

## СОЗАВИСИМОСТЬ. ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ.

Ничто нас так не связывает, как человеческие пороки.

(О. де Бальзак)



Когда развивается химическая зависимость у человека, близкие волей-неволей становятся вовлеченными в происходящее, не оставляют его без помощи, начинают бороться за восстановление благополучия в семье. Втягиваясь в этот процесс все больше и больше, родственники становятся сами жертвами зависимости своих близких. У них проявляются такие симптомы, как: нарушение сна, аппетита, тревога, утомляемость, депрессия. Подчас они не могут работать, запускают себя внешне... и настолько поглощены проблемами близкого человека, что забывают о своей жизни, об удовлетворении своих потребностей. Любая зависимость - это семейное заболевание. Оно поражает всю семью. Родственники, живущие с зависимым, а также их друзья, называются созависимыми.

Кто же такие созависимые? Созависимость - патологическое состояние личности, усложняющее жизнь самого созависимого и его родных и близких. По определению психологов, «**созависимый человек** – это тот, кто поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей».

Часто созависимые происходят из семей, в которых имели место химическая или другая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия), либо авторитарный стиль воспитания (жесткие правила), или гиперопека, или присутствие в семье неизлечимо больного человека. Это семьи, в которых внимание членов семьи друг к другу распределено не гармонично и существует негласный запрет на естественное выражение чувств членами семьи. Такие семьи называются дисфункциональными (деструктивными).

### Основные характеристики созависимых:

1) **Низкая самооценка.** В сознании и речи созависимых с низкой самооценкой доминируют многочисленные "я должен", "ты должен", "они должны"... Низкая самооценка движет ими, когда они активно стремятся помогать другим, взять под контроль жизнь другого человека. Не веря, что могут быть любимыми такими, какие они есть, стыдясь себя - они пытаются «заработать» любовь и внимание других, и стать незаменимыми.

2) **Компульсивное (непреодолимое) желание контролировать жизнь других.** Созависимые — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать процессы жизни другого человека. Созависимые уверены, что лучше всех знают, как должны развиваться события и как правильно должны себя вести другие члены, и требуют этого от окружающих. Для достижения контроля над другими, созависимые используют разные средства: угрозы, уговоры, принуждение, манипуляции,

навязчивые советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих и, за счет этого повышают свою самооценку. Часто от созависимых можно услышать фразы типа: «он без меня пропадет», «только я знаю, что делать в этом случае», «без меня эта проблема не решится».

3) ***Желание чрезмерно заботиться о других, спасти других.*** Забота о других людях, спасательство перехлестывает разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, что они в силах спасти, «вытащить», они думают, что таким образом проявляют любовь и заботу. Спасательство приносит вред, потому что часто усиливает беспомощность зависимых: зачем человеку думать, заботиться о себе, решать свои проблемы, если это за него делает другой? Созависимые родственники зависимых, мешают зависимому начать решать свои проблемы, и, более того, порой поощряют развитие зависимости, пытаясь сделать что-то за зависимого или решить его проблемы, тем самым снимая с него ответственность за последствия употребления, не понимая, что подобными действиями создают зависимому комфортные условия для развития зависимости. Ликвидируя последствия зависимости, они становятся главными ее пособниками.

4) ***Проблемы со здоровьем.*** Заикленность, сосредоточенность на другом человеке порождает в созависимом пренебрежение собой, своими нуждами, потребностями, интересами, здоровьем. Находящиеся в постоянном стрессе, в котором боль сменяется надеждой, удовлетворение - обидой, а радость обладания – отверженностью, изнуряя себя навязчивыми мыслями о "неправильном" поведении других и "незаслуженном" отношении к ним, созависимые порой, доводят себя до изнеможения, истощения. Разумеется, от этого страдает физическое здоровье: нарушается сон, аппетит, развиваются психосоматические болезни.

5) ***Защитные механизмы психики созависимых.*** Находясь постоянно в условиях стресса, созависимые вырабатывают защитные механизмы. Это: сверхответственность, сверхвовлеченность, правильность, серьезность, самобичевание, манипулятивность, сверхконтроль и жалость к себе. Эти механизмы защищают созависимого от чувств, которые больно проживать, и поэтому, многие поступки созависимых мотивированы чувством страха. Это страх столкновения с реальностью, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью, над другими людьми и т. д. Помимо страха у созависимых, преобладают в эмоциональной сфере и другие чувства, самые распространенные: обида, тревога, гнев, вина, возмущение, стыд, отчаяние, негодование и даже ярость. Созависимые пытаются «уйти» от осознания этих чувств, скрыть их. Подавленные и невыраженные чувства становятся проблемой не только для созависимых, но и для окружающих.

Поскольку правда для созависимых настолько болезненна, что они не могут ее вынести, они живут в мире иллюзий, а инструментом в этой проблеме является отрицание. Одним из ярких примеров отрицания проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом верит, что если что-то произойдет - он бросит пить, и все само собой изменится. Она верит его обещаниям, уговорам, что он идет не пить, а по делам, страдает от того, что он ее снова обманул, но через какое-то время прощает, и снова верит, что проблема решится, если он сменит работу, или место жительства, или родится ребенок... И это может длиться десятилетиями.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков своей созависимости. Находясь в эмоционально-нездоровом, неадекватном состоянии, созависимые убеждены в том, что у них нет проблем, с ними все в порядке, а проблемы у других. Отрицание мешает созависимым адекватно оценить происходящее, обратиться за помощью, а также затягивает и усугубляет созависимость и зависимость близкого человека.

**Созависимость** — это зеркальное отражение зависимости от алкоголя и наркотиков. Развитие зависимости, проходя этапы, приближается к нижней точке, которую определяют как «дно». Дойдя до дна, зависимый оказывается в тупике, и, либо "умирает" как личность (а при химической зависимости реальная смерть), либо становится на путь выздоровления. В выздоровлении ему помогают психологи, врачи, специалисты по социальной работе, консультанты по химической зависимости, группы самопомощи. Он получает знания о выздоровлении, следует определенной концепции и учится жить без зависимостей. Созависимость тоже прогрессирует и имеет определенные этапы. И у созависимости тоже есть своеобразное «дно». Это состояние полной безнадежности, отчаяния, бессилия, нежелания жить дальше. И для того, чтобы начать выздоровление, созависимому тоже нужны знания, необходима помощь. Поэтому выздоровление в семьях зависимых процесс семейный. Психологи установили, что если одновременно с зависимым выздоравливает хоть один из членов его семьи - шансов на выздоровление у него намного больше.



Из всего этого следует, что система помощи должна предусматривать не только помощь больным алкоголизмом и наркоманией, но и помощь созависимым лицам. При этом психотерапевтическая работа должна быть направлена на следующие моменты.

1. Понимание и признание факта созависимости, преодоление мощных механизмов психологической защиты: отрицания, вытеснения, рационализации. Именно отрицание родственниками своей созависимости мешает им мотивировать себя на преодоление своих собственных психологических проблем и тем самым затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого им человека, позволяет прогрессировать их созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

2. Коррекция непреодолимого желания созависимых родственников жестко контролировать жизнь других членов семьи, особенно, больного химической зависимостью. Безуспешная попытка взять под контроль практически неконтролируемые события, часто приводит к депрессиям и психосоматическим болезням.

3. Коррекция постоянного желания спасти своего химически зависимого родственника, которое переходит все разумные рамки и дает только противоположный результат —

еще большую несамостоятельность и безответственность спасаемого и прогрессирование его болезни.

4. Осознание, проговаривание и психотерапевтическая работа с чувствами, которые испытывают родственники больных химическими зависимостями (постоянный страх, тревога, стыд, вина, обида, злость, гнев, отчаяние и др.).

В связи с длительной стрессовой ситуацией в семье у них как бы утрачены навыки распознавания и понимания своих чувств, наблюдается подавление своих чувств и отказ от них, так же, как и отказ от себя, от своих собственных желаний и потребностей.

5. Коррекция низкой самооценки созависимых членов семьи.

6. Лечение заболеваний, связанных со стрессами у родственников алкоголиков и наркоманов

*Для преодоления созависимости у нас применяется программа, включающая в себя*

- 1) беседы с родственниками и самообразование по вопросам зависимости и созависимости;
- 2) индивидуальное консультирование;
- 3) групповое консультирование (семейное, супружеское и т.д.)
- 4) анонимные группы само- и взаимопомощи для созависимых, в которые добровольно объединяются родственники лиц, вовлеченные в проблему зависимости;

Самостоятельно справиться с этой проблемой очень сложно, но Вы можете обратиться к специалистам нашего учреждения и получить квалифицированную помощь по проблемам зависимости и созависимости.

На базе ГБУЗ КО ПНД по пятницам с 15:00 проводятся собрания групп взаимопомощи для родственников, вовлеченных в проблему зависимости, контактный телефон: 8-951-575-7701

Медицинский психолог ГБУЗ КО ПНД: Савенкова О.Ю.

