

Детская наркомания сегодня: несколько советов родителям



Детская наркомания – это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребенка. Родители в большинстве своем заняты, стремясь выжить в сложные периоды кризиса. Зачастую они не желают вникать в детские проблемы, считая, что у детей их нет.

Дорогие родители! Вы нередко заблуждаетесь, когда думаете, что все в порядке. Значительная часть родителей ничего не ведала о проблемах своих детей, а правда открывалась часто лишь спустя несколько лет, когда их сын или дочь попадали в больницу. Не тешьте себя надеждой, присмотритесь к своим детям внимательнее. Конечно, внешние признаки употребления ребенком различных наркотиков отличаются друг от друга. Более того, признаки употребления одного и того же наркотика на разных стадиях зависимости и в период абстинентного синдрома (состояние “ломки”) различны.

И все же, что делать, если Вы заподозрили, что ребенок употребляет наркотики?

Постарайтесь справиться, насколько это возможно, со своим смятением.

Запомните: **это не Ваша вина.** Вы делали что могли для своего ребенка... и то, что он сейчас болен - это беда, а не вина.

Не бойтесь, что время упущено. Не бросайтесь из крайности в крайность. Часто именно ухудшение ситуации – проблемы со здоровьем, друзьями, деньгами, законом – приводит наркомана к желанию что-то менять, обращаться за помощью.

Не отчаивайтесь. Наркомания – серьезное заболевание, это - правда, но выздоровление возможно и сейчас есть специалисты, способные вам помочь.

Что может Вам помочь:

- **Информация.** Спрашивайте, слушайте, читайте. Используйте все ресурсы: книги, журналы, Интернет, радио, телевидение. Будьте критичны,

проверяйте, насколько полученная информация соотносится с Вашим опытом и просто со здравым смыслом.

- **Специалисты, работающие в этой области.** Обращайтесь за помощью. Квалифицированные специалисты предлагают бесплатные консультации, чтобы Вы могли лучше сориентироваться в проблеме, задать волнующие Вас вопросы. Не пренебрегайте этой возможностью.

- **«Товарищи по несчастью».** Вы не одиноки, многие сталкиваются с наркоманией, их опыт может вам помочь. **Существуют группы «Ал-Анон» и «Нар-Анон» для родственников алкоголиков и наркоманов.** Группы бесплатные и анонимные. Выберите время, сходите на одну-две-три группы. Вы убедитесь, что получите больше, чем ожидали.

- **Близкие, родственники, друзья.** Не замыкайтесь в себе, в своем несчастье. Вам нужны силы и нужна поддержка. Не отказывайтесь от приятных привычек: встреч с друзьями, прогулок на природе, занятий спортом, увлечений... Ваша жизнь не должна сосредотачиваться на больном, хотя бы потому, что вы быстро истощитесь и не сможете помочь тогда, когда это будет необходимо.

Ваше отношение к проблеме может либо помочь, либо помешать ее решению.

Как не стоит вести себя с наркоманом:

- **Кричать, обвинять, упрекать.** Это либо игнорируется, если Ваш ребенок находится под влиянием наркотиков (а ведь именно тогда все Ваши чувства бушуют), либо приводит к желанию уйти, ничего этого не видеть и не слышать. Надо ли говорить, какой «выход» найдет наркоман?

- **Грозить, шантажировать.** Никогда не угрожайте тем, что Вы не в состоянии сделать. Подумайте, прежде, чем говорить, обдумайте спокойно, сможете ли Вы (физически и душевно) выгнать из дома сына, дочь, внука... Как Вы будете жить, что делать, если он не испугается этой угрозы и Вам придется привести ее в исполнение. Хватит ли у Вас духу и насколько его хватит. И если Вы понимаете, что не в силах это осуществить – не грозите. Иначе Вы сами ставите себя в положение человека, со словами которого не стоит считаться.

- **Просить, умолять, взывать к лучшим чувствам.** Ваш ребенок изменился. Вы сами это видите. То, что раньше вызывало отклик и сочувствие, сейчас встречает в нем только раздражение, во многом потому что он сам хорошо понимает – он уже не такой, как прежде. Не унижайтесь. И для него и для Вас будет лучше, если у Вас хватит сил и мужества встречать испытания с достоинством.

Как же себя вести?

- **Перестройте свою жизнь с учетом болезни близкого.** Деньги, драгоценности, ценные вещи должны быть категорически недоступны для наркомана. Ваша ответственность позаботиться об этом, хотя бы в Вашем собственном доме. Подумайте, какие еще изменения необходимы и как их осуществить.

- **Будьте последовательны и тверды.** Если Вы выдвигаете условия (например, приходить не позже такого-то срока) то не должно быть исключений.

Предоставьте ребенку решать свои проблемы самому (с кредиторами, друзьями, недругами). Своим вмешательством и «помощью» Вы позволяете ему продолжать употреблять.

- **Сформулируйте для себя условия, при которых Вы готовы ему помочь и какова эта помощь может быть.** Не спешите ее предлагать. Говорить об этом имеет смысл только тогда, когда Вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, а Ваш ребенок способен Вас слышать.

Как выбрать, куда обратиться за помощью:

Сейчас предложений много, проблема стоит остро, желающих Вам помочь хватает. Решение принимать Вам. На что стоит обратить внимание:

- **Гарантия результатов.** Всегда очень заманчиво звучат обещания 100 % эффективности. Очень хочется, чтобы кто-то, кто, умеет и знает, быстро и наверняка решил все проблемы. К сожалению, за такими обещаниями всегда стоит обман, а часто и некомпетентность. В настоящий момент максимальная эффективность программ – 30-50 %. По сравнению с желаемым – это мало. Но это - честное предложение. Не слишком ли много было обмана в Вашей жизни в последнее время, чтобы рассчитывать на 100 % результат.

- **Способы лечения.** Всегда выясняйте, как именно осуществляется лечение. Пока не существует таблетки от наркомании, медицинские процедуры, столь разнообразные и изощренные, помогают восстановить физическое самочувствие, но не снимают тяги, желания продолжать употреблять и всех психологических и социальных изменений, появившихся в результате болезни. Гипноз и классическая психотерапия затрагивает только один аспект заболевания и тоже не решает всех перечисленных проблем. Не случайно, кодирование даже и не предлагается для лечения наркомании, хотя и для алкоголиков жить под страхом смерти (чем собственно и является кодирование) опасно и разрушительно.

Эффективным является комплексный подход, сочетающий обучение, психокоррекцию, тренинги, затрагивающий и психологически и социальный и духовный аспект заболевания. В таких программах всегда работают люди, сами имевшие в прошлом проблемы с **алкоголем или наркотиками** и решившие их подобным путем.

- **Сроки.** Наркомания - серьезное заболевание и если Вам предлагают избавиться от нее за один сеанс, здравый смысл восстает против такого предложения. Ответственный подход предполагает достаточно длительную реабилитацию (не менее месяца), желательно с последующим продолжением, может быть меньшей интенсивности.

- **Участие самого ребенка.** Наркомания не лечится на расстоянии, по фотографии, с помощью таинственных порошков, подмешиваемых в суп или чай. Участие больного необходимо, его активность и желание играют важнейшую роль. Если это не оговаривается в условиях лечения наркомании, значит, Вам предлагают вариант знахарства и колдовства. Конечно, можно от

отчаяния обратиться и к чародеям, но разве выброшенные деньги, потерянное время принесут Вам облегчение.

Интернет-сайты:

www.narkotiki.by – о наркомании и помощи наркозависимым в Беларуси

www.podrug.by – сайт общественного объединения «Республика против наркотиков»

Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик...

*Материал подготовлен специалистами УЗ «Гродненский областной
эндокринологический диспансер».*

Использованы открытые Интернет-ресурсы

О чем бы вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности. Будьте настоящим другом своему ребенку. Если у него уже возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять решение, убедите обратиться за помощью!

Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик...

Тесты на наркотики можно купить в аптеках г. Минска.

Интернет-сайты:

www.narkotiki.by – о наркомании и помощи наркозависимым в Беларуси

www.podrug.by – сайт общественного объединения «Республика против наркотиков»

Так что же делать?

Постарайтесь справиться, насколько это возможно со своим смятением.

Запомните:

Это не Ваша вина

Наркомания – болезнь, предрасположенность к ней передается генетически, бывает, что и через несколько поколений. Вы делали лучшее, что могли для своего ребенка, мужа, брата... и то, что он сейчас болен - это беда, а не вина.

Не бойтесь, что время упущено

Не бросайтесь из крайности в крайность. Часто именно ухудшение ситуации – проблемы со здоровьем, друзьями, деньгами, законом – приводит наркомана к желанию что-то менять, обращаться за помощью.

Не отчаивайтесь

Наркомания – серьезное заболевание, это - правда, но выздоровление возможно и сейчас есть специалисты, способные вам помочь.

Что может Вам помочь:

Информация

Спрашивайте, слушайте, читайте. Используйте все ресурсы: книги, журналы, Интернет, радио, телевидение. Будьте критичны, проверяйте, насколько полученная информация соотносится с Вашим опытом и просто со здравым смыслом.

Специалисты, работающие в этой области

Обращайтесь за помощью. Квалифицированные специалисты предлагают бесплатные консультации, чтобы Вы могли лучше сориентироваться в проблеме, задать волнующие Вас вопросы. Не пренебрегайте этой возможностью.

«Товарищи по несчастью»

Вы не одиноки, многие сталкиваются с наркоманией, их опыт может вам помочь. **Существуют группы «Ал-Анон» и «Нар-Анон» для родственников алкоголиков и наркоманов.** Группы бесплатные и анонимные. Выберите время, сходите на одну-две-три группы. Вы убедитесь, что получите больше, чем ожидали.

Близкие, родственники, друзья

Не замыкайтесь в себе, в своем несчастье. Вам нужны силы и нужна поддержка. Не отказывайтесь от приятных привычек: встреч с друзьями, прогулок на природе, занятий спортом, увлечений... Ваша жизнь не должна сосредотачиваться на больном, хотя бы потому, что вы быстро истощитесь и не сможете помочь тогда, когда это будет необходимо.

Ваше отношение к проблеме может либо помочь, либо помешать ее решению.

Как не стоит вести себя с наркоманом, алкоголиком:

Кричать, обвинять, упрекать

Это либо игнорируется, если Ваш близкий находится под влиянием алкоголя или наркотиков (а ведь именно тогда все Ваши чувства бушуют), либо приводит к желанию уйти, ничего этого не видеть и не слышать. Надо ли говорить, какой «выход» найдет наркоман?

Грозить, шантажировать

Никогда не угрожайте тем, что Вы не в состоянии сделать. Подумайте, прежде, чем говорить, обдумайте спокойно, сможете ли Вы (физически и душевно) выгнать из дома сына, развестись с мужем... Как Вы будете жить, что делать, если он не испугается этой угрозы и Вам придется привести ее в исполнение. Хватит ли у Вас духу и насколько его хватит. И если Вы понимаете, что не в силах это осуществить – не грозите. Иначе Вы сами ставите себя в положение человека, со словами которого не стоит считаться.

Просить, умолять, взывать к лучшим чувствам

Ваш близкий изменился. Вы сами это видите. То, что раньше вызывало отклик и сочувствие, сейчас встречает в нем только раздражение, во многом потому что он сам хорошо понимает – он уже не такой, как прежде. Не унижайтесь. И для него и для Вас будет лучше, если у Вас хватит сил и мужества встречать испытания с достоинством.

Как же себя вести?

Перестройте свою жизнь с учетом болезни близкого

Деньги, драгоценности, ценные вещи должны быть категорически недоступны для наркомана. Ваша ответственность позаботиться об этом, хотя бы в Вашем собственном доме. Подумайте, какие еще изменения необходимы и как их осуществить.

Будьте последовательны и тверды

Если Вы выдвигаете условия (например, приходите не позже такого-то срока) то не должно быть исключений.

Предоставьте близким решать свои проблемы самому (с кредиторами, друзьями, недругами)

Своим вмешательством и «помощью» Вы позволяете ему продолжать употреблять.

Сформулируйте для себя условия, при которых Вы готовы ему помочь и какова эта помощь может быть

Не спешите ее предлагать. Говорить об этом имеет смысл только тогда, когда Вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, а Ваш близкий способен Вас слышать.

Как выбрать, куда обратиться за помощью:

Сейчас предложений много, проблема стоит остро, желающих Вам помочь хватает. Решение принимать Вам. На что стоит обратить внимание:

Гарантия результатов

Всегда очень заманчиво звучат обещания 100% эффективности. Очень хочется, чтобы кто-то, кто, умеет и знает, быстро и наверняка решил все проблемы. К сожалению, за такими обещаниями всегда стоит обман, а часто и некомпетентность. В настоящий момент максимальная эффективность программ – 30-50%. По сравнению с официальной наркологией, где ремиссия составляет 1,7%, это много, по сравнению с желаемым – мало. Но это - честное предложение. Не слишком ли много было обмана в Вашей жизни в последнее время, чтобы рассчитывать на 100% результат.

Способы лечения

Всегда выясняйте, как именно осуществляется лечение. Пока не существует таблетки от наркомании, медицинские процедуры, столь разнообразные и изощренные, помогают восстановить физическое самочувствие, но не снимают тяги, желания продолжать употреблять и всех психологических и социальных изменений, появившихся в результате болезни. Гипноз и классическая психотерапия затрагивает только один аспект заболевания и тоже не решает всех перечисленных проблем. Не случайно, кодирование даже и не предлагается для лечения наркомании, хотя и для алкоголиков жить под страхом смерти (чем собственно и является кодирование) опасно и разрушительно. Эффективным является комплексный подход, сочетающий обучение, психокоррекцию, тренинги, затрагивающий и психологически и социальный и духовный аспект заболевания. В таких программах всегда работают люди, сами имевшие в прошлом проблемы с алкоголем или наркотиками и решившие их подобным путем.

Сроки

Наркомания - серьезное заболевание и если Вам предлагают избавиться от нее за один сеанс, здравый смысл восстает против такого предложения. Ответственный подход предполагает достаточно длительную реабилитацию (не менее месяца), желательно с последующим продолжением, может быть меньшей интенсивности.

Участие больного

Наркомания не лечится на расстоянии, по фотографии, с помощью таинственных порошков, подмешиваемых в суп или чай. Участие больного необходимо, его активность и желание играют важнейшую роль. Если это не оговаривается в условиях лечения наркомании, значит, Вам предлагают вариант знахарства и колдовства. Конечно, можно от отчаяния обратиться и к чародеям, но разве выброшенные деньги, потерянное время принесут Вам облегчение.

Некоторые способы спровоцировать своих детей к употреблению алкоголя или наркотиков

1. Никогда не сидеть за совместной трапезой всей семьей;
2. Никогда не организовывать семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением;
3. Обращаться к детям, а не говорить с ними, никогда не слушать;
4. Наказывать детей в присутствии других людей и никогда не хвалить их, чтобы подкрепить их хорошее поведение;
5. Всегда решать проблемы ваших детей и / или принимать решения за них;
6. Возложить ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу и церковь;
7. Никогда не позволять своим детям испытывать холод, усталость, фрустрацию, разочарование и так далее;
8. Угрожать детям таким образом: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотики, то я накажу тебя»;
9. Ожидать, что ваш ребенок всегда будет учиться на «отлично» по всем предметам;
10. Всегда подгрести за ним и не способствовать тому, чтобы они принимали ответственность на себя;
11. Не поощрять детей к выражению своих чувств (высказывания своих чувств), например: злость, грусть, страх и так далее.
12. Чрезмерно опекать и не учить их значению слова «последствия»;
13. Заставлять детей чувствовать, что их ошибки это грехи;
14. Никогда не доверять своим детям.