

## Несколько советов родителям

### 1. Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Что делать если Вы узнали, что Ваш ребенок начал принимать наркотики? Запомните первое правило – не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье, поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим проблемам: спокойно и взвешенно. Помните, что Ваш ребенок ждет от Вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.

### 2. Вам придется изменить отношение к своему ребенку.

Главное, 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.

Первый раз, попробовав героин, он не посоветовался с вами, а стало быть, предал Вас и то, чему Вы его учили. 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. Еще раз нам хочется повторить, что главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение колоться героином, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

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, 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 машину то мне будет чем заняться и я брошу колоться»,

- «Если ты не дашь мне деньги 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».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко бывает, способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком любит себя. Если даже он что-то сделает с собой, то только на Ваших глазах, чтобы Вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от Вас желаемого результата.

### 4. Не занудствуйте.

Подросток – наркоман, даже если он 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.

**Помните:** лечение наркомании – трудный и тонкий процесс, поэтому очень важно, чтобы помощь врачей, психологов и социальных работников сочеталась с поддержкой со стороны родственников и близких друзей. Ведь период реабилитации будет длительным, поскольку наркомания – это хроническое заболевание.