

Набор инструментов для мамы-наркомана: практические инструменты, которые помогут вашему ребенку-наркоману

Автор Беверли Коньерс

MP3 версия: https://vsuhom.ru/mp3/ru/book/www.vsuhom.ru_876_abstrakt-Nabor_instrumentov_d.mp3

Абстракт:

«Набор инструментов для мамы-наркомана: практические инструменты для помощи ребенку-наркоману» Беверли Коньерс — это всеобъемлющее руководство для родителей детей-наркоманов. В книге представлены практические инструменты и стратегии, которые помогут родителям справиться с проблемами, связанными с рождением зависимого ребенка. Он охватывает такие темы, как понимание зависимости, установление границ, навыки общения, уход за собой и многое другое. Книга начинается с обсуждения основ зависимости и того, как она влияет на семьи. Затем следует обсуждение того, как установить здоровые границы, чтобы защитить себя от поведения вашего ребенка, но при этом оказывать ему поддержку. Навыки общения также подробно обсуждаются, чтобы вы могли эффективно общаться со своим ребенком об их зависимости, не осуждая и не критикуя. Кроме того, книга предлагает советы о том, как позаботиться о себе в это трудное время, чтобы у вас хватило сил помочь своему ребенку. Вторая половина книги посвящена конкретным стратегиям, которые помогут вашему зависимому ребенку оправиться от расстройства, связанного со злоупотреблением психоактивными веществами. К ним относятся такие вмешательства, как сеансы семейной терапии, 12-шаговые программы, такие как Анонимные алкоголики (AA), центры лечения по месту жительства, варианты лечения лекарствами, такие как инъекции субоксона или вивитрола, и другие формы поддержки восстановления, такие как группы наставничества сверстников или трезвые дома. Наконец, The Addicts Mom Toolbox предоставляет ресурсы для поиска дополнительной информации о вариантах лечения зависимости и организациях, которые оказывают поддержку семьям, сталкивающимся с проблемами зависимости. Сюда входит контактная информация местных специалистов в области психического здоровья, специализирующихся на лечении расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также национальных организаций, занимающихся оказанием помощи лицам, страдающим от злоупотребления наркотиками. В целом, The Addicts Mom Toolbox — бесценный ресурс для любого родителя, который борется с расстройством, связанным со злоупотреблением психоактивными веществами. Благодаря всеобъемлющему освещению всех аспектов, связанных с воспитанием зависимых, — от понимания самой зависимости до установления границ и эффективного общения — эта книга даст читателям знания, необходимые им для принятия обоснованных решений, когда придет время обратиться за профессиональной помощью. </P

Основные идеи:

#1. Поймите наркоманию: наркомания — это хроническое, прогрессирующее и потенциально смертельное заболевание, которое требует профессионального лечения и поддержки. Для родителей важно понимать природу зависимости и влияние, которое она оказывает на их ребенка.

Наркомания — сложное и серьезное заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Он характеризуется компульсивным поведением, тягой и неспособностью контролировать использование веществ или действий, несмотря на негативные последствия. Зависимость может иметь разрушительные последствия для отдельных лиц, семей и сообществ. Родителям важно понимать природу зависимости, чтобы обеспечить своему ребенку наилучшую возможную поддержку. Зависимость часто начинается с экспериментов с наркотиками или алкоголем, но может быстро превратиться в полномасштабную проблему, если ее не лечить. Родители должны знать, что зависимость не делает различий; это может затронуть любого, независимо от возраста, пола, расы или социально-экономического статуса. Родители должны

распознавать признаки зависимости, такие как изменения в поведении или внешнем виде; повышенная секретность; уход от семейной деятельности; финансовые проблемы из-за траты денег на наркотики/алкоголь; ложь об употреблении наркотиков/алкоголя; пренебрежение обязанностями дома или на работе; и участие в рискованном поведении, находясь под влиянием. Родителям также важно понимать, что зависимость нельзя вылечить за одну ночь – она требует профессионального лечения и постоянной поддержки со стороны членов семьи. Варианты лечения варьируются в зависимости от индивидуальных потребностей, но могут включать в себя консультации, программы управления лекарствами, стационарные лечебные центры, 12-шаговые программы, такие как Анонимные Алкоголики (АА) или Анонимные Наркоманы (АН), амбулаторные услуги, такие как программы дневного лечения или интенсивные амбулаторные программы (ИОП), дома трезвого проживания и многое другое. Понимая природу зависимости и ее влияние на жизнь своего ребенка, родители лучше подготовлены, чтобы помочь ему вернуться на путь выздоровления. </P

#2. Установите границы: родители должны установить границы и ожидания для своего зависимого ребенка и быть последовательными в их соблюдении. Это поможет ребенку научиться брать на себя ответственность за свои действия и принимать более взвешенные решения.

Установление границ и ожиданий для зависимого ребенка имеет важное значение, чтобы помочь ему научиться брать на себя ответственность за свои действия. Родители должны быть последовательными в соблюдении этих границ, так как это поможет ребенку понять, что его поведение имеет последствия. Важно убедиться, что правила ясны и разумны, чтобы ребенок мог понять, что от них ожидается. Кроме того, важно оказывать поддержку и руководство, когда это необходимо, чтобы они знали, что у них есть кто-то, кто заботится о них. Устанавливая границы с зависимым ребенком, также важно помнить, что нельзя быть слишком строгим или карательным. Наказание следует использовать только в качестве крайней меры, если все другие методы не срабатывают; вместо этого сосредоточьтесь на положительном подкреплении, таком как похвала или вознаграждение, когда ваш ребенок оправдывает ожидания. Это поможет укрепить доверие между вами и вашим ребенком, а также научит его принимать более взвешенные решения. Наконец, родители должны сохранять терпение на протяжении всего этого процесса; Выздоровление от зависимости требует времени, и прогресс не всегда может быть быстрым или легким. Однако при последовательности и понимании с обеих сторон родители могут создать безопасную среду, в которой их зависимые дети могут начать предпринимать шаги к выздоровлению.

#3. Обратитесь за профессиональной помощью: родители должны обратиться за профессиональной помощью для своего зависимого ребенка, такой как терапия, группы поддержки и лекарства. Это поможет ребенку научиться управлять своей зависимостью и справляться с сопутствующими эмоциями.

Обращение за профессиональной помощью для зависимого ребенка имеет важное значение, чтобы помочь ему справиться со своей зависимостью и справиться с связанными эмоциями. Терапия может предоставить безопасное пространство для изучения основных проблем, которые могли способствовать возникновению зависимости, а также научить новым навыкам преодоления трудностей. Группы поддержки также могут быть полезными, обеспечивая чувство общности и понимания со стороны других людей, которые переживают подобный опыт. Лекарства также могут быть назначены врачом или психиатром, чтобы помочь уменьшить тягу и симптомы отмены. Родителям важно помнить, что они не могут «исправить» зависимость своего ребенка самостоятельно; профессиональная помощь необходима для того, чтобы они могли произвести длительные изменения. Родителям может быть трудно принять эту реальность, но в конечном итоге это даст их ребенку наилучшие шансы на выздоровление.

#4. Разработайте систему поддержки: родители должны разработать систему поддержки для своего зависимого ребенка, включая семью, друзей и специалистов. Это поможет ребенку

чувствовать себя поддержанным и менее изолированным.

Создание системы поддержки зависимого ребенка имеет важное значение для его выздоровления. Он может оказать необходимую эмоциональную и практическую помощь, которая поможет им пережить это трудное время. Родители должны обратиться к семье, друзьям и специалистам, которые готовы предложить свою поддержку. Это может включать посещение сеансов терапии с ребенком или оказание моральной поддержки во время кризиса. Наличие сильной сети людей вокруг вашего ребенка может иметь решающее значение, помогая ему оставаться на пути к своим целям восстановления. Члены семьи могут предоставить финансовую помощь или транспорт, когда это необходимо, в то время как друзья могут предложить дружеские отношения и понимание в трудные времена. Такие специалисты, как терапевты, консультанты и специалисты по зависимостям, также могут сыграть важную роль в предоставлении рекомендаций и ресурсов. Для родителей важно помнить, что они не должны проходить через это в одиночку; Есть много людей, которые заботятся о благополучии своих детей и хотят, чтобы они преуспели в жизни. Создавая благоприятную среду для вашего зависимого ребенка, вы даете ему наилучшие шансы на достижение долгосрочной трезвости.

#5. Обучайте себя: родители должны узнавать о зависимости и ее влиянии на своего ребенка. Это поможет им лучше понимать поведение своего ребенка и принимать обоснованные решения.

Информирование себя о зависимости является важным шагом для родителей зависимых детей. Это может помочь им лучше понять поведение своего ребенка и принимать обоснованные решения. Родители должны исследовать признаки и симптомы зависимости, а также ее причины и последствия для отдельных лиц, семей и общества. Они также должны узнать о доступных вариантах лечения, чтобы они могли оказать поддержку своему ребенку в выздоровлении. Родители могут счесть полезным посещать группы поддержки или семинары, специально предназначенные для членов семей людей с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ. Эти собрания обеспечивают безопасное пространство, где родители могут поделиться опытом с другими людьми, переживающими аналогичные трудности. Кроме того, посещение образовательных семинаров или лекций по темам, связанным с зависимостью, поможет родителям лучше понять болезнь. Наконец, открытый разговор с ребенком о его зависимости необходим для того, чтобы помочь ему получить необходимую ему помощь. Честный разговор позволит вам выразить свои опасения, но при этом проявить любовь и понимание по отношению к ребенку.

#6. Практикуйте уход за собой: родители должны практиковать уход за собой, чтобы обеспечить наилучший уход за своим зависимым ребенком. Это включает в себя время для себя, достаточный отдых и здоровое питание.

Забота о себе — важная часть работы родителя зависимого ребенка. Выделение времени для себя, достаточный отдых и здоровое питание — все это важные компоненты заботы о себе, которые могут помочь вам обеспечить наилучший уход за вашим зависимым ребенком. Когда вы в первую очередь заботитесь о себе, это позволяет вам лучше справляться со стрессом и эмоциями, связанными с рождением зависимого ребенка. Забота о себе также включает участие в мероприятиях, которые приносят радость и расслабление в вашу жизнь. Это может быть прогулка на свежем воздухе или чтение книги. Важно убедиться, что эти действия не станут еще одним источником стресса или чувства вины; вместо этого их следует рассматривать как возможность передышки в сложившейся сложной ситуации. Наконец, важно помнить, что забота о себе не эгоистична — она необходима для того, чтобы у вас были энергия и ресурсы, необходимые для поддержки вашего зависимого ребенка на пути к выздоровлению. Регулярно заботясь о себе, родители могут создать более здоровую среду как для себя, так и для своих детей.

#7. Будьте терпеливы: родители должны быть терпеливы со своим зависимым ребенком и понимать, что выздоровление — это процесс. Это поможет ребенку чувствовать себя поддержанным и менее подавленным.

Быть терпеливым с зависимым ребенком необходимо для его выздоровления. Может быть трудно смотреть, как борется любимый человек, но важно помнить, что зависимость — это сложное заболевание, и путь к выздоровлению не будет легким или быстрым. Родители должны оказывать безусловную любовь и поддержку на протяжении всего процесса, даже если прогресс кажется медленным или отсутствует. Проявление терпения и понимания может помочь уменьшить чувство вины, стыда и страха у ребенка. Для родителей также важно признать, что путь каждого человека через зависимость уникален. На этом пути могут быть как неудачи, так и моменты успеха; оба являются частью процесса заживления. Терпеливо относясь к своему зависимому ребенку, родители могут создать среду, в которой они чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы открыто рассказать о своих проблемах, не опасаясь осуждения или критики. Наконец, важно, чтобы родители позаботились о себе и в это время. Зависимость затрагивает всех в семье, поэтому очень важно, чтобы родители имели доступ к таким ресурсам, как консультационные услуги или группы поддержки, чтобы они не были перегружены заботой о своем зависимом ребенке.

#8. Мониторинг прогресса: родители должны следить за прогрессом своего зависимого ребенка и быть в курсе любых изменений в его поведении. Это поможет им определить любые потенциальные проблемы и вмешаться в случае необходимости.

Мониторинг прогресса является важной частью помощи ребенку с зависимостью. Родители должны быть осведомлены о любых изменениях в поведении своего ребенка, таких как повышенная изоляция или отказ от занятий, которые раньше доставляли им удовольствие. Им также следует обращать внимание на любые признаки ухудшения зависимости, такие как пропуск школы или работы, финансовые проблемы и проблемы с законом. Если родители замечают эти предупреждающие знаки, они могут вмешаться до того, как ситуация выйдет из-под контроля. Родители также должны следить за восстановлением своего ребенка и оказывать поддержку, когда это необходимо. Это может включать совместное посещение сеансов терапии или оказание эмоциональной поддержки в трудные времена. Это может также включать в себя установление границ и ожиданий для своего зависимого ребенка, чтобы он знал, какое поведение приемлемо, а какое недопустимо. Наконец, для родителей важно оставаться на связи с другими членами семьи, которые могут иметь представление о том, как поживает их зависимый ребенок. Получая информацию об успехах своих близких, родители могут лучше понять, как лучше всего помочь им на пути к выздоровлению.

#9. Будьте защитником: родители должны защищать своего зависимого ребенка и обеспечивать ему наилучший возможный уход. Это включает в себя защиту прав своих детей и обеспечение того, чтобы они получали необходимое лечение.

Быть защитником вашего зависимого ребенка — одна из самых важных ролей, которую может взять на себя родитель. Это означает быть их голосом и обеспечивать им наилучший уход. Это включает в себя защиту их прав, например, обеспечение того, чтобы у них был доступ к качественным вариантам лечения и чтобы любые решения, принимаемые в отношении их ухода, соответствовали тому, что лучше для них. Родители также должны знать о любых изменениях в политике или законодательстве, которые могут повлиять на возможность их ребенка получать надлежащий уход, и быть в курсе, чтобы они могли бороться за эти права в случае необходимости. Пропаганда также означает участие в процессе выздоровления вашего ребенка, посещение встреч с врачами, терапевтами, консультантами или другими специалистами, которые могут помочь им на этом пути. Вам следует задавать вопросы и убедиться, что вы понимаете все аспекты плана лечения вашего ребенка, чтобы вы могли оказать поддержку там, где это необходимо. Кроме того, важно поддерживать связь с членами семьи и друзьями, которые могут предложить дополнительную помощь или ресурсы. Наконец, родители должны помнить, что зависимость влияет на всех по-разному; Когда дело доходит до восстановления, не существует единого подхода, подходящего для всех. Будьте терпеливы с собой и своим любимым человеком, пока вы вместе проходите этот трудный путь — это не всегда будет легко, но наличие кого-то рядом, защищающего их на каждом этапе пути, будет иметь огромное значение.

#10. *Создайте безопасную среду: родители должны создать для своего зависимого ребенка безопасную среду, свободную от наркотиков и алкоголя. Это поможет ребенку чувствовать себя в безопасности и получить поддержку в своем выздоровлении.*

Создание безопасной среды для зависимого ребенка имеет важное значение для его выздоровления. Родители должны следить за тем, чтобы в доме не было наркотиков и алкоголя, а также любых других веществ или действий, которые могут спровоцировать рецидив. Это поможет ребенку чувствовать себя в безопасности и поддерживать его на пути к трезвости. Родители также могут создать благоприятную атмосферу, оказывая эмоциональную поддержку, понимание и безусловную любовь. Важно помнить, что зависимость — это болезнь, а не моральный недостаток; важно проявлять сочувствие, а не осуждение, когда говорите о проблеме с ребенком. Кроме того, родители должны предоставить ресурсы, такие как сеансы терапии или 12-шаговые встречи, чтобы их ребенок имел доступ к профессиональной помощи, если это необходимо. Наконец, родители должны установить четкие границы в отношении употребления наркотиков и убедиться, что эти ожидания четко донесены до их детей. Установление правил, касающихся употребления психоактивных веществ, может помочь привлечь всех к ответственности, сохраняя при этом возможности для роста и исцеления.