

Залежність — родинна хвороба

КУПИТИ

Книга присвячена психології залежності від психоактивних речовин (алкоголізм, наркоманія) та співзалежності. Співзалежність — це психологічний стан членів сім'ї хворого. Родичі таких хворих, що тверезо живуть, емоційно залучені в цю хворобу. Родичі не лише самі страждають, а й будують такі взаємини у сім'ї, які перешкоджають одужанню хворого. Співзалежністю страждають дружини, матері, брати, сестри, дорослі діти і навіть онуки хворого на алкоголізм чи наркоманію. Самі хворі також характеризуються ознаками співзалежності до розвитку хвороби або після настання тверезості. Співзалежні батьки не можуть успішно виконувати свої батьківські функції, страждають діти. Відбувається повторення небажаних подій у сім'ї. Дорослі діти складають групу високого ризику багатьох проблем: розвитку залежності, психосоматичних захворювань, тривожно-депресивних станів, часто вони вступають у важкий шлюб. Описано закономірності життя таких сімей (дисфункціональна сім'я). Співзалежність виліковна.

Книга написана мовою, доступною для родичів та друзів хворих. У той же час книга може бути керівництвом для психологів, психотерапевтів, наркологів, психіатрів, соціальних працівників у роботі з хворими та їхніми сім'ями.

Зміст

Частина 1. Залежність

Алкоголізм — сімейна хвороба

Проблеми сімей хворих на алкоголізм в ілюстраціях

Світлана та Сашко

Микола хворий на алкоголізм

Чи здорові його дружина та син?

Василь Михайлович, його дід, батько та сини

Поліна — дочка хворих на алкоголізм батьків

Жанна

«Із ким я одружена?»

Орієнтири для діагностики алкоголізму

Психологія залежності. Що відбувається з вашим чоловіком?

Залежність

Емоційна незрілість

Низька толерантність до фрустрації

Невміння проявляти свої почуття

Низька самооцінка

Ідеї величі

Перфекціонізм

Почуття провини

Частина 2. Співзалежність

Хто є співзалежним?

Що таке співзалежність (проблеми дефініції)?

Характеристики співзалежності

Низька самооцінка

Курс на зовнішні орієнтири

Страждання

Відмова від себе

Не відчувати небезпечно

Захист від страждань

Страх. Тривога

Сором, провина
Гнів
Тривалий відчай
Нав'язливі думки
Схильність до різких суджень
Міфологічне мислення
Заперечення
Кордони особистості
Ураження духовної сфери
Персональний випадок співзалежності: наречені алкоголіків
Її дитинство
Діти як миротворчі сили
Потреба керувати
Вони не виходять заміж, а вискакують
Її юність
Наречені, будьте пильними!
Її майбутнє
Поки не пізно
Як вони знаходять одне одного?
Сценарій її життя
Ілюзії
Голод на любов і самооцінка
Добре було б почати піклуватися про себе
Чому вони не розлучаються?
Микола й Ольга
Зиск від кошмару
Кроки назустріч змінам
Як не варто поводитися дружині алкоголіка
Контролююча поведінка
Бажання піклуватися про інших, рятувати їх
Критерії оцінки співзалежності
Оцінка співзалежності
Тест на співзалежність

Шкала співзалежності
Тест «Оцінімо свій спосіб мислення»
Подоби співзалежності
Дружина, яку б'ють
Дружина-матуся
Жертва-великомучениця
Бідолашна хвора жінка
Дружина-догоджальниця
Дружина-дівчинка
Дружина-стерво
Типові помилки дружин
Паралелізм проявів залежності та співзалежності
Перебіг співзалежності (фази)
Частина 3. Сім'я як система
Батьківська родина співзалежних
Сімейні системи
Ознаки дисфункціональної сім'ї
Ознаки функціональної сім'ї
Матері — сини
Дочки — матері
Жіноча доля
Схожість, якої ми так боїмося
Тягар очікувань
Говорять матері
Мутація долі
«За що я ненавиджу свого батька?»
Батьки і дочки
Доля у спадок
Співзалежні батьки — архітектори наших доль
Вимогливі батьки
Критикуючі батьки
Надтурботливі батьки
Відсторонені батьки

Відповідальні батьки

Як у дитинстві відбувається формування співзалежності?

Настанови для батьків

Стадії розвитку дитини та батьківські підтвердження

Частина 4. Подолання співзалежності

Вступ до психотерапії

Програма роботи зі співзалежністю

Тема: «Робота з почуттями»

Тема: «Контролююча поведінка»

Тема: «Відсторонення»

Тема: «Акція — реакція»

Тема: «Межі»

Тема: «Батьківська сім'я»

Тема: «Самооцінка»

Тема: «Позбавлення від психології жертви»

Тема: «Так, ми вміємо думати»

Тема: «Робота із втратою»

Тема: «Ставимо власні цілі»

Тема: «Я маю право»

Тема: «Утвердження себе»

Що може зробити сім'я для свого близького, хворого на алкоголізм?

Діти хворих на залежність

Деякі факти, що стосуються проблеми

Психологічний портрет школяра з алкогольної сім'ї

Ролі виживання

Дорослі діти алкоголіків — група множинного ризику.

Говорять діти алкоголіків

Загроза самоповазі

Як оцінити ступінь самоповаги?

Відновлюємо самоповагу

Частина 5. Пошта довіри, або дистанційна психотерапія

Листи, написані одним лихом

Жінки, які кохають занадто сильно

Частина 1

Залежність

АЛКОГОЛІЗМ — СІМЕЙНА ХВОРОБА

Залежність від психоактивних речовин (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія) — сімейна хвороба. По-перше, вона може зустрічатися в кількох членів однієї родини, передаватися з покоління в покоління (наприклад, вражати одночасно батька і сина, кількох братів і сестер, простежуватися в далеких родичів).

Звісно, подібний спосіб розповсюдження не є обов'язковим, тому в кожній такій сім'ї поряд із хворими є і здорові люди (Москаленко В. Д., Шевцов А. В., 2000). По-друге, навіть якщо в родині є лише один алкоголік, то всі інші її члени страждають психологічно. Просто неможливо жити поруч із залежним і не бути залученим до його недуги емоційно. Психічний стан близьких таких хворих позначають терміном «співзалежність».

Родичі алкоголиків страждають не менше, а часом навіть більше за них, оскільки не п'ють і переносять свій біль без алкогольного наркозу. Для залежних є мережа наркологічних диспансерів та лікарень, приватні лікувальні заклади також ними опікуються.

А куди можуть звернутися по допомогу рідні хворого? Наприклад, дружина алкоголіка? Лише в деяких лікувальних закладах є фахівці, які приділяють увагу родичам. Часто там обмежуються лише короткою консультацією для них.

Я вважаю, що родичі мають право на спеціальну допомогу, програму якої і пропоную на цих сторінках. Ця книжка присвячена детальному опису проявів співзалежності і навіть її подолання.

Немає точних даних, скільки в країнах Східної Європи сімей страждають від алкоголізму чи наркоманії близького родича.

Перепис населення з урахуванням такої ознаки, як залежність від психоактивних речовин члена сім'ї, не проводився, але ми можемо скласти уявлення про розміри обговорюваного явища за непрямыми ознаками.

У науковій літературі мені зустрічалися дані, що від 7 до 11 % дорослого населення країн Східної Європи хворі на алкоголізм (Миневич

В. Б., 1990). Інші, ненаукові джерела вказують, що цю залежність мають 20-40 % громадян.

Щодо поширення алкогольної залежності в інших країнах, то на лекції під час стажування у США я чула, що 15 % американців у цілому (без поділу за статтю) хворі на алкоголізм.

Головне, з чим, на мою думку, читач сперечатися не буде, це те, що алкоголізм дуже розповсюджений і його частота з роками зростає. Наркоманія теж досить швидко поширюється. У випадках обох видів залежності сім'ї страждають однаково. У моїй практиці відмінності полягають лише в тому, що при алкоголізмі одного з членів сім'ї до лікаря приходять дружини, дорослі діти, а при наркоманії — переважно батьки, рідше дружини.

Я питала у вчителів, чи відомо їм, у скількох учнів класу хтось із батьків хворий на алкоголізм. За їхніми словами, такі сім'ї мають 5-6 дітей із 30 осіб у класі. Ми можемо зробити висновок, що кожна 5-6-та родина страждає від алкоголізму одного з батьків. Це щонайменше. Алкоголізм — хвороба, яку люди схильні приховувати.

Про таку поширеність сімей, уражених алкоголізмом родича, пише й американський автор Д. Гудвін (Goodwin D. W., 1988). Кожна 6-та сім'я у США, що складається з батьків та дітей, страждає від алкогольної залежності одного зі своїх членів. Якщо ж ураховувати більші родини, утворені з трьох поколінь, то хворий на алкоголізм є в кожній третій.

Усі хворі є членами родини — або батьківської, або своєї, подружньої. З огляду на те, що поширеність алкоголізму більша, ніж будь-якої іншої душевної хвороби, зокрема депресії, очевидно, що в країнах пострадянського простору не менше однієї третини всіх сімей страждають від алкоголізму близької людини, можливо, навіть половина, якщо враховувати хворих у трьох поколіннях.

Перш ніж ми почнемо розгляд співзалежності, я хочу ознайомити читача з деякими сімейними історіями пацієнтів наркологічної клініки. З метою дотримання конфіденційності реальні імена та певні описані деталі життя людей змінені. Усі збіги із життям знайомих читачеві родин можна вважати типовими.

Сім'ї страждають передбачувано, і тому в них трапляються схожі події.

ПРОБЛЕМИ СІМЕЙ ХВОРИХ НА АЛКОГОЛІЗМ В ІЛЮСТРАЦІЯХ

Сім'ї хворих на алкоголізм страждають багато в чому. Головні їхні проблеми — психологічні. Однак із ними можуть бути тісно пов'язані й питання фізичного здоров'я, оскільки стрес сприяє виникненню хвороб.

Алкоголізм руйнує взаємини в родині: між подружжям, між батьками та дітьми. Батьки настільки зайняті проблемами залежності, що не можуть природно висловлювати почуття до своїх дітей. Діти в таких сім'ях часто хворіють як фізично, так і психічно (Москаленко В. Д., 1991).

Також алкоголізм загрожує великими втратами в сімейному бюджеті. Непоодинокі в таких випадках порушення закону як самим хворим, так і його родичами. Щоб зрозуміти родинні проблеми, спробуймо проаналізувати ситуації із життя деяких сімей.

Світлана та Сашко

Коли Сашко зробив Світлані пропозицію, вона не відразу погодилася, хоч і кохала його. Поставила умову: рідше випивати. У перші 2 роки подружнього життя вони не мали дітей, обох це дуже засмучувало, Сашко став зловживати часто. Жінка не наважувалася його засуджувати, бо вважала, що той п'є через хвилювання. Потім народився син. Щоправда, вийшла прикра випадковість. У Світлани почалися перейми, треба везти до пологового будинку, а Сашка немає. Відвезли сусіди. Того вечора Сашко напідпитку прийшов додому пізно.

Потім було довге і болісне усвідомлення гіркої правди: чоловік — алкоголік. Але перш ніж зрозуміти це, Світлана відчайдушно боролася з його пияцтвом. Приховувала залежність чоловіка від оточення; не затримувалася з ним у гостях; виганяла його друзів, які приходили до них додому; навіть зустрічала з роботи; намагалася частіше водити в кіно, щоб відволікти; а іноді не витримувала цієї виснажливої боротьби за тверезість і сама купувала пляшку: нехай вип'є, але хоча б удома.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ