

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ФАКТ ЗАВИСИМОСТИ УСТАНОВЛЕН?

Сначала необходимо обратиться к специалистам по проблемам наркологии, так как самостоятельно, в одиночку эту проблему решить невозможно. Не надо переоценивать свои возможности и возможности вашего близкого. Отбросьте всякого рода иллюзии в отношении себя и своих возможностей противостоять этому злу. Химическая зависимость всегда сильнее одиночек! Но именно в этот ответственный момент возникает ряд проблем, с которыми сталкиваются родственники химически зависимого человека. Во-первых, уговорить наркомана или алкоголика обратиться за помощью весьма непросто, так как внутренне он протестует против помощи извне. Обратиться за помощью - значит принять тот факт, что проблема есть и сам он справиться с ней не может. Признать факт своей зависимости от химического вещества больному мешает его гордыня, его огромное «Я»; ложное представление о себе типа: «Я все могу», «Я справлюсь сам», «У меня сильная воля», «Я контролирую употребление» и т.д. Отказаться от собственных иллюзий трудно, потому что если принять, что сам ты бессилен справиться с проблемой, следует вывод, что нужно лечиться, нужно отказаться от употребления химического вещества, а это для наркомана – потеря. Кроме того, алкоголику или наркоману страшно что-либо менять в своей жизни, отказываться от химического вещества. Ведь в течение длительного времени алкоголь или наркотик помогал воспринимать проблемы не так остро, давал мнимую возможность расслабиться, уйти от реальности, бездействовать, не решать вообще проблемы, которые возникают в процессе жизни. Но теперь все изменилось: негативные проблемы в результате злоупотребления химическим веществом стали перевешивать те «удовольствия», которые раньше давал наркотик или алкоголь. Надо что-то делать, менять. Но именно в этот период взращенный «внутренний наркоман или алкоголик» начинает яростно сопротивляться какому-либо лечению, отвергать помощь. Болезнь словно нашептывает ему: «Незачем тебе лечиться, ты сам сможешь решить свою проблему, это просто черный период твоей жизни, все нормализуется, тебе стоит лишь куда-нибудь уехать, спрятаться, не употреблять; или употреблять иногда...». Преодолеть это внутреннее сопротивление без посторонней помощи - не так-то просто!

Принцип «жесткой любви»

Специалисты рекомендуют родственникам, которые сталкиваются с подобным сопротивлением со стороны наркомана и алкоголика, в своих действиях по отношению к нему руководствоваться принципом «жесткой» любви. Этот принцип оправдал свое применение во всем мире и означает следующее. Родственник должен заявить больному: «Если ты выбираешь

употребление алкоголя или наркотика, то это твой выбор, и я не хочу иметь к твоей наркоманской или алкогольной жизни, к этому твоему выбору, никакого отношения. Я понимаю, что ты можешь погибнуть, но я понимаю также, что в случае выбора тобой употребления химического вещества я не в силах чем-либо тебе помешать. И поэтому - никаких наличных денег, никаких покупок новых вещей, так как это может быть использовано тобой на приобретение наркотика или алкоголя. Я перестаю решать твои проблемы, связанные с употреблением вещества (отдавать долги, вытаскивать из милиции). Если ты живешь со мной в одной квартире, то единственное, чем я могу тебя обеспечить - это спальным местом и едой. Если же ты каким-либо образом наносишь мне (нам) вред - ворует, применяешь моральное или физическое насилие - то я использую свое право, как личности, на защиту себя и других членов семьи. И поэтому в случае воровства, агрессии, проявленной тобой по отношению ко мне (нам), я обращаюсь в правоохранительные органы за помощью и оставляю за собой право использовать другие методы защиты и вообще перестаю тебя чем-либо обеспечивать. Я отделяю свою жизнь от твоей жизни в употреблении. Но в случае, если ты изъявишь искреннее желание лечиться, я готов помогать тебе морально и материально». Хотелось бы отметить, что реально стать на такую позицию для родственника химически зависимого очень трудно. Мешают ложные представления «о долге», «чувство вины», «креста, который должен нести», жалость к больному и т. д. Но поверьте, что это единственно правильная позиция, которая помогает преодолеть сопротивление лечению. Если больной активно сопротивляется лечению, то единственное, чем вы можете помочь ему - это дать возможность «достигнуть своего дна». Для каждого химически зависимого понятие и ощущение своего «дна» индивидуально. И только реально испытав трудности, которые наваливаются на него при таком отношении близких, он может принять решение обратиться за помощью, а может и не принять такого решения и погибнуть морально или физически. Этот факт родственникам следует четко понимать и принимать!