

Основные признаки созависимости в отношениях: низкая самооценка и чувство своей неполноценности без партнёра, эмоциональная зависимость от него, потребность в одобрении с его стороны. Созависимые часто ощущают вину за проблемы партнёра и предпринимают попытки решить их за него.

Часто проблема берёт свои корни из детского опыта. Ребёнок рос в дисфункциональной семье, где привык подавлять свои потребности, чтобы заслужить любовь и одобрение родителей.

Созависимые сталкиваются с нарастанием тревоги, чувства вины, внутреннего конфликта и с эмоциональным выгоранием. Могут возникать финансовые трудности из-за трат на решение проблем партнера.

Хронический стресс от таких изматывающих отношений может вызвать психосоматические расстройства.

Стремитесь установить близкие отношения, которые тоже предполагают тесную связь, но каждый партнер сохраняет свою индивидуальность и независимость, имеет право устанавливать личные границы. Такие отношения основаны на взаимном доверии, уважении, открытости.

Преодоление созависимости требует осознания собственной ценности, установления границ, поиска поддержки и нередко профессиональной помощи для восстановления здоровых отношений и самооценки. Важно помнить, что забота о собственном психическом и физическом здоровье должна быть приоритетом.

Если близкий человек имеет проблемы с алкоголем, наркотиками, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью, как для вашего партнёра, так и для вас.

Если вы чувствуете, что ваша безопасность или благополучие под угрозой, лучше всего обратиться за помощью к профессионалам или близким людям, которые могут вас поддержать.