

Зависимость и созависимость как болезнь

1. Представление
2. О программе Вершина
3. Вступление-притча о садовнике и розе
4. Главная часть
5. Заключение

Спасение утопающих дело рук самих утопающих . Мы собрались чтобы понять это. Какими бы не были великими специалистами мы должны понять, что никто за нас проблему решать не будет и не должен. Есть задачи которые должны решать специалисты и есть задачи, которые должны решать члены семьи и никто за них эти задачи решать не сможет. И у мамы и у папы есть свой крест и свои потенциалы чтобы освободиться от неуспешных провальных стратегий от ложных убеждений от ложных верований и обрести силу, которая есть внутри каждого из нас и не знает как эту силу применять для помощи чтобы понять что есть по настоящему добро что есть по настоящему зло, по крайней мере, по отношению к больному зависимостью человеку. Каковы мотивы нашего поведения, почему из нездорового мотива никогда не появится хорошего результата обрести те стратегии людей, которых на сегодня можно назвать победителями. Я встречался 9 лет с людьми, которые не верили не знали, боялись и, в конце концов, обрели силу, надежду, способы и методы как выжить в этой страшной ситуации. Никому не выгодно чтобы погибали двое - иногда созависимые умирают раньше зависимых или их ресурсы настолько истощаются, что когда наркоман готов выздороветь ему уже никто из членов семьи помочь не в состоянии.

Нужен рядом трезвый человек в плане ясного понимания в смысле того, как отделить своего ребенка от его болезни, потому что это разные инстанции, способности взаимодействовать с человеком и отказывать его болезни, способности не потакать ведь как не парадоксально мы все любим своих детей и при этом делаем так, чтобы их болезнь прогрессировала. Мы некоторыми своими действиями помогаем им употреблять, молча соглашаемся с их употреблением. Поэтому некоторые вещи трудно будет делать. И самое главное понять, что нужно делать по новому и как правильно себя вести. Уважая ваш потенциал и ваши, мы не можем вам давать одни советы. Каждая семья разная с разными силами и возможностями и с разным количеством членов семьи. Нет рецепта для одного человека, поэтому мы решили рассказывать вам о болезни. Мы верим, что вы сможете найти свой алгоритм, потому что все имеют разный опыт. И эта область мало кому знакома и это естественно, потому что никто не знал, что это будет в его семье. Наш ребенок не мог-мог Петя или Вася, а наш не мог. Случилось так, что мы здесь и слушают все, но слышат не все, потому что созависимость -самое тяжелое заболевание; созависимые это те люди которые находились в контакте с зависимым более полугода. Созависимые нуждаются в специальной терапии.

Я читаю для тех, кто готов к действиям, потому что даже если человек на реабилитации все только начинается и будут кризисы и может он вернется к употреблению и выздоровление это процесс а не событие. Если родственники будут двигаться в сторону выздоровления у них будет шанс помочь близкому. Мы знаем, что мысли материальны (лимон) поэтому отчаяние слезы депрессия родственников не будут способствовать выздоровлению детей.

И есть мамы которые ходили и ходят к анонимным наркоманам, даже не зная, где их ребенок- жив или умер -они ходят для того чтобы веру свою растить, ее на чем то надо строить. Многие из этих мам уже победители. И я надеюсь, что здесь сидят люди, которые готовы к действиям.

Сегодня наша задача сделать анализ созависимости и зависимости и понять, почему от осины не родятся апельсины.

Большинство зависимых людей генетически предрасположенные они платят за дедов, и они не выбирали путь мучения - розовое употребление очень короткое. И самой действенной программой как бы не крутили и методы не изобретали, остается самой эффективной программа 12 шагов придуманной самими зависимыми людьми..

Терминология и понятия

Если кто-то считает, что

- алкоголизм или наркомания порождается плохим воспитанием
- отсутствием силы воли
- дурными наклонностями
- только слабые личности становятся зависимыми

- это ошибочное мнение

Такие зависимости как алкоголизм, наркомания признаны Всемирной организацией здравоохранения заболеванием, и эти заболевания зарегистрированы в международной классификации болезней под определённым номером.

Зависимость -первичное прогрессирующее неизлечимое заболевание, характеризуется зависимостью от всех препаратов изменяющих сознание, настроение и поведение, которое разрушает био-психо-социо-духовные сферы жизни человека и те, кто справится с наркотиками, их будет поджидать следующий враг-алкоголь. Они не будут жить так долго как отцы - другой алкоголь с химикалиями. Это мегабизнес. И если бы не было наркотиков и если бы наше государство захотело бы, (а оно пока не очень хочет), -родина мать или мачеха как оно относится к своим детям.

Неизлечимое- но выздоровление возможно, как воссоздание личности(эскалатор). И есть вход в болезнь, дно и выход.

Это заболевание невозможно вылечить -
даже если алкоголик или наркоман
находится в состоянии ремиссии, т.е. не пьёт или не колется,
заболевание продолжает прогрессировать.

Таков парадокс: вылечить нельзя, *но жить с этим заболеванием можно, если не употреблять наркотики, ПАВ*

Выздоровливать для зависимого - это значит менять качество жизни, для этого надо работать над собой ежедневно (модель движущегося вниз эскалатора, по которому ты бежишь вверх). В 1935г. в Америке зародилось движение взаимопомощи АА, в настоящее время это движение широко распространено во

всём мире. Программа взаимопомощи «12 шагов» АА, с успехом используется АН, а так же при других видах зависимостей.

Такие программы существуют и в нашем городе, они помогают зависимым не только оставаться в трезвости, но и выздоравливать.

Такая программа есть

- для анонимных наркоманов она называется **АН**
- для родителей наркоманов называется **Нар – Аннон**
- для анонимных алкоголиков она называется **АА**
- для членов семьи с алкогольной проблемой, называется **Ал – Аннон**

Просто невозможно жить рядом с алкоголиком или наркоманом и не быть вовлечённым в его жизнь эмоционально. Это, кстати, единственное заболевание, которое вызывает столько негативных эмоций.

В настоящее время считается, что проблема употребления ПАВ является семейной проблемой, т.е. зависимость от ПАВ – семейная болезнь

1. она часто встречается у нескольких членов одной и той же семьи
2. передаётся из поколения в поколение
3. даже если в семье есть только один химзависимый, то все остальные члены семьи страдают психологически

Созависимость (с 1983г признано болезнью) - психологическое состояние родственников больных зависимостью в настоящий момент, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной дисфункции. Это закрепившаяся реакция на стресс, которая с течением времени становится скорее образом жизни, чем средством для выживания. Показательно, что когда состояние прекращает свое влияние, созависимый человек продолжает действовать в окружающей его среде так же, как если бы, угроза угнетения продолжала существовать.

Созависимость- специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью , а так же крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

Созависимый -человек, который позволил чтобы поведение другого человека повлияло на него, и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека. Важная часть определения не в другом человеке, а в нас самих, что мы позволили, чтобы поведение другого человека влияет на нас. Созависимый человек не свободен в своих чувствах и поведении, он как бы лишен права выбора

Созависимость – приобретенное и усвоенное дисфункциональное поведение, которое может быть связано

- с воспитанием в дисфункциональной семье и в дисфункциональном обществе
- возникающее вследствие незавершенности решения задач развития в раннем детстве
- многие проблемы, которые существуют у родителей, являются результатом их неправильного воспитания в родительских семьях
- проблемы ребёнка взаимосвязаны с проблемами взрослых членов семьи



Развитие зависимости и СЕМЬЯ

В каждом возрасте человек решает определённые задачи развития этого возраста. Например, от рождения до 3 лет:

- Соединение с матерью, отцом, др. значимыми людьми
- Развитие чувства доверия, безопасности
- Умение ходить, говорить
- Умение контролировать процессы естественного отправления и др.

От 3 до 6 лет:

- Развитие чувства собственного «Я», отделение от других
- Развитие настойчивости, умение полагаться на себя при столкновении с неудачей или критикой
- Развитие способности брать на себя ответственность за свои действия и решения
- Развитие способности делиться с другими
- Выработка разумной независимости в повседневных навыках
- Формирование понятий о физическом и материальном мире и др.

Таким образом, между новорождённым ребенком и мамой должна установиться связь (базовое доверие), которая служит основой доверия к миру. Если что – то помешало процессу объединения с мамой (болезнь, отделение от мамы), то ребёнок может стать созависимым и впоследствии испытывать трудности с доверием. Исследования в области датской психологии показали, что способность достичь автономии в возрасте 2-3 лет в какой-то степени зависит от завершения более ранней стадии развития – соединения. Чем полнее ребёнок соединён с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев жизни, тем легче потом ему и его родителям успешно осуществить процесс отделения. И напротив, ребёнок, не имеющий такой связи с отцом и матерью в первые месяцы жизни, будет слишком привязан к родителям. Он будет бояться окружающего мира и перемен.

Отделение ребёнка от родителей в 2-3 летнем возрасте считается психологическим рождением ребёнка. Большинство из нас воспитаны родителями, которые сами не завершили процесс связи и/или отделения со своими родителями и не смогли обеспечить нас поддержкой, информацией и навыками для своевременного завершения этой важной стадии. Такие родители боятся как близости, так и психологического отделения ребёнка и воспитывают зависимого от себя, инфантильного ребёнка. Такие родители испытывают трудности в проявлении чувств к ребёнку, излишне строги с одной стороны, а с другой стороны не доверяют ребёнку, контролируют, опекают, не умеют передавать ребёнку ответственность. Иногда такая симбиотическая связь сохраняется всю жизнь (пример).

Ребенок растет и становится подростком и если отделение не произошло и родители продолжают выполнять некоторые функции которым должен был научиться ребенок, и если еще этот ребенок сталкивается с веществами и начинает их употреблять, то в семье начинаются (продолжаются) конфликты.

В семье усиливаются конфликты, реагируя на поведение подростка, родители усиливают репрессивные меры.

Стадия **злоупотребления** характеризуется употреблением наркотиков, алкоголя в будние дни недели со следующими сопутствующими эффектами: снижением успеваемости в школе, избеганием близких друзей, ссорами, драками в семье; депрессией, воровством, ложью и искажённым восприятием действительности. Увеличивается потребность в более сильных наркотиках и частоте их приёма. На этой стадии наркотическое опьянение становится нормой. Чтобы добыть деньги подростки начинают воровать, и часто у него возникают трудности с законом, девочки начинают заниматься проституцией.

Наконец, стадия **зависимости** - употребление используется, для того чтобы чувствовать себя нормально, употребление становится образом жизни и всякая другая деятельность теряет смысл. Если начальные стадии проходят под лозунгом «Живу чтобы употреблять», то на стадии зависимости лозунг становится «Употребляю чтобы жить». На этой стадии подросток бросает школу или его могут исключить из неё. Всё его поведение становится асоциальным. Конфликты в семье могут достигать максимального накала. Подросток переживает целый спектр чувств, от части обусловленных изменениями в физиологии: злость, депрессия, чувство вины, жалость к себе. Ухудшается физическое состояние, происходит потеря веса, частые болезни, гепатит, ВИЧ, венерические заболевания, потеря памяти, невозможность сосредоточиться, ухудшение мыслительных способностей и др. могут возникать суицидные мысли.

На этой стадии происходит усугубление проблемы, но зависимый, всё больше отрицает её серьёзность. (Отрицание – это один из симптомов заболевания). Самим человеком его состояние воспринимается как нормальное, тогда как в действительности его проблемы становятся заметны любому постороннему человеку.



СОЗАВИСИМОСТЬ = СЕМЬЯ + зависимость

- Важным элементом лечебной психотерапевтической среды для химически зависимого является его привычное окружение, его семья. Родители, жены и мужья, дети – все они могут стать для человека и причиной употребления и причиной стремления жить здоровой и достойной уважения личностью. К сожалению, при решении данных вопросов часто выявляется простая неосведомленность родственников и друзей химически зависимого об их реальной роли в его жизни.

- Семья с алкогольной проблемой напоминает сказку «Репка». Помните: «Жучка за внучку, внучка за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку». Хотя здесь говорится о ситуации, когда не столько человек тянется за рюмкой, сколько рюмка тянет человека. Рюмка «тянет на дно», допустим Петра. Петр тянет жену, жена – детей. Часто это называют кругооборотом зависимостей.

Близкие к химически зависимому люди не остаются в стороне. Они стремятся помочь ему. Это нормальный, здоровый инстинкт. Когда мы видим, что кто-то тонет, разрушает себя и других, то пытаемся его удержать. Как буквально, физически, так и в переносном смысле. Удерживать дома, вдали от «этой ужасной компании». Удерживать, объясняя, переубеждая, плача, хитря, шантажируя. Такие действия в нормальной жизни дают реальные результаты.

Но жизнь зависимого не является нормальной. Она испорчена дважды. Во-первых, ненормальна его реакция на химические вещества изменяющие сознание, так как он зависим от них. Во-вторых, он живет в мире иллюзий и противоречий, которые высокой стеной отгораживают его от реальности. Можно сказать, что химически зависимый живет в мире желаемого, нежели реального.

Именно поэтому уговоры, попытки договориться и т.п. при такой жизни не действуют. Таким образом, получая, что удерживая химически зависимого от употребления, аргументируя, дискутируя, веря его объяснениям и обещаниям, вы начинаете (сами не замечая того) вместе с ним кружить по кругу и жить в нереальной жизни, в центре которой алкоголь или наркотики.

Таким образом «ваш зависимый» тянет за собой вас. Вы наверняка тянете за собой ребенка, родителей, сестру или еще кого-либо из близких родственников. Вы все страдаете и, не зная того, поддерживаете его болезнь.

Ваша жизнь также сосредотачивается вокруг наркотиков или алкоголя, несмотря на то, что вы сами не употребляете. Но вы постоянно думаете, употребит он сегодня или нет. Что вы можете сделать, чтобы он не употреблял; как вести себя, если он все же употребит. Посмотрите: ваша жизнь из-за близкого вам человека перестала зависеть от вас, а начала зависеть от наркотиков или алкоголя. Поэтому жен или мужей, родителей, подрастающих детей и других ближайших зависимому людей называют созависимыми.

Созависимость - это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного. Созависимости

подвержены жены, матери, братья, сестры, взрослые дети и даже внуки больного алкоголизмом или наркоманией. Сами больные также характеризуются признаками созависимости до развития болезни либо после наступления трезвости. Созависимые родители не могут успешно выполнять свои функции, страдают дети. Происходит повторение нежелательных событий в семье. Взрослые дети составляют группу высокого риска множественных проблем: развитие созависимости, психосоматических заболеваний, тревожно - депрессивных состояний, часто они вступают в трудный брак. Созависимость излечима. Исцеление приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье, служит профилактикой возникновения зависимости у детей.

- 1) Созависимость - первичное заболевание, а не симптом другого заболевания. Если с неврозом попадает человек к психиатру и психиатр не определяет, что причиной тому была созависимость, он будет выписывать таблетки. Это - то же самое, когда наркоман попадает к врачу и ему чтобы избавиться от наркотиков, назначают наркотики. Это не решает проблему стратегически, а загоняет ее внутрь, лишь на короткое время, снижая уровень эмоциональной боли и напряжения.
- 2) Развитие заболевания приводит к постепенной физ-псих-эмоц-духовн деградации
- 3) При невмешательстве может привести к преждевременной смерти
- 4) При выздоровлении требует системного сдвига как в физическом так и в психологическом плане - распорядок дня, группа поддержки, профессионалы - план выздоровления. Как и у наших выпускников есть план трезвости по сферам - они знают, что цена трезвости вечная бдительность. Они будут наркоманами до конца своих дней. Потому что зависимость стоит через запятую после онкологии по степени тяжести, протеканию и смертности. Но есть рецепт, как можно восстановить свою целостность и быть счастливым. Того же требует и созависимость, и если человек соматически не здоров, он может погибнуть.

Оно носит название заболевания, так как имеет набор симптомов и синдромов. Больной человек испытывает дискомфорт и боль определенной локализации, свойственной для данной болезни. Туберкулезник кашляет и у него высокая температура, у страдающего артрозом болят суставы, диабетик может терять сознание...

Чтобы понять что такое болезнь давайте разберемся что же такое здоровье, как выглядит здоровый человек. Фундаментально здоровую личность можно изобразить в виде круга (символ целостности) поделенного на 6 секторов.

- волевой потенциал
- эмоциональный
- социальный
- физический
- ментальный
- духовный

Каждый сектор одинаково важен и если один поврежден - то круг теряет свою целостность, колесо не может равномерно и гармонично катиться по дороге жизни.

В случае с созависимостью нарушения происходят во всех секторах. Что то мы сейчас с вами рассмотрим, что то вы сможете сами добавить дома.

Симптомы признаки	Химическая зависимость	Созависимость
<p>1. Охваченность сознания предметом пристрастия</p> <p>2) Утрата контроля</p> <p>3) Отрицание минимизация проекция, рационализация</p>	<p>Мысль о веществе доминирует в сознании. Компulsiveность - человек движимый неосознанной внутренней силой, он не в ладу со своим сознанием и не может договориться со своим разумом и становится неуправляемым. В России пока еще бьются за то, что наркоман должен лежать в псих. больнице принимать препараты и считают, что вылечить не возможно он может только жить как асоциальный овощ. Тоннельное мышление- подсчитано, что наркоман не может более 15 минут говорить ни о чем кроме вещества и употребления, все краски мира сужаются до тоннеля, он видит фрагментарно-основное достать и употребить.</p> <p>Над ПАВ. И над своей жизнью. Есть люди, которое много выпивают, но они не алкоголики-иерархия ценностей не нарушена. У химически зависимых - богоподобные отношения с веществом. Соленый огурец никогда свежим не станет-измененный химизм организма. Наркоман остановиться не в состоянии, и будет надеяться, что когда-нибудь он сможет.</p> <p>Я не очень много пью, я не алкоголик -вон Вася под забором лежит -он алкоголик. Я пить не хотел но вдруг встретил Васю а у него жена ушла -надо было поддержать. Чем умнее человек, тем больше он будет свой интеллект использовать для защиты болезни.</p>	<p>Мысль о близком человеке или предмете доминирует в сознании. Тоннельное мышление- в фокусе наркоман или алкоголик. Сила в том чтобы рядом с больными детьми были действительно трезвые родители.</p> <p>Над поведением больного (только кажется что контролируете болезнь контролирует всю семью) и над собственными чувствами Не сотвори себе кумира- богоподобные отношения с человеком или с чем то материальным.</p> <p>У меня нет проблем, а проблемы есть у всех всегда и это нормально. Проблемы у сына мужа. Я веду себя так потому что...вы меня довели, есть мнение мое и неправильное. Трезвый человек ответственный и отвечает за свои чувства мысли и действия</p>

4) Агрессия	Словесная и физическая	и он выбирает а не его выбирают. Словесная и физическая
5) Преобладающие Чувства	Душевная боль, вина, стыд, страх	Душевная боль, вина, стыд, страх, ненависть , негодование
6)Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз	Растет переносимость к эмоциональной боли
7) синдром похмелья	Для облегчения состояния требуется новая доза вещества (лечи подобное подобным-алкоголик в похмелье может умереть)	Порвав взаимоотношения с зависимым вступают в новые деструктивные взаимоотношения нормой является ненормальное.
8) Самооценка	Низкая самооценка допускающая саморазрушительное поведение	Низкая самооценка допускающая саморазрушительное поведение
9)Физическое здоровье	Печень, сердце, желудок, нервная система, иммунитет	Гипертензия, язва, сердце, головные боли, онкология
10) Сопутствующие психические заболевания	Депрессия	Депрессия
11)Перекрестная зависимость от других веществ	От алкоголя наркотиков транквилизаторов и т.д.	Помимо зависимости от жизни больного человека возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя и др. изменяющих сознание вещества. Есть тест- если вы употребляете транквилизаторы- постарайтесь месяц не употреблять.
12) Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи когда я не знаю и не делаю-это одно..а когда я знаю и не делаю-это совсем другое..только ролевая модель
13)Условие выздоровления	Воздержание от ПАВ, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация (до	Отстранение от человека с которым имеются созависимые отношения, знание концепции

<p>14) Эффективные программы выздоровления</p>	<p>3х лет трезвости не жалеть ни сил не времени- дальше поддержание)</p> <p>Программа 12 шагов, групповая психотерапия, группы самопомощи АА НА</p>	<p>созависимости,долгосрочная реабилитация (на западе жену не возьмут на лечение пока она не разведется с мужем алкоголиком) но есть и философский внутренний вопрос изменения отношения отстранения -не я Бог в его жизни, я не могу спасти</p> <p>Программа 12 шагов, групповая психотерапия, группы самопомощи АА НА</p>
--	---	--

Прежде чем мы расстанемся, скажу еще об одном моменте- это составлено специалистами, которые 10 летиями работали с зависимыми людьми. Созависимые недалеко от химзависимости. И если вдруг наш близкий начал выздоравливать и начал меняться ментально, психологически, поведенчески, и вдруг вся эта симптоматика уходит и все гормонизируется, а его семья не меняется, то получается, что семья мешает человеку выздоравливать. Они маленькие им трудно и когда он попадет в свою семью которая не изменила ничего со своими страхами, недоверием, манипуляциями и др. реакциями, то на выходе мы имеем 70% срывов- из-за саботажа семьи. Тогда не вмешивайтесь! Иначе вы будете заразны для выздоравливающего человека. Вы будете смертельно опасны и заражать страхами и неуверенностью. Поэтому вы выбираете как быть и что делать.