

Памятка для родителей подростков, прошедших реабилитационную программу

Доверие

Доверие – основа здоровых отношений. К сожалению, именно оно оказывается разрушено в семьях зависимых. Для этого масса реальных причин. Однако важно помнить, трудно и даже опасно доверять наркоману, но реабилитант нуждается в вашем доверии, чтобы не возвратиться к наркомании. Постарайтесь доверять. Откажитесь от спекуляций прошлым опытом. **Избегайте обвинений. Помните, изменить прошлое реабилитант не в силах, но доверие должно выстраиваться не от прошлого к настоящему, а от настоящего к будущему.**

Тяга

Тяга – это болезненное переживание влечения к объекту зависимости. Помните, даже пройдя полный курс реабилитации, подросток будет время от времени испытывать приступообразные активации тяговых переживаний. Они могут быть спровоцированы, а могут быть спонтанными. Не впадайте в панику и тем более не обвиняйте подростка, столкнувшись с тягой. В такие моменты он, как никогда, нуждается в вашей поддержке. **Откажитесь от ложного убеждения, что тяга - свидетельство некачественной реабилитации и не поддерживайте подобные мысли у подростка, если они появятся.**

Напоминайте о полученных навыках

В ходе реабилитации, подросток (если он мотивирован на работу) получает достаточно навыков и способов справиться с тягой и дистрессом. Очень часто, смена обстановки или приступ тяговых переживаний создает у реабилитанта иллюзию, что «он ничему не научился». В такие моменты, необходимо вместе с подростком вдумчиво и спокойно обсудить, что он умеет и знает о контроле своей зависимости. Опыт не пропадает. **Иногда родители не серьезно относятся к реабилитационным приобретениям своего ребенка «да что там за фигня у вас в центре?!». Не делайте таких ошибок. Эта «фигня» может спасти жизнь.**

Если контроль над ситуацией не возвращается, направьте подростка на амбулаторную консультацию в Центр.

Занятость

Обеспечьте ребенку достаточную загрузку. Особенно это важно в первый год после завершения реабилитационного цикла. Безусловно, это не означает, что вы должны директивно направлять подростка в кружки и секции, совершенно ему неинтересные. Поддерживайте конструктивные интересы подростка, даже если многие из них не слишком вам понятны и близки. **Формируйте занятость реабилитанта с опорой на его истинные потребности.**

Между «сверх» и «недо»

Помните, в воспитании существует два разрушительных полюса: гиперопека и гипоопека. В первом случае, мы слишком сильно опекаем ребенка, мешая развиваться его самостоянию, воле и креативности, во втором – лишаем заботы и руководства, упуская момент остановить или помочь, когда это будет действительно необходимо.

Я – это я, ты – это ты

В со-зависимых отношениях, родители склонны принимать потребности детей за свои собственные, либо подменять потребности детей – своими. Учитесь заботиться о себе, уделять себе время, радоваться, оставляя такую же возможность и за подростком. **Границы между жизненными мирами вас и вашего ребенка должны быть проницаемы, но они должны быть.**

Как заметить предсрывное состояние?

Срыв – это возвращение к употреблению. Срыв никогда не происходит спонтанно, ему всегда предшествует несколько последовательных этапов снижения мотивации трезвости. Их можно научиться замечать. Эта способность развивается у выпускников реабилитационной программы. Однако предсрывное состояние характеризуется снижением критики к своим переживаниям и поведению, поэтому, вовремя обратив внимание подростка на происходящее с ним, вы сможете помочь ему восстановить контроль.

Итак, вот эти этапы (последовательность может меняться, суть – нет)

1. падение энергии в повседневных делах, общее снижение активности.
2. Нарастание апатии подавленности, раздражительности, частые сообщения о «скуке и безразличии»
3. Стремление остаться дома, прогулы занятий, прерывание занятий в секциях, уход от хобби и интересов, либо фиксация на одном из них (на сегодняшний день – это, как правило, компьютер и интернет)
4. Снижение критики к своему состоянию, уход от обсуждения изменений, капризы, скандалы, либо иррациональное веселье эйфория, безразличие к реальным проблемам
5. Разговоры о ПАВ, возвращение интереса к наркотической символике, возвращение в круг ближайшего общения употребляющих людей
6. Неконтролируемая тяга
7. СРЫВ.