

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ РЕБЕНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ?

Большинство родителей, дети которых начинают употреблять наркотики, сталкиваются с вопросом – что делать и как себя вести в этой ситуации. Нужно ли что-то предпринимать, если ребенок только «попробовал»? Наше глубокое убеждение – **действовать нужно непременно**, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания. Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет к ним интерес. Тем не менее, лучше все-таки заранее «подстелить соломки» и сделать все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие.

Итак, какими же должны быть ваши действия? Вот наши рекомендации:

1. В первую очередь, вы должны **откровенно поговорить с ребенком**. В этой беседе по душам нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем. Этот разговор очень сложный – и для вас, и для вашего ребенка, – поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и по-деловому. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога. Вместе с тем, не делайте вид, что все нормально. Скажите ребенку, что он, конечно, хозяин своей судьбы, но вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять его пагубные привычки. Что вы не станете его жалеть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае – если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное – дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

2. Вам следует **узнать как можно больше о наркотиках**, наркомании, способах детоксикации, лечения, реабилитации.

3. Необходимо определить **стратегию решения проблемы**.

А что делать, если вы уже точно удостоверились, что ваш ребенок принимает наркотики регулярно и является наркозависимым?

Не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации наркомана.

1. Начните с себя

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок излечился от наркомании – **начните анализ ситуации с себя и со своих семейных отношений**. Где и как в семье были созданы условия того, что ребенок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе ваши действия не будут иметь эффекта.

2. Не пытайтесь действовать самостоятельно

Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту. Сам он не выберется. Если вы думаете, что вы и члены вашей семьи самостоятельно можете решить проблему, то ошибаетесь. **Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов – врачей, психологов**. Прежде всего, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту, который сможет точно поставить диагноз и определить степень зависимости, а также возможные способы лечения и реабилитации.

Роль близких на подготовительном этапе заключается в том, чтобы помочь больному найти наиболее подходящий для него способ лечения. Узнайте, какие возможности есть в вашем районе (городе), каковы условия и сроки лечения, что потребуется от вас и от вашего ребенка.

Вместе обсудите перспективы. Если вы чувствуете, что по каким-то причинам больной не решается обратиться за помощью к врачу, начните с консультации психолога. Возможно, сначала на прием придется прийти только вам, а больной вступит в диалог со специалистом значительно позже. Будьте также готовы к тому, что результатом вашей встречи с психологом станет необходимость изменения своего поведения по отношению к больному и весь стиль ваших отношений, сложившихся за время его болезни.

3. Чтобы избавиться от зависимости, наркоман сам должен этого захотеть

Избавиться от наркомании очень непросто. Почему? Прежде всего, потому, что чаще всего сам наркоман этого не хочет. Сегодня в 99 процентах случаев к наркологу обращается не сам зависимый, а его родственники: мол, сделайте так, чтобы он от нас не убежал, заставьте его снова нас слушаться... Но **наркоманию нельзя вылечить, пока не устранена ее истинная причина.**

Итак, **решение о начале лечения должен принять сам зависимый!** Родители, друзья и даже специалисты-психологи могут только подтолкнуть человека к принятию этого решения. Единственный по-настоящему действенный мотив: «Я буду лечиться, потому что мне это нужно». Нужно не потому, что надоело слушать мамины вопли, не потому, что стало не хватать денег на наркотики и необходимо «снизить дозу», а потому, что пришло понимание необходимости вернуться к полноценной жизни, свободной от наркотиков.

На этом этапе близкие, к сожалению, совершают очень много ошибок. Главное — **не давайте больному манипулировать вами.** Если наркоман начинает выставлять вам какие-то условия, при которых он согласится обратиться к специалистам («я пойду к врачу, но...»; «я соглашусь лечиться, если...»; «я лягу в больницу, а ты...»), значит, он еще не готов оставить наркотики, а лишь пытается использовать тему лечения для достижения своих целей.

4. Вашему ребенку нужна Ваша поддержка

Процесс избавления от наркотической зависимости длителен, и нельзя проводить его так – поместили дитя в какую-нибудь клинику, и с плеч долой. На протяжении всего процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе ваша. Даже скорее не поддержка в форме «моральных костылей», а стимул – стать взрослым и ценить свой интеллект. Ведь если с вашей помощью ваш ребенок найдет свое место в реальной жизни – он сам будет шароухаться от наркотиков, потому что тогда они ему будут мешать, а не помогать.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

1. Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы – взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. 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. Вам придется изменить отношение к своему ребенку.

Первое, что вам необходимо срочно сделать, – это понять, что ваш ребенок – взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать героин, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения, это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда вы узнали, что он принимает героин, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки. Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется – лишение опеки.

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 нее, 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. Немедленно дайте понять, что это не так.

3. 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».

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

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

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

4. Не занудствуйте.

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

5. 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% содержания ваших нравоучительных бесед.

Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато если вы найдете в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет гораздо более управляемым.

6. Разрешите вашему ребенку прекратить прием героина самостоятельно.

Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет героин, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Вы должны понимать, что 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.

7. Помогите ребенку 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 приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, следование всем нашим предыдущим советам должно иметь своей целью визит к специалисту. Врач – это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные рекомендации по вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь продлить свое общение с ним на долгий срок. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

8. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление героина.

Если ваш ребенок не употребляет больше героин, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно: о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери вы не имеете права. Разговор о героине может возникать только по инициативе самого юноши, который хочет с вами что-то обсудить. Помните, любое, даже отрицательное упоминание о наркотике вызывает воспоминание о нем. А занудство на эту тему может вызвать обострение желания принять героин.

9. Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять героин.

Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных перепадах у бывшего наркомана бывают очень похожие на прием героина симптомы, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу. Часто одно предложение поехать на экспертизу вызывает прекращение лжи.

*Возможно, эти советы покажутся вам трудно выполнимыми. Но, уверяем, **если вы будете следовать им и оставаться верными избранному пути – успех будет вам сопутствовать.***