

## Памятка для родных и близких зависимого

Когда родственники узнают, что их близкий попал в беду, они начинают бороться. Часто эта борьба приводит не к желаемому результату, а к противоположному. Для того чтобы этого не случилось, желательно придерживаться определенных правил.

1. Не пытаться справиться с этой проблемой самостоятельно. Вы не имеете ни соответствующего образования, ни опыта в лечении и реабилитации. Изучите проблему, пользуясь разнообразными источниками, обратитесь к специалистам, работающим с зависимостью, в группы помощи для близких.

2. Не устанавливайте жесткий контроль. Не выкидывайте наркотики, алкоголь, сектантские брошюры и т.п., не отбирайте деньги, не запирайте его дома. Это вызовет лишь агрессию и отчуждение. Постарайтесь сохранить теплые отношения, доверие с его стороны.

3. Предложите лечение, реабилитацию или беседу со специалистом. Постарайтесь сделать так, чтобы информацию о выздоровлении он добыл сам, или совместно с вами, укажите источники, где вы её взяли. **Если он откажется:**

- дайте ему возможность жить настолько плохо, насколько он сам стремится, но и не старайтесь искусственно ухудшить его жизнь;

- не скрывайте от родственников, соседей проблему, но и не афишируйте ее, не устраивайте публичных скандалов по поводу употребления;

- не выручайте при попадании в милицию, не отдавайте за него долги, не покрывайте на работе, учёбе;

- не выясняйте отношения когда он в состоянии опьянения, не делайте этого также в состоянии абстиненции (ломки);

- если он способен на контакт – не читайте морали, не обвиняйте, не упрекайте, а говорите о СВОИХ чувствах: страхе, боли, горе, материальных потерях, обязательно с приведением конкретных дат, мест, действующих лиц;

- не давайте ему денег, научитесь говорить "нет", как бы ни было трудно, учитесь противостоять манипуляции. Позиция должна быть следующей: «Мы любим тебя но отказываемся вытаскивать из проблем, которые ты создаешь себе сам. Если хочешь страдать - страдай. Не хочешь – мы тебе поможем, направив на лечение».

- Обязательно ходите на группы помощи для родственников. При хим. зависимости это Нар-Анон, АЛ-Анон \*, независимо от того употребляет ваш близкий или нет.

## Типичные ошибки

Типичные ошибки родственников, которые способствуют развитию зависимости. Это анти-правила, т.е. то, чего делать ни в коем случае нельзя:

- Питать иллюзии, что вы сами сможете справиться с зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.
- Никогда не говорить с зависимым о его проблемах, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.
- Никогда не говорить ни с кем вне дома о наличии в семье проблемы, считая, что это стыдно, устраивать из этого семейную тайну, а людям, столкнувшимся с этим лгать и покрывать перед ними зависимого.
- Строить семейные отношения так, что зависимый в них - центральное лицо, строить семейные планы, учитывая в каком он состоянии и настроении, стараться не приглашать друзей в дом, когда он в неадекватном состоянии.
- Опасаться доставить зависимому страдания и неудобства. Если он лежит пластом, испачкал грязью или рвотой свой лучший костюм, наделал долгов, не пошёл на работу или на учебу – приводить все БЕЗ НЕГО в порядок.
- Решать все проблемы за него, думая, что он не годится для принятия ответственных решений, и что вы сами знаете как сделать лучше. Строить отношения так, что все другие члены семьи (даже младшие дети) должны вести себя более ответственно, потому что в семье проблема.
- Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».
- Свыкаться с агрессией зависимого, а временами и с насилием (моральным или физическим), объяснять младшим членам семьи, что взрослым разрешается иногда вести себя подобным образом, но дети будут наказаны, если начнут копировать взрослых.
- Позволять зависимому управлять настроением близких: когда он счастлив – счастливы все, когда он не в настроении, агрессивен или полон жалости к себе – все подавлены и замкнуты.
- Пытаться отвлечь от источника зависимости, придумывать для него полезные и интересные занятия, хобби, развлечения, не расстраивать его, не нервировать, создать "условия" для того, чтобы он отвлекся от источника зависимости.
- Питать иллюзии, что главное в семье - удержать зависимого от удовлетворения его потребности в источнике зависимости, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.

См. также: [Семья наркомана](#) , [Контролировать наркомана](#) , [Близкие наркоманов](#) , [Жесткая любовь](#)

---

\* [Группы поддержки](#) для родственников " [Нар-Анон](#) ", "Ал-АНОН" - это непрофессиональные содружества самопомощи, в которых члены делятся своим опытом

решения общих для них проблем, оказывая друг другу поддержку.

Единственная цель программы сообществ - это оказание помощи членам семей и друзьям хим.зависимых, независимо от того, употребляют они или нет. Пребывание в Сообществах АНОНИМНО и БЕСПЛАТНО.