

Мама наркомана: руководство по выживанию в любви к ребенку-наркоману

Автор Беверли Коньерс

MP3 версия: https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_877_abstrakt-Mama_narkomana_rukov.mp3

Абстракт:

Книга Беверли Коньерс «Мама-зависимая: руководство по выживанию в любви к ребенку-зависимому» — это исчерпывающее руководство для родителей детей-зависимых. Книга содержит практические советы и поддержку для тех, кто пытается справиться с трудной задачей любви и заботы о зависимом ребенке. Он охватывает такие темы, как понимание зависимости, распознавание признаков рецидива, установление границ, борьба с чувством вины и стыда, поиск помощи у профессионалов и других ресурсов, управление стрессом и тревогой, поддержание здоровых отношений с членами семьи и друзьями, разработка стратегий самопомощи, решение юридических вопросов, связанных с программами лечения зависимости или системами уголовного правосудия. Коньерс опирается на свой собственный опыт матери наркомана, чтобы дать представление об эмоциональных американских горках, которые сопровождают воспитание наркомана. Она также делится историями других матерей, которые пережили подобный опыт. На протяжении всей книги она подчеркивает, что родителям важно в первую очередь позаботиться о себе, чтобы иметь возможность эффективно заботиться о своем ребенке. Она призывает читателей не только обращаться за профессиональной помощью, но и находить поддержку у других, которые понимают, через что они проходят. Мама наркозависимых предлагает советы о том, как лучше всего рассказать ребенку об его зависимости, но при этом проявлять любовь и сострадание. В нем также приводятся советы о том, как вы можете создать безопасную обстановку дома, в которой ваш ребенок сможет чувствовать поддержку, не позволяя ему и не уступая его требованиям, когда речь идет об употреблении наркотиков или алкоголя. Кроме того, есть главы, специально посвященные тому, как помочь братьям и сестрам справиться с зависимыми братом или сестрой. В целом, эта книга служит ценным ресурсом для любого родителя, пытающегося ориентироваться в жизни, несмотря на трудности своего зависимого ребенка, и в то же время заботиться о себе. </p></div>

Основные идеи:

#1. *Поймите зависимость: зависимость — это сложное заболевание, которое требует понимания и сострадания, чтобы эффективно помочь зависимому ребенку.*

Зависимость — это хроническое рецидивирующее заболевание, которое влияет на мозг и поведение. Он характеризуется компульсивным поиском и употреблением наркотиков, несмотря на вредные последствия. Зависимость может быть вызвана генетической предрасположенностью или факторами окружающей среды, такими как стресс, травма или давление сверстников. Это также может быть вызвано основными проблемами психического здоровья, такими как депрессия или тревога. Понимание зависимости требует понимания того, как она работает как на физическом, так и на психологическом уровне. На физическом уровне наркотики изменяют способ взаимодействия нейронов в мозгу, что приводит к изменениям в настроении, поведении и способности принимать решения. На психологическом уровне зависимость подразумевает сильную тягу к наркотикам, которой трудно сопротивляться, даже столкнувшись с негативными последствиями. Сострадание необходимо при оказании помощи зависимому ребенку, потому что он может стыдиться своего состояния и нуждаться в поддержке окружающих, чтобы помочь ему выздороветь. Сострадательный уход должен включать в себя оказание эмоциональной поддержки, а также установление границ, чтобы дети понимали, какое поведение приемлемо и неприемлемо. Важно помнить, что зависимость — это не то, что кто-то выбирает; это болезнь, которая нуждается в лечении, как и любое другое заболевание. При должном понимании и сострадании со стороны членов семьи и специалистов зависимый ребенок может обрести надежду на выздоровление. </p></div>

#2. Установите границы: установление и соблюдение границ имеет важное значение для помощи зависимому ребенку, поскольку это обеспечивает структуру и руководство.

Установление границ — важная часть помощи зависимому ребенку. Границы обеспечивают структуру и руководство, которые могут помочь ребенку понять, чего от него ждут и как не сбиться с пути. Это также помогает создать чувство безопасности как у родителей, так и у ребенка, поскольку устанавливает четкие ожидания, которые не поддаются интерпретации. Устанавливая границы с зависимым ребенком, важно быть последовательным и твердым. Убедитесь, что ваши ожидания четко сформулированы, чтобы не было путаницы или недопонимания. Будьте готовы к противодействию со стороны вашего ребенка; они могут попытаться договориться или оспорить определенные правила, которые вы установили. Однако важно, чтобы вы твердо придерживались этих границ, если хотите, чтобы они были эффективными. Также полезно иметь последствия, когда граница была нарушена. Это может включать в себя лишение таких привилегий, как использование телефона или время за компьютером, или даже запрет на встречи с друзьями до тех пор, пока они не продемонстрируют лучшее поведение. Наличие последствий поможет усилить важность соблюдения установленных границ.

#3. Ищите поддержку: родителям детей-зависимых важно искать поддержки у других родителей, специалистов и групп поддержки.

Обращение за поддержкой – важный шаг для родителей зависимых детей. Может быть трудно справиться со сложными эмоциями и проблемами, связанными с борьбой ребенка с зависимостью, но это не обязательно делать в одиночку. Существует множество ресурсов, которые помогут родителям справиться с трудностями и найти силы в своем путешествии. Обращение к другим родителям, которые понимают, через что вы проходите, может обеспечить утешение и одобрение. Профессиональные консультанты, терапевты или социальные работники могут посоветовать, как лучше всего справиться с вашей ситуацией. Группы поддержки, такие как Ал-Анон или Нар-Анон, предоставляют семьям, пострадавшим от зависимости, безопасное пространство, где они могут делиться опытом и учиться друг у друга. Независимо от того, какой путь вы выберете, обращение за поддержкой даст вам инструменты, необходимые для лучшего управления своим эмоциональным благополучием, поддерживая вашего ребенка в процессе его выздоровления. При правильной помощи вы получите представление о себе и разработаете стратегии, которые лучше всего подходят как для вас, так и для вашей семьи.

#4. Обучайте себя: узнавать о зависимости и ее последствиях очень важно для родителей детей-зависимых, поскольку это помогает им лучше понимать и поддерживать своего ребенка.

Изучение зависимости и ее последствий является важным шагом для родителей зависимых детей. Это может помочь им лучше понять состояние своего ребенка, а также трудности, с которыми они сталкиваются, пытаясь поддержать его. Узнав больше о зависимости, вы также сможете понять, как лучше всего подходить к разговору с вашим ребенком, и какие доступные ресурсы могут оказаться полезными. Изучая тему зависимости, вы лучше поймете, почему она возникает и как влияет на людей. Вы узнаете о различных видах зависимостей, таких как злоупотребление алкоголем или наркотиками, азартные игры или сексуальная зависимость. Вы также познакомитесь с признаками и симптомами, связанными с каждым типом зависимости, чтобы вы могли распознать, когда вашему ребенку нужна помощь. Помимо того, что вы больше узнаете о причинах и последствиях зависимости, необходимо узнать о вариантах лечения, чтобы помочь вашему ребенку выздороветь от расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ. Знание доступных методов лечения, таких как медикаментозная терапия (МПТ), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) или 12-шаговые программы, поможет вам лучше понять, какой уход будет наиболее полезным для вашего близкого человека. Наконец, изучая темы, связанные с выздоровлением от расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, включая стратегии предотвращения рецидивов и методы самопомощи, вы можете вооружиться знаниями, которые потенциально могут спасти жизнь вашему ребенку.

#5. *Позаботьтесь о себе: родители зависимых детей должны заботиться о своем физическом и психическом здоровье, чтобы иметь возможность эффективно помочь своему ребенку.*

Забота о себе очень важна, когда вы являетесь родителем зависимого ребенка. Очень легко устать и устать от требований, связанных с заботой о любимом человеке, который борется с зависимостью. Однако важно помнить, что для того, чтобы эффективно помочь своему ребенку, вы должны в первую очередь позаботиться о собственном физическом и психическом здоровье. Это означает, что каждый день выделите время для себя, даже если это всего несколько минут, чтобы сделать что-то, что приносит вам радость или помогает расслабиться. Это может быть прогулка, чтение книги, прослушивание музыки или любое другое занятие, от которого вы чувствуете себя хорошо. Кроме того, обязательно высыпайтесь каждую ночь и ешьте здоровую пищу в течение дня. Также важно обратиться за поддержкой к членам семьи и друзьям, которые понимают, через что вы проходите. Разговор о своих чувствах может помочь снять стресс и обеспечить эмоциональное облегчение в трудные времена. При необходимости обратитесь за профессиональной консультацией или присоединитесь к группе поддержки, специально созданной для родителей зависимых детей. Позаботившись в первую очередь о себе, вы улучшите не только свое физическое и психическое здоровье, но и свою родительскую способность эффективно помогать своему ребенку на пути к выздоровлению. </p></div>

#6. *Будьте терпеливы: Зависимость — это долгий и трудный процесс, и родители должны проявлять терпение и понимание, пока их ребенок пытается преодолеть ее.*

Зависимость — сложная и трудная проблема, и человеку может потребоваться время, чтобы добиться прогресса в своем выздоровлении. Как родитель человека, который борется с зависимостью, важно проявлять терпение и понимание на протяжении всего процесса. Может показаться, что ваш ребенок сделал два шага вперед только для того, чтобы сделать три шага назад, но это часть пути к исцелению. Может быть трудно не расстраиваться и не ошеломляться, имея дело с зависимостью в вашей семье, но терпение поможет вам сосредоточиться на том, чтобы помочь вашему ребенку выздороветь. Проявление сострадания и оказание безусловной любви являются важными компонентами поддержки кого-то на пути к выздоровлению. Поощряйте их на пути к трезвости, празднуйте маленькие победы на этом пути и напоминайте им, что вы рядом, несмотря ни на что. Помните, что путь к выздоровлению у всех разный; некоторые люди могут быстро добиться успеха, в то время как другим требуется больше времени, прежде чем они начнут видеть результаты. Будьте терпеливы и к себе — воспитание зависимого ребенка может быть эмоционально истощающим, поэтому не забывайте заботиться о себе в этот сложный период.

#7. *Будьте позитивны: для родителей важно оставаться позитивными и поддерживать своего ребенка, даже когда они борются с зависимостью.*

Для родителей важно оставаться позитивными и поддерживать своего ребенка, даже когда они борются с зависимостью. Это может быть трудной задачей, так как может показаться, что ситуация вышла из-под вашего контроля. Тем не менее, оставаясь позитивным и поощряя своего ребенка обращаться за помощью, вы можете оказать ему поддержку, необходимую для достижения прогресса на пути к выздоровлению. Общаясь с зависимым ребенком, постарайтесь сосредоточиться на решениях, а не на проблемах. Вместо того, чтобы заикливаться на прошлых ошибках или неудачах, подчеркните, какие шаги можно предпринять, чтобы двигаться вперед. Демонстрация того, что вы верите в них и верите, что они добьются успеха, может дать им мотивацию, необходимую для того, чтобы оставаться сильными в это трудное время. Кроме того, важно не забывать о себе, ухаживая за зависимым близким человеком. Убедитесь, что вы заботитесь о себе эмоционально и физически, чтобы вы могли продолжать оказывать поддержку своему ребенку, не перегружаясь и не выгорая.

#8. *Избегайте обвинений: обвинять зависимого ребенка в его зависимости бесполезно и может повредить его выздоровлению.*

Избегание обвинений — важная часть помощи зависимому ребенку. Обвинение их в их зависимости может повредить их выздоровлению, поскольку подразумевает, что они несут полную ответственность за проблему и должны были в первую очередь предотвратить ее возникновение. Этот тип мышления может привести к чувству вины и стыда, из-за чего им будет труднее обращаться за помощью или сохранять мотивацию в лечении. Вместо этого родители должны сосредоточиться на оказании поддержки и понимания, поощряя ребенка брать на себя ответственность за свои действия. Также важно не винить себя как родителя, если ваш ребенок стал зависимым. Наркомания — это сложная проблема со многими сопутствующими факторами, поэтому не может быть ни одного виноватого. Полезнее смотреть на то, что вы можете сделать сейчас, чем заикливаться на прошлых ошибках или сожалениях — это даст вам больше шансов помочь вашему ребенку выздороветь.

#9. Будьте реалистами: родители должны быть реалистичны в своих ожиданиях относительно выздоровления своего ребенка, так как это долгий и трудный процесс.

Родители должны понимать, что избавление от зависимости – это долгий и трудный процесс. Чтобы помочь ребенку преодолеть проблемы зависимости, потребуются время, усилия и самоотверженность. Родители должны быть реалистичными в отношении того, чего они могут ожидать с точки зрения прогресса и результатов пути выздоровления своего ребенка. Родителям важно помнить, что не существует быстрых решений или простых решений, когда речь идет о том, чтобы помочь зависимому ребенку выздороветь. Выздоровление требует напряженной работы как со стороны родителей, так и со стороны наркомана. Родители не должны ожидать мгновенного успеха, а должны сосредоточиться на маленьких победах на пути как на признаках прогресса. Родители также должны осознавать, что рецидив – обычное явление во время выздоровления от зависимости, поэтому они должны быть готовы к такой возможности, если она возникнет. Они должны оставаться терпеливыми со своим ребенком на протяжении всего этого процесса, понимая, что могут возникнуть неудачи, но в конечном итоге работать над достижением долгосрочной трезвости.

#10. Примите меры: родители должны принять меры, чтобы помочь своему ребенку, например, найти варианты лечения и оказать поддержку.

Принятие мер в качестве родителя зависимого ребенка может быть трудным и подавляющим. Важно помнить, что вы не одиноки в этом путешествии, и есть ресурсы, которые могут вам помочь. Первым шагом является поиск вариантов лечения для вашего ребенка. Это могут быть стационарные или амбулаторные программы, медикаментозное лечение, консультации, группы поддержки или другие формы терапии. Вы также должны убедиться, что ваш ребенок имеет доступ к необходимой медицинской помощи, в которой он нуждается. В дополнение к поиску вариантов лечения для вашего ребенка важно, чтобы вы оказывали ему эмоциональную поддержку на протяжении всего процесса выздоровления. Это может включать совместное посещение сеансов семейной терапии или просто присутствие, когда им нужно с кем-то поговорить. Проявление любви и понимания в это время поможет им не сбиться с пути к цели восстановления. Для родителей зависимых детей также важно позаботиться о себе в это время. Перерывы в ситуации могут помочь снизить уровень стресса и дать вам столь необходимое время для ухода за собой вдали от хаоса зависимости. Кроме того, присоединение к группе поддержки, специально созданной для родителей, страдающих зависимостью, может дать бесценную информацию о том, как лучше всего справиться с такими ситуациями.

#11. Будьте готовы: родители должны быть готовы к возможности рецидива и иметь план, как помочь своему ребенку, если это произойдет.

Быть готовым к возможности рецидива – важная часть воспитания ребенка с зависимостью. Рецидив может быть трудно предсказать, и важно, чтобы у родителей был план, как помочь своему ребенку, если он произойдет. Этот план должен включать стратегии оказания эмоциональной поддержки, а также практические шаги, такие как поиск подходящих вариантов лечения или подключение к другим ресурсам. Родители также должны подумать, как они будут справляться с любыми потенциальными триггерами,

которые могут привести к рецидиву, такими как стрессовые факторы дома или в школе. Родителям также важно помнить, что рецидив не означает неудачу; скорее, это возможность для роста и обучения. Очень важно, чтобы родители поддерживали и понимали в это время, но при этом устанавливали четкие границы и ожидания. При правильном подходе рецидивы можно использовать как обучающие моменты, когда и родитель, и ребенок могут учиться на ошибках, совершенных в прошлом.

#12. *Будьте понимающими: родители должны понимать зависимость своего ребенка и трудности, с которыми он сталкивается, и не осуждать его.*

Родители зависимых детей должны понимать и поддерживать, а не осуждать. Важно помнить, что зависимость — это болезнь, а не моральный недостаток или недостаток характера. Зависимость может затронуть любого, независимо от его происхождения или воспитания. Родители должны стремиться создать среду, в которой их ребенок чувствует себя в безопасности и получает поддержку при обращении за помощью в лечении своей зависимости. Для родителей также важно распознавать признаки зависимости на ранней стадии, чтобы они могли вмешаться, прежде чем она станет слишком серьезной. Это может включать изменения в поведении, такие как повышенная изоляция, перепады настроения, ложь о деятельности или местонахождении, а также финансовые проблемы из-за траты денег на наркотики или алкоголь. Если эти признаки присутствуют, родителям важно открыто и честно поговорить с ребенком о том, что они видят. Наконец, родители должны искать ресурсы, такие как группы поддержки, специально созданные для семей, страдающих зависимостью. Эти группы предоставляют бесценную информацию и эмоциональную поддержку в это трудное время.

#13. *Будьте гибкими: родители должны быть гибкими и готовыми изменить свой подход к помощи своему ребенку, поскольку зависимость — это динамичный процесс.*

Очень важно быть гибким родителем зависимого ребенка. Зависимость — сложный и постоянно меняющийся процесс, поэтому родители должны быть готовы изменить свой подход, чтобы наилучшим образом поддержать своего ребенка. Это означает готовность пробовать различные стратегии и подходы, такие как посещение сеансов семейной терапии или присоединение к группе поддержки для семей, пострадавших от зависимости. Это также означает готовность к неудачам и рецидивам, которые являются обычными в процессе выздоровления. Родителям может быть трудно сохранять гибкость при работе с зависимым ребенком, особенно если они чувствуют, что перепробовали все безуспешно. Однако важно, чтобы родители оставались непредубежденными и продолжали изучать новые варианты, которые могут помочь их ребенку на пути к выздоровлению. Родители также должны помнить, что не существует универсального решения, когда речь идет о помощи человеку, борющемуся с зависимостью; то, что работает для одного человека, может не работать для другого. В конечном счете, гибкость является ключевым моментом в воспитании наркомана — родители должны быть готовы пробовать разные методы, пока не найдут то, что лучше всего подходит им и их близким. При наличии терпения и понимания с обеих сторон можно добиться прогресса в исцелении.

#14. *Присутствие: родители должны присутствовать и быть доступными для своего ребенка, так как это необходимо для его выздоровления.*

Быть рядом с ребенком — одна из самых важных вещей, которую вы можете сделать как родитель. Это необходимо для их восстановления и благополучия, как эмоционального, так и физического. Когда ваш ребенок знает, что вы рядом с ним, это дает ему силу и мужество, чтобы справиться с любыми трудностями, с которыми он может столкнуться в жизни. Присутствовать также означает быть доступным, когда это необходимо; будь то просто выслушивание или поддержка в трудные времена. Если вы будете проявлять любовь и понимание, ваш ребенок будет чувствовать себя в безопасности, защищенным и любимым. Не всегда легко присутствовать при зависимом ребенке; однако это необходимо, если вы хотите обеспечить им наилучший уход. Вы должны убедиться, что каждый день уделяете время тому, чтобы качественно проводить время со своим ребенком, чтобы он знал, как много он для вас значит. Это могут быть такие

занятия, как совместные прогулки или игра в настольные игры дома — все, что позволит вам двоим провести некоторое время вместе. Вы также должны стремиться создать благоприятную среду, в которой ваш ребенок чувствует себя комфортно, рассказывая о своих трудностях, не опасаясь осуждения или критики со стороны других. Поощряйте открытое общение между вами и вашим зависимым сыном/дочерью, задавая вопросы об их чувствах и переживаниях, связанных с зависимостью, чтобы лучше понять, через что они проходят. Наконец, помните, что присутствие не обязательно означает немедленное решение проблемы — иногда простое присутствие может иметь решающее значение, помогая кому-то вылечиться от зависимости. Одно твое присутствие может дать надежду, когда все остальное кажется потерянным. </p></div>

#15. *Будьте честны: родители должны быть честны со своим ребенком в отношении его зависимости и последствий своих действий.*

Родители должны быть честны со своим ребенком в отношении его зависимости и последствий своих действий. Важно объяснить, что зависимость — это болезнь, а не моральный недостаток или отсутствие силы воли. Родители также должны обсудить, как зависимость повлияла на них и других членов семьи, а также как она повлияла на жизнь зависимого человека. Это может помочь детям понять, почему им нужно действовать, чтобы стать лучше. Также важно, чтобы родители были честны в отношении того, какие варианты лечения доступны и какую поддержку они могут оказать. Они должны убедиться, что их ребенок знает, что выздоровление от зависимости требует времени и усилий, но это возможно при тяжелой работе и самоотверженности. Кроме того, родители должны подчеркнуть, что рецидив не означает неудачу; скорее, это означает больше возможностей для обучения и роста. Наконец, родители должны открыто говорить о любых ошибках, которые они совершили, пытаясь помочь своему ребенку пройти этот трудный путь. Честно говоря об этих ошибках, родители могут показать своим детям, что все совершают ошибки, но есть способы извлечь из них уроки и двигаться вперед.

#16. *Будьте образцом для подражания: родители должны быть положительным образцом для подражания для своего ребенка, так как это может помочь им оставаться на пути к выздоровлению.*

Быть образцом для подражания для вашего ребенка — важная часть помощи ему оставаться на пути к выздоровлению. Как родитель, вы можете подать пример, демонстрируя здоровое поведение и отношение, которые помогут вашему ребенку научиться справляться со своей зависимостью. Проявление уважения к себе и другим, установление границ, честность и открытость в чувствах, забота о себе физически и эмоционально, позитивное управление стрессом — все это примеры поведения, которое можно смоделировать для вашего ребенка. Также важно проявлять сочувствие к борьбе вашего ребенка с зависимостью. Дайте им понять, что вы понимаете, через что они проходят, это поможет укрепить доверие между вами двумя. Кроме того, важно оказывать безусловную любовь и поддержку на протяжении всего пути к выздоровлению. Это может означать совместное посещение сеансов терапии или оказание эмоциональной поддержки, когда это необходимо. Наконец, важно помнить, что, будучи образцом для подражания для вашего ребенка, вы не должны поощрять его аддиктивное поведение или оправдывать его. Вместо этого сосредоточьтесь на том, чтобы научить их ответственности, привлекая их к ответственности за свои действия, но при этом проявляя сострадание.

#17. *Обратитесь за профессиональной помощью: родители должны искать профессиональную помощь для своего ребенка, например, в группах терапии и поддержки.*

Обращение за профессиональной помощью является важным шагом для родителей зависимых детей. Он может обеспечить поддержку и руководство, необходимые для продвижения вперед в трудном путешествии. Профессиональная помощь может включать в себя терапию, консультирование или группы поддержки, специально предназначенные для семей, страдающих зависимостью. Эти ресурсы могут дать бесценную информацию о том, как лучше заботиться о своем ребенке, а также заботиться о себе. Терапевтические сеансы — отличный способ узнать больше о зависимости и ее влиянии как на вас, так и на

Стр. 6/8

вашего ребенка. Терапевт может дать совет о том, как справляться со сложными ситуациями, возникающими из-за наличия зависимого члена семьи, а также о стратегиях преодоления стресса и беспокойства, связанных с ситуацией. Кроме того, они могут стать источником эмоциональной поддержки в это трудное время. Группы поддержки — еще один ценный ресурс, доступный родителям зависимых. Они позволяют вам общаться с другими людьми, которые прошли через подобный опыт, чтобы вы не чувствовали себя одинокими в своей борьбе. Члены группы поддержки часто делятся своими историями, что способствует взаимопониманию и сопереживанию участников. Независимо от того, какого рода профессиональную помощь вы ищете, важно, чтобы она исходила от человека, который понимает зависимость и имеет опыт работы с затронутыми ею семьями. Это обеспечит максимально эффективное лечение. </p></div>

#18. *Будьте защитником: родители должны защищать своего ребенка и обеспечивать ему наилучший уход.*

Быть защитником своего ребенка — одна из самых важных ролей, которую может взять на себя родитель. Это означает быть их голосом и следить за тем, чтобы они получали наилучший уход. Это включает в себя их защиту в школе, с медицинскими работниками и даже в рамках правовой системы, если это необходимо. Как родитель, важно быть в курсе потребностей и прав вашего ребенка, чтобы быть готовым высказаться в случае необходимости. Это также означает максимальное участие в их жизни: посещение встреч с учителями или консультантами, обсуждение с врачами вариантов лечения, изучение ресурсов, доступных в вашем сообществе, которые могут помочь им во время выздоровления или других проблем, с которыми они могут столкнуться. Быть защитником не означает брать на себя все процессы принятия решений; скорее это включает в себя выслушивание того, что говорит ваш ребенок, и помощь ему в принятии обоснованных решений на основе всей доступной информации. Наконец, работа адвоката требует терпения и понимания как со стороны родителей, так и детей. Зависимость — это трудный путь для всех участников; наличие кого-то, кто поддержит вас, несмотря ни на что, может иметь решающее значение для совместного преодоления трудных времен.

#19. *Уделяйте время себе: родители должны уделять время себе, так как это необходимо для их психического и физического здоровья.*

Уделять время себе — важная часть работы родителем. Вам может быть трудно найти время и энергию, когда вы заботитесь о своих детях, но это необходимо для вашего собственного психического и физического здоровья. Забота о себе поможет вам оставаться сильным и устойчивым перед лицом невзгод, чтобы вы могли лучше поддерживать своего ребенка в его борьбе с зависимостью. Важно убедиться, что у вас есть немного времени для себя каждый день или неделю. Это может включать в себя такие действия, как чтение книги, прогулка, занятия йогой или просто спокойное сидение в медитации. Вы также можете подумать о том, чтобы присоединиться к группе поддержки или поговорить с друзьями, которые понимают, через что вы проходите. Помните, что забота о себе не эгоистична; это необходимо, если мы хотим быть в состоянии отдать себя окружающим с лучшей стороны. Так что найдите время в своем плотном графике и сделайте что-нибудь только для себя, даже если это всего пять минут!

#20. *Имейте веру: родители должны верить в своего ребенка и в процесс выздоровления, так как это может дать надежду и силы.*

Вера в своего ребенка и процесс выздоровления очень важна для родителей зависимых детей. Может быть трудно сохранять надежду, сталкиваясь с такой сложной ситуацией, но вера может придать сил и мужества в это трудное время. Родители должны верить, что их ребенок способен вылечиться от зависимости, даже если это займет некоторое время. Им также следует верить в себя, когда они проходят этот путь, полагая, что они делают все возможное, чтобы помочь своему ребенку. Родителям важно помнить, что на этом пути будут неудачи; однако это не должно отговаривать их от веры в возможность выздоровления их ребенка. Вера означает понимание того, что прогресс может происходить медленно, но верно с течением времени. Родители должны сосредоточиться на долгосрочной цели — помочь своему близкому обрести трезвость и

Стр. 7/8

жить здоровой жизнью. Родители также должны доверять любым лечебным программам или группам поддержки, в которых они хотят участвовать. Эти ресурсы созданы специально для того, чтобы помочь семьям справиться с зависимостью и предоставить рекомендации на протяжении всего процесса выздоровления. Используя эти инструменты, родители могут понять, как лучше всего поддержать своего зависимого ребенка, сохраняя при этом здоровые границы. В конечном счете, наличие веры — неотъемлемая часть воспитания зависимого ребенка — она дает надежду во времена отчаяния и помогает мотивировать всех участников на достижение прочной трезвости. </p>