



Калі чалавек трапіў у залежнасць ад алкаголю, наркотыкаў ці азартных гульняў, блізкія ўсімі сіламі імкнуцца яго выратаваць і таксама... становяцца залежнымі. Не, яны не п'юць разам з імі гарэлку і не ўжываюць наркотыкі. У іх развіваецца іншая залежнасць — псіхалагічная. Яны цалкам падпарадкоўваюць сваё жыццё «хвораму»: «Як я яго кіну — ён без мяне прападзе!», «Калі я гэтаму алкашу ежы не прыгатую, ён будзе харчавацца адной гарэлкай, а ў яго страўнік хворы». Для людзей, якія прысвяцілі сваё жыццё выратаванню сваякоў-алкаголікаў ці наркаманаў, псіхолагі прыдумалі тэрмін — сузалежнасць.

Хто, калі не я?

Калі спытаць сузалежных, чаму яны так жывуць, яны прывядуць шэраг аргументаў. Адзін з іх — людзей трэба шкадаваць, асабліва блізкіх. Хто, калі не я, сходзіць па піва для мужа (у яго ж галава расколваецца пасля ўчарашняга), хто памые яго бруднае адзенне, хто нарэшце будзе зарабляць грошы (алкаголікаў жа на работу не бяруць). Калі я не прыгледжу за ім, з ім што-небудзь здарыцца — замерзне, захварэе, трапіць у крымінальную гісторыю. Яшчэ адзін аргумент — да любога чалавека можна дастукацца. Вось і стукаюцца, нярэдка на працягу ўсяго жыцця. Яшчэ адно тлумачэнне — трэба пацярпець, ідэальных сем'яў не бывае. Альбо: «Лепш мучыцца з п'яніцам, чым застацца адной». Знаёма?

Чаму нельга жыць з такімі ўстаноўкамі і як ад іх пазбавіцца, а таксама як правільна сябе паводзіць з блізкімі з алкагольнай залежнасцю мы распыталі экспертаў — урачоў Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Мінска, **псіхіятра-нарколога Вольгу МАЙБАРАДУ** і **псіхатэрапеўта Алену ДЗМІТРЫЕВУ**.

— **Давайце спачатку разбяромся, што такое сузалежнасць.**

В. М.: — Гэта глыбокая захопленасць, моцная эмацыянальная, сацыяльная і нават фізічная залежнасць ад іншага чалавека. Блізкія алкаголікаў, наркаманаў і іншых людзей з залежнасцямі эмацыянальна ўцягнуты ў гэтую хваробу, яны не толькі гадамі пакутуюць, але і будуць такія адносіны ў сям'і, якія перашкаджаюць выздараўленню залежнага.

А. Д.: — Залежны і сузалежны з'яўляюцца, умоўна кажучы, злучанымі сасуда-

мі. І чым цяжэй працякае залежнасць, тым складаней сузалежнасць. Ёсць і зваротны ўплыў: паводзіны сузалежнага патураюць залежнасці.

— **Чаму ўзнікае такі паталагічны стан?**

В. М.: — Алкаголікі схільныя вінаваціць у сваёй шкоднай звычцы блізкіх, яны пастаянна падкрэсліваюць, што іх не любяць, не ўдзяляюць увагу. І менавіта на пачуцці віны часцей за ўсё будуюцца сузалежнасць пры алкагалізме.

«У сузалежных паводзінаў ёсць пэўныя прыкметы. Найперш, татальны кантроль над паводзінамі залежнага сваяка. Пры гэтым знікаюць свае патрэбы, інтарэсы, задавальненні».

А. Д.: — На з'яўленне сузалежнасці ўплывае і працяглы час сумеснага жыцця з чалавекам, які мае залежнасць, і дзіцячыя траўмы, і іншыя фактары. У любым выпадку сузалежнаму не трэба сябе вінаваціць. Лепш пастарацца разабрацца ў прычынах і стаць на шлях выпраўлення.

— **Як праяўляецца сузалежнасць?**

В. М.: — Гэта прыстасаванасць да чужой хваробы, страта ўласнай годнасці і значнасці. І заканамерным яе наступствам з'яўляецца прагрэсаванне хваробы ў залежнага. Паступова п'яніца перакладае цяжар адказнасці на сузалежных блізкіх. Сітуацыя складваецца такім чынам, што ўсё жыццё дамачадцаў круціцца вакол аднаго чалавека — хранічнага алкаголіка. Сваякі ліквідуюць праблемы, якія ён учыніў падчас чарговай папойкі, а затым апраўдваюць алказалежнага перад знаёмымі і калегамі. Падобныя паводзіны тлумачацца нежаданнем выносіць праблему за парог дома, а ў алкаголіка не застаецца ніякай адказнасці. Сузалежны, аднойчы дазволіўшы паводзінам іншага ўплываць на сябе, становіцца цалкам захопленым тым, каб кантраляваць дзеянні гэтага чалавека і такім чынам рэгуляваць свой стан.

Прыкметы сузалежнасці

— **Як зразумець, што ты стаў сузалежным?**

А. Д.: — У сузалежных паводзінаў ёсць пэўныя прыкметы. Найперш, татальны кантроль над паводзінамі залежнага сваяка. Пры гэтым знікаюць свае патрэбы, інтарэсы, задавальненні. Сузалежны не вольны ў сваіх пачуццях, думках, паводзінах. Яго пастаяннымі спадарожнікамі становяцца страх, трывога, крыўда, сорам і віна. Ён пастаянна турбуецца аб паводзінах свайго блзкага і баіцца за

яго жыццё, узнікаюць думкі «куды пайшоў?», «з кім?», «колькі грошай у яго кішэні?», «дойдзе дахаты — не дойдзе?», «скраў — не скраў?», «прадаў — не прадаў?», «спаліў — не спаліў?» Гадамі знаходзячыся ў пастаянных негатыўных пачуццях, сузалежны паглыбляецца ў дэпрэсіўныя, трывожныя, псіхасаматычныя хваробы. Акрамя таго, сузалежныя пачынаюць апякаць залежнага: карміць за свае грошы, прыбіраць, мыць, абараняць ад міліцыі, хаваць залежнасць ад іншых сваякоў і суседзяў, пакуль гэта магчыма. Ствараючы такім чынам спрыяльныя ўмовы для ўзмацнення залежнасці.

В. М.: — Акрамя таго, такія людзі, як правіла, не жадаюць сачыць за сваім знешнім выглядам, не могуць кантактаваць з навакольнымі. Сям'я становіцца ізаляванай ад грамадства. Сузалежнасць праяўляецца апатыяй, навязлівымі думкамі, празмернай плаксівасцю. Такі чалавек часта замест займеннікаў «ён», «яго», «я» абагульняе сябе з алкаголікам — «мы», «нас»

— **І што рабіць у такой сітуацыі?**

В. М.: — Падобная карціна ў сям'і, дзе адзін — алкаголік, а другі пастаянна імкнецца яго выратаваць, сведчыць пра неабходнасць лячэння абодвух членаў сям'і. Сузалежнаму варта зразумець, што алкагольная залежнасць — гэта сур'ёзнае захворванне, якое мае патрэбу ў лячэнні, а не ў перавыхаванні хворага. Алкаголіку трэба ісці да нарколага, а сузалежнаму — да псіхатэрапеўта. Больш за тое, ім абодвум неабходная псіхалагічная кансультацыя па наладжванні адносін і карэкціроўцы мадэляў паводзінаў. Як і алкагалізм, сузалежнасць мае патрэбу ў прызнанні, і толькі тады яе можна вылечыць.

А. Д.: — Сузалежныя робяць мноства беспаспяховых спроб выратаваць залежнага. Яны ўжо неаднаразова прасілі, плакалі, патрабавалі, раілі, скандалілі, пагражалі, выратаўвалі — а ўсё гэтыя намаганні аказаліся марнымі. Тут трэба разумець, што выкарыстоўваючы ранейшыя меры, вы жадаеце атрымаць новыя вынікі неабгрунтавана. Але для выпраўлення сітуацыі ў сям'і варта выкарыстоўваць іншыя мадэлі паводзінаў.

Стаць сабой

— **Як лечаць сузалежнага?**

В. М.: — Калі пацыент прызнае, што ён хворы, пачынаецца псіхатэрапія. Гэта індывідуальныя гутаркі, навучанне таму, як супрацьстаяць стрэсавым сітуацыям, заняткі з псіхолагам у групе такіх жа сузалежных, кантактаванне з імі, навучанне навыкам спакойнага і гарманічнага суіснавання. У выніку такога лячэння пацыент павінен

убачыць сваё жыццё збоку, толькі пасля гэтага ён зможа зразумець, што трэба рабіць і якую мадэль паводзінаў абраць для кантактавання з блізкім.

— **Як правільна паводзіць сябе з алкаголікам? Ці трэба выліваць спіртное ці наадварот дазваляць піць дома?**

В. М.: — Гвалтам і забаронамі змагацца з алкагалізмам блзкага бессэнсоўна. Той, хто п'е, заўсёды знойдзе спосаб ужыць. Таму няма ніякай карысці ў тым, што вы схаваете грошы ці выльеце спіртное ў ракавіну. Гэта прывядзе толькі да таго, што ён пачне вытанчана лгаць ці хаваць частку зарплаты. Сапраўды, часта сузалежныя настройваюць сваяка не хавацца: калі ўжо п'е, няхай гэта робіць дома і знаходзіцца пад кантролем. Але так вы ствараеце толькі больш камфортныя ўмовы для алкаголіка. Акрамя таго, нельга апраўдваць непрыгожыя ўчынкi алкаголіка яго неадэкватным станам. Ніколі не даруйце таму, хто п'е, яго жорсткія паводзіны. Праблемы, якія ўзнікаюць у выніку злоўжывання спіртным, чалавек павінен вырашаць сам. Блізкія алкаголіка падчас тэрапіі павінны пастарацца стаць самадастатковымі асобамі — са сваімі жаданнямі, інтарэсамі і сваім жыццём. Бо менавіта ўпэўнены ў сабе чалавек, які не дасць шанцу вярнуцца да ранейшага існавання, і патрэбны былому залежнаму.

«Не патурайце алкаголіку, не дапамагайце яму грашыма, прадуктамі, адзеннем. Давайце параду толькі тады, калі вас аб ёй папрасілі».

— **Ці можна самастойна зрабіць першыя крокі, каб пазбавіцца ад сузалежнасці?**

А. Д.: — Для гэтага трэба пашукаць аднадумцаў, якія таксама хочуць змяніцца, і кантактаваць з імі. Важна ўсвядоміць і прызнацца сабе, што ёсць абстаіны, на якія вы не ў сілах паўплываць. Паглядзець на сябе, зразумець сэнс свайго жыцця, навучыцца быць самім сабой. Успомніце дзяцінства і маладосць: няўжо вы марылі тады аб такім жыцці? Не патурайце алкаголіку, не дапамагайце яму грашыма, прадуктамі, адзеннем. Давайце параду толькі тады, калі вас аб ёй папрасілі. Будзьце ў сваіх паводзінах паслядоўныя і адзіныя — усёй сям'ёй. Не чакайце, што залежны чалавек паслухаецца вас і перастане злоўжываць спіртным. Без яго ўласнага жадання і лячэння гэтага, хутчэй за ўсё, не будзе.

Алена КРАВЕЦ.

Цікавы праект

НОВЫ ПОГЛЯД З ВЫШЫНІ

Да новага турыстычнага сезона ў Гродне плануюць запусціць «чортава кола»

Атракцыён усталююць у цэнтральным гарадскім парку імя Жылібера. Яго вышыня — 42 метры, што ўдвая вышэй за самыя высокія дрэвы. На ім прадугледжана незвычайная ілюмінацыя, а таксама адмысловыя аглядальныя кабінкі.

Кажуць, што новае — гэта даўно забытае старое. Так і з колам агляду ў Гродне. Такі атракцыён тут з'явіўся ў 70-х гадах мінулага стагоддзя ў парку побач з Каложаўскай царквой. Старэйшыя гродзенцы памятаюць гэтае месца, бо часта прызначалі тут сустрэчы. Але сам атракцыён быў хутчэй для аматараў экстрэму — кабінкі не зачыняліся і дрыжалі пры пад'ёме. Таксама значным мінусам быў і абмежаваны агляд. З самага высокага пункта можна было ўбачыць толькі Замкавае гарышча і Нёман.

ЗВЯЗДА

Гістарычная частка горада не аглядалася, бо вышыня кола дасягала толькі 8-павярховіка. Атракцыён адпрацаваў гадоў дзесяць і прыйшоў у аварыйны стан. У мэтах беспекі яго разабралі.

І вось два гады таму ўзнікла ідэя ўзнавіць «чортава кола». Усталюваць яго планавалі ў тым жа Каложскім парку. Але справа зацягнулася, уастак ніхто не набыў, інвестар, які спачатку агучыў свае намеры, праект не адолеў. І вось цяпер — чарговы захад. Новая фірма выйшла з іншай прапановай — пабудаваць кола ў гарадскім парку атракцыёнаў. Мясцовыя ўлады далі згоду і выздзелілі пляцоўку. «Чортава кола» будзе «ўціснута» ў паркавае асяроддзе, побач з атракцыёнам «амерыканскія горкі».

Дарэчы, зараз тут вядуцца работы па разведцы геалагічных парод:

працуюць дзве свідравальныя ўстаноўкі. Пляцоўка ўзгоднена і ў Міністэрстве культуры. Але наперадзе яшчэ нямала тэхнічных узгадненняў і экспертыз. Плануюцца, што на выраб кола спатрэбіцца тры месяцы, яшчэ месяц — на яго мантаж.

Такім чынам, вяртанне ў горад былога атракцыёна можа адбыцца ўжо ўвесну. Такія тэрміны абумоўлены і пачаткам турыстычнага сезона. Гродна ўжо два гады ўваходзіць у бязвізавую зону, і новы атракцыён зацікавіць найперш замежнікаў. А гэта не толькі эмоцыі, адрэналін, але і агляд гістарычнага цэнтра і наваколля з вышыні птушынага палёта. Безумоўна, забаўляльны аб'ект надасць гораду турыстычнай прывабнасці і можа стаць славутасцю абласнога цэнтра.

На коле зробяць 24 закрытыя кабінкі, кожная — на чатыры мес-



Так выглядае гістарычны цэнтр Гродна з аглядальнай пляцоўкі кафэ «Дах свету», што на вуліцы Савецкай.

цы. Паўсюдна прадугледжаны абагравальнікі, што дасць магчымасць працаваць колу ўвесь год, за выключэннем моцных маразоў. Месцы для замежнікаў будуць абсталяваны аўдыёгідамі на некалькіх мовах. Асаблівы эфект надасць ілюмінацыя. Плануюцца, што падсветка будзе ў выглядзе лага-

тыпа Фестывалю нацыянальных культур.

Адно з апошніх колаў агляду ў Беларусі з'явілася летам 2017 года ў Брэсце — яго ўсталювалі ў гонар надыходзячага 1000-годдзя горада. Усяго такіх атракцыёнаў у нашай краіне пяць.

Маргарыта УШКЕВІЧ.