**[Созависимость - это тоже зависимость](https://www.paracelsus-recovery.com/ru/problems/emotional-problems/co-dependency)!**

О том, что такое зависимость, наверняка, известно каждому. Определение зависимости звучит следующим образом: "определенная модель поведения, которая характеризуется непреодолимым, постоянно возрастающим влечением к определенному эмоциональному состоянию". Существует огромное количество зависимостей: х**имическая** (злоупотребление психоактивными веществами — никотин, марихуана, алкоголь, опиаты), **пищевая, игровая, эмоциональная,**  интернет-зависимость **и т.д.**

Когда в семье появляется зависимый человек, все внимание сосредотачивается на нем. Желание помочь близкому человеку, попавшему в беду, вытесняет все остальные желания. Постоянное присутствие рядом зависимого человека откладывает свой отпечаток на родных, постепенно их психологическое поведение меняется, они становятся созависимыми. Созависимый человек – это чаще всего близкий родственник больного, вся жизнь и поведение которого меняются и подстраиваются в зависимости от поведения одного (а бывает и нескольких) члена семьи, который страдает зависимостью. Приставка "со" в слове "созависимость" означает "зависимость вместе с кем-то".

Характерные признаки созависимости:

* заниженная самооценка, возникшая из-за проблем в семье еще в детском возрасте;
* игнорирование собственных интересов, чувств и потребностей, патологическая сосредоточенность, зацикленность на близком, который зависим;
* регулярные попытки заставить человека вести себя определенным образом;
* периодически возникающее навязчивое желание помочь близкому;
* давление на зависимого человека, навязываемая и ненужная ему помощь;
* постоянное чувство вины, тщательно скрываемый гнев и приступы агрессии, побороть которые крайне тяжело;
* отрицание проблемы, непризнание своей болезни, самообман.

Если говорить о *личности созависимого*, то среди её важнейших характеристик можно выделить низкую самооценку, навязчивое желание контролировать жизнь окружающих, стремление спасать близких.

*Низкая самооценка.* От постоянного напряжения и отрицательных эмоций у родных больного падает самооценка. Они становятся полностью зависимыми от мнения окружающих, от взаимоотношений с другими людьми. Низкая самооценка вызывает у созависимых людей желание во всем помогать другим, этим они хотят завоевать любовь и уважение окружающих, поскольку сами уже не верят в то, что их могут любить такими, какие они есть.

*Навязчивое  желание контролировать жизнь других.* Созависимые верят, что в состоянии контролировать всё. И чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям.

*Желание заботиться о других, спасать других* Созависимые, в своём стремлении заботиться о других, даже профессию выбирают из разряда «помогающих»:  врача, медсестры, воспитательницы, психолога, социального работника, учителя. Желание спасти больного так велико, что созависимые делают и то, что, в сущности, не хотят делать. Они говорят "да" тогда, когда им хотелось бы сказать "нет", делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. Они удовлетворяют нужды своих близких, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы это для них делали. Эта забота переходит все мыслимые и немыслимые рамки. Такое поведение приносит созависимым удовольствие, им нравиться ощущать себя «спасителем», постоянно помогать, заботиться, жалеть, лечить. Но, к сожалению, эти усилия не приносят должного результата. Созависимые сами провоцируют развитие алкоголизма у близкого человека, отстраняя его от повседневных хлопот и забот, чрезмерно опекая его, они приучают зависимого близкого, что ничего не надо делать самому – о нем хорошо позаботятся родные.

Созависимые люди стараются всячески игнорировать проблемы, связанные с болезнью близкого человека, и делают вид, как будто ничего серьезного не происходит. Такое поведение созависимых приводит к тому, что проблема становиться еще острее. Самообман, заблуждение, отрицание помогают созависимым спокойно жить в мире иллюзий, потому что правда приносит им боль.

Существует несколько моделей поведения созависимых. Одни берут на себя роль «спасителя», а единственной их целью становится помощь ближнему. Другие ведут себя как «преследователи», то есть постоянно контролируют поведение и поступки больного. Третьи становятся «мучениками». Они перестают следить за собой, интересоваться чем-либо в жизни и постоянно обвиняют мужа, жену или сына в этом.

Для преодоления созависимости родственникам больного необходимо сделать ряд важных шагов:

*1. Осознать проблемы.* Многие созависимые на протяжении долгих лет не осознают своих эмоций, не задумываются над источником внутреннего напряжения. В результате они не способны понимать самих себя и других людей. Человек, отрицающий свою болезнь, никогда не сможет излечиться.

*2. Избавиться от нереалистичных ожиданий, связанных с выздоровлением зависимого близкого.* Ложные надежды и разочарования - самая опасная ловушка, которая подстерегает семью на этапе выздоровления. Члены семьи часто бросаются из крайнего оптимизма в крайний пессимизм.

3. *Научиться новым способам общения*. После долгих лет жизни рядом с больным зависимостью его близкие плохо понимают принципы общения нормальных взрослых людей. Слишком долго они пользовались словами только для нападения и защиты. На место контроля и маскировки своих чувств должно прийти честное и открытое общение

*4. Забыть прошлое.* Для членов семей зависимого отказ от старых защитных механизмов, тягостных воспоминаний, гнева и обиды - важнейший шаг к духовному и душевному выздоровлению.

Подготовила психолог ГУЗ «Городская поликлиника №3 г.Гродно» А.И. Бричковская