

Медико-социальная работа с созависимыми семьями

к.п.н., доц. Чумаков В.И.

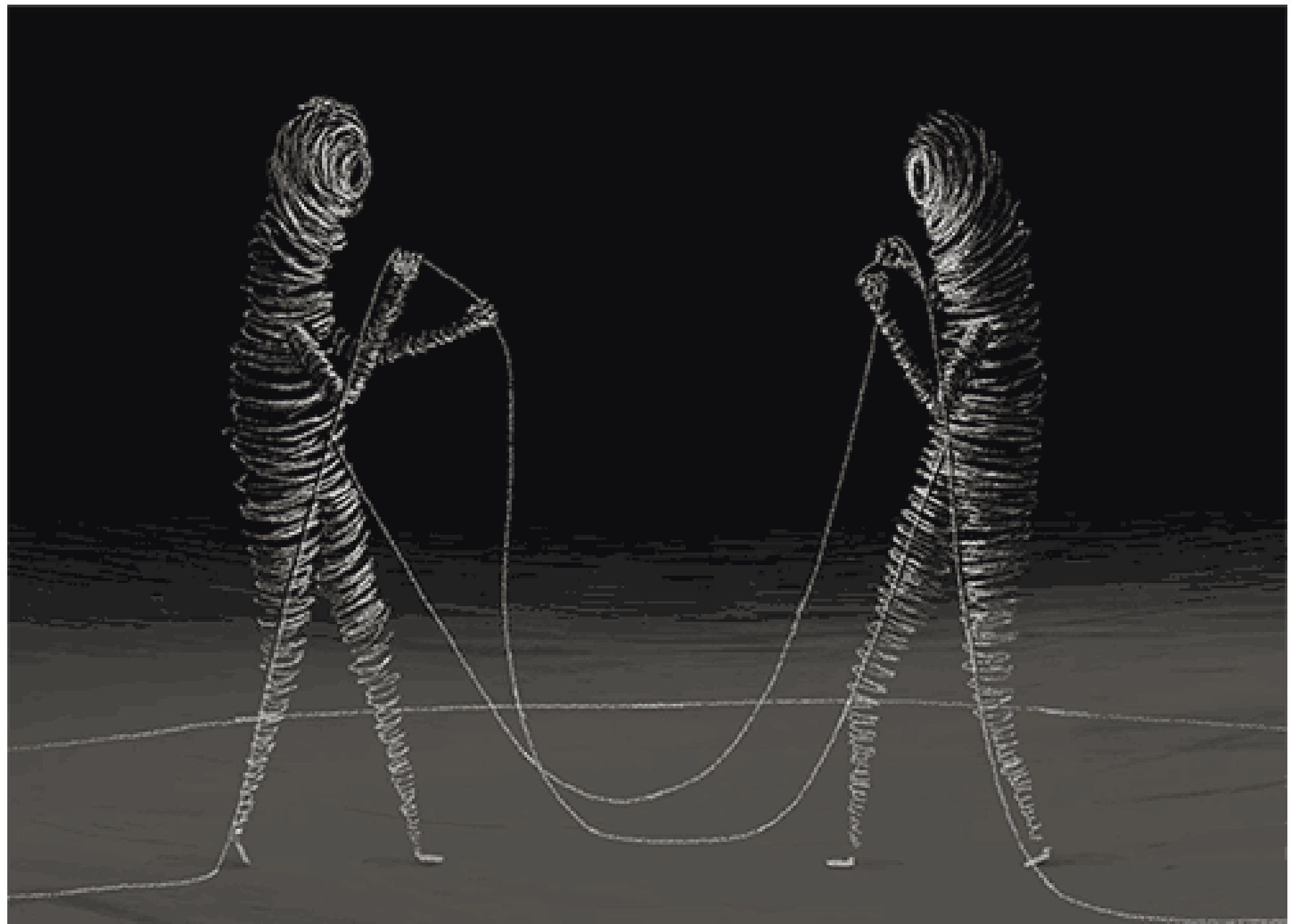
Лекция для студентов 3 курса направления
«социальная работа» по дисциплине
«Медико-социальная работа в наркологии»

Волгоградский государственный медицинский университет

Кафедра медико-социальных технологий с курсом педагогики и образовательных технологий дополнительного профессионального образования

Созависимость

- Что Вы знаете о созависимости?



“

Созависимый человек – это тот, кто
позволил поведению другого сильно
воздействовать на нее или него, и кто
одержим попытками контролировать
поведение того человека

Основные характеристики и роль созависимости в современном мире. Определение созависимости. Постановка проблемы



На настоящий момент в научной литературе нет единого признанного определения психологической зависимости. Психологическую зависимость **Курек Н. С.** определяет как необходимость «Я» в приеме психоактивных веществ для достижения определенных эмоциональных переживаний, акцентируя, таким образом, predeterminedность, неизбежность приема психоактивного вещества и его цель.

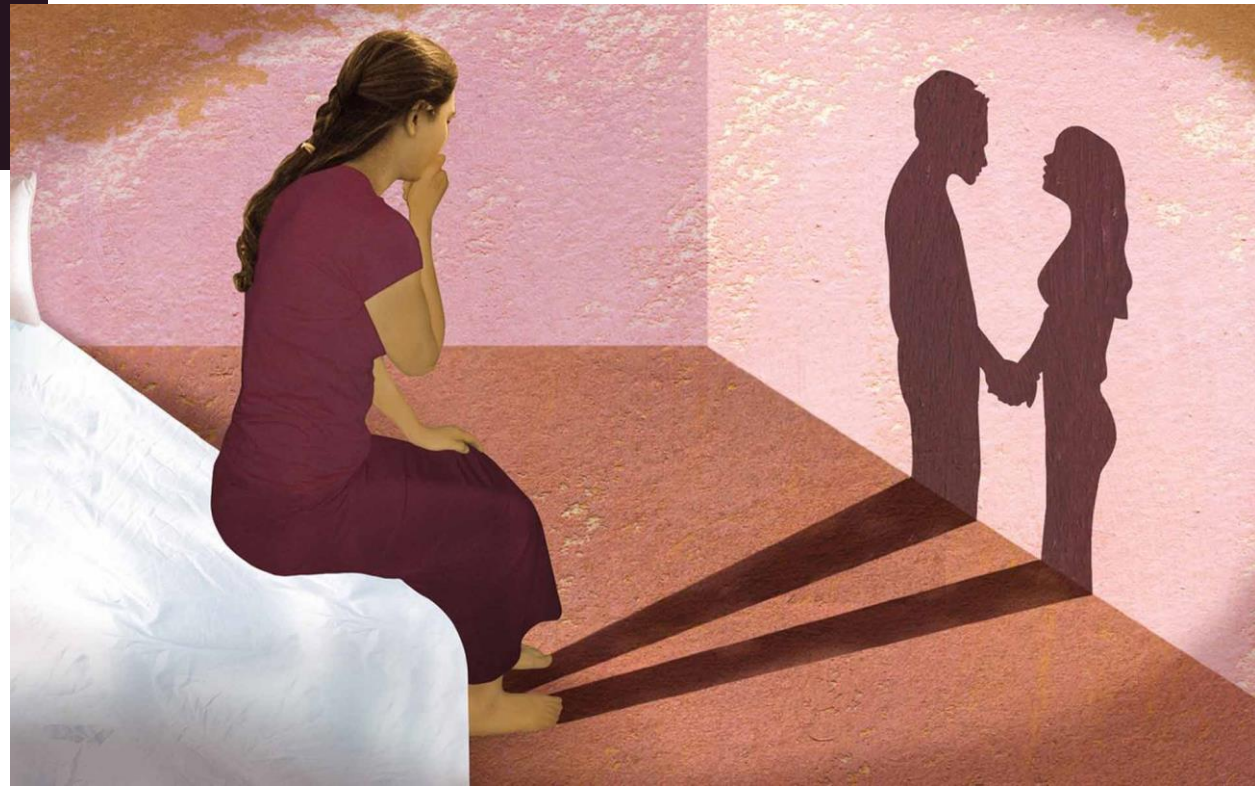
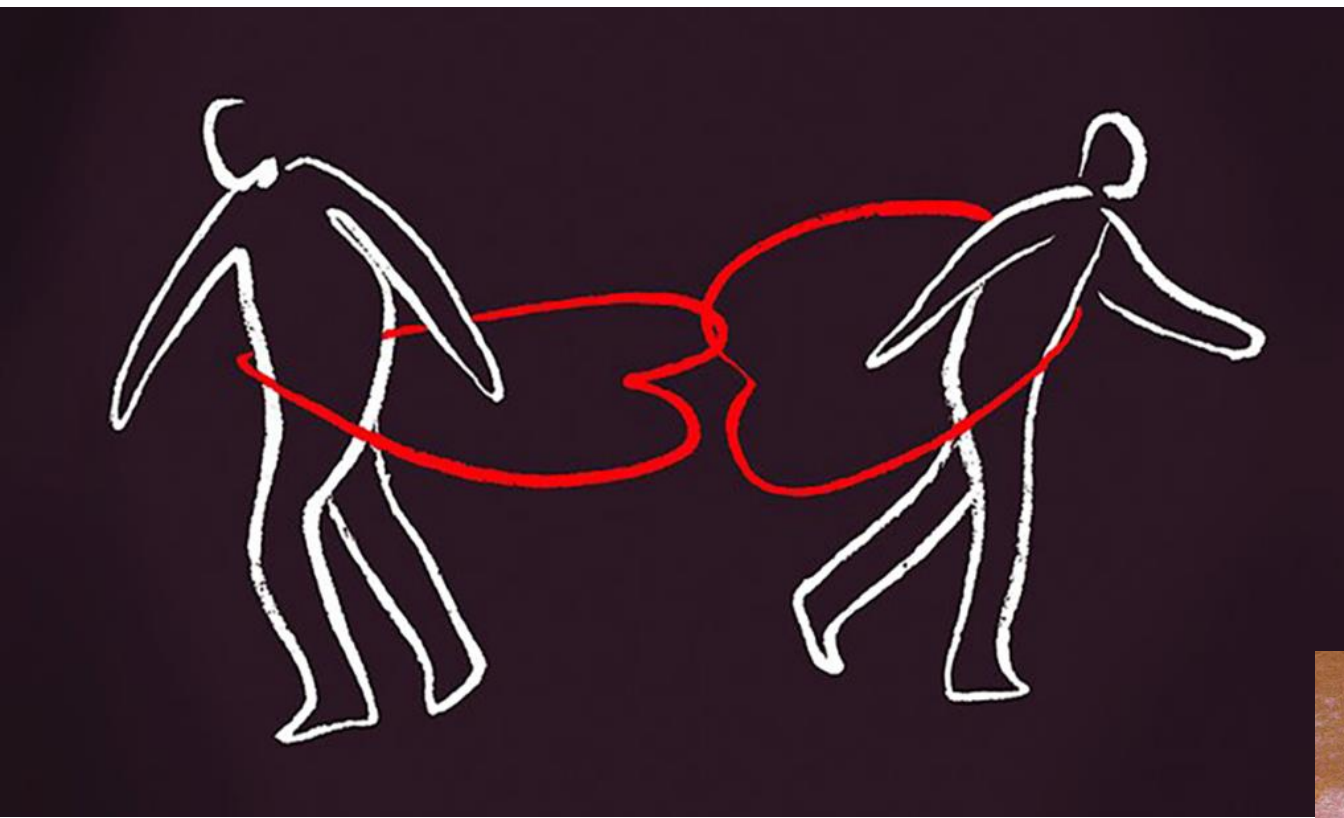
Другие исследователи определяют психологическую зависимость как эмоциональное состояние. В психологии и в смежных науках введен специальный термин, которым принято определять психологические зависимости разного рода – **аддикция.**

Основные характеристики и роль созависимости в современном мире. Определение созависимости. Постановка проблемы



Когда говорится о зависимости, о зависимых формах поведения, у большинства людей всплывают образы никотиновой, алкогольной и наркотической аддикций. Но в научной литературе психоаналитического направления описаны аддикции, которые касаются разнообразных областей человеческого поведения: сексуальная аддикция, аддикция к обильной еде, хобби, работе, деньгам, религии, азартным играм. В настоящее время очень актуальна Интернет-аддикция.

Кроме того, сегодня все больше людей попадают в зависимость от так называемых психоактивных веществ: наркомания, токсикомания, алкоголизм. Данные формы зависимости объединяются общим термином «зависимость от химически активных соединений», или «химическая зависимость».



— Семья зависимого человека



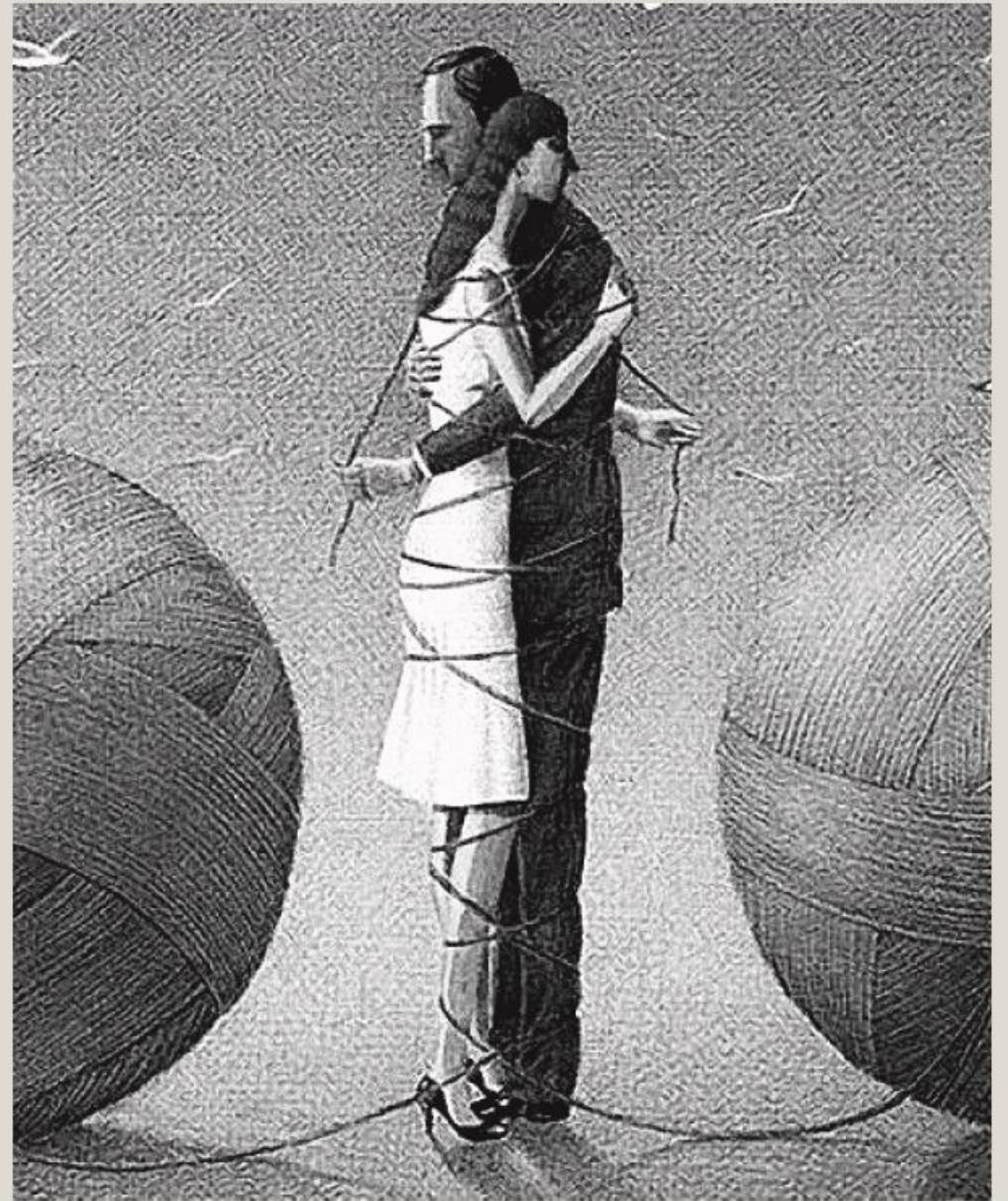
Больные химической зависимостью редко живут одни, в изоляции. Чаще всего они проживают в родительской семье или в собственной созданной семье с супругом (супругой) и детьми.

Во многих семьях, в которых есть химически зависимый человек, нарушаются взаимоотношения между членами этой семьи, обнаруживаются осложнения, которые на сегодняшний момент принято называть термином «созависимость». Единой дефиниции созависимости не существует, поэтому эту «болезнь» можно описать с точки зрения феноменологии этого состояния.

Роберт Сабби определяет созависимость как «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, которое развивается в результате длительной экспозиции индивидуума и практикования им набора поведенческих правил – правил, препятствующих как открытому выражению чувств, так и прямому обсуждению личностных и межличностных проблем».

В своей другой работе **Роберт Сабби** определяет созависимость как «дисфункциональный способ жизни и решения проблем, который питается набором правил семейной системы».

Созависимость – это психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в детстве – стадии установления психологической автономии.



Созависимость


● **Созависимость** – это выученный набор поведенческих форм или дефектов характера самопораженческого свойства, которые приводят к снижению способности инициировать и участвовать в любовных взаимоотношениях.

● **Созависимость** представляет собой отклонение в развитии, непосредственно обусловленное дисфункциональным, травмирующим ребенка воспитанием.


● **Созависимость** находит своё выражение в неуверенности, низкой самооценки и в связи с этим в неспособности устанавливать стабильные здоровые отношения как с самим собой, так и с окружающими людьми.

● **Созависимость** – это состояние человека, который эмоционально зависим от внешнего получения источника самооценки и который фокусируется на стимулах, чтобы не чувствовать собственной боли.


В целом,
каждое
определение
имеет общее
содержание, а
именно:



недостаточность психического
функционирования при созависимости




навязанность и императивность
самоподавленческой и самопораженческой
позиции




множественность, многосторонность
проявления данного феномена




болезненность психологического состояния



фокусирование внимания на чём-то внешнем,
чаще всего другой личности и её жизни



вступление созависимого в дисфункциональные
отношения и поддержания их



попытка через обращение к чужому фокусу
внимания достичь безопасности, самооценности и
личностного своеобразия

Валентина Дмитриевна Москаленко

рассматривает созависимого человека как того, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей. Также автор определила, что созависимыми являются: лица, находящиеся в браке или в близких отношениях с больными химической зависимостью; лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью; лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

Созависимые чаще всего происходят из **дисфункциональных семьях**, т.е. в семьях, где имели место либо химическая зависимость, либо жестокое обращение, а естественное выражение чувств запрещалось. Воспитание в такой семье формирует те психологические особенности, которые составляют основу созависимости.



Симптомы созависимости

- ощущение своей зависимости от людей
 - ощущение пребывания в ловушке унижающих человека, контролирующих взаимоотношений
 - низкая самооценка
 - потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что всё идёт хорошо
 - ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях
 - потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних симуляторах для отвлечения от своих переживаний
 - неопределенность психологических границ
 - ощущение себя в роли мученика
 - ощущения себя в роли шута
 - неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.
-

В большинстве случаев, созависимость является базисной нераспознаваемой зависимостью, которая является основой для возникновения других аддикций, т.е. четко прослеживается взаимозависимость между зависимостью и созависимостью.

Симптомы созависимости (Берри Уайнхонд и Джиней Уайнхонд)

- неспособность отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других
- поиск внимания и одобрения других, чтобы чувствовать себя хорошо
- ощущение беспокойства и вины, когда у других «есть проблемы»
- возложение на других определений своих желаний и потребностей
- вера в то, что другим виднее, что лучше для себя
- злость и падение духа, когда дела идут не так, как хотелось бы
- концентрация всей своей энергии на других людях и на их счастье
- попытки доказать другим, что они достаточно хороши, чтобы их любить
- вера, что любому человеку можно доверять; идеализация других
- обида, приводящая к истерике, чтобы получить то, что хочется
- чувство, что другие люди их не ценят и не замечают
- страх быть отвергнутыми другими

Симптомы созависимости (Берри Уайнкоп и Джени Уайнкоп)

- боязнь ошибок
 - желание больше нравиться другим; попытки не предъявлять требований к другим
 - боязнь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутым
 - не доверие себе и принятым своим решениям
 - видение всё в белом или чёрном свете
 - чувства сильного испуга, обиды и злости, не показывая этого
 - быть близким с другими трудно
 - постоянное ощущение беспокойство, не зная почему
 - чувство вынужденно работать, есть, пить
 - беспокойство, что могут бросить
 - чувство, что нужно принуждать, манипулировать, просить или подкупать других, чтобы получить то, чего хочется
 - боязнь собственного гнева; мысли о том, что кто-то должен измениться, для того чтобы измениться самим
-

Любовная созависимость



Созависимость

НИКОЛАЙ КОЗЛОВ. ПСИХОЛОГИЯ



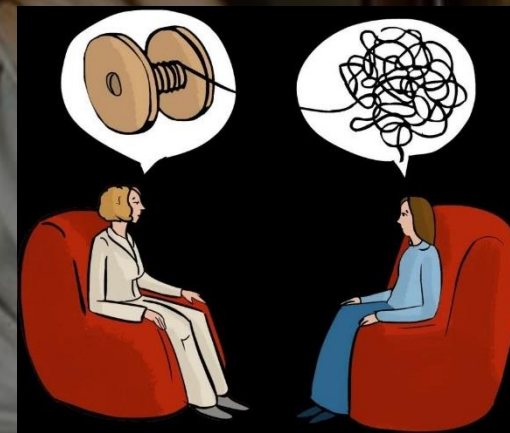
Что обычно думают люди, которые находятся в созависимых отношениях?

1. Я такого как он больше не найду.
2. Такой любви больше не будет.
3. Лучше уже не встречу.



Признаки созависимости

НАБЛЮДАТЕЛЬНАЯ



Неспособность составлять и претворять в жизнь собственные **планы и инициативы**

Внешняя референтность созависимых людей – это **аддикция отношений**

Созависимые люди используют отношения с другим человеком так же, как химические или нехимические аддикты используют **аддиктивный агент**

Для созависимых лиц характерно **стремление к созданию впечатления**

Признаки созависимости

Неспособность принимать каждодневные решения без помощи со стороны. Таким образом, человек позволяет принимать эти решения за себя

Осознавая навязанный ему чужой план жизни и чужие системы ценностей, **человек становится несчастным**

Соглашательская позиция, проявляющаяся в согласии с окружающими без всякого сопротивления и анализа ситуации

Созависимый человек **не реализует себя**

Признаки созависимости по Москаленко В. Д.


- 1 **Низкая самооценка** – основная характеристика созависимых людей, на которой базируются все остальные характеристики.
- 2 **Компульсивное желание контролировать жизнь других.** Созависимые стараются не позволять другим быть самим собой, они сами «пишут сценарий» семейной идиллии, прописывая роли каждого члена семьи, не давая протекать событиям естественным путем.
- 3 **Желание заботиться о других, спасти других.** Созависимые люди, заботясь о других, часто выбирают профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя.
- 4 Созависимые **больше отдают, чем получают** в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого.

Москаленко В. Д. приводит группы лиц, подверженных созависимости:

Лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью

Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью

Лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях



Признаки дисфункциональной семьи

- Отрицание проблем и поддержание иллюзий
- Вакуум интимности
- Замороженность правил и ролей
- Конфликтность во взаимоотношениях
- Недифференцированность «Я» каждого члена
- Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной
- Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
- Склонность к полярности чувств и суждений
- Закрытость системы (семья – это главная система, к которой принадлежит каждый человек)
- Абсолютизирование воли, контроля



Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определённым правилам:
Взрослые - хозяева ребёнка; лишь они определяют, что правильно, а что неправильно; воля ребёнка, рассматриваемая, как упрямство, должна как можно скорее быть сломана; родители держат эмоциональную дистанцию.



Исследователи
выделяют ряд
факторов риска
возникновения
созависимости
у ребёнка:

отсутствие одного или обоих из
родителей

наличие той или иной зависимости у кого-то из
членов семьи

наличие в семье хронического больного
накладывает на семью определенный ярлык

доход семьи ниже прожиточного уровня, семья
живёт в бедности или за чертой бедности

фетишизация взрослыми членами семьи
материальных ценностей в ущерб духовным

наличие в семье утаиваемой от окружения или
некоторых членов семьи тайной информации о
ком-то или о чём-то

наличие разного рода скрытых принуждений,
насилия в семье



По мнению Зориной Л. М., носителями созависимости являются:

- взрослые дети алкоголиков и их внуки
- люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с хроническими больными
- люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с эмоционально и психически больными
- родители детей с поведенческими проблемами
- люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с безответственными людьми
- люди с «помогающими» профессиями (медсестра, социальные работники и др.)
- люди с любыми формами зависимости; лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях

Треугольник С. Кармана

Жертва страдает и ищет, на кого можно возложить решение своих проблем. Рядом оказывается Спаситель, который пытается спасти Жертву. Но поскольку истинная цель Жертвы – ничего не решать, а переложить свою ответственность на другого, то проблемы не решаются. После чего Жертва обвиняет Спасителя в своих неудачах и бедах и превращается в Преследователя, а бывший Спаситель – в Жертву. В семье аддикта организуется система зависимый – созависимый. Супруг аддикта, который не в силах переносить боль от разрушения близкого ему человека, берёт на себя роль Спасителя и аддикт сразу же перекладывает ответственность на него. Спаситель все силы тратит на спасение, но аддикт либо отказывается спасаться, либо играет в попытки выздоровления. При этом спасаемый обвиняет созависимого Спасателя в том, что эти попытки неэффективны. Перекладывание ответственности в таких семьях становится привычным. Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций.



Москаленко В. Д. отмечает, что время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, а за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя – преследователя – жертвы.

Уайнхолд Берри и Дженей считают, что «драматический треугольник» – это попытка завершить отношения мать-отец-ребёнок в стадии «противозависимость». У родителей, которые не поняли свою роль в поддержке ребёнка при завершении процесса отделения, взаимоотношения выстраиваются по принципу треугольника. Игры «драматического треугольника» можно легко распознать, т.к. в них участвуют люди, которые жалуются друг на друга, вместо того, чтобы прямо сказать о том, чего они хотят. Такие люди пытаются заставить других людей почувствовать себя виноватыми в том, что им не дали того, чего они хотели. Это выражается в нескончаемых жалобах на поведение других людей или же в манипулировании другим человеком, чтобы получить от него желаемое.



Три категории
проявления
созависимости
Москаленко В.Д.

1

Чувства

Страх – первичное чувство, движимое созависимыми. Кроме страха у созависимых могут преобладать и другие чувства: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование, ярость. Существует ещё одна характерная особенность эмоциональной сферы созависимых – затуманивание, неясность восприятия, либо даже полный отказ от чувств, потому что чувствовать становится слишком больно.

2

Отрицание

Это форма психологической защиты, которую используют созависимые, характеризующаяся игнорированием проблемы с их стороны. Они делают вид, что ничего серьёзного не происходит.

3

Болезни, вызванные стрессом – это психосоматические нарушения

К ним относятся – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертензия, головные боли, нейроциркуляторная дистония, астма, тахикардия, аритмия и т.д. Созависимые болеют от того, что пытаются контролировать то, что в принципе не поддаётся контролю. Они много работают, много сил тратят на то, чтобы выжить, из-за чего у них развивается функциональная недостаточность. Появление психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости

Методы и подходы преодоления созависимости

На сегодняшний момент нигде в специальной научной литературе не встречается достаточно обоснованного комплексного подхода к научному исследованию феномена созависимости, что только подчеркивает сложность и многогранность его проявления. Методы, предлагаемые авторами разных работ, представляют собой в основном опросники, одна часть которых подлежит обработке результатов, а другая часть обработку не подразумевает.

ПАРАЛЛЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ (1)

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью
Отрицание, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "Друг пригласил на день рождения"	"У меня нет проблем, проблемы у мужа", "Без меня он пропадет", "Я должна его спасти"
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Вина, стыд, страх	Вина, стыд, ненависть, гнев
Рост толерантности (привыкания)	Увеличение переносимости все больших доз вещества (наркотиков, алкоголя)	Вторичные выгоды преобладают над эмоциональной болью
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав отношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить



МЕЛОДИ БИТТИ

День за днём
из
созависимости

Один из наиболее опытных зарубежных авторов **Мелоди Битти** предлагает следующий список вопросов для диагностики субъектом присутствия проявлений созависимости внутри своей субъективной реальности. Данный список вопросов предназначен для самодиагностики и к нему не прилагаются ключи для обработки результатов. Данный исследователь делает акцент на состоянии внутреннего мира респондента.

Опросник М. Биттхи

- Чувствуете ли вы себя ответственным за других людей: их чувства, мысли, поступки, предпочтения, желания, нужды, благополучие и судьбу?
- Чувствуете ли вы себя принуждённым помогать людям решать их проблемы или заботиться об их чувствах?
- Вам кажется легче чувствовать и выражать злость по поводу несправедливости в отношении к другим, чем по поводу несправедливости в отношении к вам?
- Чувствуете ли вы себя наиболее безопасно и комфортно, когда даёте что-либо другим?
- Чувствуете ли вы себя неуверенным и виноватым, когда кто-то даёт вам что-либо?
- Чувствуете ли вы себя пустым, скучающим и никчёмным, когда вам не о ком позаботиться, когда вам не нужно решать проблем или справляться с каким-либо кризисом?
- Часто ли вы бываете неспособным прекратить разговор, мысли или беспокойство о других людях и их проблемах?
- Теряете ли вы интерес к своей собственной жизни, когда влюблены?
- Остаётесь ли вы в отношениях, которые не ладятся, и терпите ли вы плохое обращение с целью, чтобы люди продолжали любить вас?
- Разрываете ли вы плохие отношения, только чтобы вступить в новые, которые также не ладятся?

Опросник "Оценим свой образ мыслей" Москаленко В. Д.

Респонденту требуется ответить на 25 вопросов, пользуясь вариантами ответов: "никогда", "редко", "часто", "всегда".

Примеры вопросов:

- Я боюсь позволить другим людям узнать меня поближе.
- Я боюсь неожиданностей.
- Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.
- Я чувствую, что недостойна любви.
- Я чувствую себя хуже других людей.
- У меня есть склонность к постоянному труду, перееданию, азартным играм, употреблению алкоголя или других опьяняющих средств.

Подходы к преодолению созависимости

Общепринятая медицинская модель утверждает, что созависимость является наследственным заболеванием, вызванным неизвестными причинами, или болезнью, связанной с алкоголизмом, или рождением в дисфункциональной семье. В любом случае с точки зрения медицинской модели она считается неизлечимой. Медицинский подход основан на детерминистской точке зрения, согласно которой невозможно использовать свободную волю для победы над созависимостью. Но это не совсем так.

Существуют два традиционных подхода к выздоровлению от созависимости.

Созависимость — это...



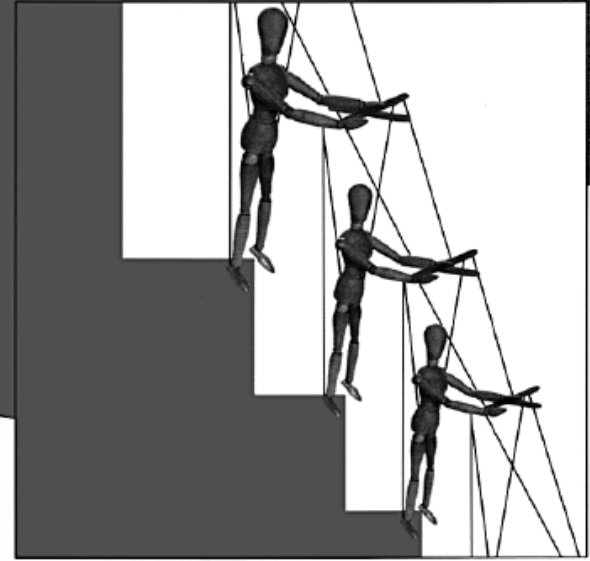


Программа 12 шагов для созависимых

Первый тип программ – это большинство 12-шаговых программ, таких как **АА (Анонимные алкоголики)**, **АО (анонимные обжоры)**, **АС (анонимные созависимые)**. Программы выздоровления этого типа обещают полное выздоровление тем, кто успешно работает со своей проблемой, но имеют тенденцию слишком сильно фокусироваться на модели заболевания. Членам таких групп говорят, что они больны и поэтому бессильны перед тягой к употреблению определённых веществ, совершению определённых действий или стремлению вступать в определённые взаимоотношения с людьми. Такая позиция помогает смягчить чувство вины за ту боль, которую они причиняют своей семье или друзьям, но иногда это мешает им рассмотреть психологическую суть своих пристрастий. Билл Уилсон, основатель программы Анонимных Алкоголиков, пытался с помощью «Высшей силы» облегчать глубоко духовное пробуждение, которое, как он считал, было необходимо для полого выздоровления. Этот подход стал одним из важнейших первых шагов к выздоровлению, несмотря на его ограниченные возможности.

Второй тип выздоровления сосредотачивает внимание на том, чтобы помочь людям изменить свою жизнь и научиться более эффективно строить свои взаимоотношения. Этот тип представляют такие ученые, как **Эрни Ларсен, Роберт Сабби и Сондра Смолли**. Их программы предполагают, что можно преодолеть отдельные проблемы созависимости во взаимоотношениях. Некоторые люди, принимающие участие в таких программах выздоровления, начинают понимать, что созависимость не является первопричиной их болезни, и начинают рассматривать её как результат «приобретённого пораженческого поведения, сильно преувеличенного и осложнённого патологической связью с химически зависимым (или созависимым) человеком».

Берри Уайнхолд
Дженей Уайнхолд



Освобождение от созависимости

библиотека
психологии
и психотерапии



КЛАСС

Берри и Дженей Уайнхолд в своей работе «Освобождение от созависимости» предлагают новый, эволюционный подход к выздоровлению. Он основан на уверенности, в убеждении в том, что созависимость – это не врожденная болезнь, а приобретённая болезнь, связанная непосредственно с воспитанием и развитием. Новый подход к выздоровлению основывается на следующих предпосылках о причинах лечения созависимости: это не первичная болезнь; это явление культуры; модели созависимости продолжают возобновляться; это прогрессирующий процесс исцеления; определённые средства и понимание со стороны других необходимы для выздоровления; необходим систематический подход к излечению; в этом никто не виноват.

Авторы уверены, что наиболее эффективным средством выздоровления может стать не терапия, а совершенствование взаимоотношений. Если предметом терапии будут взаимоотношения между двумя людьми и параллельно каждый из них будет проходить личную терапию, то и отношения между ними станут здоровыми.

Три стадии личного выздоровления по Анахьевой Г. А.

- 1 **«Что происходит со мной?»** – это начальная стадия, на которой могут решаться следующие задачи: идентификация проблемы; прекращение «обета молчания», обращение за помощью.
- 2 **«Кто я?»** – это стадия, на которой разрушается созданная псевдо-личность и выясняется, кто же мы есть на самом деле. На этой стадии решаются задачи: удовлетворение собственных потребностей как образ жизни; умение выражать болезненные переживания; естественное выражения чувства страха и вины.
- 3 **«Кем я хочу стать?»** – на этой стадии возможны перемены, когда выздоравливающий человек чувствует себя свободным в выборе новых убеждений, моделей поведения и точек зрения.

Четыре стадии выздоровления от созависимости и химической зависимости по Аманьевой Г. А.

- 1 Выживание** – первый этап, характеризующийся отрицанием проблемы. Множество защитных механизмов способствуют отсрочке признания своего бессилия перед другими людьми, невозможности контролировать их и неуправляемости собственной жизни. Отрицается наличие разрушительных чувств, сохраняется иллюзия того, что их поведение продиктовано собственным выбором, а не компульсивностью. Отказ от отрицания может стоить больших эмоциональных затрат. Человек может потерять отношения со значимыми людьми, и если ощущение своей личности было связано с этими взаимоотношениями, то выздоровление может представлять очень большой риск.
- 2 Переотождествление** – этап осознания себя и своей проблемы, система защиты созависимого поколеблена.
- 3 Работа с ключевыми проблемами.** На этом этапе созависимый глубже и шире осознаёт своё бессилие и начинает использовать это осознание в практических делах своей жизни. Выздоровливающий должен принять, что взаимоотношениями вообще нельзя управлять усилием воли. Для успешных отношений каждый партнёр должен быть независим и автономен.
- 4 Реинтеграция** (достижение новой целостности). На данном этапе созависимый достигает принятия себя таким, каковым он является. Вступив на этот этап, человек возвращается к состоянию контролируемости своей жизни, но это уже другой контроль, это результат выздоровления. Основа такого контроля – самодисциплина, а не свобода действий и вседозволенности.

Выводы

Термин "созависимость" подразумевает под собой зависимость людей друг от друга, находящихся в одной семье. Обычно, таким термином называют тех, кто зависим от вредных привычек, например, алкоголики, наркоманы, курильщики. Созависимые вынуждены зависеть от других, чтобы доказать свою значимость. Их главные цели: определить чего хотят другие люди и дать им то, чего они хотят. В этом успех созависимых. Они не представляют себе жизни наедине с собой. Созависимые люди постоянно стараются манипулировать и контролировать ситуацию. Они стараются сделать себя незаменимыми. Они нуждаются в том, чтобы в них нуждались. Часто берут на себя роль мучеников, страдальцев. Чаще всего предрасположенные к созависимости, это люди, выросшие или живущие в дисфункциональных семьях. Чаще подвержены этой болезни жёны химически зависимых людей, их дети и внуки. Созависимость – это не врождённая болезнь, а приобретённая. И как любая болезнь, она подлежит излечению – преодолению. Для преодоления созависимости применяются различные программы, помогающие созависимому полностью вылечиться, обрести спокойствие, новую жизнь и собственное «Я».

На сегодняшний момент в специальной научной литературе не встречается достаточно обоснованного комплексного подхода к научному исследованию феномена созависимости. У большинства исследователей этого феномена разработаны специальные опросники, позволяющие определить насколько созависим человек. Преодоление созависимости требует комплексного подхода. Разные исследователи предлагают различные пути преодоления созависимости, но все они направлены на полное выздоровление личности и обретение собственного «Я».

Спасибо за внимание!