

Распространенные заблуждения и ошибки родителей.

Заблуждение 1. ***Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.***

Наркомания, действительно, одна из самых страшных болезней. Но больны не Вы, а Ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть, к Вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для Вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что Вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь «молчание — знак согласия».

Во-вторых, тем самым Вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, Вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у Ваших друзей и родственников тоже есть дети, и в их семью может прийти такое же горе.

В-четвертых, именно к этим близким для Вас людям Ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым, Вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

Заблуждение 2. ***Вы и только Вы виноваты в том, что Ваш ребенок стал наркоманом. Значит, Вы его таким воспитали.***

Основная проблема сейчас состоит не в том, «кто виноват?», а в том, «что делать?».

Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте все свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка «здесь и сейчас».

Ни в коем случае не пытайтесь принимать на себя ответственность за употребление наркотиков. Ведь это только поможет Вашему ребенку в очередной раз, скинуть всю тяжесть проблемы на Ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился Вами

манипулировать.

Главное, что Вам необходимо сделать, — изменить отношение к своему ребёнку.

Первое, следует понять, что Ваш ребёнок — взрослый человек, и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения Вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз попробовав наркотики, он не посоветовался с Вами, а стало быть, предал Вас и то, чему Вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребёнка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днём Вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех, как отечественных, так и зарубежных учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется — лишение опеки. Ещё раз нам хочется повторить: главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять наркотики, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на неё, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой. И если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерик немедленно дайте понять, что это не так.

Заблуждение 3. ***Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан.***

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь Вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать Вас.

Обратите внимание на то, что его наркомания моментально спровоцировала Вас на непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что Вам придется разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует Ваш ответ.

Угрозы же и наказания в этой ситуации очень часто оказываются малоэффективными. Поскольку обстановка в доме накаляется, то ребенок будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а, значит, в своей привычной компании.

Заблуждение 4. ***Если Ваш ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для Вас катастрофой.***

Катастрофой для Вас может быть только одно состояние — состояние, в котором Вы неспособны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения.

В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи.

Существует также несколько главных правил Вашего поведения:

1. **Независимо от ситуации ведите себя достойно**.

   Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на «истерику». Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье — поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. **Никогда не поддавайтесь на шантаж.**

   А шантажа в Вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет, чем заняться, и я брошу колоться». «Если ты не дашь мне пятьсот долларов и я не отдам долги, то меня убьют». «Если Вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной». И даже: «Если меня бросит любимая Маша, то я всё равно буду колоться».

   На все эти «если ..., то» может следовать один спокойный ответ: «нет».

   «Через год, после того, как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

   «Пусть тот человек, которому ты должен, придёт ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

   «Иди в ванну и кончай там жизнь самоубийством. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

   «Ты сам наплевал Маше в душу, отношения с ней будешь выяснять тоже сам. Хотя мы думаем, что Маша тебя любит. Если ты прекратишь колоться, она сможет всё понять и простить».

   Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на Ваших глазах, чтобы Вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от Вас желаемого результата.

3. **Не «занудствуйте».**

   Подросток, и даже наркоман старше 20-ти лет, по своим душевным качествам всё равно остаётся мальчишкой, всегда всё делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

4. **Поменьше говорите, побольше делайте.**

   Молодой человек давно привык, что Вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в Ваших нравоучительных беседах.

Это происходит потому, что из всех своих угроз Вы не выполняете ни одной. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно даёт обещания. Причём обещает всё, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить Вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждёт от Вас никаких поступков. Зато, если вы найдёте в себе силы совершить поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

Заблуждение 5. ***Поскольку Вам известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то Вы должны быть очень озабочены этим, постоянно размышлять и концентрироваться на такой возможности.***

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме донести последствия употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой «информационной войны», у Вас нет. Только постарайтесь не «впадать в лекцию».

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что Ваша «информационная война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за собственное здоровье лежит полностью на Вашем ребенке.

Конечно же, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о такой возможности, Вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше Вы об этом думаете, тем больше Вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и ... они обязательно находят и догоняют нас.

Попробуйте проанализировать те изменения в личности Вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не бойтесь заранее, на всякий случай.

Заблуждение 6. ***Я не могу не зависеть от собственного ребенка. Я должна жить его жизнью и его проблемами.***

Если Вы согласны с данным утверждением, то Вы сами уже нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью. 93% родителей наркоманов (особенно матери), не прошедших курса психотерапии и тренинговых групп под руководством психолога-практика страдают от созависимости. О том, что это такое мы

подробно поговорим в следующей главе.

Здесь же мы хотели бы дать лишь главную практическую рекомендацию по построению нормальных семейных отношений.

Безусловно, невозможно не видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но, обратите внимание, как виртуозно Ваш ребенок научился использовать Ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Мы уже говорили, что все наркоманы совершенно виртуозно манипулируют собственными родителями.

Задумайтесь, ведь Вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении будет находиться Ваш ребенок, когда Вы переступите порог дома. Более того, Вы даже обижаетесь на других членов семьи, если им удается сохранить какой-то свой собственный мир, найти в семье свою «экологическую нишу». Вы же первые обвиняете их в бесчувственности и безразличии. Вы насильно втягиваете других членов семьи в состояние созависимости.

Что же можно сделать?

Необходимо четко провести грань между Вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Дайте право другим членам семьи (особенно если это другие дети) возможность жить своей жизнью. Не противодействуйте их желанию не вмешиваться в проблемы наркомана.

Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем ребенку, употребляющему наркотики. Нам известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинал употреблять наркотики, называя при этом главной причиной — борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей. «Ему все, а меня просто никто не замечает, как будто у меня нет своих проблем». «Я все время слышу, что я такой благополучный и поэтому бессердечный. Ведь брату так плохо, а я все время лезу и пристаю к маме с какой-то ерундой». В ответ на это второй ребенок как бы бросает семье вызов: «Хотите не ерунду, получите...».

Если Вам не удается выполнить эти рекомендации самостоятельно, обратитесь сами к врачу-психотерапевту.

Заблуждение 7. ***У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией.***

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как Ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно находится на «точке кипения».

Правило 1. **Обязательно дайте себе возможность расслабляться.**

Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны Вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что Вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

Правило 2. **Никогда не забывайте, что это не Вы боретесь с наркотиками, а Ваш ребенок.**

И ответственность за эту борьбу должна полностью лежать на нем. Ваша же задача заключается лишь в том, чтобы эмоционально поддерживать его только при реальных шагах к выздоровлению. А ведь это скорее положительные, чем отрицательные эмоции.

Правило 3. **Разрешите Вашему ребенку попробовать прекратить прием наркотиков самостоятельно.**

Если Ваш ребенок впервые признался Вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как Вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

Правило 4. **Не боритесь в одиночку. Помогите ребёнку найти лечащего врача.**

Это единственное «одолжение», которое Вы должны ему сделать. Самому идти в больницу, «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приёме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, все Ваши действия, о которых мы говорили раньше, должны иметь своей целью визит к специалисту. Врач — это человек, который видит Вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные советы по Вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если Вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь превратить своё общение с ним в длительное. Ведь пройдёт несколько лет, прежде чем Вы перестанете нуждаться в его советах.

Заблуждение 8. ***Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он уже никогда не сможет быть нормальным человеком.***

Прошлое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия.

Любой подросток пытается найти собственное «Я» и свое место в жизни. Именно в процессе этого поиска Ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «Я» поиском «Я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае, в процессе избавления от наркотической зависимости, трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым

взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но это не дает Вам права лишать его надежды на будущее.

Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями Вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков

Помните: Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков.

Если Ваш ребёнок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чём угодно, о работе, учёбе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи Вашего сына или дочери Вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с Вами что-то обсудить. Учтите, любое, даже отрицательное упоминание наркотика вызывает воспоминание о нём. А непрерывное морализаторство на эту тему может вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как «якорь», как механизм, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий вызов того приятного состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

Заблуждение 9. ***Безусловно, существует какой-то определенный, точный, верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Ваша проблема заключается в том, что Вы никак не можете его найти, или Вам не позволяют средства, поскольку лечение очень дорогостоящее.***

Ваш ребенок — уникальная личность, не похожая на других, впрочем, как и любой другой человек.

Наркомания — болезнь особая, во многом не похожая на другие. Это сначала болезнь характера, а потом уже болезнь тела. Ее лечение протекает одновременно с перевоспитанием личности.

Безусловно, существуют определенные закономерности развития личности в подростковом периоде. Безусловно, существуют определенные типы личности, к которым в большей или меньшей степени принадлежит Ваш ребенок, а, следовательно, и определенные правила построения Ваших отношений. Безусловно, существуют различные виды семьи, в которых и Ваша модель семейной жизни нашла свое отражение. Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно Вашему ребенку. Учтите, что далеко не всегда, самое дорогостоящее лечение и есть самое лучшее. Часто бывает прямо наоборот.

Мы поможем Вам разобраться во всех этих закономерностях и видах лечения. Главное же, что Вы должны осознать в качестве руководства к действию: стратегию достижения желаемого результата, Вам все равно придется выстраивать самому с вашим ребенком. Универсальных решений любой проблемы не существует. Оно всегда конкретно в каждой конкретной ситуации и всегда строго индивидуально.

Следовательно, по Карнеги, Вам нужно научиться «перестать беспокоиться и начать

жить». А это значит, что, прочитав следующие главы, Вы должны выработать собственную стратегию поведения и начать воплощать ее на практике. Еще ничего не потеряно, но многое, действительно, зависит от Вас.

Здесь бы нам только хотелось предостеречь Вас от еще одной ошибки родителей, часто возникающей в процессе лечения:

Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если Вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики.

Сначала Вы должны успокоиться и помня, что при электромагнитных бурях и перепадах погоды у бывшего наркомана бывают симптомы, очень похожие на приём наркотика, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с Вашим ребёнком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьёзные основания. Если и Вы, и врач, считаете, что пациент возобновил приём наркотика, особенно героина, вместо длительного выяснения отношений, предложите ему сдать кровь или мочу на экспертизу.

Итак, если, осознав собственные заблуждения и ошибки, Вы готовы анализировать свою семейную ситуацию и искать свой индивидуальный способ лечения ребенка, давайте приступим к этому процессу.





Материал подготовлен врачом психиатром-наркологом ГАУЗ СО «Верхнепышминская ЦГБ им. П.Д.Бородина» Корзухиной Е.В. при использовании информации из источников свободного доступа:

Литература: Наталья Иванова «Выбери свой путь. Сделай мудрый выбор» (12+) ; Ольга Абрамович, В.Н. Копасова, Н. Р. Казарян «Стоп! Наркотики!» (0+);М. М. Эбзеев «Дорога в никуда. Из записок психолога. Пособие для родителей наркоманов»; А. Данилина и И. Данилиной «Как спасти детей от наркотиков» М., 2001).

Сайт: https://school14k.edusite.ru/