

СОЗАВИСИМОСТЬ!

Созависимость - это состояние, развивающееся у людей, проживающих вместе или тесно связанных родственными или дружескими отношениями с лицом, страдающим алкогольной или наркотической зависимостью.

Созависимость формируется в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на проблемах зависимого, вплоть до самоотречения и игнорирования своих обязанностей по отношению к другим членам семьи. У созависимых размыты границы собственного «Я». Они так поглощены ответственностью за своего близкого, что утрачивают себя, подавляют свои потребности и чувства, как бы «замораживают» их, что способствует повышению переносимости эмоциональной боли. Отождествление себя с зависимым приводит к тому, что созависимый страдает за обоих. Несмотря на постоянные конфликты, ссоры, скандалы, негативные переживания (страх, гнев, стыд, тревога, отчаяние) созависимые тесно связаны, как бы спаяны в эмоциональном отношении с зависимым. Поскольку алкоголизм, наркомания часто воспринимается как порок, то близкие зависимого стыдятся его поведения так же сильно, как если бы это было их собственное. Боясь унижения и осуждения окружающих, созависимые всеми силами пытаются скрыть болезнь: «Никто не должен догадываться, какой кошмар твориться у меня дома». Как правило, созависимые обманывают не только посторонних людей, но и членов семьи, себя.

Этот разрушительный процесс самообмана в межличностных взаимоотношениях может продолжаться много лет и выражается в защите от критики, обвинении друзей и близких в своих неудачах, отрицании бессилия перед проблемой, контроле за зависимым, патологическом страхе перед будущим.

Амбивалентность (двойственность) чувств, т.е. несогласованность, противоречивость нескольких, одновременно испытываемых эмоциональных отношений к зависимому, - еще одна характерная черта созависимых.

Эмоциональные проявления созависимых – стыд, тревога, страх, постоянное отчаяние, пессимистический взгляд на жизнь, чувство бессилия, гнев, обида - влекут за собой невротические расстройства (неврозы, депрессии, мысли о суициде), а также различные соматические заболевания (язвы, колиты, болезни сердца и т.д.).

Члены семей, проживающие с лицами, страдающими от алкогольной и наркотической зависимости, по вопросам оказания им помощи могут обращаться **(в том числе анонимно)** в наркологический кабинет учреждения здравоохранения по месту жительства или в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П. Бровки, 7; сайт: www.mokc.by; запись на прием проводится по телефонам: 8 017-311-00-99, +375 29 101-73-73, +375 29 899-04-01).

*Учреждение здравоохранения
Минский областной клинический
центр «Психиатрия-наркология»*