

## Зависимость: шаг за шагом

На наркоманов обычно смотрят как на людей обреченных. Действительно, попав в зависимость от наркотика, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели – достать новую «дозу». И используют для этого любые средства: кражи, обман, мошенничество. Наркоманы с легкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать наркотик, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть.

Но все же что-то не позволяет сказать слово «обреченный», если речь идет о совсем юном человеке, который только начинает жить. За него всегда хочется бороться, а чтобы победить болезнь, о ней нужно знать все.

При первом знакомстве с наркотиками человек может испытывать состояние эйфории. Однако по мере привыкания острота ощущений снижается, и требуется увеличение дозы. Это первая стадия болезни – психическая зависимость, при которой ощущение дискомфорта проявляется, как только наркотик перестает действовать.

Вторая стадия – физическая зависимость и появление абстинентного синдрома – «ломки».

Прекращение приема наркотика вызывает целый комплекс физических расстройств. И желание найти новую (еще большую) порцию становится непреодолимым.

В третьей стадии дозы уменьшаются, но прием наркотика уже не приводит к полному восстановлению трудоспособности. До этой стадии редко кто доживает, многие умирают на второй стадии.

Если вы предполагаете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нужно:

### ***Не лгать себе!***

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль – что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании – беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки – еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Правда, какой бы горькой она ни была, лучше самой сладкой лжи.

***Найдите смелость признаться*** себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики». Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш любимый отпрыск еще 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.

***Не усугубляйте ситуацию*** криком и угрозами. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Тем более, что криком 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. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

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.

***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.

***Не пытайтесь бороться в одиночку***, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Кстати, все врачи и психологи, с которыми я встречалась при подготовке этого материала, говорили, что лечение наркоманов нужно начинать с лечения их близких. Но речь здесь идет не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

### ***Что делать?***

Как уберечь ребенка от возможной беды? К сожалению, универсальных рецептов не существует. Противоядия от наркотиков в природе нет. Но, как при любой болезни, есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать заболевания. Правда, круг этот очень широк и всеобъемлющ. И суть его заключается (как ни банально это звучит!) в здоровом образе жизни семьи. Все просто и вместе с тем невероятно сложно...

Психологи говорят, что когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия. Первое: он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения. Второе: ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе. И третье: он должен иметь полезное увлечение. Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, ваше внутреннее «я» далеких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда было силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: запретный плод сладок.