

# ПОНЯТИЕ ФЕНОМЕНА СОЗАВИСИМОСТИ, ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ И ПРИЗНАКИ

## Пузырева Н.А.

*Пузырева Наталья Александровна - педагог-психолог, магистр,  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя школа № 3, г. Фурманов*

**Аннотация:** в статье рассматривается теоретический аспект феномена созависимости, его определение, признаки, симптомы и проявления в отношениях.

**Ключевые слова:** созависимость, отношения, психологическое здоровье.

В настоящее время имеется огромное количество людей, жизнь которых целиком и полностью подчинена действиям, пристрастиям и желаниям другого человека, при этом такие люди чувствуют себя несчастно. Речь идет о таком феномене, как созависимость.

Медицинская классификация болезней определяет созависимость, как устойчивую, универсальную реакцию на пагубное пристрастие близкого человека к алкоголю или другому объекту зависимости, в результате которой формируется зависимость от этого близкого человека [2].

Уайнхолд Б., и Уайнхолд Д. выделили основные симптомы созависимости:

- 1) собственное ощущение своей зависимости от людей;
- 2) ощущение пребывания в ловушке, контролирующей отношения;
- 3) заниженная самооценка;
- 4) нужда в постоянной поддержке и одобрении со стороны других людей, чтобы быть уверенным, что все идет хорошо;
- 5) ощущения собственной беспомощности и неспособности изменить что-либо в деструктивных отношениях;
- 6) потребность в различных внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- 7) размытость психологических границ;
- 8) ощущение себя мучеником;
- 9) ощущение себя объектом насмешек;
- 10) неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Механизмом проявления созависимости Смит Э.У., считал следующую триаду:

- 1) обсессивно-компульсивное влечение к объекту зависимости;
- 2) преобладание отрицания, как формы психологической защиты;
- 3) утрата контроля.

Необходимо указать, что феномен созависимости в отличие от других явлений, затрагивает не только физическую и ментальную сферу жизни человека. Созависимость касается также и духовного уровня, который включает в себя два предыдущих, а это уже непосредственно связано с психологическим здоровьем человека [1, с. 213-220].

Созависимость может являться базисной зависимостью, на фоне которой могут возникнуть и другие аддикции, поэтому созависимость во многом похожа на зависимое личностное расстройство и имеет ряд признаков:

1) неумение принимать решения без посторонней помощи. Неспособность принимать за себя решения фактически позволяет принимать их другому человеку [4];

2) соглашательская позиция, проявляющаяся на некритическом восприятии всей ситуации и соглашением со всем без всякого анализа. Эта позиция означает неумение отстаивать свою точку зрения и интересы. Также она выражается в страхе потерять значимого партнера [4];

3) неспособность строить личные жизненные планы и проявлять инициативность. Построение плана действий у созависимого человека уже вызывает трудности, так как он постоянно думает об оценке со стороны окружения и боится негативных отзывов. Проявляя инициативу, этот человек всегда опирается на мнения и советы окружающих и постепенно его активность прекращается [3]. В дальнейшем созависимый не сможет себя реализовать, так как его действия всегда останавливаются другими людьми.

Москаленко В.Д., также выделила проявления созависимости, которые являются ведущими для созависимых людей:

1. Чувства. Страх – основополагающее чувство, движущее созависимым. Оно является фундаментом для развития и других зависимостей, и именно страх определяет многие действия созависимых. У созависимых проявляются и другие чувства, такие как тревога, вина, стыд, отчаяние и ярость;

2. Отрицание. Созависимые люди используют этот механизм психологической защиты для игнорирования проблем.

3. Болезни, вызванные стрессом. Психосоматические нарушения, такие, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертонзия, головные боли, тахикардия, аритмия и т.д. [3].

Таким образом, созависимость может касаться всех сфер человеческой жизни, воздействовать на всю совокупность взаимоотношений человека с окружающим миром и с самим собой. Именно созависимость лежит в основе таких очевидных для общества социальных болезней, как алкоголизм и наркомания, и

именно созависимость — причина менее явных, однако не менее губительных видов зависимости.

#### ***Список литературы***

1. *Артемова Н.Г., Галкина Т.В.* (2014) Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта // Знание. Понимание. Умение. № 4. С. 213–220.
2. МКБ-10 Краткий вариант, основанный на Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, принятой 43-й Всемирной Ассамблеей Здравоохранения. Адаптированный вариант в трех частях.
3. *Москаленко В.Д.* Созависимость: характеристики и практика преодоления. <http://www.centervp.ru/upload/files/literature/12.pdf/> (дата обращения: 21.06.2019).
4. *Смит Э.У.* Внуки алкоголиков: Проблемы взаимозависимости в семье: книга для учителя / Э.У. Смит, Пер. с англ. М.: Просвещение, 1991. 127 с.