

Коскинен Александр Александрович

магистрант

Кирилюк Ольга Михайловна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения»

г. Омск, Омская область

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ АДДИКЦИИ

Аннотация: аддикция – это сложная и многофакторная проблема, которая затрагивает не только тех, кто страдает от неё, но и их ближайшее окружение – особенно семью. В процессе реабилитации поддержка со стороны семьи может иметь существенное значение, обеспечивая стабильность, мотивацию и безопасную среду, способствующую выздоровлению. В статье рассматривается фундаментальная роль семьи в реабилитации человека после перенесённой зависимости и то, как семья может способствовать успешному процессу выздоровления.

Ключевые слова: аддикция, психология, девиантное поведение, реабилитация, семейные взаимоотношения.

Зависимое поведение – это привязанность, имеющая определённую выраженность и недопустимая с точки зрения общественных норм, угрожающая здоровью, причиняющая психологические страдания самой личности [1, с. 8].

Понятия «зависимость» и «аддикция» синонимичны и определяют по сути одни и те же явления [2, с. 9].

Не существует конкретной психологической причины для формирования зависимости, есть совокупность нарушений субъективных факторов («Я-концепция», «смысл жизни», «иерархия приоритетов развития», «тип отношений с Миром» (доминирование, подчинение, партнёрство, изоляция)) [3, с. 248].

Зависимость глубоко затрагивает не только того, кто ею страдает, но и всё его ближайшее окружение, особенно семью. Когда человек борется с зависимостью, динамика семьи нарушается, поскольку члены семьи обычно испытывают смесь беспокойства, разочарования и эмоционального истощения. Во многих случаях члены семьи берут на себя дополнительные роли для удовлетворения потребностей пострадавшего, что может привести к напряжённости в отношениях, проблемам в общении, а иногда и к конфликтам.

Кроме того, зависимость вызывает повышенный уровень стресса и беспокойства у всех членов семьи, вызывая постоянное чувство неуверенности и страха перед возможными рецидивами или рискованными ситуациями. Доверие, которое является фундаментальной опорой семейных отношений, также часто нарушается, когда были пережиты эпизоды лжи или деструктивного поведения.

Семья – пластичное понятие и в зависимости от контекста может обозначать более широкую или приватную общность весьма разного состава, члены которой связаны друг с другом и социумом определёнными отношениями. Более того, как свидетельствуют исследования, представления о семье отличаются широким разнообразием и относительной устойчивостью во времени [4, с. 4].

Понимание того, как зависимость влияет на всю семью, является ключом к началу процесса реабилитации, в котором каждый член может сотрудничать на основе сочувствия и понимания, помогая создать благоприятную и стабильную среду.

Семья играет решающую роль в процессе выздоровления человека, страдающего зависимостью, выступая в качестве опоры эмоциональной поддержки и постоянного напоминания о мотивации.

Виды участия семьи в процессе восстановления от зависимости можно разделить на следующие категории:

Мотивация для восстановления. Поддержка семьи может значительно укрепить решение о выздоровлении, напомнив человеку, что он не одинок и что у него есть безопасное окружение. Эта эмоциональная поддержка помогает

уменьшить беспокойство и стресс, связанные с выздоровлением, способствуя позитивному отношению к лечению.

Здоровые и реалистичные границы. Семья также участвует в установлении здоровых и реалистичных границ для зависимого человека, что важно для того, чтобы в процессе выздоровления он научился жить, не полагаясь на факторы, которые поспособствовали возникновению зависимости. Это может включать избегание триггеров или ситуаций, повышающих риск рецидива.

Семейная терапия. Участие в семейной терапии является ещё одним ключевым инструментом, поскольку позволяет членам семьи лучше понять зависимость, улучшить общение и укрепить семейные узы. Эти занятия обеспечивают безопасное пространство для выражения эмоций и разрешения конфликтов.

Атмосфера благополучия. Семья может внести свой вклад, создавая среду, способствующую благополучию и стабильности, сводя к минимуму факторы стресса и поддерживая достижения выздоравливающего, какими бы незначительными они ни были. Эта взаимная приверженность способствует более устойчивому восстановлению с течением времени.

Сопровождение члена семьи в процессе реабилитации и восстановлении может быть непростым и во многих случаях сложным опытом для семей. Можно выделить две основных проблемы, с которыми можно столкнуться в таких ситуациях: дезинформация и психологическое напряжение.

Одним из основных препятствий является недостаток знаний о зависимости и её лечении, что может привести к недопониманию и нереалистичным ожиданиям. Без надлежащей информации члены семьи могут интерпретировать определённое поведение как отсутствие усилий или приверженности, хотя на самом деле они являются частью процесса выздоровления.

Кроме того, страх рецидива порождает постоянное напряжение, и многие члены семьи испытывают проактивное беспокойство, ожидая «следующей проблемы» и создавая атмосферу чрезмерной бдительности. Этот стресс в сочетании со сменой ролей и обязанностей в семье может привести к конфликтам

и эмоциональному истощению, особенно когда некоторые члены берут на себя большее бремя или жертвы.

Для того чтобы уметь нивелировать вышесказанные проблемы и поддержка семьи была действительно эффективной, важно, чтобы члены семьи были должным образом подготовлены к решению проблем, связанных с процессом реабилитации.

Чтобы достичь данной цели, необходимо следовать следующим компонентам:

Во-первых, образование. Просвещение по вопросам зависимости является важным первым шагом, поскольку оно помогает членам семьи лучше понять цикл зависимости и развить сочувствие к тем, кто страдает от неё. Обладая этой информацией, легче интерпретировать поведение выздоравливающего человека и избегать реакций, основанных на гневе или разочаровании.

Во-вторых, группы поддержки. Обращение за помощью в группы поддержки может быть очень полезным. Эти группы, в которые входят люди, пережившие аналогичные ситуации, предоставляют пространство для обмена опытом, получения советов и изучения полезных стратегий управления стрессом.

В-третьих, открытое и искреннее общение. Ключевым моментом является поощрение открытого и искреннего общения. Человек, проходящий реабилитацию, должен знать, что он пользуется поддержкой своей семьи, не чувствуя себя осуждённым. Это включает в себя эмпатическое выражение поддержки и ожиданий, а также установление чётких и реалистичных границ, которые способствуют здоровому сосуществованию и созданию среды, способствующей длительному выздоровлению.

Наконец, профессиональная помощь. У групп специалистов в области психического здоровья, которые проводят клинические вмешательства в случаях зависимости, есть протоколы для обучения и поддержки семей пациентов. Важно принять участие в лечении, которое проходит член семьи, и следовать рекомендациям врачей.

Роль семьи в восстановлении после зависимости имеет решающее значение для эмоциональной стабильности и успеха процесса. Оказание поддержки, установление здоровых границ и информирование о зависимости позволяет членам семьи более стойко справляться с трудностями. Такое сопровождение создаёт безопасную и позитивную обстановку, необходимую для длительного и устойчивого восстановления.

Список литературы

1. Кутбиддинова Р.А. Психология зависимости: учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2017. – 128 с. – EDN OWJCEC.

2. Баркова Н.П. Зависимое поведение: клинико-психологические аспекты профилактики и коррекции: учебно-методическое пособие / Н.П. Баркова, И.В. Ярославцева. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет», 2014. – 251 с. – EDN UEWTBX.

3. Валеева Г.В. Субъективные предпосылки формирования зависимого поведения студентов вуза / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасаева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – №5. – С. 245–258. – DOI 10.25588/CSPU.2019.91.79.017. – EDN GEMLWM.

4. Семья в современном социуме: междисциплинарные связи / Е.П. Шихова, М.В. Носкова, О.М. Шубат [и др.]; под ред. М.В. Носковой, Е.П. Шиховой. – Екатеринбург: Уральский государственный медицинский университет, 2014. – 388 с. – EDN SXТАЕР.