

Книга присвячена психології залежності від психоактивних речовин (алкоголізм, наркоманія) та співзалежності. Співзалежність — це психологічний стан членів сім'ї хворого. Родичі таких хворих, що тверезо живуть, емоційно залучені в цю хворобу. Родичі не лише самі страждають, а й будують такі взаємини у сім'ї, які перешкоджають одужанню хворого. Співзалежністю страждають дружини, матері, брати, сестри, дорослі діти і навіть онуки хворого на алкоголізм чи наркоманію. Самі хворі також характеризуються ознаками співзалежності до розвитку хвороби або після настання тверезості. Співзалежні батьки не можуть успішно виконувати свої батьківські функції, страждають діти. Відбувається повторення небажаних подій у сім'ї. Дорослі діти складають групу високого ризику багатьох проблем: розвитку залежності, психосоматичних захворювань, тривожно-депресивних станів, часто вони вступають у важкий шлюб. Описано закономірності життя таких сімей (дисфункціональна сім'я). Співзалежність виліковна.

Книга написана мовою, доступною для родичів та друзів хворих. У той же час книга може бути керівництвом для психологів, психотерапевтів, наркологів, психіатрів, соціальних працівників у роботі з хворими та їхніми сім'ями.

ISBN 978-966-95422-0-5



9 789669 542205

Частина 1

Залежність

АЛКОГОЛІЗМ — СІМЕЙНА ХВОРОБА

Залежність від психоактивних речовин (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія) — сімейна хвороба. По-перше, вона може зустрічатися в кількох членів однієї родини, передаватися з покоління в покоління (наприклад, вражати одночасно батька і сина, кількох братів і сестер, простежуватися в далеких родичів). Звісно, подібний спосіб розповсюдження не є обов'язковим, тому в кожній такій сім'ї поряд із хворими є і здорові люди (Москаленко В. Д., Шевцов А. В., 2000). По-друге, навіть якщо в родині є лише один алкоголік, то всі інші її члени страждають психологічно. Просто неможливо жити поруч із залежним і не бути залученим до його недуги емоційно. Психічний стан близьких таких хворих позначають терміном «співзалежність».

Родичі алкоголіків страждають не менше, а часом навіть більше за них, оскільки не п'ють і переносять свій біль без алкогольного наркозу. Для залежних є мережа наркологічних диспансерів та лікарень, приватні лікувальні заклади також ними опікуються. А куди можуть звернутися по допомогу рідні хворого? Наприклад, дружина алкоголіка? Лише в деяких лікувальних закладах є фахівці, які приділяють увагу родичам. Часто там обмежуються лише короткою консультацією для них.

Я вважаю, що родичі мають право на спеціальну допомогу, програму якої і пропоную на цих сторінках. Ця книжка присвячена детальному опису проявів співзалежності і навіть її подолання.

Немає точних даних, скільки в Росії сімей страждають від алкоголізму чи наркоманії близького родича. Перепис населення з урахуванням такої ознаки, як залежність від психоактивних речовин члена сім'ї, не проводився, але ми можемо скласти уявлення про розміри обговорюваного явища за непрямыми ознаками.

У науковій літературі мені зустрічалися дані, що від 7 до 11 % дорослого населення Росії хворі на алкоголізм (Миневич В. Б., 1990). Інші, ненаукові джерела вказують, що цю залежність мають 20–40 % громадян (за інформацією телевізійної програми «Здоров'я»).

Щодо поширення алкогольної залежності в інших країнах, то на лекції під час стажування у США я чула, що 15 % американців у цілому (без поділу за статтю) хворі на алкоголізм.

Головне, з чим, на мою думку, читач сперечатися не буде, це те, що алкоголізм дуже розповсюджений і його частота з роками зростає. Наркоманія теж досить швидко поширюється. У випадках обох видів залежності сім'ї страждають однаково. У моїй практиці відмінності полягають лише в тому, що при алкоголізмі одного з членів сім'ї до лікаря приходять дружини, дорослі діти, а при наркоманії — переважно батьки, рідше дружини. У наркоманів Росії ще не народилося багато дітей.

Я питала у вчителів, чи відомо їм, у скількох учнів класу хтось із батьків хворий на алкоголізм. За їхніми словами, такі сім'ї мають 5–6 дітей із 30 осіб у класі. Ми можемо зробити висновок, що кожна 5–6-та родина страждає від алкоголізму одного з батьків. Це щонайменше. Алкоголізм — хвороба, яку люди схильні приховувати.

Про таку поширеність сімей, уражених алкоголізмом родича, пише й американський автор Д. Гудвін (Goodwin D. W., 1988). Кожна 6-та сім'я у США, що складається з батьків та дітей, страждає від алкогольної залежності одного зі своїх членів. Якщо ж урахувати більші родини, утворені з трьох поколінь, то хворий на алкоголізм є в кожній третій. У Росії подібних сімей не менше.

Усі хворі є членами родини — або батьківської, або своєї, подружньої. З огляду на те, що поширеність алкоголізму більша, ніж будь-якої іншої душевної хвороби, зокрема депресії, очевидно, що в Росії не менше однієї третини всіх сімей страждають від алкоголізму близької людини, можливо, навіть половина, якщо враховувати хворих у трьох поколіннях.

Перш ніж ми почнемо розгляд співзалежності, я хочу ознайомити читача з деякими сімейними історіями пацієнтів наркологічної клініки. З метою дотримання конфіденційності реальні імена та певні описані деталі життя людей змінені. Усі збіги із життям знайомих читачеві родин можна вважати типовими. Сім'ї страждають передбачувано, і тому в них трапляються схожі події.

ПРОБЛЕМИ СІМЕЙ ХВОРИХ НА АЛКОГОЛІЗМ В ІЛЮСТРАЦІЯХ

Сім'ї хворих на алкоголізм страждають багато в чому. Головні їхні проблеми — психологічні. Однак із ними можуть бути тісно пов'язані й питання фізичного здоров'я, оскільки стрес сприяє виникненню хвороб.

Алкоголізм руйнує взаємини в родині: між подружжям, між батьками та дітьми. Батьки настільки зайняті проблемами залежності, що не можуть природно висловлювати почуття до своїх дітей. Діти в таких сім'ях часто хворіють як фізично, так і психічно (Москаленко В. Д., 1991).

Також алкоголізм загрожує великими втратами в сімейному бюджеті. Непоодинокі в таких випадках порушення закону як самим хворим, так і його родичами. Щоб зрозуміти родинні проблеми, спробуймо проаналізувати ситуації із життя деяких сімей.

Світлана та Сашко

Коли Сашко зробив Світлані пропозицію, вона не відразу погодилася, хоч і кохала його. Поставила умову: рідше випивати. У перші 2 роки подружнього життя вони не мали дітей, обох це дуже засмучувало, Сашко став зловживати часто. Жінка не наважувалася його засуджувати, бо вважала, що той п'є через хвилювання. Потім народився син. Щоправда, вийшла прикра випадковість. У Світлани почалися перейми, треба везти до пологового будинку, а Сашка немає. Відвезли сусіди. Того вечора Сашко напідпитку прийшов додому пізно.

Потім було довге і болісне усвідомлення гіркої правди: чоловік — алкоголік. Але перш ніж зрозуміти це, Світлана відчайдушно боролася з його пияцтвом. Приховувала залежність чоловіка від оточення; не затримувалася з ним у гостях; виганяла його друзів, які приходили до них додому; навіть зустрічала з роботи; намагалася частіше водити в кіно, щоб відволікти; а іноді не витримувала цієї виснажливої боротьби за тверезість і сама купувала пляшку: нехай вип'є, але хоча б удома. На роботі пияцтво Сашка вже помічали, і Світлані щоразу вартувало зусиль пояснити його відсутність. Колеги чоловіка здогадувалися, що застуда, через яку він не вийшов на роботу, просто перепій.

На що ж перетворилося її життя? «Я не прожила ці роки, — сумно сповідалася мені Світлана, — а простояла біля вікна, переводячи погляд з нього на годинник. Я постійно хвилювалася: яким він прийде додому — тверезим чи п'яним. Я не могла приділяти увагу не лише собі, а й дітям».

Вона звільнилася з роботи і почала контролювати кожен крок чоловіка. І все ж йому вдавалося випивати. На 15-му році подружнього життя Світлана змогла вмовити його лікуватися від алкоголізму. Її нервова система на той час була вже підірвана.

У цій історії слід звернути увагу на два моменти. По-перше, Світлана дуже довго відкидала думку про серйозність Сашкового пияцтва, просто не впускала її у свою свідомість. Їй вдавалося робити так багато років. По-друге, сама жінка дуже страждала протягом цього часу, перетворилася на грудку нервів, згусток

тривоги. Її переживання супроводжувалися відкиданням власних інтересів. Із м'якої, люблячої дружини вона перетворилася на домашнього контролера — суворого, жорсткого та безрадісного, але це не допомогло, адже Сашко продовжував пити.

Микола хворий на алкоголізм. Чи здорові його дружина та син?

Цьому гарному, здоровому на вигляд чоловіку 39 років. Він водій і машиніст електровоза, але працює слюсарем. У нього є дружина та п'ятнадцятирічний син Валерій, студент залізничного технікуму. Відвідавши їхню затишну квартиру, можна подумати: яка дружна родина. Проте вони мають таємницю: голова сім'ї Микола тяжко хворий на алкоголізм. Почалася його недуга приблизно 15 років тому (хоча ніколи не можна точно визначити, коли виник цей жах).

Валерію тоді був лише рік. Інші 14 років його життя припали на період активного батькового пияцтва. Були, щоправда, перерви. Одна тривала, коли Микола сидів у в'язниці за наїзд на пішохода у стані сп'яніння, інша була пов'язана з його перебуванням у лікувально-трудоному профілакторії. Однак скільки Валерій пам'ятає себе, батько завжди повертався додому п'яним.

Мати не хворіла на алкоголізм, але якщо вдома хтось п'є, то всім навколо теж несолодко. У жінки за час спільного життя з чоловіком-алкоголіком з'явилося осередкове облісіння на голові. Вона лікувалася в косметологів, але все марно. Згодом її відправили до психотерапевта — теж без успіху. Лисина заросла лише через рік після того, як Микола виписався з антиалкогольної клініки і справді перестав пити. Ось що робить алкоголізм із близькими.

Облісіння, звісно, не єдиний симптом у Валериної матері. Вона постійно відчуває тривогу, погано спить, її гнітить почуття сорому за поведінку чоловіка. Навіть через рік після того, як він перестав пити, жінка не припинила за нього хвилюватися, не позбулася страху перед поверненням хвороби. Це і є вплив алкоголізму на сім'ю.