

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

Путеводитель для детей и подростков



18+

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

Путеводитель для детей и подростков



*Тимофей В. Созаев
Лена Ремнева
Максим Малышев*

Москва
2020

Оглавление

| | |
|---|----|
| Вступление..... | 4 |
| Часть 1. Что такое зависимость от наркотиков?..... | 6 |
| Часть 2. К формированию каких особенностей приводит зависимость от наркотиков?..... | 11 |
| 2.1. Физическое состояние и поведение | 11 |
| 2.2. Квартира, домашнее пространство..... | 15 |
| Сексуальная безопасность | 16 |
| Простые правила сексуальной безопасности..... | 16 |
| Активное согласие | 17 |
| 2.3. Влияние мнения общества | 18 |
| 2.4. Семейная атмосфера | 24 |
| 2.5. Закон и полиция | 26 |
| Последствия криминализации для родителей..... | 27 |
| Последствия криминализации для детей | 28 |
| 2.6. Если ты не можешь жить вместе с родителями. Почему? | 29 |
| 2.7. Смерть | 31 |
| Часть 3. Что стараются делать родители? | 33 |
| Языки любви | 36 |
| Часть 4. Как ты можешь позаботиться о себе? | 38 |
| Личные права | 42 |
| Часть 5. Как реагировать, когда узнаёшь, что родители зависимы от наркотиков?..... | 45 |
| Часть 6. Как выражать свои чувства и потребности? | 49 |
| Как реагировать если появляются неприятные чувства? (1)..... | 50 |
| Как реагировать если появляются неприятные чувства? (2)..... | 51 |
| Как реагировать если появляются приятные чувства?..... | 52 |
| Заключение..... | 53 |
| Благодарности | 54 |
| Словарь | 55 |
| УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ | 61 |
| Использованная литература и источники: | 61 |

ВСТУПЛЕНИЕ



Привет!

Если ты держишь в руках эту книжку, значит, родители хотят с тобой поговорить на важную для них тему. Скорее всего, это не будет легко ни для родителей, ни для тебя. Потому что это разговор о непростых вещах. Но всё, о чём пойдёт речь, напрямую касается твоих родителей и ваших отношений.

Твои родители, мама, папа, может быть, они оба, зависимы от наркотиков. Это не та новость, которую дети мечтают узнать о своих близких. Но, к сожалению, в жизни много происходит такого, чего лучше бы в ней никогда не происходило. Эта книга рассказывает о зависимости: и ты сможешь использовать эти знания, чтобы твои отношения с родителями были лучше.

Зависимость – сложный процесс. Возможно, сейчас твои родители уже не употребляют наркотики. Но они делали это раньше. И этот опыт существенно сказался на их жизни. Поэтому они хотят поговорить об этом с тобой. Может быть, наркотики есть в их жизни прямо сейчас. Ситуации бывают очень разными. Твои родители могут захотеть поговорить и об этом тоже. Этот разговор не только о наркотиках, зависимости, доверии, будущем и безопасности. Прежде всего, это разговор о вас, о вашей семье и ваших отношениях.

Если родители решились на этот разговор, значит, они тебе доверяют и ценят ваши отношения. Им важна близость с тобой и им важно, чтобы тебе было хорошо. Им потребовалось найти в себе силы, чтобы заговорить о зависимости. Скорее всего, у тебя могут появиться вопросы к ним. И это хорошо. Но родители могут не знать ответов на все твои вопросы. И это нормально. Ты не обязан оставаться с полученным знанием один на один. Ты имеешь право обсудить это с кем-то, кому ты доверяешь.

Эту книжку нам помогали писать родители, зависимые от наркотиков. Они рассказали нам о любви к детям и о том, как они стараются проявлять любовь и заботу. Иногда в тексте книжки будут встречаться небольшие фрагменты с прямой речью этих родителей. Шрифт этих фрагментов выделен зелёным цветом. Не все родители, у которых мы брали интервью, считали, что им нужно разговаривать с детьми о своей зависимости. Многие делились с нами опасениями: говорили нам о том, как было бы здорово, если бы что-то, – знания, правильные слова, верный момент, – могло помочь этому разговору. Мы надеемся, что наша книжка поможет сделать этот разговор легче и для тебя, и для твоих родителей.



В книжке мы используем слово «наркотики», хотя считаем его не самым удачным. Слово «наркотики» для многих людей имеет негативный оттенок, оно может закреплять негативное отношение к людям, которые от них зависимы. Правильнее и корректнее было бы говорить «психоактивные вещества (ПАВ)». Но мы приняли решение писать «наркотики», поскольку оно понятнее для детей и подростков разного возраста.



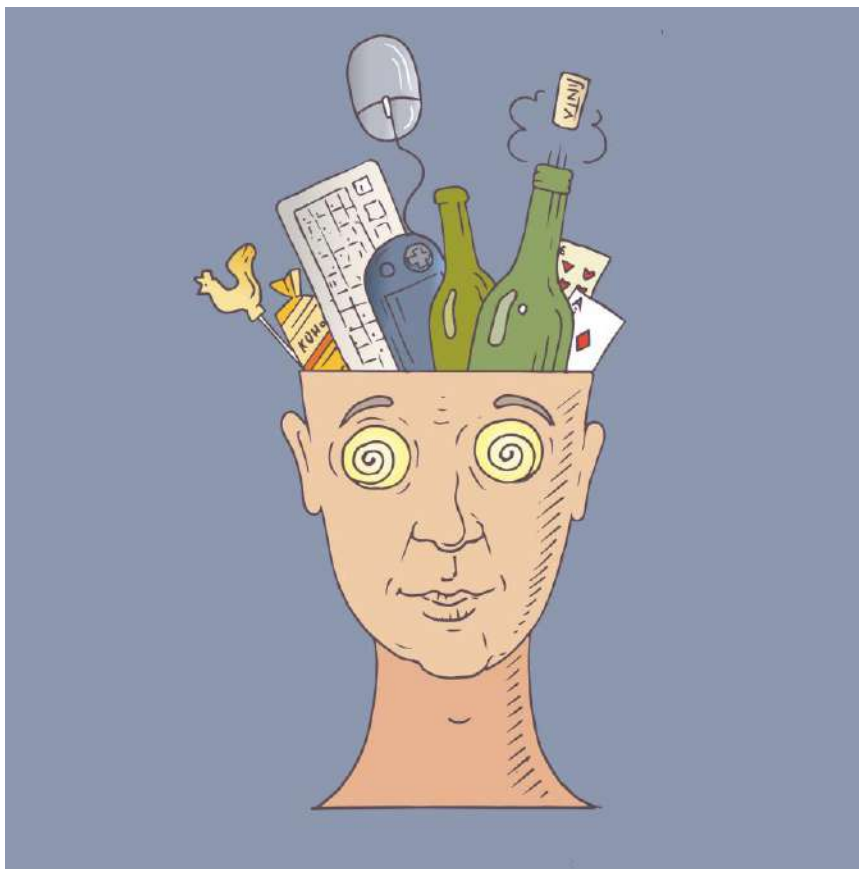
Из этой книжки ты узнаешь:

- что такое зависимость от наркотиков;
- к формированию каких особенностей поведения приводит зависимость;
- что стараются делать родители;
- как ты можешь позаботиться о себе;
- как реагировать на то, что ты узнаешь.

И прежде, чем начать, мы бы хотели сказать тебе пять важных вещей:

- Ты не являешься причиной того, что твои родители зависимы от наркотиков.
- Ты не виноват в том, что твои родители употребляют наркотики.
- Ты не можешь контролировать зависимость своих родителей от наркотиков.
- Ты не можешь помочь своим родителям перестать употреблять наркотики.
- Ты не можешь излечить или каким-то другим образом спасти их от зависимости от наркотиков.

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ?

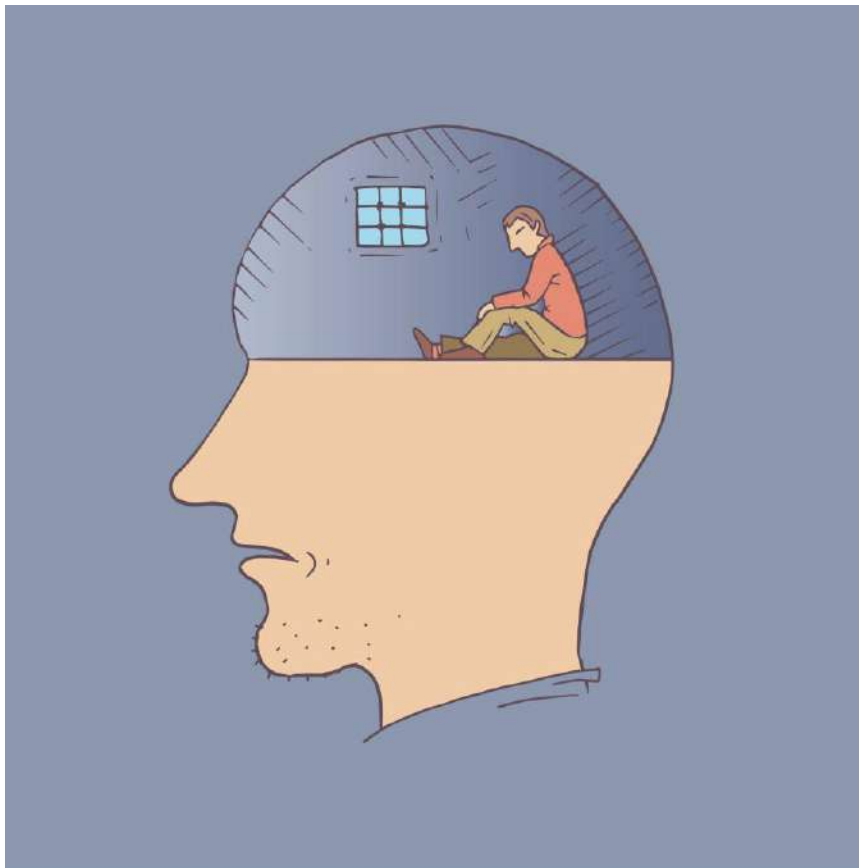


Зависимость (или *аддикция*) – это состояние, когда человек чувствует очень сильное, непреодолимое желание повторять какие-либо действия. Человек знает о вредных последствиях своих действий, но не может их не совершать. Если человек их не совершает, то ему становится очень плохо, он не может найти себе места, может стать раздражительным, замкнутым, грустным или агрессивным. Возвращение к повторению этих действий становится одной из главных целей для человека. Из-за зависимости человек может не уделять ожидаемого внимания своим обязанностям в других сферах, например, заботе о близких или работе.

Зависимость от наркотиков – это одна из форм зависимости.

Кто-то может быть зависим от алкоголя. Кто-то может быть зависим от компьютерных игр или интернета. А кто-то зависим от сладкого, например, шоколада. Некоторые люди погружаются в свою работу так сильно, что у них развивается зависимость от работы. Есть и другие формы зависимости. Все эти состояния достаточно сложные, иногда разрушительные. Они причиняют страдания как самим зависимым людям, так и их близким.

В настоящее время есть несколько подходов к тому, что такое зависимость от наркотиков, и учёные продолжают спорить о том, какой подход является верным. Даже у нас, составителей этой книжки, нет единого взгляда на эту тему. Поэтому мы кратко расскажем тебе об основных.



Первая точка зрения, которой придерживается большинство врачей, заключается в том, что **зависимость - это хроническая болезнь мозга**. *Хроническая - значит неизлечимая*. По этой же модели развиваются такие заболевания, как инфаркт, диабет, некоторые виды рака. Течение этих болезней можно контролировать с помощью правильно выбранного лечения, но полностью от них избавиться не получается.

Это не значит, что зависимый от наркотиков человек будет всю жизнь принимать наркотики. Нет, он может прекратить их употребление. В медицине это называется *ремиссия*, то есть исчезновение симптомов заболевания. Но зависимый может вернуться к употреблению наркотиков, поскольку сама болезнь - зависимость - никуда не исчезает. Это называется *рецидив - обострение*.

Если зависимость - это болезнь, значит зависимые нуждаются в помощи и лечении, а не осуждении. Если зависимость - это болезнь, то зависимых нельзя обвинять в отсутствии силы воли или в том, что они аморальны. Да, иногда зависимые могут совершать неприятные поступки, но причина этих поступков не в них самих, а в зависимости - их болезни. Это понимание помогает уменьшить болезненные чувства вины и сильного стыда, которые мешают выздоровлению.

Взгляда на зависимость, как на неизлечимую, хроническую болезнь, придерживаются не только врачи, но и, например, группы взаимной помощи и поддержки, такие как *Анонимные наркоманы*, *Нар-Анон* (группы для тех, на чью жизнь повлияло употребление наркотиков близким человеком) и *Наратин* (группы для подростков, на чью жизнь повлияло употребление наркотиков близким человеком).



Мы не используем слово «наркоман», потому что потребление наркотиков – это не единственная характеристика людей, употребляющих наркотики. И если люди зависимы от наркотиков, то от этого не перестают быть родителями для тебя, детьми для своих родителей (твоих бабушек и дедушек), многие продолжают работать и заниматься другими делами. Слово «наркоман» – это ярлык, который приводит к тому, что люди начинают плохо относиться к самим себе и окружающим людям. Подробнее смотри раздел «Влияние мнения общества».



Вторая точка зрения: зависимость - это выбор. Это странная точка зрения, которой придерживаются некоторые полицейские и другие люди, которые считают, что потребители наркотиков сами выбирают, употреблять или не употреблять наркотики. А поскольку употребление наркотиков в России вне закона, то значит, потребителей наркотиков можно наказывать за их выбор. Эта точка зрения не учитывает тех изменений, которые происходят с организмом зависимых людей. Например, изменений в работе мозга, которые приводят к тому, что человек действительно не может себя контролировать. К тому же, если непредвзято посмотреть на зависимость, то можно увидеть, что она часто приносит страдание: сложно представить, чтобы люди добровольно выбрали страдание.

Эта привычка быстро развивается и начинает поддерживать сама себя: желание что-либо делать постепенно связывается в структуре мозга с наркотиками. Многократное повторение усиливает эти связи. Обычные жизненные радости перестают ощущаться. И всё-таки нейробиологи не считают эти изменения болезнью. Они относят механизм формирования зависимости к проявлениям изменчивости и пластичности – важных характеристик работы мозга. Потому что здоровый мозг может меняться: это происходит, например, в процессе обучения и развития. И не свидетельствует о нарушениях. Учёные наблюдали изменения, похожие на те, которые происходят в структуре мозга зависимого человека, у людей, жизнь которых никак не связана с наркотиками. Например, у тех, кто сильно, сверх меры, чем-то увлечён. Может быть, спортом или религией. Или одержимо, болезненно любит своего партнёра, детей и близких. Всё это, конечно, может приносить вред и самому человеку, и людям рядом с ним. Но сам факт изменений мозга не даёт достаточных оснований, чтобы расценивать зависимость как болезнь: потому что мозг изменчив сам по себе. И привычки, даже вредные, – это результат работы нашего здорового мозга.

С этой точки зрения преодоление зависимости возможно, но оно будет являться следствием серьезных усилий, самоанализа, способности увидеть жизненные перспективы. Человеку понадобится новое окружение и постоянная работа по формированию новых привычек.



«Среди нашего круга есть две категории людей: либо те, кто из этого вырос, либо те, кого с нами уже нет».



Важно понимать, что зависимость – это состояние, которое возникает вследствие множества факторов, в том числе из-за того, что в родительской семье зависимого человека могли быть сложные психологические отношения. Об этом говорит теория семейных систем. Также на формирование зависимости влияют культурные, социальные, экономические, политические и другие факторы. Необходимо помнить, что зависимость не появляется только из-за поведения одного человека.

К сожалению, здесь у нас нет возможности осветить глубже вопросы формирования зависимости и работы по освобождению от нее, но, если тебя это заинтересует, ты можешь найти книгу нейробиолога *Марка Льюиса «Биология желания. Зависимость – не болезнь».*

ЧАСТЬ 2. К ФОРМИРОВАНИЮ КАКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИВОДИТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ?

Здесь мы поговорим о том, к каким особенностям приводит зависимость от наркотиков. Эти особенности есть не у всех родителей и не во всех семьях. Говоря об особенностях, важно понимать, что некоторые из них появляются из-за воздействия наркотиков на организм людей. Другие – из-за тех законов, которые приняты в нашей стране против людей, употребляющих наркотики и действий полицейских по отношению к ним (это называется *наркополитика*). Третьи – из-за того отрицательного отношения к людям, употребляющим наркотики, которое существует в обществе (это называется *стигматизация*). И, наконец, есть психологические особенности, которые были свойственны зависимым от наркотиков людям до того, как они начали употреблять наркотики, а употребление привело к тому, что эти особенности стали сильнее проявляться.

2.1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ



Давай в начале поговорим о физических проявлениях воздействия наркотиков на организм человека. Разные наркотики по-разному влияют на физическое состояние и поведение людей.

Из-за зависимости у родителей могут быть проблемы с зубами, кожей, венами. Родители могут быть худыми, бледными. У них могут развиваться болезни внутренних органов (например, язва желудка, сердечная недостаточность и другие). Им может быть

тяжело быстро ходить, у них может появляться одышка. У некоторых родителей может быть ВИЧ-инфекция. Но родители могут не обращаться за медицинской помощью из страха, что врачи поставят их на учёт как зависимых от наркотиков, а это может привести к негативным последствиям для всей семьи. Например, органы опеки могут попытаться лишиться родителей их родительских прав и забрать ребёнка в детский дом. Родитель может лечь в специальную больницу для лечения зависимости.

Странное поведение:

- Родители могут быть очень активными, не спать ночами, что-то всё время делать. Это может сопровождаться бодростью и веселостью, а иногда раздражительностью.
- Иногда у родителей может не быть сил, чтобы встать с кровати, они могут долго спать. У них нет сил для того, чтобы приготовить еду или навести порядок в доме.
- Под действием наркотика родители не соблюдают режим дня, могут не следить за собственной гигиеной.
- Родители могут «залипать» или «зависать», погружаться в себя. Разговор с ними в таком состоянии невозможен, поскольку они не смогут ответить.
- Родителям бывает сложно водить детей на занятия, забирать их вовремя из детского сада или школы, или вовремя туда приводить.
- Иногда после употребления наркотика родитель не может выйти на улицу. К тому же в таком состоянии выходить на улицу для него может быть опасно.
- Иногда родители могут пропадать на какое-то время или разговаривать по телефону так, что их разговор кажется очень секретным.
- Родитель не может найти постоянную работу.
- Иногда родители могут не соблюдать данные ими обещания.
- Иногда родители могут не заметить твоих важных достижений. Они могут не похвалить и не поощрить тебя за них.
- Зависимым родителям очень сложно планировать время, поскольку под воздействием наркотика восприятие времени изменяется.
- Наркотик для родителя может выполнять функцию лекарства: чтобы чувствовать себя лучше, ему необходимо принять наркотик.
- Неумение управляться с деньгами является особенностью наркозависимости. Часто в семьях, где один или оба родителя употребляют наркотики, нет денег.



«Бывают моменты, когда ничего не хочется. Вот первые 3-4 дня просто “в лёжку”, какое бы яркое солнце ни светило – ты подняться с кровати не можешь. А ребенок приехал на два дня раз в две недели, ему хочется приключений, давай поиграем. У нас и монополия и нарды есть, а я просто не могу. Все говорю “позже-позже”, а тут раз и уже день прошел. И получается, ребенок просто просидел в другой квартире, никаких впечатлений».



«Я очень долго не понимала, чего дети на меня супятся и начинают обижаться вообще... Когда ты спрашиваешь, чего вы обижаетесь, они тебе говорят: “Люба уже который раз говорит, что она хочет есть, а ты все щас-щас, щас-щас, сколько можно?” – мне говорила старшая дочь. Я им отвечаю: “Значит так, Маша, Люба, Света, идите сюда, садитесь, и значит так. Если вы хотите кушать, то вы подходите, становитесь прямо передо мной, загораживаете мне экран монитора, или то, чем я занимаюсь, в общем, делаете так, чтобы любое поле зрения было занято исключительно вами и говорите, что “Мама, мы хотим есть! Мама, мы хотим есть!!!”. И пока я не встану и не пойду на кухню готовить вам еду, вы отсюда не уходите”».



«Мы очень много пропускаем в праздниках. У нас не всегда совпадение идет. Перед новым годом мы лежали как два трупа, ничего нельзя было достать. И ребенок ходил мимо нас и ждал праздника. И я видела это и понимала, и чувствовала, всей душой хотела ей помочь, но не могла».





Помни:

- Если мама или папа не выполняют данное тебе обещание - это не из-за тебя. Они не могут его выполнить из-за своей зависимости.
- Если родители не хвалят тебя - это не из-за тебя, а из-за зависимости родителей.
- Как бы ни было плохо родителям, тебе никогда не нужно помогать им найти наркотики или принести их. Даже если они тебя об этом просят. Ты не несёшь ответственности за состояние твоих родителей.
- Если родители пропадают надолго или не живут вместе с тобой - то и это не из-за тебя, а потому что у родителей сильная зависимость от наркотиков, которую они не могут преодолеть.
- Родители любят тебя, даже если их поведение не всегда подтверждает это.



2.2. КВАРТИРА, ДОМАШНЕЕ ПРОСТРАНСТВО



Место, где ты живёшь, должно быть для тебя безопасным пространством, где есть не только обязанности и ответственность, но и где ты можешь отдохнуть, расслабиться, набраться сил. Иногда в семьях, где родители зависимы от наркотиков, с домашним пространством возникают сложности.

Многим родителям важно, чтобы домашнее пространство было безопасным для ребёнка, поэтому они скрывают все следы употребления, всё тщательно прячут. Но бывает так, что дети находят странные предметы, например, обгорелые ложки.

На время приготовления или употребления наркотиков родители могут закрываться на кухне или в комнате, запрещая ребёнку туда заходить.

Родителям бывает сложно вести домашнее хозяйство, всегда держать квартиру в чистоте и порядке. В связи с отсутствием сил, организованности и денег, они не могут сделать ремонт дома.

Дома могут собираться компании друзей и знакомых родителей. С кем-то из них детям комфортно, а с кем-то нет. Кто-то может ухаживать за детьми, смотреть за ними, рассказывать сказки, играть.

Помни:

- Ты имеешь право жить в чистой квартире.
- Ты имеешь право быть защищённым от физического и эмоционального насилия.
- Ты имеешь право на свои физические и эмоциональные границы.
- Ты имеешь право играть и веселиться.
- Ты имеешь право не видеть, как другие люди или твои родители употребляют наркотики.
- Ты имеешь право себя защищать.

Если тебе что-то не нравится, ты имеешь право сказать об этом родителям. Конечно, это нужно делать, когда родители в хорошем состоянии и могут тебя услышать, и ты уверен, что твои слова не обернутся против тебя.

Сексуальная безопасность

Сексуальность - это одна из самых личных сфер твоей жизни.



Помни, что ты имеешь право на телесную безопасность и неприкосновенность. Не путай здоровое проявление нежности и потребности прикосновений с нарушением границ и злоупотреблением твоей сексуальностью. Некоторые взрослые или другие подростки могут пытаться нарушить границы сексуальности ребёнка или подростка. Только ты имеешь право распоряжаться своей сексуальностью. Насилие остаётся насилием, даже если оно происходит в мягкой форме или с помощью психологических манипуляций. Если кто-либо из взрослых или других подростков нарушает границы твоей сексуальности – помни, это происходит не по твоей вине. Не замалчивай это: обязательно сообщи об этом другому взрослому, которому ты можешь доверять.



Простые правила сексуальной безопасности

Твоё тело - только твоё: «Если я не хочу целоваться или обниматься с кем-то, я могу сказать - нет. А вместо обнимашек можно «дать пять», пожать руку или послать воздушный поцелуй. Я - хозяин своего тела и всё будет так, как я хочу!»

Ты должен знать **сигналы своего тела:** «Что происходит, когда мне страшно или я чувствую опасность? Я могу вспотеть, меня может подташнивать, может начаться озноб или сердцебиение. Эти знаки должны меня насторожить. Если я почувствую что-то такое, я сразу обращаюсь к взрослому, которому я доверяю».

Личное пространство: «Интимные части тела - это те, которые закрывает мой купальник или плавки. Я знаю, как они правильно называются. Никто не может их трогать. Никто не может просить меня потрогать их интимные части тела. И никто не должен показывать мне эти части тела на картинках или фотографиях. Если что-то такое случится, я сразу же расскажу об этом взрослому, которым я доверяю».

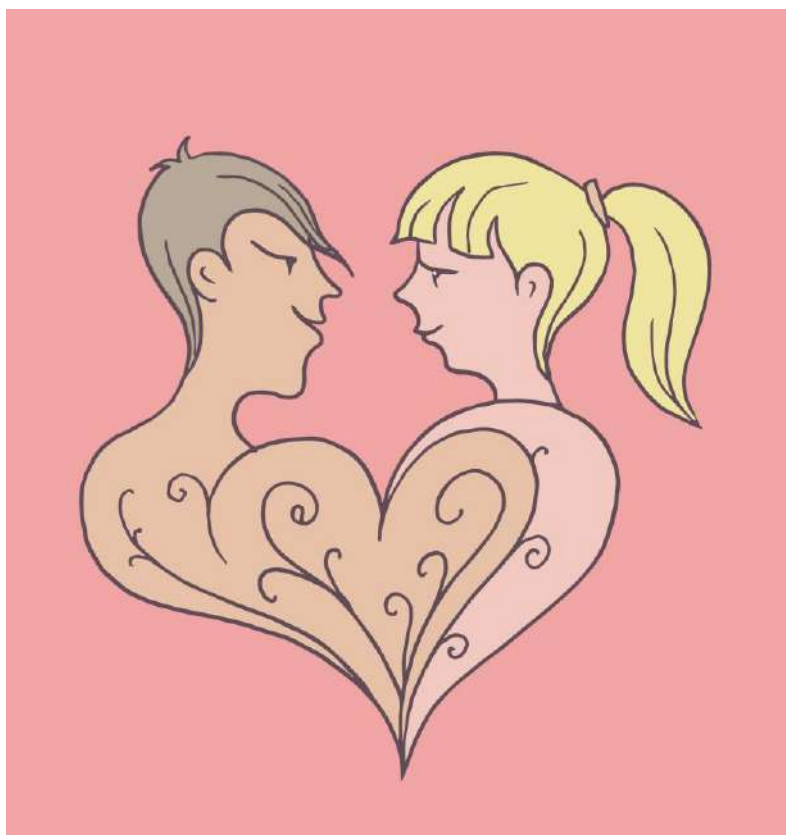
Секреты: «Я никогда не буду хранить тайну, если мне от этого не по себе. Если кто-то попросит меня держать что-то в секрете, а мне это не нравится, я пойду и расскажу об этом взрослому, которому я доверяю».

Моя система поддержки: «У меня есть пятеро взрослых, которым я доверяю, вот они:..... Им я могу рассказать всё на свете, и они мне поверят. Если меня что-то беспокоит, мне страшно или я чувствую опасность, я расскажу кому-то из них, что со мной происходит и почему».



Активное согласие

Партнеры всегда занимаются сексом только добровольно и по собственному желанию, которое они четко выражают.



Четыре критерия согласия:

- **Согласие - это чёткое, уверенное «да».** Недопустимо вербальное насилие, психологическое давление и манипуляции.
- **Согласие - это не только слова, но и действия,** которые совершают двое активных вовлечённых участника. Бездействие партнёра является проявлением несогласия.
- **Согласие возможно только между равными партнёрами:** понять действительно ли дано согласие, если один партнёр обладает властью над другим очень сложно. Лучше не ставить в такое положение ни себя, ни других.
- **Согласие можно отменить.** Любой из партнеров имеет право уже во время секса или другого контакта отказаться от продолжения в любой момент, а второй обязан сразу же прекратить свои действия.

2.3. ВЛИЯНИЕ МНЕНИЯ ОБЩЕСТВА



Ты и твоя семья, твои родители, – вы не живёте в изолированном пространстве. Мы все живём в обществе. Хотим мы этого или не хотим, но мнение общества влияет на каждого человека. Даже по одной теме в обществе могут существовать разные, часто противоречащие друг другу точки зрения. Например, как мы уже писали, в обществе не существует одного мнения по вопросу, что такое зависимость от наркотиков: кто-то считает её выбором, кто-то болезнью, а кто-то ни тем, ни другим, а трудно преодолимой, глубоко укоренившейся в мозгу вредной привычкой.

Поскольку люди не могут прийти к согласию, что такое зависимость от наркотиков, они не могут договориться и о том, как следует относиться к тем людям, которые от наркотиков зависимы.



Мы, составители этой книги, верим, что к каждому человеку необходимо относиться, уважая его человеческое достоинство, поскольку нет ничего, что могло бы лишить человека его достоинства. Никакое поведение и никакие взгляды не делают достоинство человека меньше или незначительнее. Уважение других людей основывается на том, что мы признаём ценность жизни каждого человека. Это не значит, что нам должен нравиться каждый человек или то, что он делает. Но это значит, что мы не можем осуждать другого человека или унижать его только за, что он употребляет наркотики.



Однако не все думают так, как мы. Большое число людей относится крайне негативно к людям, зависимым от наркотиков. Часто это негативное мнение основывается на предубеждениях, предрассудках и непонимании того, что такое зависимость. Этот процесс навешивания негативных ярлыков на определённые группы людей называется *стигматизация*. В результате стигматизации многие зависимые от наркотиков люди, которые остро нуждаются в помощи, по-прежнему подвергаются осуждению, а вместо поддержки получают наказание. Предубеждения и предрассудки в отношении людей, которые зависимы от наркотиков, и действия, которые мотивированы этими предубеждениями, называются *наркофобия* (фобия – страх).



Поскольку твои родители зависимы от наркотиков, то они уязвимы и могут подвергнуться унижающим и оскорбляющим их суждениям, критике, отказу в предоставлении работы и другим проявлениям наркофобии со стороны общества и государства.

Другой причиной негативного отношения, к людям, зависимым от наркотиков, может быть личный опыт общения с ними, когда зависимые люди выполняли не должным образом свои обязанности, не всегда сдерживали слово, совершали неприятные действия. Это может вызывать непонимание, обиду по отношению к зависимым, страх за самих себя, и за зависимого человека. Если у тебя есть подобный негативный опыт, важно признать его, дать себе возможность прожить и выразить свои чувства. Очень важно, чтобы ты мог поговорить о таком опыте с кем-то, кому ты доверяешь, тогда, когда тебе захочется поговорить. Это поможет почувствовать себя лучше, стать свободным от чувства вины и страха, использовать сложный, тяжёлый опыт как потенциал для развития и как то, что ещё много раз поможет тебе в трудной ситуации. Мы считаем, что важно не обесценивать самих людей, зависимых от наркотиков, сохранять уважение к их человеческому достоинству. Это может быть непросто для тех, кто, общаясь с зависимым, пережил личную боль, разочарование или страх. Это еще одна причина, по которой негативный опыт важно осмыслить, проработать и отпустить, не позволить ему влиять на твою дальнейшую жизнь и отношения с людьми.



Страхи не обязательно связаны с личным опытом. Иногда сильные переживания формирует общественная оценка и общественное мнение. Мы живём в обществе: общаемся, учимся и работаем с другими людьми. Общество вырабатывает своё отношение к тем или иным ситуациям. Устанавливать контакты с другими людьми, ценить их мнение и интересоваться им – это нормально. Но также нормально (и важно) уметь анализировать чужое мнение, соглашаться или не соглашаться с ним, не принимать его близко к сердцу.

Общественная наркофобия влияет на каждого из нас: твои страхи могут быть связаны со страхами людей вокруг тебя, в том числе со страхами тех, кому ты доверяешь и чьё мнение считаешь ценным. Иногда важно спросить у себя, почему ты не принимаешь тех или иных вещей: подтверждают ли твой личный опыт и информация, которой ты владеешь, то, что ты привык чувствовать. Возможно, страх общества перед людьми, употребляющими наркотики, нежелание разбираться в проблеме, осуждение и изоляция когда-то повлияли и на твоё отношение к таким людям, в том числе, к твоим близким.

То, что в обществе воспринимают людей, зависимых от наркотиков как преступников, безнравственных, аморальных, асоциальных, безответственных, неполноценных, недостойных уважения, больных и грешников оказывает крайне негативное влияние на восприятие этими людьми самих себя. Они усваивают из общества эти послания *ненависти к самим себе, стыда и вины*. Это называется *усвоенная самостигматизация* или *усвоенная наркофобия*.



Из-за усвоенной стигмы люди, зависимые от наркотиков, чувствуют:

- ненависть к самим себе;
- ощущение собственной ущербности, неполноценности, недостойности;
- внутреннюю боль и пустоту;
- низкую самооценку;
- неуверенность в себе;
- беспомощность, потерю контроля над своей жизнью и ситуацией;
- страх перед другими людьми;
- страх наказания за употребление наркотиков;
- небезопасность;
- необходимость лгать и скрываться;
- изоляцию;
- личную несостоятельность;
- ненависть к другим людям, зависимым от наркотиков или ненависть к людям, не зависящим от наркотиков;
- бесперспективность;
- неуверенность в будущем;
- необходимость полной концентрации на собственном эмоциональном и физическом выживании;
- бессилие;
- вину;
- стыд.



Чувства твоих родителей оказывают сильное влияние на ваши отношения. Зависимые от наркотиков родители, которые испытывают подобные чувства, в своих отношениях с детьми могут:

- ожидать и считать нормальным, что дети возьмут на себя ответственность за удовлетворение потребностей родителей;
- подвергать детей эмоциональному и психологическому стрессу, необходимостью принять уровень зрелости, к которому дети ещё не готовы;
- нарушать эмоциональные границы ребёнка, ожидая, что он превратится в опытного воспитателя по отношению к себе и младшим сёстрам и братьям;
- могут забывать о потребностях детей, не уделять им внимания. Ты можешь недоедать, не иметь возможности общаться со сверстниками, не знать, как правильно оказать себе первую помощь, когда ты поранился или заболел;
- препятствовать развитию у детей интеллектуальных и социальных навыков, соответствующих их возрасту. Дети могут бояться или стесняться приводить своих друзей в гости, опасаться устанавливать прочные отношения со сверстниками;
- оставлять детей в эмоциональном одиночестве, полностью сосредотачиваясь на себе;
- игнорировать потребности и просьбы детей, тем самым давая почувствовать, что детей как будто не существует;
- запугивать детей или эмоционально манипулировать ими для того, чтобы они оставались в изоляции;
- злиться или оскорблять ребёнка, если почувствуют, что он «предает» семью, раскрывая свои секреты другому взрослому человеку.

«Мне хочется, грубо говоря, в кокон его посадить и все, от всего предостеречь».

Многими родителями движет чувство вины. Они чувствуют себя «плохими родителями», потому что не могут удовлетворить все потребности своих детей. Это может привести к тому, что забота родителей станет навязчивой, чрезмерной.

Помни: У тебя есть потребность в эмоциональной близости.

Эмоциональная близость предполагает, что ты можешь поделиться с человеком любыми чувствами вне зависимости от того, что их вызвало. Эмоциональная близость может быть установлена тогда, когда человек чувствует себя в безопасности, чтобы открыться перед другим человеком.



Существующая социальная стигма в отношении людей, зависимых от наркотиков, препятствует тому, чтобы они обращались за помощью. Но ещё из-за этой стигмы боятся обратиться за помощью дети, родители которых зависимы от наркотиков. Эти дети могут оказаться в изоляции и испытывают вторичную стигматизацию из-за чувств стыда и позора за зависимого родителя.

В то же время родители, которые давали нам интервью, говорили о том, что для них важно и ценно в отношениях со своими детьми:

- все говорили о том, что они любят своих детей;
- говорили о том, что для них важно проводить время вместе со своими детьми, создавать семейные традиции;
- важно помогать детям познавать мир и получать удовольствие от жизни;
- говорили о том, что чувствуют ответственность за своих детей;
- говорили о том, что для них важно находиться в контакте с детьми, иметь духовную связь;
- для них важно быть авторитетом и хорошим примером для детей;
- говорили о том, для них важно иметь с ребёнком эмоциональную близость, доверительные отношения, чтобы дети могли поделиться с ними тем, что с ними происходит;
- говорили о том, что уважают право детей на собственное мнение;
- говорили, что важно быть теми, с кем дети могут посоветоваться, спросить какую-то важную информацию;
- родителям важно, чтобы в семье говорили о чувствах, проявляли нежность;

- родителям важно не оскорблять детей, не применять к ним физическую силу, а решать сложные ситуации с помощью разговора;
- все родители говорят о том, что для них важно, чтобы дети были счастливы: и сейчас, пока они дети, и когда они вырастут.

2.4. СЕМЕЙНАЯ АТМОСФЕРА



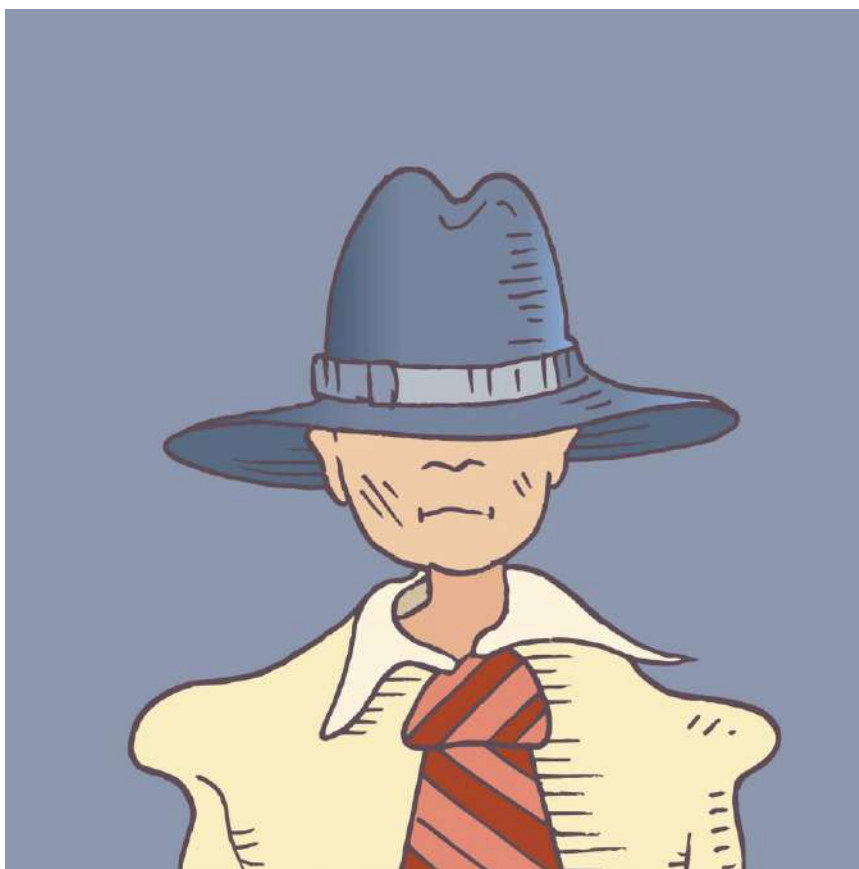
В семьях, где один или оба родителя наркозависимые, много недосказанности, лжи и обманутых ожиданий.

Есть семьи, в которых наркотическую зависимость родителей держат от детей в секрете. Сами родители или другие родственники придумывают различные истории и оправдания, которые должны будут скрыть истинные причины поведения зависимых родителей. Либо все молчат и делают вид, что никакой проблемы не существует. Этот обман, недомолвки и отрицание не лучшим образом отражаются на отношениях в семье. Ребёнок чувствует, что что-то происходит, но взрослые заставляют его сомневаться в своих чувствах, отрицая происходящее. Это не позволяет ребёнку сформировать чувство

уверенности в себе, поскольку приходится постоянно лгать по поводу того, что он думает и чувствует. Это может приводить к тому, что ребёнок будет скрытным и будет бояться выражать собственное мнение.

В других семьях, где дети знают о зависимости родителей она может стать «семейным секретом», который заставляет детей прикладывать огромное количество энергии, чтобы постоянно быть начеку и «не выдать, не предать» свою семью. Это вызывает у детей страх, робость и одиночество. Часто они предпочитают ни с кем не дружить и никому не открываться.

Многие дети зависимых от наркотиков родителей верят в то, что однажды жизнь их семьи чудесным образом изменится, как в сказке. Но этого не происходит. Поэтому тебе важно понимать: единственный человек, которого ты можешь изменить – это ты сам. Поэтому тебе важно создать для себя круг поддержки, куда могут входить друзья и другие взрослые, которым ты доверяешь.



Помни: Ты ребёнок и у тебя есть право, чтобы с тобой общались как с ребёнком. Ты подросток и у тебя есть право, чтобы с тобой общались как с подростком. Ты не должен играть роль взрослого. Но взрослые должны воспринимать тебя и твои потребности всерьёз, то есть уважать тебя, твоё человеческое достоинство, создавая условия для твоего взросления. Твоя жизнь имеет ценность и значение уже сейчас, не как «подготовка к взрослой жизни». Детство и подростковый возраст важны сами по себе.

2.5. ЗАКОН И ПОЛИЦИЯ

«Все время есть опасность. Если ты что-то употребляешь в этой стране – это срок».



В России существуют строгие законы, касающиеся хранения, покупки и употребления наркотиков. Это называется *репрессивная наркополитика*. Репрессивная – значит подавляющая, угнетающая.

Отношение к этому как к преступлению – *криминализация* – приводит к преследованию зависимых от наркотиков людей со стороны полиции. Наркозависимые люди все время находятся под угрозой задержания, ареста, уголовного дела, суда, помещения в тюрьму.

Зависимые от наркотиков люди постоянно живут в атмосфере *страха*. Зависимость – сильнее страха, поэтому зависимые люди постоянно повторяют свои действия, связанные с употреблением наркотиков. Этот страх присутствует в их жизни, даже если они его не осознают, не признают, или если со стороны кажется, что они с ним успешно справляются. Страх приводит к постоянному психологическому *стрессу*, то есть напряжению. Родители не могут оставаться спокойными, все время нервничают. Их может пугать звонок в дверь, входящий вызов с незнакомого номера телефона.

Частью этого стресса являются мысли о себе как о человеке, нарушающем закон, преступнике, вышедшем за допустимые пределы поведения в обществе. Такие мысли негативно влияют на самооценку и желание освободиться от наркотической зависимости, поскольку люди могут не видеть своего будущего в обществе. Это может приводить к тому, что некоторые родители в сложных финансовых ситуациях, когда они не могут найти

постоянную работу или им не хватает денег, легче идут на поиск денег нелегальным путём, например, воруют продукты в магазине.



«Людей, которые и употребляют, и работают, очень мало. И, как правило, одной работы не хватает. И обязательно ты, как правило, сталкиваешься с криминалом».



Последствия криминализации для родителей

- Постоянный психологический стресс.
- Вымогательство денежных взяток со стороны сотрудников полиции.
- Задержание, арест, суд.
- Условный срок.
- Уголовный срок – помещение в тюрьму.
- Административное наказание, например, денежный штраф.
- Административный арест.
- Постановка на различные виды учётов. Например, в наркологическом или психоневрологическом диспансере (ПНД) как людей с проблемным употреблением наркотиков.
- Лишение водительских прав.
- Передача информации в Органы опеки и попечительства и постановка семьи на учёт. Это может привести к разлучению детей и родителей и лишению родителей родительских прав.





Последствия криминализации для детей

- Вторичный стресс, который испытывают дети, находясь рядом с постоянно испытывающими стресс родителями.
- Эмоциональные и поведенческие проблемы.
- Низкая самооценка.
- Более высокий риск развития тревоги и депрессии.
- Плохая успеваемость и другие проблемы в школе.
- Раннее начало экспериментов с алкоголем и наркотиками.
- Большая вероятность развития зависимости от алкоголя, наркотиков и поведенческих зависимостей (игромания, трудоголизм, созависимость и другие).
- Ребёнок может испытать сильные чувства страха, испуга, пережить психологическую травму, если задержание родителя полицией происходит на глазах у ребёнка.
- Ребёнок может остаться дома или в ином месте один на значительное время, если произошло задержание родителя полицией.
- Снижение качества жизни ребёнка из-за того, что имевшие судимости родители не могут найти работу.
- Стресс из-за необходимости сталкиваться с Органами опеки и попечительства.
- Изъятие из родительской семьи и переживания, связанные с разлукой с родителями и потерей дома.

2.6. ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ЖИТЬ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ. ПОЧЕМУ?



Бывают ситуации, когда дети не живут вместе со своими зависимыми от наркотиков родителями.

Это может происходить по разным причинам:

- Когда твоим мама и папа расходятся, и ты остаёшься жить с кем-то одним из родителей.
- Когда вмешиваются бабушки и дедушки и берут воспитание ребенка на себя, а родителям запрещают жить вместе с ребенком.
- Когда родитель понимает, что не справляется с воспитанием ребёнка из-за своей зависимости, и сам передаёт ответственность бабушке или дедушке ребёнка.
- Когда суд лишает родительских прав родителей и официально передаёт ребёнка бабушке или другим родственникам.
- Когда родитель находится на длительном лечении или сидит в тюрьме.
- Когда суд принимает решение изъять ребёнка из семьи и передать его в детский дом, приют или приёмную семью.

Часть родителей, даже если они не могут жить вместе с ребёнком, старается видаться и общаться с ним. Для родителей это может быть не всегда просто из-за зависимости от наркотиков и её последствий.



Мы, составители этой книжки, верим, что родители с зависимостью могут воспитывать детей, и важно не обессиливать их и не запугивать лишением родительских прав, а оказывать необходимую поддержку со стороны родственников и социальных служб. Мы верим, что зачастую детям лучше в родительской семье, чем в приюте или детском доме. Нужно помогать детям оставаться в семьях, и семьям — становиться лучшими семьями и справляться с ошибками.



Помни:

- Если родители развелись – это произошло не из-за тебя.
- Если родитель ушёл из семьи – это произошло не из-за тебя, а из-за его зависимости от наркотиков.
- Если родителя лишили родительских прав – ты за это не отвечаешь и в этом нет твоей вины.
- Ты имеешь право на свои чувства, которые у тебя появляются из-за того, что ты не можешь общаться и жить вместе с мамой и папой.
- Ты имеешь право говорить или другим способом выразить эти чувства.
- Если ты не можешь жить с кем-то из родителей, не будь в изоляции, постарайся найти понимающего тебя человека, друга, психолога, социального работника, с которым ты сможешь поговорить обо всех своих чувствах. Или присоединись к группе поддержки для детей и подростков, в которой ты сможешь об этом рассказать.



2.7. СМЕРТЬ



Все люди смертны. Когда-нибудь жизнь каждого человека закончится. Смерть - это неизбежный факт любой человеческой жизни. К смерти никогда нельзя подготовиться заранее. Тем более к смерти самых близких и любимых. Но если наши близкие зависимы от наркотиков, мы должны помнить, что иногда следствием употребления наркотиков может стать смерть.

Поскольку наркотики нелегальны в нашей стране, родители никогда не могут быть точно уверены, какое вещество они покупают и употребляют. Каждый раз употребление сопряжено с опасностью передозировки веществом. Иногда человека, который находится в передозировке, можно спасти. Из-за нелегального статуса наркотиков при передозировке люди могут бояться вызвать Скорую помощь из страха, что медики либо сообщат в полицию, либо будут вымогать деньги, чтобы не сообщать в полицию. Поэтому находящегося в передозировке человека спасают не всегда. Тогда из-за передозировки человек может умереть.

Если бы в нашей стране были другие законы, родители могли бы знать, что они употребляют, не боялись бы вызвать Скорую помощь, имели возможность употреблять под наблюдением специальных консультантов в специальных местах. Большую часть передозировок можно было бы предотвратить.

Родители могут умереть и не из-за передозировки, а по причине других проблем со здоровьем или в силу других обстоятельств.



В любом случае, помни:

- Ты не отвечаешь за смерть родителей.
- Ты имеешь право на свои чувства горя и утраты, если твой родитель погиб.
- Ты имеешь право на свои чувства гнева и злости на погибшего родителя.
- Ты имеешь право оплакивать свою утрату столько времени, сколько тебе нужно.
- Ты имеешь право на добрые воспоминания о погибшем родителе.
- Ты имеешь право на любые чувства и эмоции, связанные с утратой родителя.
- Ты можешь подумать о том, как укрепить в своей памяти то доброе, что было в твоём общении с погибшим родителем.



Если кто-то из твоих родителей погиб от передозировки, важно не оставаться со своими чувствами один на один, в изоляции. Возможность поделиться своими переживаниями с понимающим и поддерживающим тебя человеком очень важна. Это может быть твой друг или подруга, другой твой родственник, психолог, учитель, социальный работник. Если у тебя есть возможность присоединиться к группе поддержки для детей и подростков, где ты почувствовал бы себя в безопасности, мог поделиться своими чувствами, это также могло бы помочь пережить свою утрату.



ЧАСТЬ 3. ЧТО СТАРАЮТСЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

.....

«Как-то я лежала и смотрела на Варькин затылок. И любая мама понимает по тому, как топорщатся волосики на ушах, в каком ребенок настроении и о чем он думает. И лежу, и люблюсь лысинкой и пухом у нее на затылке. И вдруг я почувствовала, что она тоже чувствует, что я на нее смотрю, и вдруг она улыбнулась. Я даже не догадывалась, что она улыбнется. И ее улыбка вошла в меня волной, я не успела понять, что нужно улыбаться, у меня разъехали в улыбке губы, я еще не успела улыбнуться, а рот улыбался».

.....

Несмотря на сложности своего состояния, зависимые от наркотиков родители заботятся о своих детях и стремятся сделать то, что могут, чтобы жизнь детей была лучше. Многие родители задумываются о том, как лучше общаться с детьми, как лучше делиться опытом и давать советы, как обсуждать сложные ситуации, как найти общий язык, как научить детей говорить правду и как не потерять с ними контакт.



Родители стараются:

- сохранять эмоциональный контакт с детьми, воспринимать всерьёз чувства и мысли детей, быть внимательными к детям;
- чтобы дети хорошо питались;
- чтобы дети были здоровы, а если дети болеют – ухаживать за ними или водить к врачам;
- выполнять свои обещания;
- проводить с детьми время, вместе гулять, играть, что-то вместе делать;
- говорить детям слова поощрения, говорить детям слова поддержки; хвалить детей, говорить детям о том, что они их любят, говорить детям о том, что они ими гордятся;
- делать детям подарки;
- помогать детям с домашним заданием или другими делами;
- делать детям массаж, гладить детей;
- защищать детей от других людей;
- молодые мамы перестают употреблять либо до беременности, либо как только узнают о своей беременности. Они готовились стать родителями, читали о том, как зависимость влияет на беременность;
- если они посещают родительские собрания или встречаются с друзьями своих детей, то стараются выглядеть хорошо;
- приходят на родительские собрания или встречи в адекватном состоянии;
- обеспечивать детей деньгами на необходимые траты. Если живут отдельно, то передают эти деньги тому родителю или родственнику, с кем ребёнок живёт;
- контролировать потребление наркотиков для встречи с детьми.



«Я никогда не приезжаю вот такой вот, чтобы меня где-то в школе видели, то есть я всегда при памяти, всегда при этом... Дочка с подружками-одноклассницами приезжает. Это кстати очень большой показатель, что она берет с собой своих подружек. Если бы я стрёмно выглядел или что-то было бы не так, она перестала бы их возить, или ей что-то сказали бы подружки».



«Когда мы приезжаем за город, я забираю старшую дочку с собой, и Буся едет с нами. И мы обязательно готовим всякие вкусности, например, какой-нибудь торт, и я стараюсь привлекать к этому детей. И они с удовольствием этим занимаются, и мы все вместе что-то прокручиваем, взбиваем. И Паша совсем маленький участвует».



«Все прошлые дни рождения я дочери помогал, там были другие дети, я их вечером на машине развозил. И вот полное доверие, не то чтобы гордость отца, но по крайней мере она не стеснялась, спокойно мы с женой присутствовали».



Родители не хотят, чтобы дети стали зависимы от наркотиков. Поскольку родители видят, какое разрушительное влияние оказала зависимость от наркотиков на их собственную жизнь, они не хотят, чтобы их дети подвергали себя такой опасности.



Языки любви

Есть теория, что разные люди говорят на разных языках любви. То есть чтобы человек почувствовал, что его любят, нужно научиться говорить на его языке любви. Выделяют пять таких языков любви: 1. Слова; 2. Время; 3. Подарки; 4. Помощь; 5 Прикосновения.

5 языков любви



Конечно, всем приятно внимание, которое выражается на этих языках любви. Но обычно у одного человека есть один-два главных языка любви, а остальные или вспомогательные, или вообще оставляют равнодушным. Тем детям, которые испытывают дефицит любви, бывает сложно определить свой язык любви, поскольку они чувствуют, что им очень не хватает любви во всех её проявлениях. Чтобы узнать свой язык любви, понаблюдай за собой. В каких случаях ты чувствуешь уверенность в том, что тебя любят? А как ты сам выражаешь любовь? - Это также говорит о том, какой у тебя язык любви.

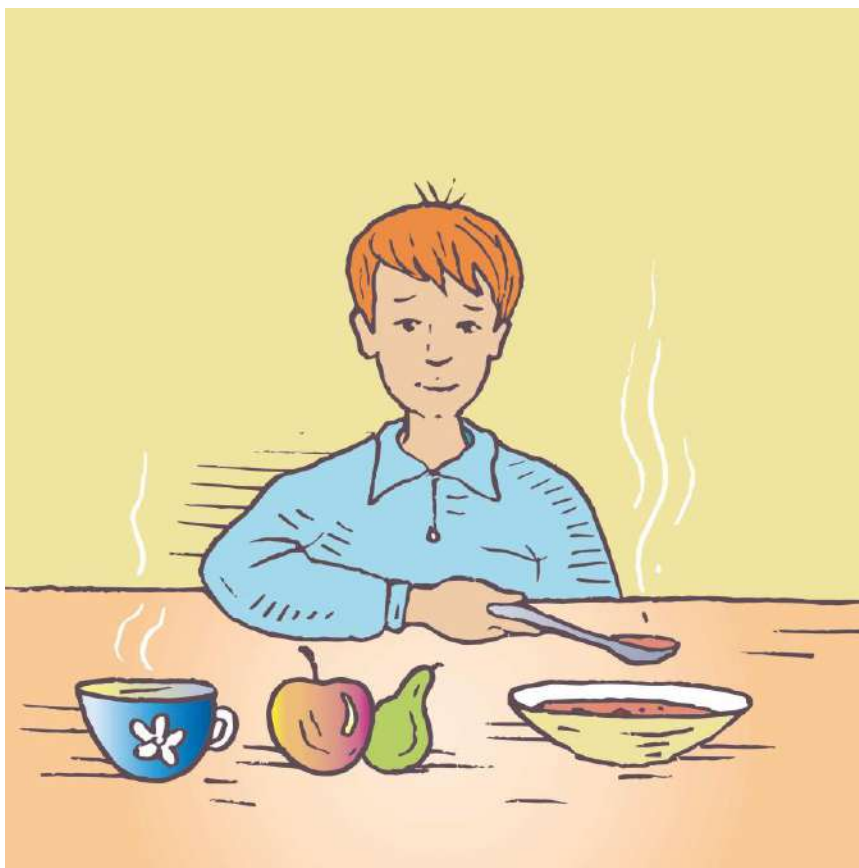


Задание:

Подумай и напиши, что стараются делать твои родители, чтобы тебе было хорошо:

ЧАСТЬ 4. КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

Заботиться о себе - это необходимый навык, которому каждый человек учится по мере взросления. Важно заботиться о себе на разных уровнях: физическом, эмоциональном, социальном, интеллектуальном. Для детей зависимых родителей важно учиться чувствовать уверенность в себе, выражать свои чувства и эмоции, выходить из изоляции - строить доверительные отношения с другими людьми. Иногда забота о себе не требует никаких усилий с твоей стороны. Но часто нужны твои активные действия, которые может быть сложно совершать. И всё-таки это важная часть твоей жизни. Важно, чтобы ты формировал полезные привычки и навыки заботы о себе.



Что ты можешь делать:

- Обязательно кушай. Даже если родители не могут тебя покормить в конкретный момент, подумай, как ты можешь приготовить простую, но полезную еду. Договорись с родителями, когда они в состоянии тебя слушать, о том, чтобы в доме по возможности находилась необходимая тебе еда.
- Обязательно достаточно спи, соблюдай режим. Даже если родители не спят сутками, тебе необходим сон. Ложись спать вечером, спи ночью, вставай утром. Сон нужен для отдыха и восстановления сил.
- Следи за своей гигиеной. Умывайся, чисти зубы, принимай душ.
- Следи за чистотой своей одежды. Договорись с родителями, когда они в состоянии тебя слушать, о том, чтобы они стирали твою одежду. Учись постепенно её стирать самостоятельно.

- Найди в своём окружении как минимум одного взрослого человека, которому можешь доверять, кто понимает тебя и помогает тебе чувствовать себя ценным. Это может быть кто-то из родственников, учитель, социальный работник из общественной организации. Расскажи ему о своих переживаниях и спроси, будет ли он готов поддерживать тебя, общаться с тобой.



- Веди дневник: записывай свои чувства, мысли, переживания. Ты можешь завести бумажную тетрадь, если это безопасно для тебя, и ты уверен, что никто другой её не прочтает. Или ты можешь завести интернет-блог и вести свой дневник в электронном виде. Вначале делать записи в дневнике может быть непривычно и странно, но это хороший способ разобраться со своими чувствами, преодолеть страхи, запомнить какие-то события или свои размышления.
- Ты имеешь право на свои чувства. Ты имеешь право злиться на родителей, и ты имеешь право говорить им о своей злости – если ты точно уверен, что этот разговор не приведёт к негативным последствиям для тебя. Испытывать злость и гнев – совершенно нормально. Все люди испытывают эти чувства. Главное научиться выражать их так, чтобы они не разрушали тебя, твоих родителей, других людей и ваши отношения. Для выражения гнева разные люди используют разные практики. Кто-то рисует свой гнев, кто-то пишет гневные письма – их потом не обязательно отдавать тому, кому они были адресованы. Их можно просто сжечь и представлять в этот момент, как с этим письмо горят и твой гнев или злость.
- Замечай и записывай те события, которые тебя радуют и за которые ты можешь быть благодарным. Перечитывание таких записей может поддерживать в сложные периоды жизни.

- Когда ты борешься с чувством стыда или со страхом заявить о своих потребностях, составь список своих прав, прав ребенка или подростка, и повтори их для себя. Произноси их вслух, пока ты не почувствуешь себя с ними комфортно, пока они не станут частью твоего представления о себе. Начать можно с того, что ты имеешь право говорить; ты имеешь право на помощь; ты имеешь право быть любимым; ты имеешь право быть в безопасности; ты имеешь право быть ребёнком; ты имеешь право быть подростком.
- Попробуй выражать себя, свои переживания по-разному, найти новые способы: сочини стихи, рисуй, пиши песни, снимай видео – делай то, что подходит и помогает тебе.



- Принимай участие в тех событиях и мероприятиях, которые помогают тебе чувствовать себя хорошо, уверенно и счастливо. Можно найти бесплатные кружки и спортивные секции в соответствии с твоими интересами.
- Развивайся: читай книги, смотри образовательные фильмы – это поможет тебе стать сильнее, реализовать себя, чувствовать себя уверенней.
- Будь рядом с друзьями. Когда ты переживаешь по поводу того, что происходит дома, ты можешь чувствовать смущение и испуг. Тогда может появиться желание изолировать себя, «спрятаться» и на вопросы друзей «Как дела?» не говорить правду. Будь в контакте с друзьями, когда проживаешь трудные времена. Делись своими чувствами хотя бы с одним другом, который будет поддерживать тебя и помогать тебе чувствовать себя лучше.
- Составь список людей, с которыми ты можешь связаться в сложной ситуации. Это могут быть родственники, родители твоих друзей, соседи, с которыми хорошие

отношения, учителя, сотрудники общественных организаций. Составь список номеров телефонов экстренных служб, например, горячей линии для детей и подростков. Храни номера телефонов в надёжном месте.

- Составь список безопасных мест. Если у тебя случился кризис, или дома происходит что-то плохое, куда бы ты мог уйти, чтобы успокоиться и почувствовать себя в безопасности? Это может быть дом друзей или родственников, общественные организации, библиотеки. Храни этот список в надёжном месте.
- Присоединись к группе поддержки для детей и подростков, в которой ты будешь чувствовать себя в безопасности, сможешь рассказать о своём опыте.
- Присоединись к группе Нар-Анон для членов семей, на чью жизнь повлияло употребление наркотиков близким человеком или к группе Наратин для подростков, на чью жизнь повлияло употребление наркотиков близким человеком. Если ты не можешь найти эти группы, присоединись к группе Ал-Анона или Алатина (для членов семей и подростков, на чью жизнь повлияло употребление алкоголя близким человеком).
- Индивидуальная работа с психологом, социальным работником, консультантом, которому ты можешь доверять, также может тебе помочь.



Если у тебя есть желание с кем-то поговорить, но ты не знаешь с кем, ты можешь позвонить в Фонд имени Андрея Рылькова (ФАР). Мы будем рады помочь найти психолога или социального работника, которому ты сможешь рассказать о своей ситуации. Мы сделаем всё, что в наших силах, чтобы твоё обращение оставалось анонимным и конфиденциальным. Расскажи, что происходит, мы выслушаем тебя и окажем поддержку.

Телефон: +7 926 887 90 87

WhatsApp и Telegram привязаны к этому номеру.

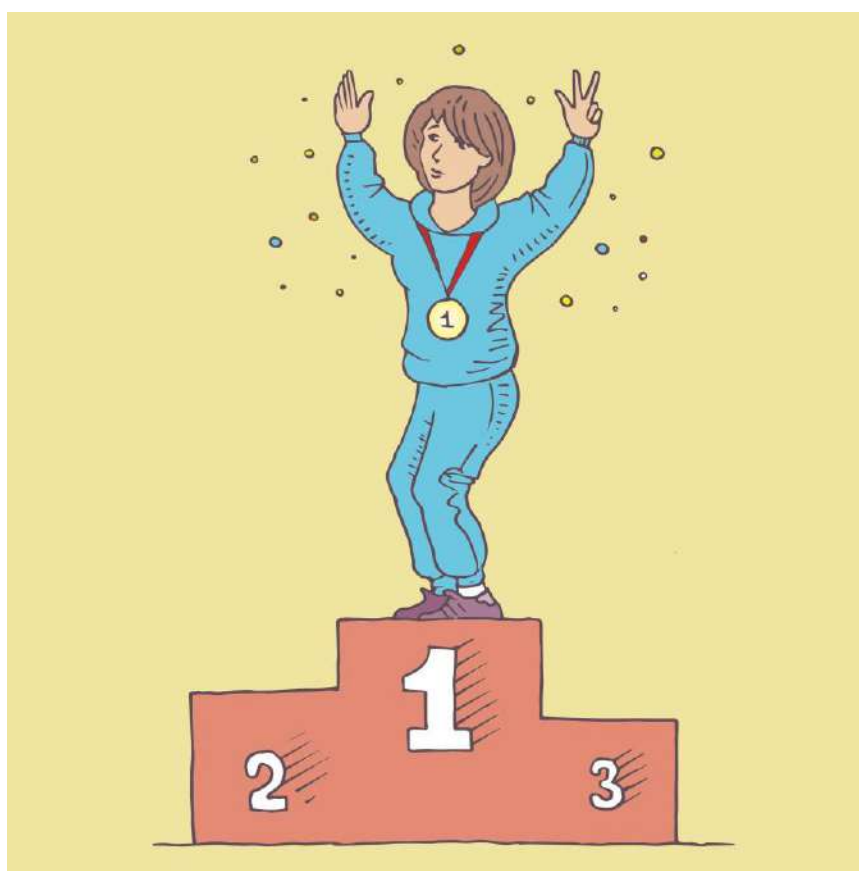
Телефон работает с 10:00 до 21:00 (время московское). Писать в мессенджеры можно в любое время, ответим также в рабочие часы.



Ты не можешь остановить употребление наркотиков твоим зависимым родителем. Ты можешь только проработать и отпустить эту ситуацию. Не пытайся влиять на эту ситуацию.

Откажись от мыслей, что тебе нужно что-то делать. Откажись от мыслей: «Если я серьёзно заболею, то родитель будет вынужден заботиться обо мне, и не будет употреблять», «Если я стану идеальным ребёнком, то он не будет употреблять», «Если я стану вредничать и у меня будут проблемы, ему придётся обратить на меня внимание, и он не будет употреблять».

Единственный человек, которого ты можешь изменить, – это ты сам. Поэтому забота о себе должна стать важной частью твоей жизни.



Личные права

Это список личных прав. Они напрямую не закреплены ни в каких законах, поэтому иногда люди и особенно дети могут не догадываться, что у каждого человека, в том числе у них самих, есть эти права. То, что эти права не записаны в законах не означает, что их можно нарушать. Но только зная свои права, их можно защищать. Важно учиться уважать личные права других, также, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Список прав:

- Я имею право иногда ставить себя на первое место.

- Я имею право просить о помощи и эмоциональной поддержке и получать их.
- Я имею право на то, чтобы меня любили.
- Я имею право на то, чтобы быть в безопасности.
- Я имею право хотеть, то что мне нужно и просить об этом.
- Я имею право протестовать против несправедливого обращения и критики.
- Я имею право на своё собственное мнение.
- Я имею право совершать ошибки, пока не найду правильный путь.
- Я имею право не решать проблемы других людей, а предоставлять им самим эту возможность.
- Я имею право отказывать в ответ на просьбу других, не испытывая чувства вины.
- Я имею право говорить: «Нет, спасибо», «извините, НЕТ».
- Я имею право не обращать внимания на советы окружающих и следовать своему собственному решению.
- Я имею право побыть одному, даже если другие хотят в этот момент со мной общаться.
- Я имею право на собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.
- Я имею право доверять своим собственным чувствам.
- Я имею право выражать свои чувства.
- Я имею право видеть и слышать.
- Я имею право говорить правду такой, какой я её воспринимаю.
- Я имею право слушать как другие воспринимают мир и решать, является ли это правдой для меня.
- Я имею право на свои границы: физические, телесные, эмоциональные.
- Я имею полное и абсолютное право на моё тело.
- Я имею право менять свои решения и менять свои действия.
- Я имею право добиваться изменения договорённости, которая меня не устраивает.
- Я имею право совершать ошибки и отвечать за них.
- Я имею право веселиться и радоваться тогда, когда я этого хочу.
- Я имею право иметь проблемы и конфликты. Поиск выхода из конфликта помогает мне
- Я – ребёнок, и я имею право быть ребёнком.
- Я – подросток, и я имею право быть подростком.

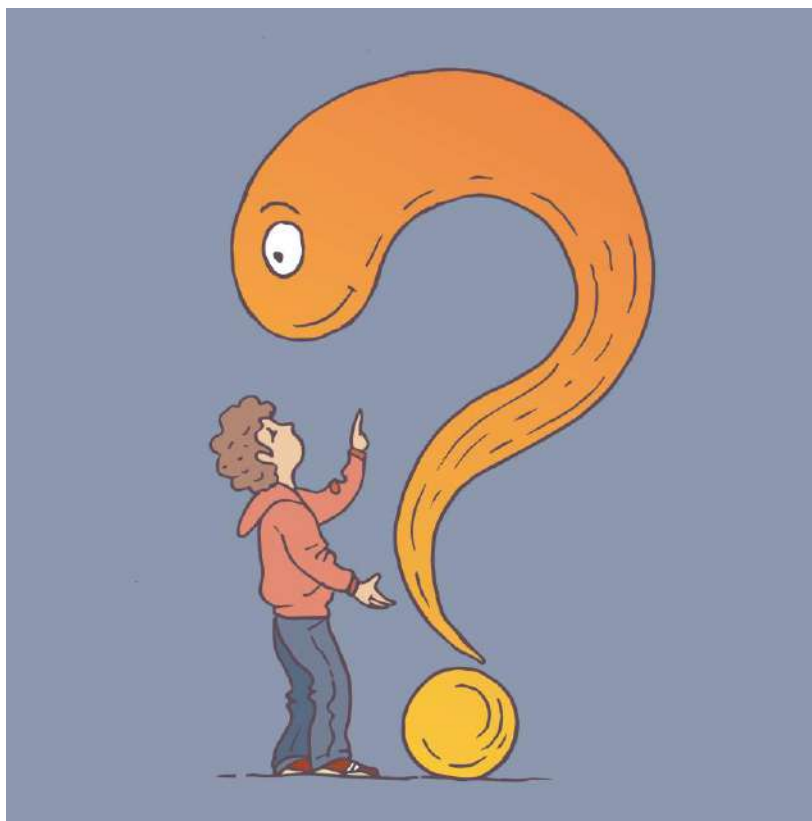


А это список того, чего ты не обязан делать:

- Я не обязан быть совершенным или безупречным на 100%.
- Я не обязан любить людей, причиняющих мне вред.
- Я не обязан делать приятное неприятным мне людям.
- Я не обязан мириться с неприятной мне ситуацией
- Я не обязан сохранять отношения, ставшие для меня оскорбительными.
- Я не обязан жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.
- Я не обязан нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
- Я не обязан отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы ни было.
- Я не обязан никогда не ошибаться.
- Я не обязан всё знать.
- Я не обязан читать мысли других людей, догадываться об их чувствах и мыслях.
- Я ребёнок и не обязан принимать взрослые решения или взросло себя вести.
- Я подросток и не обязан принимать взрослые решения или взросло себя вести.



ЧАСТЬ 5. КАК РЕАГИРОВАТЬ, КОГДА УЗНАЁШЬ, ЧТО РОДИТЕЛИ ЗАВИСИМЫ ОТ НАРКОТИКОВ?



Обычно, когда люди узнают новости, подобные этой, они проходят несколько стадий.



Шок. Если тебе не было известно, что твои родители зависимы от наркотиков, испытывать шок - нормально. Это реакция человеческой психики на стресс. Не торопись со словами и действиями. Возьми тайм-аут на обдумывание новости. Главное, помни, что открывшийся тебе родитель остался совершенно тем же: близким человеком, которого ты любишь.

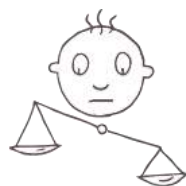


Отрицание. Если это известие для тебя действительно стало новостью, то ты можешь начать отрицать то, что тебе сообщил родитель. Отрицание, как и шок, является механизмом психологической защиты от неприятной, пугающей или болезненной новости. Ты можешь начать искать различные тактики поведения, чтобы не возвращаться к этой теме. Ты можешь пытаться всё перевести в шутку или делать вид, что ничего не

услышал, ты можешь попытаться перевести тему разговора на что-то другое. Не осуждай себя за эти реакции. Часть из них может быть вызвана твоим страхом за будущее: твоё, твоих родителей и вашей семьи. А часть – общественной наркофобией, которую ты впитал, находясь в наркофобном обществе. Возможно на этой стадии тебе может помочь общение с психологом или социальным работником, которым ты можешь доверять.



Злость/гнев. Это также естественная психологическая реакция. Ты можешь злиться своих родителей, на себя, на общество, Бога, жизнь. Ты можешь бесконечно задаваться вопросами: «Почему это произошло именно со мной?», «Почему это произошло именно с моими родителями?». Ты можешь чувствовать обиду на вселенскую несправедливость. В этом состоянии твоё поведение может стать агрессивным. Но для всех, и, в первую очередь, для тебя, будет лучше, если ты научишься управлять своим гневом. Не подавлять его в себе, но выражать приемлемым способом. Помни: самое главное – это любовь между тобой и твоим родителем, который перед тобой открылся. Если твоя мама или папа это сделали, значит, они верят, что ваша любовь сильнее предрассудков.



Торг. Когда ярость будет выпущена и эмоции немного улягутся, ты можешь начать думать, что можешь повлиять на зависимость твоего родителя. Обычно эта стадия сопровождается мыслями «Если ..., - то...». Если ты находишься на этой стадии, значит, ты уже признаёшь, что твои родители зависимы от наркотиков. Но, возможно, ты ещё не готов признать, что не можешь повлиять на их употребление или неупотребление наркотиков. И что ты не несёшь ответственности за их поведение.



Печаль. Когда ты понимаешь, что ты никак не можешь повлиять на зависимость своих родителей, а также понимаешь негативные проявления их зависимости, ты начинаешь печалиться. Ты понимаешь, что твои родители несовершенны и не идеальны. На этой стадии ты утрачиваешь идеальный образ родителей, который был у тебя в голове, и оплакиваешь эту утрату. Очень важно дать себе прожить этот этап, чтобы принять своих родителей, такими, какие они есть. Оплакивая их идеальный образ, помни, что они остаются твоими родителями, пусть зависимыми от наркотиков, но любящими тебя и доверяющими тебе. Это может быть эмоционально сложно. Так же, как и на других этапах, важно не держать эти чувства в себе. Будет здорово, если ты сможешь делиться этими

своими чувствами с другими людьми, которым ты можешь доверять: друзьями, другими взрослыми или участниками группы поддержки.



Принятие. Принять – не значит согласиться или поддерживать зависимость своих родителей. Принять – значит воспринимать событие как существующее. Хочешь ты или не хочешь, но на смену лету приходит осень, затем наступает зима и после – весна. Ты не можешь повлиять на этот порядок. И твои чувства также не влияют на смену времён года. Единственное, что остаётся – принять этот факт и учитывать его в своей жизни, заблаговременно готовясь к зиме или к лету. Зная о зависимости родителей, ты можешь учитывать все её особенности. Это знание может помочь сделать твои отношения с родителями ближе, глубже. Ты сможешь больше заботиться о себе, не принимая на себя ответственность за поведение родителей и не обвиняя себя в их поведении.

Важно помнить, что все эти этапы не идут один за другим, могут накладываться друг на друга. Например, ты можешь одновременно отрицать и гневаться: «Я не хочу об этом знать! Зачем они мне об этом сказали?». Или ты можешь возвращаться к тем этапам, которые уже проходил. Например, ты можешь печалиться из-за того, что это произошло с твоей семьёй, чувствовать, что это несправедливо, а потом злиться на то, что это произошло. **Дай себе столько времени, сколько необходимо.**





Задание:

Читая эту книжку, ты не только получаешь новую информацию, но и испытываешь разные чувства. Посмотри на рисунок ниже и выдели те чувства, которые ты испытываешь.



Если родители читают эту книжку вместе с тобой, и ты чувствуешь себя в безопасности – расскажи им о своих чувствах.

И позволь им поделиться с тобой теми чувствами, которые испытывали они, когда разговаривали с тобой о зависимости и её влиянии на их жизнь и ваши отношения.

Если у тебя нет возможности обсудить свои чувства с родителями, или с кем-либо ещё, запиши их в своём дневнике, нарисуй их или вырази другим доступным способом. Не держи чувства в себе. И не будь в изоляции.

ЧАСТЬ 6. КАК ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ПОТРЕБНОСТИ?

В этой книге мы говорим о важности выражать свои чувства и потребности. В этом разделе ты узнаешь о том, как это можно делать никого не критикуя и не обвиняя. В этом помогут **«Я-высказывания»** и **Ненасильственное общение**. Обрати внимание: в центре ненасильственного общения твои чувства и твои потребности, ты не оцениваешь поведение другого человека, а говоришь как оно на тебя влияет.

Ненасильственное общение состоит из **четырёх шагов**:

Наблюдение: Что происходит? Это описание реальности: факты, что мы видим, слышим, осязаем. Важно отделять наблюдения от оценок. Оценки - это мысли про то, мы наблюдаем: Что я думаю по поводу того, что происходит? Оценки всегда субъективны. Поэтому, говоря о чём-то важно воздержаться от оценок. Начинаться фраза может так: «Когда я вижу...», «Когда я слышу...».

Чувства: Что я чувствую от этого наблюдения? Чувства важно отличать от мнений. Если «я чувствую» может быть заменено на «я думаю», то это мнение. Важно хорошо распознать чувство (смотри рисунок выше). Причина чувств - удовлетворённые или не удовлетворённые потребности. Например, «я чувствую обиду...», «я очень зол на тебя...», «я чувствую радость...».

Потребности: Из-за каких потребностей появилось это чувство? Потребности - это то, что нам нужно. Важно не путать потребности и способы их удовлетворения. Также важно понимать, что твои потребности касаются именно тебя. Прежде чем высказывать потребность, важно взять на себя ответственность за свои чувства. Например, «мне страшно, когда ты кричишь на меня, потому что это меня пугает».

Просьба: Какие действия другого человека могут удовлетворить потребность? Каждую потребность можно удовлетворить разными способами. Чтобы общение было точным, просьба должна быть выражена максимально ясно. Важно формулировать, что ты хочешь, а не что ты не хочешь. Например, «я хочу, чтоб ты похвалил что-нибудь из того, что я делаю». Выражая свою просьбу важно помнить, что другой человек имеет полное право отказать и не выполнить её.

Пример: Когда без спросу берут мои вещи, я чувствую раздражение, мне неприятно. Возможно, потому что, когда мне требуется эта вещь, я не могу её найти. Я не против, чтобы ты брал мои вещи, но перед этим спроси меня, можно ли это сделать, и клади их на свое место.



Как реагировать если появляются неприятные чувства? (1)

Привычная реакция:

Обвинить себя - испытываем стыд и вину.

Ненасильственная реакция:

Честно выразить себя- находим в себе источник боли и неудовлетворенные потребности.

Не обязательно озвучивать все: наблюдения, чувства, потребность. Но это помогает вызвать эмпатию.



1. Сформулировать наблюдение
На какой факт я так реагирую?
2. Сформулировать чувство
Что я чувствую?
3. Сформулировать потребность
Я это чувствую, потому что мне нужно что?
4. Сформулировать стратегию и высказать просьбу
Какими способами можно удовлетворить эту потребность?
Можешь сделать для меня вот это...?



Как реагировать если появляются неприятные чувства? (2)

Привычная реакция:

Обвинить другого человека - испытываем гнев.

Ненасильственная реакция:

Понять с эмпатией - находим источник боли и неудовлетворенные потребности собеседника.



1. Выяснить Наблюдение

ЭТО ТВОЯ РЕАКЦИЯ НА ТО, ЧТО...?

2. Выяснить Чувство

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ...?

3. Выяснить Потребность

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ЭТО,
ПОТОМУ ЧТО ТЕБЕ НУЖНО...?

4. Выяснить Стратегию и просьбу

ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ Я...?



Как реагировать если появляются приятные чувства?

Привычная реакция:

Оценить человека: обычно выражение благодарности и симпатии – это тоже оценка, хотя и позитивная. Мы оцениваем другого и ничего не говорим о себе.

Ненасильственная реакция:

Честно выразить себя – находим в себе источник радости и удовлетворенные потребности.



1. Сформулировать наблюдение:
действие, которое способствовало благополучию

Ты сделал вот это ...

2. Сформулировать чувство

от этого я чувствую ...

3. Сформулировать потребность,
которая была удовлетворена

это важно для меня,
потому что ...



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Ну вот, книжка подошла к концу. Возможно, завершился и твой разговор с родителями. Не торопись со своей реакцией и выводами. Дай себе время.

Помни: зависимость родителей не твоя вина. Ты не можешь контролировать употребление наркотиков другим человеком. Ты не можешь спасти от зависимости своих родителей.

Ты можешь укрепить силы и не быть в изоляции. Зависимость родителей не должна мешать тебе становится сильнее, не должна ограничивать твоё будущее.

Мы надеемся, что наша книжка поможет тебе и твоим родителям найти силы построить более глубокие отношения, основанные на любви и доверии.



БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга – результат сотрудничества и взаимодействия многих людей и организаций, которые вносили свой неоценимый вклад на всех этапах работы.

Для большинства из нас понимание необходимости этой книги пришло в процессе работы в Фонде имени Андрея Рылькова, к которому мы испытываем непреходящую благодарность.

На начальном этапе написания книги, существенная помощь нами была получена от Europos renginiai ir iniciatyvos.

Лена Вартумян присоединилась в начале проекта и многое сделала для его успешного старта.

Оля Ефремова и Вячеслав Матюшкин участвовали в проведении интервью с родителями и выросшими, в семьях с зависимыми родителями, детьми.

Редактор этой книги – Катя Частикова, спасибо тебе за включенность и заботу о четкости формулировок и грамматической составляющей книги.

Свой законченный вид книга обрела благодаря прекрасным иллюстрациям Валерия Кудяева.

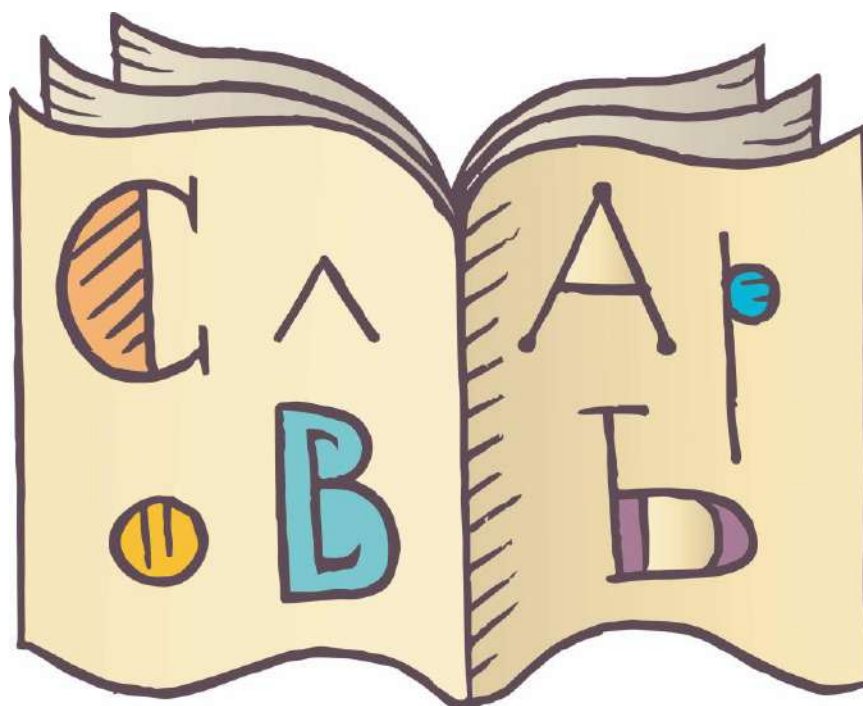
Мы признательны всем людям, кто расшифровывал интервью, читал черновики, подсказывал нам как лучше что-то сделать и сформулировать, занимался вёрсткой и дизайном, давал юридические советы и другую поддержку и заботу.

Спасибо всем родителям, употребляющим наркотики (и тем, кто их уже не употребляет), которые участвовали в интервью, на базе которых написана эта книга. Именно вы, вместе со всеми остальными родителями, употребляющими наркотики, встречи с которыми и подтолкнули нас к её созданию, являетесь самыми главными авторами этой книги. Нас вдохновляют ваша готовность поделиться с нами самым сокровенным и дорогим, ваше мужество изо дня в день противостоять репрессивной наркополитке и ваша способность находить в себе силы быть родителями, любовь и забота, которая у вас есть к вашим детям.

Спасибо всем вам!



СЛОВАРЬ



Зависимость (или аддикция, англ. addiction – зависимость, пагубная привычка, привыкание), проблемное употребление – состояние, когда человек чувствует очень сильное, непреодолимое желание повторять какие-либо действия. Человек знает о вредных последствиях своих действий, но не может их не совершать. Если человек их не совершает, то ему становится очень плохо, он не может найти себе места, может стать раздражительным, замкнутым, грустным или агрессивным. Возвращение к повторению этих действий становится одной из главных целей для человека. Из-за зависимости человек может не уделять ожидаемого внимания своим обязанностям в других сферах, например, заботе о близких или работе.

Ремиссия (лат. remissio «уменьшение, ослабление») – период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением (неполная ремиссия) или исчезновением (полная ремиссия) её симптомов (признаков заболевания). То есть, в случае понимания зависимости от психоактивных веществ (наркотиков) как болезни, ремиссией называется состояние, в котором человек перестаёт употреблять психоактивные вещества (наркотики).

Рецидив (от лат. recidivus – «возобновляющийся») – повторное проявление чего-либо (обычно негативного). В медицине – возобновление болезни после кажущегося полного выздоровления (ремиссии). В случае зависимости от психоактивных веществ (наркотиков) рецидив могут называть «срывом».

Реабилитация (от лат. rehabilitatio, восстановление) – широкий комплекс мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных в результате болезни нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его

трудоспособности. В случае зависимости от психоактивных веществ (наркотиков) человек также может нуждаться в реабилитации для того, чтобы снизить вредные последствия зависимости для его физического и психического здоровья.

Стигма (от греч. стигма – ярлык, клеймо) – сильный негативный ярлык, в отношении какого-либо поведения или особенности, которые не соответствуют общепринятым предписаниям, касающимся «нормы», и поэтому воспринимаются как отрицательные. Стигма не указывает на индивидуальные особенности человека, может распространяться на него потому, что он принадлежит к группе людей, которым приписываются негативные характеристики. Стигма полностью меняет отношение к другим людям и к самому себе, заставляя относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества.

Стигматизация – это процесс навешивания «ярлыков» (стигм) на отдельных людей, группы, сообщества; определённый вид отношений, когда одна группа людей выражает своё презрение и неприятие другой группы людей, объявляя их поведение или особенности не соответствующими общепринятым предписаниям, касающимся «нормы», а, следовательно, объявляя этих людей или сообщества носителями таких негативных характеристик как безнравственность, аморальность, асоциальность, безответственность, неполноценность и так далее. Стигматизация закрепляет социальное неравенство, поскольку одна группа людей считает, что имеет власть и право на отрицательное отношение, моральные санкции и осуждение в отношении людей, принадлежащих к стигматизируемой группе и ко всему стигматизируемому сообществу. В результате люди, принадлежащие к стигматизируемой группе, не имеют возможности для полноценной общественной жизни из-за лишения права на общественное признание, что приводит к их изоляции и отсутствию возможности для получения необходимой помощи. Стигматизация приводит к угнетению и дискриминации тех, на кого навешивается стигма.

Дискриминация (от лат. *discriminatio* – различаю) – негативное или предвзятое отношение к человеку, или лишение его определённых прав на основании наличия какого-то признака. К признакам, становящимся основой для дискриминации, могут относиться возраст, каста, цвет кожи, судимость, рост, инвалидность, этническая принадлежность, семейное положение, поколение, генетические характеристики, брачное положение, национальность, религия, пол, социальный класс, сексуальная ориентация и гендерная идентичность, опыт употребления психоактивных веществ (наркотиков) и т. д.. Дискриминация состоит в обращении с отдельным человеком или группой на основе их фактического или предполагаемого членства в определённой группе или сообществе «в каком-либо смысле хуже, чем обычно обращаются с людьми».

Самостигматизация (усвоенная стигматизация, внутренняя стигма) – осознаваемое или неосознаваемое крайне негативное, вплоть до отвращения, восприятие людьми самих себя на основании своей принадлежности к стигматизируемой группе, стигматизируемого поведения или особенностей. Самостигматизация является следствием того, что представители стигматизируемой группы усваивают из общества послания ненависти к самим себе, стыда и вины. Самостигматизация распространяется не только на личность самого человека, но и на других представителей его группы, к которым человек также испытывает яркие негативные эмоции, вплоть до отвращения. В случае людей,

употребляющих психоактивные вещества, усвоенная стигма называется усвоенная наркофобия, поскольку человек усваивает распространённое в обществе негативное отношение и считает, что существующее положение в обществе, когда люди, употребляющие наркотики не имеют доступа к необходимой помощи, подвергаются стигматизации и дискриминации, справедливым и оправданным. Самостигматизация препятствует возможности сотрудничества людей, принадлежащих к стигматизируемой группе, для изменения своего положения в обществе и достижения социальной справедливости.

Вторичная стигма (англ. secondary stigma) – чувства стыда и позора, которые могут чувствовать родственники (мужья, жёны, дети, родители и др.) людей, употребляющих психоактивные вещества. Эти чувства являются следствием усвоенного в обществе негативного отношения к людям, употребляющим психоактивные вещества. В результате переживаемой вторичной стигматизации, родственники, в частности, дети, могут бояться, стесняться или стыдиться обратиться за помощью, оказываются в изоляции.

Стресс меньшинства (англ. minority stress) – постоянное психологическое напряжение, форма постоянного психосоциального стресса, которое испытывают люди и сообщества, подверженные стигматизации и дискриминации. Люди, употребляющие психоактивные вещества (наркотики) постоянно живут в атмосфере страха. Этот страх присутствует в их жизни, даже если они его не осознают, не признают, или если со стороны кажется, что они с ним успешно справляются. В результате жизни в стрессовой социальной среде – стрессе меньшинства – люди, принадлежащие к стигматизированным группам, испытывают больше проблем с физическим и психологическим здоровьем по сравнению с людьми, которые к таким группам не относятся.

Вторичный стресс (англ. secondary traumatic stress; secondary trauma) – постоянное психологическое напряжение, которое испытывают родственники (мужья, жёны, дети, родители и др.) людей, употребляющих наркотики. Этот хронический стресс складывается из вторичной стигматизации, социального давления и угнетения, страха, беспокойства за человека, с проблемным употреблением наркотиков, и необходимости о нём заботиться. Часто сами люди, особенно дети, находящиеся в ситуации вторичного стресса, не осознают его и воспринимают отсутствие психологического благополучия как «естественное» и «нормальное». Хронический стресс приводит к психологическому истощению, когда у организма не остаётся сил сопротивляться постоянному напряжению. Из-за этого у человека могут наблюдаться различные проблемы как с физическим, так и с психологическим здоровьем.

Наркофобия (от греч. фобос – страх) – 1) на уровне общества: система мнений, взглядов и убеждений (идеология), властных отношений и практик, основанная на субъективном восприятии и иррациональной вере в то, что психоактивные вещества (наркотики) – это абсолютное зло, а люди, их употребляющие – «аморальные», «недостойные», должны быть поражены в своих правах и подвергнуты наказанию; 2) на индивидуальном уровне: идеология наркофобии проявляется как предубеждения и предрассудки, вплоть до ненависти, в отношении людей, употребляющих психоактивные вещества, и действия,

которые мотивированы этими преубеждениями, например, стигматизация или дискриминация.

Пропаганда наркофобии – это организованная общественно-политическая деятельность (заявления, поведение, акции, государственные мероприятия), основанная на выражении негативного и нетерпимого отношении к наркотикам и людям их употребляющим, проводимая в целях распространения страха перед наркотиками как перед угрозой и врагом, против которого общество должно сплотиться, консолидироваться и отвечать репрессивными мерами. Пропаганда наркофобии часто приводит к распространению в обществе моральной паники в отношении наркотиков и людей, их употребляющих.

Моральная паника – распространение в обществе массовой истерии, усиливаемой средствами массовой информации, относительно чего-либо (будь то идеология, тенденция развития общества, человек или группа людей), якобы угрожающего безопасности общества и/или его моральным ценностям. Моральная паника в отношении наркотиков и людей, их употребляющих, используется в целях государственной наркофобии как обоснование репрессивной наркополитики и «войны с наркотиками», жертвами которых становятся люди, их употребляющие.

Государственная наркофобия, наркофобия поддерживаемая государством – поддержка наркофобии на государственном уровне через реализацию репрессивной (наркофобной) политики, которая включает в себя криминализацию употребления наркотиков, поддержку законов, ограничивающих людей, употребляющих наркотики, в правах, пропаганду наркофобии со стороны государственных чиновников.

Наркополитика (от англ. *drug* – наркотики, *policy* – политика) – набор формальных и неформальных договоренностей, подходов и действий, при помощи которых общество, правительства и международные организации регулируют взаимодействие людей с психоактивными веществами и положение в обществе людей, употребляющих эти вещества.

Репрессивная наркополитика, политика запрета, карательная политика (от лат. *repressio* – подавление, угнетение) – комплекс карательных мер и действий, осуществляемых государством в отношении психоактивных веществ, строгое преследование и наказание людей, их употребляющих. В основе репрессивной наркополитики лежит отрицание государством суверенитета личности, т.е. естественного права человека иметь телесную неприкосновенность и быть единственным, кто распоряжается своим телом и жизнью. Репрессивная наркополитика – это практическая реализация идеологии наркофобии на государственном уровне. Главным механизмом репрессивной наркополитики является криминализация.

Криминализация – внесение какого-либо действия в список преступлений в соответствующие законы. Как следствие, совершившие данное действие люди превращаются в «преступников» и подвергаются преследованию и наказанию со стороны государственных органов, в частности, полиции. В случае психоактивных веществ,

существование законов, предусматривающих наказание за хранение и покупку без целей сбыта, а также их употребление, приводит к тому, что люди, употребляющие наркотики, живут в состоянии постоянного страха и стресса, поскольку все время находятся под угрозой задержания, ареста, уголовного преследования, суда, посадки в тюрьму. Криминализация психоактивных веществ и людей, их употребляющих, подрывает верховенство закона и питает предрассудки, стигму и дискриминацию в отношении людей и сообществ.

Гуманная наркополитика - идеология и комплекс мер в отношении психоактивных веществ (наркотиков) и людей, их употребляющих, которые базируются на научных доказательствах, соблюдении прав человека и принципах общественного здоровья. В основе гуманной наркополитики лежит: 1) признание суверенитета личности, т.е. естественного права человека иметь телесную неприкосновенность и быть единственным, кто распоряжается своим телом и жизнью; 2) признание людей, употребляющих наркотики, в качестве равных и ответственных членов общества, обладающими полными правами и человеческим достоинством; 3) признание того, что употребление наркотиков не должно быть основанием для лишения свободы, отказа в предоставлении медицинской помощи, социальной изоляции или применения насилия. Практической реализацией гуманной наркополитики является комплекс мер по снижению вреда от употребления психоактивных веществ и широкое международное общественное движение за реформу наркополитики. Реализация мер по гуманной наркополитике подразумевает привлечение к участию в них самих людей, употребляющих психоактивные вещества, их семьи, школы, специалистов здравоохранения, специалистов в области развития и лидеров гражданского общества, в партнерстве с релевантными государственными органами.

Снижение вреда - подход, направленный на сохранение здоровья каждого человека, нацеленный на уменьшение вредных последствий и изменения поведения на более безопасное, а не на запрещение вредного для здоровья поведения, поскольку запрет не способствует сохранению здоровья, а приводит к дополнительным проблемам, в частности из-за появляющихся стигматизации и дискриминации. Программы снижения вреда от употребления наркотиков - важная часть гуманной наркополитики.

Психоактивные вещества (наркотики) - в самом широком смысле, это любое вещество, которое влияет на ум или тело человека. В фармакологическом смысле кофеин, никотин и алкоголь относятся к психоактивным веществам так же, как кокаин и героин. В популярном употреблении термин «наркотик» приобрел иной смысл. За последнее столетие «наркотиком» стали считать психоактивное вещество, которое является незаконным. В этом смысле каннабис в большинстве стран является наркотиком, а алкоголь - нет. Такие вещества, как морфин, являются «лекарствами» при использовании врачами и «наркотиками» при использовании в рекреационных целях. Психоактивные вещества более приемлемы для общества, когда они используются в качестве лекарств. Является ли вещество лекарством при данном применении, зависит от намерений при его использовании, от способа приема и социального класса потребителя. И хотя во многих случаях сами вещества остаются теми же, их восприятие в разных контекстах очень сильно отличается.

ВИЧ-инфекция - хроническое, неизлечимое, медленно прогрессирующее заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). При надлежащем лечении - постоянном приёме антиретровирусной терапии (АРВТ), качество жизни человека не снижается.

Наркологический учет (или диспансерное наблюдение у врача-психиатра-нарколога) - это регистрация в наркологическом или психоневрологическом диспансере (ПНД) по месту жительства. Наркологическому наблюдению подлежат люди, которым выставлен диагноз алкоголизм, наркомания, токсикомания (срок такого наблюдения 3 года), а также лица, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками либо лекарственными веществами, но у которых еще не сформировалась зависимость от данных веществ (имеющие диагноз пагубное употребление) - срок такого наблюдения 1 год. Находясь на учёте человек ограничивается в правах, в частности, он не может водить автомобиль, работать на некоторых профессиях и владеть оружием. Находящийся под наблюдением человек, обязан посещать врача не реже одного раза в месяц. Решение о том, на какой вид учета ставить и когда снимать с учета принимает врач-психиатр-нарколог или врачебная комиссия. Наркоучет представляет собой практику, которая под маской заботы и наблюдения за наркозависимыми пациентами влечет за собой стигматизацию и понижение в правах в течение нескольких лет, следующих за обращением в наркологию, сам факт такого наблюдения часто приводит к социальным ограничениям.

Органы опеки и попечительства - органы государственной исполнительной власти, надзирающие за соблюдением прав несовершеннолетних. Они вправе отбирать детей у любых лиц, включая родителей, для защиты жизни и здоровья ребёнка, выявляют детей, оставшихся без попечения родителей, осуществляют устройство таких детей в семьи или специализированные учреждения. Органы опеки и попечительства дают гражданам заключения о возможности быть усыновителями, опекунами, приёмными родителями, патронатными воспитателями.

12-ти шаговые группы - непрофессиональные содружества, объединяющие людей, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от нежелательного поведения. «Двенадцать шагов» - это набор руководящих принципов, который определяет действия для преодоления зависимости или иного проблемного поведения. Первоначально, в 1935 г., появились группы «Анонимные алкоголики» для людей, желающих избавиться от алкоголизма. Позже появились группы «Семейные группы Ал-анон» - для родственников людей с алкоголизмом. Затем появились группы «Алатин» - для подростков до 18 лет у кого родители, другие родственники или друзья затронуты алкоголизмом. Группы «Анонимные наркоманы» помогают людям, желающим воздерживаться от употребления наркотиков. «Семейные группы Нар-анон» предназначены членам семей людей, употребляющих наркотики. Группы «Наратин» - для подростков до 18 лет у кого родители, другие родственники или друзья затронуты проблемным употреблением наркотиков. «Семейные группы Анонимные зависимые» также для членов семей людей с алкогольной или наркотической зависимостью. «Взрослые дети алкоголиков/дисфункциональных семей» - группы для людей, кто вырос с родителями, зависимыми от алкоголя/наркотиков или в которых были иные сложности в детско-родительских отношениях.

УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Текст книги доступен под лицензией **Creative Commons Attribution – Noncommercial – No Derivative Works (CC BY-NC-ND)**, вы можете свободно распространять его в некоммерческих целях при условии указания авторов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ:

- При написании части 1 использовалась книга Марка Льюиса «Биология желания. Зависимость – не болезнь».
- При написании раздела «Сексуальная безопасность» использовался постер «My Body Safety Rules», а раздела «Активное согласие» использовалась статья Тамары Персиковой «Скажи «да»: природа согласия в сексе».
- При написании раздела 2.7. мы использовали тексты Джастины Эмери «Как помочь семье в горе и горевании после тяжелой утраты» и Марии Павловой «Как сообщить ребенку плохие новости».
- При написании раздела «Языки любви» мы модифицировали найденную на Пинтерест картинку по книге Гэри Чепмена «Пять языков любви».
- При написании раздела «Личные права» мы обращались к текстам: «Десять ассертивных прав человека», «Билль о психологических правах человека», «Декларация прав уверенного человека», а также «Билль о правах вашего внутреннего ребёнка» Дженей и Берри Уайнхолдов.
- «Цветок чувств» (на стр. 48) мы преобразовали из иллюстрации, найденной в интернет, к книжке «Тридцать чувств, состояний, отношений для медитации и размышления».
- При составлении части 6 мы использовали буклет «Ненасильственное общение», который был создан Женей Софроновым, Юлей Коберт, Вадимом Боровиковым и Михаилом Луниным на основе книги Маршалла Розенберга «Язык жизни».

Также мы обращались к следующим книгам:

- Кристина Гроф «Жажда целостности: наркомания и духовный кризис»;
- Сьюзен Фовард «Токсичные родители»;
- Линдси Гибсон «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»;
- Дженет Дж. Войтиц «Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения»;
- Валентина Москаленко «Зависимость: семейная болезнь»;
- Брене Браун «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть»;
- Мануэль Дж. Смит «Тренинг уверенности в себе».

Кроме того, мы обращались к литературе разнообразных 12-ти шаговых Программ, в частности:

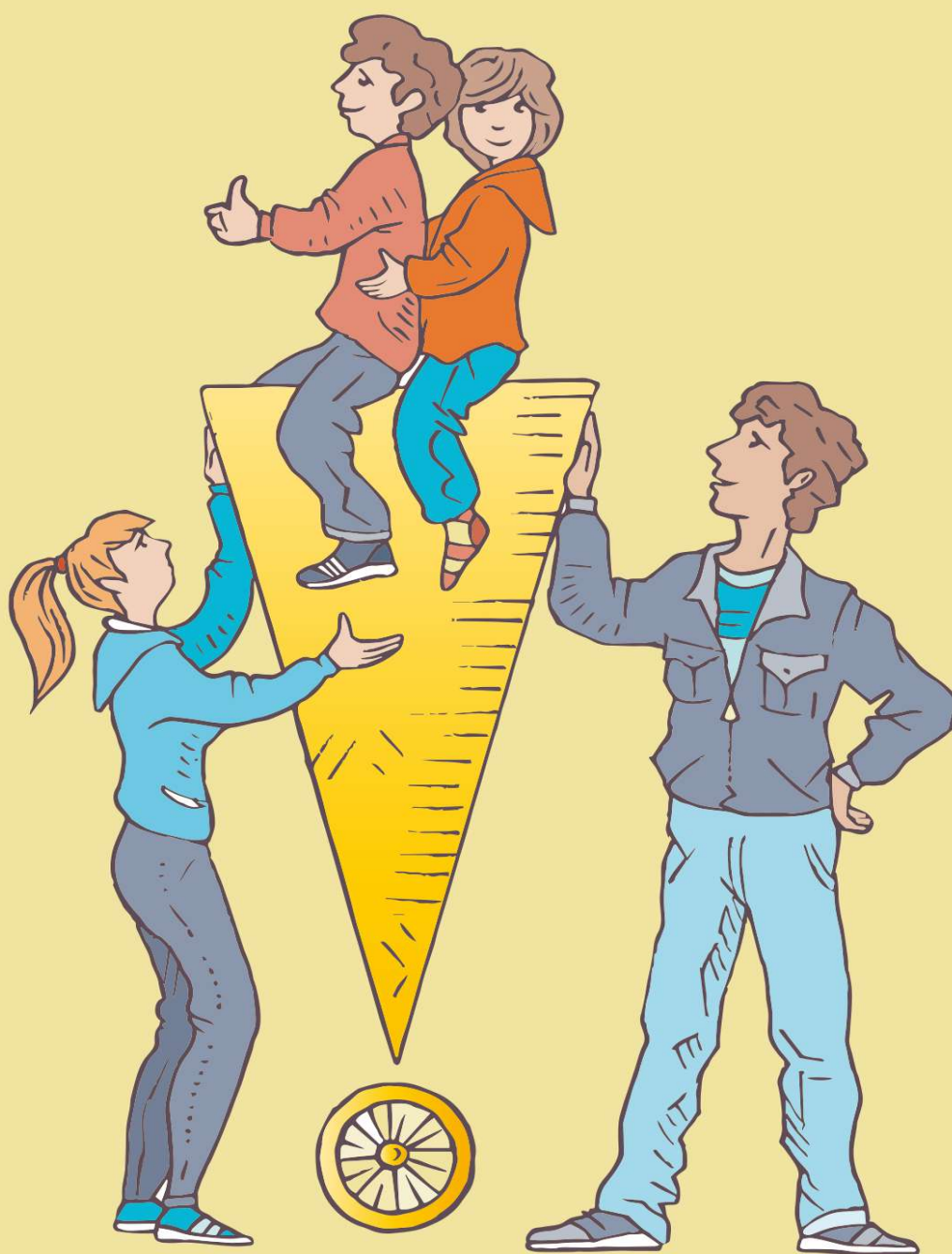
- Программа Двенадцати Шагов Нар-Анон;
- Семейная группа Нар-Анон;
- К родственнику или другу наркомана (Нар-Анон);
- Руководство для семей наркоманов (Нар-Анон);
- Жёсткая любовь (Нар-Анон);
- Открытое письмо моим близким (Нар-Анон);
- Признаки здоровых границ (Нар-Анон);
- Отстранение - ключ к выживанию (Нар-Анон);
- Семнадцать основных принципов поведения созависимого при выздоровлении зависимого с помощью программы 12-ти шагов (Нар-Анон);
- Ежедневник «Делимся опытом, силой и надеждой» (Нар-Анон);
- Двенадцать шагов Анонимных семей;
- Ежедневник «Сегодня - лучший путь» (Анонимные семьи);
- Ежедневник «День за Днём в Ал-Анон»;
- Ежедневник «Мужество Меняться. День За Днём в Ал-Аноне II»;
- Книга «АЛАТИН»;
- Ежедневник «День за днем в Алатине»;
- Ежедневник Мелоди Битти «День за днём из созависимости»
- Большая Красная книга Взрослых детей алкоголиков (ВДА);
- Ежедневник «Укрепление моего выздоровления» (ВДА).

На английском языке:

- Guide for Children of Addicted Parents (American Addiction Centers);
- Guide for Families Part I: The Addiction Problem and Approaching It (American Addiction Centers);
- 20 Questions - Is Narateen For Me?;
- FAQs - Narateen;
- Carolyn Hannan «Daddy's Disease: Helping Children Understand Alcoholism»;
- Jill M. Hastings, Marion H. Toppo «An Elephant in the Living Room».

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

Путеводитель для детей и подростков



18+