

Созависимость при наркомании

**Выполнил(а): Исак А.
Тортай М.
Тулегнов М.**

план

- Введение
- Основная часть:
 - Среда возникновения созависимого поведения
 - Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:
 - Защитные механизмы психики созависимых
 - Отношение зависимых к своим созависимым родственникам
 - Треугольник Карпмана
 - Основные виды созависимых
- Заключение
- Использованные материалы.

Sometimes is necessary to listen the silence,
Иногда стоить прислушаться к тишине,
It may tell more...
Она может рассказать больше...

Понятия «созависимость» и «созависимые»

- 1) **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
- 2) Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него и который полностью поглощен тем, что контролирует действия другого человека. Созависимыми являются:
 - лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
 - лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
 - лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях, то есть подвергавшиеся жестокому обращению.

Среда возникновения созависимого поведения



Родительская семья



Причина созависимого поведения:

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо химическая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия), а естественное выражение чувств запрещалось ("не реви", "что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось", "мальчикам плакать нельзя"). Такие семьи носят название дисфункциональных.

СРАВНЕНИЕ

функциональных и дисфункциональных семей

Функциональные семьи	Дисфункциональные семьи
<ul style="list-style-type: none">• Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций	<ul style="list-style-type: none">• Негибкость ролей, функции ригидны
<ul style="list-style-type: none">• Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность	<ul style="list-style-type: none">• Правила негуманны, им невозможно следовать
<ul style="list-style-type: none">• Границы признаются и уважаются	<ul style="list-style-type: none">• Границы либо отсутствуют, либо ригидны
<ul style="list-style-type: none">• Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить	<ul style="list-style-type: none">• Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
<ul style="list-style-type: none">• Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты	<ul style="list-style-type: none">• Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды неспособны разрешать конфликты
<ul style="list-style-type: none">• Исход: приемлемый и конструктивный	<ul style="list-style-type: none">• Исход: неприемлемый и деструктивный

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:

- I. **Низкая самооценка** — это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные и проявляется:
 - Зависимостью от внешних оценок и от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.
 - Постоянной самокритикой и не переносят, когда их критикуют другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными.
 - Не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом.
 - В то же время у них может портиться настроение из-за отсутствия такой мощной подпитки своей самооценки, как похвала. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми.
 - Для созависимых характерно чувство вины, когда они тратят на себя деньги или позволяют себе развлечения.

*Состояние созависимости можно определить
следующим чертам личности:*

по

- II. **Компульсивные действия** - неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует, как бы движимый невидимой внутренней силой.
- Много усилий. Чем сложнее и хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают.
 - Для контроля над другими используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы. Для них характерно подчеркивание беспомощности окружающих ("без меня муж пропадет").

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:

III. *Искаженная картина мира:*

- ❑ Отрицание. Созависимый полностью отрицает то, что близкий ему человек страдает наркоманией или алкоголизмом. Именно отрицание мешает созависимым посмотреть на проблемы в целом, обратиться за помощью, а также затягивает и усугубляет созависимость и химическую зависимость их близкого человека. Кроме того, отрицание является благоприятной средой для поддержания семьи в дисфункциональном состоянии.
- ❑ Заблуждение. Он считаете, что муж (жена, сын, дочь, отец или мать) не может употреблять наркотики (алкоголь), так как у Вас вполне благополучная семья, у Вас добрые, теплые отношения в семье: «Ведь он когда не пьет, у него руки золотые».

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:

IV. Замороженные (заторможенные) чувства, отказ от чувств:

- Подавление чувств. Искажение чувств. Созависимый чувствует одно – а показывает совершенно другое.
- Терпимость. Со временем нарастает толерантность (терпимость) негативных эмоций, в дальнейшем наблюдается сильная реакция, накал чувств больше, чем заслуживает ситуация.
- Проекция. Легко возникает ненависть к себе, которая проецируется на других в порядке психологической защиты. Соккрытие ненависти, стыда, может выглядеть как надменность и превосходство над другими.

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:

V. Нарушения здоровья, связанные со стрессом у созависимых родственников, как правило, проявляются симптомы, характерные для алкоголиков и наркоманов:

- частые головные боли,
- депрессии,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- заболевания сердечно-сосудистой системы.

*Состояние созависимости можно определить
следующим чертам личности:*

по

- VI. Желание заботиться о других, спасти других** проявляется следующим образом:
- Лозунг «Хочу спасти мужа (или др.)».
 - Сверхзабота и гиперопека.
 - Ответственность на грани безответственности.
 - Деструктивная форма поведения. Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь или наркотики. созависимые злятся на него.
 - «Не хочу, но делаю!». Желание спасти больного так велико, что созависимые делают и то, что в сущности не хотят делать. Они говорят "да" тогда, когда им хотелось бы сказать "нет", делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. Они удовлетворяют нужды своих близких, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы созависимые это для них делали.
 - Твои проблемы, обязанности - мои проблемы, обязанности. Созависимые больше отдают, чем получают в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого. Они говорят и думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет их близкий.

Защитные механизмы психики созависимых

Находясь постоянно в условиях стресса созависимые вырабатывают защитные механизмы:

- сверхответственность,**
- сверхвовлеченность,**
- серьезность,**
- самобичевание,**
- манипулятивность,**
- сверхконтроль,**
- жалость к себе.**

От чего защищают созависимого эти механизмы?

- Конечно же от чувств.**

Отношение зависимых к своим созависимым родственникам

Вариант 1. Наркоман (алкоголик) употребляет, семья визжит, умоляет, вопит, угрожает и бойкотирует, преследует, но в то же время – покрывает, бережет и защищает.

Вариант 2. Наркоман (алкоголик) вызывает у созависимого тревогу и чувство вины.

Стресс, как закрепившаяся реакция и основное состояние созависимого .



Состояние стресса прекращает свое воздействие, а созависимый продолжает вести себя также, как если бы угроза угнетения продолжала существовать.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Развитие заболевания проходя разные этапы приближается к точке, которую определяют как «дно». Дойдя до дна наркоман (алкоголик) либо умирает, либо становится на путь выздоровления. График заболевания созависимого аналогичен, и идет параллельно графику зависимого. И у этого заболевания тоже есть своеобразное «дно». Это состояние полной безнадеги, отчаяния, бессилия. И для того, чтобы начать выздоровление, созависимому тоже нужны знания, необходима помощь. Также как и заболевание, выздоровление в семьях химически зависимых тоже процесс семейный.

В социальной психологии выделяется несколько ролей созависимых людей. Известна модель «[Треугольник Карпмана](#)», в которой выделяют:
роль «спасителя»;
роль «преследователя»;
роль «жертвы».



Основные виды созависимости

МУЧЕНИК.

типичное проявление созависимости. В основе поведения мучеников лежит гордыня. Они извлекают огромное удовольствие от своей способности мириться с неудобствами, разочарованием и даже болью.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

Преследователь - это противоположность мученика. Преследователь испытывает ту злость и горечь, которую мученики не позволяют себе чувствовать. Хотя их собственное поведение часто выходит из-под контроля, они сосредотачиваются на том, как неправильно поступают все другие. Своих несчастьях считают виновными других людей и их поступки.

СОУЧАСТНИК

соучастники могут признать, что один из членов семьи химически зависим, и даже выразить свою тревогу по поводу этого человека, но после этого они могут обернуться и предложить ему/ей выпить или выразить готовность остановиться у магазина, чтобы купить еще одну бутылку

СОБУТЫЛЬНИК

созависимые верят, что самый лучший способ сохранить связь с химически зависимым членом семьи - это употреблять вместе с ним. В конечном счете, они сами становятся химически зависимыми.

АПАТИЧНЫЙ СОЗАВИСИМЫЙ

созависимым просто все становится безразлично («до лампочки»). Они настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что они как бы впадают в эмоциональный ступор, как узники концлагеря смиряются со своей участью. Апатия может принести своеобразный мир или спокойствие, но в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни.



1. Фаза отрицания или преувеличения.

Поскольку созависимым трудно признать, что в их семье что-то не то, то они долго пытаются "не замечать" странное поведение тех членов семьи, которые начинают увлекаться алкоголем или "баловаться" наркотиками. Чаще всего, при этом уже все соседи вокруг знают, что муж или ребёнок стал наркоманом или алкоголиком, а его родители или жена всё ещё в неведении на этот счёт. Они всё ещё пытаются как-то объяснить себе и другим, что всё не так уж и плохо, что это случайно, или начинают агрессивно затыкать рты: "а ты на своего посмотри...". В некоторых случаях, наоборот, нормальное привычное употребление алкоголя вызывает чрезмерно негативную реакцию у созависимых. Как правило, это происходит, если они из семьи, где пил кто-то из родителей.

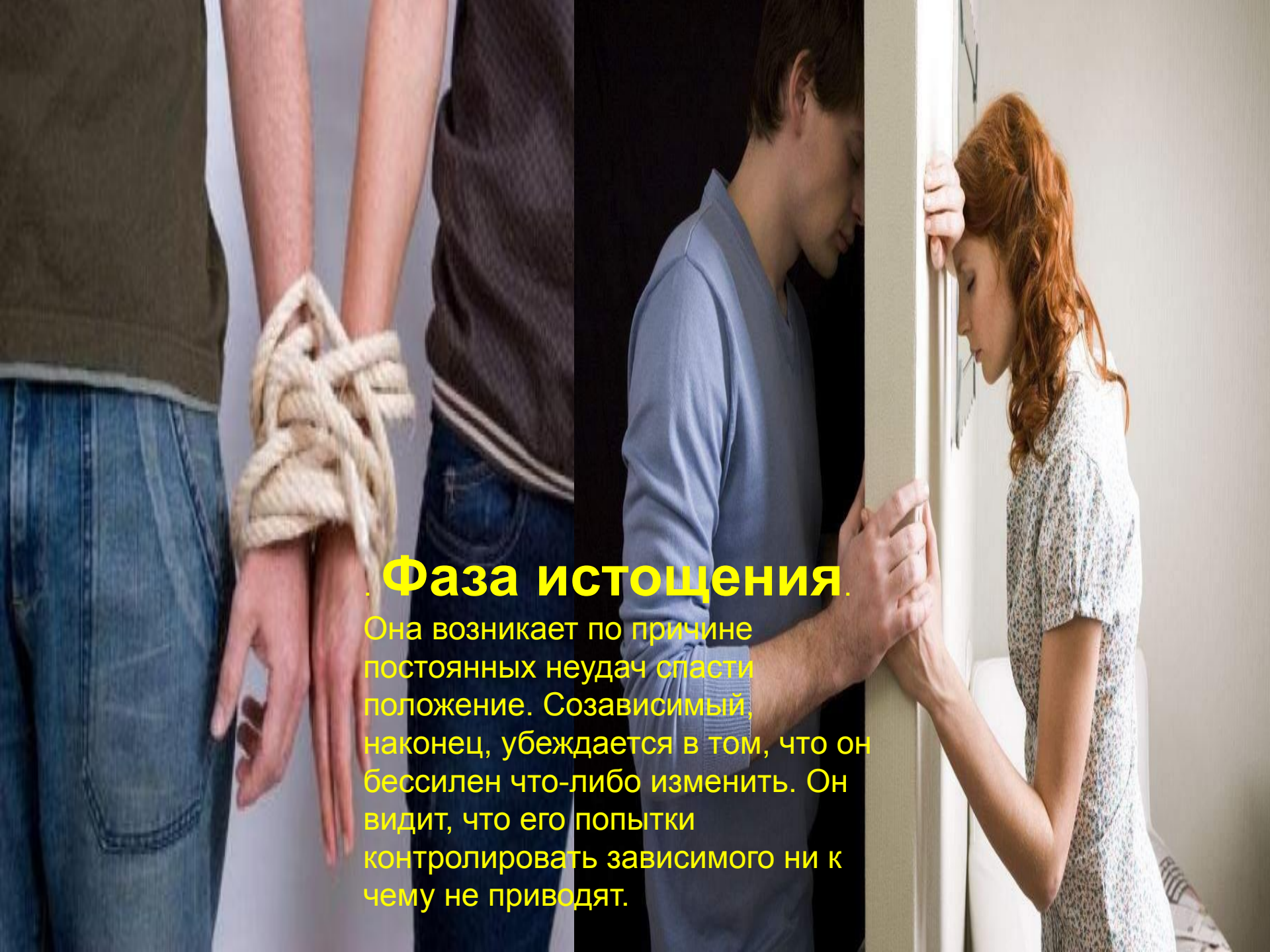
Фаза озабоченности.

Поскольку зависимый начинает "употреблять" всё больше, последствия употребления становятся очевидны даже и для тех, кто долго отрицал проблему, пытаясь сохранить хорошее лицо семьи. Созависимый начинает приспосабливаться к новой реальности, начинает попытки как-то менять ситуацию. Например, "читать морали", пытаться как-то убедить зависимого ограничить употребление или прекратить вообще. При этом для остальных делаются попытки скрыть проблему в семье, например созависимый может "доставать" больничные, чтобы скрыть прогул из-за запоя. Здесь еще не произошло полное понимание серьезности происходящего. Созависимый начинает больше контролировать поведение зависимого, искать алкоголь, проверять вены на руках у наркоманов и тд.





Фаза адаптации. Здесь все признаки созависимости выражены в полной мере. Созависимые "попались на удочку", они приспособляются к ненормальным отношениям и живут, как на "автомате". Преобладающие чувства у членов семьи — это стыд, вина, хроническое раздражение. Портятся отношения, регулярно возникают скандалы, по поводу и без повода. Семья живёт в состоянии хронического стресса. Созависимые делают все, что с их точки зрения может изменить положение: спасают, читают морали, играют роль преследователя или жертвы, пытаются контролировать каждый шаг зависимого



Фаза истощения.

Она возникает по причине постоянных неудач спасти положение. Созависимый, наконец, убеждается в том, что он бессилен что-либо изменить. Он видит, что его попытки контролировать зависимого ни к чему не приводят.



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
<u>Отрицание, минимизация, проекция, рационализация – формы психологической защиты</u>	"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	<u>Низкая, допускающая саморазрушающее поведение</u>	<u>Низкая, допускающая саморазрушающее поведение</u>
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 <u>Ап-Анон</u>
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

Таблица 2
Характеристика семей различных типов

№	Здоровые семьи	Проблемные семьи	Семьи больных с зависимостью
1.	Открытые для перемен.	Позиция семьи: Ничего нельзя поделаться. Если ли смысл стараться?	Твердые, «зацементированные», неизменяемые; по типу: правильно/неправильно.
2.	Высокий уровень собственной ценности.	Неустойчивое чувство собственной ценности, покрываемое попытками самоконтроля.	Низкий уровень ощущения собственной ценности. Вместо взятия на себя ответственности стремление обвинять.
3.	Функциональные способы психологической защиты.	Используются такие способы защиты, чтобы спрятать боль, отрицать реальные чувства. Выбор потерян. Постоянна либо улыбка, либо слезы, либо жалобы.	Нет выбора. Реакции резкие, автоматические, застывшие, продиктованные страхом.
4.	Четкие правила, которые можно обсуждать. Уважение к собственности друг друга, пользование телефоном. Спокойное отношение к куче домашних дел и т.п.	Неясные и непостоянные правила. Все зависит от того, кто (родитель, ребенок) задает вопрос и в какой день.	Жесткий приказ или отсутствие вообще всяких правил. Хаос во всем. Правилам невозможно следовать.

5.	Люди идут на риск — выражают чувства, мысли, представления, свои точки зрения.	Люди чувствуют себя неуверенно и ненадежно, чтобы свободно выразить чувства или мнения. Правило «Не раскачивай лодку».	Отрицание проблем. Игнорируют все непонятное, угрожающее. Правило «Не говори» действует даже в отношении серьезных проблем, в особенности пьянства.
6.	Могут противостоять стрессу, принимая боль других членов семьи. Заботливое и бережное отношение друг к другу.	Избегают боли, не видят ее у других.	Отрицают стресс, уже больше не могут справиться с ним.
7.	Спокойно принимают естественные стадии жизни. Радуются и поздравляют других членов семьи с ростом, взрослением, появлением сексуальных и других естественных чувств.	Родители могут состязаться с детьми, взросление которых воспринимается болезненно. В семье не говорят о сексуальной стороне жизни.	Проходящие периоды жизни игнорируются. Члены семьи боятся перемен. Ко взрослым относятся как к детям. Дети могут вести себя как взрослые.
8.	Либо четкая иерархия, либо равенство во взаимоотношениях. Сильные коалиции родителей. Меньше потребности в контроле. Могут вести переговоры.	Скрытые коалиции между представителями разных поколений. Слабые родительские коалиции. Склонность к жесткому доминированию, подавлению.	Роли могут быть перевернутыми — дети заботятся о родителях, родители безответственны и беспомощны как дети. Либо полный хаос без правил, либо один родитель отвечает за все.

СОЗАВИСИМЫЕ ЛИЦА КАК РОДИТЕЛИ

В моей практике часты случаи, когда один из супругов говорит примерно следующее. «Ну ладно, я поняла, что мне делать с мужем, больным алкоголизмом. Но меня волнует другой вопрос, как уберечь детей». Тогда я предлагаю родителям посмотреть на свою педагогическую практику сквозь призму созависимости. Необходимо определить, к какому из типов родителей вы относитесь. Правда, в жизни все типы бывают смешанными. Но все же необходимо выяснить преобладающую тенденцию.

Для здоровой семейной жизни необходимы три фактора. Именно их и недостает семьям с наличием зависимости.

Три ключевых фактора здоровой семейной жизни

1. Ясные коммуникации.
2. Валидизация чувств и верований.
3. Уважение индивидуальности.

Приведу упражнение на выявление созависимости у родителей.

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»

Многие люди нашей культуры верят, что быть хорошими родителями значит руководствоваться следующими пятью принципами.

1. Я обязан(а) контролировать своих детей, заставлять их жить так, как я считаю правильным.
2. Я выше своих детей во всех отношениях: по опыту, по уму, по одаренности и так далее.
3. Мои дети пожизненно обязаны мне за все, что я им сделал(а).
4. Я обязан(а) быть безупречным родителем.
5. Мои дети являются более важными, чем я сам(а).

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

Использованные материалы

- «Созависимость при алкоголизме и наркомании» В.Москаленко. 2002г.
- «Созависимость: ловушки с самого детства?» лекция О.В.Иванова 2010г.
- «Жизненные ловушки зависимости и созависимости» Шорохова 2002г
- Психология