**Созависимость**

О том, что употребление алкоголя и наркотических веществ относятся к весьма трудноизлечимым болезням (а это именно болезнь), известно многим, однако, существует и еще одна категория людей, не употребляющих, но имеющих созависимость с аддиктом. К ним относятся супруги, дети или родители человека, употребляющего ПАВ, и прочие домочадцы. Думая, что помогают зависимым членам семьи, они разрушают свою жизнь и жизнь всех близких людей, в том числе и самого зависимого.

Что же представляет собой созависимость и почему она развивается?

Созависимость – это патологическое состояние психики, которое возникает в результате сильной эмоциональной, социальной, а в некоторых случаях физической зависимости от другого человека.

Созависимость это пренебрежение и жертвенность своими личными потребностями для того, чтобы попытаться удовлетворить потребности других людей. А ТАК БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО!!!!

**Признаки созависимого человека**

Основные симптомы, связанные с созависимостью, основаны на том, что человек принимает норму поведения другого в ущерб собственным интересам. Созависимый человек испытывает страх одиночества или страх остаться без партнера, для него не существует понятия личных границ, он отрицает свои желания и эмоции. Другие признаки и симптомы созависимости могут включать в себя:

* Перфекционизм и страх неудачи
* Чувствительность к критике
* Отказ от личных проблем
* Чрезмерное внимание к нуждам других
* Отказ в удовлетворении личных потребностей
* Дискомфорт с получением внимания или помощи от других
* Чувство вины или ответственность за проблемы других
* Нежелание делиться истинными мыслями и чувствами из-за страха не угодить другим
* Низкая самооценка
* Внутренний стыд и беспомощность
* Проекция компетенции и самостоятельности
* Необходимость контролировать других
* Самооценка на основе чужого мнения

Созависимый человек может чувствовать себя в ловушке в роли воспитателя, хотя именно эта роль дает ему ощущение собственной важности и переключает с работы на личную жизнь. С другой стороны, некоторые люди утверждают, что в действительности пытаются скрыть тот факт, что они хронически недовольны сложившейся ситуацией.

Люди с созависимостью могут также испытывать клиническую депрессию, хроническую тревогу, и / или пристрастие к алкоголю, табаку и другим психоактивным веществам.



**Проявления созависимости**

* Потребность в контроле и опеке алкозависимого родственника. В результате у него формируется стойкая безответственность и отсутствие способности предпринимать самостоятельные действия.
* Вырабатывается терпимость к выходкам алкоголика, его поступкам и пьяным скандалам.
* Проблема созависимости отрицается.
* Возникает чувство, что родственник пьет по вашей вине, снижается личная самооценка.
* О созависимости говорит и игнорирование собственных потребностей, утрачивание контроля над собственной жизнью и судьбой.
* Нередко созависимые впадают в депрессию, у них появляются суицидальные мысли.
* Такие люди не хотят следить за собой, не могут общаться с другими.
* Семья становится изолированной от общества, потому как в гости позвать кого-либо или пойти самим невозможно – неизвестно что алкоголик выкинет на этот раз.
* Созависимость проявляется и апатией, навязчивыми мыслями и чрезмерной плаксивостью.
* Созависимый часто вместо местоимений вроде «он», «его», «я» обобщает себя с алкоголиком «мы», «нас» и пр. Например, «мы уже все перепробовали» или «нас прокапывали» и пр.
* Созависимые люди постоянно пребывают в состоянии чрезмерной встревоженности, даже когда причины для волнения отсутствуют. Просто они подсознательно ждут, что родной человек снова напьется.
* При личных ссорах с алкоголиком созависимый обычно бурно проявляет эмоции, угрожает, демонстративно выливает спиртное в раковину, поучает и пр. Может вполне дойти и до драки, однако, если кричать и наказывать алкоголика начинают другие, то созависимый рьяно защищает алкозависимого, даже если приводятся вполне весомые аргументы.
* «Жертвенность». Подобный признак проявляется в постоянной жалости к себе, созависимый постоянно всем рассказывает, как ему тяжело жить с алкоголиком. На совет уйти и развестись возникает реакция вроде: «кому он нужен», «помрет без меня» и пр. Иногда присутствует страх остаться одной, ведь алкоголик, какой бы ни был, всегда рядом, ему нужна забота и помощь.

**Тест на созависимость**

Прочитайте внимательно приведенные ниже утверждения и поставьте перед каждым пунктом то число, которое отражает Ваше восприятие данного утверждения. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует Вашему мнению.

|  |  |
| --- | --- |
|  Совершенно не согласен |  1 балл |
|  Умеренно согласен |  2 балла |
|  Слегка не согласен |  3 балла |
|  Слегка согласен |  4 балла |
|  Умеренно согласен |  5 баллов |
|  Полностью согласен |  6 баллов  |

**Вопросы теста:**

* Мне трудно принимать решения.
* Мне трудно сказать "нет".
* Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.
* Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
* Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
* Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
* Я не тревожусь слишком много.
* Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.
* Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
* Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
* Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченным во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.
* Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
* Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
* Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
* У меня часто возникает страх или чувство грозящей беды.
* Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.

*Для получения суммы баллов переверните значения баллов для пунктов 5 и 7 (например, если был 1 балл, то замените его на 6 баллов, 2 — на 5 баллов, 3 — на 4 балла, 6 — на 1 балл, 5 — на 2 балла, 4 — на 3 балла) и затем суммируйте.*

**Суммы баллов:**

16-32 — норма,

33-60 — умеренно выраженная созависимость,

61-96 — резко выраженная созависимость.

Если человек, склонный к созависимости оказывается в близких отношениях с зависимым человеком, будь это алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и др., то созависимость становиться заболеванием. Без лечения, созависимость с течением времени прогрессирует и лишает возможности человека строить нормальные отношения с другими людьми. Даже если созависимому человеку удается разорвать такие отношения, то он либо вынужден жить в одиночестве, либо, как правило, новые отношения опять строит с зависимым.

**Созависимые люди нуждаются в помощи психолога.**

**Трудно осознать и принять тот факт, что начать помогать нужно себе. Но только так можно научиться строить теплые и близкие отношения без ущерба собственным интересам.**

****