

Эмоциональная зависимость психологическая зависимость от человека



Мы часто опасаемся возникновения зависимости от наркотиков, алкоголя, курения, азартных игр, но при этом не берем в расчет, что болезненная зависимость от другого человека также способна сильно усложнить нашу жизнь и стать весьма опасной для здоровья.

Зависимость от человека: что это такое?

- ▶ **Эмоциональная зависимость от человека** – это психологическое состояние, при котором зависимый индивид испытывает патологическую привязанность к объекту своей любви. Из-за этого человек практически теряет свою личность, живет проблемами и радостями своего партнера.



Виды эмоциональной зависимости:

Зависимость может быть разных видов в разного рода отношениях.

➤ Любовная зависимость



➤ Дружеская зависимость



➤ Родительская зависимость



Виды эмоциональной зависимости:

- ▶ **Любовная зависимость** обычно начинается со сказочной истории любви – двое постоянно неразлучны, наслаждаются обществом друг друга, новыми ощущениями, при этом друзья, подруги, родственники отходят на второй план – влюбленным никто не нужен. Потом чувства стихают и появляется желание разнообразить обособленную жизнь увлечениями и встречами с друзьями. Здоровые отношения легко справляются с этим периодом, а вот патологические – нет. У зависимого партнера появляются ощущение, что его больше не любят, что его бросили и предали, и основными эмоциями становятся обида, ревность и неудовлетворенность. В результате первоначальная идиллия сменяется ссорами, обвинениями и угрозами.



Виды эмоциональной зависимости

► Дружеская зависимость

напоминает любовную, с той лишь оговоркой, что действующие лица – друзья. Присутствует та же ревность к другим людям и занятиям, страх потерять друга и острая нужда в общении с ним. Если у друга появляется любимый человек или другие дружеские отношения – зависимая личность впадает в депрессию и ощущает себя преданной.



Виды эмоциональной зависимости

- ▶ **Родительская зависимость** – это вид зависимости, который закладывается в период раннего детства из-за неверного воспитания.

Обычно это происходит при деспотичном поведении родителей, которые придерживаются тоталитарного стиля воспитания или сами стали жертвой, испытали психологическую травму, росли в неполной семье.

Такие родители пресекают любые попытки ребенка к самостоятельности, боятся остаться одинокими, быть брошенными. Их действия имеют окрас манипуляции – они выдумывают несуществующие заболевания, обещают наследство – словом, делают все, чтобы ребенок в них нуждался, попутно лишая его возможности развивать чувство ответственности, самому принимать решение, выносить адекватную оценку своим действиям



Причины эмоциональной зависимости:

- ▶ родительская недолюбленность в детские годы;
- ▶ наличие психотравмы, перенесенной в детстве;
- ▶ чрезмерная родительская опека;
- ▶ заметно низкая самооценка, неуверенность в себе;
- ▶ желание получить одобрение и похвалу родителей и окружающих;
- ▶ неуважительное отношение родителей;
- ▶ существование в плохих материальных условиях;
- ▶ эмоциональная инфантильность;
- ▶ страх собственной ненужности;
- ▶ боязнь одиночества;
- ▶ неумение нести ответственность за свое поведение;
- ▶ частая критика;
- ▶ желание оказаться в чьем-то подчинении;
- ▶ неправильное воспитание;
- ▶ нелепое представление о любви, стремление быть с объектом обожания одним целым, с утра до вечера быть вместе;
- ▶ наличие психологических комплексов.

Как понять что у тебя эмоциональная зависимость?

Характерные симптомы эмоциональной зависимости:

- ▶ Острая потребность во внимании и оценке со стороны объекта привязанности
- ▶ Стремление находиться рядом с объектом все свободное время
- ▶ Заикленность мыслей и чувств (например, неконтролируемые фантазии о дальнейшем развитии отношений)
- ▶ Эйфория и прилив сил рядом с человеком, апатия и депрессивное состояние в разлуке
- ▶ Отказ от собственных увлечений, интересов, планов и целей в угоду другому человеку
- ▶ Потеря интереса к собственной жизни – близким и друзьям, работе, хобби, саморазвитию
- ▶ Острая ревность, недоверчивость, навязчивая потребность в контроле и гиперопеке
- ▶ «Жертвенное» принятие грубого отношения, психологического и физического насилия, обмана и манипуляций со стороны объекта
- ▶ Общая фоновая тревожность, подавленность, раздражительность, частые перепады настроения
- ▶ Нарушения сна и аппетита, головные и сердечные боли
- ▶ Излишняя самокритичность, склонность к самообвинениям, суицидальные наклонности

Тест: проверьте себя

Пожалуйста, отвечайте на вопросы «Да» или «Нет» максимально честно.



- 1. Вы часто испытываете тревогу, когда думаете о своих отношениях?
- 2. Вам сложно отказывать своему партнеру?
- 3. Вам жизненно необходимо одобрение партнера?
- 4. Ваша самооценка зависит от такого одобрения?
- 5. Когда партнер вас хвалит – ваше настроение заметно повышается, вы нравитесь себе?
- 6. Вы испытываете страх, если партнер недоволен вами?
- 7. Вы паникуете, если у вашего любимого плохое настроение?
- 8. Вы не представляете жизни без близкого человека?
- 9. Ваши прежние интересы больше не приносят удовольствия?
- 10. Вы больше не пользуетесь паролями, не имеете секретов от партнера и требуете от него того же?

Результаты теста:



Если ни на один вопрос вы не дали положительного ответа – у вас нет зависимости от партнера.

Если 1-2 раза вы ответили «Да», у вас легкая стадия зависимости, с которой вы сможете справиться самостоятельно. Проанализируйте свое поведение со стороны, изучите информацию на эту тему, подумайте, как исправить ситуацию.

От 3 до 5 положительных ответов говорят о том, что у вас средняя степень зависимости и вам рекомендуется проконсультироваться у психолога/психотерапевта, чтобы понять, в каком направлении следует работать над собой.

Более 5 положительных ответов свидетельствуют о тяжелой степени зависимости. Вам необходимо начинать действовать и обратиться за помощью к специалисту.

Пошаговая инструкция избавления от ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

► Шаг 1 – ОСОЗНАНИЕ.

Начните с осознания и принятия того факта, что зависимость существует. Мысленно поговорите с собой, скажите, что хотели бы избавиться от этого состояния. Этот шаг очень важен, мозг привык думать, что это любовь, а не зависимость, ваша искренняя готовность к переменам заставит подсознание искать варианты, чтобы изменить ситуацию.



Пошаговая инструкция избавления от эмоциональной зависимости

► Шаг 2 – РЕШЕНИЕ.

Следующим шагом должно стать твердое решение уйти из болезненных отношений или решение изменить свою личность (мысли и поведение) внутри существующих отношений. Необходимо понимать, что зависимые отношения поддерживают оба участника союза, поэтому если вы избавитесь от зависимости – вашему партнеру придется или измениться, чтобы подтянуться за вами в новые здоровые отношения, либо уйти самому.



Пошаговая инструкция избавления от эмоциональной зависимости

► Шаг 3 – ОБОЗНАЧЕНИЕ ГРАНИЦ.

Научитесь отказывать партнеру и отстаивать свою позицию. На этом этапе постепенно возвращается любовь к себе, вы начнете делать то, что нравится именно вам, прислушиваться к своим желаниям.



Пошаговая инструкция избавления от ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Шаг 4 – ЗАПОЛНЕНИЕ ПУСТОТЫ.** В зависимых отношениях ваши собственные увлечения давно отошли на второй план. Начните узнавать себя заново. Можно составить список, указать в нем, что такого дает вам партнер, чего вы не можете дать себе сами, и начать самостоятельно доставлять себе радость. Можно также прислушаться к себе, вспомнить, чем вы любили заниматься, что было вам интересно, возобновить утраченное дружеское или родственное общение, вернуться к старому хобби или найти новое. Эффективным лекарством станет спорт или занятия танцами, ведь, совершенствуя свое тело, человек не только повышает самооценку, но и приобретает здоровье и хорошее настроение.



Пошаговая инструкция избавления от эмоциональной зависимости

► Шаг 5 – НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Начните строить новые отношения или проанализируйте свои ощущения в существующих отношениях – насколько сильна еще ваша зависимость, есть ли перемены к лучшему. Для этого по шкале от 1 до 100 определите, насколько вы счастливы.



Притча

- ▶ Однажды Правитель решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять важный государственный пост.

«У меня есть для вас трудная задача, — обратился к ним Правитель — Вот самая большая дверь в моем царстве, и она надежно закрыта. Кто из вас сможет открыть ее?»

Придворные качали головой, осматривали дверь вблизи, но признались, что не смогут ее открыть. Остальные согласились, что эта задача слишком трудна и даже не стали пытаться.

Лишь один Визирь подошел к двери, внимательно ее осмотрел и, наконец, резко толкнул.

О чудо, дверь открылась! Она была просто прикрыта, но не заперта.

«Ты тот, кто достоин награды! - воскликнул Правитель. - Потому что полагаешься не только на то, что говорят другие, но и веришь в свои собственные силы и не боишься сделать попытку».

**Вы молоды и красивы и сможете «открыть любую дверь».
ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!**

➔ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

