

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 • Предложите пьющему родственнику **обратиться к** квалифицированному **специалисту**, который окажет комплексное лечение.
- 2 • **Перестаньте унижать** близкого человека, ставьте ему ультиматумы: помните, что он серьёзно болен!
- 3 • **Помогите осознать** последствия приёма алкоголя. Просыпаясь утром умытым, чистым, не помня себя грязным, опустившимся, пьющий продолжит глубже погружаться в эту болезнь.
- 4 • **Запретите приходить** в ваш дом его собутыльникам – дайте возможность пьющему видеть кого-то кроме таких же больных, как и он.
- 5 • При возникновении у родственника проблем со здоровьем старайтесь меньше помогать ему: **он должен принять последствия** своих поступков.
- 6 • **Сфотографируйте или запишите на видео** его пьяные выходки. А когда протрезвеет, покажите это близким, мнение которых для него ещё дорого.
- 7 • **Прекратите за ним ухаживать**, готовить еду, стирать и гладить вещи. Не берите на себя никакие его обязанности, будьте тверды.
- 8 • **Начните заниматься собой**, постарайтесь стать немножечко счастливее: вы это заслужили.
- 9 • **Станьте примером** для пьющего человека. Покажите, что получать удовольствие, полноценно жить и радоваться можно и без алкоголя.



Если вы не можете самостоятельно изменить свою модель поведения, рекомендуем вам обратиться к психологу, в группы самопомощи для родственников и друзей пьющих людей. Благодаря поддержке специалистов и людей, прошедших через такую же жизненную ситуацию, справиться с созависимостью будет проще и быстрее.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 Адрес: **163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж**

☎ Телефон / факс: **8 (8182) 27-63-50**  
Телефон горячей линии: **8 (8182) 21-30-36**

✉ E-mail: **formylazd@mail.ru**  
🌐 Сайт: **zdorovie29.ru**

📱 vk.com/zdorovie\_29  
📱 ok.ru/zdorovie29  
📱 facebook.com/29health  
📱 twitter.com/zdorovie29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# СОЗАВИСИМОСТЬ

**КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ  
БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ  
АЛКОГОЛЕМ?**

# АЛКОГОЛИЗМ –

заболевание, опасное как для больного, так и для его близких. Часто те, кто живёт вместе с человеком, страдающим алкоголизмом, попадают в сети созависимости.

# СОЗАВИСИМОСТЬ –

это дисфункциональная модель поведения в отношениях, при которой один человек (созависимый) полностью сосредоточен на интересах другого и на его жизни.

Созависимый старается контролировать действия и поведение зависимого родственника, манипулирует им, пытается его «перевоспитать», чрезмерно опекает, забывая о своих нуждах. При этом он чувствует себя жертвой и внутренне обвиняет другого человека в своих несчастьях.

## Такие взаимоотношения пагубны для обеих сторон:

- созависимый теряет свою личность, растворяясь в зависимом человеке;
- зависимый не может окончательно вылечиться: зная, что есть человек, который всё стерпит и поможет, ему нет нужды отказываться от своего пристрастия.



## Созависимостью чаще страдают:

- близкие родственники зависимых, особенно – супруги и дети;
- те, кто сам был подвержен какому-либо виду зависимости: алкогольной, никотиновой, наркотической;
- близкие люди других созависимых;
- жертвы сексуального или физического надругательства;
- люди, страдающие психическими расстройствами: депрессией, психозом и т. д.;
- родственники людей, страдающих эмоциональными или психическими нарушениями, хронических больных;
- те, кто в детстве подвергался жестокости или чрезмерной опеке со стороны родителей; в ком воспитывались жертвенность, послушание.

## Роль семьи

Созависимые часто 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.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определённым правилам. Вот некоторые из них:

- взрослые – хозяева ребёнка;
- лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно;
- родители держат эмоциональную дистанцию;
- воля ребёнка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Семья — это главная система, к которой принадлежит каждый из нас. Все части этой системы находятся в тесном контакте, поэтому улучшение (ухудшение) состояния одного из её членов неизбежно отражается на самочувствии других.

Чтобы семья могла лучше функционировать, необязательно ждать, когда больной химической зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи улучшится, если хотя бы один из созависимых начнёт выздоравливать.

## ПРИЗНАКИ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ, САМОДИАГНОСТИКА:

- Чувствуете вину за испорченное настроение партнёра, за свои решения, зависимы от его настроения.
- Пытаетесь изменить партнёра, манипулируете.
- Ждёте, что ваши проблемы решат, вам помогут, вас пожалеют и т.п.
- Перекладываете ответственность за свою жизнь на близкого человека. Предъявляете ему претензии за то, что он «не сделал, как нужно», «не понял», «не оценил» и т.п.
- Ведёте себя по-детски: пытаетесь обратить на себя внимание, капризничаете.
- Не можете поставить точку в отношениях: постоянно расстаетесь, уходите и снова возвращаетесь.
- Не представляете своей жизни «без него/неё».
- Не умеете говорить «нет».

**ОСОЗНАНИЕ** — это первый и самый важный шаг в борьбе с проблемой. С осознанием приходит возможность для изменений.

Помните, главная роль в избавлении от созависимости — ваша. Нужно поставить себе цель измениться, и затем терпеливо и настойчиво к ней идти.