

**Контактные  
адреса  
и телефоны,**

**ГБУЗ «Тверской  
областной  
клинический  
наркологический  
диспансер»**

**ГБУЗ «ТОКНД»,  
отделение  
медико-  
психологической  
помощи для детей  
и подростков**

**ГБУЗ «ТОКНД»,  
стационар**

**Телефон поддержки**

**E-mail:**

**Сайт:**

**Код города**

Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».

обратившись по которым, Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста

г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80, 51-59-01, 50-44-44

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.  
Тел. 555-195

г. Тверь, Королева, д. 10.  
Тел.: 51-66-23, 51-59-01

559-590  
tverond@mail.ru  
tverond.ru

8 (4822)



**Зависимость –  
созависимость**

# Процесс формирования зависимости и созависимости

**Зависимость** – это вид отклоняющегося от нормы саморазрушающего поведения, который характеризуется злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами, и приводит к психической и/или физической зависимости.

**Алкогольная зависимость** – вызванное злоупотреблением спиртными напитками хроническое психическое заболевание, характеризующееся патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним психическими и физическими последствиями алкогольной интоксикации (отравления организма) нарастающей тяжести.

Злоупотребление психоактивными веществами неизбежно ведет к нарушению взаимодействия человека с окружающей средой, разрушению стереотипов поведения, к социальной, семейной и профессиональной дезадаптации.

**Созависимость** – патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, психологической и даже физической зависимостью от другого человека. Созависимый человек – это тот, кто стремится управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. Созависимость – это отказ от себя, своего «Я», один из вариантов саморазрушающего поведения.

## Зависимость

### Болезнь

- ▶ редкое употребление выпивки для разрядки;
- ▶ постоянное употребление выпивки для разрядки;
- ▶ возрастание толерантности (увеличение дозы потребляемого алкоголя);
- ▶ тайные выпивки, неспособность удержаться, когда пьют другие;
- ▶ чувство вины, неспособность обсуждать проблему;
- ▶ повторяющиеся попытки контролировать употребление спиртного;
- ▶ ложь с целью скрыть истинные размеры пьянства;
- ▶ постоянные угрызения совести, невыполнение обещаний и решений;
- ▶ крах попыток контролировать себя;
- ▶ гнев, депрессия, чувство вины, обидчивость, претенциозное и агрессивное поведение, попытки самооправдания;
- ▶ холодность семьи и друзей, оскудение социальных связей, интересов;
- ▶ финансовые проблемы;
- ▶ беспочвенные вспышки гнева, необъяснимые перемены настроения;
- ▶ уменьшение толерантности (снижение количества алкоголя);
- ▶ начало долгих запоев;
- ▶ пьянство с незнакомыми людьми; моральная и физическая деградация, ослабление мышления.

### Выздоровление

- ▶ признание полного поражения, признание своей беспомощности;
- ▶ прекращение попыток обвинять других в своих проблемах;
- ▶ сосредоточение на себе, принятие на себя ответственности за свои поступки;
- ▶ поиски помощи в обществе людей, страдавших той же болезнью;
- ▶ стремление разобраться в своих чувствах, а не отвлекаться от них;
- ▶ приобретение новых друзей, развитие здоровых интересов.

## Созависимость

### Болезнь

- ▶ стремление брать на себя чужую ответственность и воспитывать окружающих;
- ▶ сильная тяга к контролю над окружающими, выбор безответственных партнеров, согласных на опеку;
- ▶ возрастание эмоциональной зависимости от партнера;
- ▶ стремление не расстраивать партнера, попытка «вылечить» партнера любовью;
- ▶ ощущение вины, отрицание остроты проблемы;
- ▶ возрастание внимания к поведению партнера и к контролю за ним;
- ▶ стремление скрывать свои проблемы, связанные с выпивками партнера;
- ▶ оправдание поведения партнера перед окружающими, в т. ч. историей его «трудного» детства и последующей жизни;
- ▶ крах попыток контролировать партнера;
- ▶ гнев, депрессия, чувство вины из-за стычек с партнером, агрессия по отношению к партнеру, попытки самооправдания;
- ▶ холодность семьи и друзей, оскудение социальных связей, интересов;
- ▶ финансовые проблемы;
- ▶ беспочвенные вспышки гнева, необъяснимые перемены настроения;
- ▶ возможное начало алкогольной или наркотической зависимости;
- ▶ начало долгих депрессий;
- ▶ болезни в результате стресса (психические и соматические нарушения), суицидальные мысли.

### Выздоровление

- ▶ признание своей беспомощности;
- ▶ прекращение попыток обвинять других в своих проблемах;
- ▶ сосредоточение на себе, принятие на себя ответственности за свои поступки;
- ▶ поиски помощи в обществе людей, страдавших той же болезнью;
- ▶ стремление разобраться в своих чувствах, а не отвлекаться от них;
- ▶ приобретение новых друзей, развитие здоровых интересов.