[](http://profilaktika.tomsk.ru/wp-content/uploads/2015/12/sozavisimost.jpg)

**Созависимость**

В настоящее время наркоманию, токсикоманию, алкоголизм часто объединяют одним общим термином — зависимость от психоактивных веществ (ПАВ). Больной, страдающий зависимостью, редко живет один. Обычно он проживает в семье, либо в родительской, либо в собственной — с детьми, супругой или супругом, с родителями. Зависимость одного из членов семьи от ПАВ неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. Члены семьи обнаруживают расстройства, обозначаемые термином «созависимость» (со — приставка, указывающая на совместность действий, состояний).

**Созависимость** – это состояние, при котором человек полностью сосредоточен на проблемах близкого, забывая при этом о своих нуждах. Созависимый человек так беспокоится о проблемах близкого родственника или друга, что пренебрегает удовлетворением своих потребностей, которые жизненно важны. Таким образом, созависимость вынуждает человека отказаться от себя и жить проблемами другого.

Из этого следует, что система наркологической помощи должна предусматривать не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости. Помощь необходима как больному, так и его супругу, родителям, равно как и другим родственникам, совместно с ним проживающим.

**Личностные характеристики при созависимости**

* **Низкая самооценка —**  это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Эти люди полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные долженствования – «я должна», «ты должен». Низкая самооценка может быть мотивом стремления помогать другим. Поскольку они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются «заработать» любовь и внимание других и становятся в семье незаменимыми.
* **Желание контролировать жизнь других —** созависимые верят, что в состоянии контролировать все на свете. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше прилагается усилий по ее контролю. Они думают, что могут сдерживать употребление алкоголя или наркотиков своими близкими. Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как события должны происходить, как другие члены семьи должны себя вести. Для контроля над другими они используют уговоры, угрозы, принуждение, советы, подчеркивание беспомощности других («муж без меня пропадет»). Они внушают другим чувство вины («я тебе всю жизнь отдала, а ты…») либо используют грубое доминирование и манипулирование. Попытка взять под контроль неконтролируемые события приводит к депрессии. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение, как утрату смысла жизни. Другими исходами контролирующего поведения созависимых являются фрустрация, гнев.
* **Желание спасать других —** созависимые берут на себя ответственность за других. Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он будет продолжать употреблять алкоголь или наркотики. Попытка «спасать» это всего лишь деструктивная форма поведения как для созависимого, так и для зависимого. Такая «забота» о других предполагает некомпетентность, беспомощность другого, неспособность его делать то, что выполняет за него созависимый близкий. Все это дает возможность созависимым чувствовать себя постоянно необходимыми, незаменимыми.
* **Чувства  —** многие поступки созависимых мотивированы страхом, который является основой любой зависимости. У созависимых это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх потери контроля над жизнью, страх самого худшего.
* **Отрицание —** созависимые используют все формы психологической защиты –они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит. Например, когда родители наблюдают состояние наркотического опьянения у сына или дочери, то могут объяснить это чем угодно, но только не употреблением наркотиков. Созависимые легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если это соответствует желаемому. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать. Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда очень болезненна.
* **Болезни, вызванные стрессом —** созависимые часто болеют, поскольку пытаются контролировать то, что в принципе не поддается контролю (чью-то жизнь). Они много работают и тратят много сил на то, чтобы выжить. Появление психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости.

**Рекомендации по преодолению созависимости**

**I шаг:** работа над собой — признание своего бессилия перед чрезмерной вовлечённостью в жизнь своих близких, признание, что жизнь стала неуправляемой.

**II шаг:** увидеть, как и в каких сферах жизни созависимость оказала разрушительное действие.

**III шаг:** выстроить схему нового поведения по отношению к зависимому: не создавать условий для развития болезни (этим занимаются чаще всего созависимые).

**Важно:** в зависимом человеке от алкоголя, наркотиков, азартных игр  — живет болезнь. И созависимые близкие люди своей сверхзаботой и сверхопекой создают условия для развития болезни, а не спасают своего сына или мужа – это главная ошибка.

**Примеры:**

* муж уснул пьяный на ступеньках – жена надрывается, но тянет его домой, чтобы соседи не увидели;
* после запоя муж не может проснуться утром – жена звонит  на работу и сообщает, что супруг заболел;
* муж порвал одежду, когда валялся пьяным –  жена приводят одежду в порядок, и опрятным отправляет на работу, обстирывает и обхаживает его;
* родственники убирают после зависимого человека все последствия посиделок с собратьями;
* родственники расплачиваются с долгами зависимого;
* в случае, если муж попал в полицию – жена выкупает и спасает его.

**Обратите внимание:** созависимые близкие люди совершают одни и те же ошибки, повторяя их изо дня в день, из года в год. Они покрывают зависимого человека, считая, что своей заботой спасают его. Им стыдно, что их близкий человек опозорится перед другими людьми. Что люди о нем подумают? Что люди подумают об их семье? Как будут чувствовать себя дети?

**Важно:** стыдно должно быть не членам семьи, а тому, кто это делает – зависимому человеку. **Созависимые близкие люди не дают права совершать зависимым ошибки и самим убедиться в том, что будет, если** **они не справятся со своей зависимостью**, поэтому зависимый не пытается бороться со своей болезнью, так как ему никогда не бывает по**—**настоящему страшно: его члены семьи сглаживают все острые углы, не давая ему ощутить всю опасность его болезни. Всегда в окружении зависимого человека находятся те, кто готов ему «помочь» – покупают ему спиртное, одалживают деньги, оплачивают долги. Поэтому важно создать такие условия, где больной один на один останется со своей проблемой и вынужден будет обратиться за помощью к специалистам и согласиться на профессиональное лечение.