

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НАРКОМАНОМ?

Прежде всего, нужно сказать, что тактика поведения с наркоманом существенно различна на этапе приема подростком наркотика и в период воздержания от наркотизации. От момента обнаружения пристрастия подростка к наркотикам до момента начала лечения неизбежно проходит какое-то время. Этот период может быть более или менее продолжительным. Очень важно, чтобы все, что происходит в этот период дома, способствовало формированию у подростка готовности и желания избавиться от наркомании. Для этого необходимо знать и помнить следующее.

1. Не следует искать причин несчастья только в нем самом.. Наркомания – проблема многослойная, и причин, приводящих подростка к наркотику – множество:

- структура взаимоотношений в семье;
- дефекты воспитания;
- отношения в школе;
- группа сверстников;
- стресс и давление со стороны.

Наиважнейшая задача взрослых – примирить подростка с миром, с домом и самим собой без наркотиков.

2. Не скандалить и не обвинять подростка в несчастиях взрослых. Чувство вины чрезвычайно неконструктивно как по отношению к испытывающему его человеку, так и по отношению к его окружению. Ни один наркоман не расстался с наркотиками из чувства вины!

3. Не порывайте контакта с подростком. И в период приема наркотиков, и в период реабилитации подросток должен чувствовать, что вы его любите и что он вам дорог. Но: ни в коем случае нельзя создавать ситуацию, когда его избавление от наркотиков нужно вам больше, чем ему самому!

4. Не шантажируйте подростка лишением домашних привилегий или тем, что ему дорого.

5. Не причитайте, не брюзжите и не опускайте рук! Нытье и занудство только раздражают подростка или быстро перестают им замечаться. Ваш пессимизм или депрессия могут стать еще одной причиной наркотизации. Залог успеха и сохранения психического здоровья самих взрослых – оптимизм и активность ..

6. Не нужно пытаться стыдить подростка или упрекать его. И то, и другое может стать дополнительными стимулами к приему наркотиков.

7. По мере формирования зависимости от наркотика у подростка складывается особый способ отношений с родителями и другими домашними: подростки–наркоманы хотят, чтобы их постоянно спасали, они привыкают быть самыми несчастными, непонятыми или самыми виноватыми. Не следует потакать ни тому, ни другому, ни третьему. Ведите активный образ жизни. Ходите в кино, в театр, встречайтесь с друзьями, активно отдыхайте.

8. Нет следствия без причины, следовательно, пристрастие подростка было чем-то вызвано. До тех пор, пока причины наркотизации и вызванные ими последствия не будут устранены, будет сохраняться и пристрастие к наркотикам; поэтому нужно обязательно проконсультироваться у психолога, психотерапевта и других врачей.

9. В настоящее время точно установлено, что важнейшее условие эффективного лечения наркомании – коррекция психики подростка наркомана, заключающаяся в изменении способа его мышления, переживаний, ощущений; поэтому, сотрудничая с различными специалистами необходимо добиться устойчивых изменений в психике наркомана и системе его социальных связей.

10. Регулярное употребление наркотиков приводит к тому, что у подростка формируется особый наркоманский тип поведения. Наркоман часто пытается убедить родителей, медицинский персонал или социальных работников в том, что хочет заняться чем-то серьезным: учебой, работой, спортом или хобби. При этом наркоман может быть весьма убедительным и эмоциональным. Взрослые невольно вовлекаются в эту игру, но, чем больше мы радуемся его энтузиазму, тем более

он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намерение. Обычно этим все и ограничивается. В конце концов неизбежно наступает момент, когда родители чувствуют себя обманутыми, а подросток – несостоятельным. Чувство вины и неуверенности могут закреплять пристрастие к наркотикам; поэтому, ко всему, что говорит наркоман нужно относиться спокойно, сдержанно и конструктивно–скептически.

В период прохождения подростком медицинской и психологической реабилитации, а также в период ремиссии (т. е. в период отказа и воздержания от приема наркотиков) отношение с подростком должны быть иными. Важнейшая задача, которую необходимо решить на этом этапе – психическое и личностное развитие наркомана.

Вполне понятно, что сознание родителей сконцентрировано на трагедии их ребенка. Такая концентрация, сопряженная с глубокими эмоциональными переживаниями, приводит к тому, что вольно или невольно родители стремятся затрагивать в разговорах с подростком вопросы его наркотической зависимости. Упорное возвращение к этой теме, неустанный контроль, проявление недоверия к подростку, попытки застать его врасплох, обыскивание и осматривание рук и т. п. создают ситуацию постоянного дополнительного психологического напряжения. И если в период наркотизации такая тактика была хоть и неэффективна, но хотя бы оправдана, то в период реабилитации и ремиссии она опасна и нелегка. Очень скоро это начинает вызывать раздражение, агрессию или стремление избегать ситуации общения с родителями, что в свою очередь, может стать причиной очередного возврата к наркотикам. Именно поэтому в данный период следует избегать присутствия темы наркотиков в разговорах с подростком.

в период реабилитации для молодого человека важны его личные проблемы и поиск средств их преодоления. И если раньше эти проблемы либо не осознавали, либо снимались через употребление наркотиков, то теперь, столкнувшись с ними непосредственно, подросток должен мобилизовать весь свой личностный потенциал для их конструктивного разрешения. Потенциала этого, как правило, не хватает, поэтому взрослым следует стараться всячески помочь подростку в решении терзающих его забот и огорчений.

Общаясь с подростками в период реабилитации и ремиссии, взрослым нужно помнить следующее:

- воспринимать подростка таким какой он есть, признавая его как личность и уважая его, независимо от его прошлого;
- родители должны вести себя с подростком естественно и вместе с тем ответственно;
- подростку нужна искренность и откровенность; не нужно бояться проявлений своих чувств и эмоций;
- бывшие наркоманы не любят вспоминать свое прошлое. По крайней мере, у нас в России, поэтому гораздо лучше для подростка говорить о его настоящем и будущем;
- необходимо поддерживать постоянную связь с психологом или психотерапевтом, учреждением, где наркоман проходил курс реабилитации. Такая постоянная связь нужна для совместного планирования способов и методов дальнейшего поведения по отношению к подростку.

Внезапно возникший семейный конфликт, исключение из школы, потеря работы, драка или потасовка с бывшими друзьями, потеря средств к существованию и другие проблемы такого рода способны поставить в тупик и молодого человека, и его родителей. В этом случае необходимо срочно обратиться за консультативной помощью.

Педагог-психолог А.Ю. Лахмыткина