

контроля над ситуацией. На самом деле ситуация не меняется, а поток мыслей как бы даёт ощущение действия, не дающего почувствовать беспомощность и оценить ситуацию здраво.

### **Склонность к резким суждениям**

Стремление быть правым, «оказаться на высоте», потребность манипулировать близкими (...я знаю лучше всех...) затрудняет общение с членами семьи.

### **Нарушенные границы личности**

Созависимый воспринимает проблемы зависимого как свои собственные, поэтому вся жизнь подчинена зависимому, который имеет власть определять настроение и реакции близких.

Если признаки созависимости имеют место быть в Вашей жизни, Вы можете обратиться к специалистам: психиатру, наркологу, клиническому психологу, педагогу-психологу.



### **Специалисты Центра «Ладо» помогут Вам:**

- Определить причины проблемы;
- Выстроить маршрут по изменению ситуации;
- Провести работу по изменению собственных внутренних оценок негативного события и стереотипов поведения;
- Сформировать новые конструктивные отношения с близкими;
- Преодолеть ситуацию стресса и наполнить жизнь положительными эмоциями.

**Только справившись с созависимостью, Вы сможете оказать реальную помощь и поддержку Вашим близким, имеющим аддикции (зависимые формы поведения): алкоголизм, наркоманию, игроманию и др., установить контакт с близкими и сделать свою жизнь радостной.**

**Записаться на консультацию**

**Можно в МАОУ**

**«Школа 190»**

**Педагог-психолог Костерина**

**Наталья Владимировна.**

**МАОУ «Школа 190»**

## **Родителям о созависимости**

(буклет помогает выявить наличие риска созависимости и мотивировать на обращение за помощью)

**Для тех, кто:**

- воспитывает несовершеннолетних с зависимыми формами поведения;
- испытывает сложности в воспитании и общении со своими детьми;
- живёт в состоянии отчаяния и стресса;
- подвергается жестокому обращению и насилию;
- подчиняет всю свою жизнь интересам и желаниям членов семьи, забывает или не может позволить себе реализацию собственных потребностей.

Одной из наиболее актуальных проблем современности являются созависимые отношения, которые ведут к разрушению человеческой личности и даже жизни. Именно в созависимых семьях, как правило, возникают проблемы между родителями и детьми, приводящие к таким последствиям, как: суициды, самовольные уходы, наркомания и алкоголизм, совершение преступлений, разрыв отношений между детьми и родителями и др.

Формирование созависимых отношений между людьми происходит при столкновении с нерешаемыми затяжными проблемами и неизбежно приводит к снижению качества жизни всех членов семьи.

**Созависимость** – это патологическое состояние глубокой поглощённости и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимости от другого человека, развившееся в результате длительного стресса и набора подавляющих правил межличностного общения, которые не позволяют открыто обсуждать проблемы.

**Созависимый человек** полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимость присуща разным семьям. Например, семьям, в которых воспитывается поздний, долгожданный ребёнок, вокруг которого «вертится вся жизнь» членов семьи; семьям, в которых реализуется авторитарный стиль воспитания, в семьях, где есть член семьи, чувствующий себя «героем-спасателем» и т.п.

## Характеристики, присущие созависимому человеку:

### Низкая самооценка

Это основная характеристика, на которой базируются все остальные признаки. Созависимые не воспринимают себя как ценных, достойных всяческого уважения людей. Именно поэтому они позволяют другим дурно с собой обращаться, допускают саморазрушающее поведение, позволяют другим распоряжаться своей жизнью.

### Формула оценки себя: я не хуже других, но я и не лучше других

Первая часть формулы воспринимается охотно созависимыми, вторая часть лишает их той опоры, которая позволяет человеку выживать. Созависимым приходится постоянно доказывать себе своё превосходство над другими, поэтому потребность осуждать других и подчёркивать их негативные стороны является важной необходимостью созависимого человека.

### Курс на внешние ориентиры

Созависимые полностью зависят от внешних оценок. Не переносят критики, при этом постоянно критикуют себя сами. Очень боятся делать ошибки.

Скрывают проблемы внутри своей семьи.

По причине низкой самооценки они нуждаются в одобрении, претендуют на любовь, внимание и признание, что достигается их активной помощью зависимому члену семьи.

### Страдания

Постоянное нахождение в стрессовой ситуации приводит к психосоматике и иным более тяжёлым заболеваниям. У созависимого формируется позиция «жертвы», которая значительно сужает круг общения и мешает в принятии адекватных решений.

### Отказ от себя

Как правило, у созависимых возникает защитная реакция: отказаться от своих собственных чувств и эмоций. В болезненной ситуации не чувствовать легче, чем чувствовать. Это своего рода обезболивание.

### Отрицание проблемы

Наиболее часто встречающаяся форма защиты. Это игнорирование проблем и внушение, что ничего особенного не происходит.

### Стыд, вина

Данные характеристики часто присутствуют в психическом состоянии созависимых. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких. Чувство вины (Это я не доглядел(а)... я не так что-то сделал(а)) позволяет созависимым поддаваться на манипуляции зависимых.

### Гнев

Данная эмоция показывает наличие проблемы и того, что что-то идёт не так. Так как признать наличие проблемы созависимым очень сложно, то и гнева как бы не существует, поэтому он не находит своего проявления.

Из-за подавленного гнева созависимые могут становиться подавленными, переждать, длительно болеть, проявлять враждебность или насилие. Вытеснение или подавление гнева приводит к усугублению ситуации.

### Затянувшееся отчаяние

Отчаяние приходит тогда, когда уходит надежда. Это тупиковый путь. Опасный момент, когда родители могут сами прибегнуть к алкоголю или таблеткам и стать зависимым от них.

### Навязчивые мысли

Постоянно повторяющиеся (навязчивые) мысли дают ощущение движения и иллюзию