

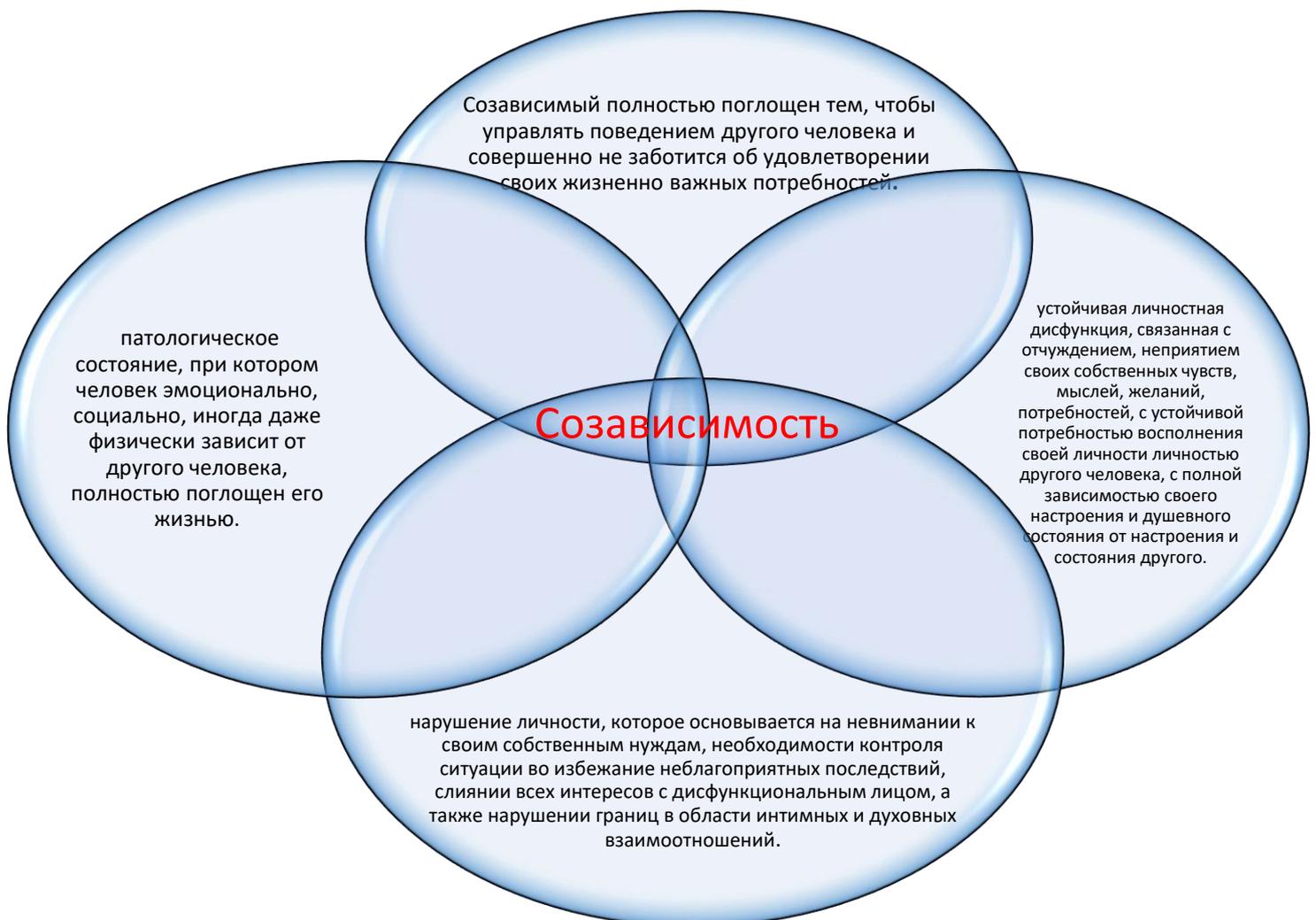
## Созависимость (в схемах и таблицах)

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.

<b>БЛИЗОСТЬ</b>	<b>СОЗАВИСИМОСТЬ</b>
<p><b>Горизонтальные отношения</b> Оба партнера на равных обсуждают дела, планы, идеи и т.д.</p>	<p><b>Вертикальные отношения</b> 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**

