



**ПРОЗАВИСИМОСТЬ**

# 21 рекомендация для близких



Во время реабилитации близкого человека важно сосредоточиться не только на выздоровлении зависимого, но и на себе.

Уделите внимание своим интересам, займитесь здоровьем и общайтесь с друзьями.

Излишний контроль, постоянное и навязчивое участие в лечении может только навредить прохождению программы реабилитации и дальнейшему выздоровлению зависимого.

## 21 рекомендация для близких:

### 1 Научитесь доверять зависимому.

Спустя несколько месяцев после реабилитации могут появиться сомнения в выздоровлении.

Важно правильно делиться своими тревогами с близким человеком, говорить о своих страхах. Не нужно приводить в пример другие случаи выздоровления, а также давить или упрекать.

### 2 Не вмешивайтесь в личные дела.

Зависимый в этот период накапливает новый опыт, который был недоступен в период употребления.

Помогите ему поднять самооценку и дать небольшие дела, которые он успешно выполнит.

### 3 Не обсуждайте процесс выздоровления.

Если вы ничего не понимаете в программе реабилитации, то не стоит убеждать себя в противоположном.

Признайтесь близкому человеку, что не знаете всех тонкостей и у него есть к кому обратиться с вопросами.

### 4 Думайте прежде, чем соглашаться на просьбу.

Не стоит сразу выполнять то, о чем вас просит человек в процессе реабилитации. Дайте себе время подумать, посоветуйтесь со специалистом. Первые три года трезвости лучше говорить о том, что вы пока не знаете как правильно вести себя с выздоравливающим человеком.



## **5 Не обманывайте, проявляя заботу.**

Даже обычные вопросы, вроде “ты поел?” могут обидеть зависимого и восприниматься как излишняя забота. Лучше больше делитесь своими чувствами: я переживаю, беспокоюсь, хочу посоветоваться и т.п.

## **6 Говорите теплые слова.**

Каждый раз, когда близкий человек уходит из дома или возвращается, говорите ему что-то приятное. Дарите любовь и теплоту, пока близкие рядом, ведь каждый день они стараются стать лучше в процессе выздоровления.

## **7 Помогайте развивать самостоятельность.**

Разрешите зависимому самостоятельно принимать решения, даже если пока он зависит от вас. Поручайте простые задачи, например, помощь по дому. Показывайте, что вы верите в близкого человека и в его способность справиться с зависимостью.

## **8 Уважайте свободу.**

Не нарушайте границ и не давайте нарушать ваши.

Не подслушивайте разговоры, не настаивайте на встрече и не проверяйте, соблюдает ли он график.

## **9 Не паникуйте.**

Если вы заметили резкую смену настроения у зависимого, то не стоит сразу подозревать самое худшее. Со временем он научится справляться со своими эмоциями и приводить себя в норму.

## **10 Не храните деньги на виду.**

Нормально выдавать небольшие суммы на карманные расходы в первое время после реабилитации, но не стоит открыто хранить большие суммы денег.



## **11 Избавьтесь от алкоголя и любых психотропных веществ.**

Не нужно хранить дома алкоголь и другие психоактивные вещества. Станьте примером абсолютной трезвости и на деле покажите, что это возможно. Убеждайте в том, что у каждого есть выбор и его последствия.

## **12 Не упрекайте и не ругайтесь.**

Любой конфликт решайте разбором ситуации, а не скандалом. Если зависимый отказывается от сближения и злится, то дайте ему время. Концентрируйтесь на решении проблемы, а не настроении человека, ведь завтра оно может поменяться.

## **13 Не проводите “воспитательную работу”.**

Чаще всего все ваши замечания зависимый понимает сам, поэтому частые упреки в конечном итоге просто перестанет воспринимать. Подобное поведение только отдалит от вас и может стать причиной обмана.

## **14 Не занимайтесь самообманом.**

Если вы не верите словам или обещаниям, то так и скажите. Иначе зависимый будет думать, что может хитрить и начнет манипулировать вами. Не позволяйте обманывать, а потом верить этому.

## **15 Не шантажируйте.**

Использование конструкций “если тебе дороги наши отношения, то ты должен...” приведет только к ухудшению ситуации и росту чувства вины у зависимого.

## **16 Не угрожайте.**

В некоторых ситуациях такой метод может быть действенным, но если применять его часто, то человек перестанет реагировать на ваши высказывания.



## **17 Не ревнуйте к тому, кто стал зависимому ближе вас.**

Если близкий человек ищет помощи у кого-то другого, не стоит переживать. Представьте, что он обратился ко врачу за помощью — это нормальная ситуация.

## **18 Не оберегайте от опасных ситуаций.**

Не стоит запрещать посещение праздников, если вы боитесь, что там зависимый вновь начнет употреблять. Дайте свободу и позвольте самостоятельно принимать решения. Только так он научится отказываться и контролировать тягу.

## **19 Не выполняйте за него работу.**

Не решайте проблемы вместо зависимого, если у вас не просят помощи. Дайте шанс совершать поступки и нести за них ответственность, понимать последствия. Если из-за срыва человек создал новую проблему, то дайте ему возможность справиться с ней самостоятельно.

## **20 Не надейтесь на быстрое выздоровление.**

Хроническое заболевание требует терпения и длительной реабилитации. В этот период могут возникать рецидивы, поэтому важно дать время на выздоровление, чтобы зависимый физически и психологически научился справляться в новых для него условиях.

## **21 Не покрывайте зависимого.**

Не нужно создавать иллюзию вокруг жизни выздоравливающего человека, покрывая его проблемы или изменяя последствия его зависимости. Помогите ему увидеть последствия своих поступков, чтобы у него возникло желание их изменить.



# Этапы принятия проблемы

Если вы не знаете, как поступить в той или иной ситуации, то сначала проанализируйте ее.

Для этого нужно пройти несколько этапов:

## Определить и понять проблему.

Узнать, с какими трудностями столкнулся зависимый и почему стремится вернуться в мир иллюзий.

## Разъяснить проблему.

Выясните — это основная проблема или это следствие другого переживания.

## Выбрать альтернативу решения.

Возможно, есть другие варианты, которые можно использовать: перечислите и запишите их (не менее пяти), чтобы иметь выбор при возникновении трудностей.

## Осознать последствия каждого варианта.

Что наилучшее/наихудшее произойдет при выборе этого варианта?  
Какие наиболее реальные последствия такого решения.

## Принятие решения.

Определите оптимальный вариант, который приведет к наилучшему разрешению проблемы.

## Действие.

Когда вы выбрали оптимальный вариант, то составьте план по его выполнению: что вы будете делать, в какие сроки и какой результат ожидаю.

## Выполнение плана и анализ решений.

Оцените эффективность результатов и если они не соответствуют вашим ожиданиям, то внесите изменения в план.



**Когда ваш близкий человек** принимает решение бросить пить или употреблять наркотики — это значит, что он готов пройти через все трудности на пути к выздоровлению.

“ И в этот период именно близкие люди играют важную роль и влияют на успешность реабилитации.

**Важно быть рядом, поддерживать и понимать близкого человека, а не создавать ему дополнительные преграды и трудности.**

“ Выздоровление от зависимости, это семейная задача, поэтому так важно избавляться от старых норм поведения.

**В том поможет общение с психологом или посещение групп поддержки.**

**ПРОЗАВИСИМОСТЬ**



8(800)250-87-85



Прозависимость.рф