

Близкие наркоманов: что делать?

**Алкоголизм, приём нелегальных наркотиков,
медикаментов, игромания...**

**Кто-либо из вашего окружения подвержен
зависимости.**

- Вы чувствуете, что вам не под силу справиться в одиночку? Вы в состоянии беспомощности?
- Есть ли у вас таукое чувство, как будто бы вашу жизнь перевернули вниз головой?
- Вы потеряли уверенность в том, что считается нормальным?
- Вы больше не представляете себе, как разговаривать с человеком, страдающим зависимостью?

Согласно оценке, в Швейцарии проживают несколько сотен тысяч людей на одной жилплощади вместе с наркоманами. Таким образом, людей, переживающих подобное, множество.

Вы не одиноки!

Что происходит?

Близкие этих людей несут также большую нагрузку. Они в своей повседневной жизни бывают, как правило, вовлечены в проблему зависимости: это может касаться личного благополучия и взаимоотношений с наркоманом, а также вещей, связанных с бытом.

Зачастую близкие всеми средствами пытаются побудить страдающего зависимостью человека изменить своё поведение. Однако эти усилия остаются в большинстве своём бесплодными. В итоге остаётся чувство беспомощности, обескураженности и порой злобы. Многие близкие настолько входят в проблему больного, что сами в ней запутываются.

Для близких важно суметь отступить от нависшей проблемы и выработать новое к ней отношение. Ведь никто не в состоянии за кого-то другого перестать пить, перестать принимать нелегальные наркотики или бросить играть.

Что делать?

Установить пределы дозволенного, а не контролировать

На первый взгляд хорошей может показаться идея взять больного зависимостью под контроль и так попытаться регулировать ситуацию. Если при этом больной начинает, например, меньше пить, менее часто ходить развлекаться и т. д., закрадывается надежда. Но уже на следующий день всё опять может обстоять по-другому. Когда, к примеру, больной вновь поздно возвращается домой и засыпает на диване, наступает большое разочарование. Тогда начинает пропадать уверенность в себе, появляется чувство беспомощности и озлобленности.

- Можно установить пределы дозволенного поведения, чтобы меньше подвергать себя страданиям. Можно, например, отказаться идти куда-либо с больным, если он выпил. Или же возможно покинуть мероприятие, если его поведение мне неприятно.
Важно найти подходящий случай, чтобы объяснить больному, почему, будучи близким человеком, приходится защищать себя от проблемы зависимости.
- Я обращаюсь к своим личным жизненным потребностям и стараюсь не думать всегда о человеке, страдающем непреодолимым влечением.
- Я принимаю тот факт, что не могу вместо больного прекратить употребление алкоголя, нелегальных наркотиков или бросить играть.

Говорить о самом себе, а не о других

Ситуация тяжёлая и напряжённая. Непросто бывает найти и нужные слова. Понятно, если порой приходится злиться и обвинять своего ближнего. Зачастую это приводит к ссорам.

- Я говорю о самом себе. Например:
«Я чувствую себя непонятым» вместо
«Ты никогда меня не слушаешь.»
«Я беспокоюсь» вместо «Ты должен это прекратить.»
«Я чувствую себя не в состоянии что-либо изменить.»
вместо «Ты всё делаешь неправильно!»
Так скорее может возникнуть диалог и можно будет избежать бесконечных ссор.
- Я высказываю **свои** чувства, а не выношу суждений о собеседнике.



Снять с себя ответственность, а не оберегать больного

Нередко родные и близкие берут на себя обязанности больного, например, прощают ему невыполнение обязанностей, тем самым освобождая его от ответственности. Когда близкие окружающие постоянно думают за наркомана и хотят оградить его от трудностей, то рискуют довести себя до истощения.

- Я не должен нести на себе всю ответственность. Я не обязан делать всё для больного зависимостью.
- Я передаю ответственность больному за возможные последствия наркомании.

Взяв ответственность за свою проблему на себя, наркоман приобретает возможность осознать последствия этой проблемы. Возможность ощутить на себе её последствия способна стать для него мотивацией для изменения своего положения и обращения за помощью.

Обращаться за помощью, а не прятаться

Из чувства стыда или вины многие боятся говорить на эту тему с посторонними. Цена молчанию, однако, изоляция и подавленность от переживаемого горя. Поэтому нужно обращаться за помощью.

- Я не отвечаю за то, что близкий человек болен наркоманией.
- Я могу обратиться за поддержкой для своего облегчения и чтобы меньше обрекать себя на страдания.
- Благодаря поддержке ситуация может измениться. Открыто говорить о проблеме – это первый шаг на пути к перемене.



А если вовлечены дети?

Даже если многие того не показывают: дети страдают от наркомании одного из родителей. Уже маленький ребёнок замечает что-то неладное в семье, но часто не понимает того, что действительно происходит. Ребёнок просто не может назвать то, что переживает.

- Важно объяснить ребёнку, что близкий человек болен. Также важно, чтобы ребёнок знал: я не виноват в происходящем.
- Давайте ребёнку возможности говорить о напрягающих ситуациях, своих страхах, стыде, озлоблении, чувстве вины. Необходимо выслушивать ребёнка и помогать ему понять, что происходит.
- Вы можете также открыть ребёнку доступ к специалистам. Специалисты или также общение с другими детьми, переживающими подобное, способны оказать ребёнку поддержку (www.mamatrinkt.ch / www.mamanboit.ch, www.papatrinkt.ch / www.papaboit.ch, тел. 147).



Следует обращаться за помощью

Даже если другой человек болен наркоманией, вы как близкий ему тоже страдаете в сложившейся ситуации. Мы же хотим ободрить вас и посоветовать обратиться за помощью.

- **Доверенные лица**, например, в кругу друзей или из религиозных или культурных обществ могут стать нужными близкими собеседниками.
- **Консультации по вопросам патологической зависимости** открыты как для больных, так и для их близких. Адреса можно найти на веб-сайте www.suchtindex.ch. Связавшись с агентством своего региона вы или ваше доверенное лицо сможете выяснить, имеется ли консультация на вашем родном языке. Можно также позвонить в организацию «Sucht Schweiz», мы охотно сообщим вам подходящие адреса (021 321 29 76).
- **Группы самопомощи** для родных и друзей больных алкогольной зависимостью вы сможете найти на веб-сайте www.al-anon.ch, тел. 0848 848 843 (по-немецки), www.alanon.ch, тел. 0848 848 833 (по-французски), по-итальянски и по-английски: сравни веб-сайты.
- Можно обсудить с доверенным **врачом** переживаемую вами ситуацию.
- **Психотерапевты** могут также предложить свою помощь. Адреса психотерапевтов (по регионам и языку) вы найдёте, например, на сайтах www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) или www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).

- Некоторые **больницы** предлагают переводческие услуги для собеседований со специалистами.
- Контактные пункты, специализирующиеся на **здравоохранении и медицинских консультациях** для сан-папьеров: www.sante-sans-papiers.ch.
- Если вы являетесь жертвой насилия: защитите себя и своих детей. Звоните в полицию (тел.117).
В консультациях для жертв насилия вам могут оказать поддержку: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch
Информация о перенесённом насилии:
www.migesplus.ch > Publikationen (публикации) > Psyche, Sucht und Krise (психика, зависимость и кризис) > брошюра «Häusliche Gewalt» / «Домашнее насилие» на различных языках
- Информация о перенесённом насилии на различных языках: www.violencequefaire.ch/fr/vic/

Все эти специалисты находятся в вашем распоряжении и поддерживают с вами контакт конфиденциально. Ряд предложений осуществляется бесплатно. Решать следует вам, каким видом помощи и поддержки вы хотите воспользоваться.

Получить поддержку благодаря собеседованиям и дать себе время весьма важно. Тогда проще отпустить ситуацию и почувствовать себя лучше. Возможно, такая позиция вселит надежду в больного зависимостью. Он, вероятно, также сможет проникнуться мыслью: стоит обратиться за помощью.



© nullplus - iStockphoto®



SUCHT | SCHWEIZ

Дополнительная информация

www.migesplus.ch – информация о здравоохранении на нескольких языках (веб-сайт на немецком, французском, итальянском, английском, испанском, португальском, турецком, албанском, сербском/боснийском/хорватском языках / информационные ресурсы также на других языках).

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch / www.dipendenzesvizzera.ch – информация о наркотических средствах (на немецком, французском и итальянском языках).

Брошюра «Что мне следует знать об алкоголе?»
(на немецком, французском, итальянском, албанском, сербском/ боснийском/ хорватском, английском, португальском, русском, испанском, тамильском, турецком языках).

Настоящую брошюру, а также брошюру «Что мне следует знать об алкоголе?» можно скачать в формате PDF на www.migesplus.ch или www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch, или заказать, приложив конверт с маркой и обратным адресом получателя, в организации Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



Выходные данные

Издатель:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Настоящая брошюра возникла благодаря профессиональной и финансовой поддержке Интернет-платформы migesplus.ch в рамках национальной программы «Миграция и здоровье 2008-2013 гг.» Федерального ведомства здравоохранения.

Благодарим Межкультурный институт по профилактике наркомании и укреплению здоровья / Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP г. Цюриха и службу / Fachstelle Appartenances за поддержку.

Перевод: Ирина Фогт (Бурнаева) / Irina Vogt geb. Bournaeva

Оформление и полиграфия: www.alscher.ch

Печать: Jost Druck AG

