

Как ненадо говорить с зависимым: основные правила

К сожалению, многим из нас знакома ситуация: в семье или в близком кругу появляется зависимый человек. Алкоголь, или, что еще хуже, наркотики... Как с ним говорить, как общаться? Это очень сложная проблема, которая часто опасна и для близких зависимого, поскольку у таких людей тоже появляются психологические проблемы, именуемые созависимостью.



На вопрос «как надо говорить с зависимым» ответов много. Однако точно известно, как с зависимым человеком точно говорить нельзя. Итак, вот основные правила.

Не надейтесь на себя

Первое и главное правило: вы, скорее всего, сами не справитесь. Помочь зависимому человеку может специалист-нарколог. Поэтому все силы нужно направить именно на то, чтобы убедить человека пойти к специалисту. Самому, или с вами – это уже дело десятое. И сами обратитесь к психологу при наркологическом центре. Он поможет уже вам распознать созависимость и справиться с ней.

Не жалейте

Не путайте жалость с любовью и помощью. То, что вы любите зависимого и хотите ему помочь, не означает, что нужно терпеть такого человека. Зависимые люди прекрасно умеют пользоваться вашей жалостью, и «питаются» ею. Всеми силами нужно показывать – такой человек вам не нужен. Твердо обещайте помочь – но только, если человек сам захочет спастись и сделает для этого первые шаги: пойдет к врачу.

Не угрожайте зря

Не ставьте ультиматумы, которые не сможете сами выполнить. Если вы хоть раз не выполните свою угрозу (еще раз придешь домой пьяным – не пущу домой, еще раз поднимешь на меня руку – подам на развод и так далее), зависимый человек будет знать, что ваша угроза – пустой звук, а, значит, можно действовать дальше в том же духе.

Такую твердость кто-то может назвать жестокостью, даже неоправданной. Однако хирургическое вмешательство – это тоже очень неприятно, но иногда лишь оно может спасти жизнь.

Не шантажируйте детьми

Дети часто становятся «разменной монетой» в играх зависимого и созависимого. Увы, ни к чему хорошему это не приводит. Помните – первоочередная задача – оградить детей от влияния зависимого человека. Хотя бы потому, что зависимый человек в семье – это мощный фактор риска того, что и у детей в будущем возникнуть похожие проблемы.

Помните, единственная задача близкого человека – это мотивировать зависимого человека обратиться за профессиональной помощью. Именно в этом должна заключаться ваша любовь, а не в том, чтобы в очередной раз понять, простить и позволить жить зависимой жизнью.