

В настоящее время эта тема очень актуальна и своевременна в обществе. Проблема созависимости является недостаточно исследованной и мало понятной, в особенности тем, в семьях которых есть зависимые родственники, страдающие различными вредными пороками: алкоголизмом, наркоманией, игровой, табачной и другими видами зависимостей.

Созависимость характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью от другого человека или предмета.

В качестве примера возьмем семью, в которой пьющий муж. Созависимыми становятся все члены семьи: жена, дети, родители. И неизвестно еще, кто больше страдает и болеет. Если муж заливает свою неудовлетворенность жизнью, душевную боль отвергнутого, и получает хоть временное облегчение, избавление от щемящей тоски, то его жена страдает еще больше от отчаяния и бессилия прекратить пьянство супруга.

Гнев, обида, раздражение и другие отрицательные эмоции влияют в первую очередь на ее здоровье, как физическое, так эмоциональное. По сути женщина не живет своей жизнью. Все ее помысли и усилия направлены на то, чтобы прекратить пьянство мужа. Женщина думает, что своими упреками, нравоучениями, скандалами она сможет добиться, чтобы ее муж перестал пить.

Здесь важно ПОНЯТЬ, что проблема не только в ее муже, а в ней самой, в том, что она ПОЗВОЛИЛА, чтобы поведение ее супруга влияло на нее – на ее здоровье, эмоции, отношения... на ее жизнь. И в тоже время она тоже пытается повлиять на другого человека.

Созависимому ВЫГОДНА его позиция и положение в отношениях. Это позволяет ему избегать ответственности за выполнение СВОЕГО Предназначения и развитие отношений в целом. Это ведет только к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что один партнер будет вести себя так, как хотел бы другой.

Шахтинская общественная организация «Матери против наркотиков» предлагает семинары, тренинги, консультации всем, кто хочет научиться выстраивать гармоничные, партнерские отношения друг с другом на основе подлинного равноправия мужа, жены, ребенка во всех без исключения вопросах семейной жизни.

Пишите свое мнение, задавайте вопросы, приходите к нам по адресу ул.Ленина, 154, комн.12, вторник, пятница с 12 часов, приглашайте нас к себе.

Семашко В.В., социальный консультант

При консультировании давать советы созависимым.

1.

Выстраивать взаимоотношения с зависимыми как с обычными людьми на основе уважения, миролюбия, доброжелательности к личности человека.

2.

Не «тыкать носом» в виде поучений, упреков, скандалов, гнева на неадекватное поведение и поступки зависимого.

3.

Стараться не упоминать о пороке человека в разговоре с ним до тех пор, пока он сам не заговорит об этом.

4.

Хвалить и поощрять человека за любой добрый и хороший поступок, действие, вселяя в него чувство уверенности в себе, чувство собственного достоинства, своей ценности, уникальности, нужности.

5.

Найти свой язык любви для зависимого.

Автор статьи: Валентина Семашко, г.Шахты. Специалист Института Социосистемологии