

Правила, которые необходимо соблюдать на всем пути сопровождения Вашего близкого к выздоровлению, избавлению от зависимости.

Самое первое и, наверное, самое важное – даже если у вас накопилось много обид, боли, разочарований и претензий к своему близкому зависимому человеку, необходимо избавиться от негативных эмоций, агрессии в отношениях, то есть обратиться к психологу и пройти курс (или несколько занятий) личностной терапии и курс (или несколько занятий) по профилактике созависимости.



Помимо этого, необходимо:

- **Перестать обвинять его и напоминать ему о его прошлых проступках.** Скандалы изматывают, но не приводят к решению проблемы. **Перестать обвинять себя за то, что происходит с близким для вас человеком.** Это не поможет, а лишь приведет к снижению вашей самооценки и жизненной силы. Гораздо **конструктивнее будет сосредоточиться на получении информации об этой болезни из компетентных источников** (от врача психиатра-нарколога, медицинского психолога).
- Освойте и **практикуйте техники глубокого дыхания и релаксации.**
- **Мысленно отмечайте** в положительном ключе всё, что вы делаете для помощи вашему близкому. **«Вы поступили правильно, что вовремя обратили свое внимание на проблему» «Вы достаточно хорошо справляетесь со своей ролью помощника в выздоровлении, вы можете сделать только ровно столько, сколько можете и не более» «Вы добрый и отзывчивый человек».**
- **Сдерживайте** вашу потребность **тотально контролировать** своего близкого, управлять его жизнью. Будьте честны с ним и самим с собой. **Контролировать все в жизни другого невозможно, не преступая закон.** Эта потребность основывается на ваших страхах и тревогах за близкого человека, но вы не всемогущи. Течение болезни не зависит от вашей воли. **Найдите середину между патологической подозрительностью и**

легковерием. Для шанса на выздоровления зависимому надо встретиться с реалиями жизни и почувствовать ответственность за свою жизнь самому. **Берегите веру в будущее ваших родных.** Мы все способны на изменение и саморазвитие. Сами будьте правдивы в общении с зависимым, иначе он не будет выполнять необходимые требования.

- **Ошибочно нести полную экономическую ответственность за своего близкого** это, только вредить ему. Взрослый человек в праве обеспечить себя сам. Не будьте инициатором безделья вашего родного. Не укрепляйте иждивенческую позицию на жизнь. **Безделье и «легкие деньги»** рождают скуку, ненужные мысли; способствуют ослаблению мотивации на трезвость, и могут стать провокатором движения к срыву.
- **Обратите внимание на всю свою семью!** Алкоголизм, наркомания и другие виды зависимости – это заболевания, которые служат индикатором неполадок в семейных отношениях. **Для достижения выздоровления одного из членов семьи, предполагается коррекция всей системы в целом.** Поэтому, **рекомендуем пройти курс семейной психокоррекции.**

А также, не нужно скрывать от родственников и друзей, что ваш близкий - зависимый человек, иначе вы негласно миритесь с его употреблением и становитесь «соучастником его преступления против себя» и подвергаете опасности других.

Помогите своему близкому на пути к его выздоровлению!

Для проработки деструктивных тенденций в функционировании семейной системы, повышения вероятности комфортной и качественной трезвости близкого, необходимо пройти курс лекций по созависимости



в **отделении амбулаторной реабилитации ГБУЗ РКНД**

по адресу: г.Уфа, ул. 50 лет СССР, 43 (левое крыло) тел. 232-19-52