

НЕВИДИМЫЕ РАНЫ: РЕБЁНОК, ВЫРОСШИЙ В АЛКОГОЛЬНОЙ СЕМЬЕ"

ПОНИМАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ.
НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ.

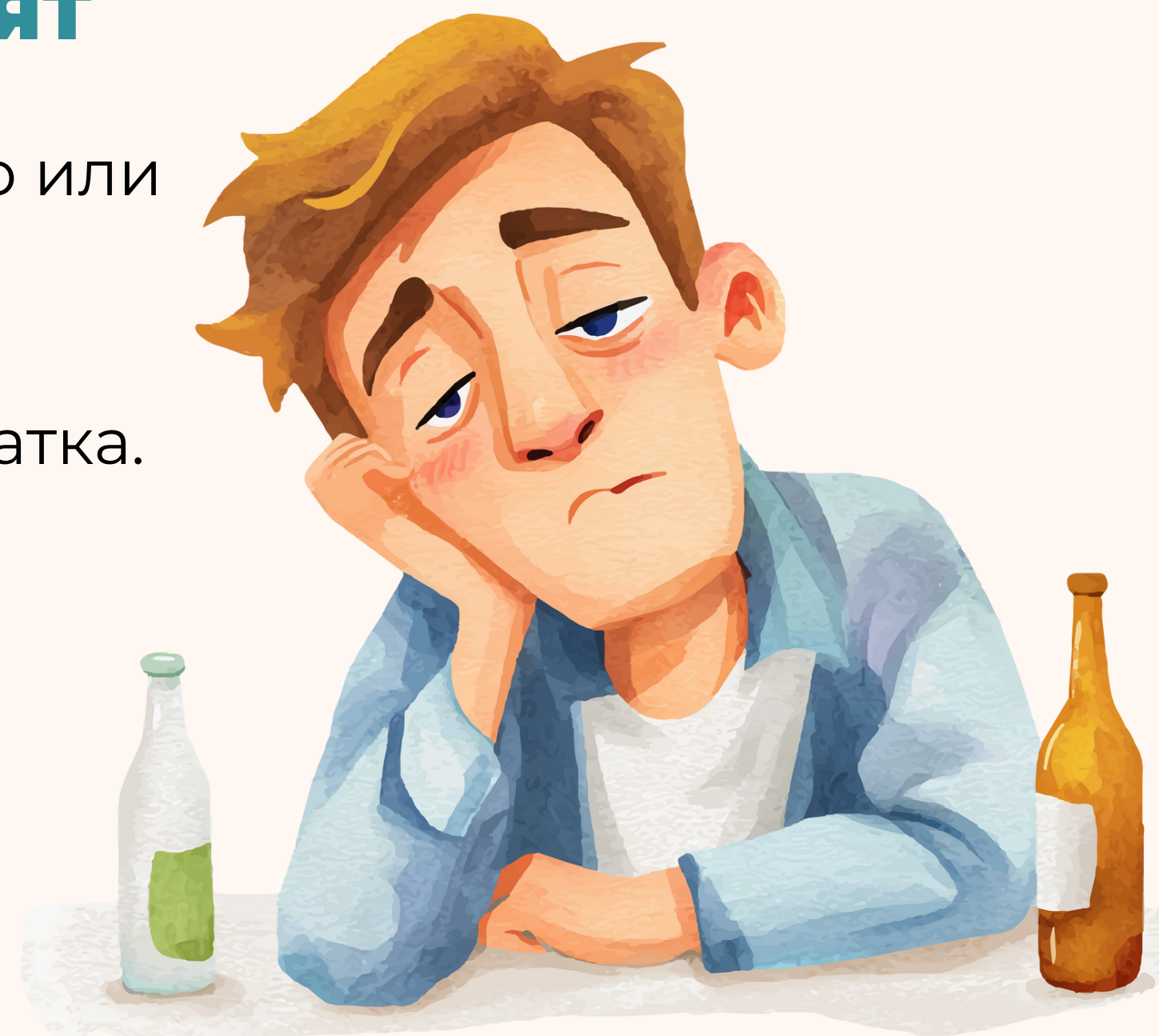


Анастасия Новгородова
клинический психолог

ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ СЕМЬЯ?

РЕАЛЬНОСТЬ, О КОТОРОЙ НЕ ГОВОРЯТ

- Это семья, где проблемы с алкоголем одного или обоих родителей становятся центральным, организующим фактором жизни семьи.
- Это не вопрос социального статуса или достатка. Проблема может быть в любой семье.
- Главная характеристика: Хаос, непредсказуемость и постоянный страх.
- Дети в таких семьях вынуждены приспособливаться, чтобы выжить психологически.



АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ: ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ



ТРИ "НЕЛЬЗЯ" АЛКОГОЛЬНОЙ СЕМЬИ

1. Не доверяй. (Обещания родителей нарушаются, настроение непредсказуемо).
2. Не чувствуй. (Злиться, бояться или грустить опасно — это может спровоцировать скандал).
3. Не говори. (Главный секрет семьи — "не выноси сор из избы").

РОЛИ, КОТОРЫЕ БЕРУТ НА СЕБЯ ДЕТИ

ЧТОБЫ СЕМЬЯ НЕ РАЗВАЛИЛАСЬ: СПАСАТЕЛЬНЫЕ РОЛИ

- **Герой/Отличник:** Стараются быть идеальным, чтобы компенсировать семейный стыд и принести в дом позитивные эмоции.
- **Козел отпущения:** Отвлекает внимание на себя плохим поведением, объединяя семью общей "проблемой".
- **Потерянный ребёнок:** Стараются быть невидимкой, уходит в себя, в мир фантазий, чтобы никому не мешать.
- **Шут/Талант:** Разряжает обстановку с помощью юмора, отвлекает от конфликтов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ В ДЕТСТВЕ

НЕВИДИМЫЙ БАГАЖ

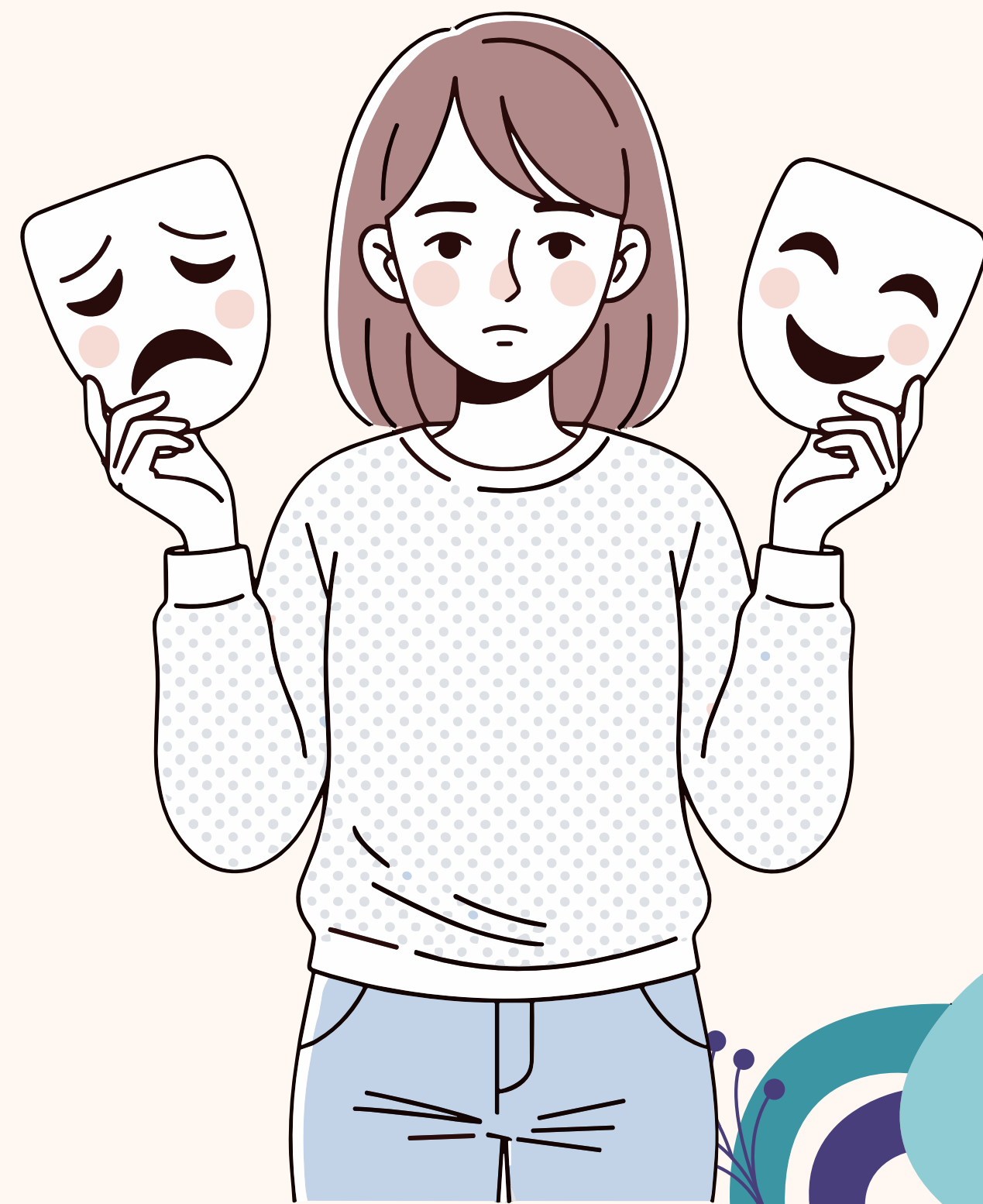
- Тревожность и постоянное ожидание опасности.
- Чувство вины и гиперответственность ("Если бы я вел себя лучше, папа/мама не пили бы").
- Низкая самооценка: Ребенок чувствует, что его не любят таким, какой он есть.
- Трудности в выражении эмоций (Подавление гнева, страха, печали).
- Проблемы с установлением границ.



ПОСЛЕДСТВИЯ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ (ВДА - ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ)

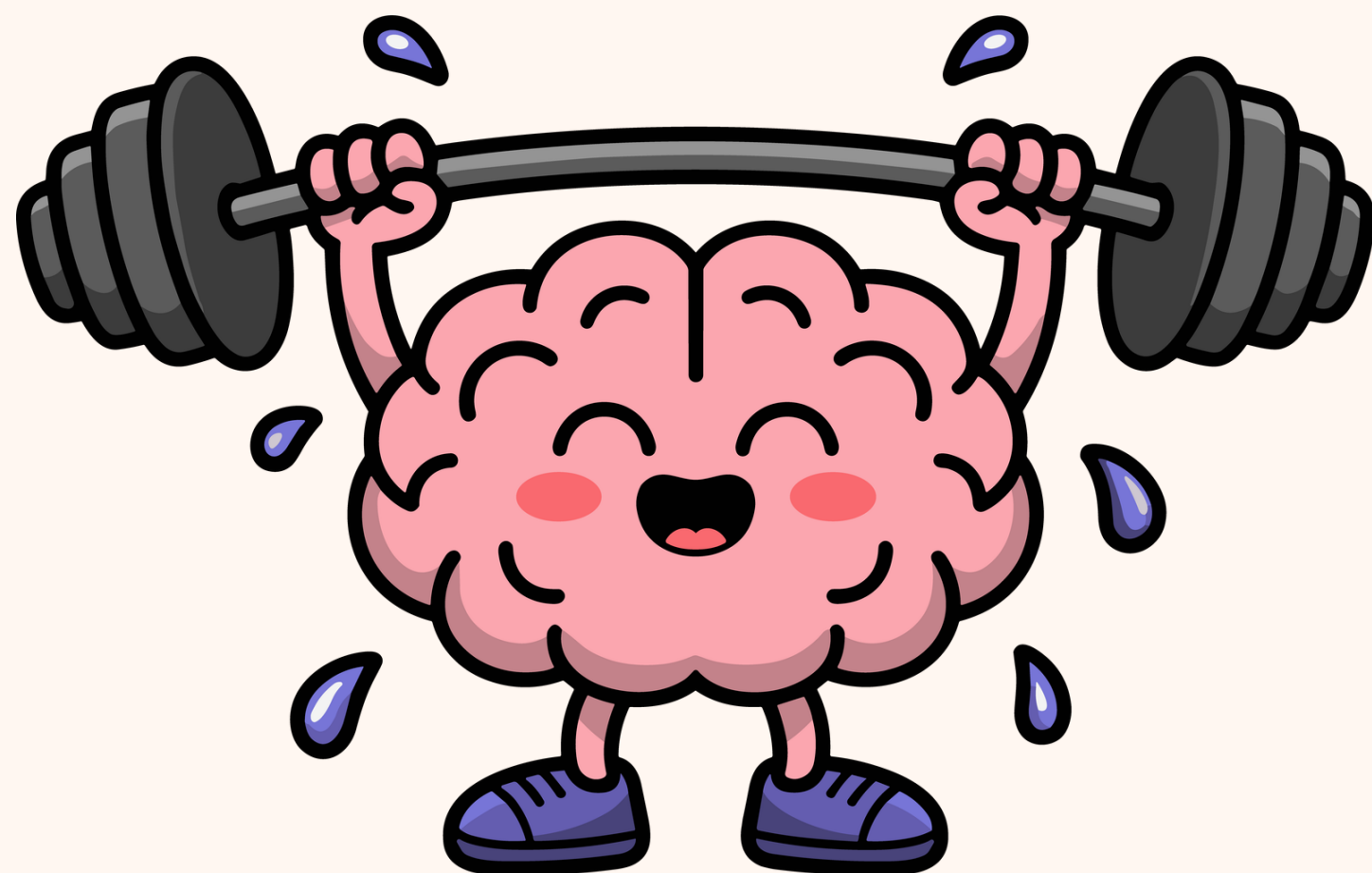
ТЕНЬ ИЗ ПРОШЛОГО

- **Страх потери контроля:** Жесткий контроль над всеми аспектами жизни.
- **Трудности в близких отношениях:** Недоверие, страх быть брошенным.
- **Синдром самозванца:** Неверие в свои успехи, ожидание "разоблачения".
- **Поиск одобрения** извне, игнорируя собственные потребности.
- Склонность к созависимым отношениям.
- **Повышенный риск** депрессии, тревожных расстройств и выгорания.



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ФОРМИРУЮТСЯ

НЕ ТОЛЬКО РАНЫ, НО И СИЛА



- Высокий уровень эмпатии и умение "считывать" настроение людей.
- Ответственность и исполнительность.
- Независимость и умение полагаться на себя.
- Упорство и resilience (психологическая устойчивость).

Важно: Эти сильные стороны можно направить в здоровое русло.



ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ: ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО

1. **Осознание:** Понять и принять, что проблема была не в тебе.
2. **Образование:** Узнать о синдроме ВДА.
3. **Профессиональная помощь:** Психотерапия (когнитивно-поведенческая, гештальт, схема-терапия).
4. **Группы поддержки:** Анонимные группы для ВДА, где можно делиться опытом без стыда.
5. **Забота о себе:** Учиться распознавать и удовлетворять свои потребности.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА?



БЫТЬ ОПОРОЙ, А НЕ СПАСАТЕЛЕМ

- Не осуждайте и не давайте непрошенных советов.
- Проявляйте эмпатию и давайте понять, что вы рядом.
- Уважайте его границы.
- Поощряйте обращение за профессиональной помощью, но без давления.
- Верьте в его силы и способность справиться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И КЛЮЧЕВОЙ ПОСЫЛ

ГЛАВНОЕ — НАДЕЖДА

- То, что произошло с вами в детстве, — не ваша вина. Но то, что вы делаете с этим во взрослой жизни, — это ваша ответственность и ваша сила."
- Травму можно переработать. Прошрое не должно определять будущее.
- Обращение за помощью — это акт мужества.



МИФЫ И ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

РАЗРУШАЯ СТЕРЕОТИПЫ

- **Миф:** Проблема только в маргинальных семьях.
- **Правда:** Алкоголизм не имеет социальных границ; это может быть семья врача, учителя, чиновника.
- **Миф:** Ребенок может просто "взять себя в руки" и не обращать внимания.
- **Правда:** Это хроническая психологическая травма, меняющая структуру личности.
- **Миф:** Если нет прямого насилия, то все не так плохо.
- **Правда:** Эмоциональная neglect (безнадзорность) и непредсказуемость наносят не меньший вред.
- **Миф:** Дети вырастают и обязательно становятся алкоголиками.
- **Правда:** Многие, осознавая проблему, выбирают полностью трезвый образ жизни, но могут перенять другие дисфункциональные модели.



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ: "ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК"

КАК ПСИХИКА ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ ХАОСА

- **Диссоциация:** "Уход" из ситуации. Ребенок мысленно отключается, когда вокруг скандал. Во взрослом возрасте это может проявляться как "зависание", прокрастинация.
- **Гипербдительность:** Постоянное сканирование окружения на предмет угроз. Во взрослом возрасте — неспособность расслабиться, тревожность.
- **Вытеснение:** Активное забывание болезненных событий. Может приводить к проблемам с памятью на детские годы.
- **Рационализация:** "Папа пьет, потому что у него тяжелая работа". Попытка найти логичное объяснение нелогичному поведению.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ТЕЛО ПОМНИТ ВСЁ

- Синдром хронической усталости: Постоянное напряжение истощает нервную систему.
- Психосоматические заболевания: Гастриты, головные боли, проблемы с кожей (экзема, псориаз), вегето-сосудистая дистония.
- Повышенный риск зависимостей: Не только алкогольной, но и от еды, работы, азартных игр, отношений.
- Нарушения сна: Бессонница, кошмары, прерывистый сон.



СОЗАВИСИМОСТЬ КАК СЛЕДСТВИЕ

"Я ОТВЕЧАЮ ЗА ЧУВСТВА И ПОСТУПКИ ДРУГИХ"

- Что это? Патологическое состояние, при котором человек фокусируется на проблемах другого, забывая о себе.
- Проявления:
 - Желание контролировать жизнь близких.
 - Принятие роли Спасателя.
 - Смещение любви и жалости.
 - Жизнь в отрицании проблемы ("У нас все нормально").
 - Низкая самооценка, граничащая с самоотречением.

Вывод: Созависимость — это то, что ВДА часто неосознанно приносят в свои взрослые отношения.

ИНСТРУМЕНТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ (ДЛЯ ВДА) ДОРОГА К СЕБЕ

Конкретные шаги:

1. Работа с гневом: Научиться безопасно выражать злость (спорт, арт-терапия, письменные практики).
2. Развитие самосострадания: Говорить с собой как с любящим родителем. "Ты имеешь право на чувства. Ты не виноват".
3. Учиться играть: Вернуть себе спонтанность и радость от процесса, а не результата.
4. Выстраивание границ: Учиться говорить "нет", защищать свое личное пространство и время.
5. Составление списка потребностей: Регулярно спрашивать себя: "Чего я хочу сейчас? Что я сейчас чувствую?".

РОЛЬ ОБЩЕСТВА И ШКОЛЫ

МОЖЕТ ЛИ ШКОЛА СТАТЬ СПАСЕНИЕМ?

- **Признаки ребенка из неблагополучной семьи:**
 - Резкие перепады успеваемости.
 - Сонливость или гиперактивность на уроках.
 - Замкнутость или, наоборот, демонстративное поведение.
 - Неопрятный вид, запах.
- **Что может сделать учитель/соцработник:**
 - Создать безопасное, предсказуемое пространство в классе.
 - Проявить интерес и заботу, не устраивая публичных допросов.
 - Быть внимательным слушателем.
 - Информировать школьного психолога.



РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА

ВЫ НЕ ОДИНОКИ



- **Литература:**
 - Джанет Уойтиц "Взрослые дети алкоголиков" (библия ВДА).
 - Энн Уилсон Шеф "Согласие быть живым".
 - Лара Шапиро "Как договориться с внутренним ребенком?".
- **Онлайн-ресурсы:** (Здесь указать актуальные сайты и группы для ВДА в вашем регионе/на языке аудитории).
- **Профессиональная помощь:** Контакты психологических центров, работающих с травмой и зависимостями.



**"Ты прошел через шторм, который
не ты создавал.
И ты выжил. Теперь твоя очередь —
учиться не просто выживать, а жить.
Полноценно, ярко и свободно".**

