

НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

Созависимость можно и нужно преодолевать.

Вы не одиноки в этой проблеме, есть родные и близкие, кто продолжает страдать и есть те, кто взял на себя ответственность и научился правильно вести себя с зависимым человеком.



Самостоятельно справиться с проблемой созависимости очень сложно, но Вы можете обратиться к специалистам и получить квалифицированную помощь врачей психиатров – наркологов по проблемам зависимости и созависимости.

ГБУЗ КО
«Киселёвский психоневрологический
диспансер»
ул.Коммунальная, д. 15

Телефоны:

8 (38464) 2-11-10, регистратура;
8 (38464) 2-16-17, наркологическое
отделение.

Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Кемеровской области
«Киселёвский психоневрологический диспансер»



**ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ
В ПРЕОДОЛЕНИИ
СОЗАВИСИМОСТИ**

2018г.

В семьях, в которых близкий человек страдает такими заболеваниями, как алкоголизм, наркомания, мучаются все домочадцы. Меняется весь привычный и такой крепкий мир, становясь непредсказуемым и хрупким. Перемены происходят не сразу, но, если кто-то в семье стал регулярно злоупотреблять алкоголем, беда придёт, рано или поздно. И существует большой риск, что у одного или нескольких членов семьи может развиться созависимость, которая усугубляет состояние больного и наносит вред окружающим.

Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей.

Созависимость выражается в том, что жизнь в семье подчиняется желаниям пьющего человека: за ним ухаживают, стараются решить за него все проблемы, которые он устраивает в нетрезвом виде. Любящим жёнам, заботливым матерям, безусловно, хочется помочь близким людям в беде, и порой они полностью растворяются в бедах алкозависимого, посвящая себя заботе о нём. В итоге алкогольная созависимость приносит большие страдания.

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

Попробуйте честно ответить на эти вопросы.

- 1.Беспокоит ли вас то, что Ваш близкий много пьёт?
- 2.Испытываете ли Вы финансовые затруднения из-за того, что Ваш близкий употребляет алкоголь?
- 3.Приходилось ли Вам лгать, чтобы покрыть пьянство близкого человека?
- 4.Появилось ли у Вас чувство, что спиртное для него важнее, чем вы?
- 5.Думаете ли Вы иногда так: «Если бы он меня любил, то бросил бы пить?»
- 6.Считаете ли Вы, что в выпивках виноваты его (её) друзья?
- 7.Часто ли нарушаются семейные планы из-за того, что Ваш близкий не приходит вовремя домой?
- 8.Угрожаете ли Вы мужу: «Если ты не перестанешь пить, я брошу тебя?»
- 9.Есть ли у Вас чувство, что выпивка для Вашего близкого значит больше, чем вы сами?
- 10.Приходилось ли Вам стыдиться поведения пьющего близкого?
- 11.Кажется ли Вам, что каждый праздник испорчен из-за его (её) пьянок?
- 12.Боитесь ли Вы огорчить своего близкого из страха, что это спровоцирует запой?
- 13.Разыскиваете ли Вы спрятанные им (ею) бутылки спиртного?
- 14.Приходилось ли Вам думать о вызове полиции из-за поведения близкого человека в состоянии опьянения?

15.Угрожали ли Вы когда-нибудь покончить с собой, разрушить семью, дом, чтобы напугать пьющего?

16.Вините ли Вы себя из-за того, что слишком долго контролировали жизнь пьющего близкого?

17.Отказываетесь ли Вы от встреч со своими друзьями, опасаясь, что в нетрезвом состоянии пьющий поставит Вас в неловкое положение?

18.Думаете ли Вы, что если бы Ваш близкий прекратил пить, то все остальные проблемы были бы разрешены?

19.Относились ли Вы когда-нибудь к окружающим – детям, родителям, коллегам – несправедливо только потому, что были злы на близкого за пьянство?

20.Есть ли у Вас такое чувство, что никто не понимает Ваших трудностей?

Результаты: если Вы ответили положительно на три вопроса, то есть повод насторожиться, а если на пять и более, то Ваше состояние может иметь признаки созависимости.

ПОМНИТЕ:

созависимость приводит к постепенному физическому, психическому, эмоциональному и духовному истощению.

Будьте здоровы!

