***О созависимых отношениях (межличностной зависимости)***

Человек может быть патологически зависим не только от алкоголя, наркотиков, азартных игр, но и от других людей. Созависимость – состояние сильной поглощенности и чрезмерной зависимости (эмоциональной, социальной, иногда и физической) от другого человека; болезненная привязанность к отношениям с кем-либо и к проблемам, порождаемым этими отношениями. Широко распространено медицинское понимание созависимости как болезни близких родственников и супругов лиц с химической зависимостью. Однако созависимость (межличностная зависимость) может возникать от любого Другого человека и кроется скорее не в слабости этого Другого, а в отсутствии целостности собственной личности и склонности формировать и поддерживать зависимые отношения.

**Если Вы зависимы в отношениях с людьми, то Вы:**

* + - постоянно испытываете чувство ответственности за поступки, слова и эмоции других людей;
    - чувствуете себя погрязшим во взаимоотношения и бессильным изменить это;
    - думаете, что партнер обязан измениться для того, чтобы улучшилось ваше состояние и ваши отношения;
    - пытаетесь доказать другим, что вы достаточно хороши, чтобы вас любить;
    - идеализируете других и часто разочаровываетесь;
    - боитесь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутыми;
    - не доверяете себе, не знаете, чего вы хотите вне отношений;
    - думаете, что использование манипуляции и давления – часто единственный способ получить желаемое.

Испытывая данные трудности наиболее эффективным является обращение к психологу за помощью в формировании целостности и зрелости собственной личности, что включает:

аутентичность (самобытность) – осознавание настоящего момента и самостоятельный выбор способа жизни в нем;

понимание и принятие позитивных и негативных эмоций без осуждения;

сформированность идентичности – знание, кто я таков, кем я могу стать, чего хочу от жизни, что для меня важно по существу и что неважно;

умение выдерживать неопределённость будущего;

принятие личной ответственности за качество собственной жизни;

способность формирования открытых глубоких неригидных близких отношений.

*Морозова С.С. (студентка, 6 курс специальность Клиническая психология)*