Как поговорить с близким человеком об употреблении психоактивных веществ

Психолог областного центра медицинской профилактики Юлия Карабаева дала несколько советов, как правильно выстроить диалог с человеком, употребляющим психоактивные вещества.

Во-первых, необходимо подготовиться к разговору. Для этого нужно изучить информацию о том, какие психотропные вещества существуют, какое действие оказывают и в чём их отличие. Это поможет вам лучше ориентироваться в вопросе. Желательно наметить тезисный план беседы. При этом нужно помнить, что в любой момент разговор может пойти не по задуманному сценарию. Если вы дадите волю эмоциям, в результате получится бесполезная ругань. Поэтому готовьте себя к тому, чтобы всегда сохранять спокойствие и слушать, даже если что-то идёт не так.

Во-вторых, нужно выбрать время для диалога. Нельзя начинать разговор спонтанно, в момент скандала или наркотического опьянения близкого. Также не забудьте продумать, где состоится ваша беседа. Нужно подобрать место, где комфортно будет вам обоим. Кроме того, это должно быть помещение, откуда собеседник не сможет мгновенно сбежать. Такое возможно, если вдруг зависимый почувствует себя в тупике.

Начинать диалог желательно со своих опасений. Не используйте конструкции типа: «ты должен», «ты объясни», «как тебе не стыдно», также избегайте ярлыков «наркоман», «зависимый» и т.д. Не нужно загонять собеседника в угол, чтобы ему пришлось оправдываться. Также не задавайте закрытые вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Попробуйте построить свою речь так, чтобы человек мог сам в вашем присутствии развёрнуто оценить своё поведение, понять причины своего состояния и увидеть, к чему может привести его зависимость.

Попробуйте сказать, что в последнее время стали замечать некоторые изменения. Расскажите о том, что именно вас беспокоит. Во время разговора не отвлекайтесь на телевизор, телефон, посторонние предметы. Слушайте внимательно то, что вам отвечают, даже если человек будет отрицать зависимость. Не проявляйте агрессию, неприязнь. Постарайтесь вызвать эмпатию, пусть ваш близкий вам доверится.

Завершить диалог лучше обсуждением действий по изменению ситуации. Ваша задача предложить варианты, но не требовать их исполнения немедленно. Если человек употребляет наркотики недавно, болезнь ещё не успела сильно навредить духовно и эмоционально, поэтому шансов на то, чтобы вас услышали, гораздо больше. Но если ваши разговоры остаются без внимания, вы видите, как зависимость убивает близкого, не тяните с обращением к профессионалам. Каждый день употребления может быть последним!