

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«МЯДЕЛЬСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ  
РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»**

**СОЗАВИСИМОСТЬ СЕМЬИ!**



Врублевская В.В. врач-психиатр-нарколог  
УЗ «Мядельская центральная районная больница» 222397,  
г. Мядель, ул. Коммунистическая,23 E-mail: mail@myadelcrb.by.

**г. Мядель, 2021**

Если в семье есть алкоголик или наркоман, то это негативно сказывается на всех близких людях. Отношения эти дисгармоничны, разрушительны для всех, но в тоже время родные люди не могут прекратить их.

**Созависимость – это личностное образование, развивающееся у близких людей алкоголиков в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на проблемах зависимых, вплоть до самоотречения.**

*Как вести себя? Как избежать ошибок? И есть ли шанс на выздоровление?*

**Признаки созависимости:**

1. вы испытываете чувство вины, гнев, раздражительность по отношению к больному;
2. пытаетесь скрыть зависимость близкого человека, минимизировать последствия употребления им психоактивных веществ;
3. оправдываете употребление наркотика проблемами на работе, плохой компанией и т.п.;
4. говорите «он погибает без меня», «я должна спасти его», боитесь, что он сядет в тюрьму или покончит с собой;
5. отказываетесь от личной жизни, хобби, отдыха.

**Почему вы терпите?**

Когда вы пытаетесь помочь своему родственнику, таким образом, вы хотите почувствовать свою «нужность» или превосходство. Вы бежите от реальности, от тревоги, от страха за свою жизнь, статус, репутацию, боитесь одиночества.

Вся жизнь — это борьба с зависимым человеком и попытка его «переделать», управлять им, манипулировать. Это негативно сказывается на вашем здоровье, рушится карьера, возникают трудности в общении с другими членами семьи, друзьями и коллегами.

**Есть ли возможность «вырваться» из замкнутого круга?**

Никто не сможет вам помочь, кроме вас самих. Необходимо понимать, что только зависимый человек должен решить, нужна ли ему ваша помощь или нет. Пока он вас не попросит о помощи, пока он сам не захочет вылечиться, все попытки доказать, объяснить ему, будут тщетны. Если вы обнаружите у себя признаки созависимости, обязательно обратитесь к психотерапевту. Ваша болезнь не менее серьезна.

**Что делать?**

Если вы полагаете, что пьянство и употребление наркотиков — временное явление и все наладится через месяц, год, когда найдется работа, родится ребенок..., то вы очень ошибаетесь. И алкоголизм, и наркомания — хронические заболевания. Цель лечения — достижение устойчивой ремиссии.

Обратитесь к специалисту: наркологу или психотерапевту.

Не скрывайте правду от окружающих, чтобы они не одалживали денег вашему родственнику. Пусть позвонят вам, если встретят его в неадекватном состоянии.

Не поддавайтесь на шантаж. Сохраняйте спокойствие и твердость, даже если ваш близкий угрожает суицидом. Это страшно, но еще страшнее убивать его собственными руками, покупая или давая денег на алкоголь или наркотик.

Действуйте все вместе. Внутри семьи должно соблюдаться правило: тайком не помогать зависимому.

Не забывайте заботиться о себе и о других членах своей семьи. Отдыхайте, встречайтесь с друзьями, занимайтесь любимым делом. Гуляйте, путешествуйте, посещайте интересные места, осваивайте новые или вспоминайте забытые хобби. Спорт — одно из самых действенных средств от возможного срыва. Физическая нагрузка благоприятно скажется на всем организме, повысит настроение, снимет нервное напряжение. Занятия спортом помогут заново поверить в свои силы, почувствовать, на что вы способны и полезно провести время.

Не провоцируйте своего близкого человека. Откажитесь от застолий со спиртным.

Не пытайтесь облегчить жизнь наркомана. Пусть он несет ответственность за свои поступки. Выгнали из института? Потерял хорошую работу? А как он хотел. Это закономерные последствия.

**Вы использовали все методы для лечения зависимого человека, но ни один не помог. А почему?**

Потому что пока человек не осознал, что у него реальные проблемы, ваши попытки его «спасти» сведутся к нулю.

Значит, то, что вы должны сделать в первую очередь, — вернуть зависимому человеку ответственность за его жизнь. И не забывать о своей собственной.

Не совершайте эту ошибку! Негативные воспоминания о «прошлом» не заполнят ту «пустоту», что наркотик или алкоголь оставил после себя.

В этот период необходимо проводить курсы психотерапии. Для всей семьи. Психотерапия направлена на решение проблем, ставших пусковой кнопкой для зависимости, на снятие тревоги, повышение самооценки, обучение навыкам самоконтроля.

В Учреждение здравоохранения «Мядельская центральная районная больница», осуществляется оказание наркологической, психотерапевтической помощи, в том числе и **АНАНИМНОЙ** каб.503, 502 тел./факс: 8 (0179) 72-43-81.