

## Неотложные ситуации

Жизнь в созависимой семье ставит нас на грань постоянной тревоги, страха. «Случиться может все, что угодно! А я одна и не знаю, что тогда делать...» Прежде всего: неправда, вы не одна. Есть много людей, готовых прийти на помощь, см. напр., [«ориентацию»](#) по системам поддержки. Но в одном вы, конечно, правы: могут случиться крупные неприятности, и надо знать, как правильно себя в них вести, тогда мы уменьшим опасность и не создадим дополнительных проблем. Итак, что может случиться в жизни наркомана, алкоголика или их семей?

### *1. Не пришел домой, а раньше такого не бывало.*

К сожалению, когда-то это бывает в первый раз. Если ваш близкий употребляет сейчас наркотики или пьет, то рассчитывать на его здравомыслие, заботу о вас, аккуратность и пр. — значит обманывать себя. Но это и не означает, что с ним обязательно что-то случилось помимо его употребления. Скорее всего, он просто спит — в то время как вы бегаєте кругами вокруг дома. Лучше не пытаться его разыскать на улице, а остаться дома и заняться своими делами — например, пойти спать и действительно попробовать уснуть: силы вам могут еще пригодиться. Звонки его друзьям, скорее всего, вызовут потом его раздражение, а вам ничего не прояснят. Можно для успокоения прозвонить телефоны несчастных случаев: 112 (общая справочная). Не выключайте телефон, пусть он лучше разбудит вас, если кто-то позвонит с новой информацией. А на будущее: пусть в паспорте, который носит с собой ваш сын, будет записан на бумажке домашний телефон — это уменьшит вашу тревогу.

### *2. Вам позвонили из полиции.*

Первое и главное: это не значит, что туда надо срочно бежать. Возьмите телефон полиции и дайте себе время подумать. Первое: если это задержание без перспективы уголовного дела — пусть ваш сын или муж получит ценнейший опыт, пусть он увидит результаты употребления, не надо смягчать их! Может быть, это будет дном, от которого он сможет оттолкнуться и начать что-то менять в жизни. Второе: если в этом случае надо будет платить, то пусть он платит сам! — по тем же причинам. А если не сможет — полиция спишет на недоимки (вы не обязаны платить за него!), но перед этим поговорит с ним, что тоже опыт. Это иллюзия: «Вот, возьмите, пойдём скорей, ты все понял?!» Конечно, все: что если это еще раз случится, мама спасет, можно ничего не менять и не бояться никаких последствий. Третье: если угрожает уголовное дело (напр., задержан с наркотиками, кража и пр.): здесь вопрос более сложный, потому что часто дело можно прекратить в первый день. А во второй уже нельзя. Вы пытаетесь вытащить его из тюрьмы в первый раз? Может быть, вы правы, если вы в состоянии... В пятый? И вы еще не поняли, что будет на этот раз? Может быть, тюрьма спасет ему жизнь... Не говоря уже

о том, что вытащить из тюрьмы бывает слишком сложно для всей семьи. Если дело все-таки завели, и близкого увезли в тюрьму, свяжитесь со следователем и узнайте, какое обвинение предъявили вашему близкому, и каковы обстоятельства дела. Расспросите подробно и запишите все: это заставит следователя быть повнимательнее, а вам легче будет потом получить совет. Далее есть три простых правила: во-первых, посоветуйтесь с опытными мамами-женами из сообщества, собрания которого вы посещаете: часто они располагают достаточной информацией о перспективах дела. Во-вторых, вам, может быть, нужен адвокат, причем не тот, которого рекомендует следователь (у вас с ним разные интересы), а тот, кого вам рекомендовали ваши знакомые, или хотя бы из ближайшей юридической консультации. Нужно, чтобы он был профессионален, т.е. он должен входить в Московскую городскую или областную коллегии (не связывайтесь с шарлатанами). Бывший следователь — не значит хороший адвокат. Вам нужно посоветоваться о перспективах дела, и можно не сразу заключать с ним договор, а сначала посоветоваться и подумать самой. Услуги адвоката стоят денег, и если у вас их нет, перед судом у вашего близкого будет государственный бесплатный адвокат, и с ним можно попробовать поработать. И третье правило: не подписывайте никаких бумаг без совета адвоката, в том числе протоколов допросов. Попавший под следствие сын, как правило, еще очень плохо соображает (стресс, наркотики, ломка), и может подписать не то, что надо. Хотя бы вы не делайте того же.

### *3. Травмы, операции — наркоз и др. психотропные лекарства.*

Алкоголикам и наркоманам без опасности для своей трезвости нельзя употреблять вещества, изменяющие состояние сознания, в т.ч. и соответствующие лекарства. Но есть две ситуации, когда это правило не работает: в детоксе, когда трезвости еще никакой нет, и надо довериться врачу; и в случае экстренных ситуаций, когда требуется, например, операция. Тогда строгое следование назначениям врача обязательно. Крайнее искажение самих принципов выздоровления — отказываться от операции под предлогом, что "мне нельзя наркоз, это все равно, что наркотик". Такой наркоз, конечно, не срыв, и люди сравнительно легко переживают такие события (в смысле тяги потом). Но разумно будет сказать врачу, что вы - наркоман, и ПО ВОЗМОЖНОСТИ просите уменьшить психотропную нагрузку. Еще раз: последнее слово за врачом, сделайте третий шаг! Если вы вызвали "скорую помощь", или вас положили в больницу -- следуйте всем назначениям врачей, никакой самодеятельности! Применение в таких ситуациях психотропных препаратов **срывом не является** и безумным своеволием будет отказываться от них.

### *4. Передозировка.*

Это состояние острого отравления наркотиком или алкоголем, что угрожает жизни, т.к. нарушается работа жизненно важных функций дыхания и сердечной деятельности.

Человек без сознания, не дышит, или дыхание едва заметно, поверхностное, может не прощупываться пульс, кожные покровы бледные, может быть до синевы. Попытки "разбудить" не привели к успеху. Тогда нужно немедленно вызвать «скорую» -«112» — со словами: «молодой парень упал, не дышит, наверное, плохо с сердцем». Ничего не говорите про наркоманию, "упал, не дышит" — и сразу адрес.

Потом надо сразу, до приезда «скорой», начать делать искусственное дыхание. Положив человека на спину на пол, нужно запрокинуть голову назад, зажать нос, и резко выдыхать ему в рот воздух с частотой примерно раз в две-три секунды. Если нет пульса, то надо делать непрямой массаж сердца: положив свои руки одна на другую на нижнюю треть грудины (примерно между сосками) резко нажимать толчковыми движениями примерно раз в секунду. Если надо и то и другое, а помочь больше некому, то можно 3 раза массаж сердца, и один раз "подышать". Если двое, то удобно меняться время от времени. Это все надо делать до тех пор, пока человек не придет в сознание, и тогда БУДИТЬ ЕГО, заставляя двигаться до приезда врачей. Если в бессознательном состоянии началась рвота, поверните голову в сторону, и постарайтесь платком удалить из рта рвотные массы, иначе при "дыхании" они могут попасть в легкие и вызвать потом их воспаление. И делать все это надо спокойно и быстро! У нас есть несколько минут на спокойные действия.

Понятно, что все это отличается от просто сильно пьяного или "убитого" наркотиком человека, который в измененном, но в сознании, - или спит. Тогда просто оставьте его там, где лежит, и займитесь своими делами.

### *5. Галлюцинации, иное подобное «странное» поведение.*

Очень серьезный признак, если вы обнаруживаете, что ваш близкий разговаривает с тенью в углу, видит бесов, нападает на вас, пытаясь защититься от мнимых атак, злоба может быть перемешана со страхом, стряхивает с себя что-то бесконечно... Это может быть очень видно, а может быть спрятано от чужих глаз и выглядеть чудачеством. Пусть вас насторожит то, что это появилось только сейчас и развивается в течение часов. (Не надо ждать часы! Просто проследите быстроту этих изменений). Поскольку вы давно знаете этого человека, психотические явления сразу будут вам заметны, вы не пройдете мимо. Поэтому не пытайтесь в ужасе присматриваться каждый день к наркоману или алкоголику, просто обратите внимание на это, если что-то заметите. Кстати, это бывает, как правило, не на пике дозы, а после некоторого "сухого" времени (например, у алкоголика на 3-10 день). Если вы обнаружите что-то подобное, поймите, можете ли вы сейчас уговорить его вызвать врача. Есть хороший стимул: галлюцинации страшны, и часто человеку слишком плохо, чтобы он сильно сопротивлялся. Если же нет, и процесс развивается, не тратьте времени: вызывайте психиатрическую скорую по тел. 112 через обычный телефон "скорой". Приедет бригада врачей, и, если увидят признаки психоза, они отвезут его в городскую психиатрическую больницу. Бояться этого не надо, вашего

близкого там продержат несколько дней и полечат, причем лекарства эти потом не скажутся на его психике, и как только эти явления исчезнут, выпишут. Это не означает постановки на учет в психоневрологический диспансер (но в наркологический могут сообщить). Такие состояния очень опасны для пациента и для его близких, поэтому госпитализация обязательна. Это настолько серьезно, что при необходимости могут положить в больницу даже без согласия пациента. Доверьтесь в этом врачу. Постарайтесь избежать понятного страха иметь дело с психиатрами и отрицаний типа: "все пройдет само" или "я же его мама, он мне ничего плохого не сделает". Помогите сохранить его разум и жизнь.

### *6. Угроза или попытка суицида.*

Это тоже очень серьезно. Всегда, даже если попытка вполне "на публику", в ней есть "двойное дно", в котором есть истинное желание совершить все-таки этот поступок. Что можно сделать? Серьезно к ней и отнестись. По статистике, более 80% "успешных" суицидентов предупреждали о своем намерении — и не были услышаны. Вы должны сказать, как это страшно для вас, как вы не хотите его суицида, сказать о своей любви к близкому, — но и о том, что вы не можете его остановить или спасти, это только в его силах. И перестаньте быть зрителем, перед которым уже трудно будет остановиться, выйдите из комнаты. Если же попытка все же произошла — немедленно вызывайте "скорую" по тел 112 и так и говорите: суицид. Суицидальная попытка — это основание для госпитализации, и хорошо, если человек попадет для себя в безопасное место и всерьез отнесется к тому, что сделал. Важно: если человек принял очень много снотворных или любых других лекарств с целью суицида, не дожидаясь врачей, сразу начинайте промывание желудка: он должен пить ХОЛОДНУЮ (из-под крана) воду до рвоты, примерно 3 литра, и с этой водой удалится, по крайней мере, некоторая часть таблеток из желудка. Есть смысл это делать даже спустя час после приема, т.к. переваривание у наркоманов замедлено. Не давайте ему спать до приезда врачей. И не скрывайте ничего от врачей. Порезанные руки – не очень большая проблема, если не под водой, там кровь свертывается плохо. Руки со вскрытыми венами надо перевязать бинтом или любыми тряпками туго, чтобы остановилась кровь, и до приезда врачей не трогать повязки. Не оставляйте его вновь одного, попытки имеют свойство повторяться!

### *7. Пришли результаты тестов на ВИЧ+.*

Это всегда серьезная травма. Самое глупое, что можно сделать — это ругать его за наркоманию и ВИЧ+ соответственно, или испугаться ЕГО. Самое правильное — утешать его очень деликатно, принимать его вместе с еще одной болезнью, снимать лишние эмоции (наркоманы у нас умирают от наркомании, а не ВИЧ; с ВИЧ можно жить, и есть перспективы....) Вероятно, вам надо узнать поподробнее об этой болезни, обратитесь в СПИД-центр (инф. б-ца на Соколиной горе, тел. +7 495 366 6238, +7 495365 0701).

Придите на консультацию к специалисту, чтобы понять, как теперь надо действовать. Главное: это серьезная проблема, с которой нужно и можно работать, и очень многие люди сейчас находятся в этом положении. Есть группы поддержки, есть медицинская помощь, есть мощный процесс поиска лекарств от этой болезни, который дает неплохие результаты. Сейчас ВИЧ-инфицированные люди живут благополучно десятилетиями, рожают здоровых детей, живут полноценно и радостно... если выздоравливают от зависимости. В тяжелом переживании *перспективы смерти и отверженности* вам нужно быть рядом и сохранять надежду. Кстати, мы все умрем, вы помните? И не знаем, когда...

Поскольку есть люди, которые, не получив адекватной помощи вовремя, отчаялись, они придумали страшную ложь: будто ВИЧ не существует, на этом делают деньги и просто не надо обращать внимания на разговоры о нем. Это защитный психологический механизм, который приводит к смерти тех, кто в него поверил. Не будьте безумными, доверьтесь врачам, все известно и доказано, надо лечиться -- и тогда можно обоснованно надеяться на благополучную долгую жизнь.

ВИЧ-инфекция передается только через кровь, половой акт и с молоком матери, так что в бытовых контактах (постель, посуда, полотенца, рукопожатия, поцелуи) заразиться им нельзя. Познакомьтесь с подробной информацией на эту тему.

### 8. Глубокая депрессия.

Как правило, в нашем случае это состояние бывает вызвано отменой наркотика или алкоголя и отсутствием (или недостаточным) выздоровлением. Подавленное настроение естественно будет какое-то время вследствие медленного физиологического восстановления нервных процессов в мозге, но оно сменяется благополучным состоянием, и обычно человек пытается с подавленным состоянием что-то делать. В противоположность этому, депрессия, как самостоятельное заболевание, отличается продолжительностью (несколько месяцев беспросветно), консервацией ситуации за счет обрыва социальных связей, стабилизацией определенных моделей поведения, поддерживающих депрессию (агрессивный отказ от общения, обрыв социальных связей и др.) Здесь вам совершенно необходим специалист, который начнет работать с вашим близким. Это может быть психиатр (потому что такая депрессия — это малая психиатрия, и, весьма вероятно, потребуются медикаментозное лечение), но начать стоит все же с психологического консультирования (сначала вашего, потом его) в реабилитационном центре со специалистом, который работал с такими состояниями. Процесс будет очень долгим и трудным, но потребуются стойкость, ваша в первую очередь, не отчаиваться и не решить, что "он теперь всегда такой". Известно полно противоположных — замечательных! — примеров. Оставлять все так надолго опасно, хотя бы из-за опасности срыва или суицида.

## 9. Собрался выздороветь... прямо сейчас.

Замечательно! И вы должны быть к этому готовы. Нужно заранее собрать сведения о том, какие есть центры, общины, группы и пр. Лучше всего тут же созвониться со специалистом и назначить консультацию на ближайший день, может быть, или просто сразу поехать на консультацию без записи (в приемные часы), если не получается дозвониться. Надо "ловить момент", потому что очень скоро мотивация исчезнет именно вследствие зависимости от алкоголя или наркотиков.

Общее правило: всегда есть вариант для выздоровления, надо только найти наиболее подходящий по всем параметрам (включая деньги или их отсутствие). Найти — и осуществить. В поиске лучше обратиться к специалисту. Такую консультацию можно получить у нас в центре лично, записавшись по тел. [+7 925 545 7236](tel:+79255457236), или, в крайнем случае, посоветоваться по телефону, если невозможно приехать (например, другой город).

Если же вам приходится решать вопрос без специалиста, вот несколько простых правил:

1. Не все центры стационарные, есть те, в которые можно приходить, и это должно быть практически ежедневно, не менее чем по 3-4 часа, это своего рода школа во вторую смену. Эти центры имеют очевидные достоинства: там пациенты сразу начинают ходить в Анонимные Сообщества, и это улучшает прогноз их выздоровления. Они остаются в семье, им проще согласиться. В таких центрах работают совместно с семьей, что очень важно. Наконец, амбулаторные центры дешевле. Но если мотивация очень слабая, состояние плохое -- лучше выбрать стационарный центр. Подумайте об этом. В "Зебре" есть и тот, и другой, и в некоторых случаях возможно совмещение.

2. Центр, который вы выберете, должен быть с открытыми дверями, чтобы оттуда можно было легко уйти. Странно, казалось бы, надо наоборот? Но в закрытых центрах процветают разнообразные безобразия, и информация о них вас не достигает. Ваш муж или сын месяцами может терпеть унижения и насилие, жить в ужасных условиях, и не сможет вам об этом сказать, потому что его никогда не оставят с вами наедине, и сам он не сможет "проголосовать ногами". Если же вы соберетесь его оттуда раньше времени забрать, вас будут пугать и стыдить. Поэтому нужно выбирать открытый центр, где вы точно сможете видеть, что там происходит. Но в случае ухода оттуда раньше времени вашего близкого, договор должен быть такой: "Ты не можешь здесь больше оставаться? Подумал? Конечно, мы тебя забираем. Но ты едешь не домой, а в другой реабилитационный центр, тоже открытый, потому что проблема не решена, курс ты еще не прошел!"

3. Если сотрудники центра предлагают приехать к вам и забрать вашего близкого без его согласия (или «уговорить его, чтобы он не отказывался») -- не связывайтесь с ними. См. пункт выше.

4. Высокая цена не означает лучшее качество. Безумно заплатить все деньги, которые есть в семье, за очень дорогой центр в надежде, что «там все сделают как надо». Выздоровление -- длинный процесс, и результат зависит не только от качества центра, но и от способности в этот момент вашего близкого взять необходимую ему помощь. Поэтому будьте разумны!

5. В выбранном вами центре должен быть метод. Просто проживание в общине никого не лечит. Методами могут быть Программа «12 шагов» или церковная жизнь, или то и другое, при этом методу должно уделяться достаточно внимания. Если это центр по Программе «12 шагов», то за срок 3 - максимум 6 месяцев пациент должен проработать минимум 3 шага Программы. В нашей «Зебре» так и есть, за три месяца базового курса прорабатываются три шага Программы, а в поддерживающей годичной программе идет работа по остальным.

6. Кстати о сроке реабилитации. Долгое время классическим срок был 28 дней! Сейчас сроки стали больше: 45 дней, три месяца, самое большее -- шесть. После этого должна быть поддерживающая программа. Если срок пребывания больше, пациент выпадает из социума, привыкая жить в искусственной среде центра, и потом с большим трудом вновь входит в социум. **В нашей «Зебре» базовый курс продолжается три месяца.**

7. Поддерживающая программа специально строится для возвращения в социум прошедшего базовый курс алкоголика или наркомана. Не является поддерживающей программой социализации, если половину времени пациент проводит в городе, бездельничая, и половину времени он волонтерит в своем центре.

8. Центр должен работать с семьями своих пациентов. Должна быть специальная программа для родственников. В нашем центре мы убедились, что это важнейший фактор успешной реабилитации наших пациентов.

9. В центре должны работать специалисты. Это психологи и консультанты. Врачи могут быть -- или не быть, поскольку это не клиника, а реабилитационный центр. Консультанты -- это наркоманы или алкоголики, выздоравливающие не менее двух лет, и получившие специальное обучение для того, чтобы работать с пациентами. У них должны быть документы об этом, не стесняйтесь спросить! То, что они зависимые люди, это их плюс, они могут говорить со знанием дела о выходе из активной зависимости и использовать свой опыт. Но они должны научиться работать с пациентами, а не быть только выпускниками этого центра. Подумайте: чтобы работать в школе, нужно закончить не только эту школу, но и педучилище, а то и институт!

10. Реабилитация -- это не время дорогих и тонких обследований организма и психики. Конечно, там все будет не очень хорошо, но это скорее обусловлено недавним острым отравлением наркотиками и алкоголем, чем действительным состоянием организма и

психики. Присутствие этих обследований в реабилитации удорожает ее, но не улучшает положение. Если необходимо немедленное лечение, всегда врач разберется в этом сам.

Есть и другие факторы... Подумайте и приходите на консультацию! Они бесплатны, только нужно записаться. Мы вовсе не всем предлагаем центр "Зебра", за много лет работы мы познакомились с разными центрами и поможем вам сделать правильный выбор.

### *10. Сильная тяга.*

Даже если выздоравливающий наркоман или алкоголик не делает грубых ошибок, тяга все равно совсем его не оставит. Когда-то она может так усиливаться, что вытесняет все прежние намерения, принципы, ценности — наркотик берет над человеком все большую власть. Но кое-что можно сделать. Во-первых, можно не «плавать» в отрицаниях: «все плохие», «все плохо» – нет; может быть, это просто тяга? Тяга – это нормально, но ей надо сопротивляться. Должны же быть трудные времена, и терпение – тоже нормально. Но, кроме терпения, может быть, он что-то еще не сделал, что сможет ему помочь (молитва, «телефонная терапия», группы, самоанализ) – средств помощи много. Но избегайте двух ошибок: не пытайтесь руководить / «помогать» наркоману в этом процессе, этим вы снимаете с него ответственность и уничтожаете шансы на хороший исход. Вторая ошибка – вмешательство в такие личные вопросы, как молитва, человеческий контакт с другими наркоманами, готовыми помочь, этим вы сводите великое к простому инструменту для «моего благополучия». Если он выздоравливает, у него достаточно средств совладания с тягой, и это не новость для него, даже если сейчас он раздражается и хнычет. У него хорошая система поддержки, и первое в этом -- группы АА или АН.

Наконец, то, что вы можете сделать для себя, не менее важно: у вас есть те же средства, чтобы вы сумели остаться чуткой, понимающей и поддерживающей.

### *11. Ломка, сильное похмелье.*

Первое правило: человек страдает, и не время его воспитывать или наказывать. Но, тем не менее, ломка или похмелье – естественные последствия того способа жить, который был в последнее время у вашего близкого. Поэтому нет цели избавить его от последствий – надо только помочь ему пережить эти страдания, чтобы они «переплавились в смысл». Поэтому надо быть сочувствующей – но не позволяющей ему «раскисать»; вызвать врача, если надо (у вас должна быть заранее информация о платных и бесплатных видах такой помощи, можно прийти на консультацию в центр и получить ее) – но не бегать ему за наркотиками, валокордином/феназепамом, водкой или пивом. Вообще, запомните: никогда он не должен получать из ваших рук того, что убивает его.

Трудно – вызовите врача. Если у вас нет денег на платные услуги нарколога, всегда можно положить бесплатно в наркологическую клинику, в Москве – больницы Московского научно-практического центра наркологии (Аннино, Каховская, Текстильщики), Российский НИИ наркологии в Люблино, в психиатрических больницах теперь часто тоже есть отделения детоксикации. Не хочет, там плохо? – значит, не так уж плохо он себя чувствует. Есть средства, которые облегчают (но не снимают!) болезненное состояние. При ломке: кетарол не более 1 табл. каждые 6 часов и не более 5 дней, глицин по 2 табл. под язык каждые 6 часов, мёд (если нет аллергии) – чайную ложку рассосать. Бессонница мучительна, но неопасна. При похмелье к этому можно добавить обильное питьё (подсолённое), капустный/огуречный рассол – если не очень сильные отеки, или чай с молоком. Обратите внимание: алкоголика надо поскорее «промыть», а наркомана – наоборот! Плазмоферез, гемодиализ для наркомана не способствуют улучшению состояния при ломке!

## *12. Эпилептический приступ.*

Если эпилептические или подобные им уже были у вашего близкого, надо обратиться к врачу за рекомендациями по длительному лечению этого осложнения. Основные принципы, тем не менее, следующие: нарастающее напряжение можно заметить по изменению поведения, злобности, страху, «вязкости» близкого. Самое страшное именно это время, а не сам приступ, который является «разрядкой» этого напряжения: к сожалению, травматическое воздействие этого напряжения к этому времени уже произошло, вы видите только внешнее проявления. Это потеря сознания (может быть, очень кратковременная, до нескольких секунд), человек падает на пол "с высоты роста", как бревно: не может сгруппироваться; судороги мышц, в т.ч. лицевых, может быть характерный крик-"рык", м.б. рвота в бессознательном состоянии, потом сон, частичная потеря памяти после пробуждения – вот признаки эпилептического приступа. Его можно предупредить, но если он застал вас врасплох, то оставьте близкого на полу (не пытайтесь положить на кровать, упадёт), проследите, чтобы он не ушибся в судорогах, и, если будут пена или рвота, постарайтесь удалить их изо рта (после окончания судороги). А потом дайте ему спокойно спать. Если судороги продолжаются дольше нескольких минут, или повторяются в течение часа-двух -- обязательно нужно вызвать "скорую помощь" по тел 112, чтобы остановить приступ, он очень истощает мозг. Ещё раз: если появились эпилептические приступы, обязательна консультация врача для назначения лечения.

Эти приступы -- форма развития зависимости, не генетическая эпилепсия. Поэтому при упорном и правильном лечении -- в первую очередь, конечно, прекращении употребления алкоголя и наркотиков -- эти приступы часто проходят совсем, эпилепсия не прогрессирует и связанных с этим изменений личности не происходит. Но это грозный симптом, к нему нужно относиться максимально внимательно.

### *13. Вы пришли домой, а там...*

Там бомжи, или пьяная компания, или сын пьяный как раз решил выяснить с вами отношения, или...

**Вы должны суметь себя защитить.** Это не только ваше право на жильё, безопасность и пр. – это ещё и ваша забота о близком, чтобы он не натворил бед. Подумайте заранее, что можно сделать: соседи, друзья, даже полиция, если необходимо. Например, можно сделать так. Прийти в эту компанию и максимально добро и вежливо сказать: "Ребята, уходите. Все, пора." И уже потом наутро с протрезвевшим сыном выяснять отношения про это нашествие и устанавливать границы. Если они упорно не уходят, то можно позвонить в полицию, а потом прийти к ним и сказать: " Я вызвала полицию. У вас есть несколько минут до того, как они приедут. Советую уйти". Пусть не вас, а сына пугает тот факт, что пришлось прибегать к помощи полиции в вашей совместной жизни. Но если сын агрессивен, лучше вместо этого подождать полицию на улице. Поговорите в Нар-Анон или Ал-Анон, как подобные проблемы решали другие люди.

Основное правило такое: не доводите до скандала, драки, до тех поступков, о которых потом вы будете жалеть. Не стоит дожимать выяснение отношений до конца, вам не удастся найти решение в драке -- физической или словесной.

### *14. Вам кажется, что сын наркоман опять начал употреблять наркотики, но он всё отрицает...*

Есть тесты, по которым можно легко проверить мочу на следы наркотиков некоторых основных видов. Это опиаты (морфин, героин, трамадол, дезморфин="крокодил"), их производное метадон, амфетамин и метамфетамин, ЛСД, псилоцибин, марихуана и еще некоторые другие виды. Продаются тесты в аптеках, или можно позвонить на фирму «Мед-экспресс-диагностика», где вам скажут, где их лучше купить и объяснят, как пользоваться, тел. (499)138-00-79. Если сын категорически отказывается от анализа, у вас есть серьёзные основания предполагать употребление. Резон «просто не хочу» или «а ты мне что, не веришь?!» не должен приниматься, потому что есть опыт употребления, который исключает его право на такие ответы.

Но многие наркотики таким образом "поймать" нельзя. На них просто не существует тестов! Однако именно эти наркотики невозможно не заметить: в их употреблении человек выглядит безумным. Это "соли", "спайсы". Если даже вы упустите первое употребление, то ваш близкий наркоман не сможет не вернуться снова к нему, и, если вы будете внимательны, вы не пропустите это. Изменится и его поведение в остальном. То же и с алкоголем, который пытаются маскировать всякими способами.

Поэтому не нужно настаивать на немедленном выяснении правды, просто подождите немного, и она станет очевидной. Тогда и легче будет говорить о необходимости выздоровления.

Но, с другой стороны, не злоупотребляйте его терпением: «наказание» анализами за поведение, которое просто вам не нравится, ежедневные подозрения и пр. – основание для вашей собственной консультации в реабилитационном центре. Подозрительность может сделать обстановку в вашем доме невыносимой и для трезвого близкого.

### *15. Сын попал в секту.*

Это очень серьёзно. Появляется тайное, скрытое от «непосвященных» знание, молитвенные собрания, с которых человек приходит совсем другим, может быть, восторженно говорит о Боге, но в его словах звучит упорное желание самому идти этим путем и тянуть на него других – слишком упорное, чтобы он мог слышать других людей. Закрытость к контактам, разговорам о его вере, гневное опровержение инакомыслящих, навязывание своего... Это грустные признаки. Попробуйте поговорить с ним о его вере, и получите после этого консультацию специалиста. Об этом можно, посоветоваться с Савиной Е.А. или Филипповым В.А., тоже сотрудником нашего центра "Зебра". Есть специальная литература, и специальные центры помощи, например, Центр по борьбе с сектами св. Иринейя Лионского Московской Патриархии. Речь не идёт о свободном выборе того, во что веришь: секты намеренно затягивают к себе с целью контроля сознания тех, кто входит в секту, и их близких, при этом управляют их жизнью, в том числе и материальными средствами, самым разрушительным образом. Из секты легче выйти раньше, чем позже. Первые шаги в ней ещё не дают полного контроля над сознанием, и можно многое изменить, если сразу начать действовать. Постарайтесь во что бы то ни стало сохранить контакт с человеком, чтобы ваше отвержение его пути не оставило его наедине с сектой.

*Необходимо помнить: неотложные ситуации, как правило, требуют вмешательства специалистов. Главное правило: после того, как вы сделали необходимое, добейтесь профессиональной помощи. Вам помогут соответственно врачи, адвокаты, консультанты по зависимости, др. специалисты. Попытка отложить, «обойдется, рассосется», как правило, приводит к многочисленным проблемам.*