

## ТЕСТ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ

Моя жизнь полностью сосредоточена на его жизни и болезни	Да	1 балл
Если Ему хорошо — то мне хорошо. Если Ему плохо — мне плохо	Да	1 балл
Моя самооценка зависит от того, одобряет или осуждает меня Он	Да	1 балл
Главное, что я в жизни в настоящее время делаю — ограждаю Его от неприятностей и стараюсь заслужить Его одобрение	Да	1 балл
Если Он одобряет мое к Нему отношение, я уважаю себя больше и считаю себя полезной	Да	1 балл
Я всегда готова разделить с Ним его занятия, отложить ради этого свои	Да	1 балл
Решение Его проблем и облегчение Его жизни — главное, на что я трачу свои силы	Да	1 балл
Мне больше близок Его внутренний мир и желания, чем мои чувства, желания и мой внутренний мир	Да	1 балл
По Его выражению лица и поведению я правильно предугадываю Его мысли и желания	Да	1 балл
Его желания мне больше известны, чем мои	Да	1 балл
Мои планы на будущее зависят от его планов на будущее	Да	1 балл
Больше всего я боюсь остаться без Него	Да	1 балл
Если с ним что-нибудь случится, это во многом из-за меня	Да	1 балл
Его мнения, взгляды, действия — то, что ценно для меня больше всего	Да	1 балл
Я делаю что-либо, как он хочет, т.к. боюсь Его гнева, ссоры или какого-нибудь другого конфликта	Да	1 балл
Я поняла, что, уступая Ему, избавлюсь от части проблем и буду жить спокойнее	Да	1 балл
Чтобы побыть с Ним, я готова отложить важные для меня дела	Да	1 балл
С Ним тяжело, но без Него жизнь потеряет смысл	Да	1 балл
Вам неприятно, что о Нем здесь пишется с «большой буквы», а о вас с «маленькой»?	Нет	1 балл
Его здоровье — важная цель моей жизни	Да	1 балл

Спасибо! Теперь подсчитайте сумму баллов. Если она равна или больше 6, возможно у Вас имеется проблема созависимости.

# Избавиться от тяжелых проявлений созависимости Вам помогут в Краевом наркологическом диспансере города Пермь.

Среда — 18:00, группа для созависимых.  
Отделение амбулаторной реабилитации наркологического диспансера. Тел. 237-34-10.  
Врач психиатр — нарколог, психолог.

Ищите помощь у профессионалов в наркологических кабинетах Вашего города

Наш адрес: Орджоникидзе, 95б, тел.: 237-34-10, отделение профилактики 237-34-36.



# В ПОМОЩЬ СЕМЬЕ

(проблемы созависимости)



Если в семье есть хоть один зависимый от алкоголя или наркотиков человек, то последствия этого злоупотребления переживают все остальные ее члены. Более всего страдают супруги, родители, сестры, братья и дети. Чем болезненнее эмоции этих людей, тем менее адекватной будет их помощь. Взаимодействие потребителя наркотиков (алкоголя) и его семьи часто становится более разрушительным, нежели полезным. Родные и близкие переживают постоянный стресс и нередко сами нуждаются в психотерапевтической помощи.

Ведущие в жизни наркомана люди не могут «вылечить» болезнь. Когда развивается химическая зависимость (наркомания, алкоголизм и др.), близкие люди становятся эмоционально вовлеченными в нее, а потому не всегда правильно оценивают ситуацию, и лучшая помощь, которую они могут оказать на начальном этапе — просто обратиться за помощью и советом по поводу своей собственной позиции, чтобы не играть роли, которая поддержит прогрессирующую болезнь. Почти все невероятные ошибки, сделанные желающими добра членами семьи, часто резко затрудняют выздоровление зависимого человека.

Каждый, кто живет с наркоманом или алкоголиком, на себе испытал, что это — реальное страдание и название ему — созависимость. В научной литературе дается примерно такое понятие о созависимости: «Созависимость — это набор усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненно мучительной. Это зависимость от внешнего окружения, сопровождающаяся такой степенью невнимания к себе, которая почти не оставляет возможности для своей жизни и своих целей». Это «...постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта».

Иногда такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения. Созависимости подвержены:

- каждый член семьи больного наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом;
- все лица, находящиеся в браке или любовных взаимоотношениях с больным наркоманией или алкоголизмом;
- лица, имеющие одного или обоих больных алкоголизмом или наркоманией родителей;
- лица, выросшие в эмоционально-неблагополучной семье

Созависимость — комплекс особых черт характера, который мешает нормальной, счастливой жизни. Эти черты появляются у родственников и других близких больного зависимостью из-за постоянных стрессов, психических травм, которые наносит им больная. Это также и попытки приспособиться к изменившейся жизни, найти ей объяснение. Как распознать созависимость?

Если в вашей семье есть больной зависимостью, и в общении с ним Вы испытываете неуверенность в своих силах и своей правоте (особенно когда ситуация связана с его заболеванием)...

Если из-за вашей занятости больным страдают другие члены семьи и Ваша личная жизнь...

Если Вас постоянно одолевает чувство вины за его заболевание — подумайте о проблеме созависимости.

Если после общения с больным зависимостью членом Вашей семьи Вы постоянно испытываете усталость, разбитость, тревожность...

Если Вы становитесь все более раздражительным, нервным и обидчивым...

Если Вы теряете надежду на счастье в будущем — обратите серьезное внимание на проблему созависимости, наверняка Вам необходимо подумать об изменении своей жизни, положения в семье.

Существует большое количество признаков, по которым наркологи, психотерапевты могут определить имеется ли в Вашей семье проблемы созависимости. Необходимо помнить, что только несколько признаков, а не какой-нибудь один из них могут дать Вам точный ответ. Предлагаем Вам специальный тест. Ответив на его вопросы, Вы сами достаточно легко и более или менее точно определите, имеется ли у Вас проблема созависимости от члена Вашей семьи, страдающего от злоупотребления наркотиками или алкоголем.

Отвечайте на вопросы теста внимательно. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Если Ваш ответ совпадает с тем, который напечатан в тексте после вопроса, подчеркните соответствующее число баллов. Например, Вы отвечаете «да», и видите такой же ответ после вопроса теста, и далее цифру «1 балл». Это значит, что Вы получили один балл, который должны суммировать с другими совпавшими ответами.

