



Созависимость

Подготовила
Рогова Евгения
ФСПТ
230319

Преподаватель:
Кецко Татьяна Викторовна

Что такое созависимость?

Эмоциональная зависимость
или
зависимость от любви

Созависимость — сильная эмоциональная, социальная и даже физическая зависимость от другого человека.



Кто такой созависимый?



Созависимый – тот, кто позволил поведению другого человека влиять на свое собственное, и кто одержим контролем поведения этого человека

Виды созависимости

• Мученик

• Соучастник

• Собутыльник

• Преследователь

• Апатичный созависимый



Здоровая зависимость

Здоровая зависимость –
это основа для любых
близких отношений.



Как возникает эмоциональная зависимость



Разрушительная зависимость проявляется тогда, когда мы не позволяем себе принять здоровую.

Как понять, что вы в созависимых отношениях?

«Близким нужно помогать»

**«К человеку всегда можно
найти подход»**



**«Человека нельзя
бросать в беде»**

**«Настоящая любовь
спасет все»**

Что плохого в созависимости?



Созависимые отношения часто оборачиваются страданиями для обеих сторон.

- Люди полностью теряют себя и свои границы.
- Жертвы вместо решения своих проблем попросту перекладывают ответственность на спасителя.
- Преследователи тоже лишают себя возможности построить нормальные отношения — семейные, рабочие или дружеские.
- Такие отношения лежат в основе абьюза.

Как избавиться от эмоциональной зависимости?

1. Признать свою зависимость

2. Наладить контакт с собой

3. Устойчивость к переживанию сильных эмоций

4. Принятие ответственности за свою жизнь

5. Вернуть себе способность чувствовать уязвимость и привязанность

6. Горевание

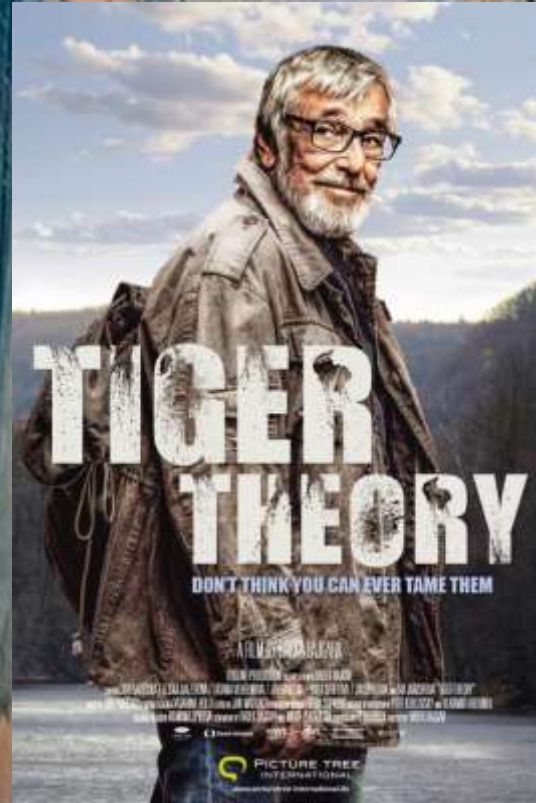
7. Научится конструктивным способам взаимодействия с партнером



Фильмы о созависимости



**«Мой король», 2015
год, Франция, режиссер
Майвенн**



**«Теория тигра», 2016,
Чехия – Словакия,
режиссер Радек Байгар**



**«Стеклянный замок», 2017
год, США, режиссер
Дестин Креттон**

Книги о созависимости

**«День за днем из созависимости»
Мелоди Битти**

**«Бегство от близости»
Берри Уайнхолд,
Дженей Уайнхолд**

«Освобождение от созависимости» Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд.

