**Приложение**

**Семь советов близким наркозависимого**

СОВЕТ №1:

**НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ И СИЛ**

Никто не может вылечить наркоманию за одну неделю и уж тем более - за один день. Зависимость оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека: физическую, психическую, социальную и духовную. Нар­котик вмешивается во все: меняет как самого человека, так и его окружение. Изменения эти происходят не сразу, и они очень устойчивы.

Теперь ответьте сами себе на вопрос: если наркотик «отвоевывал» вашего близкого полгода-год, сможет ли человек вернуться к нормальной жизни за неделю? Сможет ли какой-нибудь «укол» повлиять на деформированные социальные связи зависимого или, например, повлиять на духовную составляющую его жизни? Есть такие «таблетки» и теоретически возможны ли, которые научат вашего близ­ко отказываться от предложений наркодилера, дадут ему представление о том, как решать свои проблемы без помощи наркотика?

Надеемся, вы понимаете, что таких «уколов» и таблеток» нет и быть не может,основной подход в лечении наркомании – не медицинский.

Медицина поможет только на первом этапе, когда нужно снять состояние «ломки», откорректировать настроение нормализовать нарушенные наркотиком функции органов и систем. Но медицина не сможет справиться с влечением к наркоти­ку, не научит человека жить в трезвости и не поможет близким.

*Все это достигается только в результате социальной реабилитации, кото­рую проходят наркозависимые по специаль­ной программе в реабилитационных центрах длительное время.*

На длительный период лечения и реабилита­ции родственникам нужно стать поддержкой и опорой, а не деструктивным фактором. Для этого нужны терпение и силы, а ещё - осозна­ние правильности пути и вера в достижение цели.

**СОВЕТ №2:**

**ДЕЛАЙТЕ ВСЁ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ**

Это основная цель, на которой нужно сосредо­точиться и не забывать о ней ни на минуту, если вы хотите получить результат. Как вы уже поняли, помощь наркозависимому должны оказывать профессионалы. Ни он сам, ни вы, ни сомнительные кудесники не смогут ре­шить эту проблему - проверено. Поэтому, не нужно терять время, а сразу, не откладывая на потом, сделать всё, чтобы начать лечение незамедлительно.

Не поддавайтесь увещеваниям самого зави­симого. Он может говорить, что «я решение принял, завтра поеду к врачу», «я понял, что у меня самого получится бросить», - все это, к сожалению, пустые слова. Практика показывает, что «завтра» превращается в «послезав­тра», а «сам брошу» растягивается на годы. Возможно, когда зависимый произносит эти слова, он сам в них искренне верит. Но да­вайте не будем забывать, что болезнь кардинально меняет личность человека, и как бы он ни хотел чувствовать себя самостоятельным в принятии решений, решения за него прини­мает наркотик.

Поэтому действовать нужно сразу, здесь и сейчас. Подготовьтесь и сразу приступайте к уговорам: «съездим к врачу, он с тобой поговорит, и, если согла­сишься, останешься в лечебном учреждении». Почему так срочно? Можете ответить близкому на этот вопрос так: «нужно проверить физическое здоровье». Конечно, в ответ вы можете ус­лышать, что «со здоровьем всё в порядке», но не теряйте настойчивость. Ищите новые аргументы.

Если совсем ничего не помогает, воспользуй­тесь услугами специалистов по мотивации зависимых.

*Профессиональную консультацию вы сможете получить в областном государственном казенном учреждении «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» по телефону 8 (3952) 20-20-52.*

**СОВЕТ №3:**

**ЧУВСТВО ВИНЫ - НА ПОТОМ**

Близкие чувствуют свою вину за случившееся и это - не редкость. Не скроем, какая-то часть вины родственников в том, что их близкий на­чал употреблять наркотики во многих случаях имеется.

Обобщая, можно выделить три ключевые причины, способствующие началу наркопо­требления:

- недостаток информации;

- невнимательность со стороны родных;

- неправильные семейные ценности.

Во-первых, если тема наркотиков в семье закрыта, самый молодой её член не в состоянии выработать правильные стратегии защиты от наркодилеров и приятелей, уже попавших в наркосреду. Ничего не знающий о наркотиках человек получает эту информацию в искаженном виде от «заинтересованных лиц», от тех, кто уже употребляет и продаёт наркотики. Неподготовленному новичку очень просто внушить, что «с одного раза ничего не будет», «это не наркотик, а так - побаловать­ся», «а это вообще полезно». Наркодилеры сильны в психологии и умеют убеждать. Если человек не знает, что есть что на самом деле, ему сложно найти аргументы, чтобы оспорить основные тезисы продавца зелья.

Во-вторых, невнимательность близких, их отстраненность приводят к тому, что в самом начале, когда человека проще вернуть на пра­вильный путь, проблему не замечают. Когда ещё нет критических повреждений психики, когда человек ещё готов осознать пагубность нового «увлечения», он остается вне поля зре­ния близких, и драгоценное время упускается. Невнимательность и неучастие родных также очень мешают прохождению лечения и реа­билитации.

В-третьих, если в семье не поддерживается здоровый образ жизни, отсутствует внима­ние друг к другу, не сформированы эмоци­ональные контакты, это создает атмосферу предрасполагающую к употреблению нарко­тиков.

Семья всегда является зоной особого внимания специалистов-психологов, работа­ющих с зависимыми на этапе реабилитации. Очень сложно победить зависимость, если не корректировать внутрисемейные отношения, если не работать с семейными традициями, установками и ценностями. Нездоровая ат­мосфера в семье (причём, совсем не обяза­тельно это должны быть конфликты, бывают и «тихие» нездоровые семьи) способствует срывам даже после длительных курсов реа­билитации.

Всё это не то, на что нужно обращать внима­ние, когда беда уже вошла в дом. Это вы от­работаете потом, в процессе реабилитации. Психологи помогут нормализовать семейную обстановку, создать важные эмоциональные связи между членами семьи. Кроме этого вы проработаете чувство вины и снимете с себя этот груз. Но это все - потом. Перед началом лечения тратить время на переживания, самоуничижение - пустая трата драгоценного времени. Не тратьте свои силы на внутренние переживания, силы будут нужны на другое.

**И помните: в семье могут создаться пред­посылки для уязвимости, но, в конечном итоге, каждый сам делает выбор. И никто не виноват больше тех, кто предложил ва­шему близкому наркотик!**

**СОВЕТ №4:**

**НЕ ВИНИТЕ НАРКОМАНА**

Иногда возникает соблазн сказать себе и другим: «он сам виноват». Вспоминается «всё плохое», что только можно - от «двоек в школе», до посиделок с друзьями в подъезде. «Вот, до чего докатился! А мы же предупре­ждали!» - говорят некоторые родители.

Это неконструктивный подход, который вре­дит и зависимому, и его близким. Обвини­тельная позиция - признак слабости, страха перед неизвестностью. Это защитная реакция, охраняющая от травмирующих переживаний. Если «виноватый» определен, значит, виноват во всем «он, а не я». «А я его предупреждал и значит снимаю с себя всю ответственность». Но, если вы снимаете с себя ответственность, готовы ли вы к сотрудничеству, готовы ли включиться, чтобы оказывать помощь? Ко­нечно, нет! Такая позиция - тупик, в который загоняются все участники процесса, из него нет выхода вообще никакого. Ситуация «под­вешивается в воздухе», потому что никто не готов сделать первые и самые важные шаги, так как вся энергия уходит на поиски того, кто «должен быть наказан».

Поймите, все и так уже «наказаны». Ситуация итак тяжёлая, итак втянутые в неё люди, независимо от степени «вины», получили много негатива. Остановитесь, перестаньте давать оценки и начните лучше действовать.

Запомните: *обвинительная позиция - самый верный способ окончательно разрушить ка­кие-никакие эмоциональные связи между членами семьи. Наркодилеры, которые вов­лекают новичков, прежде всего пытаются подорвать доверие к семье, понимая, что семья - это «крепость», которая может про­тивостоять наркотику.* Что же делает человек, который обвиняет наркомана? Играет на руку наркодилеру. Ведь получая обвинения в свой адрес, зависимый все глубже погружается в страх, одиночество, уверенность, что его не любят. Ему известен только один способ всё исправить - это наркотик.

Поэтому, постарайтесь удержать себя в руках, как бы это ни было сложно.

**СОВЕТ №5:**

**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ**

Все наркоманы превращаются в отличных ма­нипуляторов. Но важно помнить, что это бо­лезнь делает из человека лгуна, а не он сам принимает такое решение. Основная цель нар­комана - добыть наркотик, поскольку влечение сильнее человека. Для получения новой дозы все средства хороши. Наркотик - это главное, всё остальное - вторично. Так диктует болезнь.

Иногда «манипулятор» занимает центральную позицию в семье. И тогда можно наблюдать, как матери покупают наркотики, чтобы «об­легчить муки» своего ребенка, или сидят и ждут, что «вот-вот он сам бросит», или отдают все свои сбережения наркоману и потом не могут объяснить, зачем это делают.

Как ни странно, понять таких родителей мож­но. Ведь они просто не знают, что делать. Они растеряны, напуганы. Мало кто из них спосо­бен отличить тонкую манипуляцию от правды, ведь родительская любовь затмевает взор. Кроме этого, родителю трудно понять, что тот, кто живет рядом и употребляет наркотики - это не прежние сын или дочь, это сама бо­лезнь, которая клянчит деньги и изображает «муки».

Если вы чувствуете или понимаете, что дела­ет «что-то не то». Если окружающие говорят вам о том, что вы поддаётесь на провокации, если ситуация не меняется, остановитесь и задумайтесь. Подумайте о том, что можно из­менить, чтобы перестать ходить по кругу, что­бы началось движение к цели: избавлению наркомана от зависимости.

*Ответ один:* ***ваш близкий должен немедленно начать лечение при участии специалистов. Никакие упра­шивания, угрозы и шантаж не должны вас останавливать. Если наркоман препятству­ет основной цели, перешагните через свои смятенные чувства, не соглашайтесь делать ничего, кроме одного - немедленного обра­щения в реабилитационный центр****.*

**СОВЕТ №6:**

**НЕ ЗАМЕЩАЙТЕ НАРКОТИК ЧЕМ-ТО ДРУГИМ**

Иногда у близких возникает вопрос: «Что ему не хватает?» Эта мысль может завести совсем не туда. Например, многие начинают экспериментировать: заваливать подарками (по мере финансовых возможностей): от мелких гаджетов до квартир. Кажется, что стоит человеку дать «игрушку», увлечь чем-то, и наркотик станет не интересен. Это ошибка! Наркотик не может быть не интере­сен наркоману. Это главное в его жизни. Ни одна игрушка не сможет заменить зависимо­му его зелья.

Кроме этого, тактика замещения наркотика вещами приучает наркомана к порочной свя­зи событий: если мне что-то надо, я покажу, что снова начал употреблять, и тогда мне ку­пят, что мне нужно.

***Попытка заместить наркотик или, как вари­ант, чем-то «отвлечь» от наркотика - оче­редной тупик, потеря времени и, в конечном итоге, - капитуляция перед зельем.***

**СОВЕТ №7:**

**НЕ ПОПАДИТЕСЬ МОШЕННИКАМ**

В реабилитации действует очень много нечисто­плотных «специалистов», «клиник» и прочих «целителей». Чтобы не попасть к ним «на крючок», подойдите к выбору реабилитационного центра тщательно.

Во-первых, на территории Иркутской области действует областное государственное казенное учреждение «Центр реабилитации наркозависимых «Воля». Сайт учреждения [**http://www.volya-irk.ru**](http://www.volya-irk.ru).

Во вторых, на сайте областного государственного учреждения «Центр профилактики наркомании» **www.narkostop.irkutsk.ru** в разделе «Региональная система социальной реабилитации и ресоциализации лиц, допускающих незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ» Вы можете ознакомиться с Региональным реестром организаций, прошедших добровольную сертификацию деятельности реабилитационных центров, оказывающих социальные услуги по реабилитации потребителей наркотиков.

В настоящее время в региональный реестр включены
2 реабилитационных центра:

Автономная некоммерческая организация Реабилитационный центр «Перекресток семи дорог» (сайт Центра: perekrestok-irk.ru);

Местная религиозная организация православный Приход храма святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии города Иркутска Иркутской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат) - Душепопечительский Православный Центр во имя свт. Иннокентия Иркутского для пострадавших от наркомании, алкоголизма и других видов зависимостей (сайт Центра: iemp.ru).

Лучше всего, если вы заранее посетите выбранный реабилитационный центр или просто прокон­сультируетесь с врачом-наркологом о вашей ситуации. Ещё лучше - посетить специальные роди­тельские группы, которые действуют при реабилитационных центрах.

В них вы сможете поговорить с та­кими же родителями, как вы, но уже имеющими опыт выздоровления в учреждении, которое вы выбрали. Это избавит вас от лишних страхов и даст чёткое представление о том, что вас именно здесь ждет.

Кроме того, помните, что нельзя слепо кидаться на первое же рекламное предложение, размещенные на подъездах или фасадах зданий, на столбах, нельзя доверять отзывам в Интернете, нельзя искать средства лечения «за один день».

**Что бы ни случилось, не отчаивайтесь! Многие попадали в аналогичную ситуа­цию, и многие находили из неё выход. Просто одни, подобно слепцам, блуждали окольными путями, а другие сразу нахо­дили правильные решения.**

**Постарайтесь не терять времени, и сразу идите кратчай­шим и правильным путем. Надеемся, что эти семь советов вам помогут.**

**Статья подготовлена по материалам доктора Исаева Руслана Николаевича, автора десятка научных работ, посвященных лекарственным и физиотерапевтическим методам лечения наркозависимых. С 2005 года профессионально занимает­ся вопросами реабилитации и ресоциализации зависимых лиц, руководителя наркологической кли­ники и крупной сети реабилитационных центров, члена Общественного совета при ФСКН России.**