

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!*

**Составитель:**

Специалист по работе с семьей отделения для несовершеннолетних «Социальный приют для детей» Буткевич Оксана Видасо

**Использованы материалы:**

Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой - М.: 2000.-256с.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения»

## Советы родителям: «Как не стать созависимыми».



*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 жалейте 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.