

# Открыть ...

# Прочесть ...

# Подумать ...

## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«...Гром грянул – мой ребенок наркоман! Как долго я гнала это подозрение. Как долго отбивалась от мыслей, что перемены в моем ребенке связаны с наркотиками. Это конец... Нет, нет, нет! Я всё отдам, я сделаю ВСЁ, чтобы спасти его».

Помните, что НАРКОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ,  
от которой может вылечиться каждый, кто ЗАХОЧЕТ.

Говорите о болезни в подходящий момент, избегайте дискуссий и упрёков, не спорьте ни с трезвым, ни с пьяным.

- Не скрывайте проблему Вашей семьи.
- Не делайте для него то, что он в состоянии сделать себе сам.
- Не прибегайте к пустым угрозам.

Вырабатывайте определенную линию поведения: наркоман четко должен знать, как вы отнесетесь к тому, или иному поступку и что предпримете в ответ. Если эмоционально вы не готовы сделать тот или иной шаг, то ищите помощи у психологов, в группах взаимопомощи.

- Не идите на уступки, если Вы о чем-то договорились.

- Не позволяйте эксплуатировать себя.
- Будьте исключительно правдивыми (иначе наркоман не будет доверять Вам и станет игнорировать Ваши требования).
- Не бойтесь, что наркоман Вас покинет. Если он грозит покинуть Вас, не пытайтесь его удерживать (исключение – подростки).
- Не упрекайте за нежелание обратиться за помощью.
- Если наркоман спросит о переменах в Вашем поведении, объясните, что Вы многое узнали о его болезни. Убедите в том, что пока Вы с болью наблюдаете, как он себя разрушает, проходит Ваша собственная жизнь, которой Вы хотите жить в полной мере.

Эти рекомендации – не свод законов. Это всего на всего руководство, которым нужно пользоваться с умом и применительно к обстановке. Однако, выдерживая свою линию поведения, Вы ещё долго будете попадать в ловушки созависимости...

## Как помочь зависимому начать лечение: интервенция

"Интервенция" - это буквально «вторжение». Это вторжение чужого, по отношению к наркоману или алкоголику, но здорового (хотя бы относительно здорового) сознания близких - в сознание тяжело больного зависимого человека для того, чтобы спасти ему жизнь. Интервенция похожа на аппарат «искусственного дыхания» («искусственной вентиляции»): на нем нельзя долго жить, но можно с его помощью перенести пик болезни, и тогда уже собственные легкие начнут работать как надо. Это своего рода «протез» на короткое время.



Зачем нужна интервенция? От наркомании и алкоголизма умирают. Тогда своего желанного жить не хватает, человек доживает свой короткий век, никому, да и самому себе уже не нужный. Поэтому требуется вмешательство извне. Даже если пациент и ложится в больницу на короткое время, тут же после выхода из нее он вновь начинает употребление, выздоровление не начинается. Нужно больного положить в реабилитационный центр, и это спасет его жизнь. Но своей мотивации

выздоровливать у него нет - и тогда мотивация близких становится таким «протезом». Ее хватит на несколько дней, и уже начнет работать среда выздоровления - тогда, возможно, будет успех.

Кроме того, интервенция устроена так, что помимо желания самого зависимого человека, она все же производит некий переворот в его душе. Она «пробивает» стену защит, и правда становится ясной для него. Теперь он уже не сможет забыть ее, хотя бы и очень старался. Более того, и сама семья начинает понимать эту правду уже вся, как единый организм.

Какая же это правда? Вот такая: **"Я тебя люблю. Ты для меня очень дорогой человек, и я очень ценю тебя. Но сегодня ты разрушаешь себя, и это разрушает мою жизнь. Тебе нужно выздоравливать."**

В интервенции категорически нельзя: обвинять, сводить счеты, жалеть себя, жалеть его, "сливать» свои неприятные эмоции, поучать и стыдить. Надо: называть факты своим именем, выражать свою любовь и одновременно показывать, как эту любовь уничтожает зависимость. И потому вы с наркоманом и алкоголиком **НА ОДНОЙ СТОРОНЕ** - против болезни.

Кто может участвовать в интервенции? Все, кто знает этого человека, искренне хочет ему помочь, любит его - и пострадал от его зависимости, у кого есть **ЛИЧНЫЙ** опыт боли, связанный с наркоманией или алкоголизмом именно этого человека. В том числе и дети, конечно, старше 6 лет. Имеем ли мы право на это? Конечно, и даже обязаны: потому что мы его любим, и не хотим, чтобы он умер. Мы же вызываем к человеку «скорую», когда он без сознания, даже если он раньше отказывался от помощи врачей. Можно провести интервенцию под руководством специалиста, но если хорошо подготовиться, можно справиться и самим. Чем более правильно интервенция подготовлена и проведена, тем менее насильственно, мягко проходит она, и тем лучше результат.

### Как это делается?

- *соберите команду значимых для алкоголика или наркомана людей, 6-8 человек (можно меньше): жена/муж, дети, родители, другие родственники, друзья (с которыми он не пьет), врач, консультант, священник (если **зависимый** человек верующий)...*
- *соберите сведения обо всех приемлемых для вас видах помощи, выберите оптимальные и сделайте так, чтобы все было готово; выздоровление должно не ограничиваться медицинской помощью, но включать более или менее продолжительную реабилитацию;*
- *пусть каждый участник напишет факты, которые были их личным опытом, это будет их подготовка;*
- *соберите команду, обсудите предложенные факты и нещадно отбросьте все то, что не является фактами любви или проявлениями зависимости;*
- *расскажите команде основные факты о болезни, общие цели, проясните все недоумения, чтобы не делать это в процессе интервенции;*

- *проведите репетицию интервенции, отрабатывая все детали и «сливая пену» эмоций;*
- *проведите саму интервенцию.*

«Ты выслушал нас, спасибо. Ты видишь, мы все согласны в том, что тебе нужно идти лечиться. Мы нашли для тебя вот эти два варианта. Мы будем очень рады, если ты согласишься на любой из них. Но если нет - «дальше следует **АЛЬТЕРНАТИВА: кто-то из особенно важных людей из команды говорит, как ОН поступит, если лечение не состоится. И это должно быть существенной потерей для зависимого человека.**»



Альтернатива должна быть абсолютно реальной и точно осуществиться, если наркоман или алкоголик не идет лечиться. Альтернатива - это не манипуляция, не «рычаг», с помощью которого семья пытается «повернуть» зависимого, а **ЕСТЕСТВЕННОЕ СЛЕДСТВИЕ** его болезни для семьи.

Если зависимый человек нехотя соглашается, его **НЕМЕДЛЕННО** нужно везти на лечение, потому что его согласие крайне хрупко.

Неудачных интервенций, если они проведены правильно, не бывает, и всегда есть их плоды, хотя бы и отсроченные.

Подробнее ознакомиться с техникой интервенции можно, пригласив специалиста, или по специальной литературе, например, есть хорошая популярная книга Вернона Джонсона «Как заставить алкоголика или наркомана лечиться: метод убеждения».

Интервенция не является магическим средством, чтобы заставить алкоголика или наркомана выздороветь, это всего лишь акция, и зависимость - длительный процесс, и потому для выздоровления тоже требуется длительный процесс для всей семьи. Кроме того, «протез» «живет» недолго, и собственная мотивация может не успеть сформироваться достаточно серьезной, чтобы потом после центра алкоголик или наркоман продолжал поддерживать свое выздоровление. Стоит еще познакомиться с темой «мотивация к выздоровлению».

Но интервенция дает шанс, что еще раз показывает: нет безнадежных ситуаций. Ваш близкий может выздороветь.



# Куда обратиться за помощью?

## Консультационные центры

### ОГКУ «ЦРН «Воля»:

1. **г. Иркутск**, 664056, г. Иркутск, ул. Академическая, 74, оф. 220

(Свердловский район, ост. «Дом Кино»)

e-mail: volya.tsenter@yandex.ru

Часы работы: с 9.00 до 18.00 (в будние дни, обед с 13:00 – 14:00)

Тел.: 8 (3952) 41-96-29, 8 (3952) 20-20-52

2. **г. Усолье-Сибирское**, пр. Комсомольский, 25

3. **г. Черемхово**, ул. Чехова, 25

**1. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в мкр. Искра**

г. Иркутск, Куйбышевский район, мкр. Искра, ул. Казачья

**2. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в г. Усолье-Сибирское**

Иркутская область, г. Усолье-Сибирское, база Багульник

**3. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в д. Барда**

Иркутская область, Эхирит-Булагатский район, деревня Барда, ул. Центральная

**4. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в п. Максимовщина**

Иркутская область, с. Максимовщина, ул. Школьная

**5. Реабилитационный центр ОГКУ «ЦРН «Воля» в с. Ан-Завод**

Иркутская область, Куйтунский район, с. Ан-Завод.

**Услуги:** консультирование по вопросам алко- и наркозависимости: эффективная система социальной адаптации и реинтеграции в общество лиц страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, (психоактивных и токсических веществ в молодежной среде на территории Иркутской области: группы взаимопомощи алко- и наркозависимым (еженедельно); обучающие семинары-тренинги; психологическое консультирование; собрания для созависимых граждан (еженедельно).