



Ольга Галузина

Уроки профилактики для всех и каждого

В Центральной городской детской библиотеке имени А.П. Гайдара состоялся ежегодный городской семинар для сотрудников детских библиотек города Москвы «Профилактическое чтение». «Изюминкой» семинара стала скайп-встреча с писателями Андреем Жвалевским и Евгенией Пастернак и обсуждение их новой повести «Охота на василиска». Во встрече также участвовали Наталья Геннадьевна Волохова, ответственный редактор газеты «Независимость личности» МНПЦ наркологии, Виктория Александровна Шиманская, психолог, автор книги «Приключения монсиков. Важная книга о том, как общаться, дружить, понять себя и этот мир». Вела семинар Ирина Николаевна Деткина, заведующая организационно-методическим отделом библиотеки.

В начале сотрудники детских библиотек ознакомились с деятельностью печатных СМИ по профилактике негативных проявлений в образовательной среде (Журналы «Не будь зависим», «Нарконет») и тематическими выпусками газеты («Независимость личности»). Затем студия вышла на скайп-контакт с городом Минском, с авторами необычной книги «Охота на василиска», писателями Андреем Жвалевским и Евгенией Пастернак. Эти авторы сейчас очень популярны среди

подростков, все, о чем они пишут, крайне актуально в среде школьников.

– Почему вы обратились именно сейчас к этой теме? Это была ваша идея или социальный заказ?

– Конечно, мы обратились к теме не сейчас, а год назад, когда начали писать книгу. Мы живем в Минске, и год назад ситуация со спайсами в нашем городе была чудовищной. Новости каждый день сообщали, кто-нибудь выбросился из окна, кого-нибудь поймали, кто-то в состоянии наркотического опьянения сбил пешехода и т.д. Всем было страшно, было очевидно, что наступает

какая-то эпидемия, остановить которую невозможно. Это было бессилие, причем не писательское, а родительское, потому что у нас тоже дети. Это лавина, которая захлестывает, куда ни помотришь – везде спайсы. Куда ни придешь – везде подростки «под спайсами».

Не было никакого заказа, скорее внутренняя потребность. Если первоначально перед нами стоял вопрос: «Как с этим бороться?», то к завершению книги мы пришли к вопросу: «Как с этим жить?». Потому что самое главное – это понять, что можно делать, а чего делать ни в коем случае нельзя, даже пытаться. Начинать мы писать книгу с таким наивным ощущением, что просто нужно со всеми детьми сейчас поговорить про спайсы, устроить контрпропаганду, напугать и все будет хорошо. Но после того как полгода мы прожили в тесном общении с психологами и наркологами, и с московскими и с минскими, наше личное мировоззрение и восприятие проблемы перевернулось с ног на голову. Начинать писать мы с одним настроением паники, а закончили с другим, поставив точку и поняв, как нужно теперь жить.

– Что с этим делать и как надо жить?

– Во-первых, успокоиться и прекратить истерику. Прекратить пугать, потому что страх – это не способ воспитания, а способ ограничения.

Во-вторых, как объяснили нам наркологи, бороться с наркотиками бессмысленно, потому что наркомания как явление непобедима. Она была во все времена. Наркотики – это вещества. Они были получены как лекарства. Спайсы изначально были созданы для борьбы с раком. Наркомания как явление, когда люди используют вещества не по назначению, неискоренима.

Наркологи не проводят границы между спайсами и сигаретами, потому что, если человек зависим, ему все равно, от чего быть зависимым. Понятно, что формально спайсовые наркоманы и алкоголики лежат в разных отделениях, их по-разному лечат, но суть заболевания одна. Самое главное, что мы поняли – не стоит бороться против наркомании, нужно бороться за здоровый образ жизни. Речь идет не о том, чтобы всем по утрам начать обливаться холодной водой и бегать, речь идет о здоровом отношении к жизни. Когда человек живет полной жизнью, у него есть семья и любимое дело, все это позволяет ему быть счастливым.

Еще один момент, который мы выяснили с подачи психологов, что детям нужно давать полную информацию, не нужно врать. В книге есть эпизод, где в школе читают лекцию, и дети на задней парте смеются, потому что они понимают, что все это – вранье. Мы в своих попытках запугать начинаем часто врать, а это недопустимо, потому что современные дети лучше нас разбираются во многом. Они знают, что Вася из соседнего класса уже три года курит, и с ним нечего не происходит, и легкие у него не отваливаются. У многих подростков есть друзья, которые уже курили спайсы. Поэтому «казенные» лекции не работают. Они производят обратный эффект, привлекая интерес. Человек пьяный одинаково находится под воздействием психоактивных веществ, будь то спайсы или водка. Если взрослые позволяют себе напиваться на глазах у подростков, ползать, хрюкать, то подросток делает логичный вывод: если он имеет право, то почему такого права не имею я?

Кампании, масштабные проекты по борьбе с наркоманией должны быть, но вряд ли они в корне что-то изменят. Что должен делать конкретный человек: не употреблять! Ни наркотиков,



ни сигарет, ни алкоголя, желательно даже по праздникам. Я (А. Жвалевский), например, после написания этой книги совсем бросил пить, даже пиво. Только это поможет удержать наших детей от неверного шага.

– Мы привыкли к тому, что, когда случается беда, нужно помочь тому человеку, который в нее попал. А то, что начать нужно с себя, эта идея нам редко приходит в голову.

– Ребенок всегда усиливает проблемы своего родителя. Если у родителей на каждый праздник на столе алкоголь, то у ребенка с большей вероятностью в целях поднятия настроения появится «косяк» или шприц. Дети перешли на спайсы не потому, что они такие прогрессивные. Это произошло по очень банальной причине – экономической. В какой-то момент спайсы стали

дешевле алкоголя. И еще одна причина: если подросток пьет или курит, то есть запах, а спайсы не пахнут, поэтому мама не почувствует запаха.

Чаще всего мы пишем интуитивно. Почти все, что в книге есть хорошего и умного, нам подсказали врачи-наркологи.

– Будете ли вы продолжать эту тематику дальше? Может быть, у вас появится что-то по игромании?

– За время написания книги мы сами очень изменились и многое узнали о зависимости, которая может быть не только наркотической, а какой угодно. После написания книги было просто «выдохнуто» резюме. Оно дорогого стоит, потому что шли мы к нему все эти полгода.

– Мысль о том, что нужно начинать с себя, – самое важное.

– Один нарколог в ходе консультации сказал заповедную в душу фразу: «Ни у одного моего пациента нет счастливых родителей». Нормальные родители – это не те, у которых просто все хорошо, а те, которые прежде всего нормально общаются со своими детьми, уважают их и открыты для контакта. Совет родителям: как бы ни сложилась судьба, что бы ни случилось, важно сохранять контакт с ребенком. Когда мы спросили у того же нарколога, что делать, если мы уже поймали ребенка со спайсом, он ответил парадоксально: «Обнять и сказать ему, как вы его любите. Сказать, что вам очень плохо от того, что он употребляет, что вы против. Но, несмотря на это, я тебя люблю». Это очень сложно.

– Возвращаясь к книге. Прочитав ее, я как библиотекарь все поняла, поэтому и вопросов никаких не осталось. Для меня самым жутким эпизодом является мама мальчика Артема, которая

не понимает, что ее ребенок уже наркоман, уже имеет измененное сознание и характер. Поэтому ее полезно читать не только детям, но и родителям, при этом книга очень наглядно изображает семейные модели.

Мы попросили Веронику Юрьевну Климович, психолога МНПЦ наркологии, прочитать книгу. Она оценила ее с точки зрения психолога.

– Мне нелегко ответить на вопрос, речь пойдет не об анализе профилактического мероприятия или программы профилактики. Я должна проанализировать и дать экспертную оценку художественному произведению, причем в рамках той проблемы, которой я занимаюсь уже 22 года. Поэтому дать оценку совершенно беспристрастно у меня вряд ли получится – эта тема всегда вызывает эмоции и личностное включение! Но я все-таки постараюсь приблизиться к разбору повести с точки зрения возможности использования ее как инструмента профилактики.

Тот факт, когда художественное произведение применяется в профилактической работе, далеко не новый в практике многих специалистов-превентологов. Вот уже несколько лет мы используем тематические истории, сказки, отрывки из художественных или публицистических произведений, иллюстрации к ним в работе с разными целевыми группами: дошкольниками и младшими школьниками, подростками, взрослыми. Используем в первую очередь для того, чтобы дать так называемый «эмоциональный зачин» профилактическому мероприятию, «погрузить» в проблему либо проиллюстрировать какой-либо ее аспект. Формы такой работы тоже давно известны: это чтение произведения целиком или отдельными фрагментами, обсуждение и ответы на вопросы ведущего.

Но, с моей точки зрения, данное произведение не подходит под стандартную схему работы с ним. После прочтения повести мне не захотелось бы работать с этой книгой перечисленными методами. Почему?

В первую очередь потому, что действие повести развивается по нескольким сюжетным линиям. Спектр затронутых проблем настолько огромен, что это заставляет читателя не останавливаться на отдельных фрагментах сюжета, а рассматривать все произведение целиком, осмысливая его именно таким образом. И ответ на самый главный вопрос, который всегда стоит во главе любого профилактического воздействия, – «Что делать?» – не содержится в каком-либо одном, отдельно взятом абзаце книги. Его нельзя отыскать в тексте и зачитать. Он как бы «всплывает» у тебя в голове после прочтения всей повести целиком: никогда не пробовать наркотики! Этот ответ настолько очевиден и прост, что, воспользовавшись словами одной из героинь книги, хочется сказать: «Наваливается какое-то ошеломление». Это единственно верный ответ, и это самая верная профилактика!

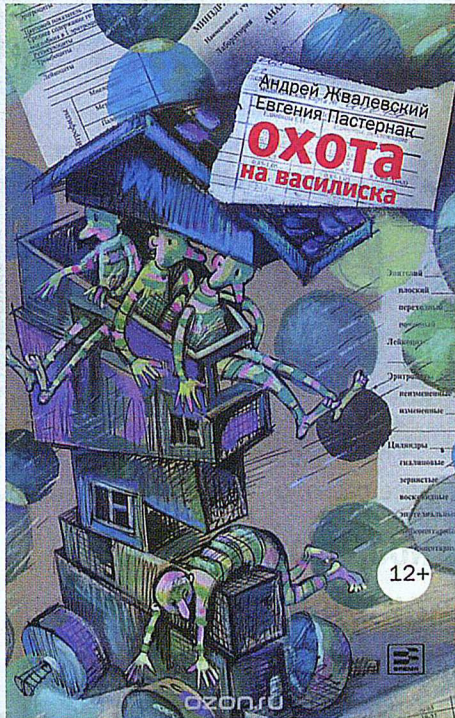
Кроме того, есть еще одна особенность разбираемой нами

книги, которая ставит ее использование в профилактической работе вне традиционных подходов. Эта книга, строго говоря, не имеет определенной целевой группы. Я бы затруднилась категорически адресовать ее только подростковой аудитории, или родителям, или специалистам. Если бы мне предложили сделать подзаголовок к этой книге, то я бы сказала, что это уроки профилактики для всех и каждого! Каждый здесь найдет для себя то самое главное, что важно здесь и сейчас!

Во-первых, подростки. Это им, в первую очередь, авторы адресуют свое произведение. Прочтя его, они узнают, каковы последствия употребления одного из наиболее страшных сегодня видов наркотиков – спайсов. Узнают о системе вовлечения в зависимость с помощью «психологических крючков», используемых их распространителями, где главный побуждающий к пробе мотив – расслабиться, уйти от проблем. Юные читатели представят образ потребителя и распространителя наркотического дурмана, причем это не будет какая-то изначально страшная, зловещая фигура. Вовсе нет. Это обычный подросток, одноклассник героев повести, отличник и во всех отношениях положительный ученик. И только ремарка авторов, что он – «нехороший человек», позволит интуитивно понять гнилую сущность данного персонажа. Сделано это мастерски: ненавязчиво, доходчиво и очень убедительно! Без излишних за-

пугиваний и подтасованных фактов. А значит, профилактически очень правильно!

Мир подростков в книге прописан настолько достоверно, с таким знанием подростковой субкультуры, подростковых особенностей, даже подросткового языка общения, что кажется, будто авторами повести были отнюдь не взрослые люди, а кто-то из числа сегодняшних десятиклассников. Нам показаны увлечения подростков, их мысли, чувства, переживания – одним словом, весь спектр детской психологии. Но тема в повести затрагивается отнюдь не детская: зависимость. Эта тема пронизывает всю повесть, ее лейтмотив повторяется в различных ситуациях, у различных героев. Причем авторам удается крайне точно, с помощью художественных литературных приемов, создать образ этой самой зависимости, объяснив буквально «на пальцах», что это такое, и раскрыв основной ее признак. Один из героев повести, употребляющий наркотики, уверенно заявляет, что он «может в любой момент бросить это занятие, но не хочет». Могу, но не хочу – вот суть того самообмана, к которому всегда прибегают люди, страдающие любой зависимостью! Вот ее настоящее лицо! И это – великая откровенность и огромный профилактический посыл для многих наших ребят, представляющих наркотическую зависимость только как проявление сумасшедших наркоманских «ломок» и искренне считающих, что их-то «невинные» увлечения «безобидными» спайсами ничего общего с зависимостью не имеют.



После прочтения повести «Охота на василиска» ребята узнают еще один очень важный, я бы даже сказала, жизненно важный ответ на волнующий многих из них вопрос: если ты имеешь собственную позицию неприятия наркотиков, активно включаешься в борьбу с ними, но твои усилия порой кажутся бессмысленными – как с этим жить? На страницах повести есть герои, которые имеют такую активную жизненную позицию и борются с распространением спайсов, но даже у этих ребят иногда возникает ощущение, что победить эту беду невозможно. Заслуга авторов в том, что и здесь они помогают разобраться молодым, найти своего рода «точку опоры»! Их главная мысль: лично ты сможешь победить эту угрозу тем, что просто никогда не будешь сам употреблять наркотики. И так может и должен сделать каждый. И тогда опасность обязательно отступит от всех нас. Просто и эффективно – выход из тупика! Своего рода под-сказка молодежи!

Во-вторых, повесть «Охота на василиска» – это своего рода профилактическая энциклопедия для родителей. Из нее они, как из обстоятельной лекции специалиста, могут узнать о состоянии актуальной ситуации с потреблением наркотиков в детско-подростковой среде, «рассмотреть поближе» некоторые наиболее распространенные их виды, познакомиться с признаками, позволяющими заподозрить употребление тех или иных психоактивных веществ ребенком. Согласитесь, это очень важно!

Но дело не только в передаче информации от авторов своим взрослым читателям. Здесь большую роль играет другой профилактический аспект. Известно, что осуществление профилактического воздействия на родительскую аудиторию крайне затруднено. Они часто вытесняют «неудобную» проблему из своего сознания и обсуждения, не приемлют попыток предостеречь, занимают «защитную позицию», излишне апеллируя к своим родительским правам... Но авторы и не пытаются быть назидательными и излишне навязчивыми. Они просто «вырисовывают» определенные картинки, модели детско-родительских отношений, на которые можно наложить собственный родительский опыт, со своими переживаниями, эмоциями, действиями, а дальше сравнить – так ли у меня? Например, в повести имеется типичный образ матери, явно отрицающей саму возможность употребления сыном наркотиков, считающей, что она правильно воспитывает своего ребенка, на самом деле гиперопекая его и прививая ему преступную инфантильность. Это очень распространенная ситуация. Здесь, наверное, очень многие родители смогут себя узнать!

В противовес этой в повести описана и другая модель построения отношений между родителями и детьми. Своего рода ответ на извечный родительский вопрос «Как общаться с ребенком?» Авторы видят ответ в создании очень эффективной модели детско-родительских отношений (да и просто отношений любого взрослого с подростком!) – отношений партнерских, дружеских, я бы даже сказала, взаимовыгодных. Эта модель хороша тем, что и взрослые, и дети получают неоспоримые «жизненные выгоды», если будут делать сообща действительно важные, насто-

ящие, востребованные реальностью, дела, не «играть» во взрослую жизнь и показную самостоятельность, а действительно жить этой жизнью и проявлять настоящую самостоятельность. Эта модель, модель совместного участия в социально значимых делах, позволит во всей полноте проявиться тем самым качествам подростка, которые мы так стараемся в них воспитать. И одновременно помогут построить конструктивные отношения. Я полностью согласна с авторами повести: если родители позволяют себе не считать своих детей детьми, «включат» их в свой реальный взрослый мир, жить будет легче и правильнее и им, и их детям! Однако если родители отвергают своего выросшего ребенка из своей взрослой жизни, не замечают его, пытаются решать жизненные проблемы без его участия – вот тогда дети и завоевывают внимание взрослых, жертвуя порой самым главным – своей жизнью! Трагический пример главной героини – это попытка привлечь внимание к проблеме и скрытый призыв заметить ее. И это – наказ родителям! Это – самая настоящая профилактика!

Совет родителям: как бы ни сложилась судьба, что бы ни случилось, важно сохранять контакт с ребенком

Наконец, третья целевая группа, для которых, несомненно, повесть «Охота на василиска» будет иметь большое практическое значение – это специалисты различных структур и ведомств, ведущие профилактическую антинаркотическую работу с молодежью. Как правильно и, главное, эффективно проводить профилактику в молодежной среде, о чем говорить, какими средствами и приемами пользоваться, когда ее вообще следует начинать проводить

– вот неполный перечень тех вопросов, на которые авторы отвечают созданными ими образами героев и сюжетом повести. Они делятся с нами собственным убеждением, что профилактика в молодежной среде должна быть опережающей, не должна начинаться тогда, когда проблема «всплывет» и беда уже случится, а должна быть ориентированной на предотвращение возникновения любых печальных и трагических событий. Они также легко доказывают, что профилактика среди молодежи не может быть формальной, построенной только на скучных лекциях врачей-наркологов, за которыми не стоит ничего, кроме порой подтасованной и не вполне достоверной информации и потертанного всеми участниками времени. К тому же такие лекции опираются на, пожалуй, самую неэффективную стратегию профилактического воздействия – на запугивание. А она уж точно «не работает» в молодежной аудитории, в которой у каждого есть свое видение проблемы, свой опыт и свои представления о безопасности экспериментов с наркотиками. Воздействие здесь требуется совсем иное, гораздо более глубокое и продуманное, без какой-либо «двойной морали» и пресловутого результата «для галочки».

Важным для специалистов мне также представляется и еще одна мысль авторов, заложенная ими в сюжете книги. А именно: дело профилактики становится тогда успешным, эффективным, неформальным, когда в нем ты видишь собственную заинтересованность, своей собственный личный интерес, даже собственную боль, как у следователя, потерявшего в наркотическом безумии сына. И это вовсе не означает, что заниматься антинаркотической профилактикой следует только людям, пережившим свой печальный опыт знакомства с миром наркотиков. Это просто призыв авторов быть неравнодушными к очень важному делу сохранения здоровья и жизни подрастающего поколения!

Итак, анализ повести «Охота на василиска» с позиций антинаркотической превентологии закончен. Я, пожалуй, отметила

все достоинства этой книги, которые позволяют ее использовать в комплексной профилактической работе с молодежью.

Но, закрыв последнюю страницу повести, я попыталась отвлечься от роли специалиста-превентолога и задумалась о том, что дает мне это произведение как обычному человеку, как жителю нашей страны, какие мысли и чувства оно рождает?

И мне вдруг в голову пришла мысль: сколько детских судеб необходимо сломать, сколько детских смертей должно произойти, чтобы мы, взрослые люди – каждый в отдельности и все вместе – наконец обратили должное внимание на профилактическую работу с нашими девочками и мальчишками? Чтобы отнеслись к этой проблеме как к одной из наиболее важных, насущных, определяющих проблем, от решения которой в прямом смысле зависит будущее нашего государства? Чтобы начали выстраивать антинаркотическую профилактику не «от случая к случаю», формально, равнодушно и неграмотно, а всерьез, систематически, регулярно, творчески и вполне профессионально?! Тем более для этого у нас есть все возможности, все условия! Нужно просто «убивать змея в себе...» А василиски – так они же хоть и живучи, но абсолютно не страшны, если посмотреть на них правильно, они крайне эфемерны и уязвимы: недаром в конце повести появляется образ Василиска, сделанного из труб и шлангов.

И какими же верными, убедительными, самыми главными представляются слова одной из героинь повести мышки Дианы: «И все эти василиски... они кажутся бессмертными. Но это неправда! Эту дрянь можно победить! Если мы все вместе возьмемся, то победим любого василиска!»

Все вместе – вот, быть может, главный урок, который мы можем и должны усвоить и вынести в жизнь со страниц этой замечательной повести!

Мне очень понравилось, как тонко и искусно вопрос зависимости был объяснен читателям. Основной признак зависимости – это лейтмотив, который говорит мальчик своей маме: «Я могу бросить, но не хочу».

По пятницам на базе МНПЦ наркологии начинается снова родительская группа, где мы обязательно будем читать эту книгу.

Послесловие авторов. ЖЖ Евгении Пастернак

Итак, книга дописана, можно подвести итоги.

В результате написания, разговоров, переговоров, переписывания и консультаций лично у меня в голове возникла вполне определенная картина мира.

Собственно, хочу ею поделиться.

Просто потому, что мне надо все это из себя выписать, потому что нет сил больше думать про наркотики.

Итак, извечные вопросы.

Кто виноват?

В том, что существуют наркоманы, виновата Природа. 10–20% человеческой популяции в норме потенциально зависимы.

Это естественный отбор, как это ни противно звучит. Это те люди, которые при введении сухого закона начнут пить одеколон и денатурат и гнать самогон из кактусов даже под страхом расстрела.

(Милая подробность. 7 апреля в Минске не продавалось спиртное. Как мне рассказала знакомая провизор, спиртовые настойки в аптеках кончились уже к девяти утра.)

Что делать?

Бороться за неповышение процента.

10% или 20% человечества – огромная разница.

И опять же, даже если вы потенциально зависимы, но ни разу в жизни не возьмете в рот спиртного, то, естественно, не сопьетесь.

То есть если наркомания как явление непобедима, то бороться за конкретных людей можно и нужно. И в частности, за конкретных детей и подростков.

Что может сделать семья?

Семья может сделать все.

Но если отвечать конкретно на вопрос, как уберечь подростка, все как один специалисты говорят: нельзя терять контакт с ребенком.

Нужно с ним разговаривать, понимать, чем он живет, что для него важно, что ему нужно для того, чтобы быть счастливым.

Нужно найти то, от чего он получает удовольствие. Только он сам, а не мама или папа, которые решили сделать из своего чада пианистку (это мило) или хоккеиста (это круто).

Нужна отдушина, нужно дело, пусть это сто раз ерунда, с точки зрения родителей, но если мальчику нравится вышивать крестиком, а девочка светится от счастья, тягая штангу, то пусть.

Любой наркотик – это способ снять стресс, отвлечься от проблем.

Опять-таки по меткому выражению Льва Черняева – сведение всех проблем в точку. Вчера у подростка было много проблем: несчастная любовь, его не понимали в школе и не взяли в сборную по баскетболу. Покурил – проблема осталась одна: где достать дозу. Все остальное уже не важно.

Что стало лично для меня потрясением.

Спайсы не дают кайфа. Они снимают стресс, успокаивают. Временно повышают настроение. Очень многие подсаживаются на спайсы из-за хронического стресса.

Почему родители сначала не замечают, что ребенок курит? Потому что он, покурив, становится спокойным, как удав. И это всех устраивает.

И возвращаясь к контакту с родителями. Если связь есть, то, по утверждению нарколога, уже через месяц употребления спайсов изменения в поведении ребенка не заметить невозможно. Будет что-то не так со сном, аппетитом, настроением, учебой. И вообще

все будет не так. На этом этапе еще многое можно спасти.

Что может школа?

Создать фоновую среду. Говорить о том, что наркотики – это неприлично.

Переваливать на школу воспитательную деятельность бессмысленно и бесполезно.

Контролирующую функцию переваливать на школу тем более глупо. Школа контролирует только свою территорию. Цитирую отзыв московецкого подростка на книгу: «Зачем нарываться и курить в школе? Выйди за забор и делай что хочешь».

В любом случае жить с ребенком-наркоманом будут родители, а не школа.

Как можно предотвратить зависимость у конкретного ребенка или что делать для профилактики?

1. Говорить о том, что любые наркотики – это прежде всего бизнес. Это огромные деньги.

Спайсы – это не революция в наркотиках, это революция в маркетинге наркотиков. Легкие, простые в транспортировке вещества, которые долго считались легальными. Очень быстро возникает зависимость. И дальше платишь до самой смерти. И, думаю, что от того, что платить ты будешь недолго, радости мало.

В тот момент, когда подросток берет в руки бутылку, сигарету или наркотик, он должен знать, что за этим стоит серьезный бизнес, и как только он сделает первый глоток, затяжку, пых или что-то там еще, он встает в один ряд с миллионами людей, которые этот бизнес содержат. Оно ему надо?

2. Говорить о том, что для того, чтобы первый раз покурить, нужно преодолеть рвотный рефлекс.

Рвотный рефлекс – это не слабость, это нормальная защитная реакция организма. Если тебя тошнит от водки, сигареты или наркотика – это здорово. Это значит, что у тебя не подавлено отвращение, значит, ты нормальный здоровый человек. Гордись.

Как бороться с наркотиками?

Понимать, что запреты не работают. В странах с самыми суровыми законами – самое большое количество наркоманов. Запретили героин – будут добывать из мака. Убрали мак – перейдут на спайсы.

Запреты не уменьшают количество наркоманов. Потому что запреты не уменьшают спрос. Однако чем сложнее достать наркотик, тем сложнее привлечь новых клиентов. Одно дело, когда спайсы продают на пороге школы, другое – если нужно искать в Интернете, третье – если ехать через весь город. Так что ловить и наказывать торговцев, безусловно, нужно.

В этом месте хочу погордиться страной.

Как рассказал нам Владимир Иванов, заведующий реабилитационным отделением в Новинках, уже две недели нет ни одного случая попадания в больницу «под спайсами».

В Беларуси нет массового опиума и героина. Сейчас взяли за спайсы, и уже виден результат.

Это говорит о том, что спецслужбы могут очень эффективно бороться с наркоторговцами. Если они этого хотят.

Но, повторюсь, даже самый жесткий запрет не уменьшит количество наркоманов.

То есть, если бороться только запретами, толку не будет.

И вот, собственно, основное правило борьбы со всеми зависимостями. Нужно бороться не ПРОТИВ наркотиков. Нужно бороться ЗА здоровый образ жизни.

Нужно объяснять, что получить радость от жизни можно миллионом разных способов.

Что принимать внутрь химическое вещество для поднятия настроения – это патология.

А еще нужно уметь говорить твердое «Нет!» общественному мнению.

И вот тут начинается суровое противоречие с жизнью.

Почему это невыгодно?

Во-первых, в головах у большинства родителей наркотики – это ужас-ужас, а пить-курить нормально.

Это не так.

Когда говоришь со специалистами, им совершенно все равно, от чего человек зависим – от сигарет или от героина. Отличие только в том, что ряд наркотических веществ почему-то официально разрешен.

Если объяснять ребенку, что опьянение от спайса – это плохо, а ребенок каждый выходной видит дядю Васю, который ползает по коридору, и про дядю Васю говорят, что «ничего страшного, это он так расслабляется», то все слова про вред наркотиков пролетят у ребенка мимо мозга.

Потому что ключевое здесь: «Все нормально, он расслабляется», или «Имею я право раз в неделю после работы», или «Жизнь и так собачья, а так не так противно».

Какая разница, от чего человек пьяный? Какая разница, что он выпил или выкурил?

Нужно честно объяснять, что любое опьянение – это наркотическое опьянение, и ничего хорошего в нем нет.

Состояние эйфории от любого химического вещества – это неправильно.

Или мы готовы это признать, или не будем удивляться, что наши дети с седьмого класса тащат в рот всякую гадость.

Во-вторых, умение отказываться от того, что делают все, медленно становится красным пятном для окружающих.

Ребенок, который уверенно и твердо говорит «Нет!», и взрослых-то чаще всего пугает, что уж о сверстниках говорить.

Я сама возможность не пить во многих компаниях отвоёвываю с боем. На моих глазах неоднократно взрослые вменяемые люди пытались «впоить» что-то в мою дочь, хоть она твердо и внятно говорила, что пить не будет.

С тем же упорством вменяемые взрослые люди пытаются всунуть в мою вторую дочь какую-нибудь шоколадку, хоть она с младенчества твердо и внятно говорит, что ей нельзя, у нее аллергия.

Взрослые обижаются, когда ребенок говорит: «Нет!»

И я теперь понимаю почему.

Лев Черняев рассказал, что, когда человек начинает соскакивать с зависимости, у него происходит исправление «подавления отвращения». То есть начинает тошнить, например, от сигарет.

И в голову ему приходят крамольные мысли. Он начинает соображать, что отказаться можно не только от навязанных сигарет, но и от навязанной еды, и от навязанного образа жизни, и от навязанного похода на хоккей (простите, наболело), а там уже и до самого святого недалеко.

Кому нужен такой подросток?

Кому нужен человек, умеющий говорить «Нет»?

Резюме: наркомания в широком смысле слова наше сегодняшнее общество вполне устраивает.

Поэтому на все вопросы типа «Почему государство не озаботится?» отвечаю быстро и без подготовки: «Потому что!»

Но за своих детей мы обязаны бороться.

На то мы и родители.

И никто, кроме нас, этого не сделает.

И последний вопрос.

Что делать, если ваш ребенок уже как-то связался с наркотиками?

Совет психолога.

Не запрещать, не давить, объяснить, что вы понимаете, что остановить ребенка вы не сможете, но вам очень плохо и больно оттого, что он связан с наркотиками.

И главное – дать понять, что вы его очень любите и будете любить всегда, даже если он станет наркоманом.

Совет нарколога.

Обращаться к специалисту.

И все специалисты говорят, что одновременно с зависимым консультации должна получать его семья. Потому что меняться придется всем.

В заключение хочу сказать огромное спасибо психиатру и наркологу, координатору программ фонда НАН Александру Анатольевичу Дрейзину, психологу Льву Черняеву и Владимиру Иванову, заведующему отделением РНПЦ психического здоровья в Минске за все, что они делают вообще, и за то, что нашли время поговорить.

Для меня лично эти три разговора значили очень много.

А для нашей книги они оказались просто бесценными!

<http://pasternak-jane.livejournal.com/343463.html>