

Perhe ja perheenjäsenen riippuvuuskäyttäytyminen

Lähde: mukailtu
www.mylyhoito.fi/
läheismylly

- Riippuvuus esim. alkoholi, kannabis, muut huumeet; syömishäiriö;
- Peliriippuvuus (mm. Internet, WoW); työnarkomania

1. Tarkkailee läheisensä riippuvuuskäyttäytymistä
2. Uskoo läheisensä selityksiä ja epäilee omia havaintojaan
3. Yrittää kontrolloida käyttäytymistä: Uhkailee, nalkuttaa, manipuloi.
4. Eristäytyy. Välttää perheasioihin puhumista. Peittelee ja salailee riippuvuuskäyttäytymistä.
5. On sovittelijana käyttäytyjän ja muiden perheenjäsenten välillä.
6. Ottaa vastuun perheestä ja taloudesta.
7. Pettyy jatkuviin lupauksiin riippuvuuskäyttäytymisen muuttamisesta.
8. Syyttää itseään toisen riippuvuuskäyttäytymisestä.
9. Jatkuvaa vihantunnetta.
10. Valehtelua ja vallankäyttöä.
11. Väkivaltaisia vihanpurkauksia.
12. Psykosomaattisia oireita: masennusta, ahdistusta, väsymistä, valvomista, päänsärkyä, vatsavaivoja ja mahdollisesti päihteiden käyttöä.

” En voi lasten takia erota ”

” Velvollisuuteni läheisenä on auttaa ”

” Ei hän tule toimeen ilman minua ”

” En voi elää ilman häntä ”

” Pakko valehdella, ettei häneltä mene työ- tai opiskelupaikka ”

” Ilman riippuvuuskäyttäytymistä hän on niin ihana ”

” Mitä muutkin ihmiset sanovat ”

” Olen taloudellisesti hänestä riippuvainen ”

” Hän ei tule taloudellisesti toimeen ”

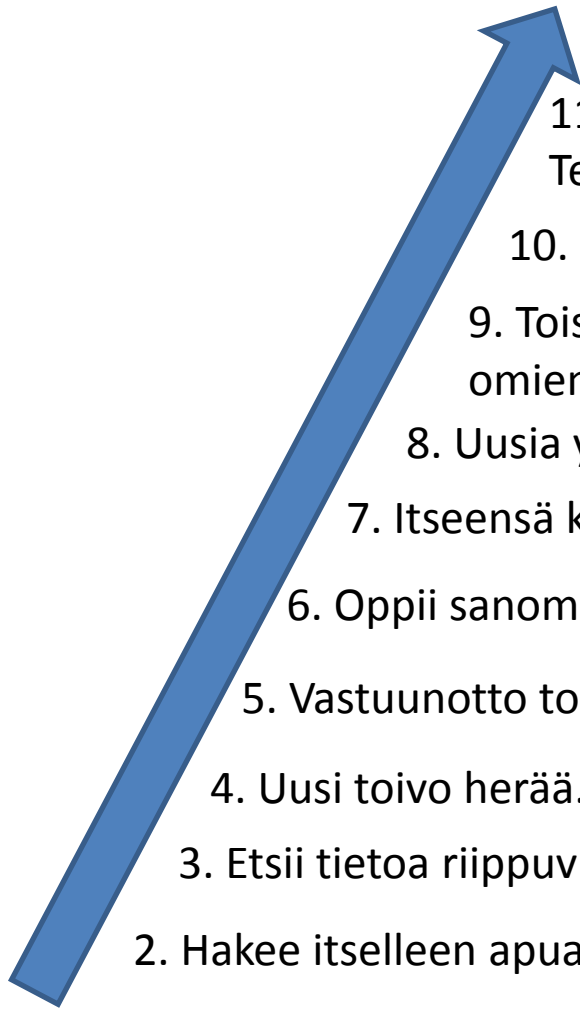
POHJA SAAVUTETAAN:

Väsynyt olemaan vahva !

Perhe ja perheenjäsenen riippuvuuskäyttäytyminen

- Riippuvuus esim. alkoholi, kannabis, muut huumeet; syömishäiriö;
- Peliriippuvuus (mm. Internet, WoW)

Lähde: mukailtu
www.myllyhoito.fi/
läheismylly



1. Myöntää oman voimattomuutensa.
2. Hakee itselleen apua.
3. Etsii tietoa riippuvuuskäyttäytymisestä.
4. Uusi toivo herää.
5. Vastuunotto toisen elämästä vähenee.
6. Oppii sanomaan Ei.
7. Itseensä keskittyminen.
8. Uusia ystäviä ja omia kiinnostuksenkohteita.
9. Toisten kontrollointi ja hallinta sekä omien tekojen selittely vähenevät.
10. Vastuunotto omasta elämästä.
11. Itsensä ja toisten arvostaminen ja kunnioittaminen.
Terve itsekkyyys
12. Itse toipuu perheenjäsenen riippuvuuskäyttäytymisestä.

CRAFT-menetelmä on 12 viikon valmennusohjelma, jossa opetetaan läheisille uusia vuorovaikutustaitoja suhteessaan riippuvuuskäyttäytyjään .

POHJA SAAVUTETAAN:

Väsynyt olemaan vahva !