Выступление на родительском собрании по теме профилактики употребления ПАВ среди детей и подростков.

«Феномен созависимости как фактор, формирующий зависимое поведение».

Добрый вечер, уважаемые участники встречи! Мы с вами собрались сегодня здесь, чтобы поговорить о том, как нам уберечь наших детей от возникновения зависимости от псхоактивных веществ. Причин этой беды может быть масса. И причиной одной из них может служить такой феномен как «созависимость», о которой далее и пойдет речь.

Рассказывая про созависимость, я предложу вам поразмышлять о том, что нужно делать не с другими (детьми, супругами, обществом и т.д.) а что следует делать **в отношении самих себя**, чтобы не способствовать невольно формированию поведения, разрушающего жизнь ваших детей.

«Вектор» направленности действий важно развернуть именно НА СЕБЯ, так как понятие «созависимость» касается внутреннего состояния, поведения, нас с вами, людей, которые чаще всего не злоупотребляют психоактивными веществами или даже вообще их не употребляют, считают себя вполне независимыми, здоровыми людьми. Но,именно мы, часто по незнанию, неосознанно можем вести себя так, что рядом с «вдруг» вырастает алкоголик или наркоман. Все мы с вами взрослые люди и понимаем, что «вдруг» почти ничего не бывает.

Именно для того,чтобы не было этого «вдруг» про созависимость важно знать и временами «тестировать» себя на подобное поведение.

Дело в том, что химической зависимости всегда предшествует особое состояние – наркогенная готовность – это психологическая готовность к приему алкоголя или других психоактивных веществ. Эта готовность может проявиться в любом возрасте, даже у детсадовского ребенка. Если у человека нет наркогенной готовности, то он никогда не станет химически зависимым. Как бы жизнь его ни била, ни бросала, какие бы жестокие испытания ни выпали на его долю, и даже при самой отягощенной наследственности, его рука не потянется за рюмкой, за шприцем. В этом смысле неправильные стили родительского воспитания и созависимое поведение формируют наркогенную готовность. Как она выглядит, расскажу чуть позже.

Итак, обратимся к самому понятию.Определений созависимости есть масса, но я бы хотела их смысл передать своими словами.

**Созависимость** —  это специфический образ жизни, при котором человек не обращает внимания на то, как живет он сам, что чувствует, чего хочет, как строит отношения с близкими, друзьями, коллегами, но при этом очень сильно поглощен жизнью других людей. У него есть неосознанная внутренняя потребность улучшать их жизнь, изменять, считая, что они живут неправильно и только он знает, как сделать их жизнь лучше. Причем, делает это совершенно разными способами, путешествуя по так называемому треугольнику Карпмана: «спасатель», «жертва», «преследователь».

Ранее термин «созависимость» применяли только к тем, кто живет рядом с зависимым человеком. Считалось, что зависимый зависит от вещества, а тот, кто рядом зависит от употребляющего и он со-зависимый, то есть зависит вместе с ним. Сейчас взгляд на этот факт изменился, расширился- считается, что созависимость –это вполне самостоятельный феномен, причиной которого являются психологические травмы в период раннего развития. Именно они способствуют формированию вышеназванного способа жизни, в котором совсем не хочется разбираться.

Причин оставаться созависимым и не осознавать этого очень много и в первую очередь, душевная боль, с которой можно столкнуться, занявшись «раскопками» в пространстве своей жизни. Этого делать совсем не хочется, но ценой подобного нежелания может быть сломанная жизнь собственного ребенка.

Давайте попробуем чуть шире рассмотреть термин созависимость и назовем её основные признаки. Человека можно назвать созависимым, если он:

- уже давно «отказался» от себя, от своей жизни: многое делает для других, причем, часто не спрашивая, нужно им это или нет и совсем забывает о себе, своих нуждах, потребностях, желаниях, считает, что другие, их проблемы, важнее, чем он сам;

( В этом смысле ярким является пример, когда человеку задают вопрос: «Как у тебя дела?», он начинает рассказывать про детей, супруга (у), родственников, но только не про себя. Когда этот вопрос задается повторно: «Так у тебя-то как дела?», то на лице созависимого появляются недоумение, злость, растерянность.

- мало ценит собственную жизнь, зато с удовольствием берется «спасать» других. Возможно, его собственная жизнь идет «вкривь и вкось», но он этого не замечает или игнорируете этот факт. Помочь другим важнее, чем самому себе.

- отношения с другими становятся несимметричными: он для других делает многое – они вам ничего в ответ, даже не благодарят, и это считается нормой;

- у него низкая самооценка, и чтобы чувствовать себя хорошо, ему постоянно нужно одобрение других людей, критику он переносит с трудом, потому что попадает в свои травмы и сталкивается с непереносимой болью ;

- он устойчив к эмоциональной боли: может очень долго терпеть унижения, оскорбления в свой адрес. Возможно, его девиз: «Я все вынесу! Я со всем справлюсь!»

- он одержим желанием управлять поведением других людей, всегда знает, что кому и как нужно делать, что для них будет лучше, дает массу советов, даже если его не просят;

(анекдот про «Вася, иди домой!»)

- он практически совсем не знает себя, не умеете разбираться в своих собственных чувствах, потребностях, желаниях;

- у него есть проблемы с установлением границ в общении с людьми: он не объясняет другим, как с ним можно поступать, а как нет. С другими он общается тоже, не чувствуя границ дозволенного или недозволенного;

- он полностью зависим от настроения и душевного состояния другого человека (например, если у кого-то из близких родственников проблемы, то он не можете позволить себе хотя бы иногда жить своей жизнью, радоваться чему-то, что происходит в его жизни, может только страдать вместе с ними, спасать их.)

(в качестве примера можно привести фразы, которые обычно иллюстрируют созависимое поведение : мы не хотим учится, мы постоянно болеем, мы пьем и .д., мы курим, хотя имеется ввиду, что все это происходит с ребенком или близким)

- он пребывает в трех ролях: «спасатель», «жертва», «преследователь». В течение дня роли могут меняться несколько раз.

- у него очень много страхов: страх одиночества, страх осуждения, страх за родных и близких, боязнь своей личной, отдельной жизни и т.д. Они могут быть осознанными или нет.

Если вы вдруг что-то из признаков нашли в себе, то это неплохо с той точки зрения, что лучше сейчас увидеть проблему и начать ее вовремя решать, чем потом оказаться на приеме у нарколога с ребенком или близким человеком и понять, что и мы невольно поучаствовали в формировании зависимости. Я сразу могу сказать, что элементы созависимости есть у каждого из нас ( и у меня тоже). Различие в том, что у кого-то их больше, у кого-то меньше, кто-то быстрее осознает, что делает что-то не так, вовремя меняет свое поведение,свою жизнь, кто-то нет.

Поэтому если вы действительно хотите уберечь детей от формирования зависимости, вам тоже, скорее всего, придётся меняться.

Как же созависимое поведение может сформировать наркогенную (психологическую) готовность к употреблению ПАВ, о которой говорилось выше?

Если человек созависимый, то он невольно формирует вокруг себя определенное эмоциональное поле. Его нельзя «потрогать руками», но его можно почувствовать. Ведь бывает так, окажешься рядом с каким-то человеком, и тебе почему-то так хорошо рядом с ним: чувствуешь себя ценным , принятым со всеми своими «тараканами», цельным, спокойным, любимы. А с другим, бывает, чувствуешь, что стыдно за самого себя, тревожно, что что-то не получится, самооценка падает стремительно вниз, хочется забраться в шкаф и не выходить оттуда. Что происходит?

Человек, бывает, ничего и не говорит, но вы почему-то начинаете чувствовать себя рядом с ним определенным образом. Дело в том, что каждый человек неосознанно лишь своим присутствием формирует эмоциональное поле, а вы в него попадаете. Так вот, созависимые люди невольно формируют вокруг себя поле, где другие начинают испытывать вину, стыд, тревогу, страх – чувства, с которыми жить очень сложно, от них хочется избавиться.

Почему так происходит? Возвращаемся к признакам созависимого поведения:

- если человек отказался от своей жизни и занят спасением других, то он идет в мир с таким девизом: «Вы живет неправильно. Я знаю, как надо. Я вас спасу!». Это как раз роль «спасатель», о которой говорилось выше. У окружающих невольно начинает возникать ощущение собственной ущербности. Рождается стыд. «Я какой-то не такой!»;

- когда у человека, сосредоточенного на спасении других, вдруг кончаются силы, он начинает болеть, плакать, пребывать в плохом настроении, превращается в «жертву», у окружающих возникает чувство вины. «Ему и так плохо, а еще я со своими проблемами. Может я в чем-то виноват (а)»

- человек перепробовал все способы, чтобы исправить и улучшить жизнь другого человека, но тот продолжает жить по- своему. У созависимого рождается гнев. Он превращается в «преследоватаеля», а у окружающих рождается страх и тревога.

- человек плохо знает себя, практически не разбирается в своих чувствах, состояниях, желаниях. Но они существуют, даже если про них не знать. И тогда созависимый наполняет ими свое эмоциональное пространство. Рядом с ним может по непонятным причинам быть страшно, тревожно. Люди начинают испытывать эти чувства «за него»

А теперь представьте, что созависимым является родитель (ли), они невольно это поле формируют, а их дети в нем живут. И вина, страх, стыд, тревога становятся их постоянными спутниками. Это и есть наркогенная готовность. Жить с такими чувствами очень сложно. Не многие решатся пойти к психотерапевту и разобраться с этими состояниями. Большинство пойдут другим путем, потому что у нас в России лучший психотерпевт - это, к сожалению, водка. А сейчас еще и наркотики. И многие, несмотря на всю пагубность этих вещей, предпочитают жить «под наркозом», а не с с виной, стыдом, тревогой и страхом.

Что же делать в отношении себя, чтобы не сформировать возможной созависимостью наркогенную готовность и зависимое поведение у своих детей, родных и близких людей?

Замедлиться, остановиться и посмотреть на Свою жизнь, задав себе вопросы:

- «Как я живу? Мне нравится моя жизнь?»

- «Что я чувствую? В каких чувствах я чаще всего пребываю?»

- «Чего я хочу?»

Кода родственникам зависимых или тем родителям, у кого есть проблемные дети, говорят: «Оставьте ребенка в покое, займитесь собой!» - это не про эгоизм, не про то, что бросить всех и заняться только своей жизнью. Заняться в том смысле, чтобы понять, как вы сами живете, что происходит внутри вас, какое эмоциональное поле вы формируете? Как в нем растет ваш ребенок? Что он чувствует, по большей части? Как он с этим багажом чувств справляется сейчас и будет жить дальше?

Созависимость – прекрасная возможность забыть о собственных нерешенных проблемах и вместо этого пытаться вылечить, спасти и осчастливить другого.

Об этой проблеме написано много книг. Я рекомендую вам почитать следующие:

Берри и Дженей Уайнхолд «Освобождение из ловушки созависимости»

С.Н. Зайцев «Созависимость- умение любить» (пособие для родных и близких наркомана,алкоголика)

В. Москаленко: "Созависимость: характеристики и практика преодоления"

В Москаленко «Когда любви слишком много».

Спасибо за внимание!