**Рекомендации для родственников.**

1. Не вмешивайтесь в личные дела зависимого, ни вопросами, ни советами, если он об этом не попросит.
2. Уклоняйтесь от обсуждения с ним вопросов связанных с процессом выздоровления.
3. Никогда сразу не реагируйте на просьбы зависимого.
4. Научитесь не проявлять к нему поверхностную любовь и заботу.
5. Ежедневно тепло расставайтесь и также тепло встречайте своего зависимого. (он каждый день рискует жизнью).
6. Дайте зависимому возможность жить самостоятельно, даже если он живет рядом с вами.
7. Уважайте свободу своего зависимого, не нарушайте его границы, не позволяйте нарушать свои.
8. Не паникуйте из-за ухудшения настроения вашего зависимого.
9. Не провоцируйте зависимого бесконтрольным хранением денег в вашем доме.
10. Не провоцируйте зависимого бесконтрольным хранением алкоголя и других веществ, изменяющих сознание в вашем доме.

Надо быть гибче, мягче, любить безусловной любовью, отпустить, дать право на ошибку. Уважать его выбор, каждый человек имеет право выбирать, и каждый человек имеет право платить за свой выбор. Когда мы отнимаем у него право платить за свой выбор, мы занимаемся насилием, мы нарушаем его права, он не отвечает за свои поступки, не делает выводов, не развивается, не растет. Давайте не будем воровать у наших детей возможность получить свой опыт, развивать способности, быть ответственными.

«**Отпустить**» - это слово не несет в себе ни наказания, ни отмщения, ни агрессии, ни географического отделения, это понятие дистанцирования.

«**Отпустить**» - не значит перестать заботиться, это значит не делать что-либо за другого человека.

«**Отпустить**» - не значит отгородиться стеной, это значит признать право другого человека на свое решение пусть ошибочное.

«**Отпустить**» - значит не участвовать в потакании плохих привычек, а позволить почувствовать последствия своих неверных решений.

«**Отпустить**» значит перестать пытаться исправить другого человека, а всю энергию направить на себя.

**Зависимость – семейная болезнь**



**Созависимый человек** — этот тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей

**Созависимыми являются:**

1) лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
2) лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
3) лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

**Как не попасть в треугольник судьбы**

Чтобы не стать *Спасателем*, оказывай услуги, если тебя об этом попросят и когда ты сначала сделал свои дела.

Кроме того, не спеши давать категоричные советы, типа «*делай, как я сказал!*» и делать за человека то, что он должен сделать сам.

Есть способы безопасной помощи советом или делом. Грамотно распредели ответственность каждого и только за то, что реально человек может контролировать.

Как это выглядит:

• Обговори (или даже пропиши), кто, как и за что отвечает, перед любой совместной деятельностью.

• Выдавая совет, добавляй: *«Это моя точка зрения, а решать все же — тебе»*.

• Оставь за собой право на ошибку: *«Я, конечно же, могу ошибаться…»* После этих слов можно давать любой (даже самый бредовый) совет.

• Не гарантируй исполнение: *«Если будет время»*, «*Ничего не обещаю*» и т.д. В таком случае человек не будет очень на тебя надеяться, и станет продолжать сам искать решение своей проблемы.

Чтобы не стать *Преследователем*, задумайся над тем, что каждому человеку дается право выбора. И каждый несет потом ответственность за то, что он выбирает.

Быть *Преследователем* в треугольнике судьбы, обижать, строить планы мести, унижать — тоже дело неблаговидное, ведь как пишут классики: *«Зло, излучённое тобой, к тебе вернется непременно»*.

Главная мотивация *Жертвы* переложить проблемы с больной головы на условно здоровую. Жертва повышает свою значимость, потому что её спасают, значит она и её «правота» ценны.

Чтобы не быть *Жертвой* перестаньте жаловаться на людей, испортивших вам жизнь, попытайтесь найти способ свою жизнь улучшить. Прекратите считать, что другие люди обязаны решать ваши проблемы. Не перекладывайте на других ответственность за свои действия. Всё, что вы делаете, это ваш собственный выбор.

Что же делать, чтобы не играть все эти драматические роли в театре Жизни?

Быть собой и [**любить себя**](http://go-diamond-forever.ru/?p=3225#more-3225). Заниматься своим духовным, интеллектуальным и физическим развитием. Найди себе [**любимое дело**](http://go-diamond-forever.ru/?p=2935#more-2935) и стань в нём профессионалом экстра-класса. Твои близкие будут от этого только в выигрыше.

Выход из созависимых отношений – долгий и кропотливый процесс, требующий работы с психологом, консультаций и тренингов. Однако самый важный первый шаг нужно сделать самостоятельно – признать, что каждый человек в состоянии контролировать только свои поступки и свою жизнь. Вы не можете помешать мужу или сыну пить или заставить их напиваться до потери соображения. Они сами разливают, чокаются и опустошают бокалы. Вы не можете спасти их – только себя. Выходите из треугольника!

Перестаньте реагировать на пьянство родственника и решать его проблемы, возникшие из-за спиртного. Пусть сам стирает одежду и убирает в ванной, зарабатывает на новый айфон и джинсы, просит прощения у соседей и работодателей. Не критикуйте, не вините и не стыдите его выпившего или похмельного – избегайте общения и этого достаточно.

Введите домашний «сухой закон» – запрет на любое спиртное в любых количествах. Не пейте сами, не ходите в компании и заведения, где могут подавать алкоголь. Постарайтесь отвадить от дома пьющих друзей, ликвидировать семейные застолья с распитием водочки или винца.

Прекратите жаловаться на пьющего родственника, смаковать его алкогольные «подвиги», отчитываться о достижениях «мы уже месяц трезвые». Пусть это станет закрытой темой для бесед со всеми, кроме психолога и группы поддержки.

Позаботьтесь о семейном досуге, найдите хобби, которое заинтересует родственника больше, чем выпивка – начните строить дом, дачу, модель корабля или крепости, разводить лошадей, собак или кошек, ходить в походы, волонтерствовать в детском доме или приюте для животных.

Всеми способами поощряйте трезвое поведение – хвалите мужа или сына, заботьтесь о нем не только тогда, когда он «приполз на карачках». Говорите о вашей любви и принятии, стройте совместные планы, ищите компромисс в спорах, готовьте его любимые блюда и обменивайтесь простыми объятиями. Не отказывайте мужу в интимной близости, когда он трезв.

Обратитесь за помощью в отделение реабилитации Наркологического центра (дневной стационар), где высококвалифицированные специалисты окажут вам помощь как в решении семейных проблем, так и при появлении признаков постабстинентного синдрома. (г. Симферополь, ул.Чекистов, 20). Также они занимаются контрлем тяги и профилактикой срыва. Найдите и присоединитесь к группе самопомощи – выбираться из зависимости лучше в хорошей компании.

Уходить от алкоголика или оставаться, каждый решает за себя. Чтобы проще было принять решение, представьте, что он (она) никогда не бросят пить, напиваться, буянить и сквернословить. И подумайте, готовы ли вы к такому кресту или лучше переложить его на чужие плечи?!

**Вспоминается анекдот:
«Что нужно сделать в первую очередь, если Вы обнаружили себя в яме?»
Ответ: «Перестать копать!»**