

*Невозможно разрешить проблему,
находясь на том же уровне,
на котором она возникла.
Необходимо возвыситься над ней,
поднявшись на следующий уровень.*
Альберт Эйнштейн

В настоящее время для описания психического состояния, развивающегося у членов семьи химически зависимого пациента (наркомания, алкоголизм, токсикомания и др.), широко используется термин «созависимость». Понятие «созависимость» используется как для описания психического состояния отдельных членов семьи (созависимый), так и для характеристики внутрисемейных отношений в целом.

Созависимость – это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем.

Советы родителям: «Как не стать созависимыми»:

- Примите то, что вы не в силах изменить. Вы не можете вместо наркомана прекратить принимать наркотики. Это он принимает их, а не вы. Это его выбор, а не ваш.
- Рискните переложить ответственность за его поступки на него, сняв ее с себя. Наркоман сам несет ответственность за собственную жизнь.
- Уберите из дома все ценные вещи и деньги, чтобы не изматывать себя ежедневно их сохранностью.
- Учитесь защищать свои права, свою безопасность. Умейте сказать твердое «Нет».
- Не позволяйте манипулировать вами, уважайте свои потребности. Не позволяйте другим людям и ситуациям действовать только в своих личных интересах, игнорируя ваши.
- Избегайте крайней усталости, находите время для достаточного отдыха и сна не менее 7-8 часов.

- Не накапливаете проблемы с другими членами семьи, а разрешайте их по мере поступления.
- Уделяйте себе достаточное количество времени во всем.
- Перестаньте контролировать других.
- Не жалеете себя, не упивайтесь своими страданиями.
- Вовремя лечите свои болезни.
- Не копите раздражение, а выпускайте пар вовремя и по адресу.
- Прекратите обвинять других.
- Осознавайте свою ответственность перед собой за свою жизнь.
- Не стесняйтесь просить. Учитесь принимать помощь.
- Научитесь принимать поражение.
- Выйдите из своего одиночества, тянитесь к другим людям.
- Учитесь бороться со стрессом, доставляя себе удовольствия.
- Заранее определите для себя меры безопасности, в случае необходимой защиты имейте под рукой телефон милиции, больницы, родственников и друзей.
- Не отрицайте того, что вы можете стать созависимыми. Лучше направьте свои силы на то, чтобы избежать этого.
- Не застревайте в прошлом и не стремитесь в будущее. Живите, сегодня и сейчас, делая все, что можете, наилучшим для себя образом.
- Не пытайтесь насильно влиять на поступки близкого вам зависимого человека, не пытайтесь создавать его жизнь и уж тем более жить за него. Доверяйте жизни. Доверяйте судьбе.
- Помните, что каждый человек ежедневно меняется, приобретая собственный опыт текущей жизни. Не лишайте его права на приобретение опыта.
- Примите страдающего наркоманией, отделите друг от друга симптомы его болезни и его положительные качества как человека.
- Освободитесь от иллюзий, трезво примите правду жизни и давайте правдивую оценку своему состоянию и состоянию наркомана.
- Отделите себя и свою жизнь от жизни наркомана. Будьте независимы в своих человеческих правах, но не ущемляйте его прав.

Научитесь «жесткой» и мудрой любви, несмотря на обстоятельства будьте постоянно готовы к тому, что наркоман примет решение начать трезвую жизнь, но не живите только ожиданиями. Вы должны жить полнокровной, осмысленной и правильной жизнью.

Помните, что **созависимость** – это специфическая реакция на стресс. И если это ваше состояние в настоящий момент, то скорее всего (если это наступило недавно), это ваше средство выживания. И чтобы оно не стало вашим образом жизни, начните борьбу за выживание немедленно.

Прямо сейчас сделайте для себя что-нибудь хорошее!

Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи

Режим работы специалистов:

Понедельник с 9.00 до 18.00

Вторник – пятница с 9.00 до 17.00

Наш адрес:

628681 г. Мегион, ул. 50 лет Октября, д. 2

Контактный телефон: 89048725188

Составитель:

Социальный педагог отделения социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи Буткевич Оксана Видасо

Использованы материалы:

Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой – М.: 2000.-25бс.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания
населения «Гармония»

Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи

Советы родителям: «Как не стать созависимыми».

