

## Созависимость



### Из словаря

**Созависимость** – патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Чаще всего термин употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но далеко не ограничивается ими.

Созависимый человек, позволив поведению другого человека влиять на него, становится полностью поглощен тем, чтобы контролировать действия этого другого человека, и таким образом регулировать собственное состояние.

Для состояния созависимости типично:

- заблуждение, отрицание, самообман;
- компульсивные действия;
- «замороженные» чувства;
- низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины;
- подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия;

- давление и контроль другого человека, навязчивая помощь;
- сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, психосоматические заболевания;
- проблемы общения, проблемы в интимной жизни, замкнутость, депрессивное поведение, суицидальные мысли.

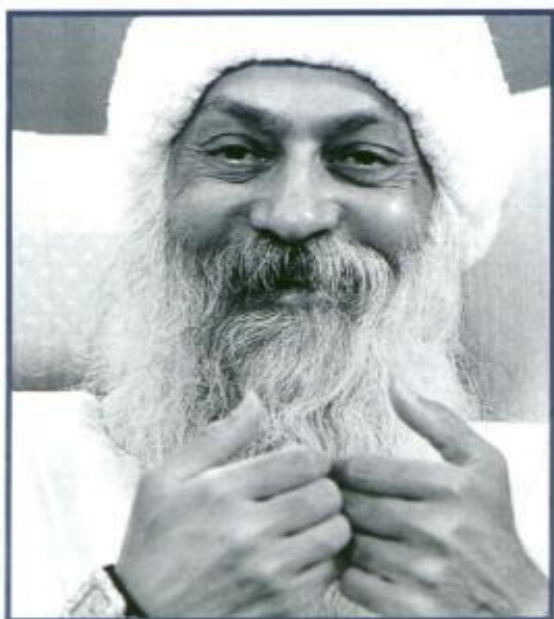


По материалам Википедии.

В социальной психологии выделяется несколько ролей созависимых людей. Известна модель «Треугольник Карпмана», в которой выделяют:

- роль «спасителя»;
- роль «преследователя»;
- роль «жертвы».

## Цитата



**«Незрелые люди, влюбляясь, уничтожают свободу друг друга, создают зависимость, строят тюрьму. Зрелые люди в любви помогают друг другу быть свободными; они помогают друг другу уничтожить любые зависимости. Когда любовь живет в зависимости, появляется уродство. А когда любовь течет вместе со свободой, появляется красота».**

*Ошо*

## Притча



Профессор начал свой урок с того, что взял в руку стакан с небольшим количеством воды. Он поднял его таким образом, чтобы все его увидели, и спросил студентов:

— Как вы думаете, сколько весит этот стакан?..

В аудитории оживлённо зашептались.

— Примерно 200 граммов! Нет, граммов 300, пожалуй! А может и все 500! — стали раздаваться ответы.

— Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот каков: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

— Ничего!

— Действительно, ничего страшного не случится, — ответил профессор. — А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

— Ваша рука начнёт болеть.

— А если целый день?

— Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, — сказал один из студентов.

— Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

— Нет... — растерянно ответили студенты.

— А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

— Просто поставьте стакан на стол! — весело сказал один студент.

— Точно! — радостно ответил профессор. — Так обстоят дела и со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

## Кстати



● Что вы делаете, чтобы властвовать над партнером? Ниже приведен перечень распространенных действий, предпринимаемых созависимыми людьми в попытке властвовать или управлять поведением своих партнеров.

● **Выбор неподходящего времени.** Вы затеываете скандал во время показа любимого телевизионного шоу или именно тогда, когда ваш партнер собирается спать или уходить на работу.

Идея заключается в том, чтобы лишить своего партнера душевного равновесия и ограничить его способности реагировать.

- **Обострение.** Во время спора вы отклоняетесь от темы и начинаете обсуждать личность вашего партнера или делать заявления, которые его расстраивают. Как правило, при этом используются фразы типа «ты всегда» или «ты никогда».
- **Принуждение.** Вы добавляете столько проблем, сколько вам придет на ум. Откапываете старые конфликты и показываете, как они могут быть связаны между собой.
- **Вопросы о причинах.** «Почему бы тебе не ...?» или «Почему ты так сильно опоздал?» Это тотчас же ставит другого человека в оборонительную позицию.
- **Обвинения.** Вы обвиняете во всем другого человека. Вы правы, другие ошибаются, и почему они не хотят это признать?
- **Привлечение высокого статуса.** Вместо того чтобы отстаивать свои доводы по существу, вы напоминаете своему партнеру, что у вас лучшее образование, больше денег или опыта.
- **Навешивание ярлыков.** Вы называете поведение вашего партнера ребяческим, невротическим или созависимым. Это обычный способ затемнить вопросы, в которых вы чувствуете себя неуверенно.
- **Бегство.** Оно предотвращает любое решение проблемы. Вы можете выйти из комнаты, покинуть дом, просто отказаться говорить или пригрозить уходом.
- **Уход от ответственности.** Заявление о том, что вы не помните, что вы пьяны или слишком хотите спать, помогает уклониться от разрешения конфликта.
- **Разыгрывание роли мученика.** Погрузившись в состояние безнадежности, вы можете использовать силу униженного положения для манипулирования вашим партнером. Вы можете сказать: «Да, ты всегда прав»; «Я безнадежно болен» или пригрозить самоубийством, если ваш партнер не подчинится.
- **Использование денег.** Это обычный способ контролировать партнера. Старая излюбленная фраза: «Когда будешь зарабатывать столько денег, сколько зарабатываю я, тогда и будешь выражать свои претензии».

НЕСМОТРЯ НА ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЫ, А ТАКЖЕ ПОТЕРЮ САМОУВАЖЕНИЯ И НЕСКОЛЬКИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 2 ГОДА, СВЕТЛАНА ПРОДОЛЖИТ ВЫСТРАИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С САМЦОМ АЛЛИГАТОРА, МОТИВИРУЯ ЭТО ТЕМ, ЧТО ОНА ЛЮБИТ, ОН ИЗМЕНИТСЯ, ОН САМЫЙ ЛУЧШИЙ И У НИХ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО В БУДУЩЕМ.

- Созависимость (co-dependence). Это слово и понятие для российского уха ново и непривычно. Действительно, в нашей стране оно появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом, в основном в США, о созависимости говорят и пишут с 70-х годов прошлого столетия.
- Созависимость отличается от обычной заботы и беспокойства за близких именно своим патологическим характером, иррациональностью и импульсивностью действий созависимых, снижением эмоционального фона (иногда это характеризуют как «эмоциональное оупение»), как и для наркомана, для созависимых характерно отрицание наличия проблемы, самообман, заблуждения. В случае длительной созависимости могут формироваться и физические (точнее, психосоматические) заболевания.
- Основное звено в созависимости, по мнению большинства зарубежных и отечественных специалистов – низкая самооценка. Источников ее может быть несколько – чаще всего она формируется у людей, у которых у самих были значительные проблемы в детстве (неблагополучная семья, алкоголизм или другая зависимость одного или обоих родителей, физические и психологические травмы, полученные в школе и на улице). Часто источником насилия, которое способствует занижению самооценки, становится для своих близких и сам наркоман. В таком случае может формироваться так называемый «порочный круг», разорвать который без квалифицированной медицинской и психологической помощи извне практически нереально.

Источники: <http://www.livelib.ru/book/1000320037/quotes>,  
<http://medportal.ru/enc/narcology/reading/31/>

Таблица 1. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе, наркотике доминирует в сознании	Мысль о больном доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или наркотика, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного, над собственными чувствами, над жизнью
Отрицание, минимизация, проекция, рационализация – формы психологической защиты	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "От наркотика мне ничего не будет"	"У меня нет проблем, проблемы у моего мужа (сына)"
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества	После развода с зависимым человеком вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления хим. вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво мыслить как часто повторяющееся состояние
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертензия, головные боли, "невроз" сердца, аритмии, язв, болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от больного, возможна зависимость от транквилизаторов
Отношение к лечению	Отказ от лечения	Отказ от лечения
Условия выздоровления	Воздержание от хим. вещества, знание концепции болезни. Долгосрочная реабилитация	Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа АА	Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа Ал-Анон
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

## Искусство ПОЭЗИЯ

Роберт Рождественский



- Отдать тебе любовь?  
— Отдай.
- Она в грязи...  
— Отдай в грязи.
- Я погадать хочу...  
— Гадай.
- Ещё хочу спросить...  
— Спроси.
- Допустим, постучусь...  
— Впущу.
- Допустим, позову...  
— Пойду.

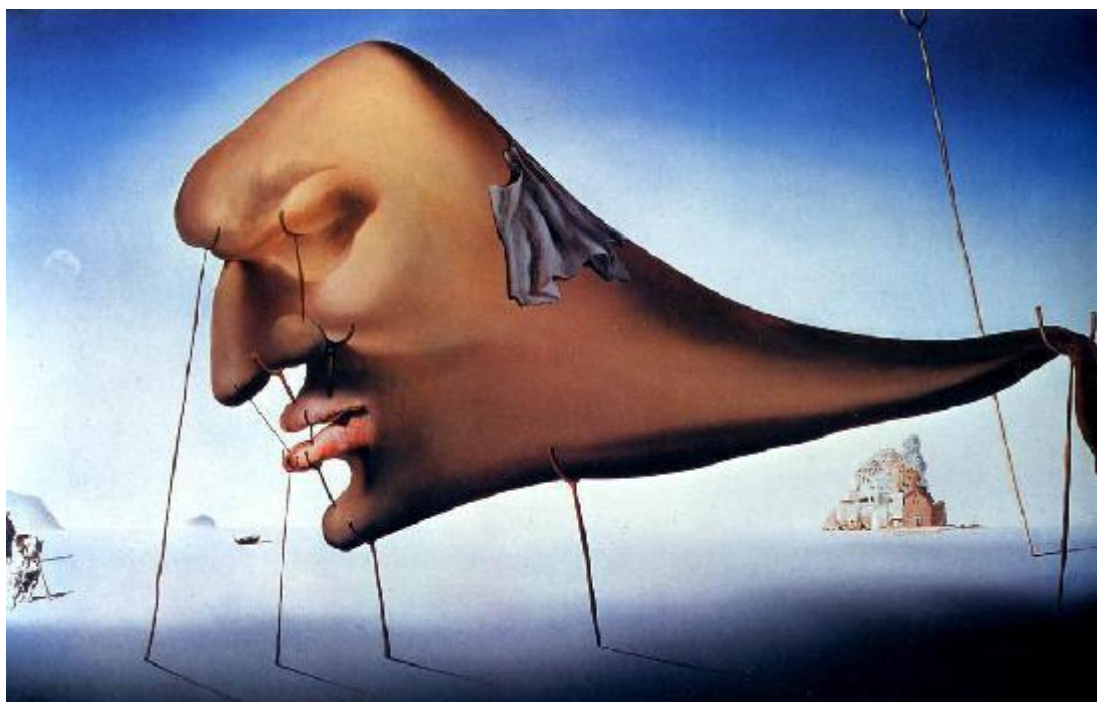
- А если там беда?  
— В беду.

- А если обману?
  - Прощу.
- «Спой», — прикажу тебе.
  - Спою.
- Запри для друга дверь.
  - Запру.
- Скажу тебе: «Убей!»
  - Убью.
- Скажу тебе: «Умри!»
  - Умру.
- А если захлебнусь?
  - Спасу.
- А если вдруг стена?
  - Снесу.
- А если узел?
  - Разрублю.
- А если сто узлов?
  - И сто.
- Любовь тебе отдать?
  - Любовь!..
- Не будет этого!
  - За что?
- За то, что не люблю рабов!

## **ЖИВОПИСЬ**

**«Сон»**

*Сальвадор Дали, 1937*



Сальвадор Дали. Один из самых известных представителей сюрреализма. С детства любил эпатаж, был закомплексован, имел кучу фобий и сексуальных комплексов. Сам Дали любил говорить: «Я не принимаю наркотиков. Я сам – наркотик». Однако, черпал ли он идеи для картин где-то в дебрях своих фобий и желаний, или же вдохновлялся, покуривая опиум, – не важно. «Сюрреализм – это я», – также как-то сказал маэстро. И мы знаем, что так оно и есть.

Сон (англ. Sleep) – картина Сальвадора Дали, которую он написал в 1937 году. Эта картина Дали считается одной из его самых успешных. Сон был очень важен для Дали, через него он описывал свои параноидальные фантазии.

На этой картине Дали изобразил большую и мягкую голову с отсутствующим телом. Спящему, олицетворяющему сон, необходимо множество подпорок, которые поддерживают голову и сохраняют черты лица. Подпорки говорят о хрупкости реальности, – даже собаке, нарисованной в левом нижнем углу картины, необходима подпорка, чтобы не упасть на землю. Голубой цвет картины усиливает обособленность от рационального мира.

«...окуклившийся монстр, чьи формы и душевная тоска подперты одиннадцатью основными костылями... Достаточно хотя бы одной губе отыскать надёжную опору в уголке подушки или мизинцу прильнуть к складке на простыне, как сон вцепится в нас изо всех своих сил. Затем тяжело нависнет ужасающий лбище, опирающийся на мягкую колонну носа...»

Картина входит в цикл работ Дали под названием «Паранойя и война» (англ. Paranoia and War). Дали написал её на мысе Креус, где он искал «реальную, вещественную основу сновидений» и пытался спастись от забвения.

## **КИНО**

### **«Зависимость»**

*(The Addicted, Великобритания, 2013)*



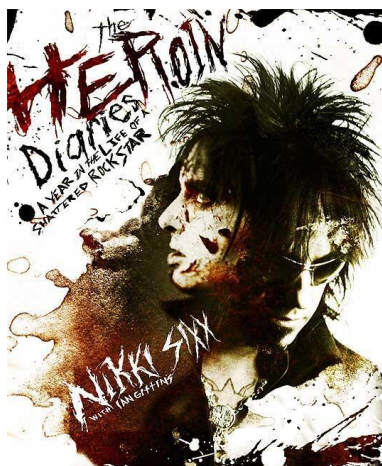
Герой фильма ужасов – наркоман со стажем. Он понимает всю никчемность своего существования и старается избавиться от пагубной зависимости. Его во всем поддерживают любящая жена и опытный нарколог, который уже не первый день курирует лечение нашего героя. Но состояние пациента так и не улучшается. В чем причина, мужчина понимает, когда застаёт обожаемую супругу в объятиях лечащего врача. Оказывается, специалист-нарколог вместо того, чтобы заниматься лечением, всячески

способствовал тому, чтобы наркоман продолжал убивать себя с помощью иглы. Не выдержав предательства, мужчина вешается прямо в стенах больницы. А несколько лет спустя в клинике все начинают говорить о появлении призрака, который оставляет после себя только вред и разрушение. Вскоре больница закрывается. Но заброшенное здание пустует недолго, поскольку одной любопытной журналистке вдруг приходит в голову сделать репортаж о местном привидении.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **«Героиновые Дневники. Год из жизни падшей рок звезды»**

*Сикс Никки*



Роман «Героиновые дневники. Год из жизни павшей рок-звезды» писателя Никки Сикс – это 413 страниц записей в дневниках, которые были написаны между двумя Рождествами – 1986 и 1987 годов. Это достаточно подробное произведение, где освещена запись альбома Girls, Girls, Girls коллектива Motley Crue и дальнейшего тура Girls, Girls, Girls.

В книге «Героиновые дневники. Год из жизни павшей рок-звезды» рассказывается о героиновых передозировках Sixx в конце 1987 года, которые вдохновили ансамбль на то, чтобы полностью отказаться от героина. Произведение написано Никки Сиксом – непосредственным участником группы того периода.

## **В помощь специалистам**



⇒ Лекция-презентация на тему:

«Созависимость: ловушки с самого детства?» -

<http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/sozavisimost-lovushki-s-samogo-detstva.html>

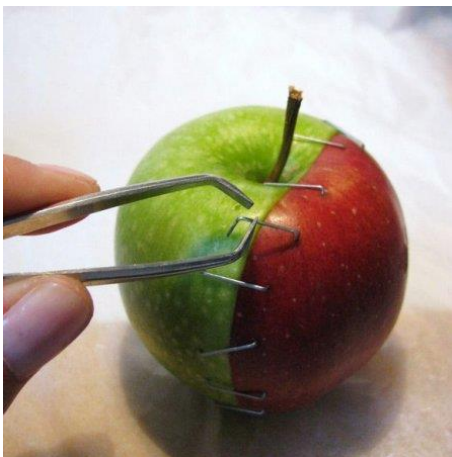
⇒ Лекция-Семинар: «Зависимость-Созависимость» -

[http://vk.com/zavisimost\\_sozavisimost](http://vk.com/zavisimost_sozavisimost)

⇒ Что такое созависимость? -

<http://www.po-znanie.ru/sozavisimost>

⇒ Типы созависимости - <http://www.mneploho.net/index.php/dependences/81-coda.html>



⇒ Освобождение от созависимости (УАЙНХОЛД Б., УАЙНХОЛД ДЖ.) - [http://www.syntone.ru/library/books/content/3334.html?current\\_book\\_page=5](http://www.syntone.ru/library/books/content/3334.html?current_book_page=5)

⇒ Созависимость в семье - <http://lecheniedepressii.ru/sozavisimost-v-seme.html>

⇒ «Засохшее дерево» – созависимость. «Слоеный пирог» созависимости - [http://vk.com/topic-](http://vk.com/topic-55421331_28443129)

[55421331\\_28443129](http://vk.com/topic-55421331_28443129)

⇒ Признаки созависимости и контрзависимости - <http://psinn.ru/archives/708>

⇒ Созависимость. Освобождение от созависимости - <http://psycop.ru/psixologiya-lichnosti/sozavisimost-osvobozhdenie-ot-sozavisimosti.html>

⇒ О созависимостях - <http://blagopoluchnik.ru/?p=2756>

⇒ Жить рядом с наркоманом - <http://www.pmed.ru/articles/article73.htm>

⇒ Созависимость родственников наркомана - [http://www.medkrug.ru/article/show/sozavisimost\\_rodstvennikov\\_narkomana](http://www.medkrug.ru/article/show/sozavisimost_rodstvennikov_narkomana)

⇒ Созависимость – миф или болезнь? - [http://newliferus.ru/sozavisimost - mif ili bolezn](http://newliferus.ru/sozavisimost_-_mif_ili_bolezn)

⇒ А ты против наркоты? Хроника созависимости - <http://mosclinici.ru/article/21/2747/>



⇒ Почему мы выбираем не тех мужчин? Созависимость - <http://anchiktigra.livejournal.com/231522.html>

⇒ Про созависимость - <http://chesnova.livejournal.com/93863.html>

⇒ Созависимость как расстройство личности - [http://www.vedamost.info/2012/12/blog-post\\_8763.html](http://www.vedamost.info/2012/12/blog-post_8763.html)



⇒ Зависимость, созависимость и отношения между людьми - [http://www.skorova.spb.ru/?mode=articles\\_dependence](http://www.skorova.spb.ru/?mode=articles_dependence)

⇒ Созависимость - семейная «болезнь», которая вызывает дискомфорт. Передача «Нить Ариадны», в гостях

профессор Людмила Сенкевич (видео) - <http://www.youtube.com/watch?v=Wyex0yqpwXs>

⇒ Сочувствие или созависимость? (видео) - <http://www.klinika.ru/#!%D0%A1%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/crga/oCC472E7-6970-4FDB-8480-9800A9EE0005>

⇒ Проблема созависимости членов семьи (видео) - <http://my.mail.ru/inbox/elige12/video/11805/11824.html>

⇒ В. Москаленко. «Созависимость: характеристики и практика преодоления» (программа) - <http://aacaravan.narod.ru/sozavim.html>

⇒ О.А. Шорохова. Жизненные ловушки зависимости и созависимости - [http://pryahi.indeep.ru/psychology/shorohova\\_01.html](http://pryahi.indeep.ru/psychology/shorohova_01.html)

⇒ Что такое созависимость? Информация для самодиагностики - <http://www.masterskayarosta.ru/theoretical-base/148-codependence.html>

⇒ Созависимость. Вы созависимы, если - <http://psychologdoma.narod.ru/sozavisimosti.html>

⇒ Коротко о созависимости - <http://www.zebra-center.ru/index.php/2009-06-04-08-33-12/35-korotko-o-sozavisimosti.html>

⇒ Созависимость или игры в семье алкоголика - <http://www.b17.ru/article/5820/>



---

# Преодоление созависимости – важный шаг в борьбе с наркоманией

## Созависимость или как разорвать замкнутый круг



Алкоголизм. Наркомания. Синдром химической зависимости. Эти слова в сочетании с именем сына или дочери вызывают холод в груди, замирание сердца, леденящий страх. Сколько жизней унесла эта болезнь. Сколько душ похитила. Кто-то смог отказаться от наркотиков, от алкоголя, вырваться из удушающих объятий смерти и с ужасом вспоминает о том времени как о кошмарном сне. Однако больше изломанных, раздавленных, уничтоженных болезнью. Почему родители не смогли помочь детям справиться с болезнью? Почему усилия жен были тщетны? Как не повторить их ошибок?

Чтобы избежать опасности, нужно ее идентифицировать. Но как увидеть, потрогать, взвесить химическую зависимость? На первый взгляд, кажется, что это проблема абстрактная. Где она, болезнь? В голове или в сердце? А может быть, болезнь имеет какую-то химическую формулу? Возможно, болезнь в нехорошей компании, в друзьях? Или это изменения обмена веществ? Болезнь в наркоторговцах или в шприцах? В пивных ларьках?

### Можно представить, что синдром зависимости строится на трех опорах:

- **Первая опора** болезни находится **в самом больном**. Это большой наркоманический синдром, состоящий, в свою очередь, из синдромов физической и психической зависимости.
- **Вторая опора** болезни — макросоциум, **больное общество**, в котором мы живем, с его не всегда здоровым укладом, с антигуманными, писаными и неписаными правилами и законами, с его, порою волчьими, отношениями между людьми. Поэтому алкоголизм и наркоманию относят к группе социальных болезней. Их распространенность в обществе определяется направлением и мероприятиями социальной политики.
- **Третья опора** — это микросоциум. Это **больная семья наркомана**. Это упорство родителей в отстаивании своих ложных взглядов и ошибочных убеждений, благодаря которым болезнь нашла гнездо именно в их семье, поселилась в душе именно их сына и быстро прогрессирует.

Чтобы выбить первую опору, надо провести лечение большого наркоманического синдрома. В легких случаях это разовое вмешательство, а в запущенных случаях — длительная, сложная и дорогостоящая процедура, состоящая из нескольких этапов.

Справиться со второй опорой у большинства семей возможности нет. Этим занимаются определенные институты и организации.



Таким образом, остается еще одна точка опоры болезни — больная семья наркомана, ошибочная реакция родителей на проявления болезни. Представьте себе, что для исцеления сына родителям достаточно изменить себя, свои взгляды на проблему отношений в семье, свое поведение и свои поступки. Первая реакция родителей на такое предложение — эмоциональная. Они с радостью и надеждой немедленно и сразу же соглашаются выполнить все рекомендации врача. Они торжественно обещают и клянутся, что сделают все, что скажет врач, что выполнят все необходимое для спасения сына. И этот настрой сохраняется до того момента, пока рекомендации не будут озвучены... Вы видели, что происходит с воздушным шариком, когда из него выпускают воздух? То же самое происходит и с родителями наркомана.

Надежда на успех тут же угасает. Они, так и не попробовав, отказываются действовать согласно предложенному врачом плану. Нарушают свои же клятвы и обещания, прикрываясь отговорками вроде: «Мы все это уже пробовали», или «Мне его жалко», или «Я его боюсь», или «Это не поможет», или «Если я все это сделаю, то он может погибнуть». И родители наркомана (в который раз!), разочаровываются в лечении, не то что не закончив курса, а даже и не начав его. Но позвольте, утверждение родителей о том, что они «уже все это пробовали» не выдерживает никакой критики. Они, конечно, кое-что пробовали предпринять, но не все, не так, в других условиях и без помощи врача. При этом они действовали импульсивно, непоследовательно и не доводили начатое до конца.

Теперь вспомним, что семья — это устойчивая замкнутая система. А коли так, то поведение взрослых членов семьи всегда (!) взаимосвязано и взаимообусловлено. И достаточно одному члену семьи изменить свое поведение, как обязательно изменится поведение других членов. Изменять таким образом поведение химически зависимого человека можно в любом направлении. Это еще раз подтверждает, что ситуация не безвыходна и обнаружение созависимых отношений — есть первый шаг к исцелению.

Предлагаем Вашему вниманию тест, позволяющий выявить степень Вашей созависимости.

### **Тест Дж. Фишера «Степень выраженности созависимости»**

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать «нет».
3. Мне трудно принимать комплименты как нечто заслуженное.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь понапрасну.

8. Я говорю себе, что моя жизнь станет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.
9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я много делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые причиняют мне боль.
12. Я скрываю от окружающих свои истинные чувства.
13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
14. Чтобы избежать конфликтов, я могу уйти как угодно далеко.
15. У меня часто возникает страх или ощущение грядущей беды.
16. Я часто ставлю потребности других выше своих собственных.

**Прочитайте утверждения и поставьте рядом с каждым пунктом то число, которое отражает Ваше восприятие данного утверждения:**

- 1 – совершенно не согласна
- 2 – умеренно согласна
- 3 – слегка не согласна
- 4 – слегка согласна
- 5 – умеренно согласна
- 6 – полностью согласна

Для получения суммы баллов замените баллы ответов по пунктам 5 и 7 на противоположные (по схеме 1=6, 2=5, 3=4) и затем суммируйте баллы.

Сумма баллов 16 – 32. Умеренно выраженная созависимость.

Сумма баллов 33 – 61. Выраженная созависимость.

Сумма баллов 62 – 96. Опасная созависимость.

### **Итак, как же преодолеть созависимые отношения? Что значит — изжить болезнь в себе?**

Оговоримся, что в каждом отдельном случае могут быть свои нюансы, однако за годы исследований специалистами во всем мире накоплен огромный опыт по коррекции созависимых отношений.

Итак, формула успеха для преодоления созависимости состоит из двух половинок:

**как минимум — не создавать условий** для пьянства или употребления наркотиков;

**как максимум — эффективно противодействовать** пьянству или употреблению психоактивных веществ.

Рассмотрим подробнее каждое положение.

Так как условиями для пьянства или употребления наркотиков являются сверхзабота или слепая родительская любовь, то, по сути, для выполнения первого пункта необходимо следовать некоторым рекомендациям по формам проявления здоровой любви и заботы по отношению к близким.

### **Рекомендации по проявлению здоровой любви**

1. Помните, что личность больного раздвоена на здоровую и алкогольную субличности. Научитесь отличать действия и поступки здоровой субличности от действий больной;
2. Направляйте свою любовь и заботу только к здоровой субличности, а алкогольную игнорируйте. Не получая подпитки, она быстрее сдастся;
3. Количество и качество заботы по отношению к алкогольно-зависимому равно количеству и качеству его любви и заботы о родителях, жене и детях и проявляются строго симметрично: сколько он вам, столько и вы ему;

4. Прекратите считать зависимого глупым и слабым. Относитесь к нему как ко взрослому, умному, сильному и ответственному человеку, который способен и даже должен позаботиться не только о себе, но и о своих близких;
5. Поверьте в силы больного, это поможет активизировать его внутренние ресурсы;
6. Дайте зависимому (как и любому взрослому) право на ошибку. Так же как и право самому за нее расплачиваться;
7. Избавьтесь от панического страха за жизнь больного, доверьте ее судьбе и ему самому;
8. Сконцентрируйтесь на себе. Полюбите себя, начните уважать и заботиться. Займитесь удовлетворением своих потребностей, укреплением своего здоровья, своим личностным ростом, будьте счастливым человеком, оптимистично смотрите на жизнь!
9. Вы возразите «а как же «любить ближнего»?». Сказано же: «Полюби ближнего, как самого себя...» Обратите внимание — вначале надо полюбить самого себя, а только потом ближнего! И полюбить надо не больше, а именно как самого себя! И полюбить надо ближнего — читай здоровую часть личности, а вовсе не его пороки, не его болезнь! Любить другого надо, но себя надо любить не меньше. Поверьте, вы это заслужили.

Проведите четкую границу между своей и его личностью, между своей и его жизнью и ни при каких обстоятельствах не позволяйте болезни вмешиваться в свою жизнь.

Если вы хотите более быстрого, стойкого и надежного результата, то надо выполнить еще и вторую половину формулы успеха для преодоления созависимости — эффективно противодействовать пьянству (наркомании). Эффективное противодействие отличается от вредящего контроля при созависимости тем, что выполняется под руководством врача и предполагает получение результата — трезвости в намеченные сроки.

Эффективно противодействовать — это значит обратиться за помощью и принять помощь. Обратиться к врачу психиатру-наркологу и выполнить все его рекомендации. Если некоторые рекомендации вызовут у вас сомнения — спорьте с врачом, приводите доводы в пользу своей позиции. Но если не сможете склонить его в свою сторону, то несмотря ни на что, не считаясь ни с чем, все-таки выполните предложенное врачом. Помните, речь идет о жизни близкого человека, а с алкоголизмом и наркоманией долго не живут. То, что сам наркоман (алкоголик) пока еще не хочет лечиться и жить трезво — не имеет никакого значения. Вообще, какой смысл спрашивать психически больного человека, чего он там хочет, а чего не хочет, если ответ нам известен заранее? Если он ответит искренне, то вначале скажет, что хочет водки или других наркотиков... Потом скажет, что хочет повеситься... А потом, что хочет зарезать ножом свою жену или маму... Зачем спрашивать психически больного? Его сознание искажено алкоголем (наркотиками), и он в силу своего болезненного состояния просто не способен сейчас принять правильного решения. Он болен, а вы-то здоровы. А вам-то что мешает обратиться к врачу и последовательно, точно, неукоснительно выполнять все его рекомендации до получения нужного результата? До сих пор, а сын (муж) болен не один год, вы этого не сделали! Мешает — созависимость.

### **Рекомендации по проявлению эффективного контроля за болезнью:**

- 1) Направляйте санкции не против сына (мужа, внука и т.д.), а только против алкогольной субличности, против «болезни»;
- 2) Не бойтесь идти на конфликт – Вы портите отношения не с сыном (мужем, внуком и т.д.), а с его болезнью;
- 3) Осознайте, что время разговоров уже прошло, наступило время действий;
- 4) Избавьтесь от «семейного секрета». Если зависимый уклоняется от лечения, применяйте метод широкой огласки. Совместно с врачом составьте план оповещения родных, знакомых, соседей, коллег и т.д. Ознакомьте с ним сына (мужа и т.д.);
- 5) Займите бескомпромиссную позицию по отношению к болезни: применяйте те санкции, на которые сможете пойти.

Источник: [http://www.finlist.org/parents/sozavisimost\\_zk/](http://www.finlist.org/parents/sozavisimost_zk/)