СОЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Зависимость – это вид саморазрушающего поведения, который характеризуется патологическим влечением к одному или нескольким психоактивным веществам (например, алкоголь), и приводит к психической и/или физической зависимости.
Злоупотребление психоактивными веществами неизбежно ведёт к нарушению взаимодействия человека с окружающей средой, разрушению стереотипов поведения, что ведёт к социальной, семейной и профессиональной дезадаптации.
Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, психологической и даже физической зависимостью от другого человека. Созависимый человек – это тот, кто стремится управлять поведением другого человека и совершенно не заботиться об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. Созависимость – это отказ от себя, своего «Я», один из вариантов саморазрушающего поведения.

Процесс формирования зависимости и созависимости

Зависимость

Болезнь

- ✓ от редкого до постоянного употребления выпивки для разрядки
- ✓ увеличение дозы потребляемого алкоголя;
- ✓ тайные выпивки, неспособность удержаться, когда пьют другие;
- ✓ чувство вины, неспособность обсуждать проблему;
- ✓ повторяющиеся попытки контролировать употребление спиртного;
- ✓ ложь с целью скрыть истинные размеры пьянства;
- ✓ постоянные угрызения совести; невыполнение обещаний и решений;
- ✓ крах попыток контролировать себя;
- ✓ гнев, депрессия, чувство вины, обидчивость; претенциозное и агрессивное поведение; попытки самооправдания;
- ✓ холодность семьи и друзей; оскудение социальных связей, интересов;
- ✓ финансовые проблемы;
- ✓ беспочвенные вспышки гнева; необъяснимые перемены настроения;
- ✓ уменьшение толерантности (снижение количества алкоголя);
- ✓ начало долгих запоев;
- ✓ пьянство с незнакомыми людьми; моральная и физическая деградация, ослабление мышления.

Созависимость

Болезнь

- ✓ стремление брать на себя чужую ответственность и воспитывать окружающих;
- ✓ возрастание эмоциональной зависимости от партнера; попытка «вылечить» партнера любовью;
- ✓ ощущение вины; отрицание остроты проблемы;
- ✓ возрастание внимания к поведению партнера и к контролю за ним;
- ✓ стремление скрывать свои проблемы, связанные с выпивками партнера;
- ✓ оправдание поведения партнера перед окружающими, в т.ч. историей его «трудного» детства и последующей жизни;
- ✓ крах попыток контролировать партнера;
- ✓ гнев, депрессия; чувство вины из-за стычек с партнером, агрессия по отношению к партнеру; попытки самооправдания;
- ✓ холодность семьи и друзей; оскудение социальных связей, интересов;
- ✓ финансовые проблемы;
- ✓ беспочвенные вспышки гнева; необъяснимые перемены настроения;
- ✓ возможное начало алкогольной или наркотической зависимости;
- ✓ начало долгих депрессий;
- ✓ болезни в результате стресса (психические и соматические нарушения); суицидальные мысли.

Зависимость и созависимость*: Выздоровление*

- ✓ признание своей беспомощности
- ✓ прекращение попыток обвинять других в своих проблемах;
- ✓ сосредоточение на себе, принятие на себя ответственности за свои поступки;
- ✓ поиски помощи в обществе людей, страдавших той же болезнью;
- ✓ стремление разобраться в своих чувствах, а не отвлекаться от них;
- ✓ приобретение новых друзей, развитие здоровых интересов.

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»
Г. Тверь, ул. Королева, д.10. Тел.: 51-52-80

Отделение медико-психологической помощи детям и подросткам.
Г. Тверь, Перекопский переулок, д.13. Тел.: 555-195.
Телефон поддержки: 55-95-90.
Сайт: http://tverond.ru/