

## Har du utvecklat ett medberoende?

Som anhörig kan man utveckla olika medberoendebeteenden. En person med medberoendebeteende påverkas och är upptagen av missbrukarens tillstånd, sjukdom, vad den gör och vad den tänker. Den medberoende låter sig styras av missbrukarens känslor och beteende. Medberoende kan utvecklas till en känslomässig osjälvständighet. Den anhöriges känslor är så tätt sammankopplade med missbrukarens känslor att den förlorar kontakten med sig själv.

### ***Några symptom på medberoende – känner du igen dig?***

- Överdrivet omhändertagande gällande missbrukaren. Tar ansvar och kontrollerar gärna den.
- Löser missbrukarens problem.
- Känner ofta vrede, depression, bitterhet, dåligt samvete och skuld. Snabba känslsvängningar.
- Oroar sig för missbrukaren större delen av den vakna tiden.
- Beslutsångest. Svårt att sätta sina egna behov först. Svårt att hålla fast vid sina egna gränser som förflyttas successivt.
- Ändrar sina egna planer till förmån för missbrukaren.
- Läger ut pengar för missbrukaren för att rädda dennes situation.
- Tar ansvar för andras känslor och ljuger för att skydda missbrukaren.
- Tror sig kunna styra någon annans missbruk
- Rädsla att uttrycka sina åsikter med risk för att skapa konflikt och återfall i missbruket.
- Förnekar verkligheten och lever på förhoppningar. Förskönar hur det verkligen är och vill inte se sanningen.
- Utvecklar ångest, depressioner och fysiska sjukdomar pga. långvarig stress.
- Utvecklar eget missbruk av t.ex. tabletter, alkohol eller annat.