



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