

Созависимость!

Созависимость - это состояние, развивающееся у людей, проживающих вместе или тесно связанных родственными или дружескими отношениями с лицом, страдающим зависимостью (алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией либо иными зависимостями).

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 или другая зависимость 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 чувств, т.е. несогласованность, противоречивость нескольких, одновременно испытываемых эмоциональных отношений к зависимому, - еще одна характерная черта созависимых. Они одновременно любят и ненавидят его. Часто бросаются в крайности (то чистят и убирают квартиру, то опускают руки, и т. д.). Чередуются периоды ответственного и крайне безответственного поведения. Отмечается непостоянство, колебания в решениях и эмоциях, чувствах, и зависят они чаще всего от состояния зависимого.

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.).

Необходимо знать, что созависимые (лица из социального окружения лиц, злоупотребляющих алкоголем или потребляющих наркотики) могут получить наркологическую, психотерапевтическую, психологическую помощь, в том числе анонимно.

По вопросам оказания наркологической, психотерапевтической помощи можно обратиться (в том числе анонимно) к врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту учреждения здравоохранения по месту жительства.

В кризисных и сложных жизненных ситуациях можно обратиться в областную службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия», которая работает на базе учреждения здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология». Психологическая помощь оказывается бесплатно, анонимно, круглосуточно и без выходных по телефонам: 8 (017) 270-24-01 (городской) и 8 (029) 899-04-01 (мобильный). По телефону +375 29 899-04-01 можно позвонить через мессенджеры Телеграм (Telegram), Вайбер (Viber), Ватсап (WhatsApp).

*Казачок Александр Викторович, главный
внештатный специалист по наркологии
главного управления по здравоохранению
Минского облисполкома*