***О КУРЕНИИ И НЕ ТОЛЬКО!!!***

У зависимостей — алкогольной, наркотической, табачной, игровой и других — есть общие законы развития и протекания. Один из таких законов — это уклад жизни семьи. Семьи больных любыми зависимостями имеют ряд общих черт. Все вместе эти черты составляют понятие дисфункциональная семья. Правила для оздоровления семьи могут быть очень простые, на первый взгляд даже ничтожные. И они легко выполнимы. Люди могут сегодня же завести такие правила. Было бы желание. Хочу привести правила из одной книжки с характерным названием «Как помочь ребенку сказать «нет» наркотику?». Автор этой книжки не ученый, а отец, изучивший множество семей с проблемами зависимостей. Я выписал правила, которые предлагает этот отец, и назвала этот перечень по-своему: Профилактика начинается дома.

**2:8 — В ЧЬЮ ПОЛЬЗУ?**

 Главное — это хорошие взаимоотношения между супругами и взаимоотношения каждого из них с ребенком. Хорошие взаимоотношения способствуют формированию самоуважения и чувства собственного достоинства. Как они достигаются? Рекомендуют следующие простые правила:

1. Использование особых трехминуток. Это означает, что ежедневно можно посидеть с ребенком и поговорить о том, о чем желает говорить ребенок. Лучше это делать каждый день, в одно и то же время, когда ничто не отвлекает. Очень скоро окажется, что вы оба ожидаете с нетерпением этого времени.

2. Выровнять счет порицания и похвалы. Средний родитель 2 раза похвалит и 8 раз покритикует, часто в грубой форме. Надо бы выровнять счет хотя бы до 1:1. Ничего плохого не будет, если похвала перевесит.

3. Прикосновения. Все люди, в особенности дети и старики, нуждаются в ласковом прикосновении. Вспомните, как вы себя чувствовали, когда вас обнимали. Вы чувствовали тепло, вы считали себя принятым, важным человеком.

4. Четче определите свою роль. Будьте любящими, но строгими. Дайте знать детям, что вы — их родители, а не закадычные друзья. Быть родителем значит иногда говорить «нет». Не защищайте детей от любых неприятностей. От малейшей боли. Иначе они не приобретут важных навыков.

5. Учите детей заботиться. Дайте им возможность позаботиться о вас и о других людях. Тогда они усвоят, что счастье идет от служения другим, а не от самонаслаждения (например, алкоголем).

6. Говорите о семейных ценностях. На каких принципах стоит ваша семья? Что приемлемо и что неприемлемо в вашей семье? Чем может гордиться ваша семья? Дети будут рады принадлежать именно такой семье. Знание того, что хорошо и что плохо для семьи, дает якорь детям и указывает путь. Это поможет противостоять нежелательному давлению сверстников. Семья — это та площадка, стоя на которой, ребенок может сказать «нет».

7. Время и деньги. Дайте детям немного больше того, чего вам постоянно не хватает — денег, времени. Тогда ребенок почувствует, что мама или папа дали ему в эту неделю несколько больше рублей или нашли время побыть с ним, хотя деньги и время — очень ценные вещи для родителей. Ребенок решит: «Значит, и я — ценный».

8. Смех, развлечения. Повеселитесь вместе с детьми иногда. Жизнью можно наслаждаться. Поддерживайте чувство юмора.

***МИФОЛОГИЯ «ХОРОШЕЙ СЕМЬИ»***

Когда мне говорят, что ребенок из хорошей семьи закурил и втянулся, стал зависимым от никотина, я как врач, знающий генетику зависимостей и психологию семьи, сомневаюсь в том, что это была «хорошая семья». Я вообще не делю семьи на «хорошие» и «плохие», на проблемные и бес- проблемные. В науке есть точные термины «функциональные семьи» и «дисфункциональные семьи». Очень маловероятно, чтобы ребенок из функциональной семьи закурил. У исследователей занимающихся психотерапией семей с зависимостями, ни в одной из семей, которые были у них на терапии, не выполнялись выше приведенные 8 правил профилактики.

***МИФОЛОГИЯ КУРЕНИЯ***

К курению часто относятся как к незначительному баловству. Между тем это одна из разновидностей зависимости. К тому же курение — это входные ворота для употребления алкоголя и запрещенных наркотиков. Зависимый человек употребляет одновременно или в разные периоды жизни то сигареты, то алкоголь, то марихуану, то героин, то кокаин и т.д. Вещество меняется, а суть болезни остается. Зависимость связана с отношением к себе, с самооценкой, с самоуважением, с самопринятием. Потому что любая зависимость — это саморазрушающее поведение. Любить себя, ценить свой дух, свой мозг, свое тело и в то же время разрушать все это — невозможно.

***ВЫГОРАЮЩИЕ СЕМЬИ***

Практический опыт. Мама — врач, папа — предприниматель, сын 29 лет без специальности, только школу окончил. Сын — в настоящее время героиновый наркоман, с 15 лет курит сигареты. Между прочим, есть наблюдение, что дети врачей и педагогов в большей мере подвержены наркомании, чем дети родителей других профессий. Так вот, когда я говорил с родителями этого парня, я спрашивал, с каких лет он начал курить, родители не знают. Он скрывал, по поведению было не заметно. С каких лет сын начал употреблять другие наркотики — вначале марихуану, «травку», а потом и героин, родители тоже не знают. — А когда же вы узнали про его болезнь? — Два года назад. Живет вся семья одним домом. Сын не в другом городе живет. Отношения, по их словам, у всех хорошие. Почти никаких проблем. Правда, сын не хотел работать. Отец его к себе устраивал на работу. Там он тоже ничего не делал. Каждое лето сын отдыхал у моря у тети, где есть двоюродный брат его возраста. Вот этот брат, как утверждают родители, и приучил курить и употреблять героин. Сын наивно сказал родителям, что он на брата ничего плохого подумать не мог, что брат не может давать ему курить что-то плохое. И родители так и понимают проблему, все дело в брате. Ну а семья вместе собирается, обедают хоть когда-нибудь совместно, смотрят при этом в глаза друг другу? Как можно не заметить измененное состояние сына? Сын не дурак, чтобы не понимать вред наркотиков и табака. Как могут родители не видеть в течение 12 лет, что с сыном происходит что-то катастрофическое? Еще одна мать наркомана долго не замечала ни курения, ни употребления героина. Заметила она только тогда, когда «стали пропадать ложки». Наркоманы в ложках варят свои самодельные наркотические смеси.

***ГЛАЗА В ГЛАЗА ИЛИ ОБЫСК С ПРИСТРАСТИЕМ?***

Дорогие родители! Общайтесь со своими детьми, введите в правила семьи описанные выше особые трехминутки, причем еще в раннем возрасте ребенка, и не теряйте с ним контакт до взросления. Обыскивание на предмет поиска сигарет не поможет, это мера полицейская. Будьте любящими и внимательными к чувствам детей, к их настроению, к их интересам. Говорите с ними о родственниках, о предках, о чести вашего рода, гордитесь и предками, и детьми. Цените себя и детей, тогда и они себя ценить будут и не допустят саморазрушающего поведения. Курение — это не дурная привычка, а никотиновая зависимость с тяжелыми последствиями. Никто не рождается с готовой тягой к сигарете. Если не начинать курить, то и зависимости не будет. Но чтобы не начать, необходимо сказать «нет» любому предложению и даже самой мысли закурить. Любовь родителей поможет сказать твердое «нет».

Врач психиатр-нарколог КГБУЗ «Северо-Енисейской РБ»

Д.В Жук