

## Что делать, если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет наркотики?

Если Вы определили, что ребёнок употребляет наркотики, и по Вашим наблюдениям это происходит систематически, Вашему ребёнку необходима помощь. Для этого, прежде всего, необходимо определить свою позицию в отношении с ребёнком.

### Важно помнить о двух вещах:

С одной стороны, ребёнок - хозяин своей жизни, и только он имеет полное право ей распоряжаться. С другой стороны - Вы ответственны за его жизнь, и только Ваше участие даёт ему шанс выпутаться из наркотической зависимости.

1. Прежде всего - не поддаваться панике. Важно получить информационную и психологическую поддержку у тех, кто может ее оказать (специалисты или близкие вам люди). Найдите смелость признаться себе в том, что Ваш ребенок употребляет, и чем раньше вы начнете предпринимать меры, тем больше вероятность, что он остановится. Скажите ему о своих подозрениях не обвиняя, а констатируя факт: "Мне кажется, что ты принимаешь наркотики".
2. Проконсультируйтесь со специалистами. Не обращайтесь к первым попавшимся специалистам. Вам необходимо выбрать качественную, зарекомендовавшую себя с профессиональной стороны структуру. Прежде чем вы обратитесь туда за помощью, соберите информацию. Не верьте в 100% гарантии и быстрое «лечение». Так не бывает.
3. Не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ребенок находится под воздействием наркотика, - это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя. Не настраивайтесь на легкую победу. Скорее всего, вы даже не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют "болезнью отрицания", потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть - и он сможет отказаться от привычки.
4. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Не пытайтесь контролировать употребление, запирайте ребенка на ключ, отсылать его в другой город - это обычно не приносит желаемого результата. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся, тем более что этим Вы ничего не добьетесь. Представьте себе, как бы Вы себя вели, заболел Ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен.
5. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Наберитесь терпения и постарайтесь понять, что ребенок повзрослел и он вовсе не Ваша собственность, поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать - употреблять ему наркотики или нет. Но при этом, несомненно, Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать все, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждет в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.
6. Постарайтесь понять, что не в Ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное - признать, что ваш ребенок все равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

7. **Не пытайтесь бороться в одиночку** - обычно это бесполезно, обязательно обратитесь за консультацией к специалистам, оказывающим всестороннюю (медицинскую, социальную, психологическую) помощь. Помните, что принимать решение Вам самим, но чтобы это решение было правильным, Вы должны принимать его полностью информированными. Вы уже не будете одиноки в постигшей Вас страшной беде.
8. Большинство консультантов и психологов уверены, что процесс лечения химически нужно начинать с лечения их близких. Но речь здесь идет далеко не о медикаментозном лечении.
9. Главная ошибка родителей наркомана - стремление скрыть свою беду от знакомых, родных, друзей. Как результат - они остаются со своей проблемой один на один. Обязательно расскажите о случившемся Вашим близким, которым вы можете доверять. Если они будут в неведении, он легко обманом выманит у них деньги на наркотик. Кроме того, он будет оценивать Ваше молчание как согласие мириться с его пристрастием.
10. Выгонять наркомана из семьи или нет - решать Вам самим. Вне семьи он наверняка погибнет или попадет в тюрьму. Сразу скажем, что тюрьма - не то место где от наркомании исцеляются. Там чаще наркоманами становятся. С другой стороны, если Ваша жизнь полностью перечеркивается болезнью Вашего ребенка (а по паспорту он уже не ребенок, а совершеннолетний член общества). Вы имеете полное право выгнать его. Мы понимаем, что эти слова выглядят страшно и жестоко, но Вам самим определять, чего стоит Ваша жизнь.
11. Еще одно совершенно бесполезное для Вас чувство - вина за случившееся. Самобичевание никогда не решит проблемы Вашего ребенка! Вам не удастся прожить за него его жизнь, исправить совершенные им ошибки. Даже если Вы обнаружите причины его болезни в недостатках Вашего метода воспитания, само по себе "пережевывание" и обсуждение Вами этих фактов не приведет к излечению Вашего ребенка. Гораздо важнее работать с психотерапевтом над тем, что происходит с Вашим ребенком в данный момент. Это будет намного полезнее и для него и для Вас!
12. Ваша позиция в отношениях с ребенком должна быть неизменно твердой и последовательной. Взаимодействия между вами должны строиться на простых, понятных ему, не меняющихся правилах. Наркоман должен четко знать, какой будет ваша реакция на нарушение им этих правил. Он должен четко представлять Ваше отношение к употреблению наркотиков. Будьте правдивы с вашим ребенком, независимо от того, лжет ли он Вам. Помните, что его лживость - признак болезни, а Ваша - повод для него продолжать Вам лгать, нарушать условия ваших отношений. НИКОГДА не пугайте его тем, что не способны сделать!
13. Сообщите о случившемся родителям друзей Вашего ребёнка. Если Вы этого не сделаете, как знать, может быть в том, что они не дай бог станут наркоманами, будет доля Вашей вины. Помните, что наше молчание только помогает распространяться наркомании как эпидемии.
14. Задумайтесь перед тем, как будете за Вашего ребёнка решать его проблемы. Помните, что чем легче ему решить последствия своих проступков при Вашей помощи, тем меньше у него стимулов менять свою жизнь. Помните, что, давая деньги на наркотики, Вы не ограждаете Вашего ребёнка от воровства и других неприятностей с законом. Всё равно Ваших денег на это не хватит, а Вы только будете поддерживать, и развивать болезнь.
15. Не надейтесь, что Армия поможет Вашему ребёнку избавиться от наркотика. Российская Армия - часть нашего общества и поэтому вряд ли Ваш ребёнок будет в ней изолирован от наркотиков. Кроме того, резкое изменение бытовых и социальных условий, значительное увеличение нагрузок, скорее всего, обострит у него желание принять наркотик. А наркотик в Армии, к

сожалению, будет доступен. Поэтому, Вам либо придётся эту проблему решать самим, либо отказаться от её решения вообще.

16. Зависимость, это заболевание, и помочь разобраться в сложившейся ситуации Вам более успешно смогут помочь СПЕЦИАЛИСТЫ. Консультанты по химическим зависимостям.