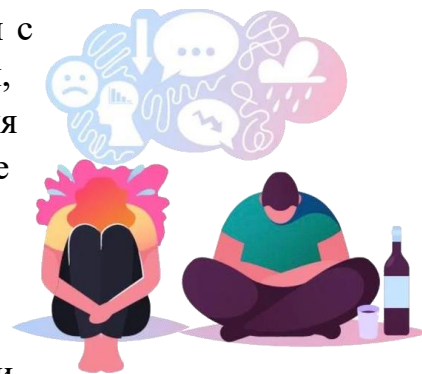


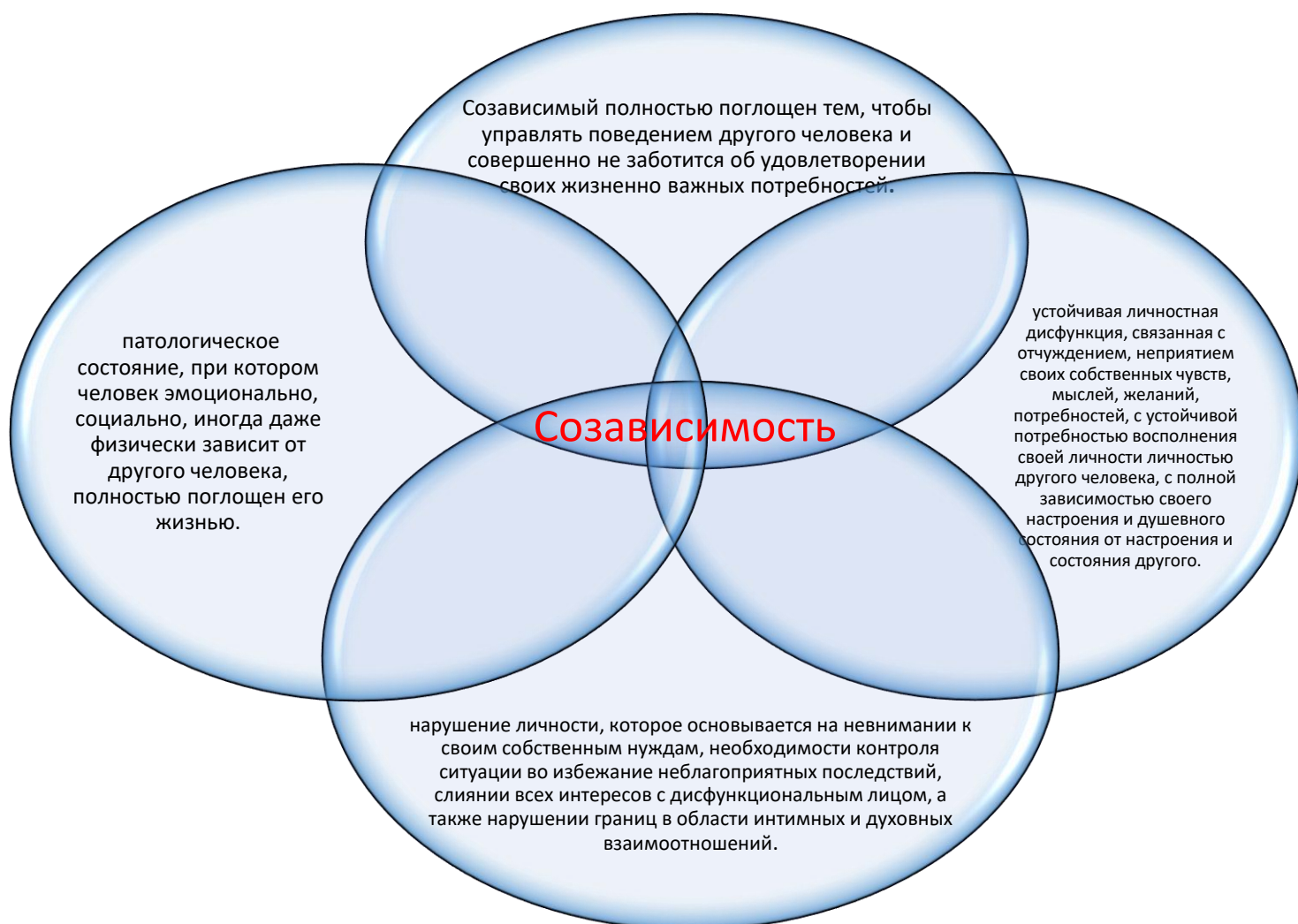
Созависимость (в схемах и таблицах)

Термин «созависимость» впервые появился в связи с алкоголизмом и был направлен в адрес женщин, находящихся в родственных связях с зависимым от алкоголя человеком (жена, мать, сестра, невеста), также в практике лечения их называли со-алкоголики.

В современном представлении - это понятие включает не только тех, кто находится в любовных отношениях с алкозависимым, но также любого чьи родители являлись или являются лицами, страдающими алкоголизмом или наркоманией; кто находился в каких – либо отношениях с созависимым человеком или вырос в дисфункциональной семье, где подавлялись всякие проявления чувств. Созависимость «болезнь» не только женщин, но и мужчин; не только взрослых, но и детей.



Еще несколько определений созависимости:



Многие из исследователей данного феномена сходятся во мнении, что созависимость подразумевает такие **схемы отношений**, когда двое людей удовлетворяют потребности друг друга **дисфункциональным способом**. Созависимость рассматривается как чрезмерная сосредоточенность на жизни других людей. Признано, **активное сходство этого синдрома с «аддитивной любовью»!**

Созависимыми чаще всего являются:

- Лица, находящие в браке или в любовных взаимоотношениях с большой зависимостью.
- Родители химически зависимых людей, а также их взрослые братья и сестры
- Лица, имеющие одного или обоих родителей страдающих зависимостью
- Лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях
- Лица, проживающие долгий период с тяжело больным человеком
- Лица, подверженные различного рода насилию

Характеристика созависимого:



Многие обыватели путают явление «созависимость» с любовью и близостью. Любовь не деформирует личность человека, а делает более цельным, она обогащает его жизнь. Близость- это обоюдное движение на встречу без боязни потерять при этом себя. В психологической близости учитываются потребности каждой стороны и находятся варианты для их реализации, это состояние комфорта самораскрытия и принятия индивидуальности друг друга.

| БЛИЗОСТЬ | СОЗАВИСИМОСТЬ |
|--|--|
| <p>Горизонтальные отношения Оба партнера на равных обсуждают дела, планы, идеи и т.д.</p> | <p>Вертикальные отношения Контроль, позиция сверху, проявление власти. Когда один из партнеров говорит, что делать (иногда, что чувствовать и думать) второму. А второй соглашается из страха отвержения.</p> |
| <p>*возможность сообщить партнеру о своих желаниях, даже если он хочет чего-то другого *возможность услышать и принять желания партнера, даже если они не совпадают с моими</p> | <p>Подстройка под желания одного из партнеров или даже подстройка под «общие желания», которые отличаются от истинных потребностей каждого из партнеров.</p> |
| <p>Свобода проявлять свои переживания, чувства. И готовность встретиться с ответной реакцией партнера.</p> | <p>Один из партнеров или оба проявляют только «удобные» переживания и чувства.</p> |
| <p>Открытое прояснение конфликтных ситуаций.</p> | <p>Избегание открытого прояснения конфликтных ситуаций разными способами.</p> |

Последствия созависимости:

Проблемы в социуме:

нарушение связей с социумом,
неэффективность на работе,
разрушение семьи,
материальный упадок, Падение
морального облика-вранье,
проблемы с законом

**Проблемы с психическим
здоровьем:** депрессия,
суицидальные тенденции,
хроническая усталость,
трудности в сфере
потребностей и желаний



- **Группа повышенного риска стать самому алко- и нарко- больным**
- **Воспитание зависимого и созависимого ребенка**
- **Переход из одних деструктивных отношений в другие «болезненные» отношения**

Проблемы духовной сфере:

формирование «двойных
моралей», недостаток веры,
патологическое изменение
нравственных и духовных
ценностей; нарушение
способности принимать и
отдавать любовь

Проблемы с физическим здоровьем:

гипертензия, головные боли,
«невроз» сердца, аритмия, язвенная
болезнь и т.д.

Рекомендации по избеганию деструктивных форм поведения.

- ✓ **Обратиться к медицинскому психологу или психотерапевту за консультацией по вопросу созависимости**
- ✓ **Воспринимать человека как равного себе (быть самостоятельным)**
- ✓ **Учиться управлять своим психологическим состоянием (мыслями, чувствами, желаниями, поведением) без попыток контроля и спасения других (учиться нести ответственность за себя)**
- ✓ **Помнить об опасности стать зависимым от психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, лекарственные препараты)**
- ✓ **Быть финансово независимым**
- ✓ **Наличие собственных хобби, друзей, мнения (необязательно иметь все одинаковое)**
- ✓ **Поиск поддержки (не бояться высказывать свои чувства и эмоции, быть смелее и просить помощь, когда требуется от близких и родных)**
- ✓ **Не пытаться контролировать другого и пресекать попытки контролировать вас**
- ✓ **Стараться распределять обязанности поровну и иметь равную нагрузку в межличностных отношениях**
- ✓ **Уважать право человека жить той жизнью, которой он хочет**

