

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НАРКОМАН УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НАРКОМАН УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Многие из нас, близких к наркоману людей, временами чувствуют определенную вину за то, что он употребляет наркотики. Мы не виноваты. Более того, наши робкие, решительные или раздраженные усилия что-то предпринять в связи с этим или решить проблемы, возникающие на почве наркомании, только усугубляют положение. Действительно, в Нар-Аноне многие узнают, что "часто существование наркотической проблемы в семье легче определить по поведению тех, кто живет с наркоманом, чем по его собственному поведению".

Создается впечатление, что какие бы меры мы не предпринимали, нам редко удастся добиться устойчивых улучшений. И все же мы продолжаем наши тщательные усилия. После многих лет бесчисленных болезненных испытаний, мы в Нар-Аноне осознали, что многие из нашего поведения и отношения к проблеме хотя и достаточно широко распространено, но, тем не менее, бесполезно.

Анализируя нашу неспособность справиться с наркоманией близкого нам человека, мы обнаружили, что многие из нас пытались делать перечисленное ниже. Возможно и Вы пробовали что-то из этого.

Мы, кто живет или жил с активными наркоманами, возможно ...

- Находили оправдания употреблению наркотика.
- Пытались заботиться об их внешнем виде. Стараясь, чтобы они выглядели прилично.
- Будили их с тем, чтобы они вовремя пошли на работу, в школу или куда-то еще; звонили, чтобы объяснить причины их отсутствия.
- Покрывали их перед соседями, родственниками и друзьями.
- Пытались во что бы то ни стало накормить их.
- Оставались дома, чтобы не показываться на глаза другим людям.
- Уходили куда-нибудь, когда только возможно, чтобы не видеть происходящего.

Мы, возможно ...

- Брали на себя все домашние обязанности.
- Искли дополнительные заработки или полностью обеспечивали семью.
- Оплачивали счета наркомана наравне со своими собственными.
- Брали финансовые дела в свои руки, полностью или насколько это было возможно.
- Искли для них работу, или помогали им в их работе.

Некоторые из нас ...

- Контролировали их усилия.
- Уговаривали их принимать наркотик дома, чтобы они не попали в неприятности.
- Убирали следы их рвоты или еще чего-то хуже; жаловались по этому поводу; затем опять убирали, и снова и снова жаловались...

Другие ...

- Требовали, чтобы они ушли с глаз долой; затем посылали кого-нибудь привести их домой;
- Сами шли искать или обзванивали всех знакомых, разыскивая их.
- Просили не кричать на других, а затем сами кричали на них и били их.

- Жаловались, что они не любят нас; но отрицали такие же обвинения в свой адрес.

Многие из нас ...

- Громко и горько возмущались, что деньги расходуются на наркотики. Затем сами давали деньги.
- Уничтожали найденные наркотики.
- Обвиняли их друзей и сослуживцев в зачинстве.
- Отрицали, что источник проблем — наркомания, обвиняя их во всех грехах.

Мы, возможно ...

- Утешали наркоманов. Когда они чувствовали себя виноватыми.
- Говорили им, чтобы они себя не казнили.
- Отказывались спать с ними, но спали с ними.
- Продолжали рожать от них детей.
- Обманывали их, потому что они обманывали нас.

Мы могли ...

- Говорить им неправду о том, сколько мы заработали, или сколько денег у нас в наличии.
- Тратить много денег с целью, чтобы их не хватало на наркотики.
- Стараться занять чем-то его свободное время, чтобы его не оставалось на употребление наркотиков.
- Покупать всевозможные игры и оборудование, стараясь вызвать у них интерес к чему-либо иному, чем наркотики.
- Чувствовали себя обиженными, когда новизна пропадала и они снова возвращались к употреблению наркотиков.

Практически все мы...

- Беспокоились о них.
- Плакали над ними.
- Лечили их без их ведома.
- Выгоняли их из дома.
- Старались договориться с ними.
- Делали все возможное, чтобы убаюкать их.
- Ходили вокруг них на цыпочках.
- Прятались от них.
- Ждали их, заставляли их ждать нас.
- Просили их позвонить и ругались, когда они на этого не делали.
- Ночевали в гостиницах или у соседей.
- Грозилась бросить их, но угрозу не выполняли.

Некоторые из нас...

- Вызывали милицию, обращались в суд с обвинениями в грубом обращении, но затем отзывали свои обвинения.
- Следили за собой, содержали дом в безукоризненной чистоте.
- Опускались и переставали следить за собой и за домом.
- Не позволяли бить себя.
- Позволяли снова и снова бить себя.

- Били их.
- Умоляли их не садиться за руль в нетрезвом состоянии.
- Вытаскивали их из самых сложных ситуаций, в которые они попадали по причине употребления наркотиков.

Мы...

- Любили их и хотели ответной любви.
- Ненавидели их.
- Ненавидели их друзей и родственников.
- Старались найти помощь для них.
- Молились, чтобы они бросили употреблять наркотики.
- Молились, чтобы они дошли до смерти.
- Надеялись, что они свернут себе шею прежде, чем вынудят нас сделать это.
- Продумывали их похороны.

И наконец...

Мы, возможно, выгнали их или ушли из дома в надежде, что это заставит их предпринять какие-то действия в отношении их употребления наркотиков.

Понимаете ли вы бесполезность всех этих ухищрений?

Понимаете ли Вы, что такое неразумное и непоследовательное поведение — не то, что требуется для решения этой серьезной задачи?

Печальная истина заключается в том, что люди, которые много заботятся о больном человеке, наносят скорее вред, чем пользу. Своими действиями мы, по существу, продлеваем и следующую за ней агонию.

Но выход есть. Хотя у многих из нас реакция на заболевание близкого наркоманией приводила к разрушению собственной личности, мы обнаружили, что изменив наше отношение к проблеме, мы можем обрести спокойствие и /довлетворяющую нас жизнь.

Вот некоторые шаги, которые Вы можете сегодня предпринять:

- Признайте тот факт, что наркотическая проблема существует и что Вы можете найти пути ее решения.
- Осознайте, что у Вас есть право на самоуважение и достойную жизнь.
- Помните, что многое из сказанного и сделанного в состоянии озлобления, разочарования и отчаяния может усугубить положение.
- Знайте, что каждый из нас может изменить только себя.
- Посещайте собрания Нар-Анона, чтобы узнать, как можно поступать в ситуации, подобной Вашей.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

Семейные группы Нар-Анон — важный источник помощи для тех, кто подвергается воздействию от употребления наркотиков близкого человека.

Группы Нар-Анона состоят из членов семей и друзей наркоманов, которые делятся опытом, силой и надеждой друг с другом.

Регулярно посещая собрания Нар-Анона и работая по программе, вы обретете здоровье, научитесь позитивным способом справляться с трудностями, создаваемыми наркоманией близких.

Даже если наркоман продолжает употреблять наркотики, его или ее родственники и друзья могут достичь спокойствия, посещая Нар-Анон.

Найдите номер контактного телефона Нар-Анона и позвоните туда, чтобы узнать адрес ближайшей группы.

Молитва о Душевном Покое

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Сосредоточившись на каждой фразе в этой молитве, Вы сможете видеть суть и, возможно, найти решение Ваших проблем.

ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРЕАМБУЛА К ДВЕНАДЦАТИ ШАГАМ

Семейные группы Нар-Анон — это содружество родственников и друзей наркоманов, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Мы верим, что наркомания — это семейная болезнь, и что перемена отношения к ней может способствовать выздоровлению.

Нар-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам, не выступает ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное. Нар-Анон — это организация, целиком существующая на добровольные пожертвования своих членов.

У Нар-Анон только одна цель: помочь семьям наркоманов. "Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют и утешая семьи наркоманов, понимая и ободряя самих наркоманов".

НУЖЕН ЛИ ВАМ НАР-АНОН?

(для родителей наркоманов)

1. Просыпаетесь ли вы в тревоге за своего ребенка?
2. Ощущаете ли вы бессилие в попытке исправить его/ее поведение?
3. Вас не устраивает образ жизни вашего ребенка?
4. Вам не нравятся его/ее друзья, вы ругаетесь с ним/ней по этому поводу?
5. Ваше общение с ребенком становится все труднее?
6. Выводит ли вас из состояния равновесия поведение вашего сына/дочери?
7. Задаете ли вы себе вопрос: "Где упустили"?
8. Испытываете ли вы желание защищать своего ребенка, ввиду его/ее необычной ранимости, чувствительности?
9. Стремилась ли вы компенсировать семейные изъяны — развод, смерть, болезнь одного из родителей?
10. Стыдитесь ли вы говорить о возникшей проблеме сына/дочери с друзьями или родственниками?
11. Замечаете ли Вы, что стали лгать, пытаясь прикрыть сына/дочь?
12. Что Вы чувствуете: обиду или злобу на своего ребенка?
13. Замечаете ли, что возросло недоверие к нему/ней?
14. Встревожены ли Вы тем, что поведение сына/дочери отражается на психическом состоянии других членов семьи?
15. Вините ли вы жену (мужа) в возникновении этой проблемы у ребенка?
16. Вините ли Вы себя?
17. Повлияла ли проблема сына/дочери на ваши супружеские взаимоотношения?

18. Случалось ли Вам выслеживать своего ребенка и бояться убедиться в том, что уже есть?
19. Мечтаете ли Вы от одного места в другое в надежде найти помощь для ребенка?
20. Ощущаете ли Вы ухудшение своего физического состояния (головные, желудочные, сердечные боли) из-за пристрастия сына/дочери?

Если Вы ответили положительно на 3 вопроса – у вас, очевидно есть повод к беспокойству.

Если на 5 вопросов – Вы нуждаетесь в помощи групп Ал-Анон.

Я ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧТОБЫ ...

- ... позволить тебе, когда и если ты этого захочешь, обрести Бога, как бы ты его ни понимал.
- ... позволить тебе совершать то, что на мой взгляд является глупейшей ошибкой.
- ... никогда не быть одержимым тобой и никогда не давать тебе стать одержимым мной.
- ... позволить тебе сохранить твоё достоинство и никогда не разрешать тебе затрагивать моё достоинство.
- ... позволить тебе искать помощи так, там и когда ты этого захочешь.
- ... оставить ответственность за тебя в твоих руках и взять на себя ответственность за себя самого.
- ... позволить тебе страдать, если ты захочешь этого.
- ... никогда не извиняться за тебя и не покрывать тебя.
- ... быть твоим лучшим другом или никогда больше тебя не видеть.
- ... скучать по тебе, но не умирать обессиленным, если тебя нет рядом.
- ... ничего не ждать от тебя.
- ... обрести такую ясность и спокойствие духа, которые позволят мне перестать испытывать “нужду” в тебе.
- ... избавиться от ревности и гнева.
- ... позволить тебе иметь в твоей душе что-то только твоё, и иметь в своей душе что-то только моё.
- ... стараться слушать тебя непредубежденно и с открытым сердцем.
- ... никогда не быть терпимым к тому, что неприемлемо в твоём поведении и прощать твоё неприемлемое поведение, когда и если я к этому готов.
- ... позволить тебе развиваться духовно быстрее или медленнее, чем это делаю я, и не испытывать при этом раздражения и обиды.
- ... позволить тебе принять на себя прекрасную заботу о твоём духовном развитии и вообще обо всем том, что твоё. Ибо я делаю то же для того, что моё.
- ... позволить тебе стать тем прекрасным человеком, которым ты есть.
- ... я достаточно сильно люблю тебя, чтобы позволить тебе уйти!

НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ

(до начала реабилитации)

1. **Не выкидывать** спиртное или наркотики.
2. **Не отбирать** деньги.
3. **Не выручать** при попадании в милицию, при отдаче долгов, не покрывать на производстве, учебе.
4. **Не скрывать** от соседей, родственников, но и не устраивать публичных скандалов по поводу употребления.
5. **Позволить** алкоголику и наркоману жить настолько плохо, насколько он стремится, но и не стараться искусственно ухудшать его жизнь.
6. **Не конфликтовать, не выяснять отношений** с алкоголиком и наркоманом в состоянии опьянения; не делать этого также в состоянии похмелья или ломки.
7. **Не читать** мораль трезвому, а говорить о СВОИХ боли, горе, материальных потерях **ОБЯЗАТЕЛЬНО** с приведением конкретных дат, мест и действующих лиц (можно завести досье).
8. **Не форсировать** получение больным информации о способах выздоровления.
9. **Обязательно** постараться сделать так, чтобы информацию он добывал сам.
10. **Обязательно** посещайте группы Ал-Анон, Нар-Анон или психотерапевтическую группу при центре.

ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ПЕРВЫМ ШАГОМ ПРОГРАММЫ НАР-АНОН БЕССИЛИЕ

Первый шаг – это отправной момент на пути к улучшению Вашего состояния. Пренебрежение или преуменьшение значения этого шага показывает, что Вы не слишком серьезно относитесь к своей нынешней ситуации.

Для того, чтобы Вам начать выздоравливать, необходимо переключить фокус своего внимания с наркомана на себя.

ПОМНИТЕ:

1. Не сидите в размышлениях, **ПИШИТЕ!**
2. Будьте конкретны. Пишите о том, что произошло, а не из-за чего это случилось.
3. Приводите как можно больше примеров, - сколько удастся вспомнить.
4. Не пишите о том, чего не было и не происходило.
5. **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ НАСКОЛЬКО МОЖЕТЕ!**

1. ВАША ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ:

- детство. Что оно из себя представляло? Кто были Ваши родители?
- употребляли ли члены Вашей семьи алкоголь, наркотики? Кто? Как часто? Как Вы к этому относились?
- были ли Вы любимы и желанны в семье? Кто был лидером в Вашей семье?
- как создавалась Ваша собственная семья? На основе чего развивались Ваши отношения с супругом?
- когда появились первые проблемы, связанные с употреблением наркотиков Вашего близкого? Какого рода это были проблемы?

2. ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОМАНА:

- сконцентрированность мыслей на наркомане;
- планирование помощи наркоману;
- эмоциональное оживление или слезы при воспоминании о наркомане;
- злость, раздражительность, если что-то или кто-то мешал Вам помогать наркоману;
- приходилось ли Вам лгать, чтобы покрыть его употребление? Как Вы скрывали употребление наркотиков и его последствия? Приведите примеры;
- как Вы себя чувствуете, оставаясь в одиночестве?

3. ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД ПОВЕДЕНИЕМ НАРКОМАНА:

- были ли попытки уговорить или заставить его уменьшить дозу принимаемого наркотика?
- были ли попытки уговорить или заставить его перейти на другой вид наркотика?
- были ли попытки уговорить или заставить его прекратить употреблять наркотики насовсем?
- были ли попытки уговорить или заставить его употреблять наркотики по системе (в определенные часы, дни, ситуации)?
- уговаривали ли Вы его употреблять наркотики дома, чтобы он не попал в неприятности?
- лечили ли вы его без его ведома?
- прятали ли вы наркотики от него?
- уничтожали ли вы его наркотики?
- давали ли вы ему деньги на наркотики?
- опишите самый последний или наиболее запомнившийся случай вашего поведения по отношению к наркоману за последний год или последние несколько лет?

4. РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ И ОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

- что в Вашем поведении не нравится больше всего Вашим родным, друзьям?
- вовлекли ли Вы себя в неприятные или опасные ситуации? (3 примера)
- допускали ли Вы словесное или физическое насилие по отношению к Вашему наркоману, своим детям или по отношению к себя?
- пытались ли Вы употреблять наркотики вместе с ними?

5. КАК ВЫ ЗАЩИЩАЛИ И ОПРАВДЫВАЛИ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

6. ЧТО УБЕЖДАЕТ ВАС В ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ БОЛЬШЕ ТАК ЖИТЬ?

7. В ЧЕМ, ПО-ВАШЕМУ МНЕНИЮ, РАЗНИЦА МЕЖДУ ЖАЛОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ?