

Как помочь ребёнку отказаться от первой затяжки или дозы?

Родители должны объяснить своему сыну или дочери, что только сильной личности под силу сказать в этой ситуации "нет". Это вызовет уважение у друзей и окружающих. Родители должны подчёркивать, их ребёнок как раз и является той самой сильной личностью, и что они любят и верят в него.

Родители должны научить своего ребёнка, что на предложение попробовать наркотическое зелье он твёрдо и уверенно может ответить: "Мой знакомый недавно умер от передозировки, а такая судьба меня не прельщает". Можно и нужно сослаться на то, что ты очень спешишь и тебя уже давно ждут родители. А также нужно помнить, что приятель-наркоман, это, прежде всего **наркоман...**

Ну и, конечно же, **самое главное — любить своих детей, жить их интересами, постоянно присутствовать в их жизни.** Тогда и проблем будет меньше.

Отстранение с любовью

Помочь другому человеку остановить его зависимость непросто, особенно его родным, которые глубоко втянуты в проблемы наркомана. Жестокость, как, например, приковывание наркомана к батарее наручниками, только разрушает остатки доверия.

Другая сторона неумелых попыток помочь — пособничество. Родственники, оправдывая ребёнка-наркомана перед учителями, милицией, оплачивая его долги, стремясь скрыть проблему от соседей и знакомых, иными словами — пытаясь оградить ребёнка от последствий его поступков, не давая ему во всей полноте испытать на себе эти последствия, — помогают не своему ребёнку, а его болезни, то есть, становятся пособниками болезни.

Настоящая же помощь начинается с отказа от такого пособничества, и это называется **отстранённой любовью**. Вот символическое "**письмо наркомана своим близким**". Суть его — помочь близким людям лучше понять сущность болезни и её проявления.

"Я болен наркоманией. В одиночку с этой болезнью мне не справиться. Мне нужна ваша помощь, и поэтому я прошу вас:

Не позволяйте мне обманывать вас. Принимая мою ложь за правду, вы поощряете меня лгать дальше. Посмотреть правде в лицо может оказаться больно, но, пожалуйста, сделайте это.

Не поддавайтесь на мои уловки, с их помощью я пытаюсь избавиться от ответственности за самого себя. И, к тому же, перехитрив вас, я могу потерять уважение к вам.

Когда я не трезв — не читайте мне нотаций, не пытайтесь ругать или хвалить меня, обвинять или спорить со мной. Даже если от этого вам станет легче, ситуация только ухудшится.

Не верьте моим обещаниям. Я даю их, чтобы оттянуть расплату. И не идите на уступки, если мы о чём-то уже договорились.

Нервничая и срываясь из-за меня, вы губите себя, а значит, теряете возможность помочь мне. Даже из страха за меня не делайте того, что должен сделать я сам. Не старайтесь скрыть от других мои проблемы с наркотиками и не пытайтесь сгладить их последствий — это лишь продлит мою болезнь. А самое главное — не обманывайте себя, как это делаю я. Моя болезнь будет усиливаться, пока я не перестану принимать наркотики. А чтобы остановиться, мне нужна помощь врача, психолога, выздоравливающего наркомана, помощь Бога. Одному мне не справиться.

Я ненавижу себя, но я люблю вас. Если вы не поможете мне — я погибну. пожалуйста, помогите!"