

«Мой родимый пьет...»

«Танки его поглотили...»

«Она все деньги оставляет в автоматах...»

Зависимость –

Созависимость – Безысходность

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ИЗ ПЛЕНА?

Зависимость – это потеря личностной ответственности ...

ВИДЫ зависимостей:

- ✓ **поведенческая** – зависимость от шоппинга, от азартных игр, от опасного или рискованного поведения;
- ✓ **физиологическая** – зависимость от приёма алкоголя или наркотиков.

СТАДИИ зависимости:

1. **Лёгкая увлеченность** – формируется заинтересованность, психика адаптируется к форме объекта зависимости;
2. **Стадия увлеченности.** Резкое и быстрое формирование зависимости. Соответствует первой стадии алкогольной зависимости.
3. **Стадия зависимости.** На этом этапе величина зависимости достигает максимального значения. Ярко проявляется борьба мотивов «играть» или «не играть», при алкогольной утрачивается рвотный рефлекс, хотя на слабоалкогольные изделия его может и не быть, первоначально употребляемая доза уже не вызывает чувства опьянения и требуется приём большего количества спиртного или переход на более крепкие изделия для достижения того же эффекта;
4. **Стадия привязанности.** Сила зависимости на длительный период времени остается устойчивой, потом немного идет на спад и снова фиксируется и остается устойчивой. При алкогольной - изменение в головном мозге, падение социализации, деградация (обратимое изменение

Основа для формирования ЗАВИСИМОСТИ - СОЗАВИСИМОСТИ

ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ ЧЕЛОВЕКА ТЫ - ХОРОШИЙ

Я - ПЛОХОЙ

Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (- +) ПРОИГРАВШИЙ - ПОБЕДИТЕЛЬ

я обесцениваю себя, я склонен к сверхадаптации, я склонен к избеганию, я боюсь властных фигур, я чувствую себя неадекватным

НЕАДЕКВАТНОСТЬ

позиция людей, чувствующих свое бессилие, когда они сравнивают себя с другими людьми, позиция ведет к отдалению от людей, к депрессии

Позиция: Моя жизнь немного стоит...

Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (+ +) ПОБЕДИТЕЛЬ - ПОБЕДИТЕЛЬ

я горжусь собой, я проявляю уважение к себе и другим, я сдерживаю обещания, я не скрываю своих чувств, я считаю себя и других хорошими людьми

УВАЖЕНИЕ

психологически здоровая позиция, конструктивные решения проблем, ожидания адекватны.

Позиция: Жизнь стоит того, чтобы жить!

Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (- -) ПРОИГРАВШИЙ - ПРОИГРАВШИЙ

я не такой как все, я не уважаю ни себя, ни вас, я обвиняю окружающих, я не выполняю обещания

БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

позиция тех людей, кто теряет интерес к жизни, кто в крайних случаях совершает самоубийство или убийство, обвиняя себя или окружающих во всех грехах

Позиция: Жизнь вообще ничего не стоит

Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (+ -) ПОБЕДИТЕЛЬ - ПРОИГРАВШИЙ

я никому не доверяю, я одинок, мне вечно придется контролировать других, я все должен делать сам, я доминирую над другими

АГРЕССИЯ

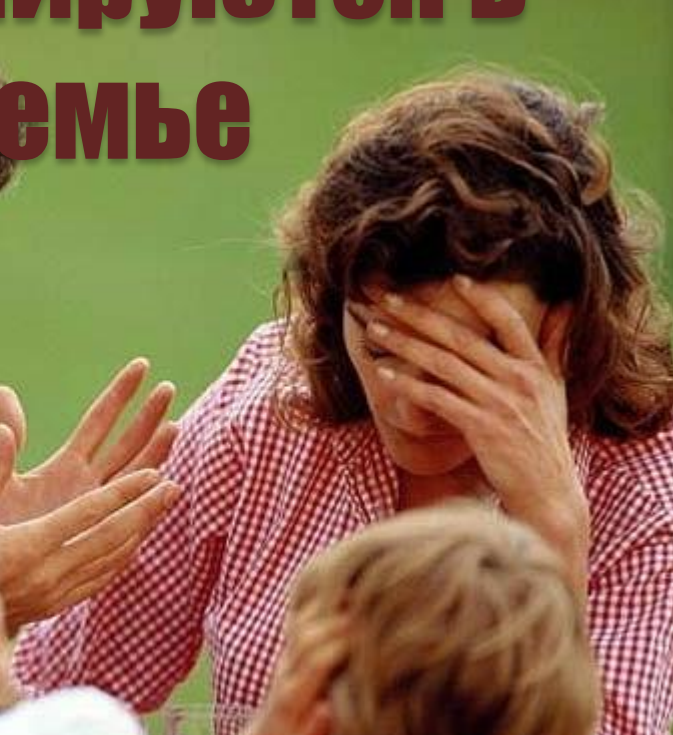
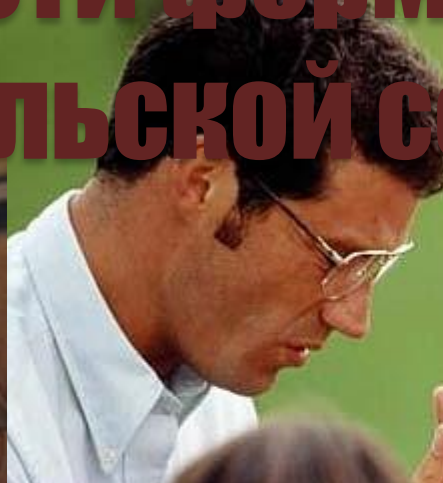
позиция обманутого и преследуемого, поэтому они обманывают и преследуют других людей, они упрекают людей в своих ошибках

Позиция: Ваша жизнь немного стоит.

Я - ХОРОШИЙ

ТЫ - ПЛОХОЙ

Предпосылки зависимости и созависимости формируются в родительской семье



Дисфункциональная семья

- ✓ имеется недостаток интимности, отсутствие коммуникации;
- ✓ чувство стыда используется для мотивации индивидуального поведения;
- ✓ семейные роли размыты;
- ✓ личный интерес приносится в жертву семейной идентичности, а индивидуальные потребности — потребностям семьи в

Функциональная семья

- ✓ гибкая иерархическая структура власти;
- ✓ четко сформулированные семейные правила, открыты и служат позитивными ориентирами для роста.
- ✓ сильный родительский союз.
- ✓ здоровая семья — это семья в развитии.
- ✓ Четкая дистанция между поколениями — один из компонентов в структуре функциональной семьи.

| Признак | Зависимость | Созависимость |
|---|--|--|
| Охваченность сознания предметом пристрастия | Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании | Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании |
| Утрата контроля | Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью | Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью |
| Отрицание, минимизация, проекция | "Я не алкоголик", "Я не очень много пью" | "У меня нет проблем"; проблемы у моего мужа" |
| Агрессия | Словесная, физическая | Словесная, физическая |
| Преобладающие чувства | Душевная боль, вина, стыд, страх | Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование |
| Рост толерантности | Увеличивается переносимость все больших доз вещества (алкоголь, наркотики) | Растет выносливость к эмоциональной боли |
| Синдром похмелья | Для облегчения синдрома требует новая доза вещества, к которому имеется пристрастие | Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения |
| Опьянение | Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества | Невозможность спокойно, рассудительно, т. е. трезво, мыслить |
| Самооценка | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение |
| Сопутствующие психические нарушения | Депрессия | Депрессия |
| Отношение к лечению | Отказ от помощи | Отказ от помощи |
| Условия выздоровления | Воздержание от химического вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация | Отстранение от человека, с которым имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация |
| Эффективные программы | Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа АА | Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон |



Общение — это процесс установления и развития контактов между людьми и группами порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: обмен информацией, действиями и понимание партнера.

Аффинити – это степень, способность любить и переносить длительную тесную близость. Большое аффинити – это развитая способность к любви и тесной близости. Низкая аффинити – антипатия, неприязнь,

Р

Реальность – это объективно существующее положение материального мира, воспринимаемого каждым

Психодраматический треугольник Карпмана
инициирование игры Жертвой

Жертва
всЯ вина

вытесняется
агрессия

отрицает наличие собственных ресурсов
просит совета, не принимает решений
отказывается от ответственности
вариант игры: «да конечно ... но!»

приглашение
поучаствовать
«избей меня»

приглашение
поучаствовать
«спаси меня»

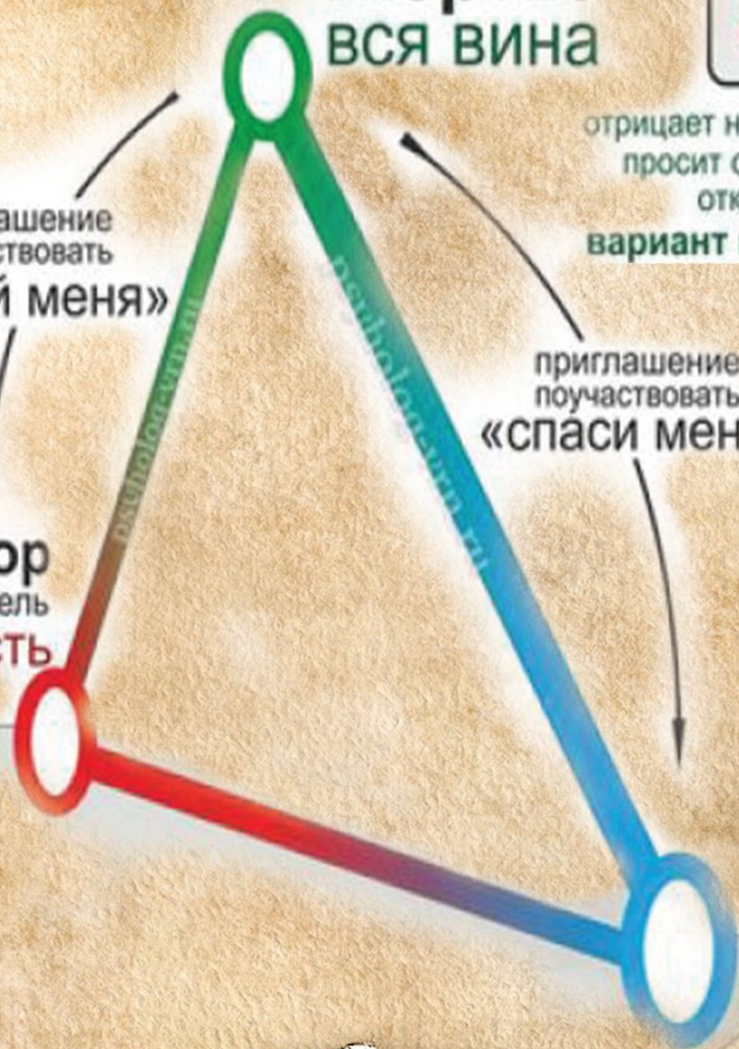
Активный
Карающий
Пассивный
Агрессор
преследователь
всЯ злостЬ

вытесняется
бессилие

вытесняется
уязвимость

Спасатель
всЯ доброта

обесценивает жертву
считает ее не способной
взять ответственность
или принимать решения
вариант игры: «почему бы вам не...?»



Страхи созависимых

- ✓ Страх одиночества. Зависимый, при всех его недостатках, всегда будет рядом, будет нуждаться в помощи, о нём можно заботиться и опекать его.
- ✓ Страх осуждения. «Что скажут соседи?» — вопрос на первый взгляд не столь значительный, но крайне важный для созависимого. Что они скажут на постоянные скандалы, выходки ради алкоголя, неряшливый внешний вид? Это толкает созависимого на добровольную покупку алкоголя – а иначе будет скандал, на оформление фальшивых больничных – а иначе уволят с работы, на ложь окружающим и прочие поступки с целью создания иллюзии нормальной семьи.
- ✓ Страх за зависимого. Что ему будет больно, что он покончит с собой из-за ломки, что попадёт в тюрьму. Поведение созависимого часто приводит именно к тем последствиям, которых он боялся. Но он пытался этого не допустить.
- ✓ И самое сложное – боязнь своей личной, отдельной жизни. Страх или неспособность выбрать свой собственный путь и потому подмена его заботой о

Особенности личности созависимого

- ✓ **Навязчивая потребность контролировать жизнь родственников. Созависимость в семье — это контроль.**
- ✓ **Низкая самооценка. При отсутствии одобрения и поддержки созависимые личности могут становиться агрессивными и нетерпимыми.**
- ✓ **Желание заботиться об окружающих. Это желание доминирует в мотивации созависимых. Созависимые не умеют отказывать, не умеют говорить «Нет!».**

Программа освобождения из плена

- ✓ **Занятие 1. Распознавание и отреагирование чувств**
- ✓ **Занятие 2. Контролирующее поведение**
- ✓ **Занятие 3. Отстранение**
- ✓ **Занятие 4. Акция-реакция**
- ✓ **Занятие 5. Границы**
- ✓ **Занятие 6. Родительская семья**
- ✓ **Занятие 7. Самооценка**
- ✓ **Занятие 8. Избавление от психологической жертвы**
- ✓ **Занятие 9. Да, мы умеем думать**
- ✓ **Занятие 10. Умение хоронить свои потери**
- ✓ **Занятие 11. Ставим свои собственные цели**
- ✓ **Занятие 12. Я имею право**

**«Как я думаю, так я себя и
чувствую, а как я себя
чувствую, так я себя и
веду»**