



Именно на плечи родителей ложится вся тяжесть проблемы детей с наркозависимостью. Часто родители даже не замечают, как становятся созависимыми, и не понимают, что им нужна помощь, поддержка и серьезная реабилитация. Они настолько поглощены проблемами своих детей и сохранением семейной тайны, что на это у них уходят все силы, про свою собственную жизнь они просто забывают. Поэтому для того, чтобы помочь своему близкому, зависимому от наркотиков, в первую очередь необходимо получить помощь и поддержку самим близким, научится правильно себя вести и начать выздоравливать самим от созависимости.

Советы созависимому

Не начинайте с зависимого, начните с себя.

Вы – случайная жертва обстоятельств. Маловероятно, что вы профессионал в этой сфере и точно знаете, что делать. Как обыватель, случайно вовлеченный в эту проблему, вы имеете весьма смутное представление, что и как делать, чтобы помочь близкому справиться с недугом. Поэтому первым делом изучите доступную информацию о проблеме, обратитесь к специалистам и узнайте, какими должны быть первые шаги.



Не корите себя.

Не факт, что ваши действия и поступки привели ребенка к наркомании. Не тратьте свои жизненные силы на «а что, если», направьте их на практическую помощь нуждающемуся.

Вы не можете напрямую избавить ребенка от зависимости.

Не стоит ждать чуда: избавиться от зависимости человек должен только сам. Но в ваших силах помочь ему сделать это как можно быстрее. Поэтому не стройте иллюзий и включайтесь в работу.

Не помогайте болезни развиваться.

Не давайте ребенку денег на наркотики. Если даете сумму – то в размере карманных денег, недостаточных на приобретение очередной «дозы».

Не берите на себя ответственность за совершенное зависимым.

Ваш ребенок должен понимать, что его недуг не дает ему право переложить ответственность за содеянное на ваши плечи. Долги, проблемы с законом, совершенные поступки – он должен нести ответственность, не вы.

Не пытайтесь играть на чувствах.

Не спекулируйте «любовью», призывая ребенка отказаться от недуга — он болен, и поэтому этот выбор может оказаться не в вашу пользу. Родительская любовь и наркозависимость – вещи разного порядка.

Не верьте обещаниям.

Важны лишь действия с его стороны, а не слова и обещания. Как бы вам ни хотелось верить убеждениям, сколь натуральными они не выглядели, но зависимость толкает ребенка на все ухищрения ради очередной дозы.

Не отдаляйтесь.

Постоянная критика, нравоучения, бесконечный нудёж – это всё отдаляет человека. Дело сделано, упреками уже ничего не добиться. Наоборот, проявите заботу – зависимому нужна моральная поддержка.

Излишне не опекайте.

И, наоборот, излишнее внимание и назойливая опека может спровоцировать обратный эффект: зависимый расценит их как вашу моральную слабость, и может манипулировать вами.

Не стесняйтесь просить помощи.

Профессиональная помощь специалистов может оказаться весьма кстати.

Вовлеките зависимого в быт.

Не делайте за человека то, что он в состоянии сделать сам. Пусть сам ухаживает за своим внешним видом, поддерживает в порядке комнату, следит за своими вещами. В любом случае, эти обязанности ненавязчиво социализируют личность.

Не провоцируйте.

Лишний раз не оставляйте на видном месте драгоценности, деньги, аппаратуру. Прячьте лекарственные средства, надежно запирайте двери.

Уважайте личное пространство.

Соблюдайте границы зависимого: не ройтесь в его вещах, не устраивайте облавы и обыски, уважайте право личной жизни и неприкосновенности корреспонденции. Если зависимый поймает вас за руку во время проверки своих карманов, это вряд ли улучшит ваши отношения.

Не забывайте о себе.

Не ставьте на себе крест. Следите за собой тщательно, выполняйте регулярно необходимые домашние дела, не замыкайтесь от друзей и знакомых, разносторонне развивайтесь. В конце концов, это послужит лучшим наглядным примером для зависимого, что за его проблемой есть целый мир, в который можно вернуться, победив самостоятельно свой недуг.

Ваш ребенок ведет себя странно



Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия. Они только усугубят ситуацию. Не пытайтесь бороться в одиночку - обычно это бесполезно. Обязательно проконсультируйтесь с наркологом. Консультация ничем не грозит вашему ребенку, поскольку может быть анонимной. Есть общие признаки изменений в поведении ребенка, которые сигнализируют, что к нему стоит присмотреться повнимательнее

Снижение вреда

Снижение вреда - подход к общественному здравоохранению, направленный на сокращение негативных последствий от употребления наркотиков. В рамках стратегии снижения вреда приоритет отдается более реальным шагам и способам изменения поведения в сторону менее рискованного. Полный отказ от употребления наркотиков является идеальным решением, но не "подходит" большинству наркопотребителей. В то же время именно отказ от инъекционного введения наркотика или использование только своего шприца - это тот выбор, который более приемлем людям, употребляющим наркотики.

В нашей стране работают анонимные консультативные пункты (АКП), в том числе и мобильные (МАКП) для потребителей инъекционных наркотиков (ПИН). Здесь можно АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО получить помощь:

- Обменять использованные шприцы и иглы на новые
- Получить презервативы, спиртовые салфетки, дезинфицирующие средства
- Проконсультироваться по медицинским и психологическим вопросам
- Пройти экспресс-тестирование на ВИЧ и вирусные гепатиты В и С
- Получить информацию о дополнительных услугах и контакты других сервисов и служб, помогающих ПИН

Детоксикация

- Детоксикация – начальный этап реального лечения от наркомании. Для родственников наркозависимого наркотическая ломка часто становится первым тревожным симптомом, вызывающим мысли о необходимости лечения. Неестественные реакции организма свидетельствуют о глубоком проникновении наркотиков на клеточный уровень и требуют немедленного медицинского вмешательства. Детокс при наркомании проводят налоксоном, налтрексоном, адреноблокаторами, транквилизаторами. Такие же методы применяются и при лечении от спайсов. Вопросы как снять абстинентный синдром врачами уже решены и доказали свою эффективность. Но детоксикация - только первый этап лечения, требующий комплексного подхода к лечению наркозависимости.



Реабилитация

- Реабилитация – это восстановление какого-либо состояния, способностей и возможностей, которые человек имел в прошлом. Иными словами, это возвращение к оптимальному состоянию, к нормальной жизни. Существует мнение, что наркомания – проблема медицинская, однако исследования этой зависимости показывают, что это не так.
- Настоящая реабилитация наркоманов должна учитывать, что наркотическое пристрастие – не что иное, как бессилие человека перед



жизненными трудностями, когда он не использует все свои способности для преодоления проблем и выживания. Еще одна причина пристрастия к наркотикам – желание изменить что-либо в своей жизни. Человек хочет принять наркотик и расслабиться, забыть о проблемах. Он думает, что наркотики – это решение. Но в конечном итоге именно наркотики становятся еще более серьезной проблемой. Реабилитация должна помочь человеку понять это, и

осознать причины, по которым он попал в трясину наркотизации.

Правовая информация

Наркопотребитель в первую очередь человек. И как у любого человека у него есть свои права, данные ему при рождении. Однако надо помнить, что незаконный оборот наркотиков попадает под правовое поле Республики Беларусь и является уголовно наказуемым. Правовая информация на нашем сайте поможет тебе комфортно и полноценно жить в нашем обществе



Защита прав



Ты человек, у которого есть права. Не важно, что ты связан или был связан с наркотиками - есть организации, которые могут тебе помочь в восстановлении твоих прав и свобод.

Полезная информация

Куда обращаться, если вы пострадали от домашнего насилия?

Кризисная информационная линия по проблемам семьи и детей

+ 375 (29) 367-32-32

Telegram-бот для пострадавших от домашнего насилия "NetНасилию.ВУ"

[@nasiliyanetbybot](https://t.me/nasiliyanetbybot)