

Наркогенные болезни и созависимость.

В семьях, в которых близкий человек страдает такими заболеваниями, как алкоголизм, наркомания, мучаются все домочадцы. Кроме того, существует большой риск, что у одного или нескольких членов семьи может развиваться созависимость. Она усугубляет состояние больного и наносит вред окружающим. Именно поэтому следует перебороть созависимость при алкоголизме. Как избавиться от этого состояния?

Что такое созависимость Эта проблема имеет психологические причины. Возникает она у близкого окружения человека, зависимого от алкоголизма, – у жены, детей, матери. Если пьет женщина, то в сети может попасть муж. Созависимость при алкоголизме – это полное растворение в зависимом. Она выражается в том, что жизнь в семье подчиняется желаниям и чаяниям алкоголика. Его моют, убирают за ним, все проблемы, которые он устраивает в нетрезвом состоянии, стараются решить за него. Зависимого жалеют, оправдывают любые его поступки, скрывая факт алкоголизма. Таким образом, близкое окружение создает тепличные условия для такого человека – ему не нужно ни за что отвечать, все проблемы разрешаются сами собой.

Причины созависимости ;

Вредные привычки одного из членов семьи – это наиболее частые источники возникновения такого подчинения у близких. Однако это явление может проявиться в других условиях и даже в совершенно благополучных семьях. Поэтому, чтобы определить, если имеет место созависимость при алкоголизме, как избавиться от нее, следует понять, в чем сокрыты причины такого поведения. Источниками появления неприятного явления в благополучных условиях могут быть: недостаточная самореализация личности; жестокое обращение в детстве; перенесенные потрясения и шоковые состояния; постоянное психологическое давление. **Обычно созависимость оказывает влияние на жизнь всей семьи. Проявляется она** в чрезмерной опеке, проявляемой одним членом семьи по отношению к другим, ущемлении собственных интересов, стремлении показать всем, что жизнь благополучна. созависимость при алкоголизме и наркомании Алкогольная созависимость и ее признаки Человеку достаточно сложно принять факт подчинения. Большинство людей и вовсе отрицают созависимость при алкоголизме. **Что делать в такой ситуации?** Изначально следует принять эту проблему. Для этого максимально честно проанализируйте следующие критерии.

Признаками алкогольной созависимости служат: Чрезмерное стремление к контролю над всеми действиями алкоголика. Это приводит к утрате пьющим человеком способности отвечать за свои поступки. Постоянный самообман, что все хорошо и нет никакой проблемы. Образ жизни пьяного человека становится обыденным. Семья готова вытерпеть все. Повышается терпимость к пьяным выходкам и сложившемуся образу жизни. Собственные интересы и потребности отодвигаются на второй план. Созависимый ощущает чувство вины. Самооценка снижается. Созависимый склонен к депрессиям, его часто посещают мысли о суициде. Склонность к плаксивости. При общении с людьми возникают проблемы. Созависимый перестает ухаживать за собой. Такие люди не меньше самого алкоголика нуждаются в психологической помощи. Нельзя игнорировать данную проблему. Только грамотные специалисты способны помочь разрешить такие ситуации.

Психологическая модель:

Специалисты считают, что созависимость напоминает модель «преследователь – жертва – спаситель». Что же она представляет собой? Созависимость при алкоголизме В случае с алкоголизмом и другими вредными привычками созависимый может выступать в любой из данных ролей: **Жертва.** Человек постоянно жалуется родным и знакомым, которые сочувствуют ему. **Преследователь.** Он пытается исправить ситуацию при помощи угроз или физического воздействия. **Спаситель.** Человек оказывает помощь малыми дозами, добиваясь **постоянной зависимости алкоголика.** Именно такова психология созависимости при алкоголизме. И с этим нужно бороться. Если один член семьи

постоянно пьет, а другой все силы тратит на то, чтобы его остановить, то помощь нужна не только алкоголику. Лечить необходимо и созависимого. Перевоспитать больного алкоголизмом невозможно. Ему требуется серьезное лечение. Поэтому алкоголику необходимо обращение к наркологу, а созависимому следует проконсультироваться у психолога, психотерапевта, психиатра. Почему важно искоренить созависимость? Это самый важный и первый шаг на пути к гармоничной жизни. Созависимость при алкоголизме и наркомании – это своеобразная паутина, которая мертвой хваткой удерживает больного человека, не оставляя ему шанса на исцеление. Поэтому от такого состояния следует избавляться. Лечение алкоголика следует начинать с психологической помощи созависимому. Ведь пока есть человек, который терпит и решает все проблемы, пьющему нет необходимости что-либо менять в своей жизни. При лечении кого-либо из членов семьи от алкоголизма следует учитывать следующее. У созависимого может произойти срыв. Ведь он теряет смысл жизни, который заключался в том, чтобы спасти алкоголика. Созависимый человек, который раньше был занят тем, что контролировал, воспитывал, теперь чувствует себя ненужным. У него уже нет необходимости кого-то опекать. На фоне этого такие люди способны создать в доме невыносимую атмосферу, накалять страсти. В результате может произойти рецидив. Поэтому созависимый так же нуждается в адекватной терапии, как и алкоголик. **Человек практически всегда отрицает созависимость при алкоголизме. Как избавиться от проблемы, которая даже не принимается всерьез?** Помочь способен только компетентный психолог либо психиатр. Алкоголик придерживается мнения, что его возлияния – это несерьезно. Он уверен, что может оставить это занятие в любой момент. Созависимый объясняет свои отклонения тем, что хочет поддержать больного и помочь ему. И по его мнению, это вполне очевидно. Поэтому лечение созависимости начинается с осознания факта наличия заболевания. Когда пациент признал, что он болен, начинается психологическая терапия, которая включает в себя: индивидуальные беседы; обучение тому, как препятствовать стрессовым ситуациям; занятия с психологом в составе группы таких же пациентов, общение с ними; обучение навыкам спокойного и гармоничного существования. В результате такого лечения созависимый должен увидеть свою жизнь со стороны. Только после этого он сможет понять, что требуется делать и какую модель поведения выбрать для общения с близкими. созависимость при алкоголизме что делать Избавление от чувства вины Алкоголики склонны обвинять в своей пагубной привычке близких. Они постоянно подчеркивают, что их не любят, не уделяют им внимания. Нельзя верить в это. В том, что человек злоупотребляет алкоголем, его близкие не виноваты. Он просто пытается оправдать свое поведение. Но именно на основе чувства вины чаще всего развивается созависимость при алкоголизме. Поэтому перестаньте себя упрекать в такой ситуации. Алкоголика необходимо лечить. Если зависимый обещает, что он сам справится с проблемой, не стоит ему верить. Алкоголизм – это серьезная болезнь, при которой требуется сложная и квалифицированная помощь нарколога. Не следует пытаться вылечить больного народными и другими методами самостоятельно. Именно так чаще всего поступают созависимые. Это неверный путь. Он усугубляет состояние пациента. Кроме того, страдают окружающие. Попытки помочь, даже причиняя вред себе и своей семье, – это характерный признак того, что имеет место созависимость при алкоголизме. Как избавиться от подобной привязанности? Помощь врача при лечении этого заболевания необходима. Для исключения огласки можно проводить анонимную терапию. Прекратите контролировать Не стоит насильственными и запретительными мерами бороться с алкоголизмом близкого человека. Пьющий всегда найдет возможность выпить. Поэтому бессмысленно прятать деньги или выливать спиртное. Это только подведет зависимого к тому, что он начнет изощренно обманывать своих родных, утаивать часть зарплаты. Часто созависимые настраивают больного родственника не таиться. И если уж пьет, то пусть выпивает дома. Ведь так он находится под контролем. Но такое поведение создает лишь более комфортные условия для алкоголика: он пьет в тепле и уюте, никто не ругается.

психология созависимости при алкоголизме Станьте реалистом Нужно адекватно смотреть на вещи. Алкоголик не изменит своего поведения, даже если жизнь семьи радикально изменится к лучшему. Не стоит надеяться, что это произойдет само собой. Нужно убедить человека, что без лечения он не сможет справиться с этой болезнью. Не оправдывайте алкоголика Многие созависимые терпят унижения, оскорбления и даже побои. Нельзя оправдывать неблагоприятные поступки алкоголика его неадекватным состоянием. Не нужно жалеть человека, если он в трезвом виде добрый и прекрасный, а в пьяном - семейный тиран. Например, в уголовном праве алкогольное опьянение считается не облегчающим, а отягчающим обстоятельством при совершении преступления. Поэтому никогда нельзя прощать пьющему человеку его жестокое и неблагоприятное поведение. Устраните комфорт Проблемы, возникающие в результате злоупотребления спиртным, человек должен решать сам. Не смог выйти на работу – звони начальству и объясняйся самостоятельно. Устроил пьяный дебош - стирай и убирай за собой. Одолжил деньги - отдавай сам свои долги. **Созависимому ни в коем случае не следует выполнять такие действия, жалея пьяницу. Поступая так, он создает для алкоголика комфортные условия, в которых тому очень приятно находиться. Конечно, больной не видит смысла отказываться от приема спиртного.** Не решайте проблемы алкоголика, это важный шаг, позволяющий победить созависимость при алкоголизме. **Как себя вести, если у зависимого наступит приступ или кризис?** В такой ситуации просто необходима помощь близких. Однако запомните: помощь – это не рюмка водки для опохмеления! Это вызов скорой помощи (если кризис кажется опасным для здоровья) или полиции (если состояние больного и его действия могут навредить близким). Не стоит бояться вызывать помощь. Ведь зависимый в этот момент неадекватен. Промедление в данной ситуации может иметь непоправимые последствия. Во время лечения ограничивается общение. Таким образом получается разорвать созависимую связь. Близкие алкоголика за время терапии становятся самодостаточными личностями. А именно такой, уверенный в себе человек и нужен бывшему зависимому (страдающего алкоголизмом либо наркоманией). Он просто не даст шанса вернуться к прежнему образу жизни.

Избавиться от созависимости самостоятельно теоретически возможно. Но на практике это получается только у единиц. Обращайтесь к специалистам Это приносит очень хорошие результаты для созависимого и зависимого .

Подготовлено психиатром-наркологом Савчук Ж.Е .

Использованный материал - статья «Созависимость при алкоголизме: как избавиться, как себя вести? Лечение созависимости при алкоголизме.» FB.ru: <http://fb.ru/article/245428/sozavisimost-pri-alkogolizme-kak-izbavitsya-kak-sebya-vesti-lechenie-ot-sozavisimosti-pri-alkogolizme#image1242855> 07.07.17.