

Созависимость при алкоголизме

В семьях, в которых близкий человек страдает таким заболеванием, как алкоголизм, мучаются все близкие. Кроме того, существует большой риск, что у одного или нескольких членов семьи может развиться **созависимость!**



Созависимость - это деструктивная модель взаимоотношений, при которой один человек (созависимый) целиком посвящает собственную жизнь заботе о благополучии другого человека (аддикта), страдающего той или иной формой зависимости (алкогольной, наркотической и др.).

Созависимость развивается между близкими родственниками (жена - муж, мать - сын и т. д.).

Созависимые склонны к «консервированию» проблемы: максимально оберегая покой своего аддикта, они годами могут откладывать обращение за помощью к специалисту, мотивируя это «неподходящим» моментом или неготовностью «опекаемого».

Чем опасна созависимость?

Если среди близких пациента, пытающегося вылечиться от алкоголизма, имеется созависимый с ним человек, вероятность рецидива заболевания значительно возрастает.

Опасность созависимости в том, что она оказывает влияние на жизнь всей семьи.

На практике созависимость при алкоголизме выглядит следующим образом: созависимый пытается полностью контролировать поступки и в целом всю жизнь пьющего (руководствуясь при этом исключительно собственным пониманием благополучия последнего), а также всячески оберегает его от любых волнений или необходимости принятия значимых решений.

Созависимость выражается в том, что жизнь в семье подчиняется желаниям алкоголика. Близкое окружение создает тепличные условия для такого человека: ему не нужно ни за что отвечать, все проблемы разрешаются сами собой.



Как отличить патологическую созависимость от искренней заботы?

Характерными признаками этого поведенческого отклонения являются: упорное отрицание очевидных фактов бесполезности или даже вреда оказываемой гиперопеки; явная поглощённость одним конкретным человеком, его жизнью, действиями и даже мыслями; принятие на себя всей ответственности за совершаемые аддиктом поступки; постоянная тревога и переживания по поводу возможных проблем у аддикта; низкая самооценка, доходящая до презрения и даже ненависти к себе; панический страх одиночества или ненужности; неспособность адекватно оценивать собственные эмоциональные переживания.

Почему женщина не бросает пьющего мужчину? Потому что она считает себя ответственной за его жизнь и думает, что если уйдет от него, то он без нее погибнет. Также она может утверждать, что помогает справиться с болезнью, но избавиться от такой зависимости человек может только в том случае, если осознает ее, захочет вылечиться и обратится за помощью, и никак иначе. Если человек сам не хочет выздоравливать, то и поддержка ему не нужна.

***Как прекратить токсичные
отношения с мужчиной
алкоголиком и выйти из роли
спасительницы, перестав
отравлять себе жизнь?***

* Сформировать самоуважение и перестать играть роль «сварливого обвинителя».

* Пройти очную консультацию у психолога, который поможет направить поведение в нужное русло и увидеть ситуацию «под другим углом». При этом нужно четко осознавать, что поведение другого человека Вам неподвластно. Вы не обязаны всю жизнь оставаться «женой алкоголика», а можете работать над собой, улучшать свою жизнь, с этим человеком или без него.

* Важно полностью отказаться от роли спасителя: не звонить на работу, не покупать пиво, когда «раскалывается голова», возвращать долги, решать другие проблемы, возникающие из-за пьянства. Человек должен сталкиваться с проблемами из-за своего поведения самостоятельно.

* Важно озвучить алкоголику свое мнение. Делать это нужно, когда он трезв, а также максимально спокойно. Нужно сказать, что Вы обеспокоены проблемами с алкоголем, а также предложить помощь.

* Обязательно нужно найти поддержку для себя, даже если алкоголик согласился на лечение.

Где получить помощь?

Если у Вас возникли вопросы, проблемы, Вы не знаете, что делать, психологи и специалисты ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района» всегда помогут Вам разобраться в сложившейся ситуации и окажут Вам поддержку, помощь и содействие в решении Вашей проблемы.

Наш телефон «Доверия»:
8 (0214) 46 17 95.

Наш адрес:
г. Полоцк, ул. Ф. Скорины, 12
каб. психолога №24



Государственное учреждение
«Территориальный центр
социального обслуживания
населения
Полоцкого района»

Отделение комплексной поддержки
в кризисной ситуации

**Созависимость при
алкоголизме и как выйти из
созависимых отношений?**



**Важно понимать, что жена
алкоголика или его другие родственники
не несут ответственности за действия
алкоголика и элементарную заботу о себе
никто не отменял.**

