

# Kaassõltuvus

Suhtesõltuvus, kus inimene klammerdub mittetoimivasse suhtesse:

- naine hoiab kinni oma vägivaldsest ja vastutustundetust mehest
- isa ehitab oma elu üles poja saavutustele,
- ema täidab oma päevi vaid käitumishäirega lapse eest hoolitsemisega
- ja unustab iseenda sootuks. Ka selliste ebafunktsionaalsete suhete puhul kannatab oluliselt inimese enesetunne ja käitumine, tema maailmatajumine saab moonutatud.

# Kaassõltuvus

Kaassõltuvuse all kannatavad:

- alkohoolikute ja narkomaanide abikaasad
- emotsionaalse või vaimupuudega isikute lähedased
- kroonilise haigega koos elavad inimesed
- käitumishäiretega laste vanemad
- teatud elukutsete esindajad (meditsiiniõed, sotsiaaltöötajad, terapeutid)

# Kaassõltuvus

Kaassõltlastel on tungiv vajadus (Tommy Hellsten):

- Omada probleemset inimest oma elus
- Haarata ohjad ja hakata kaassõltlase elu juhtima
- Saada vastuarmastust

# Kaassõltuvus

- Janet G. Woititz kirjutab kogumikus „Kaassõltuvus – kasvav probleem“:

„Keemiline sõltlane tuimestab oma tundeid, samas kui see, kes on tema kõrval ja ise aineid ei kuritarvita, on valust kõveras ja tema ainsaks kergenduseks on raev ja ajutised unistused“.

# Kaassõltuvus

Kaassõltuvusliku suhte puhul:

- võib tunduda, et tegu on ennastsalgava ja endast kõike andva armastusega
- tegelikult on armastusest asi kaugel
- Inimene salgab ennast, sest sügaval südames on hirm, et muidu jäetakse ta maha

# Kaassõltuvus

Kõiki kaassõltlasi seovad teatud jooned:

- Madal enesehinnang
- Pidev enese kritiseerimine
- Pidev hirm vigu teha
- Ei usu, et võiksid teistele inimestele meeldida sellisena, nagu nad on.
- Enese vajaduste hülgamine
- Enese tähelepanuta jätmise ning teistele jäägitult pühendumine
- Ei oska öelda „ei“ ja seetõttu vaevleb ta nii kodus kui tööl suure kohustuste koorma all
- Usub, et temal lasub vastutus teiste inimeste elu ja õnne eest.

# Kaassõitlane

Kuidas aidata?

- keeruline ausalt ja avatult suhelda
- ei väljenda oma tundeid
- enamasti ta ei teagi, mida tunneb, sest on ennast nii kaua tagasi hoidnud.
- „Ma saan hakkama, ma pean vastu“
- See, millisena ta teistele paistab, on kaassõitlasele peaaegu elu ja surma küsimus!
- Tahab kontrollida teiste inimeste mõtteid ja tundeid.
- Kurdab emotsionaalse ahistamise üle, kuid on ise sageli see, kes oma abituse ja süüdistamise abil reeglid kehtestab ja niite tõmbab.

# Kaassõltuvus

Psüühilised ja füüsilised vaevused:

- sageli alkoholi-, uimasti- või söögisõitlane
- pidev stress
- peavalu, südame pekslemine, iiveldus jm.

# Kaassõltuvus

## Kaassõltuvuse põhjused (Tommy Hellsten):

- Alkohoolikute perest tulnud lapsed
- Vägivaldses peres kasvanud lapsed
- Lapsepõlves ei suutnud üks või mõlemad vanemad meid armastada ega emotsionaalset tuge pakkuda, sest nad olid iseendaga hädas.
- Autoritaarse vanema kõrval kasvanud laps, pidev enesetõestamise vajadus
- Laps, kes pole tundnud piisavalt hoolt ja armastust, kes on pidanud varakult vastutuse enda õlule võtma.

# Kaassõltuvus

## Kaassõltuvusest vabanemine

- Probleemi tunnistamine
- Õpi ennast austama, oma soove ja vajadusi teadvustama ning väljendama
- Ära tegele sellega, et teisi inimesi õnnelikuks muuta
- Pühenda kogu energia enda hingerahule, heaolule ja oma õnneliku elu ülesehitamisele
- Lõpeta kaassõltlase süüdistamine ja võta endale vastutus oma elu ja õnne eest

# Kaassõltuvus

- Melody Beattie „Siis, kui me ei suuda lõpetada kellestki või millestki mõtlemist, rääkimist või kellegi või millegi pärast muretsemist. Siis, kui emotsioonid mässavad ja keevad üle ning tunneme, et me lihtsalt peame midagi ette võtma, sest ei suuda olukorda enam minutitki taluda. Siis, kui ripume justkui üheainsa niidikese otsas ja seegi on iga hetk katkemas. Siis, kui me ei suuda enam elada probleemset elu, mida oleme püüdnud elada. Siis on õige aeg lahti lasta!“ Ja sulle jääb alles kõige olulisem – enesekindel ja ennast armastav sina ise.