



ЗАВИСИМОСТЬ И СОЗАВИСИМОСТЬ

Разрушительная связь и путь к свободе

Анастасия Новгородова
клинический психолог

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- Статистика (примерная): "По данным ВОЗ, в мире от различных видов зависимостей страдают сотни миллионов людей. Но за каждой этой цифрой стоит минимум 3-5 близких, чья жизнь тоже разрушается".
- Вопрос к аудитории: **"Что чаще всего приходит на ум, когда вы слышите слово "зависимость"?"**



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ (АДДИКЦИЯ)?



Определение: Хроническое, прогрессирующее заболевание, характеризующееся навязчивой потребностью в определенном веществе (химическая) или поведении (нехимическая), несмотря на негативные последствия.

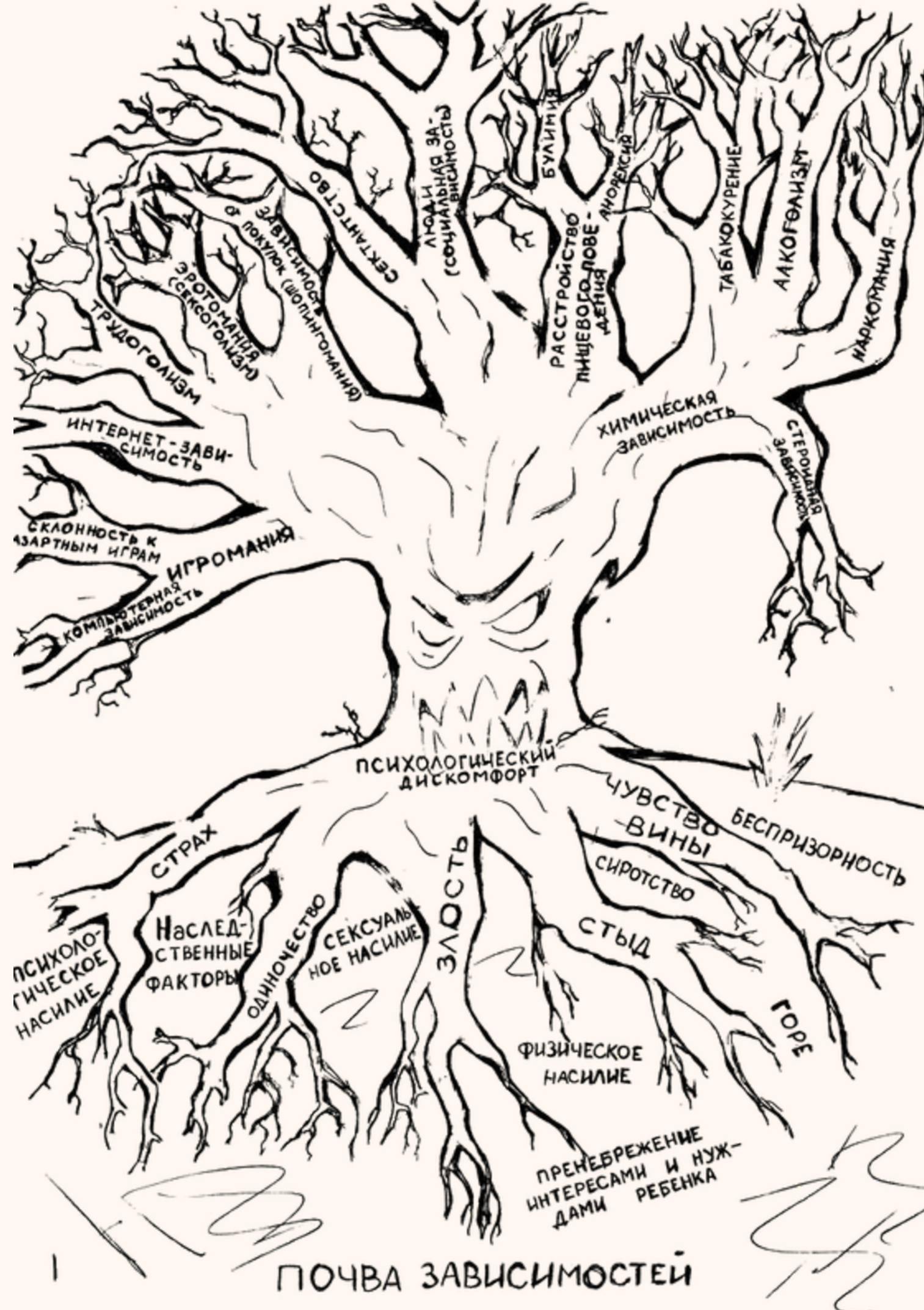
Виды зависимостей:

- Химические: алкогольная, наркотическая, никотиновая.
- Нехимические (поведенческие): игровая, интернет-зависимость, любовная, эмоциональная, шопоголизм.

Ключевой критерий: Потеря контроля. Человек уже не "хочет", а "вынужден" употреблять или действовать.



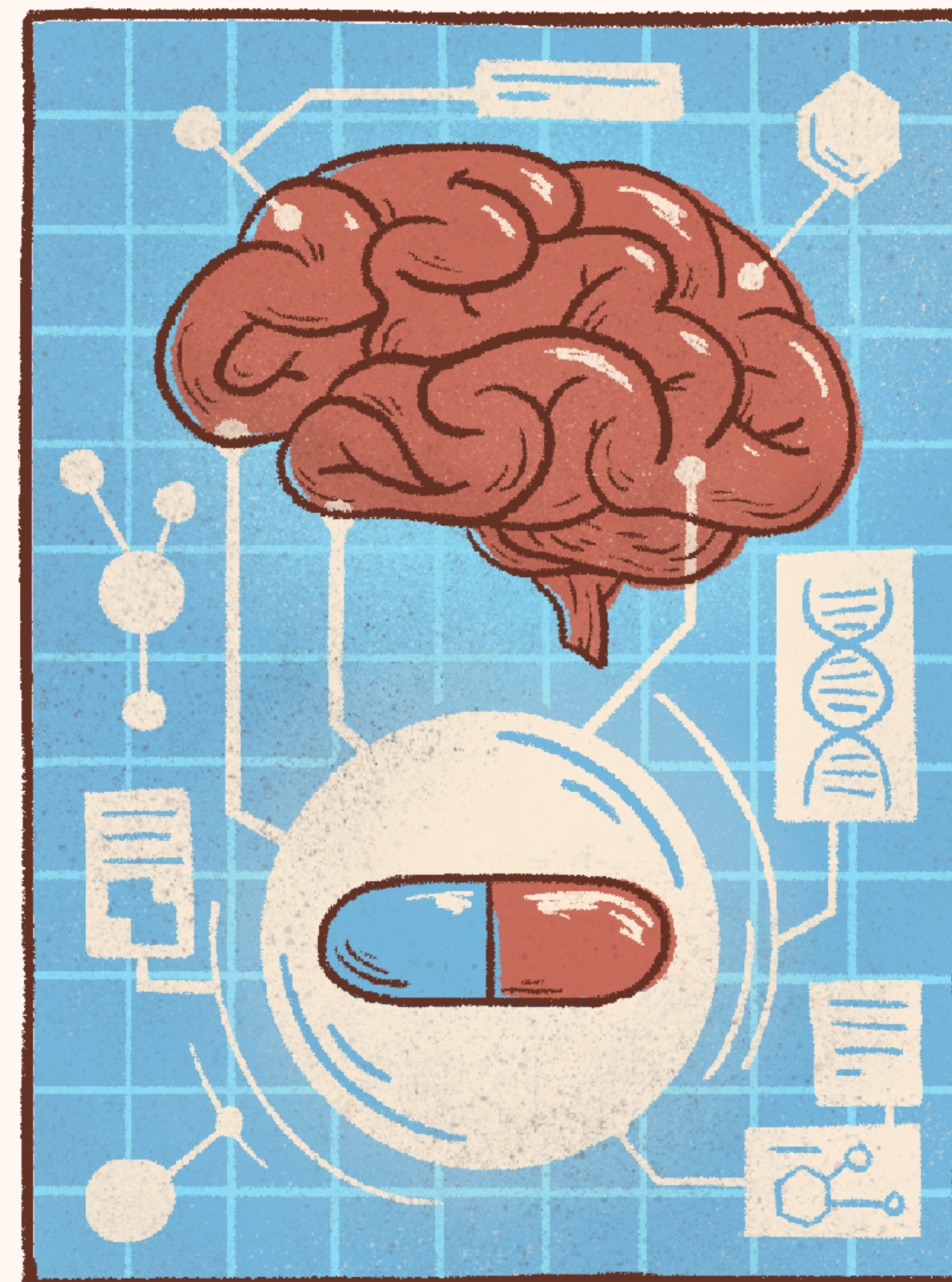
ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТЕЙ





"ВОРОНКА" ЗАВИСИМОСТИ: ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ

1. Первая проба (любопытство, давление среды).
2. Эпизодическое употребление/поведение ("только по праздникам", "для настроения").
3. Систематическое (ритуалы, поиск поводов).
4. Психическая зависимость (навязчивые мысли, дискомфорт без объекта зависимости).
5. Физическая зависимость (абстиненция, "ломка"). Полная потеря контроля.



ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ?

Определение: Глубокое поглощение и озабоченность, а также крайняя зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от другого человека и его проблем. Это заболевание чувств, мыслей и поведения.

- Простая аналогия: Если зависимый зависит от вещества (неодушевленный предмет), то созависимый зависит от зависимого (одушевленный предмет).
- Главный парадокс: Созависимый, желая помочь, своими действиями часто поддерживает болезнь близкого.

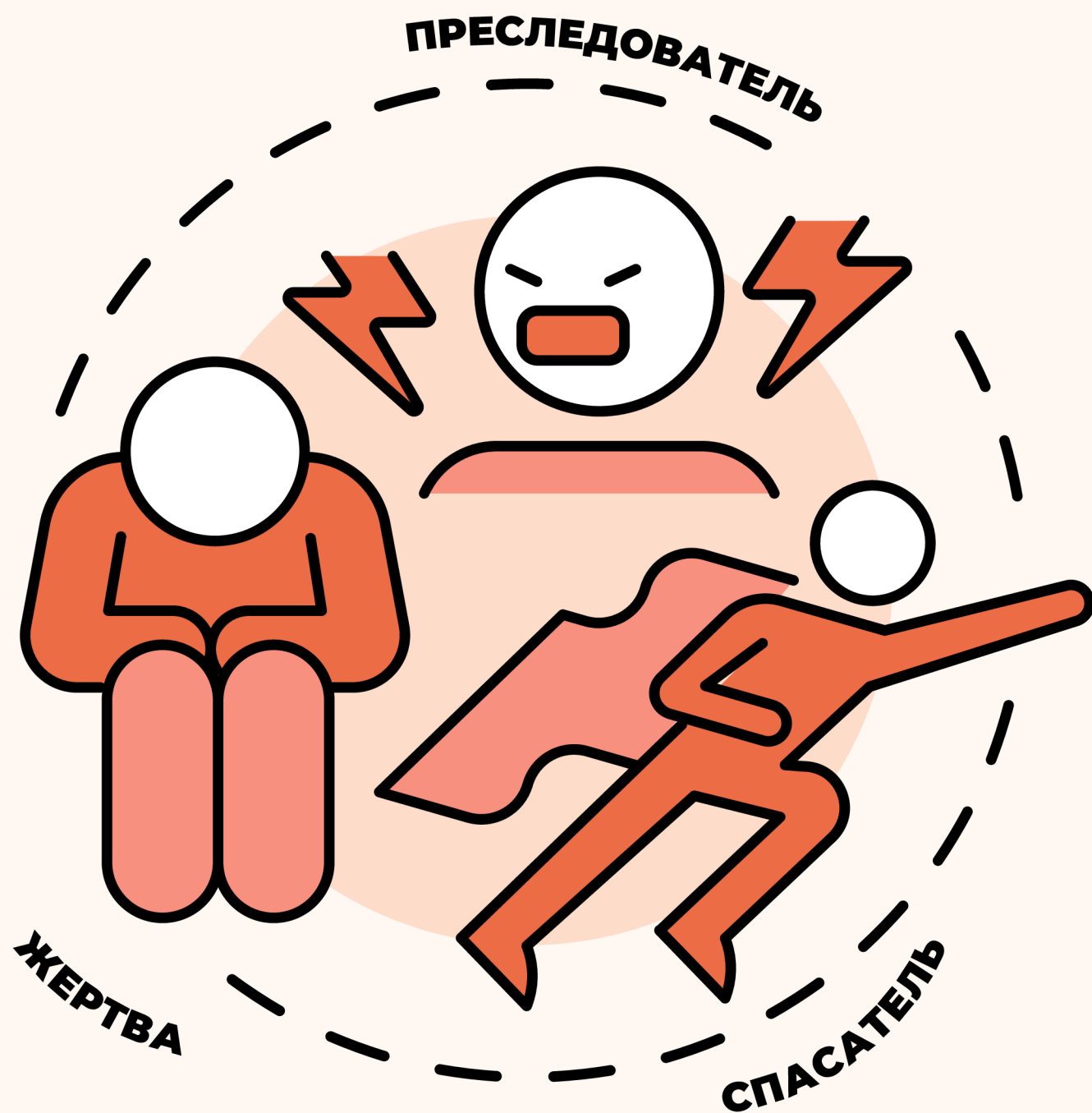


ПОРТРЕТ СОЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА (ПРИЗНАКИ)

- **Контроль:** Попытки тотально контролировать жизнь зависимого (прятать, проверять, читать переписку).
- **Отрицание:** "У нас все нормально", "Он просто выпивает, как все".
- **Гиперответственность:** Чувство вины за действия другого. Спасение ("я должна вытащить его").
- **Пренебрежение собой:** Все мысли и силы уходят на "спасение". Нет личных интересов, здоровья, границ.
- **Хаос в чувствах:** Постоянная тревога, страх, гнев, жалость к себе, обида.



СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ: СИСТЕМА "ЖЕРТВА-СПАСАТЕЛЬ-ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ" (ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА)



Созависимый постоянно меняет роли:

Спасатель: "Я тебя вылечу, обо всем позабочусь".

Преследователь: "Это из-за тебя все плохо! Смотри, что ты наделал!"

Жертва: "Как же я несчастна, сколько я вынесла из-за тебя".

Зависимый также вращается в этом треугольнике.

Итог: Система замкнута и не дает выхода, только усугубляет положение.

ОБЩИЕ КОРНИ: ПОЧЕМУ ОНИ ВСТРЕЧАЮТСЯ

- Низкая самооценка у обоих.
- Нарушенные личные границы ("Я отвечаю за твои чувства и поступки").
- Дисфункциональные семьи в детстве (опыт игнорирования, гиперопеки, насилия).
- Неумение выражать чувства и просить о помощи.
- Комппульсивное поведение (оба действуют навязчиво, не свободно).



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ СЕМЬИ

- **Эмоциональные:** Постоянный стресс, недоверие, страх, стыд.
- **Социальные:** Изоляция, финансовые проблемы, потеря друзей.
- **Физические:** Психосоматические болезни (язва, гипертония, депрессия).



Дети в таких семьях: Высокий риск стать либо зависимыми, либо созависимыми в будущем

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ: ОТРЫВ ОТ СИСТЕМЫ

ДЛЯ ЗАВИСИМОГО:

- Признание проблемы.
- Детоксикация и лечение у специалистов (нарколог, психиатр).
- Реабилитация (стационарная/амбулаторная).
- Группы поддержки (Анонимные Алкоголики/Наркоманы).

ДЛЯ СОЗАВИСИМОГО:

- Признание своей созависимости и беспомощности изменить другого.
- Фокус на себе: "Что Я могу сделать для СВОЕГО благополучия?"
- Установление здоровых границ (не правила для другого, а свои пределы).
- Психологическая помощь (терапия).
- Группы для созависимых (Ал-Анон, Нар-Анон, Co-DA).

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ: АЛЬТЕРНАТИВА

ОТЛИЧИЕ ЗДОРОВОЙ ЗАБОТЫ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ:

- **Созависимость:** "Я сделаю это за тебя, иначе ты пропадешь".
- **Забота:** "Я верю в тебя и поддерживаю, но это твой путь и твоя ответственность".



Принципы: Взаимное уважение, открытость, ответственность каждого за себя, поддержка без слияния

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Зависимость — болезнь, а не слабость воли.
2. Созависимость — столь же серьезное «заболевание» (состояние), требующее лечения.
3. Спасение одного человека начинается с работы другого над собой.
4. Просить профессиональную помощь — это нормально и необходимо.





МИФЫ И ПРАВДА О ЗАВИСИМОСТЯХ

Миф 1: "Это слабоволие. Мог бы взять и бросить, если бы захотел".

Правда: Это хроническое заболевание мозга, меняющее биохимию и нейронные пути. Воля "отключается".

Миф 2: "Зависимый человек — это асоциальный тип".

Правда: Зависимость может развиваться у любого: успешного бизнесмена, спортсмена, домохозяйки, подростка.

Миф 3: "Созависимая мать/жена — это просто любящий и преданный человек".

Правда: Это патологическое состояние, при котором "любовь" становится болезненной, контролирующей и разрушительной для обоих.

"СЛОН В КОМНАТЕ": СТЫД И ОТРИЦАНИЕ

- У зависимого: Стыд за свои поступки → ложь и отрицание проблемы → продолжение употребления.
- У созависимого: Стыд за ситуацию в семье ("Что скажут люди?") → оправдание поведения зависимого ("У него работа тяжелая") → сокрытие проблемы от окружающих.

Результат: Система замалчивания, которая не дает проблеме выйти на свет и быть решенной.





СТАДИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ СОЗАВИСИМОГО (ПО МЕЛОДИ БИТТИ)

- 1. Выживание:** Фокус на базовых потребностях, попытка просто "пережить" очередной кризис.
- 2. Переоценка:** Начало сомнений: "А так ли я должен/должна жить?" Появление усталости. Первые книги, мысли о терапии.
- 3. Восстановление:** Активная работа: терапия, группы. Установление границ. Учатся заботиться о себе, прощать, отпускать контроль.
- 4. Интеграция:** Новый образ жизни. Здоровые отношения. Бывшие созависимые находят свои цели и живут полной жизнью, не будучи привязанными к чужой болезни.

ПРАКТИКА: КАК УСТАНОВЛИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ? (ПРИМЕРЫ)



Вместо: "Я больше не дам тебе денег, ты все пропьешь!" (обвинение, контроль).

- Здоровая граница: "Я люблю тебя, но не дам тебе денег. Я готов(а) помочь тебе записаться к специалисту или купить продукты, но давать наличные не буду. Это мое правило."

Вместо: Терпеть пьяные скандалы.

- Здоровая граница: "Когда ты начинаешь кричать/ругаться пьяным, я не буду это выслушивать. Я уйду в другую комнату/из дома. Мы сможем поговорить, когда ты будешь трезв и спокоен."

ДЕТИ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ. РОЛИ, КОТОРЫЕ ОНИ БЕРУТ (ПО ШЭРОН ВЕГШЕЙДЕР-КРУЗ)

- Герой/Отличник: Стараются быть идеальным, чтобы семья гордилась и "успехами ребенка" прикрыть проблему.
- Козел отпущения: Отвлекает внимание на себя плохим поведением (хулиганит, сбегает из дома). "Теперь ругают не папу, а меня".
- Потерянный ребенок: Уходит в себя, в мир фантазий, тихий и незаметный. Не доставляет хлопот.
- Шут/Тамада: Снимает напряжение в семье смехом, дурачествами.



Важно: Эти роли помогают ребенку выжить в детстве, но во взрослой жизни становятся источником проблем, если их не осознать.

РЕЦИДИВ — ЭТО НЕ КОНЕЦ



Для зависимого: Срыв — часть болезни. Важно не считать это катастрофой, а быстро вернуться к программе выздоровления.

Для созависимого: Важно не впадать в панику и не возвращаться в старые роли ("Спасателя/ Жертвы"). Не винить себя ("Я недостаточно помог/ла"). Поддержать, но не брать на себя ответственность за срыв. Укрепить свои границы.

ЦИКЛ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ



1. **Напряжение и контроль:** Созависимый пытается предотвратить употребление/срыв.
2. **Инцидент:** Срыв все равно происходит.
3. **Оправдание и спасение:** Созависимый берет на себя ответственность ("Это из-за моих слов"), выгораживает, решает проблемы.
4. **"Медовый месяц" / Затишье:** Обещания "больше никогда". Временное спокойствие.
5. **Возвращение к напряжению → круг повторяется.** С каждым витком уровень стресса и разрушений растет.

- "Ты не можешь удержать другого человека на плаву, если сам тонешь. Спасай себя сначала."
- "Исцеление — это не значит, что повреждения никогда не существовало. Оно означает, что повреждение больше не контролирует нашу жизнь."

