

■ Перестаньте ругать и поощрять зависимого. Обе эти реакции дают зависимому повод манипулировать Вами.

■ Перестаньте обслуживать зависимого. Не стирайте ему вещи. Не давайте денег. Если зависимый заснул в подъезде или грязи, дайте ему возможность проснуться там, где он заснул.

■ Прекратите решать за зависимого его бытовые и социальные вопросы. Не указывайте ему куда идти, с кем общаться, что кушать или не кушать, не контролируйте его.

■ Говорите с зависимым о его проблеме, когда он трезвый (не под кайфом или не выпивший).

■ Прекратите идти с зависимым на сделку и не создавайте «мотив»! Не обещайте ему поощрения за его лечение и будущую трезвость!

■ Будьте твёрдыми и радикальными! Только Ваша твёрдая позиция может создать безвыходную ситуацию, в которой зависимому ничего не останется кроме как пойти на лечение. Не торговаться! Не покупайтесь на схему: «Я полечусь три месяца, потом вернусь домой, а если сорвусь вернусь на лечение». Единственное, что должен знать зависимый наверняка, его не существует для Вас, пока он употребляет (или играет в случае с игроманией).

■ Если зависимый прошел реабилитацию – поддерживайте больного в трезвости, не корите за прошлое.

■ Всегда помните одно: если Вы не можете соответствовать вышеперечисленным рекомендациям, то увеличьте дистанцию между больным и собой.

## ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ВОПРОСАМ СОЗАВИСИМОСТИ МОЖНО ЗДЕСЬ:

Государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»



г. Абакан, ул. Хакасская 26А

Телефоны:

8 (3902) 24-88-64 (регистратура)

8 (3902) 24-88-35

(отделение амбулаторной реабилитации)

perfik.e@yandex.ru

Отделение медицинской реабилитации  
ГБУЗ РХ РКНД

г. Абакан, ул. Луначарского, 36

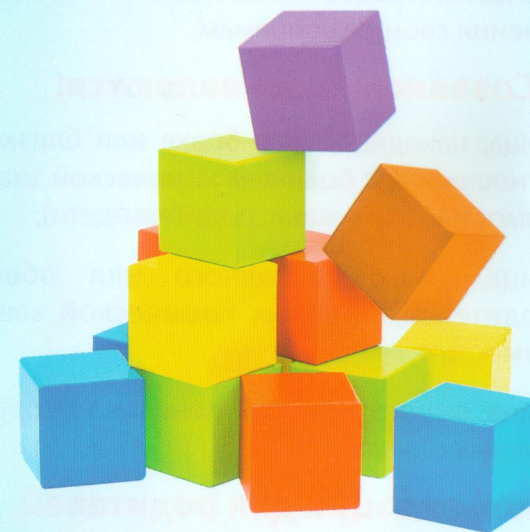
Телефон:

8 (3902) 24-88-31

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РХ



«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ?

Рекомендации для тех,  
близкие которых употребляют  
алкоголь или наркотики.



Зависимое поведение любой личности представляет очень серьёзную социальную проблему. Это наиболее распространённый вид отклоняющегося поведения, который, так или иначе, затрагивает любую семью. **Зависимое поведение** это поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества (наркотики, алкоголь). Каждый химически зависимый человек оказывает влияние на свое ближайшее окружение, вводя его в болезненное состояние психологического подчинения своим проблемам.

### **Созависимыми являются:**

1. Лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью (муж-жена, родители-дети);
2. Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
3. Лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

### **Рекомендации для родителей, чьи несовершеннолетние дети употребляют ПАВ:**

«Зависимый» подросток сильно изменяет жизнь и уклад семьи. Зачастую, родители не в силах понять, что можно предпринять в этой ситуации.

■ Четко определите обязанности ребенка в семье. Эти ежедневные обязанности должны лежать полностью на нём: его никто не должен контролировать и подстраховывать.

■ Передайте ответственность за ребенка ему самому. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь

займетесь только собой и своими проблемами: (прекратите контролировать, куда и с кем он пошел – это его дело; прекратите подслушивать его телефонные разговоры – это унижительно для вас обоих; перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены; перестаньте давать ему деньги).

■ Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некоторую сумму, которую он может тратить по своему усмотрению.

■ Если же ребенок работает, и позволяют финансовые возможности семьи, разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Пусть он планирует и определяет свои расходы сам.

■ Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой. Это должны быть тёплые, открытые отношения. Не навязывайте ребенку собственных оценок и мнений.

■ Если же вы хотите выразить свои негативные чувства, то помните несколько правил:

- Начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;
- Обсуждайте каждый конкретный случай и избегайте обобщений по типу: «Ты всегда...» или «Ты никогда...»;
- Ваша задача высказать свои чувства. Не старайтесь обидеть или унижить ребенка. Понаблюдайте, за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;
- Стремитесь закончить разговор конструктивным предложением на будущее в дружелюбной форме.

■ Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости специальной помощи. При этом в выборе специалиста или центра руководствуйтесь собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. При этом не исключайте возможность работы со всей семьёй.

■ Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи. Найдите тех, кто будет поддерживать Вас (например, психолог, психотерапевт, волонтер, консультант реабилитационного центра). Обратитесь за помощью. Вернитесь к радостям жизни. Вам необходимы силы, здоровье и оптимизм для того, чтобы помочь вашему ребенку, когда он будет к этому готов.



### **Рекомендации для супругов, в семье которых второй супруг или другой взрослый член семьи зависим от наркотиков или алкоголя:**

■ ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАЛЕТЬ и ВЕРИТЬ В СЛОВА! Жалость убивает как зависимого, так и Вас самих. Любые слова и обещания от лица зависимого – это манипуляция. Верить можно только в поступки.

■ Зависимый может избавиться от болезни только ПО СВОЕЙ ВОЛЕ. Не думайте, что зависимого можно уговорить лечиться своими силами, если он этого не хочет.