

Как не стать созависимым от зависимого

Зависимое поведение – разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, которые становятся сверхенными; снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую – либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.

Созависимость – совместная зависимость, которая является видом зависимости и влечет за собой изменения в личности человека находящегося в близких отношениях с зависимым. Таким образом, «созависимость» - это замкнутый круг межличностных проблем, чаще всего семейных.

Какими психологическими чертами обладает система «зависимый + созависимый»?

- собственное Я каждого члена семьи размывается или теряется, происходит фиксация на аддиктивном агенте;

- поведение аддикта фактически полностью определяет эмоциональное состояние других членов семьи;

- преобладают аффекты ярости, вины, отчаяния;

- падает самооценка и самоуважение (мы плохие, мы во всем виноваты);

- усиливаются лже – роли жертвы (за что мне такие мучения), спасателя (я спасу его, чего бы мне это ни стоило);

- испытывается состояние эмоционального отупления и апатии;

- на фоне хронического стресса ухудшается здоровье, обостряются соматические заболевания.

Если человек тяжело переживает за здоровье и благополучие близкого другого, может, стоит остановиться и спросить себя: «А что я с этого имею»?

Причиной ведь могут быть негативные семейные сценарии и человек не видит, а возможно и отрицает эту проблему которая создает иллюзию сплочения семьи.

Созависимость - это образ жизни, основанный на определенном образе мышления, свойственном нашему менталитету.

Поймите – отрицательные эмоции созависимого прорываются в виде злости и агрессивности, оставляя после себя разрушающие чувства вины и стыда. Он теряется в жизни, становится неспособным составлять и претворять в жизнь собственные планы и интересы, вследствие этого человек не реализовывает себя.

Для выхода из таких сложных взаимоотношений необходимо в первую очередь осознать их токсичность (все начинается с осознания).

Если вы чувствуете, что вам плохо, что вы не справляетесь со своими эмоциями и не можете их контролировать – обращайтесь за помощью!

Если у вас возникли подобные взаимоотношения, нужно исправлять их и как только начнутся изменения в вашей жизни, так же они коснутся изменений в жизни зависимого. Сделайте первый шаг, ведь всегда начинают с себя, а другой дан нам как зеркало, отражающее наше Я.

Сложно выйти из замкнутого круга, только помните, что есть специалисты готовые оказать помощь и поддержку. Откройтесь, заговорите о своей проблеме и обязательно найдется решение! Психология работает над проблемой воспитания гармоничной и успешной личности, так почему не заняться собой именно сейчас? Не нужно стесняться посещения психолога, психотерапевта. Сейчас есть круглосуточные телефоны доверия, позвоните – это бесплатно и анонимно.