит Ваша собственная жизнь, которой Вы хотите жить в полной мере.

Эти рекомендации – не свод законов. Это всего на всего руководство, которым нужно пользоваться с умом и применительно к обстановке. Однако, выдерживая свою линию поведения, Вы ещё долго будете попадать в ловушки созависимости...

Помните, Вы вовлечены в болезнь эмоционально, и ослабить контроль за жизнью наркоману легко. Бесперывные тревоги и навязчивые мысли можно постепенно ослабить, если сознательно вновь и вновь переносить внимание на собственные нужды. Задайте вопрос: «Что мне нужно? Кроме выздоровления моего близкого, чего хочу я?»

Уделяя время своим ощущениям, Вы развиваете «ощущение себя». Обретение «ощущения себя» означает, что никто не сможет расстроить Вас, если Вы сами этого не захотите. Это умение ценить и любить себя. Цenia же себя, легче признать индивидуальность близких, поддерживать их, не отнимая их ответственность за свои поступки.

Вот отличительные черты людей, которые научились ценить «ощущение себя»:

- они умеют сбалансировать отношения, умеют принимать и отдавать;
- их не пугает одиночество, они умеют сказать «нет», не насилуя себя;
- не реагируют на внешнюю агрессию;
- умеют выразить свой гнев уверенно и эффективно;
- выразив гнев, не хранят обиду;
- они радуются;
- они прощают себя за ошибки;
- учатся доверять и ценить собственные чувства и интуицию;
- они перестают следить, как их оценивают другие;
- они живут в сегодняшнем дне, уверены, что справляются с тем, что преподнесет жизнь;
- они учатся общаться с положительными людьми, которые ценят и уважают себя, но урезают время, которое тратят на людей с отрицательным зарядом;
- они ищут близости и приветствуют отношения доверия.

Как помочь зависимому начать лечение: интервенция

"Интервенция" - это буквально «вторжение». Это вторжение чужого, по отношению к наркоману или алкоголику, но здорового (хотя бы относительно здорового) сознания близких - в сознание тяжело больного зависимого человека для того, чтобы спасти ему жизнь. Интервенция похожа на аппарат «искусственного дыхания» («искусственной вентиляции»): на нем нельзя долго жить, но можно с его помощью перенести пик болезни, и тогда уже собственные легкие начнут работать как надо. Это своего рода «протез» на короткое время.



Зачем нужна интервенция? От наркомании и алкоголизма умирают. Тогда своего желания жить не хватает, человек доживает свой короткий век, никому, да и самому себе уже не нужный. Поэтому требуется вмешательство извне. Даже если пациент и ложится в больницу на короткое время, тут же после выхода из нее он вновь начинает употребление, выздоровление не начинается. Нужно больного положить в реабилитационный центр, и это спасет его жизнь. Но своей мотивации выздороветь у него нет - и тогда мотивация близких становится таким «протезом». Ее хватит на несколько дней, и уже начнет работать среда выздоровления - тогда, возможно, будет успех.

Кроме того, интервенция устроена так, что помимо желания самого зависимого человека, она все же производит некий переворот в его душе. Она «пробивает» стену защит, и правда становится ясной для него. Теперь он уже не сможет забыть ее, хотя бы и очень старался. Более того, и сама семья начинает понимать эту правду уже вся, как единый организм.

Какая же это правда? Вот такая: **"Я тебя люблю. Ты для меня очень дорогой человек, и я очень ценю тебя. (ПРИМЕР!) Но сегодня ты разрушаешь себя, и это разрушает мою жизнь. (Пример!). Тебе нужно выздороветь."**

Пример: дочь говорит папе: «Папа, я очень люблю тебя. Я всегда приходила к тебе, когда мне было трудно или плохо. И ты мне так помогал всегда. Но когда ты пьешь, я тебя боюсь. Недавно мы шли с Толей (ее парень) к дому, и ты шел навстречу, пьяный. Ты стал обнимать Толю, называть его «зятек», на нас все смотрели, и мне было так стыдно! Толя мне больше не звонит. Папа, тебе надо идти лечиться, чтобы перестать пить».

В интервенции категорически нельзя: обвинять, сводить счеты, жалеть себя, жалеть его, "сливать" свои неприятные эмоции, поучать и стыдить. Надо: называть факты своим именем, выражать свою любовь и одновременно показывать, как эту любовь уничтожает зависимость. И потому вы с наркоманом и алкоголиком НА ОДНОЙ СТОРОНЕ - против болезни.

Кто может участвовать в интервенции? Все, кто знает этого человека, искренне хочет ему помочь, любит его - и пострадал от его зависимости, у кого есть ЛИЧНЫЙ опыт боли, связанный с наркоманией или алкоголизмом именно этого человека. В том числе и дети, конечно, старше 6 лет. Имеем ли мы право на это? Конечно, и даже обязаны: потому что мы его любим, и не хотим, чтобы он умер. Мы же вызываем к человеку «скорую», когда он без сознания, даже если он раньше отказывался от помощи врачей. Можно провести интервенцию под руководством специалиста, но если хорошо подготовиться, можно справиться и самим. Чем более правильно интервенция подготовлена и проведена, тем менее насильственно, мягко проходит она, и тем лучше результат.

Как это делается?

- *соберите команду значимых для алкоголика или наркомана людей, 6-8 человек (можно меньше): жена/муж, дети, родители, другие родственники, друзья (с которыми он не пьет), врач, консультант, священник (если **зависимый** человек верующий)...*
- *соберите сведения обо всех приемлемых для вас видах помощи, выберите оптимальные и сделайте так, чтобы все было готово; выздоровление должно не ограничиваться медицинской помощью, но включать более или менее продолжительную реабилитацию;*
- *пусть каждый участник напишет факты, которые были их личным опытом, это будет их подготовка;*
- *соберите команду, обсудите предложенные факты и нещадно отбросьте все то, что не является фактами любви или проявлениями зависимости;*
- *расскажите команде основные факты о болезни, общие цели, проясните все недоумения, чтобы не делать это в процессе интервенции;*
- *проведите репетицию интервенции, отработывая все детали и «сливая пену» эмоций;*
- *проведите саму интервенцию.*

Однажды, когда наркоман или алкоголик не ждет, и еще трезв (утром, в более приемлемое время) он, выходя из спальни, обнаруживает всех в сборе, и ведущий просит его уделить им 30 минут, слушая и не перебивая, после чего все внимательно его выслушают, и он будет делать то, что захочет. Тот нехотя соглашается. Все по кругу начинают говорить, начиная с младших, причем ведущий прерывает каждого, кто, вопреки договоренности, начинает обвинять, стыдить, истерично плакать (просто плакать можно) и пр. Необходимо уложиться в указанный срок. Больше алкоголик или наркоман просто не сможет слушать! В конце ведущий высказывается сам и завершает так:

«Ты выслушал нас, спасибо. Ты видишь, мы все согласны в том, что тебе нужно идти лечиться. Мы нашли для тебя вот эти два варианта (кратко рассказывает). Мы будем очень рады, если ты согласишься на любой из них. Но если нет - «дальше следует **АЛЬТЕРНАТИВА**: кто-то из особенно важных людей из команды говорит, как **ОН** поступит, если лечение не состоится. И это должно быть **существенной потерей для зависимого человека**».

Например, жена говорит: «мне придется увезти детей к маме, потому что больше я не могу позволить им в этом участвовать. Я останусь с тобой на какое-то время, но потом и я должна буду поехать к детям. Я не хочу с тобой расставаться, но это оказывается единственным способом сохранить здоровье наших детей».



Альтернатива должна быть абсолютно реальной и точно осуществиться, если наркоман или алкоголик не идет лечиться. Альтернатива - это не манипуляция, не «рычаг», с помощью которого семья пытается «повернуть» зависимого, а **ЕСТЕСТВЕННОЕ СЛЕДСТВИЕ** его болезни для семьи.

Если зависимый человек нехотя соглашается, его **НЕМЕДЛЕННО** нужно везти на лечение, потому что его согласие крайне хрупко.

Может быть, мы все сговорились за его спиной против него, и это предательство? Да, мы сговорились за его спиной - но сказали тут же все это ему; и мы сговорились не **ПРОТИВ** него - а **ЗА** него. Поэтому это не предательство.

Неудачных интервенций, если они проведены правильно, не бывает, и всегда есть их плоды, хотя бы и отсроченные.

Подробнее ознакомиться с техникой интервенции можно, пригласив специалиста, или по специальной литературе, например, есть хорошая популярная

книга Вернона Джонсона «Как заставить алкоголика или наркомана лечиться: метод убеждения».

Интервенция не является магическим средством, чтобы заставить алкоголика или наркомана выздоравливать, это всего лишь акция, и зависимость - длительный процесс, и потому для выздоровления тоже требуется длительный процесс для всей семьи. Кроме того, «протез» «живет» недолго, и собственная мотивация может не успеть сформироваться достаточно серьезной, чтобы потом после центра алкоголик или наркоман продолжал поддерживать свое выздоровление. Стоит еще познакомиться с темой «мотивация к выздоровлению».

Но интервенция дает шанс, что еще раз показывает: нет безнадежных ситуаций. Ваш близкий может выздоравливать.



Куда обратиться за помощью?

Консультационные центры

ОГКУ «ЦРН «Воля»:

1. Иркутск, 664056, г. Иркутск, ул. Академическая, 74, оф. 220

(Свердловский район, ост. «Дом Кино»)

e-mail: volya.tsenter@yandex.ru

Часы работы: с 9.00 до 18.00 (в будние дни, обед с 13:00 – 14:00)

Тел.: 8 (3952) 41-96-29, 8 (3952) 20-20-52

2. г. Усолье-Сибирское, пр. Комсомольский, 25

3. г. Черемхово, ул. Чехова, 25

1. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в мкр. Искра

г. Иркутск, Куйбышевский район, мкр. Искра, ул. Казачья

2. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в г. Усолье-Сибирское

Иркутская область, г. Усолье-Сибирское, база Багульник

3. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в д. Барда

Иркутская область, Эхирит-Булагатский район, деревня Барда, ул. Центральная

4. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в п. Максимовщина

Иркутская область, с. Максимовщина, ул. Школьная

5. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в с. Ан-Завод

Иркутская область, Куйтунский район, с. Ан-Завод.

Наш сайт: www.volya-irk.ru

Услуги: консультирование по вопросам алко- и наркозависимости: эффективная система социальной адаптации и реинтеграции в общество лиц страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, (психоактивных и токсических веществ в молодежной среде на территории Иркутской области: группы взаимопомощи алко- и наркозависимым (еженедельно); обучающие семинары-тренинги; психологическое консультирование; собрания для созависимых граждан (еженедельно).