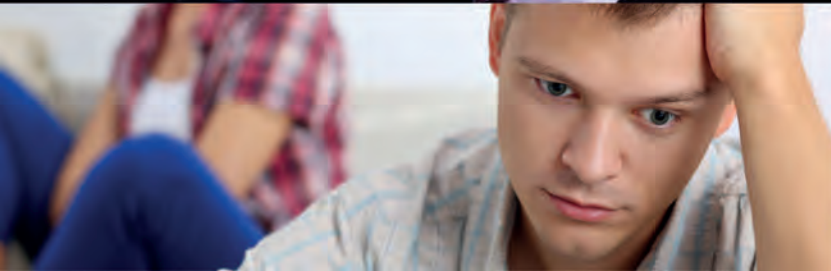


Михаил Дубровский

**Помощь
русскоговорящим семьям
в предотвращении
и преодолении зависимости.**

**Роль родителей и близких
в профилактике
употребления
наркотических веществ.**



Роль родителей и близких в профилактике употребления наркотических веществ.....	4
О профилактике в семье.....	6
Семейная атмосфера.....	7
Свободное время.....	8
Вопросы воспитания.....	9
Информационная профилактика.....	11
Правила информационной профилактики в семье.....	13
Факторы риска.....	14
Базовые принципы системы помощи зависимым в Германии.....	16
Помощь русскоговорящим семьям в предотвращении и преодолении зависимости.....	20
Ошибки, которые мы совершаем.....	22
Признаки употребления наркотиков.....	24
Тест на наркотические вещества.....	26
О деньгах на наркотики.....	27
Правила, которые помогут урегулировать отношения.....	28
Система наркологической помощи в Германии (Suchthilfesystem).....	32
Suchtberatung.....	34
Избавление от физической зависимости (детоксикация, Entzug).....	38
Что нужно иметь в виду близким в отношении снятия ломки?.....	40
Преодоление психической зависимости (Suchttherapie).....	41
Последующая забота, адаптация и социальная реинтеграция (Nachsorge).....	44
Заместительная терапия (З. Т.).....	46
Уменьшение вреда.....	48
О созависимости.....	50
Информация и пояснение к приведенным ссылкам.....	54

Настоящая брошюра подготовлена в рамках проекта «Семья и профилактика зависимости». Информация ориентирована на русскоговорящих жителей Германии и учитывает их предмиграционный опыт жизни в странах с иным политическим и социальным устройством, с различиями в традициях и обычаях, с особой системой воспитания и готовностью всегда заниматься проблемами детей – независимо от их возраста. Принимались во внимание и постсоветские взгляды на проблему зависимости: упорное нежелание считать её болезнью; стремление бороться с ней тотальным контролем, запретами, скандалами и другими сомнительными методами; смутное, предвзятое, настороженное представление о существующей в Германии системе помощи; склонность к альтернативным и коммерческим предложениям «по избавлению» от зависимости.

Одной из главных составляющих проекта, наряду с обучением и подготовкой мультипликаторов для работы с целевой группой, были информационные встречи с русскоговорящей аудиторией. В разных городах Германии было проведено более 60-ти мероприятий, в которых приняли участие свыше 850-ти участников. В ходе этих встреч подтвердилась давняя потребность и интерес целевой группы к информации по таким проблемам, как наркотическая, алкогольная и игровая зависимости. Однако в последние годы сместились акценты, появились новые тенденции и «болевые точки». На сегодняшний день актуальны темы, связанные с NPS («новые психоактивные субстанции» или спайсы, соли и пр.), а также с метамфетамином Crystal Met, несмотря на заметное снижение его потребления в последние 5-7 лет.

Кроме того, со всей очевидностью выявилось близкое к панике волнение наших гостей, связанное с зависимостью от компьютерных игр и медиазависимостью. Когда использование компьютера, смартфона, планшета и т. д. выглядит чрезмерным, тревоги становятся вполне понятными. Но нельзя забывать, что

интернет — это окно в мир. Он даёт неограниченные обучающие, развивающие, познавательные, игровые, развлекательные и другие возможности. Однако, наряду с полезным, это «окно в мир» открывает доступ к бесполезному, вредному, запретному и опасному — другими словами, в этом мире тоже происходит столкновение добра и зла. Как надёжно защитить детей от зла? Как в соответствии с возрастом ребёнка, своевременно и правильно определить черту, за которой умеренное использование переходит в злоупотребление? Со стороны родителей и семьи нужны внимание, правила использования, договорённости и контроль. К переходному возрасту у детей должны быть сформированы ответственность и самоконтроль. И ещё: не будем забывать, что злоупотребление в этой сфере проблема не только детей и подростков! Для начала попытайтесь объективно оценить, насколько рационально вы сами пользуетесь компьютером или смартфоном, являетесь ли для «объектов воспитания» примером, достойным подражания? А ведь это один из основных факторов профилактики!

Кстати, обратите внимание: лечение зависимостей от различных веществ, как и зависимостей, не связанных с каким-либо веществом, имеют существенные различия. В то же время основные принципы взаимоотношений родителей и близких со своими зависимыми остаются, по сути, неизменными при любой зависимости.

Часть 1

Роль родителей и близких в профилактике употребления наркотических веществ.

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому сперва о профилактике.

Профилактика – задача настолько же важная, насколько и сложная. Употребление вызывающих зависимость психоактивных веществ, как и приобщение к занятиям, не связанным с употреблением чего-либо, начинается чаще всего незаметно – в повседневной жизни, в обыденных ситуациях и обстоятельствах.

Профилактика, как правило, проводится специалистами в учебных заведениях. Назовём такую форму профилактики коллективной. Индивидуальной формой является профилактика семейная. Каждая из них имеет свои плюсы и минусы.

На стороне специалистов – квалификация. Они ориентируются на возраст, социальные аспекты, местную специфику. Профессионального лектора с большим или

или меньшим желанием, но всё-таки выслушают. Семья имеет свои преимущества: возможность выбрать для беседы подходящий момент, какой-то повод и удобное место. Если разговор не получился, попытки можно повторить. Родители больше полагаются на жизненный опыт, интуицию и представление о личности своего ребёнка, что в какой-то степени компенсирует недостаток знаний о наркотиках и зависимости.

Единой федеральной программы по профилактике употребления, злоупотребления и зависимости в Германии не существует. Программы профилактики принимаются на земельном либо коммунальном уровнях, но инициатива о проведении мероприятий профилактического характера должна исходить от самих учебных заведений, профессиональных училищ, общественных организаций, хоровых и танцевальных коллективов, подростковых и спортивных клубов и т. д. Например, профилактические беседы могут проводиться в школе, во время классного путешествия или в летнем лагере. Однако дети меняют школы, остаются на второй год, болеют и могут не попасть на профилактические беседы из-за стечения обстоятельств. Поэтому не факт, что пути подростка и лектора обязательно пересекутся.

Профилактика, в любом случае, должна быть не разовой акцией, а системным, многоуровневым процессом. Важно, чтобы дети не пропускали промежуточные этапы, чтобы пропущенное компенсировалось беседами в семейном кругу.

“

О профилактике в семье.

Необходимой предпосылкой семейной профилактики является компетентность в вопросах зависимости родителей и русскоговорящих жителей Германии в целом. Нужно стремиться к тому, чтобы мы сравнивались в этом отношении с коренным населением Германии (или хотя бы приблизились к нему). Профилактика, учитывающая специфические особенности русскоговорящей диаспоры, способна снизить негативное влияние одних факторов и усилить позитивное влияние других. Если разумно использовать эти резервы, то потенциал профилактики в русскоговорящих семьях будет очень высоким.

”

В следующих разделах мы обратим внимание на несколько факторов, каждый из которых влияет на конечный результат семейной профилактики зависимостей.

Семейная атмосфера.

В каждом из нас остался тот или иной отпечаток детства, семьи, дома, «малой родины». Воспоминания об атмосфере тех лет, о их положительном (или отрицательном – всякое бывало!) влиянии на нас в последующие годы помогают определить оптимальное соотношение доверия и контроля, а также найти величину разумного участия взрослых в повседневной жизни подрастающего поколения. Это даёт хорошие предпосылки для развития их самостоятельности, ответственности и взаимного уважения в семье.

Вывод: семейная атмосфера должна быть здоровой!

К сожалению, создать и сохранить здоровую семейную атмосферу удаётся далеко не всегда. Но если внимательно относиться к подобным факторам и не забывать о том, насколько важен мир в доме, это принесёт свои плоды.

Свободное время.

Когда дети, не имея увлечений, слоняются без дела больше, чем реально нужно для отдыха и здоровья, то ни к чему хорошему это не приводит.

Прекрасно, когда у детей есть интерес к занятиям спортом, музыкой, если им нравится театральная студия, рисование или что-то ещё. Но если из страха перед наркотиками, улицей, плохой компанией мы насильно пытаемся занять их свободное время целиком, то это тоже не выход. Бывает, родители с умилением наблюдают, что подросток не отрывается от компьютерных игр, а потом не могут его оторвать... Замечательно, когда родители проводят много времени с детьми, но только в том случае, если это получается естественно, а не ради того, чтобы удержать детей дома. Страх – плохой советчик, он размывает границы допустимого. Мы всё равно не сможем вечно держать их под присмотром, тем более, что

общение со сверстниками, игры и развлечения детям жизненно необходимы!

Вывод: участие родителей в организации свободного времени детей чаще всего целесообразно. Однако поддержка должна быть продуманной и сбалансированной.

Трудности могут быть связаны с местом проживания, занятостью родителей, материальным положением семьи и т. д.

Однако заботы и усилия близких в конечном итоге принесут пользу для развития детей, улучшат отношения с ними, а также станут практическими шагами, уменьшающими риск приобщения к наркотикам.

Вопросы воспитания.

В идеале воспитание не должно иметь специальную антинаркотическую направленность. Однако в соприкосновении с проблемой наркотиков и зависимости именно особенности нашего воспитания зачастую становятся причиной тяжёлых ситуаций.

Вопреки расхожему мнению о недостатке внимания к детям как главной причине их поведенческих отклонений, часто ситуация оказывается противоположной! Истинные причины кроются в излишней заботе, опеке, внимании: близкие целиком перенимают на себя решение всех текущих проблем детей и их полное жизнеобеспечение (как материальное, так и бытовое).

Как дети станут самостоятельными и ответственными, если мы с раннего возраста сами выбираем для них то, что считаем нужным и не

очень задумываемся над тем, насколько наш выбор совпадает со склонностями, желаниями, способностями, темпераментом ребёнка? Не считаясь с их взрослением мы продолжаем упорно управлять всеми сферами их жизни! Мы их укладываем и будим; навязываем свои вкусы в отношении одежды и питания; протестуем против пирсинга и татуировки; контролируем учёбу; распоряжаемся по своему усмотрению выбором образования, профессии и даже работы; «отбраковываем» друзей; вмешиваемся в личную жизнь; отслеживаем в социальных сетях; постоянно пытаемся что-то советовать, указывать и запрещать. Зачастую процесс воспитания продолжается в отношении взрослых людей! Да, у нас иной семейный уклад, более тесные, устойчивые, открытые отношения. В большинстве семей всё хорошо – в доме спокойно, все добры и приветливы. Гармония, однако, бывает не всегда. Когда контроль, влияние и помощь входят в привычку и обеими сторонами воспринимаются как обязательство, то дети получают не только

розовыми и пушистыми, но ещё и беспомощными, избалованными, легкомысленными, ленивыми, инфантильными и безответственными. Первые же сложности и неудачи, а то и просто обязанности или ответственность, вызывают растерянность, протест и чуть ли не панический ужас! Конечно, в каждой семье происходит по-своему, по-разному реагируют и дети: одни поддаются, другие сопротивляются. Порой подростки чересчур настойчиво и упорно отстаивают свои права, отчаянно борются за свою независимость. И если у родителей не хватает мудрости умерить свою воспитательную активность, то вместо мирной «революции тюльпанов» получается «гражданская война» в 3-х комнатной квартире. Желание уйти из-под контроля ещё больше накаляет семейную атмосферу. В таких ситуациях у подростков может возникнуть желание отгородиться от конфликта, отключиться от действительности, спрятаться от реального мира. Тут наши воспитательные промахи могут обернуться самым нежелательным образом. К тому же, как мы знаем, влияние на

формирование детей оказывает не только домашнее окружение, но и внешняя среда: школа, улица, дискотека, клуб, телевизор, интернет. Общество, с его кризисами, воинственным противостоянием религий, террористическими угрозами, глобальным потеплением и увеличивающимся социальным расслоением способно выбить из колеи не только слабых молодых, но также сильных взрослых и крепких старых. Давайте признаемся себе – мы оставляем после себя далеко не такой процветающий и счастливый мир, как нам бы хотелось...

Поэтому от детей и подростков нельзя ожидать (и тем более требовать) абсолютной целеустремлённости, безошибочного поведения и неизменного оптимизма.

В процессе воспитания необходимо помнить, что подрастающее поколение – это не особый биологический вид, а обычные, просто пока ещё не совсем взрослые, люди.

Информационная профилактика.

Это важная составляющая семейного противодействия употреблению наркотиков. Хорошая атмосфера в семье, организация досуга, воспитание без запретов и угроз способствуют формированию личности ребёнка в целом. Они необходимы даже без оглядки на наркотики и зависимость.

Теперь в контексте этой же проблемы посмотрим на некоторые аспекты информационной профилактики в семье.

На информационных встречах нам постоянно задавали вопрос о том, не спровоцируют ли беседы с детьми на эту тему интерес к наркотикам? Нет, вокруг наших детей есть много других провоцирующих факторов. Они, к сожалению, сталкиваются с ними намного раньше и чаще, чем мы себе представляем.

Не избегайте разговоров с подростками на эти темы в надежде на профессиональных лекторов. Разговаривайте с детьми, при этом не угрожая им расправой и страшными карами!

Один папа рассказывал: «Я своей дуре в 12 лет сказал: узнаю – убью!». И он уверен, что проводил профилактику. Такой «профилактикой» мы сами лишаем детей возможности рассказать близким о своих переживаниях, тревогах и в трудную минуту обратиться к нам за советом. Родители не должны скрывать своё желание разобраться с темой «Наркотики и зависимость». Подростки должны видеть наше беспокойство и озабоченность. Только не нужно сгущать краски, чтобы их сильнее напугать: такие методы хороши для триллера или фильма ужасов... А тут сама правда оказывается страшнее киношных страстей.

Ещё пара ключевых правил нуждается в разъяснении. Многие родители, оправдывая свою некомпетентность, беспомощность, бездействие, раз за разом возвращаются к вопросу о том, почему «везде» продают наркотики. Ответы «потому, что их покупают», про спрос и предложение, про законы рынка, людей с «активной жизненной позицией» не устраивают. Они говорят: «Нужно что-то делать!» Но ничего не делают.

Так вот: борьба с оборотом наркотиков не является задачей родителей!

Наша задача – оградить от наркотиков свой дом и свою семью доступными нам методами.

И ещё: попытка добиться от подростков чуть ли не клятвы, что «я никогда не буду пробовать наркотики» – цель не очень правильная. Нельзя забывать о их желании выглядеть взрослыми, смелыми, независимыми, о нехватке адреналина в рутинной монотонности школьных будней, о поиске

острых ощущений и обычном человеческом любопытстве.

Лучше проявить терпимость к небольшим «вольностям», но в то же время рассказать и о рисках. Такая тактика полезнее, чем выдавливание из них вымученных обещаний и клятв.

Правила информационной профилактики в семье.

- Не делайте эту тему запретной;
- Постарайтесь быть достаточно грамотными в этой сфере;
- Не надейтесь, что профилактику проведёт кто-то другой! Надейтесь только на себя;
- Не запугивайте. Объясняйте!
Говорите правду!
- Не требуйте от подростка полного неприятия наркотиков;
- Наркотики доступны, но не увлекайтесь поиском виновных. Задача родителей – противостоять употреблению, злоупотреблению и зависимости;
- Старайтесь «держать руку на пульсе», но рука должна оставаться доброй и не превращаться для детей в подобие наручников или поводка.

Причин, подталкивающих людей к алкоголю, наркотикам, к игровым автоматам, тотализаторам или компьютерным играм, достаточно много. Родителям желательно иметь о них представление, не упускать из поля зрения, учитывать в повседневном общении. Обратите внимание на приведенные ниже факторы риска и вы заметите, что среди них есть готовые темы для обсуждений. Тему наркомании напрямую лучше вообще не упоминать – беседа будет полезна для становления, формирования личности подростка и одновременно повысит и его защищённость.

Полностью исключить возникновение тревожных моментов или опасных состояний вряд ли реально, но это не значит, что с данной неизбежностью следует просто смириться: проявляя терпение и настойчивость семье вполне по силам существенно уменьшить степень риска.

Факторы риска

1.

Внутреннее напряжение, неудовлетворённость, трудности социального и личного характера

3.

Попытка найти замену реальному миру, инфантильность, слабость, неумение бороться и преодолевать трудности

5.

Давление группы, «за компанию»

2.

Ощущение беспомощности, растерянность перед возрастающими требованиями и ответственностью «взрослой жизни»

4.

Любопытство – желание испытать новое состояние, узнать то, о чём говорят

6.

Боязнь и неумение сказать «нет», опасение потерять авторитет в своей среде, стремление быть не хуже «лидера»

7.

Бегство от монотонности, однообразия, скуки, «от нечего делать»

9.

Желание доказать себе и окружающим свою независимость, самостоятельность, смелость, «взрослость»

11.

Доступность наркотических веществ (в том числе нелегальных)

8.

Инертность, ограниченность интересов и увлечений при избытке свободного времени

10.

Поиск риска, «адреналина», желание испытать себя, проверить границы своих возможностей

12.

Воздействие рекламы легальных наркотиков (табак, алкоголь).

“

Базовые принципы системы помощи зависимым в Германии

Сейчас хотим познакомить русскоговорящих жителей Германии с теми принципами, на которых построена немецкая система наркологической помощи. С ними не нужно спорить, их не нужно критиковать, а следует понять и принять, как данное. Без этого семейная профилактика не будет эффективной, потому что ваш внутренний протест будет чувствовать подросток.

”

- **Употребление наркотических веществ (в т. ч. нелегальных) не является правонарушением;**
- **Употребление наркотиков и зависимость не могут быть причиной ущемления прав и достоинства человека;**
- **Зависимость – это болезнь;**
- **Лечение абсолютно добровольное;**
- **Стоимость всех этапов лечения зависимости оплачивается медицинскими кассами или другими ведомствами (как при лечении других заболеваний);**
- **Закон запрещает передачу информации о клиенте третьим лицам и организациям.**

Уже первое положение вызывает в нашей диаспоре бурю протестов! Да, на первый взгляд оно выглядит юридически уязвимым: нельзя продавать, производить, выращивать, перевозить, пересылать, рекламировать, а употреблять можно?! Вероятно, в таком законе есть определённый компромисс, в котором государство препятствует обороту нелегальных наркотических веществ, но при этом не нарушает права человека и свободу выбора.

В Германии закон именно такой: в основу немецкой наркополитики заложено право человека на употребление наркотиков, а также категорическое неприятие мер репрессивного и силового характера в отношении лиц, употребляющих наркотики (нелегальные в том числе).

К этому следует добавить, что практически все специализированные отделения больниц, лечебно-реабилитационные учреждения для зависимых, кроме редких исключений, являются

учреждениями открытого типа. Значительную часть наших соотечественников добровольный подход к лечению любой зависимости категорически не устраивает. Такое же отношение и к запрету на передачу информации третьим лицам, так как родные не считают себя третьими лицами (и даже вторыми): если мы родители или близкие родственники, то должны знать всё! А сколько копий ломается вокруг тезиса о правах и достоинстве наркомана – уж он-то, казалось бы, никаких споров вызывать не должен! В Германии есть общественная организация, которая защищает интересы зависимых (бывших и нынешних) и делает для них много полезного. В её манифесте есть такие слова: ***«Наркоманы имеют право на уважение человеческого достоинства, так же как и все остальные люди. Им не нужно приобретать это право, воздерживаясь от наркотиков или приспособливая своё поведение к окружающим».*** Наверно, было бы логично подчеркнуть, что остальные люди ожидают такого же уважения человеческого достоинства и от наркоманов, но в манифесте этого нет.

Система помощи наркозависимым в Германии начала создаваться более полувека назад. Её фундаментальные принципы и современная структура сформированы на основании многолетнего опыта практической работы, а не взяты из воздуха. Система функциональна, она предлагает оптимальные условия для лечения и социальной адаптации зависимых, максимально учитывает их интересы и заслуживает доверия. Нужно исходить именно из этого, акцентировать внимание на её достоинствах, а не недостатках и не всегда понятных нам правилах.

Подведём итоги темы о профилактике. Теперь, по крайней мере, мы в состоянии представить себе те шаги и усилия, которые отражают возможности родных и близких в профилактике употребления наркотических веществ. Так что есть о чём подумать и что предпринять.

И, заканчивая первую часть брошюры, попробуем ответить на вполне уместный вопрос: какова вероятность того, что человек однажды всё-таки употребит наркотик? Честный ответ: даже самая превосходная профилактика не даёт гарантии, что этого не произойдёт. А вероятность... Ну, допустим, 50 на 50. Соответственно, шанс заподозрить (а то и узнать), что ваш ребёнок попал «не в те 50» довольно велик. Как реагировать, что предпринять, как с этим жить?! Об этом – во второй части брошюры.

Часть 2

Помощь русскоговорящим семьям в предотвращении и преодолении зависимости.

Рассказать о том, насколько велика роль окружения, когда в семье есть проблема злоупотребления или зависимости, очень просто – значительно сложнее объяснить близким то, почему их участие, усилия, жертвенность не обязательно приведут к ожидаемым позитивным переменам. Всегда спрашивают: что мы ещё можем сделать? Но о том, что делать нельзя – никогда! Словосочетание «разумные границы помощи» для многих является неприемлемым. В наших семьях чаще всего готовы помогать бесконечно. Иногда проходят долгие годы, прежде чем родители и близкие начинают осознавать свои просчёты во взаимоотношениях с зависимым, но отказаться от ставших привычными поддержки и помощи со временем становится всё труднее, а быстро навести порядок и оптимизировать внутрисемейные отношения удаётся редко. А наркотики, к сожалению, не всегда дают нам достаточный запас времени, чтобы пройти этот путь. Поэтому очень важно как можно раньше ввести отношения в правильное русло.

Если попытаться позицию близких представить схематически, то «генеральная линия» должна быть примерно такая: *вы открыто заявляете, что не имеете права запретить разрешённое законом употребление наркотических веществ. Вы пытались этому противостоять, так как знаете, какие последствия для здоровья, социального положения и будущего имеют злоупотребление и зависимость. Вы признаёте, что просьбы, уговоры, угрозы, скандалы и длительная поддержка не принесли желаемого результата. Если человек сознательно выбрал такой образ жизни, вы вынуждены принять его выбор и больше не намерены вмешиваться. Но теперь он должен знать следующее: ответственность за возможные последствия сделанного им выбора полностью лежит на нём и исправлением этих последствий он будет вынужден заниматься самостоятельно.*

Известное выражение «Надейся на лучшее – готовься к худшему» с нашим мировоззрением, видимо, не совпадает. У теории «Не думай о плохом – плохое не случится» последователей куда больше... В этом состоит главная ошибка.

Пусть эти знания никогда не понадобятся, но значительно хуже, когда они нужны, а их нет! Поэтому используйте любую возможность, чтобы «повысить квалификацию». И лучше до того, как что-то случилось, а не после. В состоянии паники, стресса, страха сложно собирать информацию и повышать осведомлённость о предмете.

Тот, кто в теме, чувствует себя спокойнее и увереннее в разговоре с домашней «группой риска». Простых рецептов нет и многое зависит от конкретных деталей – главное, в момент столкновения с непонятным не наломать сгоряча дров. Возникающие при этом дополнительные сложности можно избежать, если попытаться не повторять хотя бы те промахи, которые сделали уже тысячи людей.

“

Ошибки, которые мы совершаем.

* Небольшой комментарий: скандалы, истерики, проклятия, оскорбления и угрозы редко приносят нечто позитивное. А результатом станет, скорее, потеря контакта и доверия, что в дальнейшем значительно ограничит ваши возможности повлиять на ситуацию. Пройдёт несколько дней или месяцев и вам станет стыдно за свои слова, несдержанность и поведение.

”

- Паника, растерянность, бездействие;
- Неадекватная реакция;
- Склонность к силовому давлению и запретам;
- Выяснение отношений между родителями, членами семьи;
- Поиски собственной вины;
- Чрезмерное желание сохранить в тайне возникшую проблему.

Но как вообще заметить, что человек употребляет наркотики? Давайте посмотрим, как это может выглядеть со стороны. Вот три обычные ситуации:

1. Вдруг какие-то мелочи начинают вызывать тревогу, хотя ничего плохого вроде бы не происходит.
2. Однако в какой-то момент вы начинаете понимать – с человеком что-то не так, но опасно ли это, далеко ли зашло?
3. Стало понятно, что ситуация вышла из под контроля, человек собой не владеет, он болен.

Подобным образом выглядят ситуации в трех характерных стадиях: употребление, злоупотребление, зависимость. Границы размыты, даже специалист не всегда определит действительное положение. Дома никто сам не признаётся и даже при злоупотреблении правды, как правило, не добиться. Чтобы у близких были хоть какие-то ориентиры, приводим некоторые подозрительные приметы.

“

Признаки употребления наркотиков.

* Только не поддавайтесь панике, замечая в человеке неожиданные перемены – совпадение даже нескольких признаков не является доказательством употребления наркотиков! Однако это должно стать сигналом к тому, чтобы относиться к нему с повышенным вниманием (доброжелательно, но не агрессивно, не назойливо).

”

- Неожиданно возникает агрессивность, раздражительность, грубость, изменяется поведение, характер;
- Меняется отношение к жизни, к событиям, окружающим;
- Появляется безразличие к внешнему виду, к аккуратности, чистоте, даже к личной гигиене;
- Ухудшение физического состояния, самочувствия, внешнего вида;
- Нарушение сна, изменение его характера;
- Изменение режима питания, манеры еды, вкусовых привычек;
- Меняется окружение: постепенно прекращаются контакты с прежним кругом общения, появляются новые знакомые;
- Возникают проблемы с учёбой, работой, с другими видами деятельности или увлечений, резкое снижение результатов (в учёбе, в спорте и пр.);
- Резкие перепады настроения;
- Полное равнодушие к своим собственным целям, планам и перспективам;
- Изменение речи, походки, осанки;
- Изменение размеров зрачков, резкое снижение реакции зрачков на изменение освещённости;
- В квартире возникают какие-то новые запахи, в том числе и от одежды, регулярно появляются «странные предметы»: упаковки от лекарств, обрывки фольги, целлофановые кулёчки, трубочки, пузырьки, закопчённые ложки и пр.;
- Резко обостряются проблемы с деньгами, происходят «необъяснимые» пропажи вещей в доме (в том числе и собственной одежды), но иногда появляются и крупные суммы, и дорогие вещи;
- Появляются следы от уколов, нарывы, расчёсанные ранки.

Тест на наркотические вещества.

К сожалению, первое, что пытаются сделать родители, заподозрив употребление наркотиков – затащить подозреваемого на тест.

Если вы знаете, о чём и как нужно говорить – говорите! Зачем нужен тест? Если не знаете, то чем он вам поможет? Допустим, наркотик обнаружен. А дальше что? От бессилия и ярости вы просто устроите скандал или начнёте воспитание вручную, чем только подчеркнёте свою беспомощность, но проблему не решите, так как никакая болезнь истериками, скандалами и рукоприкладством не лечится. Не покажет анализ наркотики, вам это унижение припомнят ещё не раз, отношения будут испорчены. И ещё важная деталь: для проведения теста нужно согласие «тестируемого» (с какого возраста – уточните по месту жительства). Кроме того, есть вероятность, что настойчивость в отношении теста может вынудить подростка сбежать из дома. И не всегда

из-за боязни разоблачения – бывает, и от обиды, как выражение протеста. Но скорее они просто найдут десяток причин оттянуть эту процедуру, так как в обычных тестах следы большинства наркотиков остаются лишь несколько дней: в моче 3-4 дня, в крови – и того меньше.

Итак, тест – затея совершенно бесполезная и рискованная.

О деньгах на наркотики.

Подозрение в употреблении наркотиков вызывает у близких вполне понятные мысли о том, сколько всё это стоит и на какие деньги покупается. Предполагаемое отсутствие у подростка неких внушительных сумм никого не должно успокаивать: когда употребление становится потребностью — деньги добывают. Почти все источники — криминальные. Участие в мелком наркобизнесе (дилерство, производство, выращивание), мошенничество, воровство, нелегальная проституция и др. Дома необходимо сделать абсолютно недоступными деньги, ювелирные изделия, аппаратуру, документы и т. д. Уверенность в том, что дома человек никогда не возьмёт что-либо не принадлежащее лично ему, часто заканчивается горьким разочарованием.

Зависимость оказывается сильнее благоразумия, совести, клятв, стыда, любви и страха. Наивно думать, что человек, пристрастив-

шийся к наркотическим веществам, остаётся таким же, каким был прежде — злоупотребление и зависимость сопровождаются деморализацией личности. Чтобы меры предосторожности не выглядели для зависимого унижительными, лучше предпринимать их не молча, не тайно, а открыто: «Ты наркозависимый и тебе нужны деньги. Мы не можем тебе доверять, как прежде. Для нас это вынужденный, хотя и крайне болезненный шаг». Никогда не поддавайтесь на хитрости, угрозы, шантаж (уйду из дома, буду воровать, попаду в тюрьму, выйду в окно). Крайне важно перекрыть все незаконные пути доступа к деньгам, которые могут быть использованы на покупку наркотиков, алкоголя или игровые автоматы. В семье необходимо решительно установить такие правила, которые позволят избежать длительного (а то и многолетнего) противостояния в отношении денег! При этом нельзя лишать подростка того количества карманных денег, на которые он имеет законное

право, соразмерное его возрасту (а не вашим опасениям и тревогам!).

Кроме того, абсолютно неприемлемо, чтобы финансовые проблемы зависимого отражались на других членах семьи.

Правила, которые помогут урегулировать отношения.

Конечно, невероятно тяжело в состоянии стресса, безысходности, усталости от постоянной борьбы за здоровье и даже жизнь дорогого вам человека контролировать свои эмоции, слова, действия. Если вам не всегда удавалось вести себя сдержанно, не бойтесь это признать и подчеркните, что впредь не будете повторять свои ошибки.

Вы никогда не должны забывать, что ваш противник – зависимость, а не человек! Это борьба с болезнью, а не бои без правил! Никакие обстоятельства не позволяют нам нарушать общепринятые морально-этические нормы и переступать определённую черту!

Нельзя обыскивать карманы, сумки, ящики, прятать либо выбрасывать нечто вам не принадлежащее (даже если это имеет отношение к наркотикам). Нельзя читать не вам адресованные письма, подслушивать, подглядывать и следить. Не пытайтесь проникнуть в их телефоны,

компьютеры, планшеты, не выискивайте что-то в социальных сетях. Не выпытывайте что-либо у их друзей. Не создавайте атмосферу интриг и противостояния. И никакого насилия! Не поддерживайте искусственно видимость благополучия с учёбой, работой, пропущенными встречами, невыполненными обязательствами путём предоставления лживых объяснений, липовых записок, справок, прочих манипуляций и фальсификаций. Не втягивайтесь сами и не позволяйте никому другому втягивать вас в эту грязь! Не оплачивайте долги и штрафы, а также не обращайтесь к услугам адвокатов, чтобы уменьшить меру ответственности. **Иначе вместо необходимого урока и заслуженного наказания виновный получит очередное доказательство, что нет необходимости что-то менять в своей жизни. А вы вместо слов благодарности и ожидаемых перемен к лучшему вскоре получите новые долги, штрафы и правонарушения. Главная линия отношений – ты сам отвечаешь за свою судьбу и только ты сам**

можешь себе помочь. Другими словами, зависимый должен захотеть избавиться от зависимости. Это ключевой момент. В этом состоит необходимое, можно сказать, безальтернативное условие успешного лечения.

Спросите у любого специалиста, спросите у бывшего наркомана или алкоголика – все скажут одно и то же: «Человек должен сам захотеть!» Близкие обычно не соглашаются: «Он ничего не хочет, как нам его заставить?!» Да, заставлять бесполезно. Уговорить, убедить – маловероятно.

Лучше всего, когда реальные обстоятельства вынуждают человека в поисках выхода из тупика обратиться за помощью. Одним из таких обстоятельств является правильное, твёрдое и последовательное отношение окружающих к тому, у кого есть беспокоящая вас проблема (рискованное употребление, злоупотребление, зависимость).

Если к вам обращаются за помощью или хотя бы признают наличие проблемы, то самым разумным

шагом будет активная, немедленная поддержка (с учётом того, о чём вы прочитали на предыдущих страницах). Конечно, вы можете не ждать зова о помощи, а предложить её сами. Если вам отвечают грубостью (что-то вроде «это тебе нужно лечиться!») либо отказом, то грубость и хамство нужно решительно пресечь, а отказ придётся принять, поскольку **помощь можно предложить, но нельзя навязывать**. Если помощь нужна, то желательно выяснить, в чём именно, а также обсудить её размеры и примерную продолжительность. Но такое решение вы имеете право принять и самостоятельно, без обсуждения с тем, кому она предназначена, просто на основании своих желаний, представлений, возможностей. К сожалению, тут мы не можем дать конкретные рекомендации, поскольку они зависят от множества факторов: возраста, физического состояния, условий проживания (вместе или отдельно), семейного и материального положения, учёбы, работы и так далее. Но потом нужно некоторое время наблюдать за тем, какие

перемены приносят (или не приносят) ваше участие и помощь. Если положительных сдвигов не наблюдается, значит помощь используется не для решения проблемы, а для продолжения того образа жизни, который вас не устраивает. Главное в этот момент – объективно, не обманывая себя, оценить ситуацию и результаты своих усилий. После чего у вас есть три основных варианта:

1. Продолжать поддержку без каких-либо условий.

Выбирая этот вариант, будьте готовы к тому, что проблема затянется на долгие годы. Раньше или позже вы поймёте, что вспомоществование ведёт не к преодолению пагубного пристрастия, а является, по сути, содействием, пособничеством в продлении и обострении кризисной ситуации. Если вас это не устраивает, переходите к одному из следующих вариантов.

2. При определённых условиях продлить помощь на ограниченное время.

Такой вариант – назовём его щадящим – не

травмирует, не унижает. Он даёт человеку, который нуждается в помощи, время на обдумывание и принятие необходимых мер. Ваши условия могут выглядеть, например, так: вы предлагаете до оговоренной даты начать лечение (не для видимости, а всерьёз!) либо до той же даты найти крышу над головой и в будущем самостоятельно обеспечивать все свои потребности. На эту переходную фазу нужно два-три, максимум четыре месяца. А дальше – ключи на стол, обе стороны живут так, как считают нужным и не мешают жить друг другу. Главное, ни на день не отступать от поставленных условий!

3. Прекратить поддержку.

Отказ от дальнейшей помощи даётся близким чрезвычайно тяжело. Но крайние меры применяются не для того, чтобы сбросить с себя груз забот, а для того, чтобы ваше волевое решение стало тем импульсом, который вынудит вашего подопечного сделать первые самостоятельные шаги в поисках выхода из

своего угрожающего положения. От вас потребуется решительность, напряжение всех сил и абсолютная бескомпромиссность, но цель того стоит – она даст человеку новый реальный шанс справиться с болезнью.

Используя некомпетентность близких, зависимые настолько ловко манипулируют ими, что окружающим кажется, будто своей поддержкой они удерживают любимых на краю пропасти, спасают от гибели. Но результат массивной и длительной помощи прямо противоположный: у зависимого возникает видимость благополучия, человек привыкает к нему и перестаёт замечать, как и кем оно создаётся. Если отношение близких не меняется годами, если жизнь не вынуждает больного думать о хлебе насущном и о завтрашнем дне, то вы сами лишаете его воли, решительности и стимулов бороться с болезнью!

Часть 3

Система наркологической помощи в Германии (Suchthilfesystem).

В Германии есть всё необходимое для лечения различных видов зависимости.

Методика лечения включает в себя несколько основных последовательных этапов:

- консультацию (*Suchtberatung*);
- в необходимых случаях избавление от физической зависимости (*детоксикация, Entzug*);
- преодоление психической зависимости (*Entwöhnung, Suchttherapie*);
- последующая забота, социальная реинтеграция (*Nachsorge*).

Крайне важно пройти всю цепочку, а не выхватывать из неё отдельные звенья! К этому необходимо добавить предостережение для родителей и близких: ни в коем случае нельзя вмешиваться в процесс лечения – заставлять, управлять, ускорять. Иначе при любой неудаче виновными сделают именно вас! Но

ещё хуже, что когда есть на кого свалить вину, то требуется значительно больше упорства и усилий, чтобы перенести мучительную ломку, выдержать несколько месяцев в терапии и, не форсируя события, не пытаясь обогнать самого себя, постепенно и осторожно проходить период ресоциализации. *Единственное рациональное воздействие, которое может исходить от близких – предложение (просьба) обратиться за консультацией (Suchtberatung).* Suchtberatung – обобщённое название консультаций по вопросам зависимости. Поэтому в больших городах бывают консультации с узкой специализацией, название которых указывает на конкретный вид зависимости: Alkohol- und Medikamentenberatung, Spielsuchtberatung, Drogenberatung, Computerspiel- und Internetsuchtberatung и другие. Дальше для простоты мы будем использовать названия Suchtberatung, Drogenberatung или консультация.

Suchtberatung

Обращение за помощью в консультацию самый простой и правильный путь.

Они относятся к так называемым «низкопороговым предложениям»: это подчеркивает, что консультации являются легкодоступными, без бюрократических преград и каких-либо искусственных препятствий. Есть дни, когда приём ведётся без предварительной записи — в порядке живой очереди. **То есть достаточно зайти в Suchtberatung и сказать: «Мне нужна помощь!»** После этого начнётся обычный процесс – не быстрый, не медленный, а именно такой, какой нужен данному клиенту исходя из его состояния и обстоятельств.

Основными задачами Suchtberatung являются: разъяснительная работа, мотивация; обсуждение и подготовка дальнейших стадий лечения; помощь в установлении контактов с врачами, больницами, терапиями; содействие в решении накопившихся проблем с долгами, штрафами, полицией, судом, Job Center.

Однако для этого человек, нуждающийся в поддержке, информации, помощи или лечении, должен сам обратиться в консультацию!

«Среднестатистический» местный житель так и поступает. Тоже не всегда охотно, легко и своевременно, но поскольку он тут вырос и хорошо знает о системе помощи, то устанавливает с ней контакт без лишних проблем. А наш обычный земляк, прежде чем попасть на подобную консультацию, черпает свои «познания» на наркосцене: в его голове адская смесь из услышанной там глупой болтовни, преднамеренного дилерского вранья с собственными предубеждениями и страхами.

В такой ситуации близкие, если они в состоянии толково рассказать о системе помощи, могут стать вспомогательным звеном, соединительным «мостиком» между Suchthilfe и теми, кто в ней нуждается.

Обойдитесь без криков и угроз, скажите то, что считаете необходимым, спокойно и уверенно: о том, как в Германии функционирует система

помощи зависимым, о её принципах, методике, предложите адрес, телефон, ссылки – и всё! Наши традиции, образ мыслей, мировоззрение побуждают нас не просто давать советы, но также контролировать их исполнение и устраивать скандалы, если советы игнорируются. **Откажитесь от такого пути: «мостик» транслирует информацию, а не отдаёт распоряжения и приказы. И ещё: постоянно вести такие беседы бессмысленно и контрпродуктивно, так как человек к ним привыкает, перестаёт прислушиваться к содержанию, к сути. Бесконечные нравоучения воспринимаются лишь как готовность близких всегда нести ответственность за его судьбу, быть вечной опорой, безотказным «спасательным кругом».** Поэтому упоминания о лечении обычно наталкиваются на сопротивление со стороны зависимых, которые либо вообще не признают наличие проблемы, либо уверяют, что пересидят ломку дома и справятся сами. Об истинных мотивах своего бездействия редко кто говорит откровенно.

Вместе с тем есть действительно серьёзные причины, называть которые зависимые не хотят: это не только (и не столько!) страх перед ломкой или боязнь не справиться с болезнью, сколько во многом оправданное ожидание трудностей ресоциализации и обустройства жизни без зависимости. Но чаще людям просто недостаёт решительности сделать первый шаг к тому, чтобы вернуть свою жизнь в нормальное русло. Однако это не значит, будто кто-то должен сделать этот шаг вместо зависимых: звонить, назначать встречу, тянуть их туда «на верёвке», вместе с ними протискиваться к консультанту и говорить «мы решили лечиться».

Теперь о тех хитростях, которые используют зависимые. Одна из любимых уловок: создание негативного имиджа – от системы помощи в целом, до конкретной консультации и её персонала. Там, дескать, всё долго, все равнодушные, ленивые, тупые и пр. К слову, для подачи заявки на оплату пребывания в Suchttherapie (преодоление

психической зависимости) клиент должен написать свою т. н. биографию по зависимости, то есть описать путь, который привёл к актуальной ситуации. Так вот: консультанты иногда ждут её месяц, ждут два, а дома они рассказывают, какие там все ленивые... Так что «долго» не из-за чьей-то лени, а из-за своей, то есть по причинам «личного характера». Активно используются разные «страшилки»: «Если пойду в консультацию, все узнают, что я употребляю наркотики и тогда не получу учёбу (хорошую работу, водительские права)», то пугают тем, что «всех укладывают в больницу и дают такие лекарства, из-за которых психом станешь» или «там всех садят на метадон...». Нельзя молча пропускать подобные разговоры мимо ушей – это укрепляет уверенность в легкости обмана и манипуляций. На любое враньё и «страшилки» необходимо адекватно реагировать. Как? Вот объясните, например, что в консультации работают обычные люди: среди них, как и везде, бывают, возможно, равнодушные или ленивые, но и страдать с каждым клиентом, «гореть» на работе

никто не обязан — иначе с зависимыми станет некому работать. Нужно понимать, что консультация — не скорая помощь, у каждого консультанта много клиентов, а также формуляров, отчётов, заключений, писем и ещё масса разных дел, которые не видны со стороны: он обязан посещать планёрки, супервизии, семинары и конференции. Кроме того, он имеет право заболеть, ещё ему положен отпуск. Привыкнув помыкать и манипулировать близкими, наши зависимые нередко позволяют себе и в консультации вести себя как дома, будто делают кому-то одолжение: опаздывают, пропускают назначенные встречи, навязывают свои условия или строят отношения в форме «хочу — не хочу, буду — не буду».

Однажды нужно внятно объяснить, что общение с консультантом в подобной манере препятствует конструктивному диалогу, мешает мотивационной работе. Позиция близких должна быть однозначной: в системе помощи не делают ничего такого, что может принести человеку вред. Исключено!

Вот несколько целесообразных «напутствий» зависимому, который идёт в Suchtberatung, от родителей и близких:

1. Нам не нужны одолжения — ты должен преодолеть зависимость не для нас, а для себя.
2. Посещение тобой консультации не означает, что все бросят свои дела и будут заниматься только тобой. Там много клиентов, существует очерёдность, ни для кого не делаются исключения.
3. Пунктуальность и своевременное выполнение требований консультанта наряду с активностью и настойчивостью клиента позволяют ему начать лечение в оптимальные сроки.
4. В консультации можно высказывать своё мнение, пожелания, но диктовать свои условия или выдвигать требования в ультимативной форме недопустимо.
5. Клиент должен вести себя цивилизованно: то есть вежливо, терпеливо, корректно.

Всё остальное зависимый услышит от консультанта.

Избавление от физической зависимости (детоксикация, Entzug).

Специализированные отделения больниц, называемые Entzugsstation, предназначены для лечения зависимых, страдающих абстинентным синдромом или синдромом отмены. Что это значит? При регулярном или, скажем, частом приёме наркотических веществ постепенно развивается привыкание организма. Почему происходит привыкание? Потому что наркотические вещества, попадая в организм, влияют на физиологические процессы, происходящие в организме человека. Влияние на психику в той или иной степени оказывают все психоактивные вещества, а на физическое состояние – только некоторые из них. Когда в привыкший к наркотику организм не поступает привычное вещество, то он на это болезненным образом реагирует. Это реакция называется синдромом отмены (ломкой) и свидетельствует о сформировавшейся физической зависимости.

Употребление каких наркотических веществ вызывает ломку? Опиаты – однозначно: героин, морфин и все прочие естественные,

полусинтетические и синтетические алкалоиды опиума и, конечно, ряд лекарственных препаратов (тилидин, трамал, метадон и так далее). Ярко выраженный синдром отмены также при алкогольной зависимости. Дальше мнения расходятся как у потребителей, так и у специалистов. Это касается, например, барбитуратов и метамфетамина. Часто характерными симптомами синдрома отмены сопровождается даже отказ от табака. Нужна ли клиенту больница лучше решать вместе с консультантом. Он даёт рекомендации, учитывая конкретную ситуацию и мнение самого клиента, но настаивать не будет – решение остаётся за клиентом, который должен понимать последствия этого решения для своего здоровья и будущего. Существуют два типа Entzugsstation: Warmentzug (лечение с лекарственной поддержкой) и Kaltentzug (без применения медикаментов).

Лекарств для лечения зависимости

не существует – под лекарственной

поддержкой подразумеваются дезинтоксикация, обезболивающие, снотворные и пр.

Врачи объясняют расхождения во взглядах разными «философиями»: одни считают облегчение страданий больного безусловным долгом врача, другие полагают, что перенесенные страдания способны удержать человека от возврата к употреблению, стать профилактикой последующего срыва. Продолжительность пребывания в отделении три недели. Достичь цели с первого раза удаётся не всегда. Значит, чтобы добиться успеха, попытки приходится повторять. Но неудачи тоже приносят опыт, взвешенное, серьёзное отношение к зависимости, лечению, своему состоянию.

Начинать лечение в Entzugsstation желательно тогда, когда имеется подтверждение на оплату лечения в Suchttherapie, а также конкретная дата, когда там будет предоставлено место. То есть, оптимальный вариант – за три недели до получения места в терапии, чтобы между Entzugsstation и Suchttherapie не было ни дня ожидания.

Что нужно иметь в виду близким в отношении снятия ломки?

У зависимых нет никаких веских причин пересидживать ломку в домашних условиях!

Заниматься такого рода самолечением это «самодеятельность» не просто глупая, но и опасная: бывают моменты, когда врач должен быть рядом!

Домашнюю ломку часто используют для шантажа: смотрите на мои страдания! После нескольких дней близкие не выдерживают и опять дают деньги. Обойдитесь также без посещений зависимого в стационаре: в этот период нужна дистанция. Вы не будете видеть человека в тяжелом состоянии, не будете расслаблять его своим состраданием и жалостью, а ему будет нечем манипулировать, рассказывая, что «тут одни наркоманы и алкоголики, меня не лечат – чего мне тут лежать,

целыми днями разговоры о наркотиках, к русским плохо относятся, зачем мне терапия – уже совсем не тянет!»...

Родители должны знать: успешное лечение в Entzugsstation освобождает лишь от физической зависимости, для преодоления зависимости психики необходима Suchttherapie!

Преодоление психической зависимости (Suchttherapie).

Восстановление нормального состояния психики является наиболее ответственным, продолжительным, сложным и решающим этапом избавления от зависимости.

Насчёт Suchttherapie можно говорить долго, но мы исходим из того, что прежде, чем зависимые туда приходят, всю необходимую информацию об этой стадии лечения они уже получили — в консультации, у социальных работников в тюрьме или больнице, поэтому в нашей брошюре ограничимся лишь тем, о чём желательно знать их родным и близким. **К сожалению, бытует мнение, что «терапия не помогает».** Его распространителями и сторонниками являются только те люди, которым она не помогла. Каждый из них охотно назовёт несколько причин своей неудачи. Однако никто не видит в ней свою собственную вину: недооценку сильного влияния психической зависимости, недостаточную мотивацию или желание справиться с тяжёлым состоянием психики быстро и легко. Зачастую не только

молодые, но и вполне взрослые люди приходят на терапию без должной мотивации. Зависимые часто не понимают, что только при активном личном участии в процессе лечения, специалисты смогут им помочь.

Необходимо чётко и ясно видеть цель своего пребывания в терапии, иметь осознанное желание избавиться от зависимости, настроиться на осмысленную внутреннюю работу и интенсивное сотрудничество с персоналом.

В каждой терапии существуют свои определённые правила, которые, конечно же, не всем по душе, но пренебрегать ими никому не позволяют. По уважению к порядкам ярко видны различия между русскоговорящими клиентами и коренным населением страны. Русскоязычные быстро объединяются в компании, в «тусовки» и ищут приключения на свою голову. Немцы в терапии – индивидуалисты, они более замкнуты, сосредоточены, но в то же время не хотят закрывать глаза на нарушения режима и решительно идут «сдавать» виновных, тем самым сохраняя место в

терапии и надежду преодолеть недуг. Реакция русскоговорящих клиентов: «Уроды! Доносчики! Стукачи! Не любят русских!» В результате немцы остаются, а русскоговорящих выгоняют за различные нарушения внутреннего распорядка. Нередко они сознательно идут на нарушения, так как вылет из терапии в ранге «правозащитников» и «пострадавших от стукачей» находит у близких большее понимание, чем вариации на темы «терапия не помогает, я справлюсь сам, уже совсем не тянет, зачем мне время терять» и так далее. Продолжительность пребывания в терапии для страдающих алкогольной зависимостью – три месяца, при зависимости от наркотиков – шесть месяцев.

Преждевременный уход из терапии почти в 100% случаев снова приводит к употреблению. Но и проведение в терапии всего обусловленного времени не является гарантией успешного результата (о некоторых причинах написано выше). В этом случае нужно учесть ошибки и начинать заново.

Известны истории, когда справиться с зависимостью удавалось после многих попыток и долгих лет борьбы с недугом! Правила внутреннего распорядка в разных терапиях хоть и схожи, но не одинаковы. В первые месяц-полтора пребывания в терапии клиентам не разрешаются телефонные контакты, но это не значит, что в дальнейшем беседы по телефону, а также посещения находящихся в терапии зависимых рекомендуются. Дело в том, что в общении теряется ощущение отчуждённости, забывается причина, разделившая человека с семьёй, близкими людьми, друзьями. Телефонные разговоры и встречи в терапии имеют также ещё один нежелательный эффект: в первые месяца два-три после ломки зависимые, испытывая заметное облегчение и чувство эйфории, не могут объективно оценивать своё состояние. Это подталкивает их к тому, чтобы уйти из терапии пораньше, поэтому в разговорах с близкими они пытаются проверить их возможную реакцию, прощупать почву **В этом отношении позиция близких должна быть принципиальной**

и непреклонной: в терапии нужно оставаться столько, сколько положено!

Понятно, что какими бы хорошими ни были условия в терапии, человеку хочется поскорее оказаться дома, в кругу семьи. В этом случае становятся провоцирующим фактором даже лежащие в кармане ключи от дома – с ними удержаться в терапии значительно труднее. Поэтому лучше забрать их ещё перед терапией с откровенными объяснениями и аргументацией. Принципиальность должна быть выражена убедительно и жёстко, например, так: «Уйдёшь из терапии досрочно – живи, где хочешь, на нас не рассчитывай!» Жаль, что иногда родители, мужья или жёны принимают эйфорию за выздоровление и сами просят не затягивать с лечением, а поскорее вернуться к семье, учёбе, работе. Всё написанное тут о Suchttherapie нельзя аккуратно «разложить по полочкам» с инструкцией по применению. Скажем так: примите к сведению данную информацию, а в нужный момент жизнь сама подскажет, чем, когда и как следует (и следует ли) воспользоваться.

Последующая забота, адаптация и социальная реинтеграция (Nachsorge).

Успешное завершение терапии ещё не говорит о полном выздоровлении и автоматической готовности к возвращению в социум. Своё состояние в этот период нельзя переоценивать ни самому зависимому, ни его близким. Желательно использовать те возможности, которые предоставляются по окончании терапии. Есть, например, разные организации и проекты, предоставляющие жильё с социальным сопровождением – это лучше, чем спешить с возвращением в свою квартиру (если таковая имеется) и сидеть там в четырёх стенах или снова осесть под родительским кровом.

Часто можно слышать, как советуют не попадать в привычную среду, подразумевая наркосцену, дилеров, «коллег» и знакомые стёжки-дорожки. Не стоит забывать, что семья тоже является привычной средой, которая после полугодового отдыха с новыми силами кидается заботиться, обслуживать и обеспечивать, чем выбивает человека из нужного ритма сильнее наркосцены.

Случается, что родители спешат погасить долги, найти квартиру, сделать там ремонт, обставить её, дать деньги на медицинское и психологическое обследование (нем. Medizinisch-Psychologische Untersuchung – MPU) и т. д. Конечно, поддержка в этот период нужна, но не такая, а моральная: восстановить отношения, оказывать доверие, не поминать старые обиды, оценить уже достигнутый результат и пройденную дистанцию на пути к выздоровлению. Помочь с работой, пожалуй, неплохо, но только судя по ситуации, состоянию здоровья, без спешки и нажима, крайне осторожно и осмотрительно.

Заместительная терапия (З. Т.)

Нельзя не уделить внимание теме заместительной терапии, так как о ней русскоязычная Германия знает ещё меньше, чем о других аспектах лечения зависимости.

Программу З. Т. (Substitutionsbehandlung) предлагают только клиентам, употребляющим героин или другие опиаты. Необходимо подчеркнуть: предлагают, но не заставляют и не навязывают!

Программа рекомендуется при длительном стаже употребления опиатов, когда зависимый боится ломки, тяжело её переносит, имеет неудачные попытки детоксикации, а также при других моментах, связанных с индивидуальным положением клиента – состоянием здоровья, с какой-то особой семейной, жилищной или житейской ситуацией. Заместительные препараты (метадон, левометадон, субутекс) не являются лекарствами, вылечивающими зависимость. Методика замещения представляет собой

вспомогательный, подготовительный этап лечения и предполагает полный отказ от наркотиков. Суть ЗТ в том, что зависимый получает у врача, имеющего специальную лицензию на проведение ЗТ, препарат-заместитель, который не оказывает успокаивающего и болеутоляющего воздействия, не приносит желанных «эмоциональных ощущений», но предотвращает абстинентный синдром. В основе программы лежит принцип постепенного снижения дозы заместителя, в результате чего происходит отвыкание от привычного наркотика и соответственно уменьшается резкость физиологических реакций организма, поэтому ломка проходит менее болезненно, хотя иногда более длительно. При выборе врача желательно прислушиваться к мнению консультанта, поскольку расстояние от места проживания зависимого до кабинета врача не самый главный критерий! Начальная доза заместителя подбирается врачом исходя из той дозы опиата, которую употребляет пациент.

Много негатива в ЗТ привносится самими наркоманами. Да, наряду с плюсами эта методика имеет также и минусы. Но не нужно её демонизировать – она даёт шанс тем, кто иначе не может выбраться из беды. Необходимо строго соблюдать условия программы, изначально отнестись к ней серьёзно и ответственно.

Уменьшение вреда.

Трудно привлечь внимание целевой группы к теме уменьшения вреда при употреблении наркотиков. Близкие поглощены актуальной проблемой, голова занята только одним — как избавиться от наркотиков! Все прочие угрозы отходят на задний план. Усилия, направленные на уменьшение вреда при употреблении наркотиков, часть нашей диаспоры вообще считает созданием условий, способствующих росту наркомании и вовлечению в неё новых жертв. Это, как правило, взгляды той части публики, у которой есть готовое решение проблемы зависимости: скрутить, посадить, избить, закрыть... Сами наркозависимые в силу своего положения не в состоянии следить за здоровьем. У них любая болезнь становится запущенной, хронической и протекает тяжелее, чем у других людей. ВИЧ, гепатиты, а также заболевания, передаваемые половым путём, считаются «сопутствующими» заболеваниями наркозависимых. Чаще всего инфицирование происходит из-за потери самоконтроля и несоблюдения необходимых мер предосторож-

предосторожности. Зависимость, в сочетании с такими заболеваниями, как СПИД или гепатит С не только ухудшает самочувствие больных, но и серьёзно осложняет лечение каждой из этих болезней.

Чем в тысячный раз повторять одни и те же слова о наркотиках, лучше напомнить о благоразумии, правилах предотвращения рисков, о тестах на ВИЧ и гепатит С, подсказать где и когда их можно сделать.

Есть ещё пару моментов, о которых хотелось бы упомянуть.

Первый: не выбрасывайте наркотики, шприцы, жгуты и прочие принадлежности, если найдёте их дома! Такими методами нельзя вылечить зависимость! А вот создать дополнительные сложности и в отношениях, и со здоровьем – легко!

Второй: вы имеете полное право категорически запретить держать дома всё, что имеет отношение к наркотикам, делать дома инъекции и прочее.

Однако это тоже не сделает людей здоровыми – они в любом случае сделают то, что им нужно: в тёмном парке, в уличных закоулках, на морозе или под дождём... Мы отнюдь не предлагаем «создавать условия», не даём советы, а просто обращаем ваше внимание на ситуацию, которая может возникнуть. И, чтобы не пришлось принимать спонтанное решение, просим лишь заранее обдумать его возможные последствия.

О созависимости.

Специалисты, работающие в Suchthilfe, считают, что созависимость часто преодолевается мучительнее, чем зависимость. Участие, поддержка, помощь со стороны близких (в тех пределах, о которых говорилось прежде) могут быть полезными и эффективными для зависимых только в юном возрасте. Пока они учатся в школе, рычагов влияния, кроме финансового фактора, мало. Если учатся в Berufsschule или работают, нужно требовать участия в семейных расходах и выполнения определённых домашних обязанностей. Иначе во всех отношениях зависимый будет жить за счёт семьи, а свои деньги и время тратить на наркотики, компьютерные игры, алкоголь, спортивные тотализаторы, игровые автоматы и прочее.

В Германии есть такое выражение: «помощь непомощью». Смысл его прост: именно неокказание помощи является действенной помощью. Ещё одна точная словесная формула: жёсткая любовь. То есть зависимому не отказывают в любви, а указывают на

существование определённых рамок – вседозволенность и всепрощение не имеют к настоящей любви никакого отношения.

Сейчас предлагаем посмотреть чисто схематически, как поэтапно развивается типичная «семейная сага», как ситуация с употреблением и злоупотреблением чего-то или чем-то выходит из под контроля. Итак: сперва мы уговариваем себя, будто всё нормально; затем понимаем (либо узнаём), что не всё нормально, но пытаемся сохранять домашние события в тайне, чтобы не тянулись слухи да сплетни, про семью не болтали; потом из кожи вон лезем, лишь бы закончил школу или гимназию, получил хорошее образование. Дальше становится ясно, что раз про университет можно забыть – значит, нужно получить специальность! И мы, родители, а отнюдь не ребёнок, пускаемся на длительные поиски профессиональных курсов, на которые он ходить и не собирался, ибо ему, якобы, нужна работа: «Вот если я буду работать, я соскочу!». На самом деле,

ему хочется денег, а родители опять тут как тут, побежали... Бывает, правда, что кто-то с серьёзными намерениями идёт учиться в Berufsschule или работать. Но много ли толку от учёбы в таком состоянии, долго ли будет работодатель терпеть такого работника?!

Совершенно очевидно, что разумная граница помощи уже перейдена! Родители, однако, привыкли к роли спасателей и ни о каких ограничениях помощи спасаемому даже не задумываются. Вот такое распределение ролей в семье, такой стиль взаимоотношений, и называют созависимостью. А взрослеющие дети уже, между тем, осознали тот приятный факт, что близких можно использовать: «Какая вам работа, если нет водительских прав? Нужны права и машина!». Амбиции-то ого-го – всегда выше реальных потребностей... Вот уже и машина есть, только работы как не было, так и нет. Поэтому все вокруг виноваты, все козлы и дебилы. На приглашения посетить Jobcenter он больше не реагирует, письма их выбрасывает не читая, деньги

от JC не получает, но голодный и оборванный не ходит – родители обеспечивают! А как иначе – соседи что подумают, что люди скажут?! Затем происходят приключения с машиной, в результате забирают права с предписанием сдачи MPU. Вскоре начинаются письма со штрафами за безбилетный проезд, за какие-то неоплаченные счета, долги и т. д. И вдруг шок: письмо из полиции – кража!! Потом ещё и ещё. «Если не заплатите штрафы, меня посадят в тюрьму! И вечная Schufa!». Только заплатили – новые письма, штрафы, грядущий суд. «Ребёнок» (которому к этому моменту уже 22-25-30) понимает, что может угодить в тюрьму. Начинается поиск адвокатов, обещающих «решить вопрос» – иногда получается, иногда нет. Тогда начинается обработка из тюрьмы: «Всё понял, всё осознал, совсем не тянет, никогда больше... Какой же я был дурак!».

Эту хронику можно продолжать, дополнять другими характерными событиями, но дело ведь не в деталях, поскольку речь не о

конкретной семье, а о обобщённых особенностях состояний, название которым – зависимость и созависимость. Знание симптомов и своевременное начало лечения позволяет, как и при любых иных заболеваниях, выйти из беды с наименьшими потерями. А конкретные временные рамки и границы помощи каждая семья должна уметь определять самостоятельно. Главная задача родителей – не дать сесть себе на голову, свить уютное гнездо и жить подобно райской птице.

К такому образу жизни стремятся все зависимые и исключения крайне редки.

Нельзя покорно идти у них на поводу, смирившись с проблемой и годами ждать, что положение изменится само собой. Подход прост: обеспечивай сам свои потребности! Лучше всего жить отдельно. Не копайтесь в прошлом, выискивая или выдумывая свои ошибки, не несите в себе чувство вины – зависимые очень искусно этим пользуются.

Не пытайтесь компенсировать прошлые упущения дополнительными усилиями и поддержкой. Не бойтесь – страх лишает уверенности. Устанавливайте жесткие правила, условия, сроки и ни в коем случае не отступайте от них. Не меняйте свою позицию, подстраиваясь под чьё-то мнение. Не допускайте, чтобы заботы о зависимом оборачивались уменьшением внимания к другим членам семьи и негативно отражались на образе жизни окружающих. Не пытайтесь «ставить телегу впереди лошади» – нельзя вылечить зависимость учёбой, работой, квартирой, созданием семьи, рождением детей, деньгами на водительские права, MPU или машину. Лошадь – это здоровье, поэтому нужно прежде всего разобраться с болезнью. Будет в порядке здоровье, тогда можно наверстать упущенное и всё станет на свои места.

Можно привести десятки поразительных примеров созависимости. Со стороны эти случаи могли бы

показаться не совсем правдоподобными, однако в них нет преувеличения – созависимость, порой, доводит людей до «бессознательного» состояния. Бывает, проходят годы, люди оглядываются назад и с удивлением спрашивают себя: «Почему столько лет мы делали одно и то же? Зачем мы создавали эту вольницу, когда ничем, кроме наркотиков, он сам себя не обеспечивал и больше ни о чём не беспокоился?! Мы же сами построили ему «квартирный коммунизм», создали иллюзию благополучия и с безропотностью домашней прислуги ожидали чуда, которое вернёт нам нашего ребёнка! Мы же почти 20 лет не видели очевидного – как это произошло? Что с нами было?»

Понятно, что было! Много лет назад материнский, родительский инстинкт победил разум и каким-то образом его отключил, заблокировал. Такое возможно из-за неожиданности, растерянности, беспомощности, шока и стресса. Абсолютной защиты от подобных катастрофических состояний не существует.

Однако есть многое, что помогает не только не попадать в такие тяжёлые ситуации, но и успешно из них выбираться. Большое значение имеют информированность, компетентность, открытость, способность критически оценивать свои действия и признавать ошибки, умение взять себя в руки и проявить характер, готовность не замыкаться в себе и посещать группу самопомощи.

Возможности проекта не позволили нам написать более подробное пособие для тех, кто стремится защитить свою семью и близких от беды. Поэтому мы предложили здесь те сведения, которые посчитали наиболее важными именно для нашей целевой группы и представили их в сжатом, концентрированном виде.

Если у вас есть затруднения и вопросы, ищите информацию в интернете.

Используйте только официальные сайты — там вы найдёте обширную информацию, которая заслуживает полного доверия.

Например:

www.drogenbeauftragte.de

www.bzga.de

www.dhs.de

www.drugcom.de

Небольшое пояснение к приведенным ниже ссылкам.

Известная всем участникам проекта брошюра на русском языке «Всем, кто хочет помочь близкому человеку». Хороший материал, который можно рекомендовать клиентам.

www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angelbot_an_alle_russisch.pdf

Ссылка даёт возможность познакомиться с книгой «Популярно о наркотиках и наркомании». Её автор – известный врач-нарколог Сергей Белогуров, свыше 20-ти лет работающий в Санкт-Петербурге с наркозависимыми. Книга позволяет глубже понять многие особенности этого заболевания и принесёт читателю несомненную пользу. При этом нельзя

забывать о различиях между Россией и Германией в сфере наркопомощи и во многом другом.

www.narkotiki.ru/5_75.htm

Брошюра общественной организации АЗАРИЯ из Санкт-Петербурга, которую она выпустила к своему 20-летию в 2013 году. В ней есть много интересного и для нас, и для нашей целевой группы, поскольку АЗАРИЯ тоже занимается помощью семьям зависимых.

www.azaria.rusorg.ru/get_file.php?upid=1062&id-b=1031852328&fn=make%20%CA%0%CA%20%CD%5%20%CF%CE%C3%C8%C1%CD%D3%D2%DC_itog.pdf

Для заметок

[illegible]



**Bundesverband
russischsprachiger
Eltern**

www.bvre.de