

Как не надо говорить с зависимым: основные правила

16 Сентября 2015

Правила мотивации для зависимого человека, для того чтобы обратиться за профессиональной помощью.

К сожалению, многим из нас знакома ситуация: в семье или в близком кругу появляется зависимый человек. Алкоголь, или, что еще хуже, наркотики... Как с ним говорить, как общаться? Это очень сложная проблема, которая часто опасна и для близких зависимого, поскольку у таких людей тоже появляются психологические проблемы, именуемые созависимостью.

На вопрос «как надо говорить с зависимым» ответов много. Однако точно известно, как с зависимым человеком точно говорить нельзя. Итак, вот основные правила.

Не надейтесь на себя

Первое и главное правило: вы, скорее всего, сами не справитесь. Помочь зависимому человеку может специалист-нарколог. Поэтому все силы нужно направить именно на то, чтобы убедить человека пойти к специалисту. Самому, или с вами – это уже дело десятое. И сами обратитесь к психологу при наркологическом центре. Он поможет уже вам распознать созависимость и справиться с ней.

Не жалейте

Не путайте жалость с любовью и помощью. То, что вы любите зависимого и хотите ему помочь, не означает, что нужно терпеть такого человека. Зависимые люди прекрасно умеют пользоваться вашей жалостью, и «питаются» ею. Всеми силами нужно показывать – такой человек вам не нужен. Твердо обещайте помочь – но только, если человек сам захочет спастись и сделает для этого первые шаги: пойдёт к врачу.

Не угрожайте зря

Не ставьте ультиматумы, которые не сможете сами выполнить. Если вы хоть раз не выполните свою угрозу (еще раз придёшь домой пьяным – не пущу домой, еще раз поднимешь на меня руку – подам на развод и так далее), зависимый человек будет знать, что ваша угроза – пустой звук, а, значит, можно действовать дальше в том же духе.

Такую твердость кто-то может назвать жестокостью, даже неоправданной. Однако хирургическое вмешательство – это тоже очень неприятно, но иногда лишь оно может спасти жизнь.

Не шантажируйте детьми

Дети часто становятся «разменной монетой» в играх зависимого и созависимого. Увы, ни к чему хорошему это не приводит. Помните – первоочередная задача – оградить детей от влияния зависимого человека. Хотя бы потому, что зависимый человек в семье – это мощный фактор риска того, что и у детей в будущем возникнуть похожие проблемы.

Помните, единственная задача близкого человека – это мотивировать зависимого человека обратиться за профессиональной помощью. Именно в этом должна заключаться ваша любовь, а не в том, чтобы в очередной раз понять, простить и позволить жить зависимой жизнью.

Как не надо говорить с зависимым.

Основные правила

К сожалению, многим из нас знакома ситуация: в семье или в близком кругу появляется зависимый человек. Алкоголь, или, что еще хуже, наркотики... Как с ним говорить, как общаться? Это очень сложная проблема, которая часто опасна и для близких зависимого, поскольку у таких людей тоже появляются психологические проблемы, именуемые созависимостью.

На вопрос «как надо говорить с зависимым» ответов много. Однако точно известно, как с зависимым человеком точно говорить нельзя. Итак, вот основные правила.



Не надейтесь на себя

Первое и главное правило: вы, скорее всего, сами не справитесь. Помочь зависимому человеку может специалист-нарколог. Поэтому все силы нужно направить именно на то, чтобы убедить человека пойти к специалисту. Сами тоже обратитесь к психологу. Он поможет уже вам распознать созависимость и справиться с ней.



Не жалейте

Не путайте жалость с любовью и помощью. То, что вы любите зависимого, не означает, что нужно терпеть такого человека. Зависимые люди прекрасно умеют пользоваться жалостью и «питаются» ею. Вам нужно показывать – такой человек вам не нужен. Твердо обещайте помочь – но только, если зависимый сам захочет спастись и делает для этого первые шаги.



Не угрожайте зря

Не ставьте ультиматумы, которые не сможете сами выполнить. Если вы хоть раз не выполните свою угрозу, зависимый человек будет знать, что ваша угроза – пустой звук, а, значит, можно действовать дальше в том же духе.

Такую твердость кто-то может назвать жестокостью. Однако хирургическое вмешательство – это тоже очень неприятно, но иногда лишь оно может спасти жизнь.



Не шантажируйте детьми

Дети часто становятся «разменной монетой» в играх зависимого и созависимого. Увы, ни к чему хорошему это не приводит.

Помните – первоочередная задача – оградить детей от влияния зависимого человека. Хотя бы потому, что зависимый человек в семье – это мощный фактор риска того, что и у детей в будущем возникнут похожие проблемы.

