

- Если вы упрекаете, угрожаете, обзываете, ругаете, кричите, упрашиваете наркомана, то знайте: это все не идет ему на пользу. Наркоман только ощущает при этом угрозу и неприятие его близкими, эти чувства добавляют смятения к его больному состоянию.

- Если вы чувствуете себя виновными в случившемся и постоянно задаете себе вопрос: «Что я упустила, где недоглядела?», знайте: даже ответив на эти вопросы, наркоману вы не поможете, а свое состояние ухудшите. Наркоману выгодно, чтобы вы ощущали чувство вины. Ему будет тогда легче манипулировать вами, говоря: «Это вы во всем виноваты...»

- Если вы обижены и часто повторяете: «Я всю жизнь тебе отдала, а ты такой неблагодарный» - знайте, это наркоману на руку. Пока вы обижаетесь и не общаетесь с ним, он снимает с себя всякую ответственность и делает то, что считает нужным, не советуясь с вами.

- Если вы ощущаете беспомощность и бессилие, то это передается и наркоману. Он тоже начинает считать, что обречен, и еще быстрее катится вниз.

- Если у вас нервный срыв и вы позволяете себе все что угодно, помните, что таким образом вы не только провоцируете наркомана на ответные шаги, но и даете ему зеленый свет.

- Если вы раздаете долги, сделанные наркоманом, или звоните в школу или на работу, сделанные наркоманом, или звоните в школу или на работу, придумывая причины его отсутствия, знайте, что вы способствуете его употреблению. Беря ответственность на себя, вы снимаете ответственность с него. Он становится безответственным, не годным к жизни в обществе, не умеющим отвечать за свои поступки. Не становитесь ему пособниками.

- Если вы считаете наркоманию вредной привычкой, то ошибаетесь- это химическая зависимость. А химическая зависимость – это тяжелая опасная болезнь, да к тому же смертельная. Прекратите тешить себя иллюзиями, зависимость сама не пройдет. Средняя продолжительность жизни наркомана принимающего героин, - четыре года с начала употребления.

- Если вы считаете наркоманию неизлечимой болезнью, то ошибаетесь. Наркоманию можно лечить и остановить. Но от химической зависимости нельзя исцелиться полностью и окончательно. Тех, кто лечился и вернулся к обычному образу жизни, называют выздоравливающими, а не выздоровевшими. Выздоровление – это длительный процесс и ежедневный зарок. Говорить наркотику «нет» необходимо всю жизнь.

- Если вы испытываете постоянный страх и беспокойство, знайте эти чувства передаются наркоману и способствуют прогрессированию его болезни, он еще больше пытается заглушить их наркотиками.

- Если вы решили пойти по тому же пути, чтобы облегчить свое состояние, или решили попробовать наркотики, чтобы лучше понять наркомана... Помните, что это опасная ловушка. Вдвоем вам выбираться будет в тысячу раз труднее. А как показывает опыт – практически невозможно.

- Если вы скрываете от всех беду своей семьи и боретесь с наркоманией в одиночестве... Знайте, что вы упускаете время и истощаете свои силы, которые во многом уходят на то, чтобы скрывать правду и притворяться.

- Если вы считаете, что всегда правы... Вспомните, сколько ошибок вам пришлось бы

избежать, не будь вы так самонадеянны.

- Если вы чувствуете себя брошенным и одиноким в борьбе с этой болезнью... Знайте, что миллионы людей во всем мире страдают так же, как и вы, обращаясь с молитвами к Богу.

- Если вы во всем обвиняете государство, общество, школу, торговцев наркотиками... Помните, что это только добавит вам чувство пессимизма и ничего более..

- Если вы выбрасываете его наркотики, этим вы только восстанавливаете человека против себя и вызываете на себя агрессию, а это порой бывает опасно.

- Если вы оправдываете его прием наркотиков и его поступки, то становитесь с ним заодно. Здесь недалеко и до пополнения его запасов.

- Если вы помогаете ему находить причины для употребления наркотиков, соглашаетесь с его образом жизни, даете ему деньги просто так или займы...

Подумайте зачем вы это делаете? Может, вы уже стали созависимыми?

- Если вы купаетесь в жалости к себе, то не становитесь ли еще более жалкими?

- Если вы обещаете ему сделать что-то хорошее в обмен на его обещания бросить, то обмен обещаниями станет у вас регулярным и войдет в привычку. Только вы, в отличие от наркомана, будете выполнять свои обещания, пока вам не надоест. А он вряд ли.

- Если вы спасаете его от тюрьмы или берете на поруки, то тем самым как бы оправдываете его поведение и даете ему надежду на то, что он может делать все, что хочет, а вы всегда будете его спасать.

- Если вы избегаете помощи для самих себя, то возможно, вас в чем-то устраивает эта ситуация. Будьте искренни с собой, ищите в чем же здесь для вас выгода.

- Если вы устраиваете его на работу, учебу, на курсы и оплачиваете их, это ваше право. Но он вряд ли туда пойдет. Ведь за него все сделали вы....

- Отталкивая от него его близких друзей, вы отталкиваете от него тем самым и себя.

- Откровенно и навязчиво принохиваясь и приглядываясь к нему, вы разделяете с ним ответственность за его употребление. Ну, узнали, ну, увидели, - и что теперь? Знаете и кричите или знаете и молчите? Какая, впрочем, разница?

- Если вы стараетесь везде с ним ходить и контролировать каждый его шаг, то тем самым порождаете у него желание быстрее вырваться и убежать.

- Если вы сами принимаете за него все решения, то знайте, что и выполнять их вам придется самим.

- Если вы скрываете свои чувства, будь то гнев или радость, разочарование или усталость, не ждите тогда от него честности относительно его чувств.

- Если вы пытаетесь быть для него всем и чувствуете ответственность за его выздоровление, то кто же возьмет вскоре ответственность за вас?

- Если эта проблема существует в вашей семье, а вы не делаете никаких изменений... Чего же вы ждете? Кто это сделает за вас?

- Если вы насильно укладываете его в больницу или подсовываете ему таблетки «втихаря», то знайте, что вы попросту выбрасываете деньги на ветер. Потратьте их лучше с пользой для себя. Сейчас вам эти деньги нужнее.

- Если все ценные вещи и деньги у вас в квартире на виду и не спрятаны, а вы считаете, что у него не хватит совести их взять... Не искушайте судьбу. Наркоманы уносят все – от газовой плиты и стиральной машины до гвоздя в стене.

- Если вы обещаете уйти от него, но не уходите, обещаете его выгнать, но не выгоняете, - вы теряете его доверие. Не давайте обещаний, которые скорее всего не выполните.
- Если вы не верите в Бога и не знаете, как молиться, не требуйте от него, чтобы он пошел в церковь и принял крещение. Начните с себя.

Вопросы для самодиагностики по созависимости:

- Стараетесь ли вы упорно решать свои проблемы в одиночку?
- Считаете ли вы себя мучеником, у которого нет выбора?
- Жертвуете ли вы собой в надежде на конечный результат?
- Миритесь ли вы с неудобствами, разочарованием или болью, причиняемыми вам наркоманом?
 - Считаете ли вы, что в ваших несчастных виноваты другие люди и их поступки?
 - Испытываете ли вы при этом злость и горечь, вызывали ли вы чувство вины у другого?

Источник: [сайт Реабилитационного центра «Ступени» г. Киев](#)

Еще статьи: [Памятка для родных и близких нарко-зависимых наркомана наркоманов](#) [Контролировать Близкие](#)

[Семья наркомана](#)

Автор: Party

15.01.2010 03:50 - Обновлено 15.01.2010 04:03
