



**ШАГ
ЗА ШАГОМ
ОТ НАРКОТИКОВ**

книга для родителей

издание 2
2002 г.

Авторский коллектив:

Речинов Дмитрий Дмитриевич,
Латышев Григорий Владиславович,
Яцман Сергей Михайлович,
Клишина Анна Николаевна,
Бережная Марина Александровна,
Семенцов Василий Васильевич.

Авторы книги благодарят коллегам из консультантов телефона доверия по проблемам наркомании и ВИЧ-инфекции за помощь в подготовке материала.

Книга затрагивает основные вопросы, касающиеся профилактики и лечения наркотической зависимости у подростков. Основана на реальном материале, содержит ряд практических рекомендаций и рассчитана на широкий круг читателей.

Предыдущая редакция книги выдержала 13 изданий, однако меняются люди, меняется ситуация. Поэтому Авторам пришлось внести изменения в материал, прежде чем вновь предложить его читателю. Мы будем признателны за отзывы и рекомендации, которые можно направлять по адресу: 191025 С.-Петербург, ул. Марата, д. 12, Центр профилактики наркомании или по электронной почте office@dpcc.spb.ru.

При подготовке издания использованы материалы книги Сергея Байжука-Жетова «Сны золотые», web-страницы «без наркотиков» (<http://podcirk.ru/center.ru>), материалы периодической печати, результаты социологического исследования «Отношение родителей к подростковой наркомании», СПб 1999 г.

Авторские права на рукопись принадлежат Центру профилактики наркомании, С.-Петербург. При перепечатке ссылка на источник обязательна.

Книга подготовлена в рамках совместного проекта Центра профилактики наркомании и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) и издана при поддержке Комитета по молодежной политике.

Дизайн обложки — Татьяна Загоскина.
Верстка — Полина Кирюшова.

Типография «Светлица». СПб, пр. Гагарина, д. 1.
Тираж 1000 экз. Договор № 1.
Санкт-Петербург, 2002 год.

«Гостодство над своими страстиами — свойство великого величия. Тако эта замышенность отражает дух от чуждому называемых величий. Если выше классы, чем власть над собой, над своими слабостями, чем победа над их своею силой. И если страсть все же хотят личность, не давать ей доступа к силе, там почва высока; вот достойный способ избежать отвречений, вот кроптящий луну к новой славе...»

Бальтасар Грасиан
«Наука благородства», 1647 г.

Не важно, сколько лет вашему ребенку. Может быть, он вообще еще не родился. Все равно эта книга — для вас.

Задумываясь о том, как обеспечить ребенку безопасность, мы чаще всего вспоминаем, что бедой может грозить болезнь или несчастный случай, дурная компания, или чужой злой умысел. Ко всем этим угрозам в последние годы добавилась еще одна. В любой, самой счастливой и благополучной семье существует реальная возможность того, что ребенок не устоит перед соблазном попробовать наркотики. К сожалению, часто родители все еще опаздывают и начинают предпринимать какие-то действия только когда заподозрят неладное. Многие просто гонят от себя беспокойные мысли и упускают время.

Жизнь уже научила взрослых не отворачиваться и не прятаться от опасности, которую несут с собой наркотики. Телевизионные передачи и газетные статьи, выступления специалистов на родительских собраниях в школах и, наконец печальный опыт родственников и друзей заставляет признать, что наркотики пришли в нашу жизнь и прочию в ней поселились. В недавнем прошлом большинство взрослых были склонны недооценивать опасность, которая исходит от наркотиков. Сегодня ситуация выглядит совсем иначе — на смену пренебрежению, а затем страху, постепенно приходит взвешенный и разумный подход — врага надо знать в лицо.

Можно ли быть абсолютно уверенными, что ты сделал все, чтобы защитить ребенка от наркотиков? К сожалению, гарантированных рецептов нет. Проблема наркомании слишком сложна, чтобы с ней можно было справиться таблетками или набором простых рекомендаций. Есть лишь путь к ребенку — от понимания к взаимопониманию, от уважения — к взаимоуважению, есть модели поведения, которые могут помочь противостоять искушению и опасности. Есть наша любовь, которая дает силы выдержать удары судьбы и жить без наркотиков.

Наркотики сопровождают человечество на протяжении всей его истории. Миновековое противостояние продолжается и сегодня. Соблазн получить удовольствие слишком велик, чтобы удержаться от него на том лишь основании, что «этого делать нельзя». В разное время в разных странах стремление людей употреблять наркотики то ослабевало, то осыпалось с новой силой, по-разному складывались взаимоотношения общества и наркотиков в различных культурах на том или ином этапе их развития.

В России первая волна наркомании проходила на рубеже 19 и 20 веков. Первыми служителями наркотического культа и первыми его жертвами стали офицеры российской армии, принимавшие участие в русско-японской войне. Позор поражения, крушение идеалов и надежд подтолкнуло людей к поиску способов, которые позволяли бы отвлечься от тягостных мыслей и не ощущать столь сильную горечь и разочарование.

После первого всплеска, на протяжении нескольких десятилетий в России было несколько периодов, связанных с увеличением популярности наркотиков и, соответственно, числа их потребителей. Это и увлечение кокайном артистической боты в 20–30 годы, и многочисленные жертвы морфина в послевоенную пору. Исследователи отмечают, что повышение интереса к наркотикам во всех странах и во все времена напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе. Чем сильнее «астриска», тем значительнее нарушается привычный ритм жизни, устои, традиции и сложившиеся алгоритмы, тем больше вероятность того, что не найдя в себе силы перестроить жизнь и принять предложенные изменения, какая-то часть общества предпочитет усилиями уход в наркотики.

На каждом из исторических этапов противостояния наркотикам его суть можно объяснить очень просто — в состоянии ли общество вести себя так, чтобы число потребителей не росло, не стремилось к «критической массе», за которой все попытки остановить рост числа жертв наркотиков становятся неизмеримо тяжелыми и часто мало продуктивными.

Понятно, что абсолютно бессмыслично ставить перед собой задачу раз и навсегда расправиться с наркотиками. Что бы мы ни предпринимали, они всегда будут оставаться и «социальными явлениями» и жизненной драмой отдельных людей. Но сделать так, чтобы наркотики не становились национальной проблемой, бедой № 1 в обществе, совершенно необходимо и реально. Доказательством того, что употребление наркотиков действительно является всемирной проблемой, служат данные, полученные исследователями за последние десять лет. Так с 1989 по 1999 год число стран, где используют нелегальные наркотики, возросло с 80 до 128. Различия лишь в том, как в той или иной стране организована система противодействия наркотической экспансии. От этого зависит и размах, который приобретают проблемы, так или иначе связанные с употреблением наркотиков.

Сегодня Россия переживает последствия первой в ее новейшей истории массовой эпидемии подростковой наркомании, пик которой пришелся на 1999–2000 г. Толчком к ее началу явилась всем хорошо известная и уже почти забытая государственная кампания по борьбе с алкоголизмом, развернутая почти 20 лет назад. Лишившись привычного способа «снимать стресса», многие любители расслабиться стали искать для этого другой способ. На возникший спрос немедленно среагировали продавцы наркотиков и начал формироваться развернутый наркотикон. При этом, если рынок алкогольной продукции, будучи легальным, разрешенным и контролируемым со стороны государства, был недоступен детям, то нелегальный рынок наркотиков не признавал возрастных ограничений и стремился только к одному — разрастанию. На протяжении нескольких лет на этот процесс вообще никто не обращал внимания — цифры были еще относительно небольшими, спокойными и стабильными. В это же время в обществе осуществлялся переход к принципиально новой системе распределения ответственности за жизнь и благополучие граждан страны. Получив невиданную доселе свободу, вместе с ней мы получили и персональную ответственность за свое будущее. Став открытым обществом, мы с неослабевающим рвением принялись перенимать без разбора все, и хорошее и плохое — «так должно быть в любой цивилизованной стране». На этом волне появились не только наркотики — изменилось отношение к насилию, возросло число бездомных, беспризорных, возник так называемый «секс-бизнес», обострились все социальные проблемы. Неумение распоряжаться предоставленной свободой, понимание демократии, как вседозволенности сделали возможным перенос проблемы, что называется «в готовом виде», со всеми ее атрибутами. Этому способствовал и поток информации о наркотиках: о том, что «наконец и у нас, как и во всех нормальных странах есть все, что полагается».

Отмена на этом фоне в 1992 г. уголовной ответственности за употребление наркотиков воспринималась не как желание пересмотреть отношение к личности на уровне государства, не как возможность пользоваться предоставленной свободой для того, чтобы делать ответственный и осознанный выбор, и оказывать нуждающимся более гуманную помощь, а как практическая легализация наркотиков в стране. Наркоманы в то время говорили: «Чего вы от нас хотите — вот Верховный Совет постановил, что можно колоться — мы и колемся». В довершение всего начало серьезных экономических трудностей и перестройка системы государственного управления разрушили сложившуюся систему контроля за оборотом наркотиков и за самими наркоманиями. Ворота для наркотиков были распахнуты настежь. Но об этом никто не думал — специалисты понадеялись на свой опыт, родители — на свой, все вместе, дружно предполагая извечное «авось». И в тот момент, когда первые тревожные симптомы в обществе уже были видны, мы

все еще не хотели верить, что просчитались и с недопустимой и преступной легкостью позволили втянуть своих детей в наркотическое безумие.

Когда же сама жизнь стала неоспоримо доказывать взрослым, что наши дети уже очень серьезно вовлечены в проблему потребления наркотиков, что они стали чуть ли не основными клиентами наркоторговцев, в нас заговорил страх. Мы готовы были пускаться на любые ухищрения и самообман, чтобы не признаваться себе, что опять опоздали. Мы не верили, отгораживались, отмахивались, раздражались, иронизировали — то есть находили 1000 способов все еще не верить, что можем потерять целое поколение — поколение собственных детей.

Данные социологического исследования, проведенного в 1999 г. среди родителей петербургских школьников свидетельствуют: только 10–13 % респондентов столкнулись с проблемой наркомании в своей семье или семьях близких, 22,8 % видят эту проблему в семьях друзей, сослуживцев и знакомых. Доля людей, знакомых с потребителями наркотиков возрастает до 35,3 %. О том, что среди ближайшего социального окружения — по месту жительства, есть подростки, употребляющие наркотики, знает уже 53,9 % опрошенных. При этом подавляющее большинство родителей (90,3 %) согласны с тем, что проблема наркомании входит в число самых острых проблем нашего города, причем 79,9 % полагают, что это одна из самых страшных социальных болезней, серьезно угрожающих человечеству (?)

Таким образом, способность (или желание) родителей видеть проблему и допускать возможность ее возникновения возрастает прямо пропорционально «расстоянию», которое отделяет эту проблему от собственной семьи. Отвечая на вопрос о том, в каком возрасте вероятность приобщения к наркотикам наиболее высока более 80 % родителей указали на возраст, не совпадающий с возрастом их собственных детей.

В то же время, молодежная культура развивалась сама собой. С одной стороны, с каждым днем все большее число молодых людей приобретали опыт получения легкого «синтетического» счастья, с другой, погрузившись в наркотики, начинали нуждаться в помощи и поддержке. Все больше жертв оставались незамеченными взрослыми. В результате, наши дети не веря и не надеясь на помощь и внимание со стороны взрослых, были вынуждены сами выработать те правила в отношении наркотиков, которые позволяли бы им безопасно существовать в своей среде и не быть отторгнутыми, не выглядеть «белой вороной».

Так взрослые своим нежинанием создали среди детей сначала терпимое отношение к наркотикам, а потом и моду на них.

Но любая эпидемия, и счастью, имеет начало и конец. С 2001 г. специалисты начали замечать первые положительные черты в эпидемиологической ситуации, которые стали осторожно именовать тенденцией к снижению темпов роста числа потребителей наркотиков. О том, что послужило главными причинами в возникновении этой тенденции, можно долго спорить. На наш взгляд, главная из них — постепенное накопление социального опыта — возникновения у молодежи собственных представлений о наркотиках, причем не на уровне личности, а на уровне «коллективного разума». Наркотики успели привести молодым людям слишком много неприятностей, существенно повлияли на всю молодежную культуру. И если поначалу это влияние представлялось нашим детям интересным, загадочным, привлекательным, то со временем отношение к наркотикам стало более взвешенным и адекватным. Наркотики постепенно выходят из моды...

Однако, говоря об эпидемии наркомании и ее завершении, специалисты имеют в виду так называемые «тяжелые» наркотики и в первую очередь героин. Что касается других психоактивных веществ, то уровень их употребления не снижается, а даже наоборот растет. Прежде всего, это относится к тем веществам, которые традиционно употребляют во время дискотек, а также к алкоголю.

Для того, чтобы у читателя не сложилось впечатление, что, раз эпидемия идет на спад, то и предмета для разговора нет, заметим, что в результате массового употребления наркотиков молодыми людьми, которое имело место совсем недавно, в нашем обществе появилось огромное число людей, чья жизнь оказалась перевернутой вверх дном. Вслед за пожаром пришло время оценивать его последствия, взвешивать ущерб и думать о том, что следует делать, чтобы пламя не разгорелось с новой силой — опасных очагов по-прежнему остается достаточно много.

Эта книга написана для того, чтобы каждый из читателей смог задуматься о той степени опасности, которую несет наркотики его собственному ребенку, невзирая на то, закончилась эпидемия, или нет.

В последнее время нам все чаще приходится слышать и от взрослых людей и от молодежи, что разговоры о наркотиках пора прекратить — надоело. Отчасти эта позиция объяснима — все мы подверглись массированной информационной атаке — телевидение, газеты, лекции в школах. Ведь абсолютное большинство взрослых до недавнего времени считали, и вполне обоснованно, что наркотики находятся где-то «за границей» обыденной жизни, что это удел отверженных, выбор неудачников. Так нас воспитывали. Таково было общественное мнение, такова была реальность. Сегодня наркотики — одно из социальных явлений, рядом с которыми приходится жить. А значит, приходится определять собственную позицию, овладевать способами защиты и быть готовым столкнуться с наркотиками лицом к лицу.

Печальные итоги

В последнее время даже тот, кто специально не интересовался проблемами, связанными с наркотиками, наверняка обратил внимание, что информация на эту тему поступает из самых разных источников и этот поток все более возрастает в объеме. Разрастается и круг вопросов, которыми задаются журналисты: какова объективная ситуация с наркотиками в обществе, как предотвратить распространение наркомании, как лечить и какую оказывать помощь тем, кто уже оказался в зависимости, какова позиция государства в этом вопросе? Этот перечень можно продолжать бесконечно...

В это же время, большое число людей сталкиваются с тем или иным признаком присутствия наркотиков в нашей жизни на собственном опыте. У кого-то в беду попали знакомые или друзья, кто-то обеспокоен неблагополучной ситуацией в школе, где учится ребенок или в своем микрорайоне, кто-то, возможно, даже подвергся насилию со стороны потребителей наркотиков или слышал о подобных случаях.

Сталкиваясь с тем или иным аспектом проблемы, многие из нас начинают лихорадочно собирать информацию о ней — благо средства массовой информации сегодня позволяют это сделать. Но, находясь под впечатлением первой встречи с наркотиком, мы часто не в состоянии оценить адекватность, правдивость и ценность той информации, которую получаем. За счет этого у многих может сформироваться ложное представление о ситуации и действиях, которые необходимо предпринимать.

Для того, чтобы не совершать ошибок, необходимы достоверные сведения о предмете. Этому и посвящена следующая глава нашей книги.

Всем очевидно, что острая любой проблемы определяется, прежде всего, тем, сколько людей в нее вовлечено. Попробуем сделать некоторое, пусть даже очень приблизительные, оценки. На учете в Санкт-Петербурге с диагнозом «наркомания» стоит около 7000 человек. Примерно в десять раз большее число обращений к наркологу происходит анонимно и официально не регистрируется, а кто-то и вовсе пока еще не обратился за помощью. То есть, можно говорить, по меньшей мере, о 70 тысячах наркозависимых, живущих в Петербурге. У каждого из них есть родители, друзья, социальное окружение. Эти люди тоже ощущают все прелести наркотиков на собственном опыте. Итог: как минимум, 300 тысяч человек уже непосредственно вовлечены в порочный круг. Их жизнь в той или иной степени подчинена наркотику. Весь мир они воспринимают, как отражение в краивом зеркале — помните сказку о снежной королеве и осколок стекла, попавший в глаз Каю? Дальше число людей, по которым наркотик бьет рикошетом, начинает расти, как снежный ком — сослуживцы, друзья друзей, знакомые знакомых, врачи, милиция, социальные службы. Перепадает всем. А, следовательно,

проблема наркотиков перешла из разряда личной в разряд социальной — она касается каждого человека, и не важно, какова дистанция, которая отделяет его от непосредственного приема наркотиков.

За последние годы наркомания существенно помолодела. — 90% первых проб происходит в возрасте от 14 до 17 лет. Десять лет назад уход в наркотики для многих был «сознанным путем — итогом неудач и разочарований, принятой в определенных замкнутых группах (например, среди заключенных) формой поведения. Чаще всего, приходя к решению позэкспериментировать с собственной жизнью, человек уже имел за плечами какой-то опыт, переживания, житейскую мудрость. Этот багаж, с одной стороны, удерживал многих из тогдашних приверженцев наркотиков от быстрого сползания в пропаст — на разрушение социальных связей и полное опускание необходимо было время, а с другой, являлся той «соломинкой», за которую можно было удернуться, принимая решение порвать с наркотиком — человеку было, что терять.

Сегодняшний наркоман часто не имеет «за душой» ничего — не выйдя из-под родительской опеки, он стремительно «проваливается» в наркотики и именно там, уже в процессе падения, начинает приобретать первый опыт самостоятельной жизни. Такого человека труднее остановить — ему попросту не на что оглядываться. Его несознанно труднее вернуть к нормальной жизни и освободить от наркотиков — не к чему апеллировать, не из чего создавать противовес. Наркотики становятся для некоторых людей не просто частью жизни, а основой личности.

Таким образом, возник новый «наркотический» тип молодого человека. Основные черты этой личности формируются если и не под непосредственным влиянием наркотиков, то под влиянием взглядов, ненимуно процветающих в их присутствии. Предпочтение осознанному росту и развитию суррогатных способов получения удовольствия, возможность разрешать любые жизненные трудности при помощи «кухда в никуда», а как следствие — эмоциональная, социальная и духовная недоразвитость — не просто опасный путь, а путь, способный привести к распаду национальной культуры, как таковой.

Но вернемся на землю. Чаще нас интересует реальная жизнь с ее проблемами, перспективами и вариантами развития. Мы стремимся к благополучию и безопасности для себя и для своих близких, заняты построением планов на будущее и полны надежд. Наши интересуют экономические перспективы, мы рассчитываем на то, что, честно делая свою работу, можем ожидать от государства помощи и поддержки, если окажемся в ситуации, с которой не в состоянии справиться самостоятельно. Посмотрим на предмет нашего разговора с этой точки зрения.

Всем известно, что наркотики — бизнес, приносящий баснословные прибыли. Эти прибыли напрямую зависят от степени развитости рынка сбыта. Главный показатель для наркоторговцев — наличие спроса на предлагаемый ими товар. При наличии спроса любые другие факторы, влияющие на ограничение рынка, не способны изменить ситуацию. Можно тратить астрономические суммы денег на противодействие незаконному обороту наркотиков и все равно рынок будет приспособливаться к новым условиям существования. Ощущение наркомании, рост числа потребителей, о котором мы уже говорили выше, оказывает влияние и на эту сферу. Раньше наркотики попадали к желающим двумя способами: или из медицинских учреждений, где еще не было такой строгой системы учета и контроля наркосодержащих лекарственных препаратов, или наркоманам приходилось самостоятельно собирать сырье, изготавливать наркотики кустарными способами — дома на кухне. С наступлением сезона наркоманы «снимались» и отправлялись на «короб урокая» по известным только им маршрутам, часто пролегавшим через всю страну — в Чуйскую долину в Казахстан, на юг Украины, в Ставрополье. Главной целью таких поездок было обеспечить наркотикам себя — чтобы хватило до следующего лета. Разрозненные группы сборщиков не представляли из себя той грозной силы, которой является сегодняшний разветвленный наркорынок. Совершенно по-другому выглядели и ассортимент препаратов, находящихся в незаконном обороте. Подавляющее большинство веществ имели природное происхождение. Конопля и мак, созревавшие раз в год, естественным образом ограничивали совокупный объем потребления наркотиков в стране.

Рост спроса на наркотики привел к тому, что на рынке появилось огромное количество доселе неизвестных нам препаратов: синтетические наркотики-галлюциногены, стимуляторы, героин. Было организовано производство — целая подпольная индустрия, поставляющая их на легальный рынок. Наряду с этим, открыты граници, развитая транспортная инфраструктура и ослабление миграционного контроля со стороны правоохранительных органов, обеспечило создание системы транзита зелья через территорию России. Разрастающийся рынок требует все большее число «сотрудников». Причем, желательно, при минимальных затратах. В этом случае идеальным кандидатом как раз является подросток, часто готовый работать за дозу или плату, полученную от перепродажи наркотиков одноклассникам или друзьям. То есть, темная фигура наркоторговца, которую большинство взрослых рисует в своем воображении, рассуждая о торговле наркотиками — не более чем миф. Наркотики сегодня предлагают друг другу подростки, наши дети... На занятие подобным «бизнесом» их часто толкает не только и не столько необходимость заработать на кусок хлеба, сколько желание приобщиться к добье «легких» денег.

Рентабельность наркобизнеса — 10 000 процентов. Рубль, вложенный в наркобизнес, приносит 1000 рублей прибыли. А вот данные, приведенные газетой «Известия» в январе 1998 г. Один доллар, вложенный в операции с наркотиками, приносит 12240 долларов. Понимаете всю фантастичность приведенной здесь цифры, газета в скобках дала цифру прописью: двенадцать тысяч двести сорок долларов.

Для того, чтобы торговля наркотиками перестала приносить прибыль, из оборота необходимо изымать 75% поступающих туда веществ. Для высокоразвитых стран этот показатель не превышает сегодня 15% (в российской прессе назывались данные для нашей страны — от 0,1 до 1%). Остальная масса препаратов все равно находит своего потребителя. То есть, нет никакой надежды на то, что распространение наркотиков можно остановить полицейскими мерами. Пока есть желание приобретать наркотики наркоманов всегда будет предоставлять желающим такую возможность. И совершение не важно, насколько суровое наказание предусмотрено законом — кто не рискует, тот не выигрывает. Таиланд, где за контрабанду наркотиков предусмотрена смертная казнь, все равно не сумел существенным образом подавить систему распространения — там тоже и производят маркотики и торгуют ими.

Если так, то давайте заниматься профилактикой, объяснять, растолковывать, лечить, наказывать, наконец!!!

В наследство от Советского Союза нас досталась система медицинской помощи зависимым — ведь в те времена, когда она формировалась, проблема носила сугубо медицинский характер. Государственная система помощи имела дело в основном с «законченными» наркоманами. Им, чаще всего, была нужна сугубо лечебная помощь, поэтому наркологические диспансеры создавались как больницы и отношения там строились по принципу «врач — больной». Один лечит, другой сопротивляется. Для неизлечимых и непонятливых существовала уголовная ответственность и система принудительного лечения в ЛПИ.

Когда изменилась сама суть проблемы и она приобрела ярко выраженный социальный характер, начался поиск принципиально новых для страны подходов и к лечению, и к профилактике. Получив невиданный доселе всплеск наркомании, государство поначалу оказалось не готово к тому, что придется оказывать помощь, такую разную по форме, сотням тысяч жителей страны. Для этого просто отсутствовали подходы, не было специалистов, опыта, денег.

За последнее время ситуация успела измениться самым серьезным образом — были созданы разнообразные профилактические программы, разработаны новые способы лечения, появилась собственная сеть реабилитационных центров, группы само помощи, учреждения и службы, оказывающие психологическую поддержку зависимым.

Казалось бы, анализ многообразия программ, форм, методов и средств профилактики и лечения — удел специалистов. Им нужно лишь отобрать наиболее эффективные и способствовать их развитию. А нам, чего проще, остается лишь знать, куда обращаться с вопросами, к кому спешить за помощью, если случится беда. На самом деле ситуация выглядит несколько иначе.

Результаты многочисленных исследований говорят о том, что какие бы эффективные программы не разрабатывали специалисты, сколь бы ни было пристальное внимание учителей, в конечном итоге, окончательное решение о том, пробовать или не пробовать наркотики человек принимает сам. Основанием для этого решения служит собственный жизненный опыт, значительную часть которого составляет полученный в ближайшем окружении — среди родных и друзей.

Поэтому важно перестать воспринимать наркоманию, как абстрактную «страшную социальную проблему» и понять, что именно, представляет из себя проблему для отдельного, конкретного, живого человека. В сознании людей присутствует ошибочное представление о наркомании и наркотиках. «Проблемой» часто называется употребление наркотиков. В то время как это — лишь результат. А проблемы существуют и начинают откладывать человека к наркотикам порой задолго до первой встречи с ними. Понятно, что, говоря о наркотиках, подростки, их родители, учителя, врачи, психологи, милиция и чиновники встревожены по-разному, точнее, каждый имеет собственные причины для беспокойства.

Что же беспокоит людей? Беспокойство вызывает, прежде всего, то, что способно влиять на повседневную жизнь, вмешиваться в сложившийся ритм, систему отношений с близкими людьми, отнимать силы, время, деньги. Понятно, что этими свойствами обладает не сама по себе абстрактная «страшная социальная проблема» — наркомания, а ее конкретные проявления, которые каждый из людей видит по-своему.

Для того, чтобы защитить себя и своего ребенка от опасностей, которых несут с собой наркотики, мало просто знать врага в лицо. Нужно еще и не бояться его. Здесь главная трудность для нас, взрослых, заключается в том, что мы слишком часто не обращаем внимания на то, что происходит в мире, где живут наши дети. За это время они успели разувериться в нас, отородиться непонятным нам языком, научиться скрываться и прятаться. Порой выясняется, что мы живем в двух разных мирах, часто не вида и не понимая друг друга.

— Скажите пожалуйста, а есть ли такие данные, сколько людей в мире НЕ употребляют наркотики?

Из разговора со школьниками.

...Очень тревожную тенденцию, свидетельствующую о том, что родители и, шире, семьи, как особый социальный институт, теряют возможности влиять на предотвращение вовлечения детей и подростков в употребление наркотиков выявили ответы на вопрос о том, знают ли родители, с кем их дети проводят свободное время. Как правило, знают, где и с кем их дети 16,5% респондентов, скорее не знают — 46,3%. Совершенно не знают — еще 20,2% и затруднились ответить на этот вопрос 16,9%. Это означает, что на 1 родителя, находящегося в контакте с подростком и в том или ином режиме, включенного в его жизнь вне дома и школы, приходится 5 родителей, утерявших соответствующий контакт...

По материалам социологического исследования

Наши дети, с одной стороны, гораздо более образованы в области наркотиков, а с другой, им все больше и больше необходима помощь взрослых.

Главная задача этой книги — помочь родителям уберечь от наркотиков самое ценное, что у нас есть — наших детей.

Нам предстоит пройти путь от знания к пониманию, от понимания — к принятию, от принятия — возможно, к изменению себя. Может быть, кто-то из читателей узнает на этих страницах своего ребенка, свою семью, по-новому взглянет на привычные поступки и обыденные ситуации.

*Мама это небыль, мама это небыль, мама это не со мной
Неужели кебо, неужели кебо забавою головой
На ковре-вертолете мимо рабуги
Мы летим, а ты позже, чудаки вы чудаки.
Мама это правда, мама это правда, мама я опять живой,
Ты уже не плачешь, ты уже не плачешь, мама, полетим со мной,
На ковре-вертолете, ветер бьет в глаза,
Нам хотя бы на излете заглянуть за...*

группа Агата Кристи. «Ковер-вертолет»

ШАГ 1 – ОТКУДА ИСХОДИТ УГРОЗА

Прежде чем учиться строить жизнь так, чтобы создать для своей семьи и детей условия, в которых они будут чувствовать себя защищенными от наркотиков, давайте разберемся с тем, каков механизм сползания человека в зависимость, как действует наркотики на волю, разум и чувства человека. Это необходимо сделать, прежде всего, потому, что большинство взрослых, с одной стороны, воспринимают наркотики, как «тёмную силу, некое «безлиное зло», а с другой, часто находятся в плену стереотипов и неправильных представлений о механизме формирования зависимости, формах и стадиях её развития.

Существующие в массовом сознании представления о пристрастии к наркотикам часто находятся на двух противоположных полюсах. Нам часто приходится отвечать по телефону доверия на такие реплики родителей:

— Вчера я узнала, что он курит марихуану — соседка засыпала их во дворе. Подскажите, куда обратиться, мне нужен хороший врач, это же нужно срочно лечить...
— Вы хотите лечить Вашего сына?
— Ну да, конечно Вы не понимаете — он же наркоман!!!

— Был нормальный парень. Занимался спортом, учился вроде неплохо. Я говорил матери — не надо его баловать — сидят на шее, ты все ему разрешаешь. Вот и результат — сбежался с недоумками, у них одно на уме — побалуй, дай покататься по дворам. Распустился. Видать бы его хорошенько — сразу вся дурь из головы вылетит.

Болезнь или распущенность? Лечить или наказывать? Чаще всего, мы ограничиваем себя именно этими вопросами, не пытаясь разобраться в них глубже.

...По отношению к наркозависимым подросткам, родители, участвующие в опросе разделились на две основные группы:

У первой группы, большей по численности (от 70 %-80 %) преобладает чувство жалости (81,1 %) и сочувствие, участие (72,7 %). У второй группы такие подростки вызывают чувство презрительности и

презрения (23 %), раздражение и агрессию (18,7 %). Группа безразличных составила всего 4,6 %.

Столь серьезное отличие в численности указанных групп делает возможным признать тот факт, что у большинства родителей по отношению к наркозависимым все же преобладает гуманное отношение. На этом фоне доля родителей, указавших на необходимость репрессивных мер всё равно достаточно высока — она составляет 58,7 %. Отмеченная выше картина может быть объяснена тем, как родители оценивают само по себе пристрастие к наркотикам. 70,7% респондентов считают наркоманию заболеванием, а 61,4% — проявлением распущенности...

По материалам социологического исследования

Такие взгляды достались нам по наследству от родителей, так в еще совсем недавнем прошлом трактовало проблему государство. «Браждане алкоголики, хулиганы, гуляйдацы» получали 15 суток, а уж если дольются «до чертиков» то «и тебя вылечат, и меня вылечат». И мы подсознательно проводим подобные параллели, сталкиваясь с фактом употребления наркотиков. Но давайте посмотрим на проблему шире.

Развиваясь, зависимость от наркотиков последовательно проходит через несколько стадий — социальную, психическую и физическую. Каждая последующая стадия не смеет предвидеть, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления. Причем физические находятся на последнем месте и «вступают в игру» в последнюю очередь. Это означает, что в огромном числе случаев для того, чтобы прекратить употреблять наркотики, человек не нуждается во врачебной помощи, хотя может быть уже серьезно зависим от того или иного химического вещества. Понятие зависимости будет в дальнейшем сопровождать нас на протяжении всей книги, приобретая все более объемное и многогранное значение. Пока же, определим зависимость, как пагубное пристрастие, способное в той или иной степени влиять на все стороны жизни своей жертвы. Существует несколько моделей, иллюстрирующих процесс формирования зависимости от наркотиков. Остановимся подробно на описании некоторых из них.

Зависимость и привычка — что общего?

У каждого из нас есть привычки. Часто мы даже не отдаём себе отчет в том, что те или иные действия совершаём не по своей воле, а действуя в рамках определенного критуала. В подавляющем большинстве случаев для того, чтобы ответить на вопрос, откуда взялась та или иная привычка, как

сложился тот или иной ритуал, нам придется приложить некоторые, иногда довольно значительные усилия. Мы не замечаем своих привычек, они живут внутри нас, в определенное время или в определенной ситуации подавая сигнал — «пора!». И ритуал исполняется. Так происходит до тех пор, пока мы живем «в ладу» с привычкой, несознанно поддикаем ей часть себя. В качестве платы мы получаем покой, умиротворение, положительные эмоции. Что же происходит, если по какой-то причине ритуал нарушается? Привычка тут же «ожживается», приобретая черты капризного ребячка, недоведливой маленькой занозы, способной начисто испортить настроение. И часто, для того, чтобы не входить в конфликт с этим, всегда несговорчивым персонажем нашего внутреннего мира, мы идем «на мировую» и исполняем ритуал, принося во имя этого маленьких, порой незаметных жертв.

Поскольку на свете попросту нет людей, полностью свободных от привычек, давайте проделаем следующее несложное упражнение. Оно поможет лучше почувствовать предмет разговора и сделает дальнейшие рассуждения более понятными и близкими читателю.

1. Вспомните о каком-нибудь ритуале, который исполняете ежедневно. Лучше не останавливаться на лежащих «на поверхности», таких, как утренний туалет. Подумайте и повспоминайте неянного подольше. Может быть, это окажется привычка почтить перед сном или необходимость во что бы то ни стало не пропустить вечерний выпуск новостей. Вспомнили?

2. Теперь «рассмотрите» свою привычку внимательнее. Отметьте про себя, из чего складывается ритуал, какие действия Вы выполняете? Какова их последовательность? Замечаете ли Вы, как продолжаете те или иные действия в рамках ритуала?

3. У каждого из нас были такие случаи, когда привычный ритуал исполнился не удавалось. Что Вы ощущаете в такие моменты? Попробуйте нарисовать свой «эмоциональный портрет» в эти минуты. Запишите пришедшее в голову мысли.

4. Вернитесь к моменту нарушения ритуала. Постарайтесь вспомнить, какие попытки вы предпринимаете для того, чтобы «умилостивить» свою привычку. На какие уступки готовы пойти. Раньше встать? Опоздать на работу? Отказаться от еды, общения с домочадцами, потратить последние деньги? Результат запишите рядом с «эмоциональным портретом».

Вполне возможно, что-то, что у вас получилось в результате, весьма напоминает портрет зависимого человека, а среди жертв оказалась работа, сон, еда, покой в доме. То есть, по сути, принципиальной разницы между привычкой и зависимостью нет. Действуют одни и те же психологические механизмы: «ритуал — нарушение — жертва — покой». В процессе проведения занятий с родителями, автору этих строк приходилось наблюдать, как в ответ на нарушение такого пустякового ритуала как, например, ежедневное

отглаживание брюк перед выходом на работу, возникали довольно серьезные «внутренние неполадки»: раздражение, агрессия, неуверенность, давленность.

Но, как бы там ни было, возможные «жертвы» никогда не выходят за рамки разумного и допустимого. Что же является фактором, ограничивающим разрушительные возможности привычки? Вряд ли любительница шоколадок станет красть их в магазине, или отнимать у детей на улице. Также дикой любому нормальному человеку покажется мысль о том, что невозможность посмотреть в утреннее время очередную серию любимой «мюзикльной оперы» может подтолкнуть человека к проявлению серьезной агрессии или насилию. От подобных поступков его удерживает воля. Этот важнейший компонент личности позволяет на основе сложившейся у человека системы ценностей управлять его поступками, регулировать настроение и эмоциональное состояние — держать себя в руках.

И воля и ценностные ориентиры формируются на основе воспитания и жизненного опыта. То есть, накапливаются в процессе освоения действительности. Каждый прожитый день приносит человеку новый опыт и умение регулировать свои желания и потребности, соразмеряя их с общепринятыми нормами и требованиями внутреннего «я». Умение управлять своими желаниями, одно из важнейших черт разумного человека, в значительной степени, если хотите, следствие тренировки.

Эмоциональное состояние человека в любой момент находится где-то в промежутке между восторгом и депрессией, радостью и горем, покоям и безумием. Совершенно естественно, что мы стремимся проводить как можно больше времени, находясь в состояниях со знаком «плюс». Для этого у каждого есть свои способы — результат поиска, итог взросления, Умение создавать себе хорошее настроение, радоваться, справляться с трудностями, вера в будущее не позволяют нам скатываться в уныние и погружаться в тоску при столкновении с жизненными трудностями. Так, при помощи внутренних ресурсов, собственного жизненного багажа, человек удерживает себя в «белой полосе» выкарабкивается из «черной».

Наркотики позволяют изменять настроение и вызывать я жизни положительные эмоции, не прибегая к внутренней работе. Легкое счастье, бесконечная радость, полный покой... И не нужно никаких усилий, чтобы почувствовать себя счастливым. Причем, ощущение счастья может быть при первых пробах наркотиков очень и очень сильным. Многие наркознай, для которых еще не наступило время знакомства с обратной стороной романы с наркотиком, совершенно искренно говорят о том, что минуты наркотического опьянения были самыми лучшими в их жизни.

Познавая «искусственное» счастье, подросток очень скоро понимает его преимущества. Не нужно воспитывать себя, не нужно, шаг за шагом

преодолевая трудности, расти и взрослеть. То есть у человека, употребляющего наркотики не происходит той самой тренировки воли и накопления жизненного опыта, которая позволяет человеку «удерживаться на плаву».

«Забрасывая» себя в царство синтетического счастья ребенок хочет достичь все больших и больших результатов — хорошего ведь не может быть слишком много. Быстрый и легкий переход в иной мир, изменение собственного сознания становится необходимым ритуалом. В какой-то момент психика и эмоциональная сфера устают от экстремальных нагрузок, которые им приходится выдерживать, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения и испытывает эйфорию. Эта кустарная приводит к тому, что со временем изменяется так называемая точка на эмоциональной «шкале», из которой человек начинает двигаться в тот момент, когда получает очередную дозу наркотического вещества. Жизнь без наркотиков все чаще протекает уже не в хорошем или даже нормальном состоянии, а сопровождается подавленностью и депрессией — организм истит за проделанное над ним насилие. Так начинается сползание к смертельно опасной черте. В какой то момент, не прибегая к наркотику, человек не в состоянии удерживать себя от владения в непрощенную тоску — оказывается отсутствие тренировки и опыта управлять собой, не прибегая к использованию допинга. Наркоманы говорят: «Сначала ищешь наркотик, чтобы было хорошо, а потом — чтобы не было так плохо». Из-за отсутствия сдерживающих факторов привычка перерастает в зависимость — человек уже не может справиться с потребностью выполнить ритуал — чем тяжелее переживать его нарушение, тем на большие жертвы готов пойти зависимый. Разрушаются социальные связи, привязанности, в соответствии с новыми потребностями перестраивается система ценностей. На этом этапе, помимо психологических факторов, начинают работать биологические. Химические вещества, определенным образом встраиваясь в процесс обмена веществ, формируют и на этом уровне своеобразный ритуал, при нарушении которого человек испытывает физические страдания. Круг замыкается. Для борьбы с зависимостью необходима воля, а каждый новый прием наркотика, как и вся «карьера» наркомана, способствует ее полному угнетению. На этом этапе человеку уже не вырваться из порочного круга без посторонней помощи. Он прочно увяз и не имеет сил для борьбы с все более и более порабощающей его зависимостью.

Подытожим сказанное. Несмотря на то, что привычка и зависимость при кажущейся непохожести имеют в своей основе одно и то же, ритуал, между ними существует и принципиальная разница. Она заключается в том, какова степень подчинения человека этому ритуалу. Можно сказать, что зависимость — это процесс сознательного подавления воли, что гораздо серьезнее, чем то, что мы привыкли называть распущенностью. И одни

репрессиями и ограничениями зависимому человеку не поможешь — оказавшись в западне, он может принести в жертву последнее, что у него осталось — собственную жизнь. Для того, чтобы вернуться к нормальной жизни жертва наркотика первые шаги в этом направлении может пройти, только опираясь на руку, способную оказать помощь и разорвать бесконечную череду тоски отчаяния и безысходности. Об сказании помощи зависимым мы поговорим подробно в следующих главах.

Можно рассматривать наркоманию, используя и принципиально иные подходы. По классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) наркомания относится к разряду психических заболеваний и проявляется наличием у больного признаков аутодеструктивного поведения (стремления к саморазрушению).

Но у этого заболевания есть черты, отличающие его от других заболеваний, поражающих психику. Наркомания «заразна». А раз так, то, как и у любой другой заразной болезни, у нее есть вирус, источники распространения и способы передачи, можно говорить о средствах профилактики и лечения.

Все знают, что грипп передается воздушно-капельным путем, а дизентерия — через воду и продукты. Когда речь идет о наркомании в роли болезнетворного микрода выступает информация о наркотиках, которая кругами расходится от потребителей и распространителей (они в данном случае — источник заражения). Поданная соответствующим образом, информация поражает незащищенных и они, в свою очередь, сами становятся разночтениями «заразы». Чем больше людей употребляет наркотики, тем труднее бороться с эпидемией и уберечься от «инфекции».

Говоря о такой модели представления наркомании, нужно помнить, что хотя эта модель и построена с использованием чисто медицинских понятий, в ее основе лежат все же вещи не материальные, а относящиеся к сфере психологической. Другими словами, идет борьба за умы и души, принявшая форму информационной войны. Агрессивной, недостоверной, односторонней информации, исходящей от потребителей, противопоставляется встречный информационный поток, призванный оградить здоровую часть общества от воздействия болезнетворного агента. Это противостояние происходит на различных уровнях: болезнетворная информация может передаваться от человека к человеку, транслироваться через радио и телепередачи, публикации в прессе.

Те, кто действует «на стороне» наркотика, используют единственное доступное им оружие — слово. Стало быть, и противовесом этому влиянию тоже может быть слово, сказанное во время и к месту. Правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению может стать своеобразной прививкой — мощнейшим

фактором защиты от опасности. Такую прививку необходимо сделать ребенку как можно раньше. Эта задача целиком и полностью ложиться на плечи родителей. Нужно совершенно четко отдавать себе отчет в том, что надеяться в этом вопросе на школу, общество, государство — значит попросту упускать время. Для того, чтобы усилия воспитателей не были напрасными, необходим опыт подобной работы — одной государственной позиции и желания недостаточно. А стало быть, должно пройти какое-то время, чтобы родители могли хотя бы частично переложить ответственность за защиту от наркотиков на других взрослых, окружающих ребенка. Однако, необходимо понимать, что информация о наркотиках может стать фактором, провоцирующим излишний интерес к ним. В этом случае мы можем подтолкнуть ребенка к опасной черте, саны того не желая. К несчастью, такие примеры встречаются в нашей практике.

— Здравствуйте, я из родительского комитета. Вучилище, где учатся мой ребенок, на прошлой неделе поймали одного наркомана. Он с другого курса, старше на два года. И мы решили пригласить к ребятам нарколога — пусть прочтет им лекцию, чтобы знали, как это опасно. Мы соберем весь курс, пусть послушают и зададут вопросы, если захотят. Можно Вас попросить к нам приехать?

— Скажите пожалуйста, по-вашему, какая именно информация им нужна?

— Ну, этого я не знаю. Им нужно, не мне. Расскажите о наркотиках, как действуют, на что влияют, вы же лучше разбираетесь — вот все и расскажите.

— Знаете, скажу Вас заверить, что вряд ли смогу рассказать им что-то новое. Они наверняка уже и так знают о наркотиках вполне достаточно. Мало того, как-то относятся к тому случаю, о котором Вы скажали.

— Что значит «как-то относятся»?

— По разному. Кто-то сочувствует, кто-то жалеет, а кто-то даже завидует. В такой ситуации у ребят могут возникать самые разные чувства. Все зависит от принципиального отношения к наркотикам.

— Ну, об этом я могу и сама с ним поговорить. И другие родители — тоже.

— Скем?

— Как «с кем»? С сыном.

— Вы знаете, как будите спрошить этот разговор?

— Знаю, конечно. Хотя подождите. Я не совсем уверена, с чего начать.

— А что Вам мешает, откуда неизвестность?

— Знаете, я как-то плохо во всем этом разбираюсь, у нас ведь ничего такого не было... Может быть, Вы все-таки приедете? Я поговорю с родителями — проведем собрание... Вы можете нам помочь?

Приведя этот пример, мы затронули, пожалуй, самый важный фактор, влияющий на то, сумеет ли человек противостоять агрессивной среде и провокации со стороны тех, кто заинтересован в увеличении числа наркопотребителей. Речь идет о принципиальной внутренней позиции человека по отношению к наркотикам. При всем кажущемся разнообразии, этих позиций всего две — принимать наркотики или не принимать. Допускать или не допускать для себя возможность, при каких бы то ни было обстоятельствах, поддаться соблазну, давлению, любопытству. Если так, то, что мы, родители, можем сделать, чтобы повлиять на формирование этой позиции у собственного ребенка? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, снова необходимо вернуться к разговору о зависимости, но посмотреть на нее в несколько ином ракурсе.

С самого момента рождения человек ни минуты не находится в изоляции. Он познает мир через общение с другими людьми. Роль родителей в этом процессе переоценить невозможно. Именно они формируют у наследника представления об окружающей действительности, дают оценку действиям ребенка, объясняют, предостерегают, создают условия для накопления собственного жизненного опыта. Безусловно, роль родителей не в коей мере не ограничивается и не может ограничиваться исключительно «контрольными функциями». Атмосфера любви, понимания и взаимного уважения, существующая внутри семьи, совместные переживания, общие маленькие победы делают ребенка эмоционально зависимым от родителей. За счет этого он перенимает существующую в семье систему ценностей, осваивает принятые модели поведения, которыми, не исключено, будет пользоваться на протяжении всей жизни. Как бы странно это не выглядело со стороны, дочери алкоголиков часто выходят замуж за пьющих молодых людей. Казалось бы, уж они-то за свою детство наперепелись и насмотрелись такого, что должно начисто отвратить от желания общаться с пьющим человеком. Но все складывается иначе. И только потому, что ребенок, с детства наблюдал за матерью, учится строить свою жизнь в соответствии с определенными внешними условиями. Вне этих условий, в случае отсутствия привычной череды событий, человек оказывается несостоятельным. А значит, он может чувствовать себя комфортно, только имея возможность действовать в рамках усвоенной ранее модели поведения. В приведенном нами примере это и есть образ жены алкоголика. Другой пример еще более очевидно демонстрирует роль усвоенных в детстве поведенческих стереотипов — всем известная сказка о Маугли — литературный пересказ реальной истории.

В жизни все бывает совсем иначе — воспитанные животными дети, попадая в окружение людей, так и не могут адаптироваться к новым условиям, оставаясь «внутри» настоящими волчатами.

В случае нарушения эмоционального контакта ребенка и родителей разрушается и эмоциональная зависимость — основа воспитания. Но поскольку человек не в состоянии существовать вне группы — эмоциональные и в дальнейшем социальные связи необходимы для полноценного развития, то он начинает искать возможность «прикрепляться» к кому-то вне семьи.

В современных условиях существует вероятность того, что группа, которую ребенок или подросток выберет в качестве эмоционального «дома», будет заражена наркотическим «вирусом». У такой группы система ценностей и общепринятые модели поведения, в той или иной степени, подчинены наркотику. Установливая с ней связь на уровне переживаний и, впадая в дальнейшем в эмоциональную зависимость, ребенок начинает перенимать эти модели и оказывается связанным с наркогенной средой, а значит и с наркотиком.

Это — начальный этап формирования наркозависимости. Он называется **социальная зависимость** от наркотиков. О ней говорят тогда, когда человек еще не начал употребление наркотика, но вращается в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношение к наркотикам и внешние атрибуты группы.

Часто к такой группе можно принадлежать, только исповедуя ее принципы и подчиняясь ее правилам. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что способно заслонить привычные представления и изменить поведение человека. Особенно это характерно для подростков. Неотъемлемое условие этой стадии заболевания — наличие группы, которая может формироваться даже вокруг одного потребителя наркотиков.

Человека привлекает атмосфера, «дух» наркотизированной группы, с которой он встретился. Для него пребывание наркотиком является как бы средством, «ходаком» в группу, к тому же человек получает опыт резкого изменения своего эмоционального состояния. Социальной зависимости сопутствует осознание того, что ты в любую минуту можешь изменить свое состояние при помощи наркотика. **«Я МОГУ БЫТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ, КОГДА ЗАХОЧУ!»**

Будучи принятым в группу, подросток обязан следовать ее нормам. Это касается одежды, языка, отношений друг с другом. Одним словом, взглядов на самые разнообразные аспекты жизни, в том числе и на употребление наркотиков.

Часто родители страшно раздражаются, когда в один прекрасный день ребенок возвращается из школы с проколотым ухом, наотрез отказывается

завязывать шнурки на ботинках, рискуя растянуться во весь рост, или не поддается никакие уговоры, чтобы все-таки сменить джинсы на обычные «хорошие» новые брюки. «У нас все так делают, все так носят». В ответ на эту реплику родители попросту выходят из берегов. «А если все будут прыгать с крыши, ты тоже будешь??» Кто из нас может похвастаться, что никогда не говорил своему ребенку этой знаменитой фразы?

Между тем, степень привязанности ребенка к группе и, соответственно, готовность выполнять ее требования может быть очень и очень высокой. В этом случае, оказавшись в группе, лояльно настроенной по отношению к возможности побалдеть, подросток будет стремиться попробовать наркотики, чтобы соответствовать требованиям группы. Это — состояние эмоциональной готовности к приему наркотика. Возможно, на первых порах ребенок будет пересиливать свой страх, мириться с неприятными ощущениями — лишь бы вновь не оказаться в эмоциональном вакууме. Свои «неудачи» он, скорее всего, постарается скрыть от приятелей — что же это, у них — кайф, а у меня — сплошные неприятности. На первом этапе, в период экспериментов с наркотиками, подростки именно по этой причине пробуют все без разбора — не работает одно, возьмем другое, только бы, как и остальные, научиться получать удовольствие. Полнотью отсутствует контроль над своим состоянием, никакого значения не придается «правилам безопасности». Поэтому часты передозировки, отравления. Но вскоре ситуация начинает изменяться: организм приспособливается к наркотику и долгожданный кайф наступает.

В этот момент, наряду с социальной зависимостью от наркотика, начинает формироваться психическая. На стадии **психической зависимости** поведение человека меняется. На этом этапе, собственно, и начинается прием наркотиков — от эпизодических экспериментов до регулярного употребления. Существует убеждение, что психическая зависимость не наступит, если человек принимает наркотик редко, или в малом количестве, или это «слабый» наркотик. На самом деле психическая зависимость может быстро сформироваться даже после нескольких эпизодов, связанных с употреблением наркотиков. Она проявляется в том, что человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении.

Человек стремится или получить приятные ощущения от приема наркотиков, которые могут быть очень сильны, или, находясь под воздействием наркотиков, отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций. В первом случае, лишившись возможности принимать наркотики, человек воспринимает действительность «серой», недостаточно динамичной и живой, во втором — оказывается под давлением проблем, от которых он пытался уйти, прибегая к употреблению наркотиков. Желание избежать

психологического и эмоционального дискомфорта столь сильно, что человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

Если прием наркотика продолжается, то новое состояние становится привычным и необходимым. «Я ХОЧУ БЫТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ».

На этом этапе употребление наркотиков чаще всего происходит в группе — вырабатывается ритуал, священное действие, к которому готовятся, которого ждут. Самая главная опасность наркотиков заключается в том, что они способны на первых порах дать человеку почувствовать настолько необычные, часто очень приятные ощущения, что многим даже не с чем сравнивать их — в «обычной» жизни ничего подобного испытывать не приходилось. Поэтому, желание вновь и вновь почувствовать наслаждение можно назвать в определенном смысле естественным или, по крайней мере, объяснимым. Взрослые очень часто не принимают это обстоятельство в расчет, считая, что «все это — дурь, мало ли чего захочется — возьми лучше, книжку почитай».

— Моя дочь курит марихуану. Первый раз попробовала давно — два года назад и теперь никак не может остановиться. Я сразу же узнала, что она стала рассказывать, у нас с ней принято всем делиться. Никогда не начиняю ее с ходу потоком читать — пытаюсь вместе разобраться, если что-то идет не так.

— А что Вам дочь тогда рассказала? Постарайтесь вспомнить.

— Она сразу сказала, что ее *поправило*. Описала мне все, что чувствовала. Объяснила, что попробовала из любопытства — было интересно, подействует, или нет. Мы тогда очень долго об этом говорили. Решили, что больше таких экспериментов она производить не будет — слишком опасны эти игры. Я ей все объяснила, что знала, о том, как люди привыкают, как потом бывает трудно остановиться. И больше мы к этому не возвращались почти полтора года.

— А потом дочь не сдержалась?

— Да, и я об этом узнала от учителя — меня первый раз в жизни вызвали в школу. И сказали, что она курит наркотики. Мы спели с ней поговорили, она долго отмахивалась, но я поняла, что она уже привыкла. Я знаю, что от марихуаны не бывает «ломки», главное — отлечься. После первого раза, когда она курила, я все об этом разузнала. Ходила к врачу, спрашивала, может ли она стать наркоманкой. Он мне ответил, что физической зависимости не будет и я успокоилась, решила, что с остальным справимся, если что — мы всю жизнь интересно жили, много ездили с ней, и я, и отец, так что всегда были новые впечатления, было что обсудить.

— Но Ваша дочь продолжает курить?

— Да, и не может остановиться — говорит, что не удержаться, очень хочется. Я поняла, что она этого дня ждет. Все оставляя как жизнью интересна. Я теперь вспомнила, что когда мы с ней первый раз говорили, она такими словами все описывала, каких я от нее потом больше никогда не слышала. Для нее это теперь что-то действительно главное? Я говорю: посмотрите вокруг радостей в жизни — полно, интересного — хотя отважайтесь только жить начинай — столько всего впереди... А она молчит. Не вразумляет, но я чувствую — она мне не верит...

Используя механизм психической зависимости, наркотик уводит человека из реального мира все дальше и дальше в мир иллюзий. Постепенно наркоман перестает интересоваться всем, что происходит вокруг него — он уже живет в другом измерении, где, как ему кажется, только и возможна настоящая жизнь. Исчезают интересы, изменяются взгляды.

Все тоньше и тоньше становится ниточка, связывающая человека с окружающей действительностью. Значимым становится только получение удовольствия. Постепенно начинает ослабевать даже влияние группы, которая еще совсем недавно целиком и полностью определяла весь жизненный уклад. Отпадает нужда в общении, в достижении успеха, в привязанностях, в построении планов. Этот комплекс изменений, затрагивающий все сферы личности, психологи называют синдромом амотивации. «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего не хочу». Одновременно, как снежный ком, начинают вырастать новые проблемы — отстраненность от жизни не прибавляет в ней порядка. Портят отношения с родителями, куда-то исчезают друзья, появляются трудности с учебой и работой. То есть, внешний мир становится все менее и менее привлекательным и с каждым днем остается все меньше желания оглядываться на него — человек уже живет один на один с наркотиком.

Дальнейшее развитие событий зависит от того, к какому именно наркотику пристрастился человек. Некоторые из веществ не обладают своим вызывать физическую зависимость — непреодолимую потребность организма в получении наркотика, который уже участвует в процессе обмена веществ. В этом случае, последней стадией формирования зависимости становится психическая. Воля и разум человека полностью подчинены желанию продолжить употребление наркотиков — человек полностью разрушается, как личность. Широко распространено мнение о том, что если физическая зависимость не формируется, то и о серьезном вреде здоровью говорить не приходится. Это опаснейшее заблуждение — психическая зависимость ничуть не менее разрушительна. Именно она приводит к тяжелейшим депрессиям, служит причиной попыток самоубийств, толкает

людей на необдуманные поступки, порождает отчаяние и страх перед завтрашим днем.

В том случае, если к психической зависимости добавляется физическая (а это обязательно происходит при употреблении наркотиков-опиатов, к которым в первую очередь относятся героин, и амфетамины), расстаться с наркотиком становится еще труднее. Наряду с подавлением воли, наркотик приносит мучения и боль телесную.

Наркотик абсолютно необходим. «Я НЕ МОГУ БЫТЬ В ДРУГОМ СОСТОЯНИИ».

Механизм привыкания к наркотикам на уровне органической потребности объяснять без привлечения специальных знаний из области биологии и химии довольно сложно. Важно понять только одно — наркотическое вещество становится жизненно необходимым для нормального функционирования организма — как воздух, вода, пища. В отсутствие наркотика все органы и системы идут «в разлад» — начинается «ломка», которая на профессиональном языке называется абстинентным синдромом или синдромом отмены. В этом случае прекратить мучения наркомана можно только или с помощью новой дозы наркотика, или прибегая к специально разработанным схемам медикаментозного лечения.

— Абстиненция, или ломка, представляет самую настоящую пытку для наркоманов. Когда наркомана начинает ломать, он окончательно теряет человеческий облик. При ломке особенно резко проявляются неестественные расстройства: сердцебиение, потливость, гиперсекреция слюзистых зрачков расширяются. Голос становится хриплым. В костях и мышцах появляются тянущие боли, что крайне мучительно для больного. Он находится в постоянном движении, кряхтит, стонет. Полная потеря аппетита, постоянные ощущения тошноты, рвоты. Почти у всех больных отмечается бессонница. Больные настоятельно требуют выписки из стационара.

Формирование физической зависимости заканчивает процесс распада группы. Теперь каждый из недавних «соковарщиков по кайфу» становится конкурентом в добывании наркотика — больше уже не интересуют ощущения и переживания, важен лишь один вопрос — как получить новую дозу до наступления синдрома отмены. Страх перед болью отодвигает на задний план все остальные эмоции. Человеческие принципы и правила теряют всякую значимость. Мир наркоманов перевернут с ног на голову — людям, далеким от проблем зависимости трудно, а иногда невозможно понять поступки наркоманов. Это объяснимо. Они — существа с другой планеты.

«... У наркоманов друзей не бывает. И предательства у них нет. По нашим понятиям это обычное дело — каждый сам за себя и сам по себе. Это у вас говорят — дружба, любовь, порядочный человек, непорядочный человек, добрый, благородный... А там таких слов нет. Ни слов, ни понятий, ни поступков. Совсем — нет. Пустота. Там где у нормальных людей какие-то человеческие отношения у наркоманов — пустота».

Это — очень точное определение. Оно многое делает понятным — наши доводы, попытки убедить наркомана бросить наркотики и пойти лечиться, призывы к его душе, совести, рассудку опираются на то, что у него эти самые душа, совесть, рассудок есть. Мы недоумеваем, возмущаемся, беснуемся: «Как так можно жить? Он что, не понимает, не чувствует, не осознает??» — часто с таких слов начинается наш диалог с родителями подростка, попавшего в беду. Да, он не просто не понимает, а физически не способен понять и принять что бы то ни было, кроме собственного, уже мучительного, стремления хоть чем-нибудь заполнить чудовищную внутреннюю пустоту.

«Наркомания — это главным образом проблема отношений личности и наркотика. Наркоман — человек очень сильно привязанный к «своему» наркотику, к которому он испытывает настоящую страсть».

ШАГ 2 – «НУ ЧЕГО ЕМУ НЕ ХВАТАЛО!!!»

После прочтения предыдущей главы кому-то может показаться, что мы гнаем краски. Человек не может быть абсолютно опущен, не может не иметь никаких привязанностей и стремлений. Как можно никого и ничего не ценить, — должно же быть хоть что-то... Важно понять, что наркотик способен «вытеснить» все и, в результате, заместить собой внутренний мир человека. Целиком. По одной очень простой причине: для того, чтобы приступить в свою душу наркотик не нужно труда, душевных усилий, воли. Нужно только разрешение. Разрешение самому себе. Получив его, наркотик начнет завоевывать все новые и новые пространства внутреннего мира, шаг за шагом подменяя истинное ложным.

Значит, для того, чтобы не начать процесс саморазрушения, ни в коем случае, как бы тяжело не было, разрешение наркотику давать нельзя. Несмотря ни на какие соблазны. Очень легко дать такой совет — труднее ему следовать. Тем более, когда других путей для преодоления трудностей, получения удовольствия или поиска друзей попросту нет. Каждый может оказаться в ситуации, когда это ощущение кажется абсолютно реальным — других выходов не видно, нет альтернативы, нет сил для поиска. Для того, чтобы даже в этом случае не пустить внутрь себя наркотик, для него не должно быть места. Нисколько и никогда. Все, что для этого нужно — заполнить внутренний мир ребенка чем-то другим *до того*, как на свою долю пространства сможет претендовать наркотик.

«О себе: я наркоманка (героин) стаж 4 года. Это все хорошо, что вы пишете, но люди должны помнить, что главное — это воспитание личности в ребенке. Да я видела институты, которые не пьют и не курят, но на игле, это редкость, но факт. Я в большинстве случаев, к наркотикам прибегают в случаях любопытства и запретному, одиночества, непонимания, это своеобразный коллапс от реальности.

Прежде всего, что родители заложат в ребенка, то его и ждет. Родители, учите своих детей радоваться жизни такой, какая она есть. Меньше жестокости в ребенке, приведет к тому, что если он и оступиться, то условия выживания наркомана, вытолкнут его.

Запретить фильмы с наркотиками, где «настоящие герои» умирают от передоза... Учите их любить жизнь, природу, животных... Вообще

многое что можно сказать, но, прежде всего, доверие в семье. К сожалению, у меня такого нет и мне приходится делать это своими силами. Доверие заменим контролем, который все равно не эффективен... Я еще помню, что такое быть в кабеле герояна. Я мало встречала наркоманок, которые не хотели избавиться. Но они не могли из-за того, что силы воли нет, а врачи и родственники — недостаточная помощь при всем своем желании. Да и это отношения не хочешь лечиться — ничего мы с тобой не сделаем, тоже не всегда верно. Все! устало...»

Яна, 23 года, С-Петербург

Неужели все так просто???

Возможно, кто-то из родителей пребывает в недоумении. В предыдущих главах мы не раз подчеркивали, что проблема наркомании очень сложна и не существует простых способов ее решения. И вдруг оказывается, что для того, чтобы уберечь ребенка от наркотиков просто нужно любить его и правильно воспитывать. Кто же из родителей не делает этого???

Поверьте, мы из вкоем случае не собираемся учить вас воспитывать собственного ребенка — все равно каждый из родителей делает это лучше, опираясь на свой опыт и представления о жизни, а не на абстрактные «советы специалистов». Единственное, что авторы этой книги хотели бы предложить родителям — чуть чуть по-новому взглянуть на обыденные ситуации семейной жизни. Это необходимо сделать, имея в виду постоянную угрозу, исходящую сегодня от наркотиков в адрес любого ребенка.

Мы точно знаем, как себя вести, какие слова говорить, какие читать книжки и рассказывать сказки, чтобы ребенок с детства знал, что чужое брать нельзя. Мы готовы к тому, что в какой-то момент малышу захочется ответить на вопрос «А что внутри?» и он будет отрывать крылья бабочкам и разрезать сучковые червяков. Знаем, что ответим ему, как объясним, что так делать не хорошо, как донесем до маленького человека чужую боль. Каждый из родителей знает, какую систему отношений в семье надо строить, чтобы оградить ребенка от «традиционных» пороков. «Детей надо баловать, только тогда из них вырастут настоящие разбойники». Этот постулат «правильного» воспитания мы усвоили твердо и, соответственно, стараемся не допускать излишества. А как же вести себя, чтобы сделать минимальным риск привлечения ребенка к наркотикам? Что скрывается за абсолютно понятным всем словом *клюбить*?

«Любовь долготерпит, милосердствует; любовь не завидует; любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет

своего, не раздражается, не мыслит зла; не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всему надеется, все переносит..»

1-е послание Коринфянам 13:4-7

Прежде всего, для многих любовь к ребенку — абсолютная пожизненная привязанность — природная объединенность «несмотря», «вопреки», «не взирая». С рождения ребенок находится в постоянном контакте с родителями. Это обстоятельство иногда приводит к тому, что взрослые, отдавая малышу все, считают детскую любовь безусловной. Так и только так. И это правда. Погруженные в повседневные заботы, мы часто не замечаем, как «эксплуатируем» эту безусловность. «Что бы там ни было, мой сын (дочь) поймет меня (простит, будет потом благодарить забудет эту мелочь)». Думая и поступая подобным образом, мы часто не замечаем, как совершаем мелкие предательства. «Кого люблю, того и бью».

Отложить давно запланированный поход в зоопарк: «Ты что не видишь, мама устала, пойдем в следующий раз»; не защитить ребенка от несправедливости взрослых: «Не смей говорить плохо о Марии Ивановне, — учитель лучше знает, что тебе нужно делать»; не разделить с малышом его радость: «Да, красиво нарисовал, потом покажешь».

Эти ситуации скомки в одном, — они заставляют ребенка искать поддержки и понимания в другом месте, у других людей — вне семьи. Каждое предательство рождает недоверие, а следовательно, пустоту. Не с кем поделиться обидой, некому взыскать радость, разделить тяжесть разочарования. Ребенок ищет и не находит выхода собственным чувствам. В этот момент он подвергнется риску поддаться соблазну и попробовать наркотики в наибольшей степени — такой способ кажется почти естественным.

Предательство и вызванное им недоверие, в свою очередь, делает для ребенка возможным не принимать на себя ответственности за то, что происходит внутри семьи. «Если я не могу вам доверять, то я не чувствую себя с вами одним целым, а значит у вас своя жизнь, а у меня — своя. Делаю, что захочу». Отсутствие ответственности порождает «спираль воли». При разговоре о зависимостях и привычках мы говорили о том, какое место во внутренней «системе защиты» занимает умение управлять собой. Помните? Теперь понятно, как «замыкается» круг. Из сферы сугубо эмоциональной (предательство, обида, разочарование) нарушения переходят в сферу волевую (отсутствие ответственности, потеря контроля) и определяют в конечном итоге стиль поведения ребенка. Употребление наркотиков, в этом случае, становится следствием указанных причин. С одной стороны — результатом протesta против эмоциональ-

ной пустоты, а с другой — закономерным итогом неумения нести ответственность за собственные поступки.

Такой путь к наркотикам ребенок проходит подростком. Нарушения эмоционального контакта в детстве приводят к опасной черте в подростковом возрасте. При таком развитии событий конечной причиной употребления наркотиков становится неумение побороть «дурию» любопытство и неспособность противостоять давлению сверстников.

С другой стороны, перекладывание ответственности за ситуацию в семье на плечи ребенка-подростка тоже опасно в исключительной степени. Такие ситуации возникают в семьях, где ребенок используется в качестве «щита», которым прикрывается кто-то из родителей, отпущен в «свободное плавание» или вынужден брать на себя роль «маленького взрослого». В этом случае, как вполне понятным причинам, возложенная на плечи ребенка инициатива часто оказывается ему не под силу. В результате, возникает неуверенность, стресс, депрессия, физическая усталость, жизнь становится безрадостной — из-за необходимости все время контролировать себя у человека страдает эмоциональная сфера. И решение употреблять наркотики приходит, как вполне «обоснованное» стремление получить удовольствие, избавиться, хотя бы на время, от проблем, с которыми он не в состоянии справиться, часто по объективным причинам.

— Вам не страшно употреблять наркотики — риск здоровью, криминал, зависимость...

— Нет, не страшно. Нам страшно жить...

Из разговора со школьниками

Подводя некоторые итоги, можно сказать, что большинство из причин употребления наркотиков, которые сами подростки обычно называют «решающими», чаще всего имеют психологические корни в семье. Этот тезис кому-то из родителей может показаться спорным: проще искать и находить социальные причины роста наркомании. Но данные социологического опроса позволяют в значительной степени рассчитывать на то, что большинство семей правильно оценивают степень важности гармоничного семейного воспитания.

...Родителям было предложено семь возможных причин приобщения подростков к наркотикам, схематизирующих социальные, личные и семейные факторы. Респонденты оценивали силу их влияния по пятибалльной шкале: не влияет, слабое, среднее, значительное и сильное влияние.

В результате опроса возникла возможность проанализировать указанные факторы по степени влияния сточки зрения родителей. Если суммировать четвертую и пятую позицию шкалы (значительное и сильное влияние), то порядок причин будет следующий.

1. Неблагополучие в семье — 72,3 %
2. Одиночество, неустроенность, жизненные проблемы — 68,3 %
3. Доступность наркотиков — 63,6 %
4. Нестабильность и неблагополучие в обществе — 61,6 %
5. Особенности подросткового возраста — 49,6 %
6. Мода на употребление наркотиков — 44,8 %
7. Проблемы в школе — 32,5 %

По мнению родителей на вероятность приобщения подростков к наркотикам наиболее сильное влияние оказывают прежде всего семейные факторы (1,2). Второе место принадлежит социальным факторам (3,4). Личностные особенности и наличие моды на употребление наркотиков оказались на третьем месте. Такое ранжирование факторов риска позволяет говорить о том, что родители готовы принимать на себя значительную меру ответственности за то, что их дети начинают употреблять наркотики...

Семьи, приходящие на консультации в нашу службу, подтверждают наши предположения своей печальной историей.

- Я хотела замончить школу с «золотой» медалью и для этого стала на ночь пить крепкий чай.
- Насколько крепкий?
- Упаковка 50 грамм на стакан. Но сейчас уже меньше — две столовые ложки на стакан.
- Почему вы решились прибегнуть к этому средству? Вы, наверное, хорошоучились и без «чая»?
- Я должна была быть лучшей.. Мои родители всегда говорили, что я должна хорошо учиться и быть лучше всех.
- Почему вы решили, что «чай» поможет?
- Я прочитала, что если пить крепко заваренный чай, то можно не спать, и временно на занятиях будет больше.
- Ваши родители знают о «чайе»?
- Нет. Я год жила у бабушки. Но теперь она умерла, и мне не с кем поговорить.
- А бабушка знала?

- Да.
- Как вы думаете, вы сможете справиться сами?
- Нет.
- Хотите поделиться этим с родителями?
- Нет. Мама болеет после смерти бабушки, а папа расстроился.
- Вы боитесь их расстроить или что они вас не поймут?
- Расстроить. Они у меня малые.
- Правильно ли я вас поняла: несмотря на все это вы не хотите рассказать все родителям, так как боитесь их расстроить?
- Да.
- Как вы думаете, когда они расстроятся больше — когда вы им расскажете, или когда они узнают об этом случайно?
- Папа будет меня презирать. Он не такой уж мягкий. Когда я в школе чего-нибудь не понимала, он меня бил, говорил, что я тупица.
- Вы его боитесь?
- Да.
- Какие у вас отношения с мамой?
- Хорошие, но мама плохо себя чувствует.
- Но она сможет поддержать вас?
- Сейчас? Вряд ли...
- Родители не замечают, что вы пьете крепкий чай?
- При них я пью молоко.
- Может быть, что-то еще вам мешает рассказать родителям?
- Да, они скорее всего поведут меня к невропатологу и тогда моя карьера полетит...
- А чем вы хотите заниматься?
- Пойду в медуниверситет.
- С золотой медалью? Почему не в институт?
- Я уже не смогу. У меня нет сил. Я похудела на 8 килограммов...

Диалог комментирует В. В. Семенцов:

«В данном случае причины, которые привели к химической зависимости, обусловлены ранее сформированной зависимостью от ложного успеха в учебе. В словах девушки постоянно звучит страх не получить золотую медаль, не быть лучшей ученицей, не усвоить весь объем преподаваемых знаний.

Кого же винить в возникновении этой пагубной зависимости от формального успеха в обществе? Так же как и любая иная жизненная ценность, карьера золотой медалистки стала столь опасно сверхзначима для этой девушки под влиянием самых близких для нее людей: отца, матери, возлюбленного, подруги, учителей. Они все искренно хотели, чтобы их любимая дочка, подруга, ученица стала лучше всех — предметом их гордости. Совершенно закономерно, что в сознании девушки сформировалась прочная логическая связь: «Если хочешь, чтобы тебя любили и принимали близкие люди — будь самой лучшей».

Что же делают родители? Очевидно, начинать все сначала: всем сердцем любить и оберегать жизнь своего болеющего, пока еще беспомощного и не слишком разбирающегося в жизни ребенка. Сдерживать и смирять свой гнев, вызванный детскими ошибками и неудачами. Вспомните, когда она училась есть ложкой, ходить, рисовать, читать, писать, решать задачи по арифметике, вы ведь сдерживали свое раздражение и терпеливо утешали себя и ее, улыбались, помогали ей начинать сначала — и все прекрасно получалось. Зато в те неприятные для воспоминаний минуты, когда вы теряли самообладание, пыкали голос, проклятия своей гнев, у вашего ребенка начинали дрожать губы, на глаза наворачивались слезы, все валилось из рук, Ни в каком исправлении ошибок и успехе среди безудержного отчаянного плака речи уже не цпо. Сейчас все примерно так же — ведь эта девушка еще только начинает учиться самостоятельно достигать своих жизненных целей. Стремясь к лучшему, она пробует жить, жертвуя «авторитетными» — своим здоровьем и радостью спокойной учебы ради «главного» — гонки за лучшими оценками по всем предметам и золотой медали. Последовательной добротой, принятием и душевным теплом родители могут вернуть ребенку чувство истинной любви, уверенность в себе, силу воли и веру в счастье в любом возрасте, не говоря уже о шестнадцати. И самое главное: хотя ваша дочь еще не получила ту медаль, которой вы могли бы гордиться, она уже стала жертвой чужой гордости. Следовательно, лечение своей дочери от наркозависимости родителям нужно начинать не с нее, а с себя:

Прежде всего, постарайтесь как можно скорее избавиться от маны своего родительского величия. За потребностью постоянно гордиться своим ребенком прятается раздражение, безудержный гнев, неоправданная жестокость и готовность к агрессии по поводу каждой его оплошности или неудачи. Чем более велики и властны родитель, привыкший к беспрекословному подчинению ребенка своей воле, тем больше глубина назревающих семейных конфликтов с трагическим для обеих сторон последствиями. Достаточно вспомнить наиболее известные исторические примеры из жизни великих самодержцев: Иван Грозный, Пётр Первый, Сталин.

Сменяя свой гнев на милость и спокойствие, хорошо вспомните себя в возрасте своего ребенка и, разделив чистый лист бумаги на две части, составьте подробный реестр своих «героев», предсудительных личных качеств и слабых черт характера слева, а беспорочных достижений, достоинства и сильных черт — справа. Только, пожалуйста, не скромничайте и не лукавьте — ведь кроме Вас этого листа больше никто никогда не увидит.

Теперь, после того как вы обнаружили «бреков» в собственных глазу, приступайте к непосредственному рассмотрению соринки в глазу своего ребенка.

На втором разделенном листе бумаги составьте два перечня: слева — список тех преступков, личных качеств и черт характера ребенка, которые вы осуждаете, считаете «непростительными» или постыдными; справа — список поступков, личных качеств и черт, которые выгодно отличают вашего ребенка от вас в его возрасте.

Следующий шаг — самый болезненный, но и самый необходимый. Навернитесь духа и пригласите своего ребенка — подростка на откровенный разговор с глазу на глазу. Вам придется с его помощью «вытащить бреков», то есть, честно признаться во всех (по крайней мере, в главных) своих прошлых «героев» в его возрасте и рассказать об опыте успехов и поражений в борьбе с собой. Получится ли разговор? Правильно ли вас поймет ребенок? Это зависит от вас и от степени вашего взаимного отчуждения, но в любом случае можно с уверенностью ожидать вашего сближения, возрастаания взаимного доверия и повышения вашего родительского авторитета.

Наконец, заключительный шаг: нужно позаботиться о том, чтобы у вашего ребенка «кош стало чистым». Предложите ему игру «уводывание слов»: сначала он составляет перечень своих положительных качеств и черт характера, а вы уводываете, что он написал, держа руки со списком (см. выше). Затем — самая тонкая операция — он составляет список своих поступков, личных качеств и черт характера, которых он стыдится и от которых хотел бы избавиться. Вы сворачиваете список своих претензий к себе и заключаете мирный союз против тех слабостей и недостатков, от которых вам предстоит вместе избавляться, поддерживающая друг друга даже в случаях серьезных неудач.

Успех, то есть восстановление доверительных человеческих отношений с собственным ребенком, будет достигнут лишь в том случае, когда родители проявят максимум такта, терпимости и последовательности. Путь к восстановлению утраченных доверительных отношений труден и долг, но, однажды ступив на него, придется идти, не останавливаясь, до счастливого конца.

Вспомните, пожалуйста, как часто и в каких случаях вы, не задумываясь, произносили в присутствии своего ребенка фразы типа «Разве это жизнь?»,

«Хоть в пятую лезь!», «Жить не хочется!», и другие, выражющие не просто недовольство и разочарование в жизни, но предпочтение смерти.

Хотим мы этого, или нет, но каждая подобная фраза кодирует подсознание нашего ребенка против жизнелюбия и служит образцом для подражания. Не хочется, но все же следует ответить себе, приходилось ли вашему ребенку в любом, даже в младенческом возрасте слышать от кого-либо из родителей страшные слова, вроде «тебя сдох!», «лучше бы ты на свет не попалася», «я жалко, что тебя родила!», «Убью!», «Убить тебя можно» и т.д.

Если такое было, надо осознать, что такие родительские слова находятся не забываются сами по себе и оставляют глубокий незаживающий след в душе человека. Не стоит обманываться тем, что он «уже ничего не помнит» — его подсознание помнит все и мучает его этиими страшными словами — подсознательно ему до того обидно, что хочется отказаться от жизни, уйти из нее в отместку родителям, которые дали ее, а потом об этом пожалели.

Что же делать? — Может быть, рассказать ему, как это было, очистить его душу от скопившейся обиды своим рассказанием, а затем заменить ее родительской любовью и заботой. По крайней мере, не стоит отравлять свою психическую оттуку на собственного ребенка утверждением, что «он сам был виноват», «вывел меня из себя», «у меня нервы не железные» и т.п. Так вместо лечения выйдет только новая еще более глубокая обида.

И еще: вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две — три недели вы приходили домой и, в трезвом уже и здоровом памяти, говорили своему ребенку о том, как прекрасна эта жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым. Среди всего этого насыща о плохих людях, дорогах, жилых условиях; плохом проеде; об ухудшении уровня жизни и экологической обстановки; о плохих политиках, народах и государствах — хотя мы-то сами своим собственным детям помогаем верить в то, что обычная сегодняшняя жизнь лучше смерти?

Ведь если мы сами не считаем и не доказываем на своем примере детям, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что без табака, алкоголя, наркотиков, психохимического рока, разрата и скотского поведения в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то практически не стоит. Мы не имеем права забывать, что для ребенка самый эффективный образец жизнелюбия или смертной скучи — это его родители.

Чтобы помочь своему ребенку избавиться от недовольства жизнью и от желания покончить со смертью, давайте попробуем начать с себя, заполнив ниже следующую таблицу:

	I. Я доволен	II. Я высоко ценю	III. Я недоволен	IV. Я не люблю
в жизни	1. _____ 2. _____ 10. _____			
в людях	1. _____ 2. _____ 10. _____			
в себе	1. _____ 2. _____ 10. _____			

Таблицу следует заполнять небрежно с собой, не торопясь (возможно, в течение нескольких дней), не лукавя и не стараясь выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле.

В каждой ячейке должно быть не менее 1 и не более 10 слов или словосочетаний.

Если после заполнения таблицы окажется, что в столбцах III и IV слов гораздо больше, чем в I и II, можно предположить, что с жизнелюбием у вас проблема.

Решить проблему можно, разумно сочетая два древних как мир способа:

Во-первых, попробовать исправлять к лучшему все, чем мы недовольны, а также устранить все, что мы не любим. Это частично возможно и нужно сделать по отношению к себе, очень затруднительно и не всегда стоит делать по отношению к другим людям, и уж совсем наизнанку пытаются исправлять по отношению к этой жизни — она шла своим чередом до нас и будет идти по-своему и после нас, несмотря на все наше недовольство.

Во-вторых, смириться со всем, чем мы недовольны и чего мы не любим, но не в силах изменить. Научиться довольствоваться жизнью, окружающими людьми, своим трезвым состоянием, не презирая их.

Мало этого, надо еще найти в себе силы искренне полюбить жизнь в том, что или кого мы не любим. Простой типичный пример: сын или дочь ненавидят отца и мать за то, что они алкоголики, погорящие и разрушающие семью. Отец и мать, видя, что даже родные дети их презирают, спиваются ис горя».

Выход один — отказаться от ненависти к живым людям, тем более, к собственным родителям, отделив в своем сознании души людей от того, что их уродует и убивает. Всю свою ненависть перенести на водку, а попавших к ней в подобие людей пожалеть и начать потихонечку выручать из этой беды.

Кстати, более типичен обратный пример, когда родители, особенно отцы, узнав о том, что ребенок стал курящим, токсикомом или наркоманом, начинают ненавидеть не зелье, разрушающее их ребенка, а его самого. Под предлогом спасения от «плохой привычки» такие родители начинают мстить своему душевнобольному сыну или дочери за каждое проявленное болезнью. Бороться надо не с ними, а с той злой силой, которая подавляет их волю и делает их другими людьми.

После того как нам удастся переписать все слова из столбцов III и IV в столбцы I и II, мы сможем спокойно и уверенно приступить к выяснению того, чем же недовольны наши дети, и почему они настолько не любят себя, что трачатся табаком, алкоголем и наркотиками. Для первого шага в спасении ребенка вполне подходит приведенная выше таблица с незначительными исправлениями: вместо «в жизни», нужно написать «в жизни моего ребенка»; вместо «в любви» — «в друзьях и знакомых моего ребенка»; вместо «в себе» — «в моем ребенке».

Далее, после заполнения таблицы, нужно на практике прибегнуть к двум вышеприведенным древним способам освобождения от наркозависимости: помочь ребенку исправить то, чей он недоволен и может исправить, но главное — своим примером и терпением помочь ему скрыться от стеснения, чего исправить нельзя и научиться любить обычную презальную жизнь, радужь и доводящуюся каждодневной «мелочью», где отсутствуют боли, куска хлеба, хорошей погоды, чистой одежды. Короче, он выздоравливает, когда удовлетворяется и будет счастлив тем, что вам надо от него больше, чем ему от вас. Это объясняется просто: темные культуры стремятся поглотить весь Свет, и чем больше они потребляют чужого Света, тем быстрее они разрушаются. Со светлыми культурами все наоборот: они дарят свет, рассеивая тьму, и чем больше они несут света и тепла, тем светлее и теплее они становятся.»

ШАГ 3 — «ПРОЧЬ ОТ НАРКОТИКОВ»

Эмоциональный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда дети маленькие, этот контакт существует непроизвольно. В подростковый период, когда ваш подросший отпрыск стремится к самостоятельности и хочет избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт становится гораздо труднее. Но необходимость его возрастает.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно — без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, понятия которых, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально, отпуская ребенка в компанию не допрашивая «с пристрастием» о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался. Вот эти правила.

Разговаривайте друг с другом.

У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и детям, и родителям: Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

Выслушивайте.

Способность слушать — ключ к нормальному общению. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали:

*Я прошу тебя выслушивать меня.
Ты начинаешь давать мне советы.
Но я не просил у тебя совета.*

*Я прошу тебя выслушивать меня.
Ты начинаешь рассказывать,
почему я должен чувствовать иначе.
Мои чувства просто расположены.*

*Я прошу тебя выслушать меня.
Ты чувствуешь себя обязанным сделать
что-то для разрешения моих проблем.
Я кажусь тебе таким слабым
и ни на что не способным.*

*Послушай, я прошу лишь выслушать меня.
Не надо ничего говорить или делать.
Просто послушай меня.*

*Когда ты делаешь для меня что-то,
что я могу и должен сделать для себя сам,
ты поддерживаешь мои страхи и чувство
несостойчивости.*

*Но когда ты просто принимаешь мои чувства
как факты — без оценок и критики, тогда у меня
нет нужды в чем-то убеждать тебя,
и я могу попытаться разобраться в том,
что стоит за моими чувствами.*

*Поэтому, пожалуйста, слушай —
просто слушай меня, а если ты хочешь говорить, —
подожди немножко...
я закончу и выслушаю тебя.*

Рассказывай им о себе.

Детям часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это не повод для поучительных историй (когда я был в трех возрасте...). Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда — это полбеды, как говорят.

Умейте поставить себя на их место.

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Хорошо, если у вашего ребенка не будет сомнений, что вы понимаете, что с ним происходит. Соскуч не обязательно иметь на все готовый ответ или поучительную историю. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали ваши «клешни», длинные волосы, «битлэов» и Высоцкого. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

Будьте рядом.

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть — дети понимают это. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побывать с вами.

Будьте тверды и последовательны.

Твердость — не значит агрессия. Это значит, что детям известны ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте свои позиции под влиянием ситуаций. Не выставляйте детям условия, которые не можете реализовать. Если вы последовательны, то ребенок никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, чего от вас ожидать.

Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, до 4-х лет ребенок не гуляет один; с 4 до 7 лет — гулять одному можно, но только рядом с домом; после семи-восьми лет можно уходить подальше от дома, но являться строго к определенному времени. Время возвращения тоже может меняться — прийти засветло, в 9 вечера, в 10, не позднее 11, обязательно вернуться ночевать. Еще одно полезное семейное правило — звонить, если задержишься. Ему должны следовать и дети, и взрослые.

Старайтесь все делать вместе.

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела — походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу, если вдруг или предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик. Одна женщина, смы которой уже исполнилось семнадцать, восхлинула в недоумении: «Куда же я могу с ним пойти?». Да, на дискотеку мы не пойдем со своим «ребенком». Но к тому времени, как дети вырастут, в семье уже существуют определенные традиции общения и совместного времяпрепровождения. Чем старше становятся дети, тем труднее эти традиции создавать.

— Можно ли сказать, что жилье — это единственное, что вас с дочерью объединяет?

— Да нет, что вы такое говорите? Мы с ней, когда готовим, готовим друг для друга... И я всегда интересовалась ее успехами... Она мусор выносит... Продукты иногда покупает... Но наши отношения действительно... замыкаются на том, как бы не слишком зацепить друг друга. Я с ней последний раз говорила по душам года два назад...

Дружите с его друзьями.

Как правило, подросток пробует наркотик в группе, со своими друзьями. Мы уже знаем, что подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом, или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

Помните, что каждый ребенок — особенный.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

Показывайте пример.

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты — их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (алкоголизм, например) Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни — пример для ваших детей.

Разговор о пиве

Мы уже ни раз говорили о том, что тяжелые наркотики постепенно теряют популярность у молодых людей. К нам на смену приходит алкоголь, и, в частности, пиво. Многие взрослые скажут: «Ну и что здесь такого?» Пиво — вполне беззлобный напиток.

Проделайте одно простое наблюдение. Обратите внимание на то, как и когда сегодня пьют пиво. Для этого внимательно посмотрите на своих соседей в автобусе, метро, на остановке транспорта — на людей, рядом с которыми вы находитесь утром, по дороге на работу. Мужчины и женщины, школьники, студенты, молодые и пожилые спешат по своим делам, пиво пьют. **Итак, первое — сегодня пиво пьют все подряд в любое время суток.**

Подойдите к любому магазину или киоску и внимательно изучите пивной ассортимент. Впечатляет? Посмотрите на этикетки пивных бутылок. Значительную долю пивного ассортимента составляют крепкие сорта с содержанием алкоголя более 5%. А в алкогольных коктейлях столь популярных у молодежи, и, в особенности у девушек, алкоголя содержится 8–12%. Проведем пересчет. Возьмем пол-литра пива крепостью 5 градусов. Слабее водки в 8 раз. Для того, чтобы получить «водочный эквивалент»,

уменьшим объем пропорционально крепости. Стало быть, бутылка крепкого пива соответствует приблизительно 60 гр. водки. В популярных «молодежных» сортах, крепостью 3,4–4,2% содержится около 40 гр. водочного эквивалента на бутылку, а в банке джин-тоника, объемом 0,33 л — до 70 граммов. Как бы вы реагировали на людей, которые едут утром на работу с рюмкой водки в руке? Отсюда второе — пиво и слабоалкогольные напитки содержат достаточно много алкоголя.

Между тем, подростковые наркологи в последнее время отмечают, что начинает формироваться целая популяция молодых пивных алкоголиков. У них происходит привыкание к пиву, которое становится единственным действенным инструментом снятия стресса, напряжения, используется, как снотворное или, наоборот — бодрящее средство (вспомните все же утро).

Включите телевизор. Сосчитайте, сколько раз в течение часа вы увидите рекламу пива и сколько раз ее участниками будут молодые люди. Производители пива сегодня являются в некоторых регионах одними из главных налогоплательщиков. Поэтому государство не спешит сворачивать или хотя бы ограничивать рекламу пива. Но этой же причине, пиво в нашей стране не относится к алкогольным напиткам и не облагается акцизным сбором. Третье — ограничение потребления пива вашим ребенком — это и только ваша задача.

Пиво и другие слабоалкогольные напитки способны принести серьезные проблемы целому поколению. Причем сегодня, когда мы только что наблюдали массовое употребление молодежью тяжелых наркотиков, на опасность пива никто не обращает внимания. А зря...

Но вернемся к главной теме нашего разговора — к наркотикам. Наряду со всем сказанным выше очень важно под чьим влиянием, в какой момент и на каком фоне сформировалось отношение к ним у подрастающего человека. Родители знают, что в детстве именно они являются для ребенка непрекрасным авторитетом. Чем старше он становится, тем меньше влияние способны оказать родители. В подростковом возрасте основным образом для подражания становятся сверстники. Обособление обычно проявляется в стремлении освободиться от контроля и опеки старших, начинается, так называемая, борьба за независимость — свое мнение, свой стиль жизни. Подросток отвоевывает себе психологическое пространство, заявляет о своей самостоятельности. При этом, родителям очевидно, что полностью самостоятельный их «ребенок» еще не стал — он финансово, социально и психологически зависим от взрослых. Тем не менее, с переориентацией в общении подростка приходится смириться.

Поэтому, принципиально важно, чтобы родители «уступили» вложить в ребенка наряду с традиционно прививаемыми ценностями и понятиями

Дружите с его друзьями.

Как правило, подросток пробует наркотик в группе, со своими друзьями. Мы уже знаем, что подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом, или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

Помните, что каждый ребенок — особенный.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

Показывайте пример.

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты — их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (алкоголизм, например) Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни — пример для ваших детей.

Разговор о пиве

Мы уже ни раз говорили о том, что тяжелые наркотики постепенно теряют популярность у молодых людей. К нам на смену приходит алкоголь, и, в частности, пиво. Многие взрослые скажут: «Ну и что здесь такого?» Пиво — вполне беззлобный напиток.

Проделайте одно простое наблюдение. Обратите внимание на то, как и когда сегодня пьют пиво. Для этого внимательно посмотрите на своих соседей в автобусе, метро, на остановке транспорта — на людей, рядом с которыми вы находитесь утром, по дороге на работу. Мужчины и женщины, школьники, студенты, молодые и пожилые спешат по своим делам, пиво пьют. **Итак, первое — сегодня пиво пьют все подряд в любое время суток.**

Подойдите к любому магазину или киоску и внимательно изучите пивной ассортимент. Впечатляет? Посмотрите на этикетки пивных бутылок. Значительную долю пивного ассортимента составляют крепкие сорта с содержанием алкоголя более 5%. А в алкогольных коктейлях столь популярных у молодежи, и, в особенности у девушек, алкоголя содержится 8–12%. Проведем пересчет. Возьмем пол-литра пива крепостью 5 градусов. Слабее водки в 8 раз. Для того, чтобы получить «водочный эквивалент»,

уменьшим объем пропорционально крепости. Стало быть, бутылка крепкого пива соответствует приблизительно 60 гр. водки. В популярных «молодежных» сортах, крепостью 3,4–4,2% содержится около 40 гр. водочного эквивалента на бутылку, а в банке джин-тоника, объемом 0,33 л — до 70 граммов. Как бы вы реагировали на людей, которые едут утром на работу с рюмкой водки в руке? Отсюда второе — пиво и слабоалкогольные напитки содержат достаточно много алкоголя.

Между тем, подростковые наркологи в последнее время отмечают, что начинает формироваться целая популяция молодых пивных алкоголиков. У них происходит привыкание к пиву, которое становится единственным действенным инструментом снятия стресса, напряжения, используется, как снотворное или, наоборот — бодрящее средство (вспомните все же утро).

Включите телевизор. Сосчитайте, сколько раз в течение часа вы увидите рекламу пива и сколько раз ее участниками будут молодые люди. Производители пива сегодня являются в некоторых регионах одними из главных налогоплательщиков. Поэтому государство не спешит сворачивать или хотя бы ограничивать рекламу пива. Но этой же причине, пиво в нашей стране не относится к алкогольным напиткам и не облагается акцизным сбором. Третье — ограничение потребления пива вашим ребенком — это и только ваша задача.

Пиво и другие слабоалкогольные напитки способны принести серьезные проблемы целому поколению. Причем сегодня, когда мы только что наблюдали массовое употребление молодежью тяжелых наркотиков, на опасность пива никто не обращает внимания. А зря...

Но вернемся к главной теме нашего разговора — к наркотикам. Наряду со всем сказанным выше очень важно под чьим влиянием, в какой момент и на каком фоне сформировалось отношение к ним у подрастающего человека. Родители знают, что в детстве именно они являются для ребенка непрекрасным авторитетом. Чем старше он становится, тем меньше влияние способны оказать родители. В подростковом возрасте основным образом для подражания становятся сверстники. Обособление обычно проявляется в стремлении освободиться от контроля и опеки старших, начинается, так называемая, борьба за независимость — свое мнение, свой стиль жизни. Подросток отвоевывает себе психологическое пространство, заявляет о своей самостоятельности. При этом, родителям очевидно, что полностью самостоятельный их «ребенок» еще не стал — он финансово, социально и психологически зависим от взрослых. Тем не менее, с переориентацией в общении подростка приходится смириться.

Поэтому, принципиально важно, чтобы родители «уступили» вложить в ребенка наряду с традиционно прививаемыми ценностями и понятиями

о том, что такое хорошо, а что такое плохо и соответствующее отношение к употреблению всевозможной химии.

Мы хотим защитить своих детей от многих бед: болезней, неудач, страхов, несчастной любви, бедности... Но, понимая, что оградить от этого никого нельзя, стараемся научить ребенка преодолевать трудности, разочарования, подготовить его к взрослой жизни. Наркотики сегодня — составная часть жизни: обыденность и риск, искушение и проверка на прочность. Но вряд ли в процессе воспитания ребенка мы всерьез задумываемся о том, как формируется его отношение к наркотикам.

Но между тем, если отношения к наркотикам у Вашего ребенка не сформируете Вы, то это обязательно сделает кто-то другой. Главное — не бояться обсуждать с ребенком эту тему. Сегодня подростки постоянно получают информацию о наркоманах и наркотиках по телевидению, в кино, из молодежных журналов... В 12–14 лет они знают о наркотиках очень много, часто гораздо больше взрослых и, во всяком случае, гораздо больше, чем думают взрослые. Они говорят об этом друг с другом. Вы можете дать им понять, что говорить можно и с вами. Если вы избегаете этой темы, то ваш ребенок будет черпать сведения у других, в том числе и у тех, кто употребляет и продаёт наркотики.

Поводом для вашего разговора может быть фильм, газетная статья, конкретная жизненная ситуация. Только не читайте лекции. Лучше выяснить сначала, что вообще ваш ребенок уже знает о наркотиках. И не стоит спрашивать, пробовал ли «эту дрянь» ваш ребенок. Если пробовал, он никогда не признается, но говорить с ним будет труднее. Просто нужно удостовериться в том, что ваш ребенок знает, как вы относитесь к употреблению наркотиков, что он отдает себе отчет, что вы — не полный профан в этой проблеме и готовы ее обсуждать.

Предпринимая те или иные действия, призванные повлиять на отношение вашего ребенка к наркотикам, обязательно нужно принимать во внимание особенности, присущие подростковому возрасту. Важно правильно выбрать «фундамент», на котором строить разговор. Не стоит основывать свою аргументацию на «вреде физическому и психическому здоровью». Опасность цирроза печени, гепатита «В» и синдрома амнотивации, даже в популярном изложении, все равно будут для подростка не более понятными, чем белая речь на языке сухали. Он не услышит вас потому, что здоровье для большинства молодых людей — вещь безусловная и соглашательное наклонение — если,...то к нему никак не прикладывается.

Бесперспективным также является тезис «Ну что хорошего в этих наркотиках, подумаешь, кайф, тоже мне!» Такая постановка вопроса оттолкнет собеседника. Скорее всего, ребенок в ответ просто промолчит, чтобы не повергать родителей в полуобиороченное состояние. Он очень доступно мог

бы вам объяснить, что такое кайф, но не станет этого делать, во-первых, увидев в вас несостоительного собеседника «О, Господи, они и этого не знают!», а во-вторых, поняв, что разговор — игра в один конец и вы не готовы принять переживания ребенка и оценить их значимость.

Не стоит также целиком и полностью уповать на то, что ваш ребенок сможет сделать правильный выбор только потому, что вы ему такую возможность предоставите.. «Решай сам, это твоя жизнь, я тебя предупредил(а), я предупредил(а), а я выбрал. А что выбрал — мое дело. Вопросы?»

Для того, чтобы ваши усилия принесли желаемый результат нужно использовать то, что заложено в самой природе подростка. Стремление к независимости порождает яростный протест против любых попыток навязывания чего-либо. Больше всего подростки не любят, когда ими управляют, манипулируют, видят в них «объекта», а не взрослого и самостоятельного человека.

Поэтому стоит объяснять подростку, что как только он приближается к наркотикам, он **утренивает всякую самостоятельность**. С этого момента то, что он будет делать, когда и как уже в большей степени зависит не от него самого, а допустим от распространителей наркотиков. Человек становится заложником и превращается в товар. Нужно объяснить ребенку, что, употребляя наркотики, он **позволяет зарабатывать на себе деньги — тысячи процентов прибыли**. Спросите ребенка, пойдет ли он, к примеру, играть в «наперстки» или покупать лотерейные билеты клять без выигрыша — все деньги возвращаем». Скорее всего, он скажет, что нет, потому, что там дурят и это всем известно. Ты обязательно будешь выигрывать, но только до тех пор, пока это нужно хозяевам «лохотрона». Тебе кажется, что везет, но решение все равно принимашь не ты. А потом начинаются проигрыши и уж тут-то тебе помогут остаться без штанов. В случае с наркотиками дурят точно также, все этапы в точности повторяются, только платить приходится дороже.

Очень часто говорить с наркотиками и отношениями к ним взрослым неизменяет неуверенность и недостаток знаний. Многие из нас подспудно ощущают, что «остались» от собственных детей. Это порождает неуверенность и приводит в конечном итоге к невозможности разговоров на подобные темы — возникает очередной «стабу». Многие подростки знают это «слабое место» у собственных родителей и пользуются безграмотностью взрослых, чтобы однажды «заткнуть их за пояс» раз и навсегда пресечь всякие попытки подобных разговоров. Повсевременно в этой связи родителям можно только одно — занимайтесь самообразованием. Благо поток информации о проблеме наркомании становится с каждым днем все мощнее. Мы остановимся лишь на самых распространенных заблуждениях.

Существуют «легкие» и «тяжелые» наркотики. «Легкие» наркотики не опасны.

К так называемым «легким» наркотикам относят, прежде всего, марихуану (гашин). Ее употребление имеет многовековую историю. Многие южные народы использовали ее наркотический эффект при проведении культовых обрядов, а на некоторых территориях курение конопли стало частью культурной традиции для замкнутых этнических групп. В 60-х годах нашего столетия мода на курение марихуаны возникла вместе с движением хиппи на волнах молодежных протестов. Находящиеся в то время на начальной стадии научных исследований в области наркологии, в частности, изучение последствий употребления марихуаны, не успевали за бурным ростом ее популярности. К тому же миф о «легком» наркотике — марихуане не способствовал серьезному подходу в изучении ее воздействия на организм. В то же время, растущий спрос стал причиной увеличения коммерческого выращивания конопли. Курение «травки» представлялось как еще один оригинальный и забавный элемент современной цивилизации.

В ту пору вопрос о формировании зависимости к препаратам конопли оставался открытым. Теперь же специалисты утверждают: двух мнений быть не может — курение марихуаны приводит к привыканию. Это значит, что для получения желаемого эффекта требуется постоянное увеличение дозы наркотика. По мере привыкания формируется психическая зависимость. Частота употребления и количество выкуренного наркотика уже не поддается контролю. У тех, кто курит марихуану долго и постоянно, при прекращении приема наркотика могут появиться и признаки абстинентного синдрома. Это говорит о формировании физической зависимости. То есть, можно трактовать пристрастие к курению марихуаны как форму наркомании. Так как вещества, содержащиеся в марихуане, выводятся из организма медленно, то и проявления абстиненции не такие острые, как при употреблении наркотиков опиоидной или других групп.

Статистика подтверждает, что курение марихуаны — всего лишь первая ступень к употреблению других, более сильных наркотиков. 60% из числа тех, кто пробовал марихуану, в дальнейшем принимали и другие наркотики. И наоборот, только 1 из 98 человек, не пробовавших марихуану, решился на употребление более сильных наркотиков.

«Здравствуйте! Я был таким наркоманом, «сидел» на героине около двух лет... Я началось все с такого «легкого наркотика», как марихуана... Когда, после первой «зааязмы» я начала курить пачку, через некоторое время мне захотелось большего и естественно я перешла отдать на героин.... Есть такое выражение: «Героин умеет ждать», очень верное высказывание, но если просто покурить пачку, ваши встречи слушаются намного быстрее, «это же не наркотик!» — кричат тинейджеры,

которых манит «запретный плод» и которые еще, слава богу, не увидели обратной стороны монеты и дай бог не увидят никогда всего этого дерманы, к которому приводят марихуана... Может быть, марихуану и можно было бы назвать «легким наркотиком» хотя бы потому, что от нее не наступает такой физической зависимости... Да пожалуй же вы что после года курения марихуаны более чем 50% из вас, захотите чего-нибудь «покрепче»! Марихуана — это прямая и самая короткая дорога к таким наркотикам, как героин или кокаин... А, попробовав хоть раз эти наркотики, мало кто отказывался... Но это уже другая тема...»

Опасность того, что курильщик марихуаны в дальнейшем может обратиться к другим психоактивным средствам, объясняется тремя причинами. Во-первых, исчезает страх перед искусственным изменением сознания, во-вторых, возникает желание получить более сильный эффект от наркотика, в-третьих, употребление любоголи нелегального наркотика вынуждает человека общаться со сбытчиками и с другими «потребителями». В момент общения ему могут предложить попробовать что-то другое.

Если подросток попробовал марихуану один раз, два раза — он еще не стал наркоманом, но он уже сделал два шага по пути, который ведет к наркоманиям. Никто не знает, сколько еще шагов до роковой черты есть у него «в запасе». Длина «путин» у каждого своя. Зависит она от огромного числа факторов, и биологических, и психологических. А иногда просто от случайного стечения обстоятельств. Ни один из самых тяжелых «законченных» наркоманов в процессе первых проб не мыслил себя рабом наркотика. Он «всего лишь» не сумел вовремя остановиться. «Наркотики» и «квера» понятия принципиально несовместимые. Уловить на то, что «я буду умнее» — верх безрассудства и легкомыслия.

**Я в любой момент могу отказаться от наркотика.
Просто я не хочу. Но я в состоянии себя контролировать.**

Так считают очень многие. «Не хочу отказаться» — возникает не случайно. На первых порах наркотик приносит радость, дает ощущение эйфории, открывает новый мир. То чувство счастья, для достижения которого раньше надо было прилагать какие-то душевые или физические усилия — получить сильное эмоциональное впечатление от книги, фильма, спектакля, добиться успеха в каком-то деле, выиграть приз в спортивных соревнованиях — теперь можно достичь с помощью сигареты, таблетки... Постепенно человек отыскивает получать радость от чего-то другого, а рассстаться с «радостью» кто же захочет? После того, как наркотик перестает действовать, человек поначалу возвращается в свое нормальное состояние, но со временем это возвращение становится все более неприятным, а новая доза

наркотика приносит не те ощущения, что раньше — она лишь поднимает настроение до нормы. Для эйфории требуется больше наркотика или более сильное вещество.

У начинающего наркомана, который ждет от наркотика положительных эмоциональных ощущений, сохраняется иллюзия самоконтроля, но «измененное сознание» его обманывает, он всегда упускает тот момент, когда еще можно отказаться.

**Я имею право поступать, как я хочу.
Это не приносит вреда окружающим.**

Наркоман всегда находится в зависимости от наркотика. Поэтому он не может свободно принимать решения, в том числе и об употреблении наркотика. Наркоманы наносят вред не только себе. Они не в состоянии поддерживать нормальные отношения с окружающими, утрачивают способность нести ответственность не только за свою семью, детей, близких, но и за своих собственные поступки. От этого страдают близкие ему люди. Кроме того, для того, чтобы достать деньги на очередную дозу наркотика, наркоман способен отобрать их у близких, украдь, продать ценные вещи, принадлежащие семье, может пойти на более тяжкое преступление. Чем дальше наркоман употребляет наркотики, тем в меньшей степени он способен содержать себя сам, так как не в состоянии работать. Поэтому он зачастую становится полностью зависим от криминального мира. Наркотики делают человека равнодушным к переживаниям окружающих, исключают его из жизни общества, превращают в стверженного.

Если бы наркотики не запрещали, то было бы меньше преступлений. В других странах наркотики разрешены и кому от этого плохо?

Существуют статистические данные, по которым можно судить о последствиях политики либерализации. В Голландии, где было легализовано употребление марихуаны и гашиша, число магазинов только в Амстердаме выросло с 20 в 1980 году до 400 в 1991. С 1984 года по 1988 количество курильщиков гашиша старше 15 лет в Голландии удвоилось. С 1988 по 1992 годы количество употребляющих гашиш от 14 до 17 лет возросло в два раза, а среди 12-13-летних утроилось. Криминальная обстановка в Голландии — одна из худших в Европе и количество преступлений продолжает расти. В результате медицинского распространения героина и метадона в Англии число зарегистрированных наркоманов возросло в несколько раз, а из числа получающих наркотики легально лишь единицы смогли вернуться к полноценной жизни.

Несмотря на все перечисленные факты в последнее время среди подростков очень популярны рассуждения на тему либерализации наркотиков. Причиной тому — желание в очередной раз противопоставить себя «взрослому» миру. Чаще всего доводы, которые приводят подростки в пользу либерализации, не выдерживают никакой критики. Большинство из них построено на недостоверной или односторонне поданной информации. Так, например, ссылаясь на опыт Голландии, где, действительно, разрешено употребление марихуаны, люди часто не знают, что даже эта либеральная политика опирается на жесткий контроль со стороны государства. Доступ к «легальным» наркотикам все равно сильно ограничен, — марихуану не продают «на вес» в супермаркетах, как это часто подается сторонниками легализации.

По данным независимого центра социологических исследований за легализацию наркотиков в России выступает не более 3% населения. Причем все они — молодые люди в возрасте до 30 лет. Было бы смешно предполагать, что остальная часть общества согласится пойти на поводу у этой немногочисленной группы.

Популярность излишне либеральных взглядов в отношении наркотиков среди молодежи обожествляется огромным, хорошо организованным информационным давлением, которое осуществляется на Россию со стороны других стран.

Дело в том, что в мире существует три подхода к наркополитике, как таковой — либеральный (Голландия, Дания, Франция), консервативный (азиатские страны) и рестриктивный (Финляндия, Швеция, США). Принципиальная разница этих подходов сводится к одному: имеет ли человек право употреблять наркотики? В зависимости от ответа на этот вопрос строится и система помощи зависимым, и отношение к ним. В странах с либеральной наркополитикой, основное внимание уделяется тому, как обезопасить от последствий употребления наркотиков потребителя, его окружение и здоровую часть общества. При этом не предпринимается никаких попыток подтолкнуть человека к прекращению приема наркотиков — эти попытки истолковываются, как нарушение прав человека. В странах с консервативным подходом и распространитель и потребитель наркотиков подвергается со стороны государства жестким репрессиям. Для этих стран характерно наличие в уголовном законодательстве крайне сурового, вплоть до смертной казни, наказания за употребление наркотиков. Рестриктивная наркополитика основана на жестком контроле за оборотом наркотиков — государство считает употребление наркотиков социально неприемлемой формой поведения. В то же время, при построении системы помощи акцент делается на том, как помочь человеку расстаться с наркотиками, используя наиболее действенные, гуманные методы.

Наша страна является участницей целого ряда Конвенций ООН относительно наркотиков. Все они говорят о недопустимости попыток легализации наркотиков. В соответствии с этим, позиция государства по отношению к употреблению наркотиков отражена в Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных веществах». Статья 40 этого закона гласит: «В Российской Федерации запрещено употребление наркотических средств без назначения врача». В этом же Законе, в статье 46 также говорится о запрещении любой, в том числе скрытой, рекламы употребления наркотиков. Поэтому даже разговоры о возможности их легализации являются правонарушением.

У каждого есть своя собственная зависимость.

Зависимость — это не порок.

Смотря что подразумевать под словом «зависимость». Сегодня часто и намеренно «зависимость» как «ненесвободу» подменяется «зависимостью» в значении «привычка». Тогда болезненное пристрастие к наркотикам приводится к привычке употреблять определенные продукты, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры. Туда же относят и усердие в труде, спорте, тесные дружеские отношения, даже любовь. Такое широкое понятие зависимости, когда речь идет о наркотиках, позволяет манипулировать сознанием. Действительно, почему одни люди могут позволить себе зависеть от кого-то или чего-то, а другие нет. Вам уже известна разница между привычкой и зависимостью. Не давайте вашим собеседникам спекулировать на подобных «сравнениях».

Скоро все будут употреблять наркотики. Это часть молодежной культуры.

Наркотики это элемент субкультуры. Субкультура включает в себя набор специфических ценностных ориентаций, норм поведения, взаимодействия и взаимоотношений, предпочтительных источников информации; а также вкусы, способы проведения досуга, жаргон, фольклор. Субкультура складывается в небольшом поселке и на городской окраине, в центральных районах города может быть своя субкультура, а может быть несколько субкультур. Она зависит от возраста, уровня образования, жизненных притязаний, увлечений и т.д. В подростковом и юношеском возрасте наблюдается дифференциация субкультур: специалисты выделяют просоциальные, антисоциальные, асоциальные субкультуры. То, что принимает одна субкультура может быть неприемлемо для другой.

К сожалению, как ни печально признать, вопреки всем нашим усилиям, многие подростки все-таки выбирают именно «ту» субкультуру. И проваливаются в наркотики.

В то же время, остановка развития эпидемии, о которой мы уже говорили, произошла во многом именно потому, что наркотическая субкультура перестала устраивать большинство молодых людей — слишком много проблем и неприятностей она приносит своим приверженцам. Поэтому тезис о том, что наркотики скоро будут употреблять все по меньшей мере не соответствует действительности и противоречит данным медицинской статистики последних двух лет.

Результат складывается из разных и разнонаправленных факторов, на которые родители не всегда могут повлиять. Конечно, семья может оказать существенное, даже решающее воздействие на выбор ребенка. Однако, неверно было бы брать на себя всю вину и ответственность, если вашему ребенку не удалось избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков.

Еще один очень важный разговор с ребенком...

Задумываясь о профилактике, родители чаще всего в первую очередь имеют в виду опасность непосредственно исходящую от наркотиков, — чтобы не попробовали, не втянулись, не попали в беду. Вместе с тем, не менее грозная опасность исходит и от общения с наркоманом. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики употребляет кто-то из друзей или близких. Объясните ребенку, что в этом случае крайне важно с самого начала повести себя правильно и не наделать ошибок.

— И мой сын, ему 15 лет, дружит с наркоманом. Он постоянно приходил к нам домой, время от времени пропадал, — то в больницу попадет, то вообще неизвестно куда исчезнет, но потом опять показывается. Меня это очень беспокоит.

— Вы боитесь, что ваш сын тоже может начать употреблять наркотики?

— И это тоже. Хотя мне кажется, что у него есть внутренняя защита от наркотиков. Он дружит с этим парнем, потому, что хочет помочь ему, так он мне говорит, а не потому, что ему интересны наркотики. Но меня больше беспокоит, что после того, как они встретились, мой сын ходил как-то вонючий, такое ощущение, что на нем кирпичи вонзили...

— Вы пытались расспрашивать его о том, что с ним происходит?

— Конечно, он ничего и не скрывает. Говорил, что Олег (друг) из него все силы вытягивает, что с ним очень тяжело общаться — энергия уходит, как в бездонную бочку... Вот я и решила запретить Олегу к нам приходить. Объясняла, что все понимаю, знаю, как ему тяжело и

сказала, что несмотря на это я — в первую очередь мать и не могу спокойно смотреть на то, как мой сын страдает... После этого он стал звонить мне, каждый разговор продолжается час, иногда больше и все время одно и то же — как ему надоели наркотики, как он хочет бросить, как не хватает на это сил. Замкнутый круг.

— И теперь вы не знаете, правильно ли поступили, когда запретили Олегу у вас бывать?

— Да. С одной стороны я лишила его возможности хоть с кем-то общаться, может быть, мой сын действительно смог бы ему помочь, а с другой я видела, что нет никаких результатов. Олег продолжает принимать наркотики и теперь уже я не знаю, как прекратить эти звонки. Чующую себя виноватой, все время об этом думаю, но звонки его и мне уже надоели, — я почтала, о чем сын говорил, об этой пустоте...

— А Вы не пробовали связаться с родителями Олега?

— Что Вы, он первое что сделал, взял с меня слово, что я никому не скажу. Я думала, что раз он мне доверяет, то я смогу ему помочь, согласилась, а теперь... Я не могу его обмануть... И с помощью пожале тоже не получается...

Приведенный выше диалог требует подробного комментария психолога. И мать и сын позволили потребителю наркотиков втянуть себя в круг его проблем и пострадали за счет этого, став **созависимыми**. Они превратились в заложников чужой болезни. Теперь они не только не состоянны оказать помощь, но и сами нуждаются в консультации специалиста. Виной тому — совершенные ошибки. К счастью, мать вовремя позвонила на телефон доверия... Разберемся в произошедшем по порядку.

Ошибка первая. Помочь наркоману — не значит выслушать его и посочувствовать. Такое поведение вы лишь создаете дополнительные условия для того, чтобы человек продолжал употреблять наркотики. Единственная реальная возможность помочь — это **сделать так, чтобы подтолкнуть человека к прекращению приема наркотиков**. Никакие разговоры и уговоры тут не помогут. Нужны действия.

Ошибка вторая. Каким бы близким не был вам наркоман, не тешите себя иллюзиями, что эта близость сама по себе способна положить конец приему наркотиков. Не берите на себя роль спасителя, не надейтесь, что сами сможете вылечить своего друга. Вылечить наркомана возможно только при участии специалистов — врачей и психологов. Единственное, что вы действительно можете сделать, это выразить свое отношение к тому, что он делает и поставить его перед фактом, что не намерены мириться с таким развитием событий. Ради собственной безопасности (в первую очередь психологической) объясните вашему другу, что в том случае, если он не прекратит употреблять наркотики, вы будете вынуждены расстаться с ним. Как

ни тяжело решиться на такой шаг, это необходимо сделать. Наркоман действует на окружающих его людей как радиация — опасности не видно, а вред здоровью огромен. Поэтому долго общаться с «активным» наркоманом очень опасно — может пострадать психика. Кроме того, своим уходом вы, возможно, спровоцируете друга на активные действия, в то время как оставаясь рядом будете, наоборот, выступать в роли «прикрытия».

Ошибка третья. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Пообещав однажды хранить тайну, вы встаете на очень опасный, а главное, совершенно тупиковый путь. Помните, что в большинстве случаев доверие наркомана — не то, чем следует безоговорочно дорожить. Для зависимого человека единственной ценностью в жизни является наркотик. Поэтому все доверительные отношения используются часто лишь как средство для создания соответствующих условий. Чем дальше вы будете заходить в стремлении «не выносить сор из избы», тем больше вам будет казаться, что еще чуть-чуть, вот-вот и вы справитесь с ситуацией своими силами. Знайте, что это ощущение многие наркоманы создают у своих «доверенных» специалистов. «Я уже все понял, решая идти лечиться, вот только боясь до завтра начнет кломазы». Куда же я пойду «на ломах?» Еще несколько слов о том, что «только ты и никто другой меня понимает» и мы уже готовы дать другу денег на последнюю перед «врачом» дозу. Чтобы не ломало. Сколько раз мы обсуждали подобные ситуации по телефону доверия! Поэтому **никогда и ничего не обещайте наркоману**. В противном случае через некоторое время он научится манипулировать вами столь искусно, что вы даже не будете видеть, что идете у него на поводу и уже не в состоянии понять, где его проблемы, а где ваши. Это и есть созависимость. Объясните, что ваше поведение и ваши действия являются откликом на его и ни в коем случае не наоборот.

Итак, если ваш друг или знакомый принимает наркотики:

- Четко и ясно объясните, как вы к этому относитесь.
- Скажите, что готовы помочь ему лечиться, но не намерены выслушивать как, когда и при каких условиях он согласится это делать.
- Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите другу варианты. Определите свою роль — информировать и поддерживать, и его — принимать решения.
- С самого начала оставьте за собой право действовать по вашему усмотрению.
- Если ситуация не изменяется у вас есть только один способ — уйти и прекратить с наркоманом всякие отношения, в первую очередь доверительные.

- О деловых отношениях с наркоманом не может быть и речи — не вадумайте одолживать ему деньги, давать свои вещи, устраивать ночевки и т.д.

Эти правила обязательно нужно обсудить с вашим ребенком. Разговор на эту тему не будет простым — возможно ваш сын или дочь воспринимает происходящее как личную трагедию и готов делить с близким человеком все беды и невзгоды. Важно доказать, что, только следуя этим советам можно надеяться на то, что ваши действия дадут реальные результаты. В противном случае вы не только не поможете человеку порвать с наркотиками, но и сами изрядно пострадаете от них.

К вопросу о симптомах или как узнать, употребляет ли наркотики ваш ребенок...

Ответить на него не так просто, как кажется. Есть ряд распространенных симптомов (о них подробнее мы расскажем позднее). Однако известен случай, когда отец обеспокоенный состоянием своей пятнадцатилетней дочери, сделав на основании некоторых симптомов вывод о том, что она может употреблять наркотики, отвез ее в одну солидную клинику для обследования. Через пару часов профессора сообщили папе, что его дочь алкоголика... Диагноз может поставить только специалист.

Тем не менее, существуют некоторые признаки, по которым можно заподозрить недоброжелательство. Ваш ребенок вдруг стал отдаляться от вас, стал скрытным, не говорит, куда идет, он перестал интересоваться тем, что раньше его интересовало; он потерял интерес к учебе, ему трудно стало даваться то, что раньше получалось; у него бывают необъяснимые перепады настроения — то буйная веселье, по усталости и подавленность, у него постоянный насморк, затяжные простуды, периодически просыпается из «вериной» аппетит, а иногда отсутствует вовсе? Все эти симптомы являются достаточно тревожными.

Особенное внимание стоит обратить наявление т. н. «новых друзей». По ряду весьма характерных признаков этих «новых» довольно просто можно выделить в отдельную, особую группу. Вот эти признаки:

- «новые друзья» никогда не приходят к вам в дом;
- у них, как правило, нет имен;
- нет определенных занятий — вы ничего не знаете об этом — ребенок отталкивается или отмахивается от вопросов;
- через вас никогда и ничего не передают по телефону;

- несмотря на такую «призрачность» вы ощущаете, что эти люди оказывают влияние на вашего ребенка, он зависим от них, а возможно, даже в какой-то степени подчинен их желаниям;
- с появлением «новых» старые друзья значат для ребенка все меньше и меньше;

Немаловажно также не упускать из виду музыкальные и литературные пристрастия ваших детей. Об интересе к наркотикам может свидетельствовать чтение книг К. Кастанеды, О. Хаксли «Двери восприятия», Ш. Бодлера «Опиумана», «Башишиста», С. Грофа «За пределами мозга», журнала «Птички». А также увлечение так называемой «хипстерской» музыкой — стиль рейв.

Вы наверняка можете обнаружить половину этих симптомов у своих детей, даже если они никогда не пробовали наркотики и вообще не проявляют к ним интереса. Некоторые родители знают, что после курения марихуаны краснеют глаза, но ведь они краснеют оттого, что человек долго сидел перед компьютером или плывал в бассейне или не спал ночью... Чем лучше мы знаем своих детей, тем легче нам судить о том, что с ними происходит что-то «не то».

В последнее время на российском рынке появились одноразовые тесты на наркотики. Они устроены такие, как уже привычные нам тесты на беременность и продаются без рецепта в любой крупной аптеке. При помощи этих тестов можно установить, употреблял ли человек наркотики в течение последних 3–7 дней. Разработаны тесты как на отдельные препараты, так и мультистести — на несколько наркотиков сразу. **Обращаем ваше внимание, что свое решение проверить ребенка подобным образом мы настоятельно рекомендуем Вам обсудить со специалистом.** Необоснованными подозрениями и унизительной процедурой подростка можно легко подтолкнуть к употреблению наркотиков. Важно знать, что результаты такого тестирования не являются значимыми с юридической точки зрения, а само тестирование может проводиться только с согласия ребенка или его законных представителей. Поэтому любые попытки подвергнуть ребенка тестированию принудительно (в образовательных учреждениях, при приеме на учебу или работу) влекут за собой нарушение законодательства в области защиты прав детей.

К сожалению, одни родители очень часто беспокоятся по мелочам, а другие не замечают или боятся замечать очевидное:

- следы от уколов на локтевых сгибах;
- травяной «кусюс» в карманах;
- неизвестные таблетки или вещества;
- использованные шприцы в письменном столе;

- дети варят что-то в кастрюльке на кухне — говорят, это «химические опыты».

В последнее время число совершенно слепых родителей, тех, кто не замечает, а вернее не хочет замечать очевидные признаки наркомании у собственных детей, похоже, существенно уменьшилось. Но, все еще встречаются случаи, когда при обращении к специалистам родители просят чтобы специалист помог их ребенку перестать пробовать наркотики — «уже лет 5 пробует, никак остановиться не может...»

И последнее. Родители очень часто задают вопросы, связанные с врожденной предрасположенностью к болезням зависимости. Психологи и врачи-наркологи отмечают следующие обстоятельства, которые способствуют приобщению к наркотикам и повышают риск заболевания наркоманией.

1. Патология беременности и осложненные роды.
2. Тяжелые и/или хронические заболевания, перенесенные в детском возрасте.
3. Сотрясения головного мозга (особенно многократные).
4. Неполная семья.
5. Сильная занятость родителей.
6. Отсутствие братьев и сестер.
7. Алкоголизм или наркомания у кого-либо из близких родственников или близких людей.
8. Психические заболевания, тяжелый характер или частые нарушения общепринятых норм поведения у кого-либо из близких родственников.
9. Раннее (12–13 лет) начало самостоятельной жизни и преждевременное освобождение от опеки родителей.
10. Гиперопека со стороны родителей.
11. Искаженные семейные отношения, приводящие к неправильному освоению социальных ролей.
12. Легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, как они достаются.

Эти факторы можно разделить на две группы — медицинские (1, 2, 3, 7, 8) и социальные (4, 5, 6, 9, 10, 11, 12). Под влиянием последних, так или иначе, у человека происходит деформация личности, формируется неадекватная система ценностей, снижается уровень притязаний. Под влиянием медицинских факторов ослабленный организм часто не в состоянии противостоять негативным воздействиям среды, находить силы для преодоления тяжелых жизненных ситуаций. У таких людей всегда выше риск раз-

вития заболевания вплоть до стадии зависимости после однократного приема наркотиков.

«Я не видел такого отца, который признал бы, что сын его запоршевал или горбат, хотя бы эти и было очевидно истиной. И не потому — если только его не оспелило окончательно отцовское чувство — чтобы он не замечал этих недостатков, но потому, что это егоственный сын...»

Мишель Монтен, «Опыты»

— Нашуemu сыну 20 лет. Уже примерно 2 года он употребляет героин. Знаете, все началось с «травки», а потом...

— Как вы про это узнали?

— Он сам сказал.

— Почему? Чего-нибудь случилось?

— Ну... там была такая ситуация... Знаете, он был должен деньги бандитам. Сказал, что если не отдаст доле, его убьют.

— А до этого вас не беспокоило поведение сына?

— Да, в общем-то, нет. Ну, вечерами дома его не бывает. Приходит поздно, вставал за полдень. Учился он всегда неважно. Раза два он был как-то «на токсика». Мы нюхали — алкоголь не пахнет, спрашивали: «Ты пьяный?», а он только ухмыляется, мол, нет.

Так часто, приходя на прием, описывают ситуацию родители. Конечно, здесь нелепы упреки: «Ну как же вы не замечали!». Да, подростки до последнего пытаются скрыть факт употребления наркотиков, более того, даже когда родители напрямую спрашивают об этом, они отвечают, что называется «от теплогон», от очевидных признаков, объясняя это или очень логично другими обстоятельствами, или гениальной фразой: «да ты что?! Я разве дурак?». И родители верят, потому что хотят верить.

В данном случае хотелось бы обратить внимание на очень важное обстоятельство: как часто родители очень мало знают о своих подросших детях. Об их интересах, увлечениях, досуге, друзьях. И не потому что не спрашивают. Спрашивают, как правило, часто. Только ответы получают мало-разумные, если получают. С прискорбием приходится отметить, что зачастую в семье нет привычки, навыка, традиции делиться друг с другом, что-то обсуждать, просто разговаривать. Потому-то вопросы и воспринимаются как допросы, как грубое вмешательство в личную жизнь.

— И что вы предприняли после этого?

— Мы поставили условие, и он обещал, что будет лечиться.

— Лечили?

— Да, вызывали психиатра на дом. Недешево, честно.

— Охотно верю. Был эффект?

— Да, но только недолгий. Он держался месяца 3–4, а потом все стало по-прежнему. Сейчас он колется 2 раза в день. Жена работает, а я сижу дома, караулю. Мы не оставляем дони на минуту. У нас уже пропадали вещи, и вообще есть, чему пропадать. Я весь извелся, издергался. Ведь я спокоен, когда сын спокоен. Он начинает заводиться и я вместе с ним. Вот он ходит, ковет, клямчит, все это оказывается на моих нервах. Не поверите, иногда я даю ему деньги, так он меня «достает». Представляете, каково это — давать деньги, зная, что сын истратит их на наркотики?

Это — типичный пример неправильного поведения. Пример того, как хозяин ситуации — наркоман — нашел действенный способ достижения своих целей. Но стоит обратить на это внимание родителей незамедлительно следующий вопрос:

— Вот мы и пришли узнать, как надо себя вести?

Этот вопрос задают в 90% случаев. Будто бы есть какая-то инструкция «Как вести себя с наркоманом?». Общие положения действительно существуют, но любая ситуация построения взаимоотношений уникальна и не может быть расписана с точностью «до фразы»: «когда наркоман говорит вам то-то, отвечайте следующее...». Задавая этот вопрос, мы как бы отстраняем проблему от себя, наверное, потому, что не готовы к такому удару — мой ребенок — наркоман. «Этого не может быть! Почему это мне? За что?»

Действительно — за что? Поиски ответа на этот вопрос, в данном случае — не самое лучшее. Более конструктивным будет задуматься над вопросом — зачем это нужно моему сыну? Что это дает ему? И лучше всего — попытаться обсудить это со своим ребенком. Только тут есть одна тонкость — попытаться понять его. Не осудить, не отнести к этому, как к слабости или глупости, а попытаться понять. И только после этого можно говорить о том, как строить свое поведение с наркоманом.

Часто родители считают, что понять — значит принять как должное, то есть что-то, почему следует потворствовать. Это не так. Если один человек в состоянии понять мотивы поведения другого, у него тоже появляется возможность быть понятым со своими требованиями и желаниями: у двоих появляется поле для переговоров. И вести эти переговоры надо максимально честно со своей, родительской стороны.

— Вы расстроены, устали, растеряны. Чего бы вам хотелось?

— (отец) Нехочу его больше видеть, пусть живет сам по себе. Без нас.

— (мать) Мне хотелось бы помочь ему.

Помощь — единственное слово, на которое специалист может ответить конкретными действиями. Правда, понятие о помощи у родителей и наркомана часто различно. И здесь главное — как себе представляет помощь тот, кому она будет оказана. А это снова переговоры между родителями и ребенком. Что я могу сделать для тебя? И абсолютно честный ответ, если наркоман предъявляет неприменимые условия. Чем однозначнее позиция родителей, тем меньше она расходится с их внутренними убеждениями, тем большая вероятность, что ребенок примет ее. Возможно, это случится не сейчас. Очень важно, чтобы наркоман знал, что есть люди, которые ему помогут, и в чем будет заключаться предложенная помощь.

— Скажите, а какие свои действия вы оцениваете как «правильные», чего вам удалось добиться от сына?

— Он не колется дома, его друзья к нам не приходят, мы перестали оплачивать его долги и выкупать вещи, которые он заложил кому-нибудь.

Это очень правильное решение. Нужно найти в себе силы, чтобы не брать на себя ответственность за поступки наркомана. К сожалению, не многие родители могут и умеют это делать.

О типичных ошибках родителей

Если в семью пришла беда, перед родителями возникают две равнозначные по значимости задачи: во-первых, сделать все возможное для того, чтобы спасти попавшего в беду ребенка, а во-вторых, не поддаваться самим разрушительному действию наркотика — проникавшему в семью он затрагивает всех ее членов без исключения. Все это чаще всего приходится делать в состоянии эмоциональной подавленности, испытывая страх, растерянность, граничащие иногда с паникой. Мы хотим предостеречь вас от ошибок и неверных ходов, которые способны только усугубить ситуацию:

— Чем вы сделали, когда узнали, что ваш сын употребляет наркотики?

— Ну... Я попыталась поговорить с ним об этом.

— Вы не могли бы вспомнить, что конкретно сказали своему сыну?

— Точно не вспомню.

— А все-таки?

Молчание, женщина плачет.

— Он, он... приходит домой «обдолбанный». Я начинаю с ним разговаривать...

— Разговаривать, когда он находится в состоянии наркотического опьянения?

— А что в этом странного. Не могу же я молчать.

— Конечно, не можете, только все-таки, о чем же вы с ним говорите?

— О чём, о чём!!! О том, что он меня в могилу загонит своим поведением, скотина!

Скандалами, обвинениями вы не решите проблему. Бойтесь скандалов!

Ребенок не виноват в том, что делает то, что ему интересно — это его поиск, и, как мы уже знаем, у него есть немало поводов и возможностей попробовать наркотик. На первых порах это не его, а ваша проблема Ему весело и интересно, а страх испытываете вы. Можно сосредоточить его внимание на вашем состоянии, ваших переживаниях. Но лучше, если вы дадите ему возможность заметить негативные изменения в его жизни — неудачи в учебе, потерю друзей, перемену интересов. Пусть он пожалеет о потерянном.

Не стоит в резкой форме выражать свое отношение к наркоманам — среди них могут быть друзья вашего ребенка.

Не стоит сразу окружать ребенка чрезмерной заботой и вниманием. Он должен понять ваше отношение к его «выбору» и привыкнуть к тому, что «носиться» с ним никто не собирается.

Не стоит ослаблять контроль над действиями ребенка. Не давайте лишние карманные деньги. Уберите ценные вещи. У него должны возникнуть трудности с приобретением наркотика.

Будьте рядом. Дайте ему понять, что вы по-прежнему любите его и готовы помочь ему.

Наркоману можно помочь только в том случае, если он сам этого захочет. Никакое лечение не будет успешным, если вы насилием помешаете его в клинику. На любой стадии болезни постарайтесь убедить ребенка обратиться к квалифицированному специалисту. Не пытайтесь сами решать эту проблему — вы потеряете время.

Лечение наркомании — это не медикаментозная терапия. Наркоманию нельзя вылечить за 2 дня таблетками. Это длительный процесс. «Ложка» — только начало долгого пути. Если вы действительно хотите помочь вашему ребенку, постарайтесь понять, что вам тоже нужна помощь специалиста. Если после лечения ваш ребенок вернется в прежнюю психологическую обстановку, он вернется к наркотикам.

Женщина не вид 45–50 лет. Сыну 18 лет. Употребляет героин. Как долго — она не представляет. Первый раз узнала об этом от сына 4 месяца назад.

— Я хотела бы узнать, как лучше пережить ложку: «на супру» или с помощью лекарства?

— Ваш сын хочет прекратить употреблять наркотики?

— Да, он мне часто об этом говорит.

— Как это обычно происходит?

— Я говорю ему о том, насколько вредны опасны наркотики, что он убивает себя и меня, что он должен перестать колоться и быть здоровым. Вот позавчера подвела его к зеркалу, чтобы он посмотрел, как выглядит он и как выгляжу я. Физически крепкий и здоровый парень, а я совсем сдала и постарела за последние времена. Я сказала ему: «Посмотри, до чего ты довел меня! Ты видишь, что ты со мной сделал?»...

Очень часто родители, которые сталкиваются с проблемой наркотиков в своей семье, пытаются воздействовать на ребенка с помощью утверждения: «Ты должен это сделать, потому что...» В данном случае причиной, по которой сын должен отказаться от наркотиков, является вред, причиняемый им самому себе и его матери. Поскольку вред, который сын наносит себе, ему не столь очевиден, и он начинает чувствовать свою вину перед близкими. Самый простой способ избавиться от чувства вины является неосознанное, скорее вынужденное согласие (желание, стремление) завязать с наркотиками. Это устраивает обе стороны: родители получают надежду и начинают искать пути осуществления этого желания, стараются решить проблемы своего ребенка, а он избавляется от постоянного давления, а на самом деле успокаивает себя «я ведь что-то делаю, чтобы избавиться от зависимости, у меня просто пока не получается...» Это может продолжаться долго. Родители возят ребенка по врачам, психологам, устраивают на лечение в платные клиники... Но потом что-то происходит... и их сын опять на игле.

— Что бы вы ответили на жесте своего сына?

— (после молчания) Пожалуй, я бы сказала, что хочу бросить наркотики... Я понимаю вас...

— Что вы поняли?

— Наверное, я слишком давлю на него... Правильно?

— Если бы я сказал вам сейчас, к примеру, что для вас лучший способ — покончить жизнь самоубийством, вы сделали бы это? Вот, я как специалист, считаю это правильным?

— (смеется) Нет, конечно.

— Что бы вас остановило?

— Ну, вообще-то я сама решаю, что мне делать. Я достаточно самостоятельный человек.

— Вашему сыну сейчас 18 лет, он достаточно взрослый человек, чтобы принимать решения и отвечать за них. Как бы вы себя чувствовали, если бы за вас принимали решения?

— Не знаю, наверное, вы правы. Значит, вы считаете, что я должна его подталкивать к самостоятельному принятию решений?

— Если бы мы сейчас встали, я бы начал вас толкать, чтобы вы почувствовали?

— Мне бы это было неприятно... Я поняла вас.

— И что бы вы сделали?

— Ушло бы. Или толкала бы вас в ответ.

— Это похоже на то, что происходит в ваших взаимоотношениях с сыном?

— Да, вы знаете, что-то похожее есть...

Многим этот диалог может показаться странным. «Неужели взрослой женщине, вырастившей сына, приходится объяснять такие элементарные вещи?» — спросит кто-то из читателей. Да, к сожалению приходится. Причина такого поведения взрослых только одна. Незнание проблемы, неготовность к ее решению, страх, растерянность и беспомощность толкают родителей на ошибки, — они с самого начала неверно строят всю систему отношений с зависимым ребенком и, в результате, вместо того, чтобы помочь сыну или дочери освободиться от наркотиков сами попадают в поле их разрушительного действия. Вместо одного зависимого возникает целая **созависимая семья**.

Оказать помощь подростку, семья которого пострадала подобным образом крайне затруднительно, а часто почти невозможно — львиная доля усилий по избавлению человека от наркотиков лежит на его близких. Поэтому если близкие и сами *же* в *порядок* шансов на успех становится значительно меньше. Сначала необходимо справиться с проблемами, возникшими у взрослых членов семьи, и только потом становится возможной помощь ребенку.

Созависимость — это процесс преодоления проблемы, которую испытывает близкий человек. Мы неизбежно зависим от самочувствия, настроения, увлечений наших близких. Эта зависимость может приносить нам радость — вы стараетесь жить заботами любимого человека, переживаете успехи и неудачи своего ребенка, принимаете близко к сердцу перемены настроения своих близких, их слова и поступки. Но если в ваши взаимоотношения вмешивается наркотик, он нарушает любую гармонию. Если же в

отношениях уже были проблемы (а так и бывает, как правило), то наркотик усугубляет их.

Наркомания — это проблема всей семьи. Если ребенок начинает употреблять наркотики, то страх поначалу испытывают только его близкие (если они знают о том, что происходит). Когда у ребенка возникают проблемы с наркотиками — плохое самочувствие, нехватка денег, отношения с новыми «друзьями» — то в семье он старается найти опору, помочь. В результате сложившиеся взаимоотношения в таком маленьком и тесном сообществе как семья неизбежно изменяются.

Существует несколько путей, приводящих в конечном итоге, к формированию созависимости.

- Неправильное понимание сути помощи зависимому человеку: поиски «хорошего» врача, попытки положить в больницу любой ценой, надежда на то, что «пройдет само».
- Ошибочное представление о своей роли в этой помощи: от «Я ничем не могу ему помочь» до «все зависит только от моих усилий», — нужно подражать и я справлюсь с **его** зависимостью».
- Переоценка своих возможностей.
- Игнорирование истинных потребностей ребенка в получении помощи.
- Искаженное представление о реально существующей ситуации.
- Возложение на себя вины за все, что произошло с ребенком.

Главная опасность созависимости для ребенка — потеря времени. Со-зависимым родителям кажется, что они оказывают помощь, в то время как на деле они, напротив, действуют так, что **создают ребенку все условия для продолжения приема наркотиков**. В нашей практике встречались случаи, когда мать в ожидании «подходящего момента для лечения», стремясь оградить ребенка хотя бы от криминального влияния распространителей наркотиков, сама **принесла ему все необходимое**. Такое положение вещей вполне устраивало всех участников — мать «делала все, что могла», ребенок получал желаемое без всяких затрат. «Не будешь приносить наркотики, пойду покупать сам и вместо больницы попаду в тюрьму. Ты этого хочешь?»

Для родителей наркомана созависимость тоже грозит серьезными последствиями. Двигаясь по неправильному пути и не осознавая этого, не видя результатов своих усилий, родители винят в происходящем себя и только себя, получают стрессы и нервные расстройства, приносят все большие и большие жертвы, разрушаются сами и разрушают остальных членов семьи. Причем часто «взрослое» окружение наркомана страдает гораздо сильнее,

нежели он сам. Допустим, подросток не хочет лечиться и его все устраивает. В этом случае, как бы родители не мучили себя, кроме скандалов и разочарований они не добьются ничего. Что же делать в подобной ситуации?

Для того, чтобы застраховать себя от вламдения в созависимость и иметь реальную возможность помочь вашему ребенку, если случиться беда, взрослым необходимо знать и понимать, что представляет из себя лечение зависимого, какие этапы необходимо пройти, кто и какие обязанности берет на себя на этом пути, от чего зависит вероятность успеха... Для начала, давайте разберемся, что считать успехом, да и вообще, лечат ли наркоманию?

«Наркотики — я их люблю и ненавижу — я их даже иногда выбрасываю, в состоянии полного кайфа, с твердой уверенностью, что это был последний раз, а на следующий день покупаю снять. Обычно у меня вроде истории..., а истории у наркоманов обычными не могут быть, это для остальных, кто с этим не сталкивался, они делятся на обычные и чем то особо ярчайшие, а ведь у каждого наркомана (я не говорю о тех, кто время от времени покуривает траву, а о тех, кто сидит на чем то потяжелее), история такая, для него, что ему ближе повеситься скотом иной раз, чем смотреть в глаза родителям, которые все это видят. Я сознательно присасывала своего мужа, чтоб он мне кайф не обламывал своими разговорами, что наркотики — дерьмо, вот только прошел год — он бросил — я — нет. И не очень хочу (или очень? — не знаю). Я знаю то, что сижу сейчас, пишу это, (а приходиться писать потому, что послушать никто не хочет, а так хоть прочитают кто-нибудь), и может у него в голове хоть на 0,00001% появится больше отвращения к наркотикам), так вот пишу я это и знаю, что у меня есть доза, хорошая доза, что допишу я это и пойду двинуть. А вообще, мальчики и девочки — я могу сказать, что наркотики — это клевое дерьмо, а отвыкнуть от него целиком невозможно, как это не печально... НЕВОЗМОЖНО... Можно бросить (я 1,5 года продержалась), но думать об этом перестать нельзя и смыться оно потом будет, хоть бросай, хоть нет. Мозгу у меня хватило — незабрать учиться, уйти из дома, продавать вещи (хотя такое пару раз было), только вот не хватает их от наркотиков отсаться, потому что когда ты разок заторчал — маленький червячик, съедает у тебя в голове ту книжечку, на которой написано «Как завязать с наркотиком и с мыслями о них», и тебе уже не оттуда узнать, как это сделать потому, что единственный способ такого полного излечения был написан именно в ней, так сказать в одном экземпляре, так что пожалуйте, что ксерокос в голове нет, и потом уже никто не поможет тебе...»

До свиданья,
добра

О лечении наркомании

Возможно, кому-то из читателей приходилось слышать тезис о том, что наркомания неизлечима. Приверженцы этой точки зрения считают, что если человек начал употреблять наркотики и стал зависимым, то помочь ему невозможно. «Нечего тратить деньги и силы, придумывать разные хитрые способы, якобы излечения. Все бесполезно». Такой подход к проблеме сформировался, как это ни удивительно, в медицинских и юридических кругах и часто преподносится в том или ином виде средствами массовой информации. Этому есть простое объяснение. С началом эпидемии наркомании государственная наркологическая служба перестала справляться с потоком все новых и новых больных. Не хватало ресурсов, специалистов, времени. В результате, эффективность традиционных способов лечения, которые, возможно, и были действенными 20 лет назад, стала резко снижаться. В успехе лечения перестали верить сами врачи — слишком много срывов происходило на их глазах. И вместо того, чтобы как-то развивать и изменять существующую систему помощи, было объявлено, что вылечить наркомана в принципе невозможно.

Кроме того, свое дело сделало неправильное понимание слова «излечим» применительно к зависимому человеку. Наркомания — хроническое заболевание. Как гипертония, диабет или гастрит. И, следовательно, как и для любого другого хронического заболевания для нее в медицинском понимании не существует понятия «полное излечения».

«Освобождение — это еще не свобода»
Виктор Гюго «Отверженные»

Что это значит? Хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении, последние, могут очень и очень продолжительными — хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения — нужно только оказаться в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни.

Следовательно, полностью излечить наркомана с медицинской точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавится от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой наркоман может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было снято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное, нерушимое правило для любого бывшего наркомана — никогда не возвращаться к наркотикам. Вот тут уже совершенно точно, что одного раза будет достаточно, — все начнется сначала.

Итак, говоря о лечении наркозависимых, можно сформулировать задачу так: зависимого человека нужно вывести в состояние ремиссии и создать условия для того, чтобы она была пожизненной.

В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью **научить человека жить без наркотиков**. Другие способы эффективны лишь отчасти — они, в конечном итоге, приводят к перерождению наркомана в «трезвого наркомана». Это значит, что хотя человек и не употребляет наркотики, его личность по-прежнему деформирована — не прошлое внутренней перестройки системы ценностей, прежним остался взгляд на мир. Человек все еще принадлежит к наркотической субкультуре. В этом случае рецидив неизбежен. Следовательно, лечение наркомана — **переосмысление, перерождение, передумывание**.

В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. Между этими же сторонами распределяется ответственность за результат лечения. В освобождении от зависимости человек проходит путь длиной в полтора-два года.

Сначала — подготовительный этап — осознание необходимости лечения, принятие решения и, наконец, обращение к специалистам. Подчеркнем: решение о начале лечения принимает сам зависимый. Родители, друзья, и даже специалисты-психологи могут только подтолкнуть человека к принятию этого решения. Единственный по настоящему действенный motivo — «я буду лечиться потому что мне это нужно». Нужно не потому, что надоело слушать макары волки, не потому, что стало не хватать денег на наркотики и необходимо «снискать» дозу, не потому, что в противном случае родители выгнют из дома, а потому, что **пришло понимание необходимости вернуться к полноценной жизни свободным от наркотиков**. На этом этапе родители, к сожалению, совершают очень много ошибок. Главное — не давайте ребенку манипулировать вами, используя в качестве «хозяйки» перспективу лечения. Если ребенок начинает выставлять вам какие-то условия, при которых он согласится обратиться к специалистам (я пойду к врачу, но...; я соглашусь лечиться, если...; я лягу в больницу, а ты...), значит, он еще не готов оставить наркотики, а лишь пытается использовать тему лечения для достижения своих целей.

Роль родителей на подготовительном этапе — помочь ребенку найти наиболее подходящий для него способ лечения. Узнайте, какие возможности есть в вашем районе (городе), каковы условия и сроки лечения, что потребуется от вас и от вашего ребенка. Вместе обсудите перспективы. Если вы чувствуете, что по каким-то причинам ваш ребенок не решается обратиться за помощью к врачу, начните с консультации психолога. Возможно, сначала на прием придется прийти вам, ребенок вступит в диалог со специалистом значительно позже. Будьте также готовы к тому, что результатом вашей встречи с психологом станет необходимость значительно изменить свое поведение по отношению к ребенку и весь стиль отношений, сложившихся за время его болезни.

Прежде чем начинать, важно продумать весь путь лечения, а не только ближайшие шаги. Отсутствие перспектив может отрицательно сказаться на результате прохождения каждого из этапов. Неопределенность, как известно, не добавляет уверенности.

Если решение о начале лечения принято, далее следует снятие физической зависимости (детоксикация). Самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона, — он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Детоксикация — единственный из этапов лечения, в котором необходимо участие врача. Продолжительность детоксикации — 5–10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Для прохождения этого этапа лечения есть следующие пути:

- Обратиться в государственную наркологическую службу (наркологический кабинет по месту жительства). В зависимости от желания пациента и объективных условий ему будет предложено либо стационарное лечение (бесплатное, с постановкой на учет и необходимости ждать несколько недель или платное: анонимное и, как правило, без очереди), либо амбулаторное — врач назначает препараты, которые пациент под присмотром родителей принимает самостоятельно.
- Обратиться в частную клинику, предлагающую услуги по проведению детоксикации. Курс в таких клиниках продолжается 5–7 дней и стоит достаточно дорого.
- Разыскать врача нарколога, который проводит детоксикацию на дому, — ежедневно посещает пациента, продлевает необходимые процедуры, следит за приемом лекарств.

• Проходить детоксикацию без всякой медицинской помощи и лекарств — самостоятельно. У наркоманов этот способ называется «ломаться на сухую». Этот путь — один из самых трудных и годиться только тем из наркозависимых, чей «стаж» невелик и физическая зависимость еще не очень сильна. Такой способ часто применяют в реабилитационных центрах, где с самого первого дня лекарственную терапию заменяют психологической помощью, на крайний случай, применяя обезболивающие препараты.

Детоксикация — короткий промежуток времени, за который родители предстоит подготовиться к дальнейшему лечению ребенка. После возвращения из клиники или по завершении курса медикаментозного лечения на дому необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации.

Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. В этом ему необходима помощь близких и поддержка специалистов-психологов. Реабилитация — процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы. К сожалению, реальные возможности получения реабилитационной помощи зависимым в России до сих пор очень сильно ограничены — система немедицинской помощи находится сегодня в стадии становления. Не хватает средств, не хватает специалистов. Тем не менее, для прохождения курса реабилитации есть две принципиальные возможности: пребывание в специализированном учреждении — реабилитационном центре и участие в амбулаторных реабилитационных программах.

Реабилитационные центры. Система реабилитационных центров появилась в Европе в 60–70 годы. При огромном разнообразии методик, которые применяются в разных странах суть метода остается неизменной. Пациенты живут в замкнутом сообществе и, общаясь, друг с другом, заново учатся строить отношения, принимать на себя ответственность за собственные поступки, осваивают утраченные бытовые навыки. Как правило, в любом реабилитационном центре существует свод правил, который определяет весь порядок жизни и устанавливает для пациентов довольно жесткие границы дозволенного. Обычно пациенты полностью самостоятельно обслуживают себя: готовят, убирают, стирают. Причем каждый из жителей центра попеременно выполняет все виды имеющихся работ по дому. Вместе с этим большое внимание в реабилитационной программе уделяется психотерапии и групповой работе под руководством психолога.

Лечение в реабилитационном центре — высокоэффективная форма прохождения реабилитации. Однако в России она еще очень слабо развита, прежде всего из-за крайне высокой стоимости лечения в расчете на одного пациента — прохождение программы возможно в коллективе, не превышающем 20–30 человек, которых нужно полностью обеспечивать всем необходимым на протяжении всего курса. Поэтому практически все существующие в России реабилитационные центры являются негосударственными и содержатся или на средства, предоставленные международными гуманитарными организациями или за счет самих пациентов.

Кроме того, в последнее время идея создания центров для лечения зависимых стала активно использоваться представителями различных религиозных организаций и сект для вовлечения в свои ряды новых членов. Часто в центрах, построенных на таких принципах, вместо избавления от зависимости происходит подмена — наркотики замещаются некоей идеей, например, религиозной. Таким образом, пребывание в реабилитационном центре — хорошая, но пока труднодоступная в нашей стране форма реабилитации. Если вы намерены построить лечение ребенка именно на пребывании в центре необходимо тщательно изучить систему работы учреждения и быть готовыми к длительному периоду ожидания или серьезным материальным затратам.

Амбулаторные реабилитационные программы. Многим пациентам для того, чтобы избавиться от психической зависимости не обязательно необходимо уезжать из города и проходить лечение в закрытом учреждении. Кому-то бывает вполне достаточно иметь возможность регулярно посещать группу поддержки и консультироваться со специалистом. Как и в случае с реабилитационными центрами, амбулаторных реабилитационных программ существует великое множество. Наиболее известная в России — программа общества «Анонимные наркоманы» под названием «12 шагов». Эта программа заключается в регулярном на протяжении многих лет, посещении группы самопомощи. Зависимость от наркотика подменяется здесь зависимостью от группы. Будучи лишенным возможности встречаться с группой, зависимый человек испытывает сильный дискомфорт и стресс, что часто приводит к рецидиву болезни. Несмотря на это для многих наркоманов и алкоголиков «12 шагов» — реальный способ вернуться к полноценной жизни. Важно понять, подходит ли эта программа конкретному человеку. Это становится понятно после нескольких занятий. Если человек чувствует, что нахождение в группе его тяготит, необходимо немедленно искать другой способ прохождения реабилитации.

Психотерапевтические группы часто организуются при наркологических диспансерах, частных клиниках, различных психологических центрах.

Некоторые семьи принимают решение самостоятельно проводить процесс реабилитации, взявшись на себя функции группы. В этом случае семье

необходимо регулярно встречаться со специалистом для проведения консультаций и занятий по так называемой «семейной терапии». В некоторых случаях возможно даже организовать для ребенка своеобразный «семейный реабилитационный центр» — увезти его на дачу, в деревню и т.д. Важно понимать, что увезти не значит вылечить — вам, возможно, придется пожертвовать частью ваших личных планов, чтобы создать для ребенка условия, способствующие выздоровлению. Напомним, что реабилитация главным образом процесс общения и обучения, поэтому роль учителя, в данном случае, берут на себя родители. Перед принятием такого решения важно обязательно проконсультироваться со специалистом и, возможно, также пройти небольшой курс семейной терапии.

Любая реабилитационная программа — способ, инструмент, помогающий зависимому человеку заново осваивать мир. В реабилитационном центре, в группе, во время консультаций с психологом, процесс освоения действительности в большей или меньшей степени происходит при помощи модели реальной жизни (так терапевтической сообщество в реабилитационном центре — только общество в никотиноре, искусственно созданный организм). Поэтому вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени проделывается человеком самостоятельно. Важно не переусердствовать в стремлении оградить его от трудностей — получится роза из сказки «Маленький принц» — красивая, но неспособная к самостоятельной жизни. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам. Важно во время почувствовать изменения, происходящие в ребенке и в соответствии с этими изменениями перестроить свои отношения с ним. Тут часто также бывает необходима консультация специалиста. Образдайтесь не задумываясь — ошибки одинаково опасны на любой стадии лечения.

Важно помнить, что не существует способа отдать кому-то больного ребенка, а получить здорового. Весь путь вам предстоит пройти вместе, шаг за шагом от наркотиков.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

— Мой сын попробовал наркотики в школе. Ему предложил кто-то из одноклассников прямо на перемене. После уроков они пошли покурить траву, и попали в милицию. У моего сына ничего при себе не было и его отпустили, только поставили на учет, мне позвонили...

— Вас беспокоит, что он может опять что-то попробовать?

— Да, и это тоже, но, главное, я сразу же пошла в школу, к директору. Хотела спросить, как так получилось, что мой ребенок, которого я ему доверила, смог прямо в стенах школы, во время уроков что-то купить. В ответ я услышала, что сама во всем виновата — выrostила наркомана, а теперь ишу краиного. Мол, не закотвил бы — не стал бы покупать...

Такие ситуации, несмотря на всю свою возмутительный цинизм, случаются довольно часто. Вместе с тем, что большинство взрослых, так или иначе работающих с подростками, все большее внимание уделяют профилактическим мерам, стараются сделать все возможное для защиты от наркотиков своих подопечных, администрация в некоторых школах не желает принимать во внимание присутствие наркотиков в непосредственной близости от детей. Кто-то считает, что если меньше разговоров на эту тему, тем спокойнее, кто-то боится за престиж учебного заведения, кто-то отчитывается традиционными ежегодными беседами нарколога и милиционера «О вреде... и ...».

Родителям важно знать одно: они **вправе спросить у директора школы**, что конкретно он сделал для того, чтобы защитить вашего ребенка от наркотиков (по крайней мере, их физического присутствия) в стенах школы.

Чем чаще и громче будут звучать на родительских собраниях подобные вопросы, тем меньше будет вероятность того, что ваш ребенок впервые столкнется с наркотиками, сидя за школьной партой.

Каждая школа, клуб, любое другое учреждение, где проводят время дети, должно иметь свою собственную программу по защите от наркотиков. В западных странах в разговорах о таких программах используют даже куда более значительное слово — там принято говорить о **маркополитике** (даже в отношении отдельной школы или микрорайона!). Такой подход не только оправдан, он просто необходим. К сожалению далеко не все взрослые понимают это.

Вместе с этим, не стоит забывать и о собственных возможностях. Если ваш ребенок находится в подростковом возрасте, обсудите с другими родителями, не нужно ли вам дополнительной информации о проблеме наркотиков, не посвятить ли этой теме специальное родительское собрание. Рассыпите нужного вам специалиста (или поставьте вопрос об этом перед администрацией школы). Подготовьтесь к разговору, — продумайте вопросы, организуйте дискуссию. Добейтесь от других родителей понимания, сделайте друга друга союзниками — вы значительно облегчите задачу по защите ребенка от наркотиков и себе и классному руководителю вашего сына или дочери.

Если ваша школа находится в неблагополучном с точки зрения распространения наркотиков месте, подумайте вместе с другими родителями, как можно организовать дополнительную защиту, предъявите ваши предложения администрации школы. Не сидите сложа руки!

В самом начале книги мы говорили о том, что каждый родитель отвечает за то, чтобы его ребенок в максимально возможной степени был защищен от возможности приобщиться к наркотикам. В заключении хочется сказать, что защита от наркотиков не только дело каждого родителя, но и дела, которое требует объединения усилий. Возможности родительских организаций в деле профилактики наркотической зависимости у детей можно склонно называть почти безграничными. В 60–70 годы в скандинавских странах именно объединения родителей добились пересмотра государственной политики в отношении наркотиков, заставив власти вслух говорить о проблеме наркомании. Так же от родителей в этих странах исходила инициатива разворачивания широкомасштабных образовательных программ и информационных кампаний антинаркотической направленности. К сожалению, в Петербурге до сих пор не существует ни одного общественного объединения родителей, которое имело бы сколько-нибудь значительный общественный вес. Может быть, позиция авторов кому-то покажется излишне резкой, но, тем не менее, мы считаем, что причина этого не в отсутствии возможностей и ресурсов и не в лояльной занятости, а, прежде всего, в слепоте и непонимании своих собственных возможностей. Давайте не будем пререкаться, искать правых и виноватых, делить детей на «хороших» и «плохих», «наших» и «кающихся», а ответственность за них на «дядя и косол». На каждом из взрослых, окружающих ребенка и в школе и дома лежит одинаковая ответственность за его судьбу. Поэтому крайне важно, чтобы взрослые понимали друг друга и были бы готовы первыми проявить по отношению друг к другу добрую волю. Сделайте первый шаг!