



РУКОВОДСТВО ДЛЯ СЕМЕЙ НАРКОМАНОВ И ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИХ ПСИХОТРОПНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Для семьи наступило время начать работу над своими собственными эмоциональными проблемами. Помогать выздоравливать наркоману уместно, лишь выздоравливая самим.

1. Изучите всю доступную информацию о наркомании и применяйте знания в своей жизни. Не начинайте с наркомана, начните с себя.
2. Помните, что Вы эмоционально вовлечены в ситуацию. Изменение своей позиции и подходов к решению проблемы может ускорить выздоровление наркомана.
3. Поощряйте все позитивные начинания наркомана и сотрудничайте с ним в их реализации.
4. Запомните, что любовь не может существовать без сострадания, дисциплины и справедливости. Принимать любовь, не имеющую этих качеств или давать ее такой - значит в конечном счете разрушать ее.
5. Посещайте собрания Семейных групп Нар-Анон. Если возможно, обращайтесь в организации, проводящие обучение по проблеме наркотиков или к квалифицированным специалистам-консультантам, которые имеют опыт в области лечения наркомании.

Программа Нар-Анон - это набор средств по овладению ситуацией, сложившейся из-за злоупотребления наркотиками (похожие группы Ал-Анон предназначены для родственников и друзей алкоголиков). Между алкоголизмом и зависимостью от наркотиков много схожего. А самое явное различие в том, что потребление наркотиков обычно находится вне закона. Поэтому семьи наркоманов чаще сталкиваются с критическими ситуациями, когда могут потребоваться действия по спасению жизни.

Зависимость от наркотиков - семейная болезнь. Недуг наркомана или наркопотребителя затрагивает судьбы всех, кто близок к нему. Но сама семья не в силах понять, что зависимость от наркотиков - всего лишь признак болезни. Добросовестное посещение собраний и частые контакты с другими членами группы вызовут чудесные изменения в вашей ситуации.

Лучшая защита семьи от эмоционального потрясения, вызванного наркотиками - приобретение знаний и воспитание зрелости и мужества, необходимых для их применения.

Наркоманы или наркопотребители, которым можно было бы помочь вне семейного окружения, нередко превращаются в сбитых с толку и озлобленных людей под влиянием членов их собственных семей. Ближайший родственник или тот, кто чувствует наибольшую ответственность за наркозависимого, чаще больше нуждается в помощи и совете, чем «сам любитель наркотиков».

Химическая зависимость - это болезнь, которая наносит огромный урон непосредственно семье. Более всего страдают родители, супруги, сестры, братья и дети. Чем болезненнее эмоции этих людей, тем менее адекватной будет их помощь.

Взаимодействие потребителя наркотиков и его семьи может и часто становится более разрушительным, нежели полезным.

Например, ближние наркопотребителя либо наркозависимого иногда ощущают себя виновными в его трудностях и таким образом доходят до точки, в которой их опасения становятся реальностью. Но все же зависимость - это болезнь. Ни один человек не может нести ответственность за то, что кто-либо другой злоупотребляет психотропным веществом, так же, как не может отвечать за его выздоровление. Однако, из-за недостатка знаний некоторые близкие наркоманов позволяют болезни оставаться нераспознанной, поддерживают ее прогрессирование и способствуют уклонению от лечения. С помощью понимания и мужества члены семьи могут предпринять шаги, возможно, ведущие к скорейшему выздоровлению потребителя наркотиков, хотя ничто не дает абсолютной гарантии.

Ведущие в жизни наркомана люди не могут «вылечить» болезнь. Доктора не лечат свои собственные тяжелые недуги, хотя некоторые действуют как врачи, когда болеют члены их семей, в особенности супруги, родители или дети. Когда развивается химическая зависимость, ближние наркопотребителя становятся эмоционально вовлеченными в нее, и лучшая помощь, которую они могут оказать на начальном этапе – просто обратиться за помощью и советом по поводу своей собственной позиции, чтобы не играть роли, которая поддержит прогрессирующую болезненную структуру химической зависимости. Почти что невероятные ошибки, сделанные желающими добра членами семьи, часто резко затрудняют выздоровление зависимого человека.

В первую очередь, должно быть понятно, что семья может поступать общепринятым образом или считать, что все нормально, а болезнь тем временем неудержимо прогрессировать. Но если семья добросовестно изучает сведения, касающиеся злоупотребления психотропными веществами и зависимости от них и применяет полученные знания, шансы на выздоровление существенно возрастают. Фактически, лучший способ помощи любому наркоману или потребителю наркотиков - избавиться от невежества, выработать адекватную позицию, основанную на знаниях и иметь достаточно мужества, чтобы прилеживаться своим принципам в отношениях с ним. Начинать на обычный манер, пробуя помочь наркоману прекратить прием наркотиков без того, чтобы предварительно обучить его пристально исследовать свои реакции и решительно пытаться изменить самого себя - значит, просто ухудшать положение.

Прежде всего мы должны понимать, что проблема химической зависимости лежит не в психотропных веществах, а людях, принимающих их. Однако, настоящее выздоровление не начинается, пока человек не станет совершенно избегать наркотиков, алкоголя и других изменяющих сознание веществ. Также выздоровление схоже с конструкцией готической арки. Это арка без видимого фундамента, множество людей может класть различные камни в ее конструкцию, однако замковый камень должен положить сам зависимый, иначе она рухнет. Никто не может сделать за него то, что должно быть сделано им самим. Вы не можете принимать вместо больного предписанные ему лекарства и ожидать, что он выздоровеет. Он должен сам сделать выбор и действовать по своей доброй воле, чтобы выздоровление стало более-менее устойчивым.

Просто ошеломляет, насколько наркоман манипулирует семьей, - особенно отцом, матерью или супругом. Он принимает наркотики снова и снова. Семья визжит, вопит, умоляет, оправдывает, просит, угрожает и бойкотирует. Но в то же время - покрывает, бережет и защищает его от последствий злоупотребления. Если зависимый продолжает оставаться маленьким божеством, то это потому, что семья помогает ему пребывать в

иллюзии всеисилия. В сохранении этого "невроза всемогущества" (т.е. попытках играть роль "божка") наркоман использует два типа оружия.

Наркоманское оружие

Первым типом оружия является способность пробуждать гнев или провоцировать потерю самообладания. Друг или член семьи полностью теряет способность в чем-либо помочь, если становится враждебным или злится на наркомана. Осознанно или нет, потребитель наркотиков приписывает другому ненависть к себе. Когда близкие реагируют на его действия в раздражительной и враждебной манере, он находит оправдание своему предыдущему потреблению и дополнительный предлог для последующего. Тем, кого боги хотят уничтожить, они в первую очередь внушают ненависть; наркоман имеет большой опыт действий в роли маленького божества. Если член семьи или друг теряет выдержку, он упускает шанс помочь наркоману, по крайней мере, на какое-то время.

Второе оружие наркомана - способность вызывать тревогу у некоторых близких. Таким образом он часто заставляет сделать для себя что-либо, что должен бы сделать только сам, если бы развитие болезни было остановлено. Члены семьи "находят свое призвание" в своих ошибочных попытках помочь: раз за разом защищают его от последствий его же проступков, скрывают их, дают ему возможность натворить бед, опять расхлебывают неприятности и т.д. Иллюстрацией такой ситуации может стать "несостоятельный чек". Наркоман не имеет денег для выплаты по чеку. Когда в семье обеспокоенность и замешательство относительно последствий задолженности становятся слишком сильными, родственники достают деньги и выкупают чек. Это снижает уровень тревоги в семье, однако определяет дальнейшее поведение наркомана в плане решения проблем. Он узнает, что его семья не собирается позволить ему страдать из-за последствий и может рассчитывать, что так же будет, когда бы он не подписал несостоятельный чек.

Наркомания - болезнь семейная

Человек, зависимый от наркотиков, погружается все глубже в свою болезнь, когда близкие неспособны справиться с беспокойством, которое вызывает его поведение. В сущности, эта неспособность является частью болезни. Ни наркоман, ни эмоционально вовлеченные в его проблемы близкие не могут трезво оценить действительность. Выписка несостоятельного чека первым и его оплата вторыми являются двумя сторонами одной и той же проблемы. Наркоман не может переделать то, что уже сделано другими. Если семья выплачивает по чеку, сам уже наркоман не может сделать этого и, следовательно, оказывается неудачником. Фактически, это увеличивает его ощущение своей несостоятельности и виновности и способствует росту враждебности и осуждения со стороны семьи. Таким образом, ему нанесен двойной вред. Критика, ругань, чтение морали только добавляют ему чувство вины и обиду на себя и на свою семью. Поэтому вся ситуация становится еще хуже. Семья не выписывала несостоятельный чек, но зато сделала его состоятельным, выразив таким образом свое одобрение (хотя на словах осуждает подобные действия). Наркоман или любитель наркотиков может отрицать, что имеет проблемы и нуждается в помощи, - до тех пор, пока семья обеспечивает ему автоматическую защиту или избавление от последствий злоупотребления. Каждый раз, когда семья реагирует в своей обычной манере, она расплачивается за это замедлением взросления наркомана и его безответственное поведение поощряется и укрепляется.

Семье не следует реагировать тревогой или злостью, иначе она будет способствовать прогрессированию болезни. Члены семьи должны сами научиться справляться со своими эмоциональными проблемами, прежде чем каких-либо позитивных результатов достигнет потребитель наркотиков.

Наркозависимому и его семье необходимо искать помощь вне круга родственников, друзей и соседей. Предпочтительно, чтобы ее оказывали люди, получившие образование в этой области либо работающие по программам выздоровления. Семья может помочь наркоману своей готовностью подсказать средства выздоровления (как, например, 12-шаговые программы или работа с профессиональным консультантом). Обращение отелных членов семьи за помощью в такие программы, как Семейные Группы Нар-Анон, или похожие на них, часто оказывается зернышком, из которого вырастает семейное выздоровление.

Любовь и сострадание

Одной из наиболее серьезных помех в построении отношений с человеком, злоупотребляющим наркотиками, является неспособность понять сущность любви. У нас не больше прав твердить: "Если ты любишь меня, то не принимай наркотики!", чем заявлять "Если ты любишь меня, не болей диабетом!". Чрезмерное потребление психотропных веществ свидетельствует о существовании болезни, а болезнь это не поведение, это состояние. Не будет преувеличением сказать, что наркоман чувствует себя нелюбимым и нежеланным - и не беспричинно. Любовь не может существовать без определенной справедливости. Любовь также должна иметь сострадание, что подразумевает умение терпеть или страдать вместе с ним. Сострадание - это не страдание из-за несправедливости с его стороны. Тем не менее, несправедливость часто заставляет страдать близких наркомана.

Наркотики, успокаивающие лекарства и алкоголь являются средствами, уменьшающими боль. Они приносят удовольствие и разрешают проблемы химическим путем. Эти средства снижают чувства обиды и недовольства, напряженность и тревогу. Психотропные средства, включая алкоголь, позволяют человеку на некоторое время избежать боли, но зато боль, напряжение, тревога и обида резко возрастают в семье. Когда действие психотропных веществ прошло, когда они улеглись и человек протрезвел, у него нет большого желания страдать из-за последствий своего злоупотребления. Возможно, он вообще не захочет обсуждать, что произошло, или наоборот, угрызения совести и комплекс вины могут принудить наркомана унижаться перед семьей, просить прощения и обещать, что подобное больше никогда не случится. И то, и другое служат попыткой достичь одной и той же цели аннулировать последствия приема наркотиков. Если наркоман или наркопотребитель получает свое любимым из способов, он опять уменьшает свою боль или избегает ее, а семья опять расплачивается за пьянство или прием наркотиков.

Любовь разрушена

Любовь не может прололжать существование при таком типе поведения и взаимоотношений. Химически зависимый человек применяет психотропные вещества или алкоголь, чтобы избегать негативных чувств, и обучается, как использовать свою семью, чтобы избегать болезненных последствий. Семья страдает от его злоупотребления, а затем - от последствий этого. Не может быть сострадания, если семья терпеливо переносит обилы и амортизирует последствия. Сострадание - это

сопереживание или страдание вместе с человеком, а не страдание из-за нежелания этого человека страдать самому.

Единственным путем, которым может быть сохранена любовь, является обучение членов семьи тому, как не страдать, пока злоупотребление продолжается и как отказаться от ликвидации его последствий. Если этого нет, то нет и сострадания, а любые отношения без справедливости и сострадания не могут быть любовью.

Иногда в семейную ситуацию вовлекаются дополнительные факторы, осложняющие ее. Существуют жены, нуждающиеся в зависимых мужьях и мужья, которым необходимы зависимые жены, чтобы лелеять свои собственные невроты. То же самое может быть и с родителями, братьями или сестрами. Чтобы быть уверенным, что не испытывает нужды в этом, каждый из нас должен всегда пристально следить за собой.

Мазохизм - это потребность страдать, чтобы чувствовать ценность или полноту жизни. Иногда он заметен у матерей или жен наркоманов, которые в этом смысле являются зависимыми от удовлетворяющих их собственные эмоциональные нужды страданий. Некоторые люди являются садистами по складу личности и должны иметь кого-либо, кого можно наказывать, а наркоманы или зависимые прекрасно для этого служат. Другим необходимо властвовать и управлять прочими людьми, и злоупотребляющие наркотиками представляют подходящий объект для подобных упражнений. В любом из этих трех случаев не злоупотребляющие психотропными средствами члены семьи могут болеть расстройством, более тяжелым, чем химическая зависимость; и его нужно вылечить, прежде чем они смогут что-либо иное, нежели содействовать усугублению наркомании.

Длительное ремиссия

Частой ошибкой является взгляд на проблему выздоровления как на простую задачу удержания человека подальше от наркотиков и удержания наркотиков и друзей-наркоманов подальше от него самого. Быстро, с помощью изоляции или заключения в тюрьму, навязать выздоровление невозможно. Даже там человеческая изобретательность дает ему возможность найти источники снабжения наркотиками. В любом случае, любая битва с ними, выигранная сегодня, может возобновиться завтра.

Пока один безответственный человек может позволить себе быть терпимым к запрещенным веществам и противозаконным поступкам в своем доме, большинство его попыток удержать другого от приема наркотиков просто приведут к бунту и еще большему злоупотреблению. Единственный путь достичь всеохватывающего желания выздоравливать – пытаться углубить свои любовь и понимание, особенно когда зависимый от наркотиков трезв и не позволяет себе принимать их, а последствия наркомании становятся болезненными. Такой подход со временем дает ему надежду на избавление от непереносимой боли, вызванной наркоманией.

Для близких это означает страдание, - но страдание вместе с ним от последствий злоупотребления, а не от его стремления избежать последствий. Это означает мужество преодолевать в страдании препятствия, большие и малые; финансовые потери; осуждение родственников, знакомых и других доброжелателей; и в некоторых случаях - временную разлуку в различных и многообразных формах. Мы должны выражать свою радость, когда наркоман воздерживается от приема наркотиков, но также должны позволять негативным последствиям злоупотребления предельно обостриться, если в конечном итоге надеемся на длительную ремиссию.

Обычные усилия, направленные на изменение ситуации, часто лишь поверхностно затрагивают потребителя наркотиков. Почти что во всех случаях необходимы перемены

в семье, прежде чем можно будет ожидать перемен в нем самом. Не делать вообще ничего - невозможно: как правило, не делать вообще ничего - значит сдаться обстоятельствам, быть задавленными и используемыми, и сопротивляться в тихой, пассивной, деструктивной манере. Вне зависимости от того, насколько ограничены личные контакты, семья все равно поддерживает отношения с наркоманом или потребителем наркотиков. Важно научиться различать, какие из них - разрушительные, а какие - созидательные отношения, а затем иметь мужество применять созидательный подход. Изменения должны начинаться с тех членов семьи, которые не принимают наркотики. Наркоман не станет искать помощи, пока его легкомысленные желания удовлетворяются, а проблемы решаются семьей или друзьями.

Выздоровление от любой тяжелой болезни предполагает значительное время, могут случаться и рецидивы. Конец света не наступит, если после некоторого времени воздержания человек вновь возобновит прием наркотиков. Если семья не запаникует и не вернется к прежним деструктивным способам разрешения проблем, его "оплошность" может быть использована для помощи и послужить полновесным напоминанием того, что необходимо отказываться даже от одной таблетки, рюмки или дозы. Нет причин ожидать, что в процессе выздоровления компульсивное поведение прекратится в короткое время. Семья может столкнуться с проблемой полной погруженности наркомана в свою терапевтическую группу или в работу с консультантом, т.к. он способен увлечься лечением и выздоровлением так же, как совсем недавно был увлечен наркотиками. Это особенно заметно, если терапия включает участие в программе выздоровления. Он или она могут проводить практически каждый вечер на собраниях одной из этих организаций, вместе с теми, кто занят работой по своему собственному выздоровлению.

В этом случае для супругов, родителей и друзей лучшим средством от досады является вступление в Нар-Анон, группу для членов семей наркоманов и злоупотребляющих наркотиками. Семейные группы Нар-Анон помогают своим членам осознать их проблемы и понять множество вопросов и дилемм, с которыми они сталкиваются. Эта программа настолько же жизненно необходима для эмоционального выздоровления семьи, насколько и для адаптации семьи к проблеме. Выздоровление от химической зависимости включает и заживление эмоциональных расстройств у всех членов семьи. Если потребитель наркотиков эмоционально выздоравливает, а члены семьи - нет, это может повлечь выраженные нарушения в структуре семьи. Семья должна эмоционально расти до, во время и после его выздоровления, иначе может возникнуть серьезная отчужденность.