

Прочитав эту книгу и применив
всё, что здесь написано, я вам
гарантирую, что в вашей семье
произойдут изменения

A man with a beard and short hair, wearing a dark blue cardigan over a light blue shirt and dark blue trousers, is sitting on a yellow armchair. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light grey wall. The floor is made of light-colored wood.

ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ

или Как помочь своему близкому
выйти из зависимости

Александр Шадрин

18+

Александр Шадрин

**Помощь родственникам,
или Как помочь своему
близкому выйти из зависимости**

«Автор»

2021

Шадрин А.

Помощь родственникам, или Как помочь своему близкому выйти из зависимости / А. Шадрин — «Автор», 2021

В своей книге я собрал опыт более чем десятилетней работы в сфере помощи зависимым людям и их семьям. Эта проблема о которой еще 20 лет назад в России не особо говорили и единственное лечение это были вытрезвители. К сожалению, в нашей стране до сих пор относятся к проблеме зависимость, как к плохой привычке или отсутствию воли. Родственники часто из-за отсутствия информации, что такое на самом деле зависимость, предпринимают попытки лечения на мой взгляд совсем неадекватные. Например, увезут в деревню или повезут к бабушкам целительницам. Поэтому в своей книге я постарался простым языком донести до вас, что проблема эта решаема и она может начать свое решение именно с вас, а не с того, что вы пытаетесь раз за разом куда-то пристроить своего зависимого близкого. Книга публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

© Шадрин А., 2021

© Автор, 2021

Содержание

От автора	5
Почему книга для вас? Для родственников?	6
Что же такое зависимость?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Александр Шадрин

Помощь родственникам, или Как помочь своему близкому выйти из зависимости

От автора

Приветствую вас уважаемые читатели данной мини книги. Меня зовут Александр Шадрин, я руководитель реабилитационного отдела сети наркологических клиник “Результат”. Также я провожу занятия для родственников зависимых людей с целью их информирования о том, что такое зависимость, созависимость и что со всем этим делать.

На протяжении десяти лет я изучаю сферу реабилитации зависимых людей и через нас прошли тысячи людей. Большинству из них наша помощь оказалась действенной. Какое то количество людей так и не воспользовались помощью и не приняли для себя, что они самостоятельно не могут разрешить проблемы с зависимостью. Об этом я еще в своей книге буду писать ниже.

Данная книга в большей степени написана для родственников зависимых людей. Потому как практика показывает, что мамы, жены, отцы и т.д. быстрее приходят к пониманию, что жизни их близких в опасности и что требуется помощь. Сами зависимые очень долго могут находиться в неведении, что с ними происходит. Как бы это странно не звучало сейчас.

Я хочу для вас, чтобы вы сели спокойно, в тишине и вдумчиво прочитали, что здесь написано. Я собрал в этой книге весь свой опыт, а также опыт большинства специалистов по преодолению зависимости и созависимости. Я буду приводить в книге опыт и выдержки от психологов, реабилитологов, консультантов по зависимости. Для того, чтобы дать вам максимально информации об этой проблеме, а также ставлю своей целью повернуть фокус вашего внимания на вас самих. На то, чтобы вы начали действовать в верной траектории и возможно в ближайшее время ваша семейная ситуация начала меняться в лучшую сторону и вы больше не возвращались в это болото.

Надеюсь, что вы найдете здесь для себя нужные слова и информацию для начала ваших действий.

С Уважением и желанием помочь Александр Шадрин.

Почему книга для вас? Для родственников?

Это самый частый и распространенный вопрос от родственников.

– Мы то здесь причем!?

– Он же употребляет!?

– Давайте что то с ним делать!?

Да, действительно простой обыватель мыслит именно такими категориями. И в своих представлениях он убежден в этом. Ведь аддиктивное поведение, а именно самые разрушительные ее проявления такие как наркомания, алкоголизм, игромания это как бы выпуклая часть этой проблемы.

Ее больше всего видно. Она не завуалирована. Наркоман употребляет наркотики, врет, ворует. Алкоголик пьет, ругается, скандалит, пропивает деньги. Все очевидно. И родственники часто сетуют именно на это.

– Мол. Сделайте с ним что-нибудь, и у нас все будет в порядке.

И на первый взгляд кажется, что это решение. Но не все так просто, как может казаться на поверхности.

Давайте разберемся.

Начнем с того, что вы семья. А семья это целая система. Это не просто какие-то люди, которые, так или иначе решили жить вместе и родить детей. Это в какой-то степени сложный механизм, который задействован в общей проблеме. Вы ведь согласитесь со мной, что когда появляется наркоман, алкоголик, игроман в семье, то страдает абсолютно вся семья. Так не бывает, что только один зависимый страдает. Дети, жена, мама, папа все эти люди поддаются проблеме зависимости.

Но и это еще не все. Вы никогда не задумывались, а почему вдруг в моей семье появилась такая проблема? Почему это вдруг раз и мой сын, муж, дочь или жена начали употреблять?

Вот здесь предлагаю остановиться поподробнее.

Я не буду сильно углубляться в данной книге в психологические проблемы семьи, а просто приведу несколько возможных примеров, почему в вашей семье случилась такая беда.

Факторов формирования зависимости несколько.

Биологические – наследственные факторы. Дети алкоголиков, наркоманов нередко становятся такими же зависимыми личностями, даже если проживали отдельно от пьющих членов семьи. Дело в том, что особенности функционирования нейромедиаторных систем обуславливают степень изначальной толерантности к психоактивным веществам. У людей с высокой толерантностью, которая имеет генетическое происхождение, зависимость формируется быстрее.

Психологические – это различные патологии в личностной сфере. Сюда относят акцентуации характера и психопатии.

Мотивационно – потребностные факторы – это стремление самоутвердиться в коллективе, поддержать субкультурную традицию или удовлетворить любопытство. Это часто характерно для подростков.

Социальные факторы – у человека, выросшего в дисфункциональной семье, есть большой риск возникновения зависимости. Этот риск возрастает, если в семье злоупотребляли алкоголем или наркотиками.

Факторы часто пересекаются. Глядя на зависимого человека можно решить, что он является проблемным сам по себе или больным человеком. От взгляда обывателя ускользает тот факт, что этот человек существует не отдельно сам по себе, это не «отрезанный ломоть», а часть общей системы семьи, в которой он родился, и частью той семьи, которую создал сам, став взрослым.

Пример:

Обычная семья. Отец, мать и двое детей. На первый взгляд, придя в эту семью нельзя сказать, что у них есть проблемы. Живут в хорошей квартире, дети хорошо одеты, сыты, учатся в школе. Но на самом деле у главы семьи очень большая проблема. У него алкоголизм и нередко он появляется в нетрезвом состоянии дома, что провоцирует скандалы и ссоры с супругой. Дети, конечно же, в этой дисфункции находятся и растут. Более того, они не получают того, что может и должна дать здоровая семья детям. Это психологическое здоровье, правильные ориентиры в жизни и многое другое. Как следствие сын в подростковом возрасте попадает в “плохую” компанию, что является дополнительным фактором и триггером для активации аддиктивного поведения и закономерно в данном случае приобщается к употреблению сначала алкоголя, а потом и наркотиков.

Более того. Достигнув возраста 22 лет, он находит в своей жизни женщину, также из проблемной семьи. В семье нет алкоголизма, но есть отец тиран, который терроризирует всех членов семьи, также не давая им правильных жизненных ориентиров, не формируя психологического здоровья и т.д.

Поэтому ничего удивительного нет, что эти мужчина и женщина встретились. Они не могли не встретиться. Два проблемных человека встречаются и женятся. Более того на свет в их семье появляется ребенок, который также не получит ничего, что можно назвать здоровыми взаимоотношениями, здоровой психологической атмосферой и т.д.

Это как с цветком. Его можно поставить в тень и совсем не ухаживать за ним. Вырастет ли он? Скорее всего да, но каким? Это уже большой вопрос. А можно ставить его на свет, удобрять, заботиться и т.д. И в таком случае этот цветок покажет себя во всей красе. Понимаете о чем я?

Так и в семье. Нельзя отделять зависимого человека, что он как будто не из вашей семьи. Он как раз из вашей семьи и все, что с ним происходит это следствие семейных проблем. Как ваших, так и возможно семьи ваших родителей. Но однозначно, что просто так аддиктивным поведением люди не страдают.

Вы можете с этим соглашаться, а можете спорить, но факт остается фактом.

Еще один пример:

Семья. Отец, мать и сын. Отец занимает высокую должность и не имеет проблем алкоголем или наркотиками. Его часто нет дома, и воспитанием занимается, то мама, то няня. Поскольку финансовые возможности позволяют нанять водителя, повара, няню и т.д. Фактически родительского воспитания нет. Поэтому ребенок растет в “купленной” атмосфере. Это значит, что он всем обеспечен, кроме одного. Нет самого главного. Нет правильных ориентиров, психологически здоровой атмосферы. В редкие дни, когда семья собирается вместе мама с папой ведут себя несколько отчужденно. В результате такого воспитания молодой парень полностью ушел в компьютерные игры, забросил школу, стал нервным и очень агрессивно реагирует на то, когда его отвлекают от игры. Потому что он себя в виртуальном мире, чувствует намного лучше чем в реальном.

И таких примеров я могу привести большое количество.

Мне часто говорят, но как же так? Мы же видим семью, и они внешне выглядят вполне благополучно. Да, действительно семья может создавать так называемый семейный фасад, когда внешняя картинка для семьи более важна, чем внутренняя. И по таким семьям действительно можно сказать, что у них все хорошо. Но это только фасад, а вот, что под ним это уже никто не знает.

Поэтому в первую очередь эта книга для вас, уважаемые родственники. Я хочу, чтобы вы в первую очередь перестали фокусироваться на проблемной зоне вашей семьи, имею ввиду самого зависимого, а начали обращать внимание на свою семью в целом. Ведь знаете, как говорят некоторые специалисты, что зависимый человек это всего лишь некий маркер или инди-

катор, что в вашей семье есть психологические проблемы. Просто их лучше видно именно в том члене семьи, который стал употреблять или играть или уходить в другой вид зависимости.

У зависимого есть партнёр. В психологии такого человека называют **«созависимым»**, т.е. зависимым от человека с зависимостью. Созависимый не принимает наркотики, не уходит в запой, ему это ни к чему, ведь его наркотик – это его партнёр. У каждого в этой паре есть нечто общее, хотя на первый взгляд они кажутся противоположностями друг друга.

Об этом мы поговорим в главе “что такое созависимость”

А сейчас я хочу вам рассказать, что же такое на самом деле зависимость. Хочу, чтобы вы отходили от часто встречающейся парадигмы, что это просто отсутствие характера, слабость и т.п. Давайте разберемся, что же такое зависимость?

Что же такое зависимость?

Что же такое зависимость? Это самый неоднозначный и часто вызывающий споры вопрос. Одни говорят, что никакой зависимости нет, а есть распушенность. Другие говорят, что это слабохарактерность. Третьи говорят, что это вовсе не болезнь, а форма поведения. Также есть мнение, что это установки внутри человека. Но и существует мнение, что зависимость все-таки это заболевание.

И в этом многообразии мнений очень сложно понять, что же действительно такое зависимость. Я не буду спорить и доказывать, чью-то точку зрения. И с пеной у рта говорить, что это болезнь, но постараюсь привести аргументы в пользу того мнения и видения, чем я считаю все таки зависимость.

Начну с МКБ (Международная классификация болезней) она является стандартной для всего мира методикой сбора данных о смертности и заболеваемости, позволяющая оптимальным методом кодировать и статистически обрабатывать медицинскую информацию.

В ней мы найдем следующую информацию.

F10.2 Синдром алкогольной зависимости.

В МКБ-10 **алкоголизм** обозначается как «синдром **зависимости**» (F10.210.2), входящий в рубрику «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **алкоголя**» (F1010.), а в американской классификации DSM-5 как «расстройство, вызванное употреблением **алкоголя**» или «расстройство употребления **алкоголя**» (англ. alcohol use disorder)

Алкогольная зависимость – сильная тяга к алкоголю, регулярное его употребление. Человек, страдающий алкогольной зависимостью, имеет непреодолимое, неподконтрольное желание выпить, которое становится важнее практически всего остального в его жизни. Именно это страстное желание, трудность ограничить количество выпиваемого алкоголя, а также абстинентный синдром, возникающий после прекращения употребления спиртных напитков, отличает алкогольную зависимость от злоупотреблений алкоголем (регулярное потребление в умеренных количествах).

Тоже самое с наркоманией и игроманией. Только возьмите, поменяйте слово алкогольная зависимость на наркотическая или игровая зависимость.

Когда мы называем что-то болезнью, мы имеем в виду резкое изменение самочувствия человека в сторону ухудшения, которое сопровождается такими процессами разрушения отдельных структур организма, которое приводит к преждевременной смерти.

Если мы посмотрим внимательно, то обнаружим, что нет ни одного пункта, который позволил бы считать что это описание подходит под грипп и не подходит для аддикции (зависимости).

Так вот. Теперь возьмем, например болезнь сахарный диабет. Все вы слышали. А кто-то даже болеет этим заболеванием. И у нас с вами в голову не придет, не называть это болезнью. Потому что все очевидно. Человеку становится плохо, если сахар в крови поднимается и еще хуже, если сахар в крови опускается.

Так вот можно ли вылечить сахарный диабет? Ну во-всяком случае пока нет. Возможно, когда-нибудь медицина к этому придет, но в настоящее время нет таких лекарств. Можно ли вылечить алкоголика, наркомана, чтобы они контролировано употребляли? Нет нельзя.

В этом то и заключается болезнь, что если человек болен зависимостью, то это уже нельзя вернуть в формат обычного употребления алкоголя. Как и невозможно вернуть диабетика в обычный режим употребления сахара. Потому что в таком случае его жизни угрожает опасность.

Пропадет ли сама болезнь сахарный диабет? Нет! Мы идем к врачу и лечим ее как и любую другую. Пропадет ли болезнь зависимость сама? Нет! Необходимо также обращаться за лечением к специалистам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.