

“Добър ден, аз съм зависим”

През последните няколко години и нас, българите не ни подмина едно страшно явление – употребата на наркотици. От година на година зависимите в юношеска възраст се увеличават, долният праг на употреба на наркотични вещества става все по-нисък. Причините за зависимостта са многобройни – можем да ги търсим както в разединеността на нашето преходно общество, в промяната на традиционните, валидни до скоро принципи на поведение, в недостатъчното време, което отделяме на децата си... Употребата на психоактивни вещества е един от факторите, които ни подканят да осъзнаем отговорността си като родители: на първо място защото, въввлечени в ритъма на ежедневието, изскващо отговор на въпроса “Как да оцелеем?”, забравяме едно друго оцеляване: това на духовността и ценностите. По време на юношеството, когато пред децата стои задачата да се научат да поемат все по-големи отговорности, за да се превърнат във възрастни, се оказва, че голяма част от тях са лишени от адекватни модели на подражание. Това е една от причините те да се обърнат към тези, които в техните очи изглеждат герои и така бързо се озовават на пътя на наркотика. Незрялата подготовка за трудностите в живота допринася за формиране у младите хора на чувство за малоценност, неспособност да се поемат отговорности, нежелание и страх да се действа в динамична среда.

Щрихи към портрета на един зависим

Сашо ще навърши скоро 20 г. Започнал е да употребява преди 7 г. В момента се лекува, насочил е цялата си енергия, за да се справи със зависимостта. Той е хубаво момче, момичетата го харесват, но е някак несмел в отношенията си с тях, притеснителен е, въпреки че е имал “сериозна връзка”. Чувствителен е, но не обича да го питат и да разговаря за емоционалното си състояние. За него е “очевидно”, че това, което се случва в неговата душевност – мисли, нагласи, емоции, е достъпно и видимо за всички хора. Тогава какъв е смисълът да се говори? Сашо изпитва огромна обърканост, когато се окаже в ситуация на избор – логиката на неговите разсъждения се основава на това, че ако вземе страната на единия човек по време на спор например, другият няма да го хареса, ще го оцени като “предател”, като “лош”. За Сашо е важно да прави нещата “перфектно” – само така ще накара останалите да го оценят по достойнство и имайки одобрението им, ще се почувства и онази любов, от която има нужда...огромна нужда. Всяка, дори и най-малка грешка той тълкува като провал и тогава в главата му се

промъкват издайническите мисли: “Пак се издъних. За нищо не ставам. Аз съм пълна нула. Никому не съм нужен.” Често, в желанието си да докаже, че може, че “става”, Сашо си поставя нереалистични или труднодостижими, неотговарящи на неговия потенциал цели. Това един “нездравословен” начин, по който той провокира отново и отново ниската си самооценка. А тя – от своя страна го довежда до употребата на веществата: “Защо да не си взема. Само малко няма да ми навреди. Никому не преча. Поне ще се почувствам по-добре...” Това е част от “вътрешния му диалог”, благодарение на който Сашо се връща за кой ли път към хероина.

Много от зависимите младежи ще ви направят свидетели на подобна история. В техните разкази намирам една повтаряща се, независимо от индивидуалните различия особеност: употребата на психоактивни вещества е самовъвличане в един омагьосан кръг, в който “експериментът” с веществата компенсира експериментирането на ново поведение, усвояването на социално приемливи роли, отнема радостта от живота, скъсва връзката със семейство, близки и приятели и потъпква доверието в себе си. Всички вещества функционират по този начин – те довеждат консуматора до една дупка без дъно, като някои от тях го правят по-бързо (хероинът например), за други е необходимо повече време, за да проявят разрушителния си ефект, но едно е ясно: наркотикът не е разумното решение, за да се научим да живеем, да се забавляваме, поддържаме контакти или разрешаваме конфликти.

Свидетелство: “Какво ми взе хероинът”:

“Отначало не разбирах, че проблемите ми са по повод на наркотиците. А и не ме интересувахе, беше ми все едно. Нали си имах това, което ми даваше...всичко. Но хероинът не може да замести приятелите – един по един те се оттеглиха от мен. Останах само с хора като мен, които взимаха. Ако ми беше тъпо, обаждах се на дилъра си. Ако ми беше самотно, обаждах се на някой от новите си приятели и казвах, “Имаш ли материал? Искаш ли да дойдеш у дома и аз имам малко?” После малко по малко започна ужасът в семейството ми, нашите разбраха, започнаха да се държат с мен като с второ качество човек, взеха да ме заключват вкъщи, спряха да ми дават пари, брат ми спря да ми говори. Почнах да продавам, за да имам и за себе си. Един ден полицаите ме хванаха...От толкова години употреба си скапах здравето, черният ми дроб е съвсем разбит, имах хепатит С. Слава богу, СПИН нямам, но имам страхотни проблеми със зъбите. Дълга пари на всичките си познати, ако случайно ги срещна на улицата, гледам да

избягам, не знам как да ги погледна в очите. Приятелката ми ме остави, не иска да си има отношения с “отрепка” като мен. Спрях да ходя на училище, защото загубих интерес към него. Хероинът ми открадна живота.”

Какво трябва да знаят родителите

Тази, отново типична картина е позната и на родителите на зависимите. Освен самия зависим, родителите са най-много засегнати от това, което се случва на тяхния син или дъщеря. Те изпитват и силно чувство на вина, че са открили проблема тогава, когато е твърде късно, че са били “слепи”, че не са добри родители, щом са позволили да се случи това. Вината, незнанието и тълкуване на случилото се като на необратима катастрофа са трите най-често срещани причини за неефективността на родителското поведение по отношение на зависимите. Те са тези, които карат родителите да прибегват до заплахи, обвинения и кавги. Наскоро майката на Сашо ми сподели, че едва след като потърсила помощта на квалифициран терапевт по проблемите на зависимостта, разбрала, че това, което е правила със сина си, докато се опитвала да му помогне, е било неправилно. Първият шок след като родителят разбере за употребата често води до отхвърляне на проблема, до неговото непризнаване.

“Не. Не е вярно. Това не може да се случи. Не и на моето дете.”

Обикновено това са мислите, които преминават през ума на един потърпевш родител. Отричането изпълнява най-малко две функции:

1. Колкото и парадоксално да е, то подготвя родителя да се справи с възникналата ситуация като отложи взимането на решение и остави време за размисъл по отношение на трудната тема.
2. Отхвърля автоматично възникващото чувство на вина (“Аз съм виновен, аз не съм добър родител, щом съм допуснал да се случва в дома ми”) и подготвя родителя да поеме своята част от отговорността.

Заедно с това дългото отричане на проблема обаче може да доведе и до пагубни последици: за родителя: да остане затворен в собствената си тревожност и да усилва ситуацията на стрес; за детето: да продължи да играе на манипулация и да стигне да все по-силна зависимост. Затова, ако имате съмнения, че вашето дете употребява наркотици, проверете ги колкото се може по-скоро.

За съжаление, не винаги е толкова лесно. Младежите, които започват да консумират бързо се научават се крият от семействата си с голям успех. Медицината различава “симптоми” и “синдроми” на едно заболяване. Симптомите са характерните знаци на едно заболяване, докато синдромът е съвкупност от знаци, които не са характерни за дадена болест, ако се разглеждат поотделно, но придобиват смисъл, ако

се наблюдават едновременно. Например свиването или разширяването на зениците не е достатъчно, за да се обвини някой, че е консумирал. Но ако свитите зеници са придружени със сънливост, изпотяване и следи от убождания от спринцовка, вероятно става дума за употреба на хероин. Тук ще споделя една от най-ефективните класификации на “знаци” за зависимост, които познавам. Тя принадлежи на Georges van der Straten, работещ от повече от 20 години в областта на зависимостите и същевременно директор на Терапевтичната общност “Тремполин” в Белгия. Той разделя тези знаци на типични и атипични, като смята, че “атипичните” се проявяват под една или друга форма по време на кризата на юношеството, дори и да няма употреба на вещества. Типичните говорят за консумация, но именно те са тези, които се откриват на твърде късен етап от родителите.

I. Атипични знаци:

A. Поведение:

1. Апатия, пасивност, продължителна затвореност в себе си
2. Нестабилно настроение, свръхвъзбудимост, нервност, еуфория, раздразнимост
3. Объркване, противоречия, разминаване между думи и действия
4. Лъжи, измислици, заплахи, шантажи, манипулации
5. Загуба чувството за време, често забравяне, липса на точност

B. Външен вид:

1. Нездрав, блед тен, отслабване, тръпки
2. Физическо занемаряване, вкл. в облеклото и личната хигиена
3. Занемаряване на личното пространство, стаята или апартамента
4. Разширени (канабис) или свити(хероин) зеници

C. Отношения с близките

1. Враждебно, отбягващо, затворено или загадъчно поведение
2. Отказ от комуникация
3. Избягване на контакти със семейството, липса на съвместен живот
4. Смяна на приятелския кръг, загуба на “добри” приятели, посещения на наркомани, чести телефонни обаждания от непознати

D. Училище и работа

1. Намаляване на постиженията в училище, намаляване капацитета за внимание и концентрация
2. Отсъствия, нередовна посещаемост, отпадане
3. Чести конфликти с представителите на училищните власти
4. Липса на интерес, отвращение, изоставяне на училището/работата

Е. Финанси и закон

1. Честа нужда от пари, без те да са инвестирани във видими покупки, странни обяснения за харчене на средства
2. Финансови затруднения, задлъжняване
3. Криминални прояви, продажба на вещества, проституция, неприятности с полицията.

Г. Социална маргиналност

1. Загуба на ценностите и принципите, валидни за обществото
2. Отказ от структурирано свободно време (спорт, хоби), скитане
3. Трудности със социалната интеграция, принадлежност към маргинални групи, начин на живот извън закона

II. Типични знаци

- Наличие на вещества у детето или у дома: марихуана, найлонови „топчета” с прахообразно вещество, психоактивни медикаменти;
- Наличие на “прибори” за консумиране: обгорена лъжица, спринцовка, капки за очи;
- Следи от убождания по ръцете, краката, бедрата;
- Позитивни тестове.

И така, ако вие наблюдавате често знаци като апатия, физическо занемаряване, избягване на контактите със семейството, бягства от училище, има над какво да се замислите. Бъдете изключително внимателни, защото често този тип знаци се част от промененото поведение в юношеството. Но също – не подценявайте сигналите! Колкото и да е трудно, опитайте се да схванете синдрома като покана за разговор, защото често употребата на наркотици е именно болезнен (и неадекватен) “вик за помощ”. Не обвинявайте, дори и да сте открили истинско доказателство или да сте получили признание от детето си. Това, което е важно да знае всеки родител, за да съумее да се справи с бушуващия ураган от чувства е, че семейството е част от проблема, но също и част от решението на този проблем.

Елена Николова
Психолог