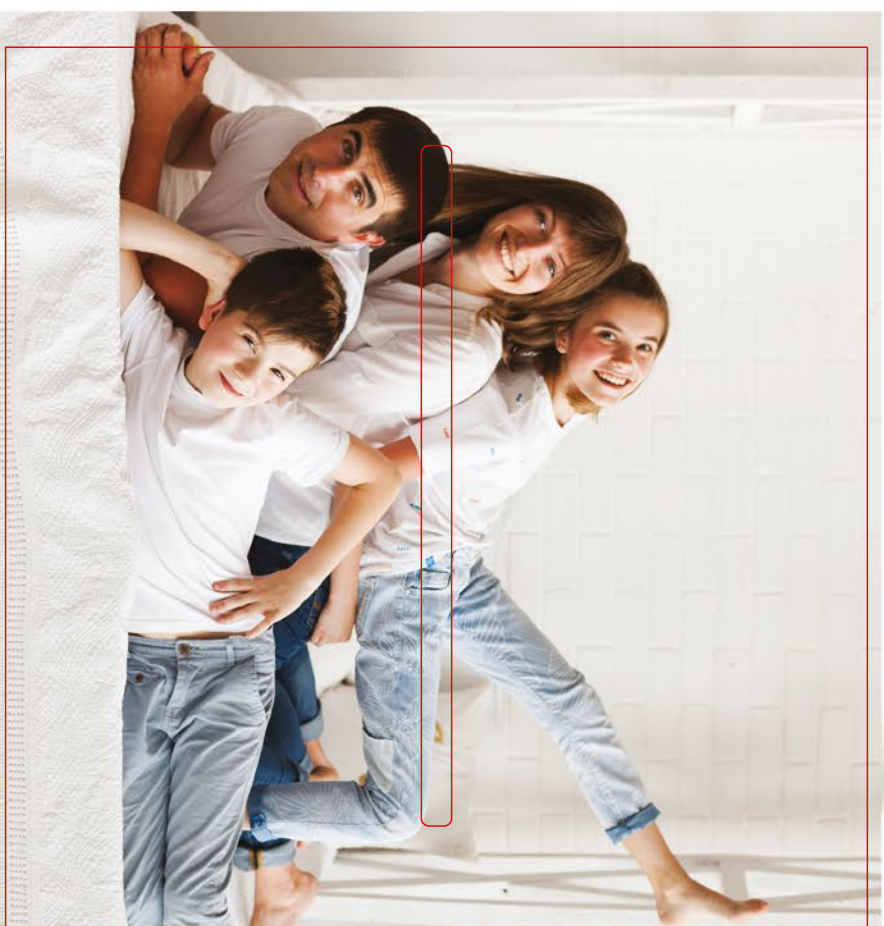


ALKOHOL A FUNKCJONOWANIE RODZINY



PORÓZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI



Mazowsze.
serce Polski

Co warto robić, gdy istnieje problem alkoholowy w rodzinie?

1. Zaczynj mówić „nie” i stawiaj granice. Nie przejmuj odpowiedzialności za konsekwencje picia i nie usprawiedliwiaj alkoholika.
2. Postaraj się przestać ukrywać problem alkoholowy w rodzinie. Zaczynj o nim mówić i szukaj bliskich, z którymi możesz porozmawiać.
3. Broń siebie i dzieci, nie zgadzaj się na złe traktowanie. Jeśli w domu pojawia się przemoc, wzywaj policję i szukaj pomocy.
4. To na co masz wpływ, to Twoje decyzje i sposób widzenia oraz przeżywania, a nie na zachowania innej osoby. Nie masz wpływu na to, czy uzależniony podejmie decyzję o leczeniu.

MCPS | MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99
mcps@mcps.com.pl, www.mcps.com.pl
www.facebook.com/mcpswarszawa/



Nadużywanie alkoholu przez jednego z członków rodziny destabilizuje cały system rodzinny, negatywnie wpływa zarówno na dorosłych, jak i na dzieci. Bycie w relacji z osobą uzależnioną jest pełne stresujących i nieprzewidywalnych wydarzeń. Z czasem osoba uzależniona koncentruje się na alkoholu, a picie staje się najważniejszą sprawą, ważniejszą od rodziny. Dominującymi uczuciami u członków rodziny stają się bezsilność, złość i zmęczenie. Mogą także pojawiać się dolegliwości somatyczne na tle doświadczanego stresu oraz zaburzenia depresyjne. Konsekwencją życia w bliskim związku z osobą uzależnioną może być współuzależnienie. Nie jest to jednostka diagnostyczna, ale sposób przystosowania się do sytuacji problemowej.

Fazy przystosowania do życia w rodzinie z problemem alkoholowym

1. Zaprzeczanie

Na tym etapie członkowie rodziny nie postrzegają nadmiernego picia jako problemu. Osoba pijąca i jej rodzina starają się usprawiedliwić incydenty picia różnymi okolicznościami zewnętrznymi. Osoba uzależniona zaczyna obiecywać, że ograniczy picie.

2. Próby rozwiązania problemu

Coraz więcej energii, aktywności i emocji członków rodziny koncentruje się na osobie uzależnionej i jej piciu. Rodzina dąży do uzyskania obietnic poprawy, próbuje kontrolować zachowania pijącego. W rodzinie pojawia się coraz więcej napięć i pretensji. Rodzina ukrywa problem alkoholowy i negatywne skutki picia, chroniąc w ten sposób swój wizerunek na zewnątrz.

3. Dezorganizacja i chaos

Uzależniony pije coraz więcej i częściej, wycofuje się z pełnienia ról życiowych, przestaje zajmować się rodziną. Nasilają się kryzysy i kłopoty. Członkowie rodziny widzą już, że nie da się rozwiązać problemu picia, w związku z czym pojawiają się chaos i dezorganizacja. Na tym etapie widoczne są dwa zachowania rodziny: faza rezygnacji z kontroli nad picciem uzależnionego, na przemian z fazą podejmowania nowych prób kontrolowania.

4. Zmiana dotychczasowego stylu życia rodziny.

Rodzina odseparowuje się od pijącego alkoholika. Dokonuje się nowa reorganizacja rodziny. Osoba dorosła, najczęściej partner osoby pijącej, jest zmuszony przejąć całkowitą odpowiedzialność za rodzinę, gospodarstwo domowe, finanse, wychowanie dzieci, a także za osobę uzależnioną. Rodzina odzyskuje większą stabilność, choć równocześnie członkowie rodziny

są zmęczeni nakładem pracy, jakiego wymaga utrzymanie systemu rodzinnego we względnej równowadze.

5. Próby separacji

Partner osoby uzależnionej podejmuje próby doprowadzenia do separacji lub rozwodu. Rozstanie może też nastąpić w wyniku opuszczenia domu przez alkoholika. Jeżeli rodzina zostanie razem, to nadal będzie się koncentrować wokół działań minimalizujących konsekwencje picia.

6. Reorganizacja rodziny

W przypadku separacji rodzina reorganizuje się już bez udziału osoby uzależnionej. Członkowie rodziny dzielą między sobą obowiązki, wprowadzają nowe reguły, uczą się samodzielności. Jeżeli alkoholik podejmie leczenie i przestanie pić, może zostać z powrotem włączony do rodziny.

Nie każda rodzina z problemem alkoholowym przejdzie przez te wszystkie fazy. Niektóre zatrzymują się na etapie zaprzeczania,

inne nie będą próbowały odseparować się od alkoholika, przejmując nad nim opiekę.

Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym

Dzieci wychowujące się w rodzinach z problemem alkoholowym są narażone na różne zdarzenia stresowe, w tym zdarzenia traumatyczne. Ich prawidłowy rozwój może być poważnie zakłócony. W zależności od tego, na jakim etapie rozwoju dziecka ujawnił się problem szkodliwego picia oraz jaki jest zakres deficytów w sprawowaniu funkcji rodzicielskich, dziecko może doznawać różnych problemów w zakresie zdrowia fizycznego, zaburzeń behawioralnych, rozpoczęcia wczesnego i intensywnego picia alkoholu, problemów emocjonalnych oraz trudności w nauce.

Osoba współuzależniona:

- koncentruje swoje myśli, uczucia i zachowania na osobie uzależnionej od alkoholu, często czuje się odpowiedzialna za jej picie i ma poczucie winy, że nie zrobiła tego co powinna, aby uzależniony nie pił,
- zaprzecza problemowi i szuka usprawiedliwień dla picia,
- stara się kontrolować picie bliskiej osoby np. wylewając alkohol, sprawdzając gdzie i z kim przebywa uzależniony, czasem wydziela porcje alkoholu, mając nadzieję, że w ten sposób uzależniony ograniczy picie,
- przejmuje za osobę uzależnioną obowiązki i usuwa konsekwencje jej picia np. usprawiedliwiają przed rodziną, ukrywając problem, spłacając długi itp.

5. Nie kieruj w stronę osoby uzależnionej gróźb, jeśli nie jesteś w stanie ich spełnić. Nie mów, że odejdziesz, jeśli nie jesteś na to gotowa/y.

6. Nie izoluj się od ludzi, utrzymuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Mogą okazać Ci wsparcie w tej sytuacji.

7. Zaczynaj szukać informacji o uzależnieniu i jego wpływie na funkcjonowanie rodziny.

8. Możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy i terapii w placówkach leczenia uzależnień. Ich lista znajduje się na stronie www.mcps.com.pl, zakładka Profilaktyka Uzależnień. Poza profesjonalną terapią współuzależnienia pomocne mogą być także spotkania Wspólnoty Al-Anon. Spis mitingów Wspólnoty Al-Anon znajduje się na stronie www.al-anon.org.pl.

