

Созависимость семьи от алкоголика

Характеристики личности созависимого человека:

- Низкая самооценка
- Стремление контролировать жизнь других
- Отрицание действительности
- Искажение чувств
- Проявление чрезмерной заботы о других
- Приобретенные заболевания.

Стоит уделить особое внимание тем людям, кто находится рядом с пьющим человеком изо дня в день – это его **супруга (супруг), дети, родители, друзья**. Постоянное присутствие рядом алкоголика откладывает свой отпечаток на родных, постепенно их психологическое поведение меняется, они **становятся созависимыми**.

Созависимый человек – это чаще всего близкий родственник больного алкоголизмом, вся жизнь и поведение которого меняются и подстраиваются в зависимости от поведения алкоголика. Приставка "со" в слове "созависимость" означает "**зависимость вместе с кем-то**". **Созависимость** носит характер заболевания и соответствует патологическому развитию личности, она не может не оказывать влияния на созависимого. В своем роде **созависимость для близкого человека означает отказ от себя**, и является мучительным состоянием для всей семьи пьющего.

Характеристики личности созависимого человека

Созависимость приводит к тому, что у человека, живущего рядом с алкоголиком, **начинают проявляться всевозможные нарушения**:

- физические;
- эмоциональные;
- социальные;
- поведенческие;
- духовные.

Низкая самооценка

От постоянного напряжения и отрицательных эмоций у родных алкоголика **падает самооценка**.

Они становятся полностью **зависимыми от мнения окружающих**, от взаимоотношений с другими людьми.

У созависимых отмечается повышенная чувствительность к реакции посторонних людей на их проблему.

Низкая самооценка вызывает у созависимых людей **желание во всем помогать другим**, этим они хотят **завоевать любовь и уважение окружающих**, поскольку сами уже не верят в то, что их могут любить такими, какие они есть. Постоянно в их

речи можно услышать слова: «я должна», «ты должен» – это еще один признак низкой самооценки.

Стремление контролировать жизнь других

Созависимые думают и верят в то, что могут контролировать все вокруг, управлять чувствами близких, что могут держать под контролем употребление спиртного в семье. Чтобы осуществлять это, они используют: советы, уговоры, принуждение, угрозы, указывают на беспомощность человека или внушают чувство вины своим родным. Они вторгаются в жизнь других людей, решают за них, что им делать, что говорить, не позволяют близким людям быть самими собой. Но невозможность контролировать неподдающиеся контролю события приводит их к депрессии, и расценивается созависимыми как собственное поражение. И тогда они страдают, чувствуют полную беспомощность, не видят выхода и, увы, понимают, что их усилия тщетны, и они никак не могут изменить ситуацию.

Отрицание действительности

Созависимые люди стараются всячески игнорировать проблемы, связанные с алкоголизмом близкого человека, и делают вид, как будто ничего серьезного не происходит. Такое поведение созависимых приводит к тому, что проблема становится еще острее. Самообман, заблуждение, отрицание помогают созависимым спокойно жить в мире иллюзий, потому что правда приносит им боль. Для родных, находящихся в зависимости от алкоголика, проще не думать об этом, чем признать, что в семье кто-то болен алкоголизмом. А их нескончаемые попытки скрыть или спрятать проблему усугубляют ситуацию еще больше. И постепенно между членами семьи алкоголика разрушаются все родственные связи, возводятся «стены» из непонимания и отчуждения.

Искажение чувств

В жизни созависимых преобладают такие чувства как: тревога, стыд, вина, что алкоголик пьет из-за них, жалость к себе, чувство одиночества, подавленность, отчаяние, апатия, разочарование, негодование, раздражение, обида, ярость, гнев, злость. Но основное чувство, которое присутствует во всем – это страх: страх неизвестности, страх столкновения с действительностью, страх потерять семью, страх в ожидании самого худшего. Кроме этого, у созависимых членов семьи возникают трудности в выражении эмоций, и как результат, появляются проблемы в общении и интимной близости.

Проявление чрезмерной заботы о других

Созависимые члены семьи проявляют чрезмерную заботу о близких. Эта забота переходит все мыслимые и немыслимые рамки. Такое поведение приносит созависимым удовольствие, им нравится ощущать себя «спасителем», постоянно помогать, заботиться, жалеть, лечить. Но, к сожалению, эти усилия не приносят должного результата, алкоголик все также употребляет спиртное, и ужасная болезнь продолжает развиваться.

Созависимые сами провоцируют развитие алкоголизма у близкого человека, отстраняя его от повседневных хлопот и забот, чрезмерно опекая его, они приучают алкоголика, что «ничего не надо делать самому – о нем хорошо позаботятся родные».

Приобретенные заболевания

У созависимых людей очень часто наблюдаются нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом, проблемами, чрезмерной работой – это головные боли, бессонница, бронхиальная астма, тахикардия, аритмия, болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, гипертензия, нейроциркуляторная дистония, неврозы, депрессия, пассивно-агрессивное поведение, повышенная тревожность, – и это далеко не весь список болезней, приобретаемых человеком благодаря созависимости.

Последствия созависимости для семьи

В семье созависимых и алкоголика ощущается разлом внутрисемейных взаимоотношений. Члены семьи разобщены, их не интересуют чувства и дела друг друга. Отношения в семье довольно трудно назвать нормальными: постоянные конфликты, скандалы, нарастающие негативные эмоции, жесткая критика и взаимные обвинения, отчужденность. Также наблюдается «перекручивание» ролей, когда, к примеру, дети берут на себя непосильную для них роль взрослого, кормильца семьи, а взрослые, наоборот, отстраняются от всего, примеряя на себя роль ребенка. Все это разрушающе действует на семью, и как результат очень часто такие семьи распадаются.

Несмотря на тщетные попытки близких исправить алкоголика, ситуация из года в год становится все хуже: больной алкоголизмом не меняется, и даже не думает об этом, а жизнь и самочувствие созависимых ухудшается с каждым месяцем. К сожалению, проблемы в семье не решаются сами собой, а при неправильном поведении или бездействии родных могут еще более усугубиться.

Лечение созависимости

Самая правильная помощь близкому человеку, который болен алкоголизмом – это помощь, прежде всего, самому себе. Лечение алкогольной зависимости не должно быть направлено только на больного алкоголизмом, оно обязательно должно касаться и семьи пьющего человека. Излечение алкоголизма невозможно без позитивных изменений у членов семьи, ведь чем сильнее искажаются чувства и поведение родственников, тем меньшую помощь зависимому от алкоголя человеку они могут оказать. Вовлечение родных в терапию способствует большей эффективности лечения и ускорению процесса выздоровления больного алкоголизмом.

Для того чтобы справиться с созависимостью применяются специальные программы помощи родственникам алкоголиков. Они включают в себя:

- **общеобразовательные лекции**, раскрывающие суть алкогольной зависимости и созависимости близких и пути их преодоления;

- **групповые сеансы психотерапии**, направленные на сплочение семьи и восстановление взаимопонимания между ее членами;
- **индивидуальная помощь психотерапевта** созависимым с ярко выраженными психическими расстройствами, депрессией, которые не способны помочь себе сами;
- **семейные консультации.**

Созависимые только внешне производят впечатление ответственных и здравомыслящих людей, но, если присмотреться, они полны комплексов и противоречий.

Созависимые люди очень безответственно относятся к себе, к своему здоровью и жертвуют своей жизнью ради больного алкоголизмом родственника. Созависимость сильно меняет людей, поэтому **если ваш близкий человек страдает алкогольной зависимостью, в первую очередь обратите внимание на свое состояние и поведение.** Чтобы вовремя помочь себе и больному, **вы должны четко понимать, где и в чем вы являетесь созависимым.**

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ, ЗВОНИТЕ:

Единый телефонный номер наркологической службы
г. Минска (017) 209-09-09
Горячая линия (017) 271-04-22
"Телефон доверия" (017) 263-81-51
время работы с 8⁰⁰-20⁰⁰

С заботой о Вашем здоровье!

УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»