

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗКИЙ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Анастасия Новгородова
клинический психолог

О ЧЕМ МЫ ПОГОВОРИМ

1. Что такое зависимость и созависимость?
(Кратко о проблеме).
2. Главные ошибки: чего делать НЕЛЬЗЯ.
3. Алгоритм действий: что делать НУЖНО.
4. Как говорить, чтобы тебя услышали
(Техника «Ты-сообщения»).
5. Правила самосохранения (забота о себе).

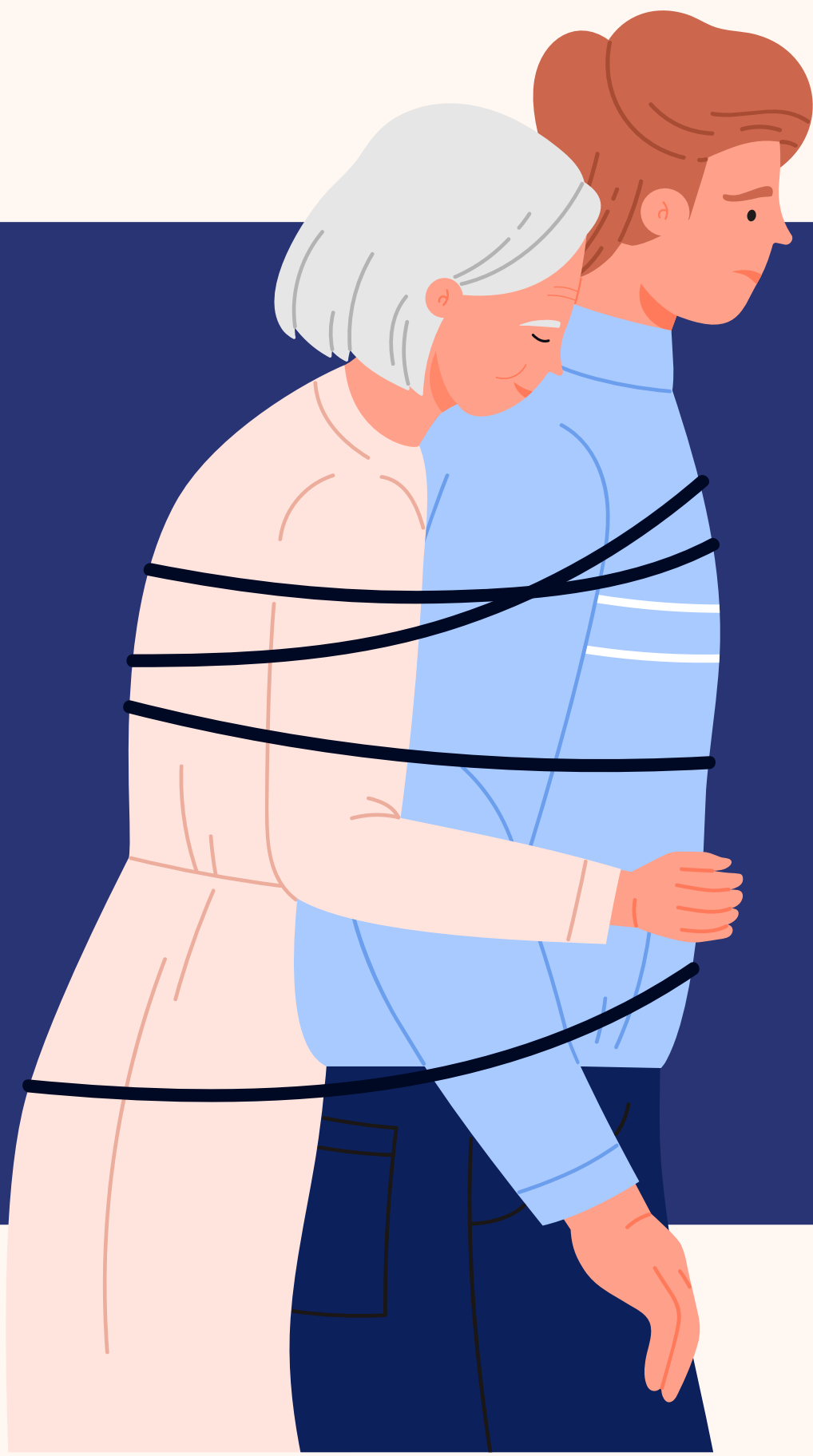


ГЛАВНЫЙ МИФ

- «Если я буду любить сильнее и контролировать жестче — он бросит».
- Это не так.
- Зависимость — это болезнь (хроническое заболевание мозга).
- Созависимость — это ваше состояние полной погруженности в его проблему.



КТО ТАКОЙ СОЗАВИСИМЫЙ?



- Вы постоянно проверяете его карманы/телефон.
- Вы отдаете ему последние деньги «на обеды», зная, что он купит дозу.
- Вы врете его начальнику, прикрывая прогулы.
- Вы чувствуете стыд за его поведение.

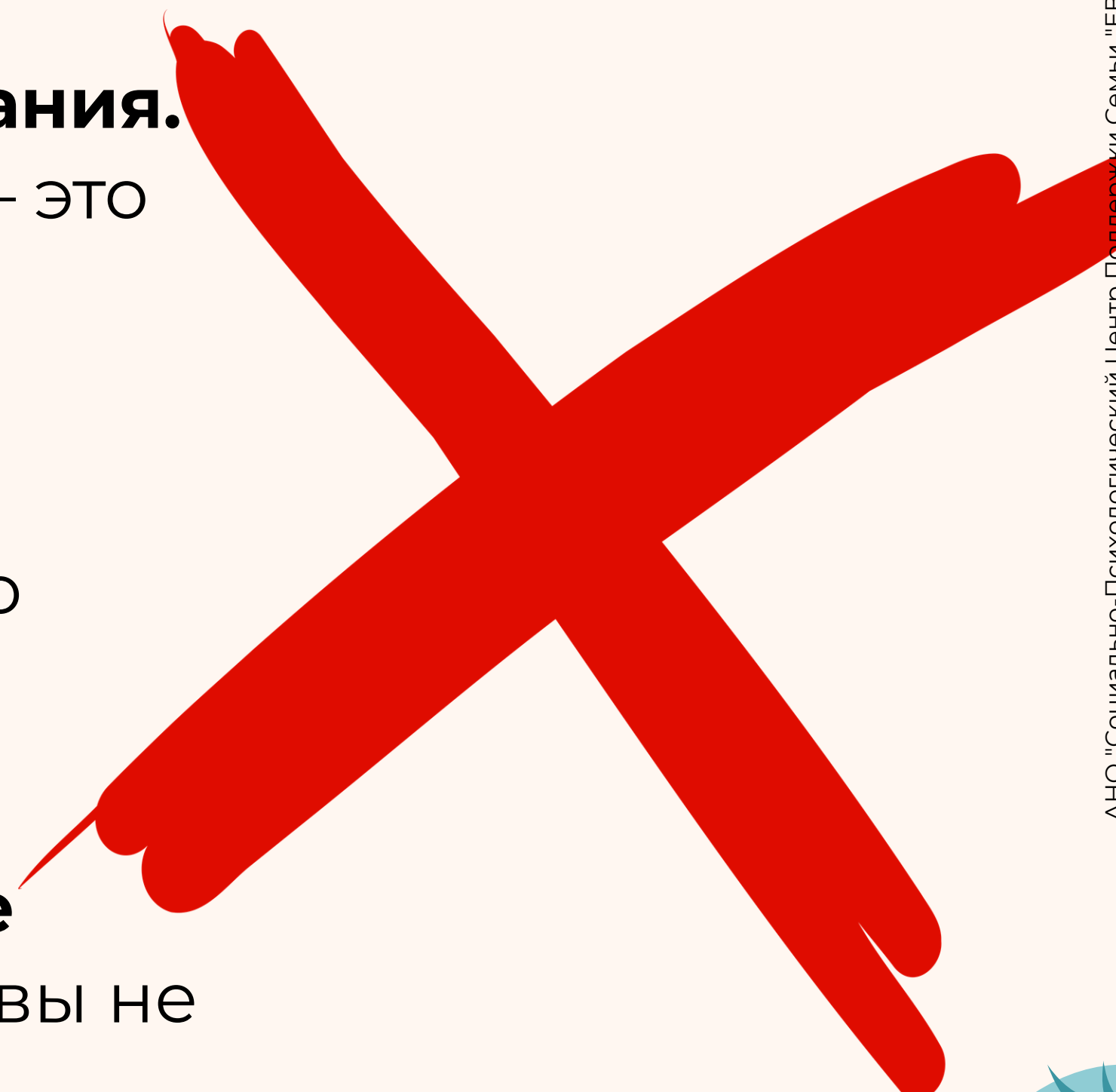
ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ (ТОП-3 ОШИБОК)

1. Тратить деньги на «лечение» без его желания.

Кодирование против воли, заговоры, бабки — это пустая трата ресурсов, пока у человека нет мотивации.

2. Решать его проблемы. Оплачивать долги, «отмазывать» от полиции, искать адвоката. Это лишает его «дна», которое он должен почувствовать.

3. Пить с ним «за компанию», чтобы меньше взял. Или прятать бутылку. Это игра, которую вы не выиграете.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ШАГ 1. ПРИЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ



Перестаньте врать себе.

Фраза: «Он просто устал на работе» = зависимость.

Фраза: «Я сама виновата, довела» = чувство вины (лучший друг зависимости).

Примите факт: Вы не можете его вылечить. Вы можете только создать условия, при которых он захочет лечиться сам.



ШАГ 2. КОНСТРУКТИВНЫЙ РАЗГОВОР (ТЕХНИКА «Я-СООБЩЕНИЕ»)

1. Факт: «Когда ты вчера не пришел домой...»
2. Чувство: «...я чувствовала дикий страх и не спала всю ночь».
3. Последствие: «Из-за этого я сегодня не могу работать, у меня болит голова».
4. Просьба: «Я очень хочу, чтобы мы жили иначе. Я готова принять помощь специалиста вместе с тобой».



ШАГ 3. УБИРАЕМ «СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»

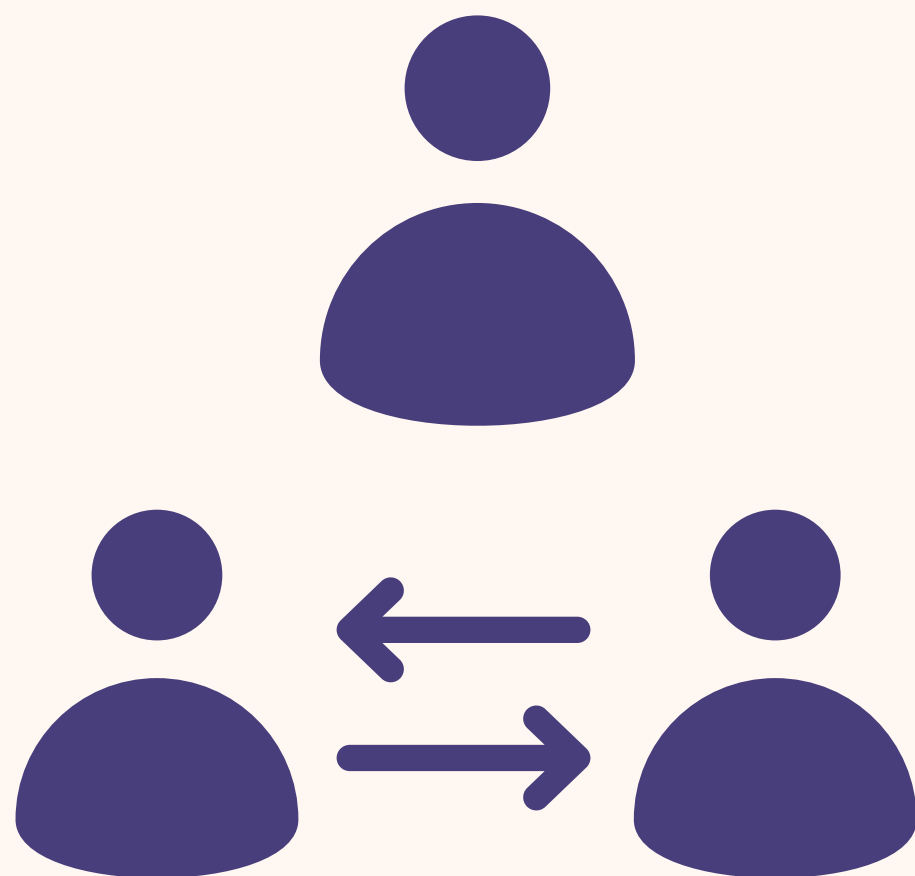
Это называется «Конструктивное безразличие».

- Не давайте денег.
- Не кормите с похмелья рассолом (если это не угрожает жизни).
- Не убирайте последствия запоя.

Ваша задача: Перестать быть «буфером» между ним и реальностью.



ШАГ 4. ВМЕШАТЕЛЬСТВО (ИНТЕРВЕНЦИЯ)



Это не «дать по морде». Это организованная встреча с участием психолога или близких.

- Каждый говорит о своей любви и о том, как употребление разрушает их жизнь.
- Выставляется ультиматум: «Или ты едешь в реабилитационный центр сейчас, или мы перестаем тебя содержать/пускать в дом».

Важно: Ультиматум должен быть выполнен на 100%, иначе вы потеряете авторитет.

ШАГ 5. ИЩИТЕ ПОМОЩЬ ДЛЯ СЕБЯ



В самолете надевают маску сначала на себя, потом на ребенка.

Пока вы в стрессе, вы не помощник.

- Группы Ал-Анон / Нар-Анон (бесплатно, анонимно). Там вы поймете, что вы не одна, и получите поддержку.
- Психолог/психотерапевт, специализирующийся на созависимости.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

- **Наркология:** В районный наркодиспансер (можно прийти одной для консультации).
- **Центры реабилитации:** (Советуем проверять лицензию и отзывы!).
- **Группы поддержки:** Ал-Анон (есть во всех городах и онлайн).





ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

- ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСТАВИТЬ ЕГО ИЗМЕНИТЬСЯ.
- НО ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ЕГО БОЛЕЗНИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.
- ИНОГДА, ЧТОБЫ СПАСТИ ТОНУЩЕГО, НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ ПЛЫТЬ ЗА НИМ И БРОСИТЬ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ С БЕРЕГА.

РАЗБОР СИТУАЦИЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОН ПОД КАЙФОМ / ПЬЯН ПРЯМО СЕЙЧАС?

(Не читайте морали!)

1. Безопасность прежде всего. Если агрессия — вызовите полицию (112) или уйдите сами (к соседям, в магазин).
2. Не спорьте. С пьяным или обкуренным спорить бесполезно. Мозг не воспринимает логику.
3. Минимум слов. Говорите коротко и спокойно: "Я вижу, что тебе сейчас плохо. Поговорим, когда ты будешь в норме".
4. Уберите ценности и деньги, если есть риск, что их пропьют или украдут "на дозу".



ЕСТЬ ЛИ ШАНС? (ПРИЗНАКИ, ЧТО ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ)



Когда нужно переходить от слов к действиям немедленно:

- Передозировка: сонливость до потери сознания, рвота, синий оттенок губ, узкие зрачки (вызывайте 103!).
- Психоз (белочка): галлюцинации, агрессия, немотивированный страх (нужна психиатрическая бригада).
- Суицидальные разговоры: "Всем будет лучше без меня".

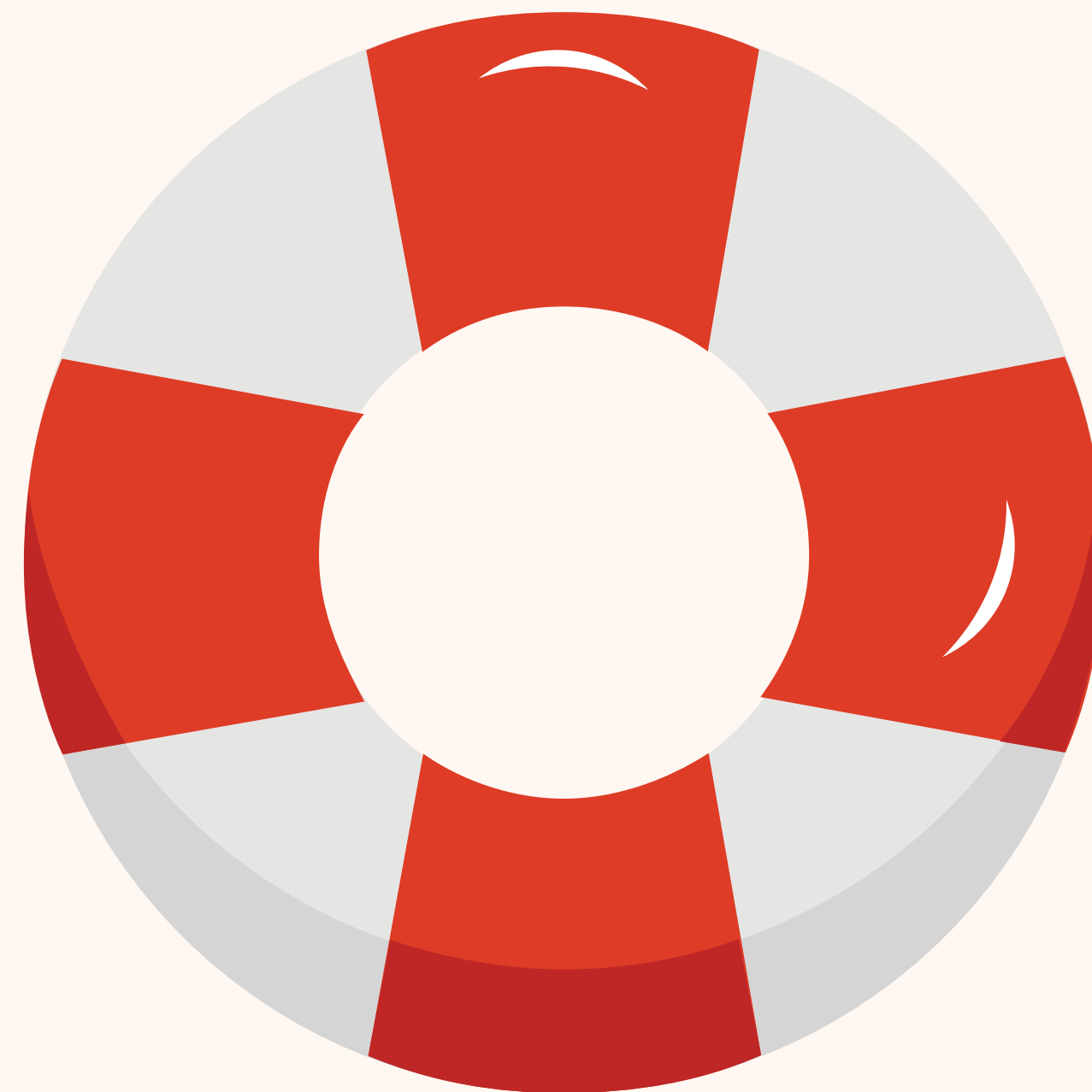
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДНЫХ

ЛОВУШКА №1. «СПАСАТЕЛЬСТВО»

Вы думаете, что вы — единственный, кто может его вытащить.

Результат: Он расслабляется и продолжает пить, потому что есть "нянька", которая всё решит.

Правило: Помощь — это не сделать ЗА него, а быть РЯДОМ, когда он начнет делать САМ.



ЛОВУШКА №2. «СТЫД И ИЗОЛЯЦИЯ»



Мысль: "Что подумают соседи? Что скажут на работе?"

Вы перестаете звать гостей, отказываетесь от встреч с друзьями, живете в осаде.

Результат: Вы остаетесь один на один с его болезнью. Изоляция убивает вас.

Действие: Не прячьте проблему. Расскажите тем, кому доверяете. Вам нужна "группа поддержки" извне.



ЛОВУШКА №3. «ТРЕТЕЙСКИЙ СУДЬЯ»

Ситуация: Вы начинаете выяснять, кто прав в ссоре двух пьяных, или пытаетесь "помирить" его с родителями.

Реальность: Вы тратите нервы впустую. Люди в зависимости манипулируют чувствами, чтобы переключить ваше внимание с главной проблемы (лечение) на бытовые ссоры.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

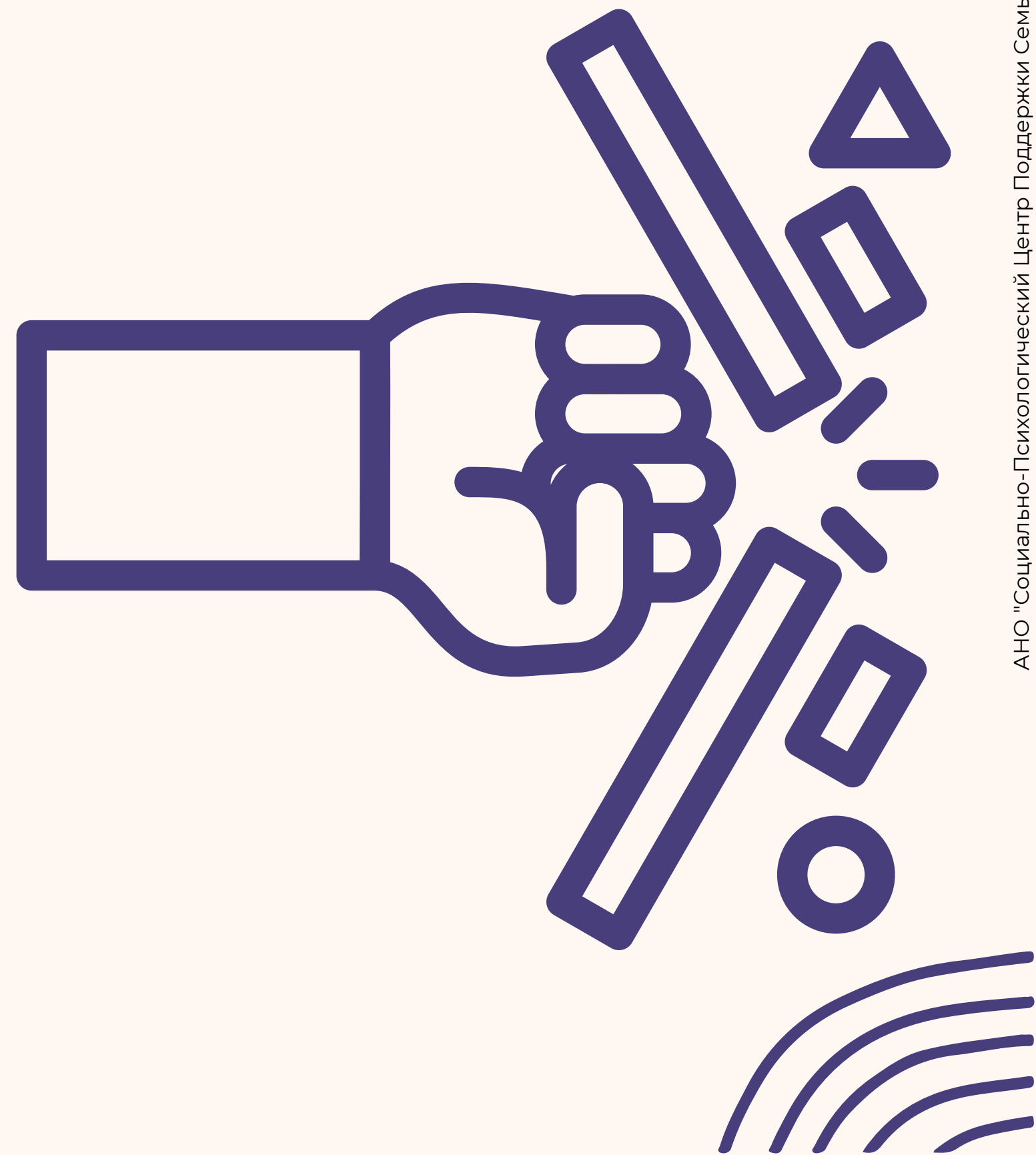
Техника "Разрыв шаблона"

Если вы всегда ругались, а он привык к этому — попробуйте поступить неожиданно.

Обычно: Вы кричите, он уходит в запой.

Новое: Вы спокойно говорите: "Я тебя люблю, но так жить не могу. Я уезжаю к маме на неделю. Вот список реабилитационных центров. Когда решишь лечиться — позвони".

(Это рискованный шаг, но часто он "встряхивает" зависимого больше, чем скандалы).



ЧТО ГОВОРИТЬ, КОГДА ОН ПРОСИТ ДЕНЬГИ? (САМЫЙ ЧАСТЫЙ ВОПРОС)



Нельзя: Давать просто так.

Можно: "Я оплачу тебе консультацию нарколога". "Я куплю тебе продукты, привезу их домой". "Я положу деньги на твой телефон, чтобы ты был на связи".

Суть: Помощь должна идти в русло лечения и выживания, а не на поддержание зависимости.

ВАШИ ПРАВА

Можно ли лечить принудительно?

В обычной жизни — нет. Только по решению суда, если человек признан опасным для себя/общества.

Нарколог на дом: Вызвать можно, но для освидетельствования нужно согласие самого больного (если он в сознании и не буйный).

Анонимность: Обращаться в платные клиники можно анонимно (не ставить на учет).



ВАШИ ПРАВА

Можно ли лечить принудительно?

В обычной жизни — нет. Только по решению суда, если человек признан опасным для себя/общества.

Нарколог на дом: Вызвать можно, но для освидетельствования нужно согласие самого больного (если он в сознании и не буйный).

Анонимность: Обращаться в платные клиники можно анонимно (не ставить на учет).



РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭТАПЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



Если он согласился лечиться:

1. Детоксикация (капельницы) — 3-7 дней. Убирает "ломку" и интоксикацию. (Это НЕ лечение, это снятие симптомов).
2. Реабилитация (от 3 до 12 месяцев в центре). Работа с психологом, группами. **Самое важное!**
3. Ресоциализация (возвращение в семью, поиск работы, адаптация).

А ЧТО БУДЕТ, КОГДА ОН ВЕРНЕТСЯ ИЗ РЕХАБА?

Созависимость никуда не делась!

Частая история: муж прошел rehab, вернулся трезвым, а жена продолжает его контролировать и трястись над каждой рюмкой. Это провоцирует срыв.

Вам тоже нужно менять свое поведение.

Посещать группы для родственников нужно и во время его лечения, и после.



ТЕСТ НА САМОПРОВЕРКУ

КРАСНЫЙ (Не делай) ЗЕЛЕНый (Делай)

- Кричать и оскорблять
- Говорить о своих чувствах
- Давать деньги на "лекарства"
- Отвезти к врачу и оплатить визит
- Прятать бутылки/таблетки
- Убрать их из дома (свою часть ответственности)
- Врать начальству
- Позволить ему уволиться (если это его выбор)
- Жертвовать собой
- Заботиться о себе (сон, еда, прогулки)

ДЫХАНИЕ И ПАУЗА

Самое трудное — научиться останавливаться.

Если чувствуете, что сейчас сорветесь или впадете в истерику:

1. Сделайте паузу.
2. Выйдите из комнаты.
3. Задайте себе вопрос: "То, что я сейчас сделаю, поможет ему стать трезвым или мне стать спокойнее?"
4. Если нет — не делайте.

