Автор: admin
16.05.2011 14:54 - Обновлено 30.10.2014 02:25

Как помочь избавиться от зависимости?

Современная жизнь переполнена соблазнами лёгкой разрядки чувств и эмоций.

Можно не учиться вживаться в нормы, законы общества, а погрузиться в более безопасный мир компьютерных игр, не строить отношения с реальным человеком, а общаться в чате, не говорить о своих эмоциональных переживаниях, не разрешать текущие болезненные проблемы, а напиться или принять какое-либо другое вещество, изменяющее сознание. Но наступает завтра и легче не становится.

Да и не может стать, так как это хороший и беспроигрышный способ обманывать себя. Кому же приятно признаваться себе в том, что необходимо предпринимать какие-то шаги, совершать действия, которые не являются популярными в кругу общения, а главное - отвечать полностью за принятые решения, поступки и их последствия, своё здоровье, образование, выбор работы, качество отношений с родителями, друзьями, любимым человеком. Всё вместе это называется "отвечать за свою жизнь". Особенно трудно отвечать при полном отсутствии навыков ответственности.

Родители из чувства страха за своё чадо и желания оградить его от бед, напастей и трудностей с удовольствием взваливают всё на свои плечи, не замечая, что ребёнок давно уже достиг возраста, когда пора пробовать свои силы. Конечно, нет чёткой возрастной границы для передачи ответственности ребёнку. Этот процесс постепенный, он растянут во времени. Поручая выполнение различных дел ребёнку, родитель не "сваливает" на него свои обязанности, а учит его справляться с трудностями, решать бытовые и социальные задачки, обращаться за помощью, когда это необходимо, оценивать свои силы, рассчитывать время, нагрузку, выстраивать систему приоритетов и ещё многому другому.

Ребенок, преодолевая неуверенность в своих силах, смущение, страх что-то спросить или недостаточно хорошо выполнить поручение, приобретает опыт социальных отношений, ответственность, испытывает гордость, удовлетворение, радость и уверенность в себе. Таким образом, происходит его адаптация к общественным нормам, требованиям и законам. В дальнейшей жизни эти навыки помогут ему справляться с трудностями и задачами повседневности, не прибегая к пагубным способам снятия ужаса перед вставшей проблемой, уберегут его от невротических расстройств и разрушения отношений. Важно то, что у него будут все основания уважать себя, а

значит соглашаться на лучшие условия для себя, выбирать все достойное себя, помнить о своих потребностях и желаниях. "Нормальному эгоисту" незачем унижать других людей, чтобы самоутвердиться, обижать и подавлять их. Уважая себя, человек уважает окружающих. Повышается уровень комфортности его жизни. С таким человеком и другим хорошо.

Когда же зависимость от алкоголя, наркотиков, лекарств, игр, компьютера, еды стала уже свершившимся фактом, необходима профессиональная помощь. Но зачастую до этого бывает далеко, так как о помощи можно говорить, когда больной осознаёт проблему. Да, да, я не ошиблась, именно больной. Поскольку зависимость - это болезнь, которую нужно лечить. Болезнь хроническая, и, как любое хроническое заболевание может давать рецидивы после пусть даже длительной ремиссии.

Что же делать, если больной не осознаёт зависимость как проблему или не считает своё состояние зависимостью?

Вот тут-то "первыми скрипками" выступают родители, жёны (или мужья), дети, близкие друзья и другие значимые в жизни зависимого люди. От их поведения будет зависеть, захочет ли больной лечиться. Основной составляющей в беседах с алкоголиком, наркоманом или игроком является любовь. Любовь, признающая право человека выбирать свой путь, даже если он ведет к разрушению или смерти. Важно, где Вы, каково Ваше место в этих отношениях.

"Если ты выбрал путь к смерти, я не буду участвовать в твоём самоубийстве, а это значит, что с этого момента не обеспечиваю твою жизнь, не кормлю, не даю денег, не пускаю в дом (или ещё что-то - каждый решает сам). Если же ты хочешь выздоравливать, я с тобой на всём этом трудном пути и буду оказывать тебе поддержку и содействие. Мне больно смотреть, как ты губишь себя, потому что я люблю тебя и именно по этой причине я не отступлю от того, что сказал(а)".

Это основной закон мотивации к лечению зависимого человека.

Чем больше человек в жизни потерял, тем легче он соглашается на лечение, тем ближе к пути выздоровления, хотя это и кажется парадоксальным. На языке психологов, занимающихся терапией зависимостей, такое поведение называется "жёсткая любовь".

Близким и родственникам помощь нужна не меньше, чем самим зависимым. Зависимость - семейная болезнь и лечиться нужно всем членам семьи. Только тогда возможно взаимопонимание, разговор на одном языке. Только тогда, когда все члены семьи занимаются своей жизнью, проживают свою, а не чужую жизнь, возможно взаимное уважение, понимание, принятие друг друга, спокойствие и стойкие позиции на пути выздоровления.

Автор - Сергей Гриваченко

Источник