

Мама наркомана: Истории надежды и помощь мамам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами

Автор Беверли Коньерс

MP3 версия: https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_875_abstrakt-Mama_narkomana_istor.mp3

Абстракт:

«Мама-наркоманка: истории надежды и помощи мамам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами» Беверли Коньерс — это книга, которая дает поддержку, понимание и надежду матерям, чьи дети борются со злоупотреблением психоактивными веществами. Книга дает представление о том, с какими трудностями ежедневно сталкиваются эти мамы, пытаясь помочь своим детям, а также преодолевая собственные чувства вины, стыда, страха и беспомощности. Он включает в себя истории других мам, которые прошли через подобный опыт, а также советы экспертов в этой области. Коньерс начинает с обсуждения того, как тяжело может быть матерям, когда они впервые осознают, что у их ребенка проблемы с зависимостью. Затем она продолжает обсуждение различных стадий горя, через которые проходят многие родители, столкнувшись с такой ситуацией, — отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие — и то, насколько важно для них распознавать эти эмоции, чтобы они могли двигаться вперед, помогая другим их ребенок. Она также говорит о важности заботы о себе в это время и призывает читателей заботиться о себе эмоционально и физически. Вторая часть книги посвящена практическим стратегиям помощи зависимому ребенку. Сюда входят советы по установлению границ; эффективно общаться; поиск подходящих вариантов лечения; управление финансами; решение юридических вопросов; налаживание отношений с членами семьи или друзьями, которые могут не понимать, через что вы проходите; защита прав вашего ребенка в школе или на работе; участие в группах поддержки или терапевтических сеансах, специально предназначенных для семей, пострадавших от зависимости; узнать больше о самой зависимости, чтобы вы могли лучше понять, через что проходит ваш близкий человек. Наконец, Коньерс обсуждает способы справиться с ситуацией после того, как ваш ребенок завершил лечение или пошел на поправку. Она подчеркивает, что выздоровление — это непрерывный процесс, который требует терпения и настойчивости как от родителей, так и от ребенка. Кроме того, она подчеркивает важность продолжения ухода за собой даже после того, как началось выздоровление, поскольку воспитание наркомана часто сказывается эмоционально. В целом «Мама-наркоманка: истории надежды и помощь мамам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами», Беверли Коньерс предоставляет бесценную информацию о том, как лучше всего справляться с тем, что сын или дочь борются с расстройством, связанным со злоупотреблением психоактивными веществами, и в то же время заботиться о себе. </P

Основные идеи:

#1. *Поймите наркоманию: наркомания - сложная и сильная болезнь, которая может захватить жизнь человека. Для мам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами, важно понимать природу зависимости и то, как она влияет на их ребенка. Это поможет им лучше поддерживать своего ребенка и принимать обоснованные решения.*

Наркомания — мощное и сложное заболевание, способное забрать жизнь человека. Это затрагивает не только человека, борющегося с зависимостью, но и членов его семьи и близких. Для мам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами, важно понимать природу зависимости, чтобы лучше поддерживать своего ребенка и принимать обоснованные решения. Понимание зависимости означает признание того, что это хроническое заболевание, характеризующееся компульсивным поведением, направленным на поиск наркотиков, несмотря на негативные последствия. Наркомания изменяет работу мозга, из-за чего наркозависимому становится трудно контролировать свои импульсы или сопротивляться тяге к наркотикам или алкоголю. Это может привести к деструктивному поведению, такому как ложь, воровство и участие в

рискованных действиях. Для матерей наркоманов также важно признать, что зависимость не делает различий; Любой может стать зависимым, независимо от возраста, пола, расы или социально-экономического статуса. Более того, для избавления от зависимости требуется нечто большее, чем просто сила воли; программы лечения часто необходимы для того, чтобы люди могли достичь долгосрочной трезвости. Поняв эти факты о зависимости и ее влиянии как на отдельных людей, так и на семьи, мамы наркозависимых будут лучше подготовлены к тому, чтобы оказывать эффективную поддержку своим детям в это трудное время.

#2. Обратитесь за профессиональной помощью: Мама детей, злоупотребляющих психоактивными веществами, должны обратиться за профессиональной помощью, чтобы лучше понять зависимость и как лучше всего поддержать своего ребенка. Это может включать в себя терапию, группы поддержки и другие ресурсы, которые могут обеспечить руководство и поддержку.

Обращение за профессиональной помощью является важным шагом для мам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами. Это может предоставить им руководство и поддержку, в которых они нуждаются, чтобы лучше понять зависимость своего ребенка и как лучше всего поддержать его. Профессиональная помощь может оказываться во многих формах, таких как терапия, группы поддержки или другие ресурсы, специализирующиеся на помощи семьям справиться с зависимостью. С помощью этих услуг мамы могут больше узнать о причинах зависимости и о том, как эффективно общаться со своим ребенком на эту тему. Терапевтические сеансы — отличный способ для мам понять свои собственные чувства, связанные с зависимостью их ребенка, и разработать стратегии того, как лучше всего справляться со сложными разговорами или ситуациями. Группы поддержки предлагают безопасное пространство, где мамы могут поделиться историями и опытом с другими людьми, пережившими аналогичные трудности. Другие ресурсы могут включать образовательные материалы по пониманию зависимости или связь семей с местными организациями, которые предоставляют дополнительную помощь. Независимо от того, какая форма профессиональной помощи выбрана, поиск такого рода помощи необходим для любой мамы, пытающейся решить проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами у своего ребенка. При правильном руководстве и поддержке со стороны профессионалов она сможет найти способы лучше понять состояние своего ребенка, а также обеспечить ему любовь и заботу, необходимые в это трудное время.

#3. Установите границы. Установление границ — важная часть помощи ребенку с зависимостью. Мама должны четко понимать, какое поведение приемлемо и неприемлемо, и быть последовательными в соблюдении этих границ.

Установление границ — важная часть помощи ребенку с зависимостью. Для мам важно четко понимать, какое поведение приемлемо и неприемлемо, а затем последовательно применять эти границы. Это поможет ребенку понять, что определенное поведение имеет последствия, что поможет ему принимать более правильные решения в будущем. Устанавливая границы, важно быть твердым, но также и понимающим. Мама должны объяснить, почему они устанавливают границы и как это принесет пользу их ребенку в долгосрочной перспективе. Они также должны оказывать поддержку и руководство, когда это необходимо, чтобы их дети знали, что они не одиноки в этом путешествии. Для мам также важно помнить, что хотя установление границ необходимо, это не означает, что они должны быть чрезмерно строгими или карательными. Вместо этого сосредоточьтесь на любви и поддержке, а также на структуре, чтобы ваш ребенок знал, что вы заботитесь о нем, даже если вы не всегда согласны с его выбором.

#4. Обучайте себя: мамы должны узнавать о зависимости и доступных ресурсах, чтобы помочь своему ребенку. Это может включать чтение книг, посещение групп поддержки и общение с профессионалами.

Мама детей, борющихся с зависимостью, сталкиваются с трудной и зачастую непосильной ситуацией. Для них важно узнать о болезни зависимости, ее причинах и доступных ресурсах, которые могут помочь их

ребенку. Это обучение может осуществляться во многих формах, таких как чтение книг на эту тему, посещение групп поддержки, специально предназначенных для родителей наркозависимых, или общение со специалистами, специализирующимися на лечении злоупотребления психоактивными веществами. Книга Беверли Коньерс «Мамы-наркоманы: истории надежды и помощи мамам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами» представляет собой бесценный ресурс для мам, желающих узнать больше о зависимости. Благодаря личным историям других матерей, которые прошли через подобный опыт, эта книга предлагает понимание того, как лучше всего помочь своему ребенку, а также позаботиться о себе в это трудное время. Изучая зависимость и ресурсы, доступные для помощи своему ребенку, мамы лучше подготовлены к тому, чтобы оказывать эффективную поддержку на протяжении всего пути выздоровления своего ребенка. Со знанием приходит сила; важно, чтобы мамы использовали всю доступную информацию, чтобы они могли быть информированными защитниками своих детей.

#5. Позаботьтесь о себе: мамы должны заботиться о себе и уделять первоочередное внимание собственному здоровью и благополучию. Это может включать достаточное количество сна, здоровое питание и участие в мероприятиях, которые приносят радость и расслабление.

Мамы должны заботиться о себе и уделять первостепенное внимание собственному здоровью и благополучию. Это означает достаточное количество сна, здоровое питание и участие в мероприятиях, которые приносят радость и расслабление. Забота о себе необходима для того, чтобы обеспечить наилучшую возможную поддержку вашему ребенку, который борется со злоупотреблением психоактивными веществами. Когда вы хорошо отдохнули, накормились и расслабились, вам будет легче справляться с трудными разговорами или сложными ситуациями. Также может помочь найти поддерживающее сообщество, где вы сможете поделиться своим опытом с другими мамами, которые понимают, через что вы проходите. Наличие кого-то, с кем можно поговорить о трудностях воспитания зависимого, может оказать неоценимую помощь в преодолении стрессовых факторов, связанных с этой ситуацией. Наконец, не забывайте, что забота о себе касается не только физического здоровья; это также включает психическое здоровье. Удостоверьтесь, что каждый день вы уделяете время себе — читаете ли вы книгу, слушаете музыку или просто гуляете на свежем воздухе — чтобы оставаться эмоционально уравновешенным в это трудное время.

#6. Будьте терпеливы: Зависимость — это долгий и трудный процесс, и для мам важно быть терпеливыми и понимающими. Это может помочь создать благоприятную среду для их ребенка и укрепить чувство надежды.

Зависимость — это долгий и трудный процесс, и мамам бывает трудно сохранять терпение, пока их ребенок борется со злоупотреблением психоактивными веществами. Тем не менее, терпение необходимо для создания поддерживающей среды, которая поможет их ребенку обрести надежду. Мамы должны стремиться понять проблемы, с которыми сталкивается их ребенок, и оказывать ему безусловную любовь и поддержку на протяжении всего процесса выздоровления. Мамам важно помнить, что зависимость — это не то, что можно исправить за одну ночь; это требует времени, усилий и самоотверженности как от наркомана, так и от окружающих. Для мам также важно не брать на себя слишком много ответственности и не винить себя, если что-то пойдет не так, как планировалось. Вместо этого им следует сосредоточиться на оказании эмоциональной поддержки в это трудное время. Мамам наркоманов нужны все силы, которые они могут получить, чтобы оставаться позитивными в этот период испытаний. Им следует искать такие ресурсы, как «Мамы-наркоманы: истории надежды и помощь мамам детей, злоупотребляющих психоактивными веществами» Беверли Коньерс, в которых содержатся полезные советы о том, как лучше всего пережить эти трудные времена.

#7. Не поощряйте: мамы не должны поощрять зависимость своего ребенка, предоставляя деньги или другие ресурсы, которые можно использовать для поддержки зависимости.

Мама не должны поощрять зависимость своих детей, предоставляя деньги или другие ресурсы, которые можно использовать для поддержки зависимости. Это означает, что матери не должны давать своим детям деньги на наркотики, алкоголь или любые другие вещества, которые они могут употреблять. Кроме того, мамам не следует предоставлять ребенку место для употребления этих веществ или разрешать ему доступ к таким предметам, как иглы и трубки, которые могут способствовать употреблению наркотиков. Мама также должны знать, как они эмоционально реагируют, когда дело доходит до зависимости их ребенка; Поощряющее поведение часто связано с чрезмерными усилиями, направленными на то, чтобы сделать жизнь наркомана лучше, чтобы избежать столкновения с реальностью. Поощряющее поведение контрпродуктивно, потому что оно позволяет наркозависимому уделять больше времени и энергии удовлетворению своей привычки вместо того, чтобы искать помощи. Это также посылает сигнал о том, что злоупотребление психоактивными веществами приемлемо, и усиливает негативное поведение, связанное с зависимостью. Вместо того, чтобы способствовать зависимости вашего ребенка, сосредоточьтесь на том, чтобы помочь ему/ей найти варианты лечения и поддержать усилия по выздоровлению после того, как он/она принял решение стать трезвым.

#8. Будьте благосклонны: мамы должны поддерживать выздоровление своего ребенка и оказывать поддержку и понимание. Это может помочь создать безопасную и благоприятную среду для ребенка.

Мама должны быть источником поддержки и понимания для своего ребенка во время выздоровления. Важно создать безопасную и благоприятную среду, в которой ребенок может чувствовать себя комфортно, выражая себя, не опасаясь осуждения или критики. Мама должны поддерживать и подбадривать ребенка на протяжении всего процесса, давая понять ребенку, что он рядом, несмотря ни на что. Это поможет укрепить доверие между родителем и ребенком, что необходимо для успешного выздоровления. Также важно помнить, что путь выздоровления каждого человека уникален; может пройти некоторое время, прежде чем прогресс начнет проявляться. В течение этого периода мамы должны сохранять терпение и понимание, продолжая говорить слова поддержки, когда это необходимо. Кроме того, мамы могут обращаться к таким ресурсам, как группы поддержки или терапевтические сеансы как для себя, так и для своих детей, чтобы при необходимости иметь доступ к дополнительным рекомендациям. В конечном счете, поддержка не означает поощрение плохого поведения; скорее это означает проявлять любовь и сострадание, помогая вашему ребенку внести позитивные изменения в свою жизнь. С терпением, пониманием и безусловной любовью мамы – все возможно!

#9. Не вините себя: мамы не должны винить себя в зависимости своего ребенка. Наркомания – сложное заболевание, и важно помнить, что в этом нет вины мамы.

Мама важно помнить, что наркомания – это сложное заболевание, и они не виноваты, что их ребенок стал зависимым. Зависимость может быть вызвана множеством факторов, включая генетику, окружающую среду и проблемы с психическим здоровьем. Мама важно понимать, что они не несут ответственности ни за выбор, который делают их дети, ни за последствия этого выбора. Мама также должны понимать, что есть много доступных ресурсов, которые помогут им справиться с зависимостью от ребенка. Обращение за поддержкой к членам семьи, друзьям, консультантам или группам поддержки может обеспечить столь необходимое эмоциональное облегчение в это трудное время. Кроме того, изучение зависимости и ее влияния на отдельных людей и семьи может помочь мамам лучше понять, через что может пройти их ребенок. Прежде всего, мамам важно заботиться о себе, поддерживая своего зависимого ребенка. Это означает делать перерывы, когда это необходимо, чтобы эмоционально и физически перезарядиться, чтобы у них была энергия, необходимая для продолжения любви и поддержки на протяжении всего выздоровления.

#10. Найдите систему поддержки: Мама должны найти систему поддержки других мам, которые переживают подобный опыт. Это может дать чувство взаимопонимания и

товарищества.

Поиск системы поддержки других мам, которые переживают подобный опыт, может быть бесценным ресурсом для матерей детей, злоупотребляющих психоактивными веществами. Важно, чтобы в вашей жизни были люди, которые понимают, через что вы проходите, и могут оказать эмоциональную поддержку, совет и ободрение. Наличие кого-то, с кем можно поговорить о проблемах, связанных с воспитанием зависимого, может помочь облегчить чувство изоляции и одиночества. Группы поддержки, специально созданные для родителей наркозависимых, предлагают безопасное пространство, где участники могут делиться своими историями без страха и осуждения. Эти группы часто предоставляют такие ресурсы, как направления в лечебные центры, информацию о программах избавления от зависимости и советы о том, как справляться с трудными ситуациями. Кроме того, многие члены группы со временем становятся близкими друзьями, что помогает создать чувство общности. Если посещение собраний невозможно из-за конфликтов в расписании или отсутствия доступа в вашем районе, есть онлайн-форумы, где вы можете общаться с другими родителями со всего мира. Вы также можете найти утешение в разговоре один на один с другим родителем, который прошел через подобный опыт. Независимо от того, как вы решите построить свою систему поддержки, важно, чтобы вы сначала позаботились о себе, чтобы у вас были силы и энергия, необходимые для ухода за ребенком. Обретение понимающих сверстников принесет пользу не только обеим сторонам, но и даст каждому надежду на этом трудном пути. </p></div>

Стр. 5/5