

Методическое объединение. Доклад на тему:  
«Созависимое поведение в алкоголизированных семьях».

Подготовила и провела:  
педагог – психолог Л. Н. Тарасова

### *Методическое объединение.*

#### *Доклад на тему: «Созависимое поведение в алкоголизированных семьях».*

Созависимость при алкоголизме (Codependency in alcoholism) — это патологическая форма отношений, в которых один партнёр чрезмерно вовлечён и глубоко поглощён жизнью другого человека, страдающего от алкоголизма.

Созависимость проявляется эмоциональными, поведенческими и когнитивными нарушениями, при которых человек неправильно воспринимает собственную личность и значимость своих потребностей, а также не способен критически оценивать состояние близкого, зависимого от алкоголя.

Созависимый совершенно не заботится непосредственно о своей жизни. Его приоритет потребностей смещается в сторону построения идеальной в его понимании семьи, что достигается с помощью полного контроля за жизнью близких.

Страдающий от созависимости неосознанно вовлекается в роль спасителя для более незащищённого человека. Эмоциональные и поведенческие нарушения созависимого при этом прогрессируют, личность деформируется всё сильнее. Постепенно подобные изменения начинают проявляться во всех сферах жизни человека. У зависимого от алкоголя же из-за уже имеющихся психических и поведенческих нарушений, возникающих на фоне употребления спиртного, и отсутствия необходимости нести ответственность за свою жизнь ещё сильнее прогрессирует безынициативность. В результате у него полностью исчезает мотивация бороться с зависимостью, и даже после лечения он может снова начать принимать алкоголь. Всё это формирует своеобразный порочный круг, в результате которого не только становится неэффективным лечение и реабилитация зависимого человека, но и усиливается созависимость.

Характерная особенность созависимости — это наличие у человека деструктивных суждений о взаимоотношениях, а также симптомы эмоциональных и поведенческих расстройств, т. е. благородные мотивы созависимого (его чрезмерная жертвенность и желание помочь близкому) на самом деле разрушительно действуют на них обоих, поведение становится иррациональным из-за отсутствия критики к сложившейся ситуации, и возникают эмоциональные проблемы (вспышки агрессии и прочее). В суждениях таких людей преобладают шаблонные установки: необходимо всегда и во всём помогать близким, нельзя оставлять члена семьи в беде, если любишь, то всё выдержишь, словом можно исцелить и т. д. При этом созависимые не принимают в расчёт патологические механизмы алкоголизма, из-за чего могут пренебрежительно относиться к медикаментозному лечению.

Также у созависимого могут возникать когнитивные искажения, например он может отрицать эффективность медицинской помощи, которая необходима близкому человеку. Врачебная помощь в таких случаях заменяется на избыточное сочувствие, заботу и уход, что только препятствует излечению человека от алкоголизма и может провоцировать рецидивы. Однако установки о том, что только он сам может вылечить своего родственника, присутствуют не у всех созависимых.

Главной целью такого человека становится исключительно забота о больном близком, а его собственные увлечения и стремления, например изучение чего-либо или построение карьеры, уходят на задний план. Патологическая привязанность побуждает созависимых людей постоянно находиться вблизи больного — они полностью организуют его быт, пренебрегая своими потребностями, комфортом и желаниями.



Изначально созависимый вовлекается в этот треугольник в роли спасателя, но с прогрессированием созависимости его роль может меняться в зависимости от ситуации. Принимая роль спасателя, он в то же время позволяет ставить себя в положение жертвы. Такие переходы внутри треугольника Карпмана оказывают дополнительное негативное влияние на человека, приводя к ухудшению уже существующих у него психологических проблем.

Усиление созависимости сказывается и на человеке, страдающем алкоголизмом. Попадая под опеку со стороны созависимого, больной теряет инициативность. Гиперопека, которой его окружают, может существенно снизить эффективность лечения и реабилитации, из-за чего человек возвращается к злоупотреблению алкоголем.

### ***Стадии развития созависимости при алкоголизме.***

Созависимость развивается в четыре стадии, которые могут перетекать друг в друга с прогрессированием состояния или психологическим улучшением.

**Стадия озабоченности.** На этой стадии человек с созависимостью старается не замечать патологическое пристрастие близкого к алкоголю, пытается сгладить и объяснить эпизоды употребления спиртного какими-либо поводами. В то же время у него начинает нарастать внутренняя тревога и озабоченность состоянием близкого. Созависимый может становиться раздражительным, периодически испытывает чувство обиды, горечи, стыда и злости, которые копит в себе и упорно не признаёт, что есть проблема, и старается избегать мыслей о ней.

**Стадия самозащиты.** Внимание на больном члене семьи со стороны созависимого усиливается, он берёт на себя вину за все появляющиеся проблемы, а связь возникающих токсических эмоций и алкоголизма близкого отрицает. Созависимый считает, что именно он сам виновен в том, что близкий не может справиться с пагубным пристрастием, так как оказываемой помощи недостаточно и необходимо ещё лучше заботиться. Негативные эмоции от общения с близким подавляются, так как созависимый считает, что не может злиться на больного человека и всегда и во всём должен помогать ему («я не имею права так на него злиться — ему нужна поддержка, помощь»). Появляется высокая степень терпимости к любому поведению зависимого, например к проявлениям грубости или употреблению алкоголя. Отсутствие адекватной реакции оправдывается бессознательным поведением близкого, возникающим из-за его болезни.

**Стадия адаптации.** На этой стадии созависимый полностью утрачивает контроль над своими токсическими эмоциями, у него могут возникать немотивированные вспышки гнева, повышается раздражительность, чаще возникает плохое настроение, в том числе без

явной причины. Кроме того, у него появляется неконтролируемое и чрезвычайно сильное чувство стыда перед окружающими за себя и своего близкого, постоянные угрызения совести за то, что он не в силах справиться с алкогольной зависимостью своего партнёра и сильный стресс, связанный как с собственными внутренними переживаниями, так и с постоянным беспокойством за больного человека. У него может возникать жалость к себе, однако все усилия направлены на контроль жизни и действий члена семьи, страдающего от алкоголизма. Созависимый стремится решать за него все проблемы и иногда старается полностью изолировать его от внешних контактов, считая их источниками возникших проблем. В некоторых случаях такие люди могут самостоятельно покупать больному алкоголь, опасаясь, что если он будет пить вне дома, то может произойти какая-либо неприятность. На фоне подобных изменений в поведении созависимого его близкий начинает ещё чаще и больше употреблять спиртное.

**Стадия истощения.** На этой стадии у созависимого возникает крах всех существовавших обоснований проблем близкого, происходит полная утрата собственного достоинства и снижается терпимость к поведению больного. Созависимый готов выносить любые оскорбления в свой адрес, терпеть эпизоды домашнего насилия без адекватной реакции на них. Может развиваться депрессия и выраженная тревога, а также появиться ситуативный страх в обычных для человека ситуациях.

Для диагностики применяется комплексный подход, состоящий из таких методов, как:

**Беседа.** Психолог или психиатр собирает информацию об отношениях между больным алкоголизмом и его близкими, уточняет состав семьи, степень участия в помощи зависимому. Во время беседы созависимые, как правило, отрицают проблему, акцентируют всё внимание непосредственно на больном члене семьи и стараются вызвать сочувствие у специалиста.

**Опросники.** Являются стандартизированным способом выявления как созависимости, так и возможных сопутствующих состояний: депрессии, агрессии и тревожности. Очень часто применяется шкала созависимости Уайнхолда, шкала депрессии Бека и опросник тревожности Спилбергера — Ханина.

**Проективные методы.** Тесты с рисунками и методики на интерпретацию различных ситуаций позволяют выявить бессознательные эмоции у созависимого человека, например страх и скрытый гнев, а также оценить степень созависимости.

Можно выделить следующие **личностные особенности**, которые приобретают созависимые за время жизни с больным:

Низкая самооценка.

Появление собственной зависимости от людей, их мнения и воображаемых идеалов.

Наличие потребности в одобрении со стороны окружающих.

Субъективное чувство нахождения «в ловушке, из которой нет выхода».

Ощущение собственного бессилия.

Склонность к манипулированию и принуждению, часто – агрессия (вербальная, физическая).

Отрицание проблемы, поддержание фасада псевдо-благополучия.

Четкие социальные роли между родственниками стираются. Теряется понятие «семьи» как таковой.

Общение друг с другом токсичное, напряженное.

Эмоции и чувства искажены.

Поддерживается пассивно-агрессивный конфликт без возможности его разрешения.

Доминирует чувство стыда и вина, порождая негативные переживания.

## ***Последствия совместного проживания***

К сожалению, большинство созависимых не всегда в полной мере осознают масштаб проблемы. Они не способны объяснить причины своих переживаний и поступков. Возможны следующие психосоциальные последствия:

- появление финансовых проблем;
- окончательная потеря контроля над поведением алкоголика и своей жизнью;
- игнорирование собственных нужд становится причиной психоэмоциональных расстройств;

растет толерантность даже к положительным чувствам вплоть до потери возможности их переживания – обнубления (чувства как будто затуманиваются, становятся плохо различимыми или неразличимыми совсем).

низкая самооценка становится причиной затяжной депрессии, появления суицидальных мыслей, аффективных расстройств, когнитивной дисфункции и бредовых идей;

страдает физическое здоровье – мигрень, неврозы, язвенная болезнь, синдром раздраженной кишки, дерматозы, истощение и другие психосоматические нарушения;

созависимые часто подвергаются насилию со стороны алкоголика, в том числе сексуальному. Необходимо учитывать, что на месте супруга может быть маленький ребенок.

Алкоголик в семье становится смыслом существования других членов, даже если ему это абсолютно неинтересно. Прослеживаются определенные сходства в их поведении. В такой ситуации квалифицированная помощь необходима не только больному, но и его окружению.

## **ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ СИМПТОМОВ АЛКОГОЛИЗМА:**

1. **ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголь используется как средство облегчения проблем. Это может быть облегчение физического состояния или психологического дискомфорта, использование алкоголя может стать поведенческой привычкой или служить средством смягчения социальной ситуации, приносящей боль.

2. **ПОСТОЯННЫЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголь используется для постоянного и продолжительного расслабления, развивается привычка использовать алкоголь как средство решения проблем.

3. **УВЕЛИЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ.** Поскольку алкоголь все чаще и чаще используется как расслабляющий фактор, происходит увеличение алкогольной толерантности, так что требуется все больше алкоголя для достижения того же уровня расслабления. Если первоначально для обретения душевного комфорта требовалось три дозы алкоголя, постепенно это уже 5, затем 7, затем 9 и т.д.

4. **НАЧАЛО ПРОВАЛОВ В ПАМЯТИ.** На этой стадии у алкоголика могут начаться провалы в памяти. Это означает, что на протяжении некоторого времени алкоголик ничего не может вспомнить, у него полная потеря памяти.

5. **ТАЙНЫЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголик начинает скрывать свое пристрастие к алкоголю маскируя сильные выпивки с тем, чтобы избежать последствий.

6. **УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ.** Все больше и больше областей жизни начинают быть связанными с потреблением алкоголя. Социальная жизнь превращается в получение удовольствия от потребления алкоголя. Всевозможные жизненные ситуации связываются с потреблением алкоголя, и зависимость от алкоголя возрастает.

7. **ПОСПЕШНОСТЬ ПЕРВЫХ РЮМОВ.** Становится необходимым быстро выпить первые несколько рюмок с тем, чтобы достичь необходимого уровня алкоголя в крови для получения облегчения.

8. **ЧУВСТВО ВИНЫ.** Алкоголик начинает осознавать, что что-то не так, и не отдавая себе отчета в том, что происходит, начинает испытывать чувство вины. Поведение, ориентированное на выпивку, разрушает личные ценности.

9. **НЕВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ПРОБЛЕМУ.** Алкоголик начинает испытывать чувство дискомфорта от неспособности контролировать выпивку, но считая это позорным, чувствует, что его никто не поймет. Растущее чувство вины увеличивает неспособность ощущать проблему.

10. **УЧАЩЕНИЕ ПРВАЛОВ В ПАМЯТИ.** На этом этапе провалы в памяти могут быть признаком неврологического расстройства. Возникает все больше проблем, вследствие этих провалов. Алкоголики обнаруживают результаты событий, которые они не помнят. На них пугающе действует то, что они совершали какие-либо действия, о которых ничего не знают.

11. **НАХОЖДЕНИЕ ОПРАВДАНИЙ ПЬЯНСТВУ.** Алкоголик находит причины продолжающегося пьянства, начиная создавать их сам, не отдавая себе отчета в том, что пьянство всегда ищет себе оправдание.

12. **УМЕНЬШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ОСТАНОВИТЬСЯ В ВЫПИВКЕ ВМЕСТЕ СО ВСЕМИ.** На вечеринке алкоголик будет пить больше всех и чаще других терять контроль над собой. Его неспособность остановиться становится очевидной для других.

13. **ПОСТОЯННЫЕ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ.** Поведение, вызванное неспособностью остановиться, порождает постоянное чувство вины, но человек не знает, что с этим делать.

14. **ПРЕТЕНЦИОЗНОЕ И АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Постоянные угрызения совести перекрываются претенциозным и агрессивным поведением. У алкоголиков появляется потребность, сопровождающаяся грандиозными усилиями, доказать, что они способны к действиям, что с ними все в порядке.

15. **ОБЕЩАНИЯ И РЕШЕНИЯ НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ.** Так как алкоголик потерял контроль над своей жизнью, он дает все больше обещаний исправиться, но они не выполняются.

16. **ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ И НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПОПЫТКИ КОНТРОЛЯ.** Предпринимаются попытки контроля над выпивкой путем смены напитков, вынужденного воздержания от алкоголя, ограничения его количества или изменения времени приема алкоголя. Все эти попытки проваливаются.

17. **ПОТЕРЯ ДРУГИХ ИНТЕРЕСОВ.** Пьянство начинает вытеснять из жизни все несвязанное с ним. Пьянство делает невозможным занятия спортом, спорт уходит в сторону, пьянство делает невозможными танцы, и алкоголик пьет и отказывается от танцев. Человеку приходится выбирать между пьянством и проблемой, вызванной этим пьянством, выбирается пьянство, происходит потеря все большего количества интересов.

18. **ПОПЫТКИ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО БЕГСТВА.** Алкоголик пытается изменить обстоятельства с тем, чтобы улучшить свою жизнь. Но ни смена места работы, не изменение места жительства не помогает.

19. **ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ И ДЕНЬГАМИ.** Вследствие растущей неспособности контролировать свое поведение, у алкоголика возникают проблемы с работой. Становится трудным или невозможным удержаться на работе. В результате потери работы, а также неспособности сохранять деньги возникают финансовые проблемы.

20. **ИЗБЕГАНИЕ ЖАЛОБ ДРУЗЕЙ И СЕМЬИ.** Чувство вины, постоянная занятость выпивкой, потеря других интересов, чувство потерянности в жизни приводит к изоляции алкоголика от семьи и друзей.

21. **ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ К ЕДЕ.** Начинает развиваться недоедание, вследствие привычки мало есть и пренебрегать едой.

22. **НЕОПРАВДАНЫЕ ОБИДЫ.** Алкоголики начинают находить оправдание тому, что они держат других людей на расстоянии. Они становятся очень чувствительными. Они считают других слишком критичными и непонимающими их.

23.ТРЕМОР И РАННИЕ УТРЕННИЕ ВЫПИВКИ. Алкоголику требуется выпивка, чтобы прийти в себя утром. Тремор становится заметным. Выпивка уменьшает тремор и помогает обрести способность что-либо делать.

24.ПОТЕРЯ ОБЫЧНОЙ СИЛЫ ВОЛИ. Способность определять направление действий и осуществлять контроль над жизненными ситуациями уменьшается даже в малых областях. Неспособность принимать решения и использовать силу воли для их исполнения становится очевидной.

25.ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗРУШЕНИЕ. Пьянство начинает наносить вред физическому состоянию. Человек набирает или теряет вес, большую часть времени плохо себя чувствует. Проблемы со здоровьем становятся очевидными. Развиваются многие органические заболевания.

26.СНИЖЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ. Неожиданно начинает меняться алкогольная толерантность. Опынение вызывает даже маленькие дозы алкоголя. Алкоголик не может переносить алкоголь так как раньше, и не испытывает больше чувства облегчения от принятия алкоголя, однако не может остановиться.

27.МОРАЛЬНОЕ ОБВЕТШАНИЕ. Алкоголик больше не может следовать ценностям, на которых строилась его жизнь.

28.УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТОКСИКАЦИЙ. Все чаще у алкоголика наблюдаются продолжительные периоды интоксикации, что делает невозможным поддержание установленного стиля жизни.

29.СНИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ В ПЬЯНСТВЕ. Чувствуя свое саморазрушение, алкоголики заручаются компанией, в которой ощущают себя выше других. Тогда они могут сказать: “Я не так уж плох”

30.ОСЛАБЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ. Ухудшается память, снижаются способности решения проблем, ухудшается психомоторика.

31.НЕОБОСНОВАННЫЕ СТРАХИ. Ослабление мышления порождает углубляющуюся тревогу. Алкоголики все время боятся. Они не знают, чего они боятся, но испытывают чувство надвигающейся гибели.

32.НЕСПОСОБНОСТЬ ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИЯ. Алкоголик не может начать какую-либо деятельность, он может только давать ответную реакцию на обстоятельства, он не способен к активным действиям.

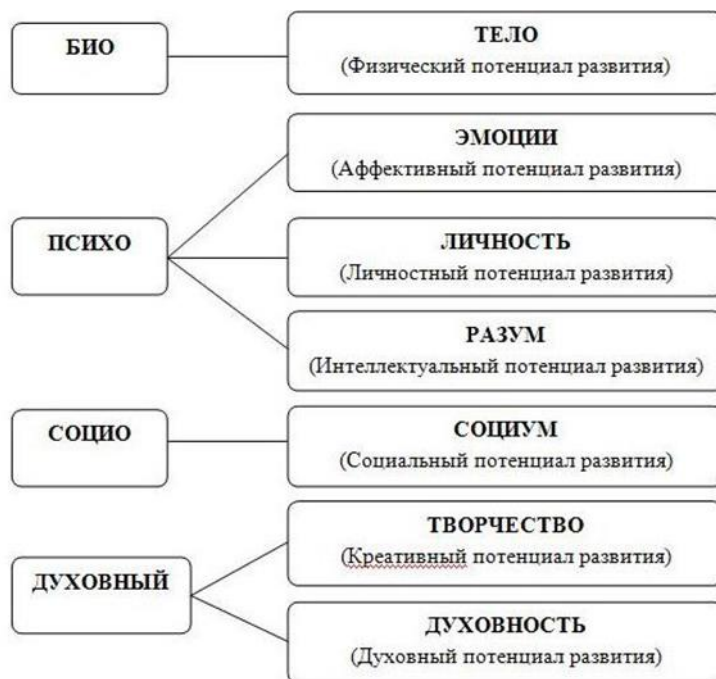
33.ОДЕРЖИМОСТЬ ПЬЯНСТВОМ. Человек становится одержимым поиском денег на выпивку, покупкой спиртного, самой выпивкой, получением самого худшего от этой выпивки и готовностью пить опять.

34.НЕЯСНЫЕ ДУХОВНЫЕ УСТРЕМЛЕНИЯ. Часто на этом этапе наблюдается пробуждение религиозных чувств и попытки повернуться к Богу и религии.

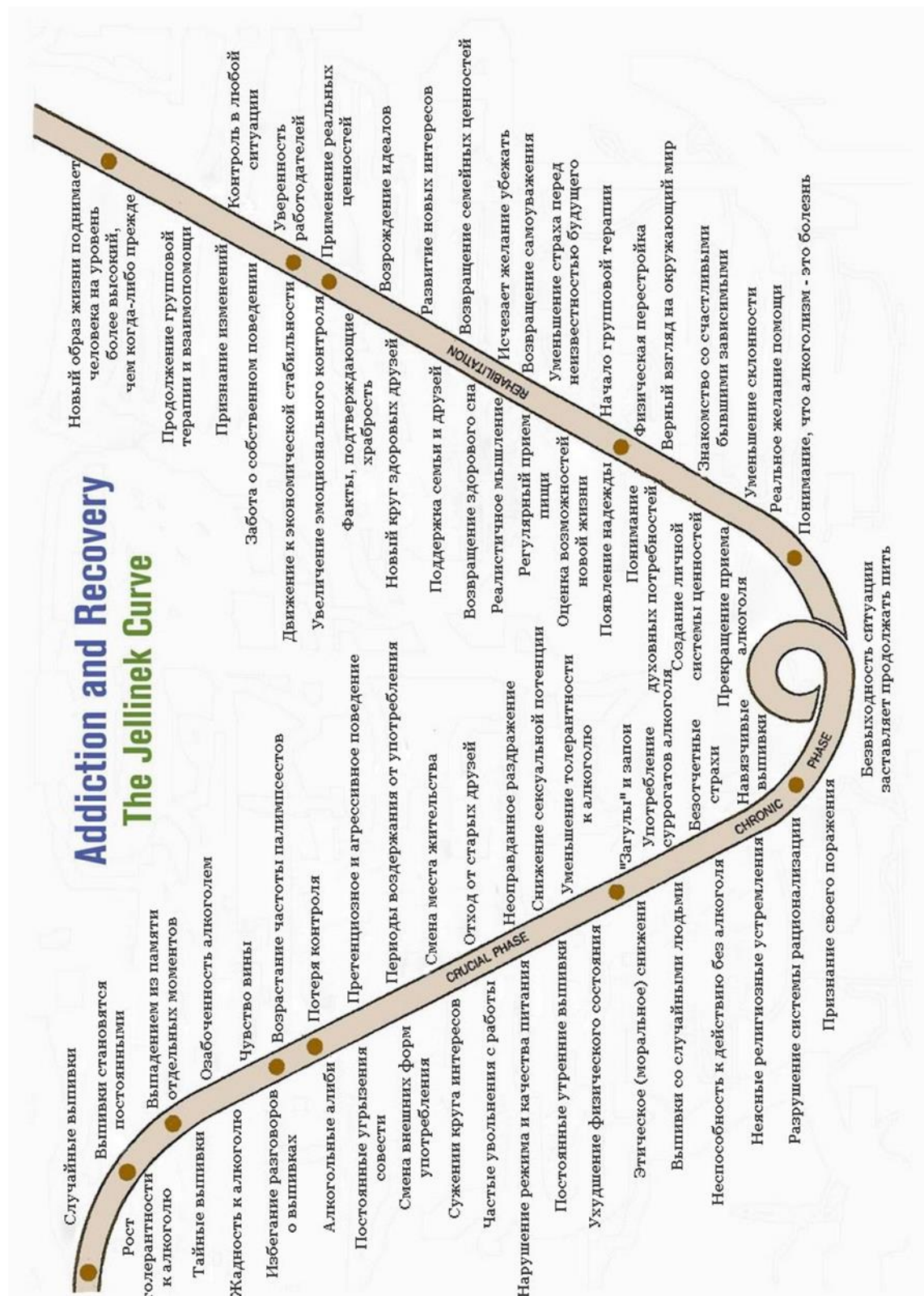
35.ВСЕ ДИВИДЕНТЫ ИСЧЕРПАНЫ. Алкоголик не может больше оценивать свое поведение.

36.ПРОИЗОШЛО ПОЛНОЕ ПОРАЖЕНИЕ. Алкоголик достиг своего дна.

Самый распространенный гамма – алкоголизм. Человек пьет, чтобы напиться. Для гамма-алкоголизма характерно употребление алкоголя от нужных толерантных доз до «полной отключки».







### Советы родственникам

Борьба с созависимостью – сложный процесс, который требует работы над собой. Следует акцентировать свое внимание на таких моментах:

Здоровая отстраненность. Подразумевается доброжелательное дистанцирование от алкоголика. Оно основано на идее того, что каждый человек сам несет ответственность за свой выбор в жизни. Другие люди не в состоянии разрешить чужие проблемы. Необходимо сосредоточиться на собственном благополучии и признать объективную реальность.

Смотрите на все проще. Бессмысленно остро реагировать на каждую проблему, слова и поведение больного человека. Но, что важнее, - нельзя еще больше углубляться в свои болезненные переживания. Это лишает возможности адекватно мыслить, но всегда есть выбор. В этом смысл избавления от созависимости.

Контроль не работает. Невозможно подчинить чужой алкоголизм. Примите это как аксиому, оставив бесплодные угрозы, советы, оскорбления, мольбы и шантаж позади.

Хватит быть жертвой. Ложное представление себя в роли «спасителя» и принятие на себя чужой ответственности никак не поможет близкому алкоголику. В исходе лишь саморазрушение из-за постоянного чувства вины от неудач.

Прекратите искать любви, одобрения и особенных взаимоотношений. Вы – независимая, обособленная личность, которая не должна нести ответственность за «все на свете и даже больше». Источник счастья находится в нас самих.

Живите для себя. Начав заботиться о личных нуждах, потребностях и саморазвитии, приходит прощение. Вы заслуживаете лучшей жизни.

Старайтесь безболезненно принимать окружающую действительность. Но это не равносильно смирению! Пора избавляться от иллюзий и ложных надежд. Обретя понимание и пережив этот тяжелый процесс, наступит желанное спокойствие.

Не забывайте о собственных чувствах. Ваши эмоции уникальны и нет смысла их подавлять. Будьте честны с собой и окружающим миром.

Гнев – это нормально, но он не должен контролировать действия человека. Каждый из нас имеет право чувствовать злость. Но пока вы не разберетесь с ее природой, состраданию нет места.

Размышляйте. Несмотря на потерю уверенности в себе, каждый созависимый способен думать и должен это делать. Выводы и решения небезупречны, но в этом нет ничего страшного.

Если есть желание получить больше информации про созависимые отношения, то предлагаем прочитать книгу Мелоди Битти «Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости»