

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

*Книга для
родителей
и подростков*

Центр наркологической помощи детям и подросткам
при МИГД и Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ)



ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Книга для родителей и подростков

Авторы: Антерейкина Лариса Ивановна, Захарова Наталья Олеговна.

Издание подготовлено в рамках совместного проекта Центра наркологической помощи детям и подросткам при МГНД и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ).

Предисловие.

Вашему вниманию предлагаются наработки специалистов Центра наркологической помощи детям и подросткам по преодолению химической зависимости. По нашему опыту, наиболее актуальными проблемами являются изменение стратегии поведения родителей, профилактика и преодоление срывов, послелечебное планирование.

Поэтому данное издание состоит из следующих разделов:

- Тактики родителей после проведенного медикаментозного лечения.
- Послелечебное планирование.
- Срыв и его профилактика.
- Приложение для подростков.

В каждом разделе описываются наиболее часто встречающиеся ошибочные представления родителей и подростков, предлагаются наиболее оптимальные, с нашей точки зрения, стратегии поведения.

Мы будем рады, если наш опыт Вам будет полезен.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

ТАКТИКИ РОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННОГО МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Наркомания - это хроническое заболевание, подобное таким как язвенная болезнь, бронхиальная астма или сахарный диабет и с медицинской точки зрения для нее не существует понятия «полное выздоровление». Поэтому, как и для других хронических заболеваний, в ее течении могут быть периоды обострения («срывы») и ремиссии. Ремиссии могут быть очень продолжительными, длиться годами и десятилетиями, даже всю жизнь. Т.е. у любого наркомана существует возможность не употреблять наркотики, учиться, работать, иметь свою семью и детей, при этом придерживаясь одного правила: никогда больше не пробовать наркотики, иначе все начнется сначала.

Не существует единовременного воздействия или таблетки, с помощью которых можно излечить человека от наркомании. Для получения успеха в решении этой трудной и долговременной задачи необходимо научить подростка жить без наркотиков: найти альтернативу наркотику, общаться без наркотиков, решать проблемы без наркотиков, получать положительные эмоции без наркотиков.

Все это требует усилий не только специалистов, но и активного участия самого подростка и его родителей. Для преодоления зависимости нужен долгий срок - полтора - два года. За этот период ему нужно будет пройти реабилитацию, т.е. восстановить утраченные навыки, коммуникации, социальные связи. Часто же у подростка и не было почти никаких навыков, и его надо учить как с «чистого листа» (абилитировать). Поэтому важным условием реабилитации и абилитации является наличие группы, в которой под руководством психолога и психотерапевта это происходит.

Часто очень трудным бывает первый шаг - осознание подростком необходимости лечиться.

Родители, как правило, начинают «пугать» своих детей последствиями наркотизации, иногда используют физические наказания для того чтобы вынудить их лечиться.

Дети обещают сделать так, как хотят родители, при этом обычно ставят какие-либо условия, связанные, как правило, с получением ими денег, обещая завтра пойти лечиться. Например:

- сегодня в последний раз даете мне деньги для покупки наркотика;
- сегодня даете мне деньги на мероприятие (иду на день рождения - нужно купить подарок другу ; хочу сегодня сходить на дискотеку и т.д.);
- покупаете мне какую-либо вещь (видеомагнитофон, музыкальный центр, сотовый телефон и т. д.).

Другой способ получить деньги - продать необходимую самому вещь (например, зимой - шапку). Родители обычно не могут смотреть, как ребенок мерзнет и покупают ему другую.

Родители обычно склонны верить своим детям и обычно поддаются на эти уловки.

Итог почти всегда один и тот же: деньги тратятся на приобретение наркотиков, ребенок в очередной раз не идет лечиться, а наркотизация продолжается.

Таким образом родители, формально не желая продолжения наркотизации, сами ее поддерживают.

Чтобы выйти из этой ситуации, родителям следует помнить, что ведет к продолжению наркотизации:

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

- выдача подростку денег под любым предлогом;
- покупка новых вещей взамен проданных подростком;
- уплата долгов, сделанных подростком;
- возможность украсть из дома и продать вещи.

Кроме экономического, существует эмоциональный шантаж, это: обещания закончить жизнь самоубийством, обвинения в нелюбви и нежелании заботиться.

Подумайте, стоит ли поддерживать наркотизацию, ведь вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров и независим от наркотиков.

В городском подростковом наркологическом центре существуют амбулаторные реабилитационные программы, рассчитанные на длительный срок: сначала интенсивный трехмесячный курс, затем поддерживающий в течение года, при необходимости подросток может работать с психологом и психотерапевтом дальше. Формируются группы подростков и родителей, с которыми работают специалисты.

Возможен и другой вариант - семейная реабилитация. В этом случае семья берет на себя функции группы. Здесь также необходимы регулярные консультации и занятия со специалистами для проведения курса семейной терапии.

Одна из наиболее часто встречающихся тактик родителей после курса лечения в стационаре - выезд с подростком на дачу, в деревню, к родственникам и т.д. Иногда это бывает лучшим вариантом в данной ситуации, но перед принятием такого решения следует проконсультироваться со специалистами и пройти курс семейной терапии. Не следует отправлять подростка одного «на воспитание» в другой город к бабушке, дедушке, тете, дяде и т.д., зачастую это ни к чему хорошему не приводит: он остается один на один с проблемой, без поддержки родителей и друзей, а найти наркодиллеров на новом месте для них не трудно, поэтому через какое-то время почти все из них снова начинают употреблять наркотики.

Часто родители спрашивают о лечении антаксоном. Антаксон - это препарат, который блокирует опиатные рецепторы в мозге, те, на которые воздействует героин и опий-сырец. При поступлении опиатов в организм они уже не оказывают эйфоризирующего эффекта. Одна таблетка антаксона блокирует 0,25 грамма героина. Так помогают человеку справиться с психической зависимостью. Но, только лечение антаксоном, без проведения реабилитационных мероприятий, не ведет к выздоровлению и длительной ремиссии. Кроме того, препарат достаточно дорог - десять таблеток (на десять дней) стоят 1200 - 1500 рублей, а для получения стойкого эффекта необходимо принимать его около полугода. Во время приема препарата высок риск передозировок опиатами, т.е. хороший результат получается при лечении антаксоном под постоянным контролем врача и при участии пациента в реабилитационных программах.

Другой метод, применяемый лечения для лечения психической зависимости - биоуправление или биологическая обратная связь. Это компьютерные релаксирующие игры «Вира», «Гребной канал», альфа-стимулирующий тренинг. При наркомании пациент большую часть времени находится в состоянии психического дискомфорта. Причиной этого является сниженная продукция так называемых «внутренних транквилизаторов» - эндорфинов. Для того, чтобы увеличить синтез эндорфинов или заместить их экзогенными психоактивными веществами, человек вынужден повторять стереотипные действия - принимать опиаты.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

В процессе альфа-стимулирующего тренинга пациент обучается воздействовать на центральные структуры головного мозга, ответственные за возникновение зависимости. При этом происходит нормализация продукции эндорфинов (эндогенных опиатов)

Использование альфа-стимулирующего тренинга в качестве компонента лечебно-реабилитационной программы позволяет:

- *обучать пациента улучшать свое психическое состояние без помощи наркотика,*
- *достигать ремиссии без использования психотропных препаратов,*
- *использовать внутренние ресурсы пациента,*
- *контролировать поведение пациента, получая объективную информацию о возврате пациента к употреблению наркотиков («срывах» в ходе лечения).*

Изменение психического состояния при помощи альфа-стимулирующего тренинга принципиально отличается от изменения психического состояния при помощи, например, наркотика. Наркоман, принимающий свою привычную дозу наркотика, моментально без особых усилий вызывает у себя состояние эйфории. Альфа-стимулирующий тренинг является моделью эффективного поведения: *на протяжении каждого сеанса тренинга пациент сталкивается с необходимостью планировать свое поведение, применять выбранную стратегию достижения целей тренинга, оценивать результаты своей деятельности и получать подкрепление в виде позитивных эмоциональных реакций, возникающих в результате увеличения продукции эндорфинов.*

По мнению специалистов, любая семья, в которой один из ее членов имеет химическую зависимость, функционирует ненормально. Это так называемая дисфункциональная семья.

Джон Брэдшоу приводит так называемые «правила», по которым функционирует такая семья (он описывает семью с алкогольной проблемой, но это подходит и для описания семей с любой химической зависимостью):

1. Контроль всех межличностных контактов и взаимоотношений.
2. Стремление всегда быть лучше всех, быть всегда «в порядке».
3. Отрицание чувств, мыслей, фантазий (в основном негативных), таких, как страх, одиночество, грусть, обида, зависимость. «Не делай того, что ты чувствуешь, мечтаешь, представляешь. Ты должен думать,

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

чувствовать, желать, воображать, видеть и слушать так, как того требует идеал».

4. Руководство изречением «не говори» (о своих чувствах, мыслях, обо всем том, что может обнаружить семейную драму).
5. Создание мифов (интерпретация событий таким образом, чтобы отвести внимание от того, что происходит в действительности, чтобы семейная система оставалась плотно закрытой).
6. Незавершенность отношений (с другими людьми, с членами семьи, которые всегда раздражены и напряжены).
7. Отсутствие доверия («не доверяй и не разочаруешься»).

Сложившаяся система патологических отношений в семье с химической зависимостью влияет на каждого ее члена, поэтому зависимость следует рассматривать не как болезнь отдельного человека, а как болезнь всей семьи.

Нами были проведены исследования семей подростков, пролеченных в стационаре по поводу наркомании. Вот эти данные:

- в 54% случаев это были неполные семьи, либо семьи, где был зарегистрирован второй брак;
- в 100% случаев в семьях были конфликты;
- в 74% случаев злоупотребляли алкоголем отец либо оба родителя и дети испытывали насилие или просто были свидетелями драк в семье;
- в 63% случаев один или оба родителя занимались низко квалифицированным трудом (торговали в киосках, работали грузчиками т.д.), хотя имели высокий уровень образования, либо были безработными;
- в 23% случаев у подростков был наркоманом старший брат или родственник.

Таким образом, оказалось, что практически все семьи были дисгармоничными, и это послужило одной из причин возникновения зависимости у подростка.

Энергия дисфункциональной семьи, в которой есть человек с химической зависимостью, в основном направлена на то, чтобы повлиять на его поведение. Таким образом, наркотик влияет не только на самого наркомана, но и на всю семью в целом. Этот вид функционирования семьи характерен для явления, называемого **СОЗВИСИМОСТЬЮ.**

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Созависимость - это система нездоровых стереотипов поведения и реагирования, сформированных в результате взаимодействия зависимого человека и членов его семьи.

Созависимый человек - это человек, который позволил сильно воздействовать на себя поведением другого человека и одержим попытками контролировать поведение того человека.

Созависимость существует на протяжении всей истории человечества и распространена столь широко, что ее стали считать нормой человеческих взаимоотношений, причем различные стереотипы поведения и чувствования, вызванные этой созависимостью, принимаются и утверждаются в обществе в качестве идеала, пропагандируются с экранов телевизоров и в художественных произведениях.

Как часто можно слышать от родителей: «Я все сделаю для моего ребенка!» И делают: «учатся» в школе, «поступают» в институт, ограждают от домашних дел, решают за него все проблемы, «освобождают» от армии и т.д. Считается, что это - примерные родители. Потом удивляются: «Как он мог попробовать наркотик? Что ему не хватало? Это мы виноваты - отдали не в ту школу, разрешили дружить не с теми друзьями не досмотрели...»

Решение о том, что нужно лечиться, снова принимается родителями, а после выписки из стационара начинается жесткий контроль за поведением подростка и сокрытие тех неприятных последствий, которые возникают в результате употребления наркотиков (выкуп украденных проданных вещей, «доставание» справок о том, что у подростка совсем другое заболевание, «улаживание» уголовных дел с милицией и т.п.)

О наличии созависимости говорит следующее:

- сверхответственность (взятие всей ответственности за подростка - наркомана на себя);
- навязчивый контроль за ним;
- протекция (избавление его от последствий наркотизации, навязчивая опека и помощь);
- чрезмерная терпимость к разного рода выходкам, связанным с наркотизацией, вместе с тем чувство вины, самоподавление, низкая самооценка.

Созависимые - это люди, которые постоянно и с большими усилиями пытаются силой принудить произойти событиям.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Контролируют, потому что любят, пытаются помочь, лучше знают, как все должно случиться, не знают, что еще делать, думают, что должны это делать.

В основе контроля лежит идея о том, что поведением другого человека (например, подростка - наркомана) можно управлять, не давая ему возможности осуществлять, например, наркотизацию. Сюда относится контроль за его действиями, за выбором знакомых, за свободным временем, за его состоянием, за тем, где и как он приобретает наркотики, за его денежными тратами, за тем, чтобы он не украл что-нибудь из дома и т.д.

Внимание и энергия подростка переключается на борьбу с контролем, который рассматривается как попытка ограничить его свободу. Какое-то время он подчиняется, а затем начинает изобретать различные хитроумные способы ухода от контроля, прекращая борьбу с зависимостью. По сути, это он своим поведением контролирует поведение родителей. Он знает - все пойдет по заранее известному сценарию, знает, какотреагируют родители на тот или иной его поступок, знает, что нужно им сказать, чтобы все пошло по проторенному пути.

Контроль - это иллюзия, это не работает, родители или кто либо другой не может контролировать наркоманию. Единственный человек, которого вы можете контролировать - это вы сами.

Протекция - это стремление помочь наркоману избежать отрицательных социальных последствий наркотизации, оправдать перед людьми его поведение. Это приводит обычно к снижению чувства ответственности за последствия своих поступков, усиливает затруднение принятия собственных решений, способствует дальнейшему снижению переносимости различных трудностей повседневной жизни.

Любые действия, которые спасают наркомана от последствий наркотизации, способствуют продолжению ее употребления.

Здесь очень показательно будет рассмотреть драматический треугольник Карпмана: в треугольнике три основные роли: Жертва, Преследователь, Спасатель.

Мы спасаем каждый раз, когда берем заботу на себя. Мы спасаем «жертв наркомании» и не замечаем, как начинаем двигаться к следующему углу треугольника - преследованию. Потом мы начинаем злиться, потому что делали то, что не входило в нашу ответственность, и мы поступились какими-то своими желаниями, нуждами и превращаемся в преследователя. Подросток же оказывается

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

«неблагодарным» за это и не изменяет своего поведения, он даже не слушает советов! Чувство беспомощности переполняет нас: опять нас использовали, не оценили, а мы так старались помочь! И мы скатываемся в угол жертвы на дне. Это неизбежный результат спасательства.

Вот реальный пример того, как это происходит в жизни: *сын в компании употребил наркотики и не хочет сегодня приходить домой. Родители начинают его поиски: звонят по всем известным телефонам его друзей, едут в те места, где нет телефона и, наконец, находят его и привозят домой (спасают).*

Как только он переступает порог дома - ситуация изменяется. Они превращаются в преследователей. «Мы не потерпим в своем доме наркомана! Ты нам не сын!»,- говорят они. Какое-то время он терпит все упреки, испытывая чувство вины (жертва), затем сам превращается в преследователя. Он говорит, что ему не нужна помощь, что он, если захочет, все исправит сам и незачем было позорить его перед друзьями, разыскивая, начинает раздражаться и злиться. Родители начинают испытывать жалость к себе (скатываются в угол жертвы): мы так много для него сделали, мы отказывали себе во многом ради него, а он - как он грубит, как он разговаривает, не изменяет своего поведения, он ничего не ценит!

Треугольник и сдвиг ролей спасателя, преследователя и жертвы - это видимый процесс, через который проходят и родители, и подростки.

Если вы берете на себя заботу о других, то это не помогает, это вызывает проблемы.

Если у человека нет повреждений мозга, серьезного физического недостатка, если он не маленький ребенок, то он может взять ответственность на себя и позаботиться о себе сам.

Попробуйте передать ответственность и заботу о себе самому подростку. Если вы не можете это сделать полностью - то передайте хотя бы часть ответственности. Вначале он может злиться на вас, т.к. привык пользоваться вашей заботой. Это означает, что он должен теперь позаботиться о себе сам и отвечать за все то, что произошло в результате употребления наркотиков. Это может помочь ему осознать необходимость отказа от наркотиков.

ПОСЛЕЛЕЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Один распространенных и наиболее желаемых родительских мифов – миф о том, что после выписки из стационара «все восстановится само собой» и будет как раньше. Но опыт показывает, что это не так. Для того, чтобы получить длительную ремиссию, очень важно продолжить лечение на следующем этапе – реабилитационном.

Родителям полезно будет узнать некоторые принципы этого этапа:

1. Признайте тот факт, что болезнь развилась и вы тоже причастны к этому.
2. Настройтесь на длительный период восстановления. Рекламные обещания излечить от наркомании за несколько часов или дней – явная ложь. За этот срок можно излечить лишь от симптомов физической зависимости («ломки»), с психической зависимостью справиться совсем не просто.
3. Постарайтесь поменьше лгать (в общении с близкими, друзьями, детьми). Дети все слышат и будут вести себя так же. Подслушивание, подсматривание, подробное расспрашивание и т. д. провоцирует детей лгать.
4. Помните, что наркотики изменяют личность человека и прежним ребенок никогда не будет, поэтому стройте отношения заново.
5. Если вы действительно хотите добиться хорошего результата, то про алкоголь следует забыть как минимум на год (в любом виде, включая пиво), стоит ограничить и другие стимулирующие вещества (крепкий чай, кофе).
6. Запаситесь терпением. Сниженный фон настроения, раздражительность, плаксивость, проявления недоверия – это естественные реакции ребенка после выписки из стационара. Если ваш ребенок в этот период весел, активен, беспечен – это повод для беспокойства (возможно, он снова стал употреблять наркотики).

Создание плана жизни после выписки из стационара – один из важных моментов. Помочь подростку создать такой план могут психолог, психотерапевт и родители. При этом обязательно надо учитывать, что план должен быть реальным, выполнимым, и подросток сам должен его составить и хотеть его выполнять.

Для начала мы рекомендуем выстроить краткосрочные цели, например:

1. Участвовать в реабилитационных программах.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

2. Улучшить свое здоровье: пройти полное обследование у специалистов; избавиться от проблем, создающих физический дискомфорт (пролечиться); хорошо питаться, высыпаться, гулять на свежем воздухе; включить в свой план физические нагрузки (например, занятия спортом).
3. Найти и попросить о помощи «чистого»(здорового) друга.
4. Изменить место проведения досуга и окружение.
5. Сменить место работы (учебы), если её нет – то попытаться найти.
6. Изменить привычки.
7. Планировать свой личный бюджет (расходы и доходы).
8. Открытая связь (общение) с членами семьи.
9. Практиковаться в преодолении стрессовых ситуаций.
10. Стараться быть честным.
11. Желать меняться.
12. Стараться избавиться от чувства гнева, обиды, страха.
13. Ежедневно планировать и ежедневно лично контролировать выполнение своих планов.
14. Возможно (не обязательно) изменить место жительства.

СРЫВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.

Срыв - это рецидив заболевания, возобновление приема наркотика на фоне воздержания от его употребления. Чаще всего срывы происходят при небольших сроках воздержания, когда подросток еще не научился жить без наркотика. Реже срывы происходят на фоне длительного воздержания, в этом случае течение наркомании сходно с течением других хронических заболеваний, например, таких, как сердечно-сосудистые (инфаркт миокарда).

После перенесенного инфаркта пациент опасается за свою жизнь и строго выполняет все предписания врача: соблюдает режим труда и отдыха, избегает психических и физических нагрузок, занимается лечебной физкультурой, отказывается от алкоголя и сигарет, принимает рекомендованные лекарства.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Со временем он устает постоянно контролировать свое поведение, чувствует себя совершенно здоровым, забывает об опасности и начинает понемногу позволять себе некоторые «поблажки»: пробежать там, где можно пройти пешком, поконфликтовать там, где можно избежать конфликта,

выкурить несколько сигарет и выпить спиртное и т.д.

Если никаких неприятных последствий не наступает, человек постепенно возвращается к тому образу жизни, который вел до болезни и, как правило, возникает рецидив (*повторный инфаркт*).

Примерно то же самое происходит и с человеком, зависимым от наркотиков: *он устает от постоянного контроля за своими действиями и состоянием, фон настроения у него снижается, нарушается сон и аппетит, возникают мысли о том что он совершенно здоров и может контролировать прием наркотиков.*

По данным нашего опроса, многие подростки считают, что после лечения самоконтроль за приемом наркотиков возможен, но на самом деле это миф, такая способность не появляется никогда.

Одним из основных механизмов возникновения рецидива (срыва) является наличие психической зависимости от наркотика.

В период воздержания, как выяснилось, существуют так называемые «опасные» дни, когда возникает резкое усиление патологического влечения к наркотику. Это наступает на **7, 9, 14, 21, 30, 60, 90, 120, 180** день воздержания. Подростку и родителям полезно знать о таких днях, желательно даже отметить такие дни в календаре. До 21-го дня подросток находится в стационаре, под наблюдением специалистов, под «прикрытием» медикаментов, поэтому вероятность срыва в «опасные» дни в этот период ниже. В такие дни он пытается любой ценой выйти из отделения и употребить наркотик. Обычно родителям высказываются жалобы на то, что «здесь совсем не лечат», что «уже вылечился и дальше сам справится», что дома ждут неотложные дела, которые необходимо решить, что в отделении его обижают и т. д. Часто родители поддаются на эти уловки и забирают подростка из стационара. Вскоре происходит употребление подростком наркотика.

Если подросток и родители предупреждены о таких днях, то справиться с обострившимся влечением к наркотику бывает легче: за день-два до и день-два после обострения можно начать прием назначенных врачом препаратов, постараться не провоцировать обострение (факторы, приводящие к провокации срыва, описаны ниже).

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Провоцировать возникновение срыва могут следующие факторы:

- нет альтернативы употреблению наркотика;
- постоянный жесткий контроль со стороны родителей и других близких людей (ежедневная проверка реакции зрачков на свет, просмотр вен для обнаружения проколов, поиск наркотических веществ в одежде и вещах, «вождение за руку» и т.п.);
- различные стрессовые ситуации (например, неудачи в учебе, неприятности на работе, конфликты с родителями, ссора с любимым человеком и т.д.);
- прекращение посещения занятий с психологом и психотерапевтом по реабилитационной программе
- различные состояния и заболевания, приводящие к общему плохому самочувствию;
- недостаточный сон и отдых, нерегулярное питание;

Для уменьшения вероятности рецидива каждому подростку и родителю необходимо составить список индивидуальных признаков срыва и в случае их возникновения обратиться за помощью к специалисту. Не следует паниковать, срывы возможны, но чем больше подросток и родители узнают об индивидуальных причинах их возникновения, тем легче с ними справиться.

Возможные признаки срыва:

Дети

Родители

1. Отрицание.

Отрицание болезни, её дальнейшего развития («я уже вылечился, больше никогда не буду употреблять наркотики»)

Отрицание собственных проблем (например, алкогольная зависимость, причастность к болезни ребенка, проблемы в отношениях с супругами, бабушками, дедушками и т.д.)

2. Ложь

Частая ложь по поводу и без повода.

Умалчивание проблем (например, не сообщают о них родственникам, обман детей, супругов). Дети все видят и позволяют себе то же самое.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

3. Торопливость.

- а) ожидание быстрых результатов и при неудачах - как следствие – разочарование и усугубление состояния;
- б) низкая переносимость ситуаций ожидания.

4. Желание «догонять».

Распространенный миф – возможность и желание «восстановить» всё так, как было до употребления (отношения в семье, социальное положение), т.е. ориентация на прошлое. На самом деле – все будет по- другому, а как – зависит от вас.

5. Употребление алкоголя.

- а) провоцирует депрессивные состояния;
- б) резко снижает контроль за поведением.

6. Зависимость от других людей.

Зависимость от друзей,
эмоционального состояния
родителей.

Зависимость от
эмоционального состояния
ребенка, индуцирование
плохого эмоционального
состояния.

Слишком большие ожидания друг от друга и от других людей. Убеждение, что «другие» (например, врачи, психологи, психотерапевты, родственники и т.д.) будут помогать постоянно и больше, чем прилагается собственных усилий.

7. Низкая переносимость трудных ситуаций.

Уклонение от трудностей (восстановления на учебе, на работе, ведения самостоятельных переговоров, выполнения домашних обязанностей, восстановления отношений со значимыми близкими и т.д.)

Желание «облегчить жизнь ребенку» - т.е. взять на себя разрешение конфликтных ситуаций, спровоцированных ребенком (суд, проблемы на работе, учебе, выплата долгов и т.д.)

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Кроме того, родителям следует попытаться изменить свое отношение к подростку: известно, что в большинстве случаев даже во время длительной ремиссии родители и значимые близкие продолжают ожидать от подростка прежнее поведение, внимательно ищут признаки «желания» и тем самым провоцируют срыв ремиссии. Изменить отношения в семье помогут специалисты.

Родители могут оказать большую поддержку подростку в этот трудный для него период. Как всегда, очень действенным оказывается личный пример: например, пусть папа попробует бросить курить, мама попытается больше не переедать и т.п.

Вкусная еда и сигареты - это не наркотик, но от них также трудно отказаться. Попробуйте - и вы лучше поймете своего ребенка!

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

ЭТО ВАЖНО!

1. Чувства вины и обиды разрушительны, а идеальных людей не бывает. Подумайте о том, что ваши ошибки остались в прошлом. Они могут оставаться там, а ваша будущая жизнь зависит от настоящих (сегодняшних) действий. Постарайтесь простить себя и других за то, что сделано не так. Разговоры о наркотиках (даже о том какие они вызывают проблемы) очень возбуждают, оживляют воспоминания и способствуют срывам.
2. Обращайте внимание на то, что вы говорите и думаете. Каждый раз как только вам захочется обвинить своего ребенка, попробуйте поменяться с ним местами. Как выглядит ситуация его глазами? Чего он хочет от вас добиться? Старайтесь почаще заменять слово «ты» на слово «я», говорите о своих реальных чувствах и желаниях, формулируйте свои пожелания ребенку конкретно. (Не «я хочу, чтобы ты не употреблял наркотик», а «я хочу, чтобы ты вел себя по отношению ко мне так-то, выполнил по дому то-то...».)
Составьте с ребенком контракт, в котором будут оговорены все ваши и его пожелания. Помощь в его составлении окажет психолог.
3. В период употребления ребёнок ведет довольно активную жизнь. Поэтому в период восстановления создайте ему такие условия, чтобы он был занят. Ваш ребенок не инвалид и может выдержать обычные нагрузки. Начните с совместного составления режима дня и контролируйте его выполнение, распределяйте нагрузку по дому, выделите конкретные обязанности для ребенка.
4. Займите решительную позицию по отношению к тем членам семьи, которые имеют схожие проблемы (например, отец – алкоголик).
6. Обратите внимание на свое здоровье. Считаете ли вы, что ваше физическое и душевное состояние является результатом в основном внешних воздействий? Задайте себе вопросы: зачем мне необходимо болеть и переживать? Что я получаю от этого? Не манипулирую ли я своим ребенком также, как и он мною? Что я могу сделать, чтобы наше взаимодействие стало свободным от манипуляций? Подайте ребенку пример того, как можно самостоятельно «вытащить себя за волосы» из плохого состояния. Если вы не хотите и не умеете заботиться о своем здоровье, то от кого ваш ребенок может научиться этому.
7. Задумайтесь о том, как часто и от чего вы получаете удовольствие в жизни, умеете ли вы показать это своему ребенку в как можно более привлекательном виде, избегая нравоучений и нотаций.
Если вы пришли к выводу, что не так-то просто делать все это самостоятельно, обращайтесь за помощью к психологу. Эта помощь будет более эффективной, если вы начнете решать именно свои проблемы. Поделитесь переживаниями своих трудностей с ребенком, это ему поможет постепенно избавиться от чувств вины, обиды, неполноценности, будет способствовать сближению.

ИЗМЕНИМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Послесловие.

Вы получили информацию по очень важным для Вас проблемам. Теперь Ваше право принять её как руководство к действию. Преодоление химической зависимости – трудная, но выполнимая задача. Важнейшее условие для этого – объединение усилий как самих пациентов, так и членов их семей и специалистов.

Эти принципы реабилитационного периода разработаны для всех семей, столкнувшихся с проблемой химической зависимости. Составить индивидуальный план реабилитации с учетом особенностей каждой конкретной семьи Вам помогут специалисты Центра, которые всегда готовы оказать Вам помощь, если Вы действительно хотите её принять.

Мы будем благодарны Вам, если вы поделитесь своим опытом в преодолении химической зависимости и выскажете предложения и замечания.

Наш адрес: г. Новосибирск, ул. Северная 31. Центр наркологической помощи детям и подросткам. Тел. 25-67-20, 28-13-89.

При подготовке издания использована следующая литература.

- 1. «Вопросы наркологии» №4, 1998г., стр. 17-19.*
- 2. Юрий Холькин, САЛЮС, Продвинутый тренинг, Новосибирск, 1996г.*
- 3. Короленко Ц.П. «Семь путей к катастрофе», 1992г.*



Распространяется бесплатно