

SPOLUZÁVISLÉ OSOBY

sa snažia naplniť potreby iných na úkor vlastných, potrebujú byť potrebné.

Pojem **KODEPENDENCIA** či **SPOLUZÁVISLOSŤ** sa používa v situácii, kedy osoba, často partner, manžel, druh, dieťa závislej osoby, stráca vlastnú identitu, preberá zodpovednosť za druhého, intenzívne sa zameriava na potreby druhých a ignoruje vlastné, čo ovplyvňuje celú osobnosť a všetky vzťahy i postoj k životu. Svojou prehnanou starostlivosťou (a popieraním problémov, neschopnosťou udržať pravidlá a hranice, obviňovaním namiesto hľadania riešenia, bagatelizáciou) spoluzávislé osoby v zásade podporujú závislého v jeho závislosti a maria snahu o zotavenie.

CHARAKTERISTICKÉ PRE SPOLUZÁVISLÉ OSOBY JE:

- prežívajú neistotu alebo vinu v prípade, že iní majú problém,
- majú často vzťahy s emocionálne nestabilnými osobami s problémami, snažia sa o ich zmenu prostredníctvom „bezpodmienečnej lásky a prijatia“,
- vo vzťahoch prehnane kontrolujú partnera (aj s využitím nátlaku, plaču, obviňovania) a majú strach z odmietnutia a opustenia,
- preberajú zodpovednosť aj za situácie, za ktoré reálne nemôžu,
- neustále pozorujú závislého partnera a zameriavajú naňho pozornosť,
- majú nízku sebaúctu, sebavedomie, strach zo zlyhania, pochybujú o svojom práve na lásku a šťastie,
- majú neefektívnu komunikáciu, nevedia povedať „nie“, majú problém pomenovať veci otvorene a vyjadriť prežívania (hlavne hnev), cítia sa pritom využívaní a nedocenení.

SPOZNALI STE SA vo vyššie uvedených charakteristikách? Vaše správanie môže byť normálnou reakciou na podmienky, v ktorých žijete.

POSKYTUJEME

- pomoc osobám so závislostným správaním vo veku od 10 rokov
- špecializované sociálne poradenstvo
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately
- centrum pre deti a rodiny „ZMENA“

KONTAKT

☎ **PREŠOV:** 0948 078 997, 051 77 54 479

📍 Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov
Vstup je z budovy COOP JEDNOTA
aj z Kmeťovho stromoradia – oproti
Strednej odbornej škole pedagogickej

☎ **BARDEJOV:** 0917 775 237

📍 Stöcklova 9, 085 01 Bardejov

🌐 www.trojlistokno.sk

✉ trojlistokno@gmail.com

📘 Trojlistok n.o.

📷 [trojlistokno](https://www.instagram.com/trojlistokno)



SPOLUZÁVISLOSŤ

ČO MÔŽETE UROBIŤ UŽ TERAZ

Potrebujete pomoc? Poradiť?

Neváhajte nás kontaktovať alebo vyhľadať inú odbornú pomoc.

NIE STE V TOM SAMI !