



Как не надо говорить с зависимым: основные правила



Некоторым из нас знакома ситуация: в семье или в близком кругу появляется человек с зависимостью от психоактивных веществ (алкоголь, наркотические вещества). Как с ним говорить, как общаться?



Вот основные правила:



Не надейтесь на себя

Первое и главное правило: вы, скорее всего, сами не справитесь. Помочь человеку с зависимостью от психоактивных веществ может специалист-нарколог. Поэтому все силы нужно направить именно на то, чтобы убедить человека пойти к специалисту. Вам, как близкому, необходимо обратиться к психологу. Он поможет вам распознать такое состояние, как созависимость, и справиться с ним.



Не жалейте

Не путайте жалость с любовью и помощью. То, что вы любите человека с зависимостью от психоактивных веществ и хотите ему помочь, не означает, что нужно терпеть такого человека. Зависимые люди прекрасно умеют пользоваться вашей жалостью, и «питаются» ею. Всеми силами нужно показывать – такой человек вам не нужен. Твердо обещайте помочь – но только, если человек сам захочет спастись и сделает для этого первые шаги: пойдёт к врачу.



Не угрожайте зря

Не ставьте ультиматумы, которые не сможете сами выполнить. Если вы хоть раз не выполните свою угрозу, человек с зависимостью от психоактивных веществ будет знать, что ваша угроза – пустой звук, а, значит, можно действовать дальше в том же духе.



Не шантажируйте детьми

Дети часто становятся «разменной монетой». Увы, ни к чему хорошему это не приводит. Помните – первоочередная задача – оградить детей от влияния человека с зависимостью от психоактивных веществ. Хотя бы потому, что зависимый человек в семье – это мощный фактор риска того, что и у детей в будущем возникнуть похожие проблемы.



Помните, единственная задача близкого человека – это мотивировать человека с зависимостью от психоактивных веществ обратиться за профессиональной помощью. Именно в этом должна заключаться ваша любовь, а не в том, чтобы в очередной раз понять, простить и позволить жить зависимой жизнью.



В случае если у вас или у вашего близкого развилась алкогольная зависимость, может понадобиться специализированная медицинская помощь и поддержка. Горячая линия при проблемах с зависимостями: 8 800 2000 200 — поговорите со специалистами, и вам обязательно помогут.



Еще больше полезной информации можно узнать на Официальном портале Минздрава России о вашем здоровье «ТакЗдорово» <https://www.takzdorovo.ru/>