**Консультация для родителей:**

**«Алкоголизм в семье».**

**Алкоголизм в семье**

     Семья и дом – самое дорогое в жизни каждого человека. Здесь тепло и уютно, здесь любят и ждут, здесь защитят и уберегут. Но, к сожалению, такую, настоящую семью можно все реже встретить, потому что сохранить ее в современных условиях жизни – непросто.   
    Молодые активные люди не уступают друг другу, заняты только работой и обогащением, а рождение детей уже не является смыслом семейной жизни. И в погоне за материальным благополучием люди совершенно забывают о своем предназначении, становятся раздражительными и слабыми.   
Тогда «на помощь», для успокоения души, приходят алкогольные напитки. А если муж с женой начинают пить оба – развивается семейный алкоголизм.   
    Тот дом, который муж и жена строили вместе не один год, может рухнуть в один момент. И виной этому – алкоголь. Очень многие семьи сталкиваются с проблемой алкогольной зависимости. И большая часть разводов происходит именно по этой причине.

**Алкоголизм разрушает семьи.**

     Алкоголизм в семье вызывает особое беспокойство. Ведь от семейного алкоголизма вместе с родителями страдают и дети. Страдают от постоянного нервного напряжения, от избытка негативных эмоций, от своей нелегкой судьбы, от недоедания, от упреков в свой адрес, от несчастливого детства и, что самое печальное, от родительских побоев.   
    У ребенка в алкогольной семье нет нормальных условий для правильного душевного и физического развития.   
К тому же, ребенок, родившийся и выросший в алкогольной семье, может отличаться от сверстников. Ведь дети родителей алкоголиков, не считая различных комплексов и внутренних проблем, иногда имеют внешние уродства и проблемы со здоровьем, включая болезни внутренних органов,

головного мозга, сердечно-сосудистой и нервной систем.   
Внешние дефекты могут быть в виде неправильно развитых частей тела или суставов. Страшно представить, что может быть с таким ребенком в будущем. Сможет ли он выжить? И если да, сможет ли он справиться со своими проблемами? Нередко дети алкоголиков свою недолгую жизнь проживают в доме инвалидов. Взрослый человек вправе распоряжаться собственной жизнью по своему желанию, но он не имеет права обрекать на мучения и страдания своего ребенка. Прежде чем рожать детей, нужно отказаться от выпивки! Ребенок не должен расплачиваться за ошибки родителей своей драгоценной жизнью.   
    Алкоголизм в семье может развиваться по трем сценариям: муж алкоголик, жена алкоголичка или оба супруга – алкоголики. Самый печальный и практически безвыходный вариант, когда муж втягивает жену в алкогольный омут с головой.   
Самый распространенный сценарий – муж алкоголик.   
Есть жена офицера, есть жена артиста, есть жена алкоголика. Такое сравнение покажется странным, но каждая их этих жен удостоена внимания за терпение, которое ей необходимо на протяжении всей жизни.   
    Алкоголик в семье не опасен лишь на первом этапе развития болезни. Муж может работать в полную силу, отдыхать с семьей и вести обычный образ жизни, но все это будет продолжаться до того момента, пока алкоголь не займет в его жизни первое место. Как только это произойдет, привычный уклад жизни в семье начнет рушиться. Все заботы перелягут на хрупкие плечи жены: жене алкоголика помимо работы и домашних дел придется нести всю ответственность за семью, содержать ее только за счет своих сил.   
     Естественно, материальное положение семьи резко ухудшится, и жена будет вынуждена найти дополнительную работу, что повлечет за собой еще ряд проблем. Дети теперь будут предоставлены сами себе, на ведение домашнего хозяйства не останется времени и сил.   
Муж алкоголик будет постоянно отсутствовать, распивая с собутыльниками

спиртное. А когда он будет возвращаться домой, между ним и женой будут постоянно вспыхивать скандалы. Муж постепенно начнет отдаляться от жены и все чаще и дольше задерживаться «на работе». Часто такой сценарий развивается наихудшим образом: возникновение серьезных заболеваний (в том числе душевных), потеря семьи, преступления и тюрьма, мучительная смерть.   
    Когда человек страдает алкоголизмом, трудно всем: самому алкоголику, его жене и детям, родственникам алкоголика, его соседям и коллегам, всем тем, кто с ним живет, работает и регулярно общается.   
  
 **Созависимость.**

     Стоит уделить особое внимание тем людям, кто находиться рядом с пьющим человеком изо дня в день – это его супруга (супруг), дети, родители, друзья. Постоянное присутствие рядом алкоголика откладывает свой отпечаток на родных, постепенно их психологическое поведение меняется, они становятся созависимыми.   
    Созависимый человек – это чаще всего близкий родственник больного алкоголизмом, вся жизнь и поведение которого меняются и подстраиваются в зависимости от поведения алкоголика. Приставка "со" в слове "созависимость" означает "зависимость вместе с кем-то". Созависимость носит характер заболевания и соответствует патологическому развитию личности, она не может не оказывать влияния на созависимого. В своем роде созависимость для близкого человека означает отказ от себя, и является мучительным состоянием для всей семьи пьющего.

**Характеристики личности созависимого человека**

     Созависимость приводит к тому, что у человека, живущего рядом с алкоголиком, начинают проявляться всевозможные нарушения: физические, эмоциональные, социальные, поведенческие, духовные.   
  
    Низкая самооценка. От постоянного напряжения и отрицательных эмоций у родных алкоголика падает самооценка. Они становятся полностью зависимыми от мнения окружающих, от взаимоотношений с другими людьми. У созависимых отмечается повышенная чувствительность к реакции посторонних людей на их проблему. Низкая самооценка вызывает у созависимых людей желание во всем помогать другим, этим они хотят завоевать любовь и уважение окружающих, поскольку сами уже не верят в то, что их могут любить такими, какие они есть. Постоянно в их речи можно услышать слова: «я должна», «ты должен» – это еще один признак низкой самооценки.   
    Стремление контролировать жизнь других. Созависимые думают и верят в то, что могут контролировать все вокруг, управлять чувствами близких, что могут держать под контролем употребление спиртного в семье. Чтобы осуществлять это, они используют: советы, уговоры, принуждение, угрозы, указывают на беспомощность человека или внушают чувство вины своим родным. Они вторгаются в жизнь других людей, решают за них, что им делать, что говорить, не позволяют близким людям быть самими собой. Но невозможность контролировать неподдающиеся контролю события приводит их к депрессии, и расценивается созависимыми как собственное поражение. И тогда они страдают, чувствуют полную беспомощность, не видят выхода и, увы, понимают, что их усилия тщетны, и они никак не могут изменить ситуацию.   
    Отрицание действительности. Созависимые люди стараются всячески игнорировать проблемы, связанные с алкоголизмом близкого человека, и делают вид, как будто ничего серьезного не происходит. Такое поведение созависимых приводит к тому, что проблема становиться еще острее. Самообман, заблуждение, отрицание помогают созависимым спокойно жить в мире иллюзий, потому что правда приносит им боль. Для родных, находящихся в зависимости от алкоголика, проще не думать об этом, чем

признать, что в семье кто-то болен алкоголизмом. А их нескончаемые попытки скрыть или спрятать проблему усугубляют ситуацию еще больше. И постепенно между членами семьи алкоголика разрушаются все родственные связи, возводятся «стены» из непонимания и отчуждения.   
    Искажение чувств. В жизни созависимых преобладают такие чувства как: тревога, стыд, вина, что алкоголик пьет из-за них, жалость к себе, чувство одиночества, подавленность, отчаяние, апатия, разочарование, негодование, раздражение, обида, ярость, гнев, злость. Но основное чувство, которое присутствует во всем – это страх: страх неизвестности, страх столкновения с действительностью, страх потерять семью, страх в ожидании самого худшего. Кроме этого, у созависимых членов семьи возникают трудности в выражении эмоций, и как результат, появляются проблемы в общении и интимной близости.   
    Проявление чрезмерной заботы о других. Созависимые члены семьи проявляют чрезмерную заботу о близких. Эта забота переходит все мыслимые и немыслимые рамки. Такое поведение приносит созависимым удовольствие, им нравиться ощущать себя «спасителем», постоянно помогать, заботиться, жалеть, лечить. Но, к сожалению, эти усилия не приносят должного результата, алкоголик все также употребляет спиртное, и ужасная болезнь продолжает развиваться. Созависимые сами провоцируют развитие алкоголизма у близкого человека, отстраняя его от повседневных хлопот и забот, чрезмерно опекая его, они приучают алкоголика, что «ничего не надо делать самому – о нем хорошо позаботятся родные».   
    Приобретенные заболевания. У созависимых людей очень часто наблюдаются нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом, проблемами, чрезмерной работой – это головные боли, бессонница, бронхиальная астма, тахикардия, аритмия, болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, гипертензия, нейроциркуляторная дистония, неврозы, депрессия, пассивно-агрессивное поведение, повышенная

тревожность, – и это далеко не весь список болезней, приобретаемых человеком благодаря созависимости.   
    Последствия созависимости для семьи. В семье созависимых и алкоголика ощущается разлом внутрисемейных взаимоотношений. Члены семьи разобщены, их не интересуют чувства и дела друг друга. Отношения в семье довольно трудно назвать нормальными: постоянные конфликты, скандалы, нарастающие негативные эмоции, жесткая критика и взаимные обвинения, отчужденность. Также наблюдается «перекручивание» ролей, когда, к примеру, дети берут на себя непосильную для них роль взрослого, кормильца семьи, а взрослые, наоборот, отстраняются от всего, примеряя на себя роль ребенка. Все это разрушающе действует на семью, и как результат очень часто такие семьи распадаются.   
    Несмотря на тщетные попытки близких исправить алкоголика, ситуация из года в год становиться все хуже: больной алкоголизмом не меняется, и даже не думает об этом, а жизнь и самочувствие созависимых ухудшается с каждым месяцем. К сожалению, проблемы в семье не решаться сами собой, а при неправильном поведении или бездействии родных могут еще более усугубиться.   
     Лечение созависимости. Самая правильная помощь близкому человеку, который болен алкоголизмом – это помощь, прежде всего, саму себе. Лечение алкогольной зависимости не должно быть направлено только на больного алкоголизмом, оно обязательно должно касаться и семьи пьющего человека. Излечение алкоголизма невозможно без позитивных изменений у членов семьи, ведь чем сильнее искажаются чувства и поведение родственников, тем меньшую помощь зависимому от алкоголя человеку они могут оказать. Вовлечение родных в терапию способствует большей эффективности лечения и ускорению процесса выздоровления больного алкоголизмом. 

**Для того чтобы справиться с созависимостью применяются специальные программы помощи родственникам алкоголиков. Они включают в себя:**

- общеобразовательные лекции, раскрывающие суть алкогольной зависимости и созависимости близких и пути их преодоления;   
- групповые сеансы психотерапии, направленные на сплочение семьи и восстановление взаимопонимания между ее членами;   
- индивидуальная помощь психотерапевта созависимым с ярко выраженными психическими расстройствами, депрессией, которые не способны помочь себе сами;   
- семейные консультации.   
    Созависимые только внешне производят впечатление ответственных и здравомыслящих людей, но, если присмотреться, они полны комплексов и противоречий. Созависимые люди очень безответственно относятся к себе, к своему здоровью и жертвуют своей жизнью ради больного алкоголизмом родственника. Созависимость сильно меняет людей, поэтому если ваш близкий человек страдает алкогольной зависимостью, в первую очередь обратите внимание на свое состояние и поведение. Чтобы вовремя помочь себе и больному, вы должны четко понимать, где и в чем вы являетесь созависимым.    
*Для пьянства есть такие поводы: Поминки, праздник, встреча, проводы, Крестины, свадьба и развод, Мороз, охота, Новый год, Выздоровленье, новоселье, Печаль, раскаянье, веселье, Успех, награда, новый чин. И просто пьянство без причин. (Роберт Бернс)*  
    Кто виноват, что у тебя не осталось друзей, что от тебя ушла жена или муж, что от тебя отвернулись и не хотят видеть собственные дети, что твоя карьера лежит в руинах и что от счастливо начинавшейся самостоятельной жизни остались лишь одни воспоминания?   
**Во всем этом виноват только один человек -ТЫ САМ!!!**                                                                                                                                Начинается все с того, что человек, имеющий проблемы (а у кого, спрашивается, их нет!), обнаруживает, что выпивка и сопутствующая ей атмосфера (общение с друзьями, ритуалы распития, переживания состояний, вызванных алкоголем) — все это помогает ему справиться с проблемами, реализоваться, пережить новые необычные ощущения.   
    Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. Это ощущение настолько расплывчато, что, хотя они и признают его вред, со временем они перестают различать, где правда и где ложь. Для них единственно нормальной является их алкогольная жизнь. Они беспокойны, раздражены и недовольны, если не могут снова пережить ощущение легкости и спокойствия, которые наступают сразу же после принятия определенной дозы алкоголя. При этом они видят, как другие принимают спиртное без вреда для себя. После того, как они опять поддаются этому желанию, а очень многие так и поступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения больше не пить. Это повторяется снова и снова, и, если этот человек не пройдет через полное изменение психики, то надежды на его выздоровление очень мало.Есть люди, которые не хотят признавать, что им нельзя пить. Они планирует различные способы употребления спиртного. Они меняет сорта спиртного или окружающую обстановку.   
    Есть люди, которые всегда считают, что после определенного периода полного воздержания от алкоголя они могут без опасения выпить снова.   
Есть люди, которые являются совершенно нормальными во всех отношениях, кроме их реакции на алкоголь. Часто это способные, умные, приветливые люди.   
    Человек испокон веков искал и ищет способы доставить себе удовольствие, облегчить свои страдания, либо иным образом спрятаться от пугающей его действительности путем применения различных

одурманивающих веществ.   
    Но, знай! **Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, приводящая к смерти и в большинстве случаев - трудноизлечимая.** Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимость выхода на работу и т.п.)   
    На сегодня не найдено способов терапии, способной обеспечить контролированное потребление алкоголя. Следует различать излечение от алкоголизма, и воздержание от употребления алкоголя, которое у самых запойных алкоголиков может длиться месяцами и даже годами.   
Основной и постоянной формой психологической поддержки для всех тех, кто встал на путь трезвости после проведенного курса лечения, становятся группы Анонимных Алкоголиков, систематическое посещение которых позволяет выздоравливающим алкоголикам углублять освоение духовных принципов Программы "12 шагов", которые, воплощаясь в образ жизни, помогают им освобождаться от патологического пристрастия к алкоголю   
Работа по этой Программе даёт понимание, что "быть трезвым" и "жить в трезвости" - это не одно и тоже. Стать трезвым, практически, может любой. Вся проблема в том, чтобы жить в трезвости, по-настоящему ощущая радость бытия. 

**Что такое Сообщество Анонимных Алкоголиков?**     А.А. — это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и

другим избавиться от алкоголизма.   
\* Единственное условие для членства — это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.   
\* А.А. не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.   
\* Наша основная цель — остаться трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни. Основой основ А.А являются собрания групп. Во многих отношениях эти собрания настолько необычны, что могут поразить воображение не привыкшего к ним человека.   
    Строго говоря, в А.А. не "вступают", и никакого заполнения анкет для членства в А.А. не требуется. Более того, во многих группах не ведется даже учета членов. В А.А. нет ни вступительных взносов, ни членских взносов.   
Каждая группа устраивает регулярные собрания, где их участники делятся друг с другом опытом. Как правило, этот обмен опытом связан с "Двенадцатью шагами", рекомендуемыми для выздоровления, и "Двенадцатью традициями", рекомендуемыми для взаимоотношений внутри самого Общества.   
    Программа «12 Шагов» Анонимных Алкоголиков предлагает признать свою неизлечимость и осознать, что Вы можете лишь воздерживаться от алкоголя до конца жизни, что может обеспечить Вам возврат к нормальной жизни - но лишь в том случае, если Вы никогда больше не выпьете. Опаснейший миф о возможности вернуться к контролированному потреблению алкоголя сводит на нет все благие начинания тех, кому уже удавалось не пить достаточно долгое время.   
    Руководствуясь Программой "12 Шагов", можно и нужно научиться жить с болезнью на уровне сознательного контроля, жить рядом, но на параллелях,

которые никогда не должны пересечься. 

**Что такое алкоголизм, в понимании А.А?**

     Что же касается членов А.А., то большинство из них сходится на том, что алкоголизм — это болезнь, и болезнь прогрессирующая, от которой невозможно излечиться полностью, но которую, как и ряд других болезней, можно поставить под контроль. Исходя из этого, многие члены А.А. считают, что болезнь эта представляет собой сочетание физической восприимчивости и психической зависимости от алкоголя, и что, к каким бы последствиям эта болезнь не приводила, излечиться от нее с помощью одной только силы воли невозможно.   
    Алкогольная зависимость. Алкоголизм — болезнь прогрессирующая. Относитесь к ней серьезно, даже если Вы считаете, что она у Вас еще в начальной стадии. Алкоголизм убивает, и, если Вы алкоголик и продолжаете пить, — вам будет становиться все хуже и хуже.

**ФАКТЫ О ДЕТЯХ АЛКОГОЛИКОВ.**

1. У детей алкоголиков/наркоманов наибольший риск стать алкоголиками/наркоманами или вступить в брак с человеком, который становится алкоголиком/наркоманом.   
2. Более 50% всех выздоравливающих алкоголиков. выросли в семьях, где хотя бы один родитель был алкоголиком.   
3. Более 30% всех детей алкоголиков вырастают и вступают в брак с алкоголиком.   
4. Дети алкоголиков/наркоманов часто являются жертвами жестокого и оскорбительного поведения, инцеста, насилия, пренебрежения.   
5. В 90% всех случаев оскорбительного и жестокого обращения с детьми алкоголь и наркотики являются существенным фактором.   
6. Дети алкоголиков/наркоманов часто испытывают ряд психологических        трудностей, включая проблемы в обучении, тревожность, расстройства питания (недо/переедание), попытки к самоубийству и самоубийства, компульсивная потребность в высоких достижениях.   
7. Часто дети алкоголиков/наркоманов приспосабливаются к непредсказуемости и хаосу семьи с химической зависимостью. У них формируется поведение, которое приводит к низкой самооценке, депрессиям, изоляции, чувству вины и трудностям в сохранении полноценных взаимоотношений.   
8. Проблемы большинства детей алкоголиков/наркоманов остаются незамеченными, потому что их адаптивное поведение чаще всего бывает социально приемлемым, направленным на поиск одобрения.   
9. Не более 10% детей алкоголиков/наркоманов получают помощь в настоящее время.   
**Эти и другие проблемы часто сохраняются и во взрослой жизни.**