

18+

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО.

ГОРОДНИЛОВА
НАТАЛЬЯ

Наталья Городилова

**Взрослые Дети Алкоголиков.
Помоги себе сам. Полное
руководство. ВДА**

«Издательские решения»

Городилова Н.

Взрослые Дети Алкоголиков. Помоги себе сам. Полное руководство. ВДА / Н. Городилова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652394-4

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Алкоголизм — страшный бич, который может сломать жизнь даже тем, кто не пьет, а именно взрослым, вышедшим из семей, где были зависимости. Это не ваша вина, если вы росли в семье, где был алкоголь, но есть ваша вина в том, что вы не боретесь с последствиями и не берете свою жизнь в свои руки. Эта книга — пособие для тех, кто решил взять свою жизнь в свои руки и готов воспрять словно птица Феникс из пепла и зажечь новой, насыщенной жизнью.

ISBN 978-5-00-652394-4

© Городилова Н.
© Издательские решения

Содержание

ВДА	6
Немного обо мне	7
Кто такие ВДА	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Взрослые Дети Алкоголиков. Помоги себе сам. Полное руководство ВДА

Наталья Городилова

© Наталья Городилова, 2025

ISBN 978-5-0065-2394-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВДА

Привет! Эта книга для тех, у кого были пьющие родители и вы замечаете за собой, что в вашей жизни происходит что-то НЕТАК, без казалось бы на то каких-то причин.

В этой книге вы узнаете, какое влияние и на какие сферы нашей жизни оказало то, что кто-то из родителей был пьющим, или имел другую пагубную зависимость.

В книге дано множество практик из различных направлений психологии. Выполнение практик на бумаге, а не просто в голове – обязательное условие для исцеления. Просто прочитать и оздоровиться не получится. Это не волшебная палочка, а сборник инструкций для работы над собой. Поэтому если хотите позитивных изменений в своей жизни, то берите блокнот и ручку – и вперед!

И предупреждаю, многие практики будут даваться очень тяжело. Будет не желание лезть внутрь себя и раскапывать боль, но без вскрытия нарыва, этот гной, который мы тащим из детства не удалить.

Так же наш мозг бережет нас от изменений и даже позитивных. Потому что для нашего мозга все, что новое, это опасно. Он нас пытается от этого нового защитить, и поэтому вы будете ловить ступор при выполнении практик ни один раз.

Так же будет желание не открывать эту книгу, отложить ее на потом, и дикая лень ничего не делать, а также, убеждение себя в том, что это все ерунда и не имеет смысла. И выход тут один – делать через силу! По другому никак. Работа над собой – это очень сложный процесс, но безмерно важный для нормализации нашей жизни.

Немного обо мне

Я практикующий психолог, более 10 лет работаю в следующих терапевтических направлениях: Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ); Кризисная; Провокационная; Психоаналитическая терапия; Экзистенциальная терапия; Групповая терапия; Терапия, основанная на внимательности (майндфулнесс); Арт-терапия; Психодрама; Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ); Телесно-ориентированная терапия; Краткосрочная стратегическая терапия; Позитивная психология; Расстановки; Семейная терапия; Терапия, основанная на искусстве; Гештальт-терапия; Системно-семейная терапия; Сексология; Терапия аддиктивных поведений и др.

Я не понаслышке знаю, каково это, быть ВДА. У меня был пьющий отец и максимальные последствия из-за этого во взрослой жизни. Так же мой первый муж был любителем выпить, я его выбирала как раз из похожести на моего отца. Но сейчас это все позади, и я проделала над собой большую работу и могу смело заявить, что ВДА можно исцелить полностью и зажить полной и насыщенной жизнью. И я вам в этом помогу.

Кто такие ВДА

Взрослые дети алкоголиков (ВДА) не имеют одного универсального набора признаков. Проявления зависят от индивидуального опыта, характера семьи, наличия других форм насилия и многих других факторов. Однако, существуют некоторые общие черты, которые часто встречаются у ВДА (важно помнить, что наличие некоторых из этих признаков не обязательно означает, что человек является ВДА. Только комплексная оценка специалиста может поставить диагноз) :

- В сфере эмоций и поведения:

- Проблемы с установлением границ:

Трудности в сказании «нет», постоянное желание угодить другим, неумение защищать свои интересы и потребности;

- Низкая самооценка:

Сомнения в себе, чувство неполноценности, постоянная самокритика. Постоянная критика, эмоциональное пренебрежение и нестабильность в семье приводят к тому, что ВДА часто сомневаются в себе и своих способностях. Они могут испытывать чувство вины и стыда, даже если не сделали ничего плохого. Как говорил Эрих Фромм: «Любовь – это не чувство, а искусство». И для ВДА, научиться любить себя – это часто самое сложное искусство, которое им приходится осваивать;

- Чувство вины и стыда:

Даже в ситуациях, где они не виноваты, ВДА могут испытывать сильное чувство вины и стыда;

- Страх перед конфликтами:

Избегание конфликтов и прямого выражения своих чувств;

- Проблемы с доверием:

Трудности в построении близких и доверительных отношений;

- Созависимость:

Постоянная забота о других в ущерб собственным потребностям. Невозможность уйти из отношений, которые делают человека несчастливym;

- Импульсивность:

Склонность к импульсивным поступкам и непродуманным решениям;

- Перфекционизм:

Они могут быть перфекционистами, стремясь к идеалу, чтобы компенсировать чувство неполноценности. Это часто приводит к стрессу и выгоранию. Или, наоборот, могут проявлять прокрастинацию и избегание ответственности;

- Проблемы с саморегуляцией:

Трудности в контроле эмоций и поведения;

- Повышенная тревожность и депрессия:

Часто сопровождают ВДА из-за пережитой травмы;

- Проблемы со сном:

Бессонница или другие расстройства сна.

- Физические симптомы стресса:

Головные боли, боли в спине, проблемы с пищеварением.

- В сфере мышления и убеждений:

– Искаженное восприятие реальности:

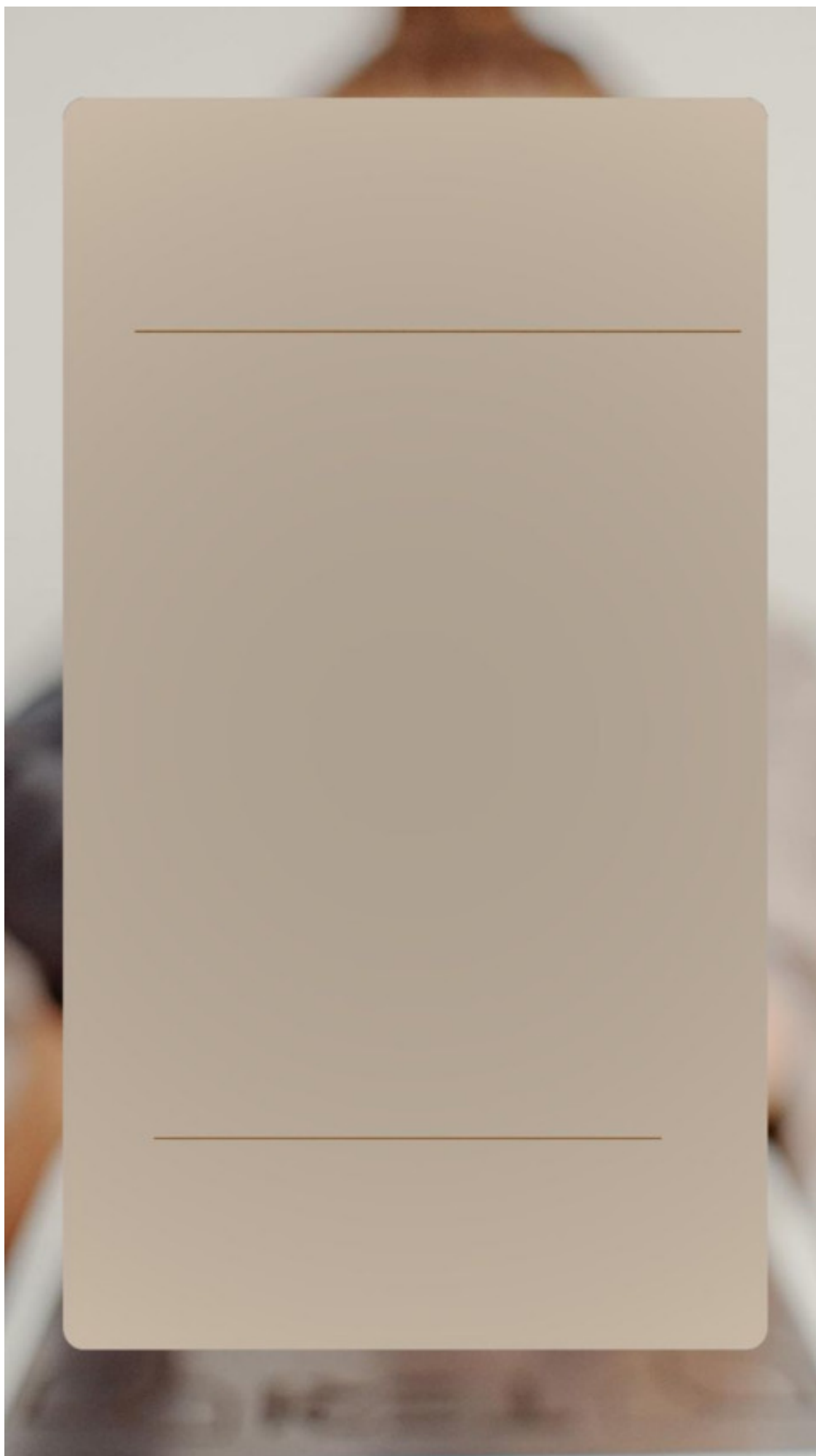
Склонность к искаженному восприятию событий и ситуаций;

– Негативные автоматические мысли:

Постоянные негативные мысли о себе и о мире, которые возникают самостоятельно и сложно поддаются контролю;

– Чрезмерная ответственность:

Склонность брать на себя слишком много ответственности;



– Трудно выражать свои потребности:

Боязнь выражать свои потребности и желания. Это происходит потому, что в детстве им приходилось адаптироваться к хаотичной и непредсказуемой семейной обстановке, часто беря на себя ответственность за эмоциональное состояние родителей. Они учились выживать, подавляя свои собственные чувства и потребности.

– В сфере отношений:

– Выбор нездоровых отношений:

Склонность к повторению деструктивных паттернов в отношениях, выбор мужа похожего на отца-алкоголика, воспроизведение в своей семье негативной модели поведения родителей;

– Трудности в близких отношениях:

Проблемы с доверием, интимностью и близостью. Чрезмерное навязывание себя в отношениях или же наоборот избегание близости и уход из здоровых отношений из-за страха близости.

Ещё раз подчеркну: это лишь некоторые из возможных признаков. Наличие нескольких из них не является достаточным основанием для заключения о том, что человек является ВДА. Для точной диагностики необходима консультация специалиста, который сможет провести полную оценку и учесть индивидуальные особенности человека. Самодиагностика может быть вредной и привести к неправильным выводам.

Это сложная тема, и важно понимать, что дети из зависимых семей сталкиваются с уникальными трудностями, которые сильно влияют на их развитие и благополучие.

Важно подчеркнуть, что «дети алкоголиков» – это не диагноз, а описание ситуации, в которой ребенок растет в семье, где один или оба родителя злоупотребляют алкоголем. Их опыт сильно варьируется в зависимости от тяжести зависимости родителей, наличия насилия, поддержки со стороны других членов семьи и других факторов.

Какие трудности испытывают дети алкоголиков?

Дети в таких семьях часто живут в атмосфере страха, непредсказуемости, недолюбленности, одиночества и хаоса. Они могут быть свидетелями насилия, как физического, так и эмоционального. Недостаток стабильности и предсказуемости в семье приводит к:

– Эмоциональным проблемам:

Тревожность, депрессия, чувство вины, стыда, низкая самооценка – распространенные явления. Дети могут брать на себя ответственность за поведение родителей, пытаясь «спасти» семью. Могут считать себя виноватыми и думать, что если бы не они, то родители были бы здоровы и счастливы;

– Поведенческим проблемам:

Агрессия, замкнутость, проблемы с концентрацией внимания, трудности в общении со сверстниками, склонность к рискованному поведению;

– Проблемам в учебе:

Снижение успеваемости, прогулы, трудности с усвоением школьной программы;

– Физическим проблемам:

Снижение иммунитета, головные боли, мигрени, хронические заболевания.

В некоторых случаях, особенно если мать злоупотребляла алкоголем во время беременности, у детей могут быть физические отклонения в развитии;

– Повышенному риску развития собственных зависимостей:

Вырастая в среде, где алкоголь играет значительную роль, дети могут быть более склонны к развитию собственных зависимостей в будущем.

Важно помнить:

Многие дети демонстрируют удивительную стойкость и адаптируются к сложным обстоятельствам. Наличие сильной социальной поддержки, например, от других родственников, учителей или друзей, играет решающую роль.

Помощь доступна. Существуют специализированные программы поддержки для детей алкоголиков, а также для их семей. Психотерапия, семейная терапия и другие виды помощи могут помочь детям справиться с травмой и научиться здоровым способам взаимодействия с окружающим миром. Не нужно стесняться или бояться обращаться за помощью, если справиться самостоятельно не представляется возможным.

Взрослые Дети Алкоголиков (ВДА) и последствия их детства во взрослой жизни. Это очень важная и, к сожалению, часто недооценённая проблема.

Многие из нас слышали о детях, которые растут в семьях с алкогольной зависимостью. Но часто мы не понимаем, насколько глубоко и долгосрочно это влияет на их психическое и эмоциональное здоровье. Взрослые Дети Алкоголиков – это не просто люди, которые выросли в семьях с пьющими родителями. Это люди, которые пережили специфический тип травмы, которая формирует их личность и отношения на протяжении всей жизни.

Лично меня эта тема глубоко трогает. Я верю, что понимание и признание проблемы ВДА – это первый шаг к выздоровлению. Это путь к самопознанию, к принятию своего прошлого и построению здорового будущего. И я надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять эту проблему и, возможно, даже вдохновит вас на поиск помощи, если вы или кто-то из ваших близких нуждается в ней. Есть множество ресурсов и групп поддержки, которые могут помочь ВДА справиться с последствиями их детства и построить счастливую и здоровую жизнь.

Помочь ВДА преодолеть чувство вины и стыда – сложная, но очень важная задача. Важно помнить, что эта вина и стыд – это не их вина. Они не виноваты в алкоголизме родителей и не несут ответственности за их поступки. Это фундаментальная истина, которую необходимо понять ВДА.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.