



## Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich "KLUB NADZIEJA"

42-700 Lubliniec, ul. Grunwaldzka 48

tel. 034 351 10 46, e-mail: klubnadzieja@op.pl

Czynne śr., piąt., sob. od 16.00 - 20.00; niedziela 14.00 - 17.00  
dyżury pon.-sob. od 17.00 - 19.00; niedziela 15.00 - 17.00

## ALKOHOL I RODZINA

Jeśli ktoś z członków rodziny pije w sposób chorobliwy, to cała rodzina doznaje szkody i w tej rodzinie są uszkodzone różne obszary jej życia rodzinnego.



- Zamiast poczucia bezpieczeństwa, zaufania i miłości, jest lęk i zagrożenie, gniew i wstyd, poczucie krzywdy i poczucie winy.
- Zamiast otwartości i prawdy jest kłamstwo, manipulacji udawanie.



- Życie rodzinne zamiast dostarczać oparcia staje się największym obciążeniem i źródłem problemów.
- Jest przemoc i demoralizacja.
- Pojawiają się trudności finansowe i ograniczane są perspektywy bytowe całej rodziny.
- Rodzina zamyka się w swoim cierpieniu i izoluje od świata zewnętrznego.



"WYDANO W RAMACH ZADANIA PUBLICZNEGO  
ZLECONEGO I DOTOWANEGO  
PRZEZ ZARZĄD WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO  
I BURMISTRZA MIASTA LUBLIŃCA"



- **Życie całej rodziny koncentruje się wokół patologicznego picia.** Członkowie rodziny próbują przystosować się do sytuacji stworzonych przez pijącego. To przystosowanie pozwala na przetrwanie w trudnych i bolesnych chwilach, jednak jest to pułapka, w której zostają zamknięte pragnienia normalnego życia rodzinnego. Małżonkowie i dzieci rozpaczliwie próbują powstrzymać picie osoby uzależnionej lub rezygnują z nadziei na lepsze życie. Oznacza to często głębokie uwikłanie w patologię alkoholową małżonka lub rodzica, które nazywa się współuzależnieniem.

## WSPÓLUZALEŻNIENIE

**U osób współuzależnionych występują często takie zjawiska, jak:**

- Koncentracja myśli i uczuć wokół picia współmałżonka.
- Kontrolowanie jego postępowania, odciąganie go od alkoholu, odpowiedzialność za to, co robi. Próby chronienia go przed skutkami picia, usprawiedliwianie przed innymi, rezygnacja z własnych pragnień, gotowość do poświęcenia siebie.
- Lęk przed porzuceniem i negowanie własnej wartości oraz obsesyjne zamartwianie się o przeszłe wydarzenia.
- "Huśtawka emocjonalna" (wiara w poprawę - utrata nadziei).
- Próby dominacji i przejmowanie obowiązków związanych z domem, wciąganie dzieci w "pilnowanie" osoby pijącej.
- Uległość, podporządkowanie się i bezradność wobec przemocy.
- Kłótnie wybuchające bez powodu, odreagowywanie na dzieciach.
- Zapadanie w letarg, poczucie beznadziejności, użalanie się nad sobą.



- Problemy seksualne i niechęć do współżycia.
- Zaburzenia emocjonalne i psychosomatyczne.
- Zażywanie leków uspokajających i nasennych.

Trudno wyrwać się z tego stanu. Ale jest to możliwe, nawet gdy on (lub ona) będą pili dalej. Można ratować siebie i swoje dzieci, z niczego nie trzeba rezygnować, należy szukać pomocy dla siebie. Taką pomoc można znaleźć w poradniach odwykowych, w klubach abstynenckich, na grupach wzajemnej pomocy Al-anon.

Wychodzenie ze współzależnienia to proces zdrowienia w sferze uczuć, myśli i zachowania. Sprawą decydującą jest zrozumienie i zaakceptowanie własnej bezsilności wobec picia "swojego" alkoholika. Trzeba zrozumieć, że to jest choroba i powiedzieć sobie, że "nie jestem w stanie wyleczyć go z tej choroby oraz, że mam prawo ratować siebie i swoje życie". Pozwól alkoholikowi, by spotkał się bezpośrednio ze wszystkimi skutkami swego picia.

Członkowie rodziny alkoholowej mogą podejmować różne działania po to, by pomóc sobie w tej trudnej sytuacji, mogą również próbować wpływać na alkoholika, by zaczął się leczyć.

## **DZIECI W RODZINACH ALKOHOLOWYCH**

Dzieci, które wychowują się w rodzinach, gdzie ktoś nadużywa napojów alkoholowych, żyją z poczuciem zagrożenia, cierpią i uczą się szczególnych sposobów postępowania,



które im utrudniają życie.

Są ofiarami przemocy psychicznej i fizycznej, stają się też ofiarami nadużyć seksualnych. Jest ich w Polsce ponad 2 miliony.

- Wiele dzieci utrzymuje w tajemnicy picie rodziców, wstydzą się, czują się gorsze, ale chronią dobre imię rodziny, boją się.
- Ukrywają i tłumią swe uczucia, czują się osamotnione, za wszelką cenę chcą poradzić sobie ze swoją rozpaczą i bezradnością.
- Wcześnie uczą się, że nie mogą polegać na swoim rodzicu i nie ufają innym ludziom, świat wydaje się im wrogi i obcy.
- Biorą na siebie nadmierną odpowiedzialność za problemy rodzinne i przejmują obowiązki dorosłych. Nie umieją się bawić.
- Inne dzieci starają się przystosować za wszelką cenę do nienormalnego środowiska rodzinnego, wchłaniają destrukcję i chaos. Źle się zachowują, pragną zwrócić uwagę na siebie, mają złe stopnie, piją alkohol i zażywają narkotyki, łamią prawo.
- Niektóre dzieci, mimo swego cierpienia starają się być opiekuńcze i przyjazne dla innych, są gotowe do poświęcania się.



Szkody te nie mijają po uzyskaniu pełnoletności i zaczęciu osobnego życia. W wielu przypadkach ludzie ci borykają się z różnymi zaburzeniami i problemami osobistymi określanymi jako syndrom Dorosłego Dziecka Alkoholika. Wielu dorosłych nie zdaje sobie sprawy, jak ich zachowania w stanie nietrzeźwości są krzywdzące dla dzieci.

Dzieci z rodzin alkoholowych mają prawo być chronione przed bezpośrednimi skutkami nadużywania alkoholu w rodzinie. Ważne jest, żeby zrozumiały, że ich rodzic jest osobą chorą, że nie są zdolne do wyleczenia go z tej choroby i nie są za nią odpowiedzialne. Mogą uczyć się pozytywnego stosunku do samego siebie, dbania o siebie. Mają prawo do zabawy, do wyrażania własnych uczuć i potrzeb. Nauczmy je prosić o pomoc i przyjmować ją od innych, dzielić się z innymi swymi problemami.