

Дорогие мама и папа!

1. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций, связанных с неприятным для Вас открытием. Не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне взрослости и ответственности.
2. Не требуйте от меня объяснений «Почему я употребляю наркотики, алкоголь, курю?» Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше Вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только Вам, но и самому себе.
3. Не верьте мне, когда я хочу Вас убедить, что я еще «маленький». Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне «большой» и самостоятельный. Просто я хочу таким образом избавиться от ответственности за свое наркотическое (алкогольное и пр.) поведение и переложить ее на Вас.
4. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов, гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.
5. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я курю, выпиваю, употребляю наркотики. Как бы больно и стыдно Вам ни было, их необходимо честно предупредить, потому что это означает Вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и сохранит к Вам хорошее отношение.
6. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне прямым намеком на мою несостоятельность и никчемность.

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»

г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80,
51-59-01, 50-44-44

ГБУЗ «ТОКНД», отделение медико-психологической помощи для детей и подростков

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.
Тел. 555-195


ГБУЗ «ТОКНД», стационар

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50.
Тел.: 55-94-85, 55-42-77

Телефон поддержки 559-590

E-mail: tverond@mail.ru
Сайт: tverond.parking.ru
Код города 8 (4822)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОВЕДЕНИЮ С НАРКОЗАВИСИМЫМ



Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».

Поведение наркоманов непредсказуемо: они необязательны, часто лгут, склонны к мошенничеству и воровству. Они могут быть чрезвычайно жестоки, всегда эгоистичны. Они могут вымогать, умолять, грозить, бить и мучить ради получения денег на дозу. Однако сами они на обман, неточность или грубое обращение реагируют чрезвычайно болезненно. Кроме того, они могут быть мстительными. Им трудно сдерживать себя. Так что если они почувствуют раздражение, то тут же «выльют» его, не оглядываясь на приличия, моральные нормы, права человека и закон.

Возможные рекомендации для близких по поведению с наркозависимым:

1. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины за проступки своего ребенка. Если он достаточно взрослый, чтобы не выполнять ваших требований, значит, он должен отвечать за свое поведение. Вы все равно не сможете прожить его жизнь за него, и не корите себя понапрасну.
2. Отношения с наркоманом необходимо строить на твердых, понятных ему правилах, не подверженных изменениям. Он точно должен знать, как вы отнесетесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримете в ответ.
3. Вы должны быть исключительно правдивы с наркоманом. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.
4. Не стоит скрывать, что ваш ребенок – наркоман, от родни и друзей. На это есть две причины: во-первых, он может пользоваться неосведомленностью окружающих, чтобы выманивать деньги на покупку наркотиков; во-вторых, такое ваше поведение он расценивает как неясное, но все же согласие мириться с наркоманией.
5. Задумайтесь над следующим: если ваш ребенок привык, что вы ликвидируете последствия его проступков (вытаскиваете из милиции, расплачиваетесь с долгами) – будет ли у него стимул, чтобы изменить свою жизнь и отношение к наркотикам?
6. Старайтесь избегать скандалов с наркоманом. Это не значит, что вы должны делать вид, что все идет нормально. Заявить о своем отношении к пороку необходимо, и никогда, ни при каких обстоятельствах не нужно одобрять прием наркотиков (давать деньги, проявлять излишнюю жалость или раздражительность). Ваша главная задача – сохранить здоровье и как можно большую часть материального состояния на то время, когда все это действительно понадобится. Совершая подвиг самоотречения для наркомана, вы только ухудшаете ситуацию.
7. Не доверяйте наркоману вещи, деньги, документы. Не давайте лишние карманные деньги. Уберите ценные вещи. У него должны возникнуть трудности с приобретением наркотика.

Динамика отношений родителя и ребенка-наркомана

Меня пугают перемены в моем ребенке, но я и мысли не допускаю, что это связано с наркотиками



Мне становится ясно, что мой ребенок употребляет наркотики, но я желаю всеми силами скрыть это от других



Я ощущаю собственную ответственность за развитие и поведение моего ребенка. Мысль о поражении невыносима



Я думаю только о том, как спасти своего ребенка. Нужды других членов семьи и мои собственные отходят на второй план



В бесконечных беседах я пытаюсь спасти своего ребенка, ставлю условия, требую обещаний, мечусь между строгостью и прощением



Я мучаю себя, снова и снова вспоминая прошлое и пытаюсь понять, что сделано неправильно, виню себя



Я в прострации, потому что ничего не могу сделать. Я упрекаю судьбу. Вся моя жизнь приходит в расстройство



Я бессильна

Я откровенно говорю о своих чувствах и желаниях. Даже в самых тяжелых ситуациях мое спокойствие позволяет мне не терять надежду



Признав проблему, я больше не ищу «козла отпущения»



Я осознаю, что мой ребенок должен сам отвечать за себя и свою жизнь, даже если я этого боюсь. Я больше не думаю и не действую за него



Я провожу границу между поведением моего ребенка и собой, между своей ответственностью и его. Я поворачиваюсь лицом к другим членам семьи и признаю их интересы



Я понимаю, что мои аргументы не действуют на моего ребенка и контроль за ним бесполезен, поскольку он – во власти наркотиков



Я освобождаюсь от ощущения вины и чувствую себя увереннее. Я меньше думаю о прошлом и не боюсь будущего



Я обнаруживаю вокруг себя множество людей, у которых в семье тоже есть наркоманы, и признаю проблему



Я ищу помощи в кругу родителей, чьи дети попали в такую же ситуацию

