

ПОВЕДЕНИЕ, ПООЩРЯЮЩЕЕ ЗАВИСИМОСТЬ.

Поощрять лицо, имеющее алкогольную или химическую зависимость, значит, скрывать от него или защищать его от пагубных последствий употребления. Это значит буквально “любить до смерти”.

Члены семей, должны осознавать, как мы поощряем зависимого и на основании этого изменить свое поведение. Почему? Да потому, что поощрение алкоголика/наркомана способствует прогрессу заболевания и, в конечном счете, убивает поощряемого - потому, что - ЭТО НЕ РАБОТАЕТ!

НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ ПРИМЕРЫ ПООЩРЕНИЯ.

1.Отрицание.

- Он не алкоголик/наркоман - просто иногда слишком много выпивает/употребляет.
- Он не может быть алкоголиком/наркоманом - до сих пор имеет работу.
- Никогда не пьет/употребляет по утрам.
- Никогда не был пойман за вождение в нетрезвом виде.
- Не выпивает/употребляет каждый день.
- Просто получает удовольствие от питья/употребления.
- Никогда не видел его пьяным/под воздействием.
- Т.д., т.д. ...

2.Совместные выпивки/употребление.

Это несет в себе идеи, что алкоголик/наркоман:

- Выпьет/употребит меньше.
- Увидит на что похоже, когда кто-то пьян.
- Если я не могу победить его, то присоединюсь.

3.Оправдание выпивки/употребления принятием извинений, объяснений и алиби, преподносимых алкоголиком/наркоманом.

- Слишком сильное давление на работе.
- Дети слишком шумят.
- Начальник слишком требователен.
- Когда дела пойдут лучше, я прекращу пить/употреблять.
- Я безработный... У меня слишком много времени.
- Никто меня не понимает.
- Меня это расслабляет и создает настроение.

4.Сдерживание чувств.

- Сидеть на злости.
- Сдерживать слезы или плакать в одиночку.
- Скрывать страх.
- Прятать стыд.
- Игнорировать обиды/боль.
- Редко смеяться.

5.Избегать/игнорировать проблемы.

- Не “гнать волну”.
- Ходить, как по яичной скорлупе.
- Сохранять мир любой ценой.
- Оставить их.
- Отодвинуться подальше.

6.Уменьшение (минимизация).

- Это еще недостаточно плохо.

- Просто у него бывают спады и подъемы.
- Все делают это.

7.Защита.

- Я позвоню тебе на работу и скажу, что ты простудился.
- Я отменю _____ (общественное событие).
- Я уберу детей, чтобы они не мешали.

8.Контроль.

- Я позабочусь о деньгах.
- Я позабочусь о детях.
- Я позабочусь о доме/саде.
- И, НАКОНЕЦ - Я полностью беру на себя заботу о тебе.

9.Убегать от своих чувств, успокаивая их.

- Едой.
- Работой.
- Алкоголем/лекарствами.
- Сном.

10.Поглощенность.

- Принятие на себя излишней ответственности.
- Навязчивые мысли о зависимом.
- Позволить проблеме полностью овладеть жизнью.
- Уверенность, что Вы будете в порядке, если зависимый “исправится”.