

# Wpływ kontaktów z osobą uzależnioną na funkcjonowanie rodziny



## Rodzina jako system

Rodzina z problemem alkoholowym to taka rodzina, w której choćby jedna osoba nadużywa alkoholu lub też jest od niego uzależniona. Jednak takie określenie oznacza także, że destrukcyjne picie jednej osoby ma wpływ na funkcjonowanie całej rodziny i staje się jej problemem jako całości. Rodzina jako całość jest czymś więcej niż tylko sumą poszczególnych osób. Dzieje się tak dlatego, że jest ona systemem, który ma m.in. swoją dynamikę, strukturę, emocjonalną więź, sposób komunikowania się, a picie jednej z osób nie odbywa się przecież w społecznej próżni i jak się łatwo domyślić, w negatywny sposób wpływa na funkcjonowanie wszystkich jej członków. To między innymi z tego powodu zmiana w zachowaniu jednego z członków rodziny wpływa na zachowanie pozostałych. Na przykład, gdy jedna z osób, a tak dzieje się w rodzinie z problemem alkoholowym z osobą uzależnioną, zaczyna się zachowywać w sposób nieodpowiedzialny, to inna staje się odpowiedzialna coraz bardziej. To właśnie dlatego reagujemy często żywo i stajemy w obronie naszej rodziny, nawet wtedy, gdy nie wszystko było w niej dobre. Silne poczucie identyfikacji z rodziną, łączące nas z jej członkami więzi emocjonalne, pełnione role powodują, że sami czujemy się odpowiedzialni za to, aby rodzina jako system była stabilnie funkcjonującym i dobrze postrzeganym organizmem. Moglibyśmy powiedzieć, że każda rodzina ma swoją tożsamość, temperament, rytuały, do których jest przywiązana, swoje emocje, hierarchię wartości i reguły, które wyznaczają sposób jej reagowania i postępowania.

Część tych reguł ma charakter zdrowy, tzn. funkcjonalny. Charakteryzują się one elastycznością, są ustanawiane dla dobra całej rodziny, uwzględniają potrzeby wszystkich jej członków, akceptują zmiany, traktując je jako źródło rozwoju, wspierają otwarty system komunikacji, w którym kontakty pomiędzy domownikami są spontaniczne, pozbawione lęku zarówno przed sobą, jak i przed światem zewnętrznym.

Czasami jednak w rodzinach przeważają niezdrowe, czyli dysfunkcyjne lub dysfunkcjonalne reguły. Mają one zazwyczaj sztywny charakter, są ustanawiane dla indywidualnych korzyści, sprzyjają zachowaniom manipulacyjnym, zniechęcają do zmian i w ten sposób budują zamknięty system komunikacji, w którym osoby wzajemnie się od siebie izolują, a łączące ich więzi emocjonalne oraz kontakt ze światem zewnętrznym są bardzo słabe. Należą do nich np. takie przekonania, jak *to, że o tym, co dzieje się w rodzinie, nie wolno rozmawiać ani pomiędzy sobą, ani na zewnątrz*; że *alkohol nie jest przyczyną rodzinnych problemów* i wiele innych.

Nasilający się w rodzinie problem alkoholowy prowadzi najczęściej do wzmacniania już istniejących i tworzenia nowych reguł o charakterze dysfunkcyjnym, które utrudniają szukanie pomocy.

## Obraz uzależnienia

Ludzie sięgają po alkohol z różnych powodów. Niektórzy z nich piją w sposób destrukcyjny, tzn. szkodliwy zarówno dla nich samych, jak i dla bliskich im osób. Część z tych osób uzależni się, tzn. zachorują na chorobę, którą nazywamy uzależnieniem od alkoholu. Uzależnienie ma charakter postępujący, a to znaczy, że wraz z jego rozwojem objawy uzależnienia będą się nasilały coraz bardziej, a wiele obszarów życia chorego zostanie zdominowanych przez picie. Jednym z takich objawów jest np. głód alkoholowy, tzn. nieodparty przymus picia, z którym wiele osób uzależnionych nie radzi sobie, łamiąc swoje obietnice abstynencji dawane osobom, na których im zależy. Chcąc wyjaśnić sobie samym, jak to się stało, że sięgnęli po alkohol, szukają powodów i usprawiedliwień i przenoszą ciężar odpowiedzialności na innych członków rodziny, uważając, że to za ich sprawą, tzn. „przez nich” nie udało im się utrzymać abstynencji. Reakcje bliskich oceniają niejednokrotnie jako złośliwe i przesadne. Często robią to z takim przekonaniem, że ich bliscy zaczynają z czasem czuć się coraz bardziej odpowiedzialni za sytuacje związane z piciem, doświadczają poczucia winy i próbują zmieniać swoje zachowanie, aby nie było ono prowokowaniem do picia. Dla wielu osób uzależnionych alkohol staje się szybkim i skutecznym sposobem radzenia sobie z przykrymi emocjami i jedynym pomysłem na wyrażanie przyjemnych uczuć, przez co zatracają powoli umiejętność radzenia sobie zarówno ze złymi, jak i dobrymi emocjami. Żądanie bliskich, aby osoba uzależniona zupełnie odstawiła alkohol lub sama myśl o tym, napawa ją często lękiem, który skrywa się niejednokrotnie za złością, gniewem, a nawet zachowaniami agresywnymi. Nawet jeśli wiele osób uzależnionych dostrzega u siebie problemy, które wynikają z ich picia, to większość z nich nie dopuszcza do siebie myśli, że coś wymknęło im się spod kontroli, że to uzależnienie, a oni są osobami uzależnionymi, czyli alkoholikami. Obawa przed tym uruchamia kolejne wytłumaczenia i usprawiedliwienia, które służą utrzymaniu dobrego samopoczucia i niepodjęciu decyzji o zmianie. Każda zmiana budzi lęk i obawy, jak to będzie po zmianie, ponieważ narusza pewien porządek i równowagę, nawet wtedy, gdy są one szkodliwe i niszczące.

To z tych i wielu jeszcze innych powodów tak trudno zmotywować osoby uzależnione do zmiany swojego zachowania i podjęcia leczenia. Terapia pomaga osobom z problemem alkoholowym w rozumieniu i lepszym radzeniu sobie z własnymi emocjami, w tym z głodem alkoholowym, rezygnacji z zachowań, które podtrzymują picie i nauce nowych umiejętności ważnych w procesie zdrowienia.

## Wpływ picia osoby uzależnionej na funkcjonowanie rodziny

Rodzinę stanowią osoby, które są od siebie wzajemnie zależne w zaspokajaniu potrzeb materialnych, emocjonalnych i społecznych, tworzą wspólnotę, która ma przed sobą ściśle określone zadania: stwarzać przyjazne warunki rozwojowe, zapewnić bezpieczeństwo, wspierać się w trudnych życiowych sytuacjach, uczyć się np. otwartej komunikacji, wartości, wychowywać i in. W bardzo wielu rodzinach z problemem alkoholowym realizacja tych zadań pozostawia wiele do życzenia.

Sposób, w jaki poszczególni członkowie rodziny próbują sobie radzić, zależy od ich wieku, predyspozycji osobowościowych, miejsca, jakie zajmują w systemie rodzinnym, doświadczeń z rodziny, z której pochodzą, zdarzeń mających bezpośredni związek z piciem osoby uzależnionej i in.

Życie z osobą uzależnioną jest pełne stresowych i traumatycznych zdarzeń, które mają różnorodną postać: deprivacji potrzeb, dodatkowych obciążeń, doświadczanego cierpienia, ciągle na nowo wybuchających konfliktów, realnych zagrożeń dla zdrowia i życia, frustracji i niejednokrotnie sytuacji agresji i przemocy. Na domiar złego mają one najczęściej charakter długotrwały i chroniczny, przez co osłabiają mechanizmy radzenia sobie wypracowane przez rodzinę jako system i uniemożliwiają jej zmianę zaistniałej sytuacji.

- ▶ W przeżywaniu członków rodziny pojawia się coś, co moglibyśmy nazwać zachwianiem poczucia stabilności, zmniejszeniem poziomu bezpieczeństwa i niepokojem. Funkcjonowanie w rolach jest związane z tym, że rodzina realizuje określone zadania, które są podzielone wśród członków rodziny, co jest niezbędne dla harmonijnego jej funkcjonowania. W sytuacji,

gdy osoba pijąca (np. mąż) przestaje wywiązywać się ze swoich ról i zadań, w rodzinie znajduje się ktoś, jest to zazwyczaj osoba dorosła (np. żona, matka), mocno emocjonalnie z nim związana, kto dla ratowania stabilności całego systemu przejmie część lub też z czasem prawie wszystkie jej zadania i stanie się „głową rodziny”. I chociaż wydaje się to godne podziwu i zrozumiałe, to taka postawa uniemożliwia pojawienie się w rodzinie głębszego kryzysu, który stwarzałby szansę na zmianę zachowania osoby uzależnionej. Takie przejęcie roli na długi czas niesie ze sobą dodatkowo duże koszty emocjonalne i fizyczne. Dbałość o potrzeby materialno-bytowe i rozwój członków rodziny, podejmowanie różnych trudnych decyzji, udzielanie wsparcia, wychowywanie to tylko niektóre z ważnych obszarów, w których jedna z niepijących osób przejmuje odpowiedzialność. Dominującym jej uczuciem staje się z czasem chroniczne zmęczenie, złość i lęk o przyszłość. Pojawiają się dolegliwości psychosomatyczne, które są wynikiem chronicznych napięć i stresu. Należą do nich m.in. zaburzenia układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa), układu sercowo-naczyniowego (np. nadciśnienie) oraz zaburzenia depresyjne. Pomimo tak wielkiego i szkodliwego dla niej samej poświęcenia, nie może ona liczyć na uznanie i szacunek uzależnionego członka rodziny. Niektóre z osób, nie mogąc poradzić sobie z nadmiarem obowiązków i cierpienia, reagują zachowaniami nałogowymi, stosując rozmaite używki, zwiększając liczbę wypalanych papierosów lub wypijanych kaw oraz sięgają po leki psychotropowe lub nawet po alkohol.

- ▶ Gdy picie nasila się, pojawia się dalsza potrzeba stabilizowania sytuacji rodzinnej poprzez kontrolowanie i nadmierną ochronę osoby pijącej. Prowadzi to do objęcia jej parasolem ochronnym. Służą temu takie zachowania, jak: ukrywanie konsekwencji picia przed dziećmi, najbliższą rodziną, kolegami z pracy, znajomymi; telefony do pracy, by usprawiedliwić nieobecność męża/żony; pilnowanie ilości wypijanego alkoholu, jego chowanie i/lub wylanie, zabieranie pieniędzy i wiele innych. Niestety, wiele z nich przynosi jedynie krótkoterminowe efekty poprawy i nie ma wpływu na zaprzestanie picia przez osobę uzależnioną. Wzmaga to niejednokrotnie postawę koncentracji na rzeczach, często drobnych, które poddają się kontroli: dbałość o wygląd, o dom, o dzieci – po to, aby zachować obraz stabilnej i dobrze funkcjonującej rodziny.
- ▶ Nieumiejętność adekwatnego rozumienia źródeł własnych emocji oraz brak umiejętności radzenia sobie z głodem alkoholowym przez osobę uzależnioną wyznaczają rytm funkcjonowania nie tylko jej samej, ale także całej ro-

dziny. Uzależniony, aby poradzić sobie z własnym poczuciem winy i głodem alkoholowym, wchodzi w rolę recenzenta rodzinnych działań, zwracając krytyczną uwagę na niedostateczne wywiązywanie się partnerki z roli gospodyni domu, matki, żony, na nieodpowiednie zachowanie dzieci. Szuka w ten sposób wytłumaczenia dla swojego dalszego picia, ale to sprawia, że utrwała w członkach rodziny złość, przygnębienie i niskie poczucie własnej wartości, co powoduje, że całe życie rodzinne zaczyna się toczyć także wokół picia. Wpływa również na powstawanie rodzinnych norm i reguł, które pozwalają mu na dalsze picie.

- ▶ Zakłóceniu ulega komunikacja, czyli zdolność członków rodziny do bezpośredniej i zrozumiałej wymiany informacji, wyrażania potrzeb, sygnalizowania zagrożeń. Nieuzależnieni członkowie rodziny rezygnują z mówienia o własnych potrzebach, z tego, co ważnego dzieje się w ich życiu i zazwyczaj nie rozmawiają wprost o sprawie najważniejszej, a mianowicie o piciu bliskiej im osoby. W rodzinie narasta napięcie z powodu nieprzewidywalności zachowań osoby uzależnionej, oczekiwania, czy się napije, czy nie, przez co życie osób niepijących zostaje zdominowane przez lęk i niepokój o to, co się wydarzy.
- ▶ Słabnie więź emocjonalna, która łączy członków rodziny. W ich przeżyciach pojawia się chaos zdominowany głównie przez nieprzyjemne uczucia: złość, bezradność, niepokój, wstyd. Reakcją na tak duży natłok trudnych emocji jest albo osłabienie własnej emocjonalnej wrażliwości na to, co się dzieje w rodzinie, pewien rodzaj obojętności i dystansu, albo też zbyt duże emocjonalne zaangażowanie, czyli reagowanie zbyt dużym natężeniem uczuć w stosunku do konkretnej sytuacji. Jedna i druga postawa nie jest korzystna dla nikogo. Pierwsza może prowadzić do wzrostu tolerancji na straty będące wynikiem picia, a druga do nadmiernego niepokoju i impulsywnych reakcji wobec pozostałych członków rodziny. Taka huśtawka przeżywania i reagowania prowadzi do zaburzeń życia emocjonalnego, w tym do depresji.

Wiele z opisanych powyżej reakcji, czyli cierpienie i emocjonalne zagubienie, zaburzenia psychosomatyczne, zgubne poczucie (nad)odpowiedzialności za picie bliskiej osoby, jej ochrona przed ponoszeniem konsekwencji swojego picia, koncentracja na jej życiu i piciu kosztem szczęścia swojego i dzieci i in. składa się na obraz współuzależnienia, czyli sposobów reagowania (w tym także konsekwencji) na picie osoby uzależnionej. Współuzależnienie nie jest chorobą, ale przez specjalistów i lekarzy jest rozumiane jako trudności adaptacyj-

ne przeżywane przez osobę w sytuacjach podwyższonego stresu rodzinnego, w których pojawiają się zachowania o charakterze niekonstruktywnym. Rozwiązaniem jest zmiana reagowania członków rodziny osoby uzależnionej na takie, w którym wezmą oni pod uwagę swoje zdrowie psychiczne, swoje potrzeby i nauczą się bronić, a ich życie przestanie „kręcić się” wokół picia bliskiej im osoby. Nie jest to wcale takie łatwe. Warto w takich sytuacjach zwrócić się do ludzi, którzy przeżywali podobne trudności. Wiele z tych osób uczestniczy w spotkaniach grup samopomocowych Al-Anon. Warto także rozważyć zgłoszenie się do specjalisty psychoterapii uzależnień oraz lekarza psychiatry, aby otrzymać profesjonalną pomoc. Zdecydowana większość placówek, w których leczą się osoby uzależnione, ma także ofertę terapii dla członków rodzin.



## Wpływ picia uzależnionego rodzica na funkcjonowanie dzieci



Wszelkie zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu wpływają na obniżenie zdolności do wypełniania ról rodzicielskich, a wpływ picia rodzica na dzieci i pojawiający się w ten sposób rozmiar szkód zależy w dużej mierze od okresu rozwojowego dziecka, w którym nasila się problem alkoholowy dorosłego. Jeśli eskalacja nadużywania alkoholu np. przez ojca przypada na wczesnodziecięcy okres rozwojowy, to wpłynie to na stan psychiczny matki, wywoła szereg napięć związanych z koniecznością samotnego radzenia sobie w nowej roli, picciem męża, jak i brakiem wsparcia emocjonalnego z jego strony. To z kolei może w znaczący sposób wpłynąć na powstanie u dziecka pozabezpiecznego stylu przywiązania, a przez to na sposób budowania przez nie własnych relacji z innymi ludźmi w dorosłym życiu.

Jeśli natomiast rozwój uzależnienia rodzica przypada np. na okres adolescencji dziecka, to wpłynie ono negatywnie na proces kształtowania się jego poczucia tożsamości, hierarchię wartości, relacje z rówieśnikami. Może wyzwolić mechanizm ucieczki, wpłynąć na pojawienie się zachowań o charakterze nieprzystosowawczym i buntowniczym (wagary, ucieczki z domu, zbyt duża identyfikacja z grupą rówieśniczą, która neguje wszelkie autorytety i in.).

Umiejętności radzenia sobie dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym oraz ich odporność na związane z tym trudne sytuacje jest ograniczona ich wiekiem. Dziecko nie ma wypracowanych zdrowych mechanizmów radzenia sobie, a wielu z nich uczy się obserwując i naśladowując rodziców. Nie mogą tego zrobić, stara się chronić siebie tak, jak tylko potrafi.

W rodzinach z problemem alkoholowym dzieci uczą się trzech reguł postępowania:

### **Nie ufaj**

Zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, bycie kochanym i akceptowanym to podstawowe i kluczowe potrzeby, których realizacja może zapewnić dzieciom prawidłowy rozwój emocjonalny. Ich brak jest dla dziecka zawsze traumą i pozostawia w jego życiu wyraźne ślady. Wiele niespełnionych obietnic, planów, które legły w gruzach z powodu picia rodzica, nasilają nieufność, prowadzą do braku oparcia i zaufania w dorosłym życiu.

### **Nie mów**

W rodzinach z problemem alkoholowym funkcjonuje często reguła, że nie rozmawia się wprost o picciu taty czy mamy. Mówi się za to o złym samopoczuciu, złej kondycji psychicznej i to zazwyczaj w kontekście szukania winnych. „Sekret picia” jest sekretem całej rodziny, dlatego też nie można o nim mówić na zewnątrz. Ale rzeczy nienazwane nie istnieją. Skoro nie można mówić o tym, co najbardziej bolesne, co ma wpływ na całe funkcjonowanie rodziny, to znaczy, że tego nie ma. Nie rozmawia się więc o niepewności, niepokoju, złości, wściekłości, czyli o tym, co w przeżywaniu najważniejsze. Konsekwencją niemówienia jest poczucie samotności.

### **Nie odczuwaj**

Zbyt wiele trudnych zdarzeń, nad którymi nie da się zapanować, prowadzi do trwałych szkód w życiu emocjonalnym dzieci. Wiele z nich doświadcza traum, czyli trudnych sytuacji, które przekraczają ich umiejętności poradzenia sobie. Bo jak tu poradzić sobie z negatywnymi uczuciami wobec osób, które się kocha, z wściekłością na tatę, który pije, i mamę, która o tym nie chce rozmawiać? W takich sytuacjach najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest zaprzeczenie temu, co jest. Nie zdarzeniom, bo na nie nie ma się wpływu, ale swoim emocjom. Można zatem przekonać samego siebie, że nie doświadcza się takiego uczucia, jak złość, lęk, poczucie krzywdy i in. Emocje czynią nasze życie ciekawym



i barwnym. Zamknięcie ich w klatce ma swoje konsekwencje w dalszym życiu, utrudnia rozumienie świata, relacje z innymi ludźmi i powoduje utratę kontaktu z samym sobą.

Dzieci, funkcjonując w ten sposób, wchodzą w różne role, które odzwierciedlają najważniejsze cechy ich zachowań i postaw:

- ▶ bohater rodzinny – perfekcjonizm,
- ▶ kozioł ofiarny – bunt,
- ▶ zapomniane (zagubione) dziecko – wycofanie się,
- ▶ maskotka – odwracanie uwagi od tego, co ważne.

Te role to takie schematy postępowania i myślenia o sobie i o innych, które w dorosłym życiu będą dla wielu z nich ciężarem i przyczyną różnorodnych trudności w relacjach ze sobą i z innymi ludźmi. To wspólne doświadczenie dorosłych, którzy pochodząc z rodzin alkoholowych, doznali od najbliższych wiele bólu i cierpienia. Niektórym z nich potrzebna jest pomoc. Mogą ją znaleźć we wspólnocie dorosłych dzieci alkoholików ([www.dda.pl](http://www.dda.pl)), w której ważne jest hasło, że *na szczęśliwe dzieciństwo nigdy nie jest za późno* lub też skorzystać z kierowanej do nich oferty terapeutycznej w placówkach leczenia uzależnień. Lista tych placówek znajduje się na stronie **[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)**.

W niektórych rodzinach z problemem alkoholowym mają miejsce także drastyczne zdarzenia, takie jak seksualne wykorzystywanie dzieci i przemoc. Wszystkie one powodują tak głębokie urazy psychiczne u osób, które tego doświadczyły, że borykają się one z nimi przez całe życie; towarzyszy im ciągły lęk, poczucie bezradności, wstydu, bezbronności i utrata poczucia bezpieczeństwa. W przypadku takich zdarzeń trzeba koniecznie bronić siebie i dzieci, szukać sojuszników, korzystać z prawnych i społecznych środków obrony przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym, bo bierność i milczenie sprzyjają takim zachowaniom.

# Fazy przystosowania do życia w rodzinie z problemem alkoholowym

Takie pojęcia, jak rozwój, kryzys nie dotyczą tylko pojedynczego człowieka, ale także systemu rodzinnego, który cały czas jest poddawany zmianom, a od sposobu radzenia sobie z nimi zależy to, czy będzie się on rozwijał, czy też w tym rozwoju się zatrzyma ze szkodą dla wszystkich. Zmiany, o których mowa, mają swoje źródła w życiu poszczególnych członków rodziny i w okolicznościach zewnętrznych. Narodziny dziecka, pójście do szkoły, problemy zdrowotne, utrata pracy, czyjeś odejście, przeprowadzka do innego miasta to tylko nieliczne przykłady zdarzeń, które wymagają adaptacji, czyli przystosowania się i zmiany funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Nie ma rodzin bez problemów i kryzysów. Każda rodzina stara się radzić sobie z nimi na swój sposób. Najczęściej jest tak, że mobilizuje wtedy swoje siły i zasoby lub też poszukuje nowych sposobów reagowania na zmiany. Dlatego tak duże znaczenie (czasami pozytywne, a czasami negatywne) mają np. nasze doświadczenia z rodziny, z której pochodzimy, nasze umiejętności, które zdobyliśmy podczas dorastania do samodzielnego życia oraz nasze mechanizmy radzenia sobie wypracowane w założonej przez nas samej rodzinie. Większość ludzi pozostaje pod wpływem dwóch rodzin: tej, w której zostali wychowani, i tej, którą sami tworzą.

Rodzina osoby z problemem alkoholowym doświadcza szczególnego rodzaju problemów i kryzysów. Warto zauważyć, że nie są one ani gorsze, ani lepsze niż problemy innych rodzin, mają jednak często przewlekły i długotrwały charakter. Wiele badań naukowych i doświadczeń rodzin dotkniętych problemem alkoholowym wskazuje na to, że próbując radzić sobie z pić osobą uzależnionej przechodzą one przez pewien proces, w którym da się wyróżnić określone fazy. Czas trwania tych faz nie jest określony, a każda z nich może się ciągnąć nawet latami.

**W pierwszej fazie** członkowie rodziny zaprzeczają istnieniu problemu. Takiej postawie sprzyja także sposób funkcjonowania osoby z problemem alkoholowym, która zaprzecza istnieniu problemu lub mocno go pomniejsza i bagatelizuje. W miarę narastania konsekwencji picia rodzina musi podejmować coraz większy wysiłek, aby zachować pewną stabilność/równowagę całego systemu rodzinnego. Jej utrata wydaje się być dla niej większym zagrożeniem niż nara-

stające konsekwencje nadużywania alkoholu. Dlatego też członkowie rodziny sami poszukują wyjaśnienia i odpowiedzi na pytanie o powody picia. Szukają jej w sytuacji domowej, co niejednokrotnie wywołuje u nich poczucie winy i wpływa na poczucie własnej wartości, oraz np. w historii jej życia.

**W drugiej fazie** rodzina zaczyna się izolować od kontaktów społecznych. Negatywne doświadczenia związane z upijaniem się osoby z problemem alkoholowym w towarzystwie znajomych lub rodziny prowadzą do rezygnacji z takich kontaktów. Znajomi i rodzina często dostrzegają te trudności i sami zaczynają także unikać okazji do wspólnych spotkań. Narastanie problemu alkoholowego w rodzinie prowadzi jej członków do nasilenia kontroli nad zachowaniami pijącego. Ta kontrola wydaje się być niezbędna do tego, aby zachować problem w tajemnicy przed środowiskiem zewnętrznym, co prowadzi do jeszcze większej izolacji i do wzrostu napięcia w relacjach wewnątrzrodzinnych. Źródłem stresu nie jest już *tylko* picie członka rodziny, ale także wzajemne relacje. Na tym etapie pojawiają się już zaburzenia emocjonalne u dzieci.

**W trzeciej fazie** pojawia się poczucie bezradności i beznadziejności, a rodzina zaczyna rezygnować z prób sprawowania kontroli nad zachowaniami i piciem osoby z problemem alkoholowym. Jej członkowie koncentrują się głównie na doraźnym zmniejszaniu kosztów picia. W przeżywaniu niepijących członków rodziny nasilają się silne negatywne emocje: poczucie żalu, krzywdy, złość i wstyd. Prowadzą one niejednokrotnie do nasilenia się zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń snu, odżywiania, zachowania, mogą utrwalać patologiczne wzory przystosowania. Nagromadzenie się tych silnych emocji i trudnych sytuacji potęguje chaos w systemie rodzinnym i powoduje jego załamanie, a część rodzin na tym etapie zaczyna szukać pomocy, tym bardziej, że część z nich przestaje żyć złudzeniem co do zaprzestania picia przez osobę uzależnioną.

**W czwartej fazie** rodzina podejmuje próbę odizolowania się od osoby pijącej, traktując ją często jako duże i niedobre dziecko. Następuje „przetasowanie” ról w systemie rodzinnym. W sytuacji np. picia męża, żona zaczyna kierować życiem rodzinnym i staje się „głową rodziny”, co przywraca rodzinie większą stabilność i pozwala np. zmniejszać szkody związane z piciem, ale staje się też dla żony źródłem chronicznego zmęczenia. Początkowo żywione uczucia opiekuńcze wobec osoby pijącej przeradzają się w pretensje i wrogość.

**W piątej fazie** rodzina odseparowuje się od osoby z problemem alkoholowym. Nie dzieje się to już poprzez zaprzeczanie i szukanie wyjaśnień, dlatego np. mąż i ojciec pije, ale najczęściej poprzez fizyczną i/lub formalną separa-

cję, czyli opuszczenie domu przez osobę pijącą lub wyprowadzenie się matki z dziećmi albo poprzez podjęcie konkretnych kroków w kierunku separacji lub rozwodu.

**Szósta faza** następuje najczęściej po rozwodzie, który niejako wymusza na członkach rodziny reorganizację wzajemnych relacji, czyli odzyskanie równowagi systemu rodzinnego, ale już bez osoby pijącej.

Inaczej wygląda sytuacja rodziny, w której osoba nadmiernie pijąca podejmuje leczenie i przestaje pić. Rodzina może wówczas podjąć decyzję o ponownym włączeniu jej do systemu rodzinnego. Jest to wyzwanie dla wszystkich jej członków i wymaga od nich gotowości do wypracowania nowych rozwiązań, które od tej pory będą regulowały życie rodzinne.

## Co warto zrobić?

Każda diagnoza i każda zmiana wiążą się z lękiem. Lęk wpływa niejednokrotnie na zakres zmiany. Boimy się zmian, które mogą zachwiać naszą stabilnością i każdą dłuższy czas trwać w niepewności, jak będzie. Dlatego niejednokrotnie preferujemy zmiany mniejsze, po to, aby nie zniszczyć tak cenionej przez każdego człowieka równowagi. Dlatego też efekty niektórych zmian mają jedynie charakter krótkotrwały i nie wpływają na nasze życie tak, jakbyśmy tego pragnęli. Bardzo podobnie dzieje się z systemem rodzinnym. Bliscy osoby uzależnionej podejmują wiele inicjatyw i aktywności, aby wpłynąć na picie przez nią alkoholu i wielokrotnie udaje im się dokonać w ten sposób drobnych zmian, z których wiele ma niestety charakter krótkotrwały, a po nich następuje powrót do starych zachowań.

Poniższa lista, adresowana do osób dorosłych żyjących w rodzinie z osobą uzależnioną, to nie katalog dobrych rad, ale istotne z punktu widzenia zmiany zalecenia i podpowiedzi, których realizacja może wpłynąć na sytuację całej rodziny z problemem alkoholowym:

- ▶ Zaczynij zmianę od siebie i od tego, na co masz wpływ, a to, na co masz wpływ, to Twój sposób myślenia, rozumienia i widzenia świata wokół Ciebie, to Twoje emocje i codzienne decyzje.

- ▶ Jeśli żyjesz z osobą, która nadmiernie pije lub jest osobą uzależnioną, odpowiedz sobie na pytanie, czy Ty i Twoje dzieci na to zasługujecie. Każdy z nas ma tylko jedno życie i nikt nie ma prawa go niszczyć. Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne, co chcesz osiągnąć i jak chcesz, aby ono wyglądało.
- ▶ Zaczynij mówić „nie”, wyznaczać swoje granice. Broń siebie i swoich dzieci, nie zgadzaj się na to, co dla Was złe i poniżające. W sytuacji przemocy nie wahaj się korzystać z pomocy policji i innych współpracujących z nią instytucji, takich jak ośrodki pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej i in.
- ▶ Jeśli czujesz, że brakuje Ci siły, aby wykonać pierwszy krok, poszukaj pomocy i wsparcia u bliskiej Ci osoby, do której masz zaufanie.
- ▶ Postaraj się, aby problem alkoholowy w Waszej rodzinie przestał być tematem tabu. Poszukaj ludzi, którzy byli w podobnej sytuacji życiowej i sobie poradzili, daj sobie szansę, aby uczyć się od nich. Możesz to zrobić, wchodząc na stronę [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl), korzystając z telefonu zaufania lub idąc na spotkanie grupy Al-Anon, które odbywają się zazwyczaj raz w tygodniu.
- ▶ Jeśli uznasz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy, zwróć się do osób, które posiadają odpowiednie kompetencje. Znajdziesz je w placówkach leczenia uzależnień, a listę tych placówek na stronie internetowej [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl).
- ▶ Nazywaj po imieniu to, co robi osoba pijąca, spróbuj rozmawiać o tym ze swoimi dziećmi i nie pielęgnuj w nich przekonania, że wszystko jest w porządku, a już tym bardziej, że to być może ich wina.
- ▶ Pozwól ponosić osobie uzależnionej konsekwencje jej picia. Zrezygnuj z usprawiedliwiania jej przed sobą (nikt w Waszej rodzinie nie ponosi winy za jej picie) i przed innymi. Nie kłam po to, aby ją chronić, nie ułatwiał zwolnień. Chroń siebie i swoje dzieci przed przejmowaniem odpowiedzialności za jej picie. Osoba uzależniona pije, bo nie radzi sobie z własnymi emocjami i chęcią picia.
- ▶ Zaczynij szukać informacji o nadużywaniu alkoholu, chorobie zwanej uzależnieniem i o tym, jak w takich sytuacjach (z takim rodzajem stresu) radzą sobie bliscy osób uzależnionych. Dowiedz się, czym jest metoda interwencji wobec osoby pijącej i spróbuj z niej skorzystać w swoim domu.

- ▶ Nie pozwól, aby picie bliskiej Ci osoby przesłoniło problemy dzieci. Staraj się być dla nich wsparciem, rozmawiaj z nimi otwarcie i nie posługuj się nimi w relacjach z osobą uzależnioną. Nie każ im jej szukać lub sprawdzać, czy nic się jej nie stało.
- ▶ Nie rzucaj słów na wiatr, nie gróź osobie pijącej takimi konsekwencjami, na które sam/a nie jesteś gotów/gotowa. Bądź konsekwentna/y w swoich postanowieniach i decyzjach, bo tylko taka postawa może zmienić „układ sił” w Waszej rodzinie.
- ▶ Nie poświęcaj się, nie rezygnuj z pracy, z własnego rozwoju. Picie bliskiej Ci osoby nie jest żadną karą, która Cię spotkała, ale bardzo trudną sytuacją życiową, z którą poradziło sobie wiele osób.

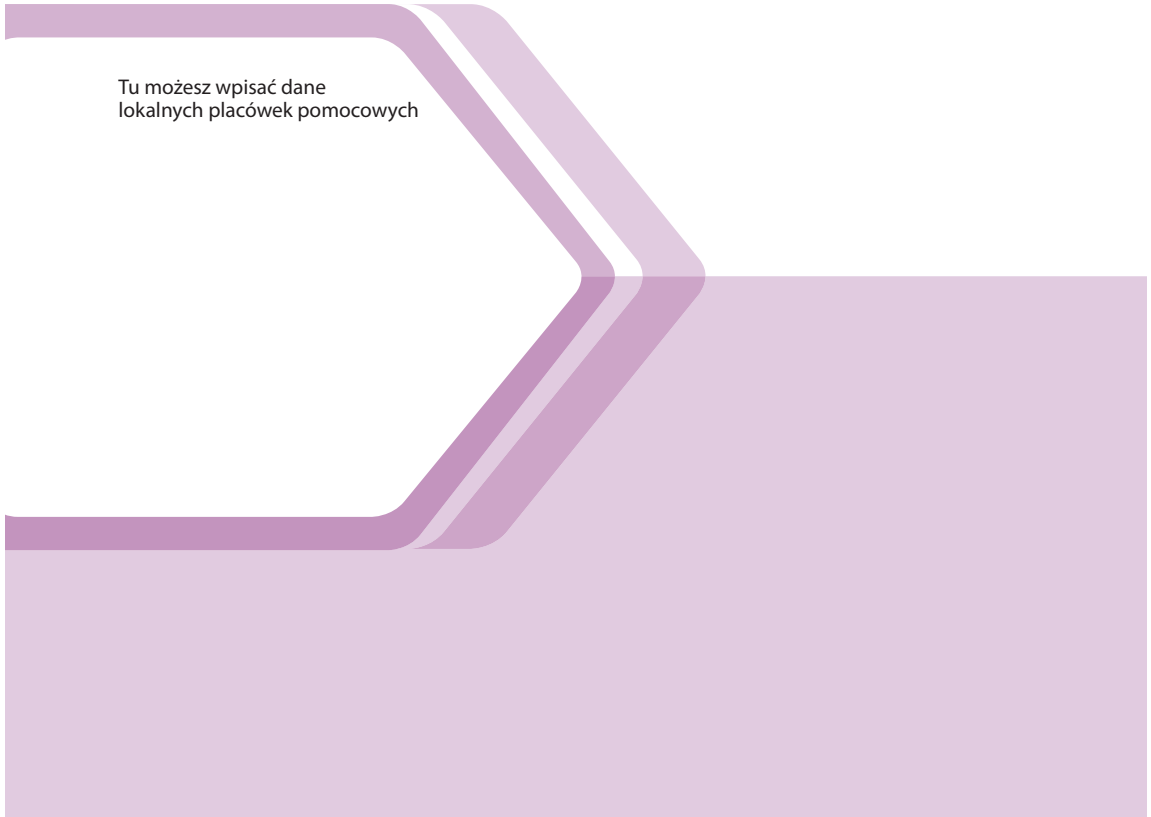
## Gdzie szukać pomocy?

W Polsce jest dobrze działający system pomocy dla osób uzależnionych i ich bliskich.

1. Z terapii mogą skorzystać zarówno osoby uzależnione, osoby pijące alkohol szkodliwie, jak i bliscy tych osób (osoby współuzależnione, dorosłe dzieci alkoholików). Listę różnego typu placówek, które w ramach świadczeń Narodowego Funduszu Zdrowia prowadzą terapię uzależnień, można znaleźć na stronie internetowej <http://www.parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>.
2. Osoby uzależnione mogą skorzystać z pomocy grup Anonimowych Alkoholików. Listę grup AA można znaleźć na stronie internetowej [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl). Natomiast krewni i przyjaciele osób uzależnionych mogą skorzystać z pomocy grup Al-Anon ([www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)).
3. W wielu miejscowościach funkcjonują tzw. kluby abstynenta, które w ramach swojej działalności proponują pomoc i wsparcie w trzeźwieniu oraz zmianie stylu życia poprzez alternatywne do picia formy spędzania wolnego czasu. Listę takich stowarzyszeń i klubów można znaleźć na stronie internetowej [www.krajowarada.pl](http://www.krajowarada.pl).
4. W każdym województwie funkcjonuje Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholizmu i Współuzależnienia (WOTUW), w którym można uzyskać informacje o działających na terenie danego województwa placówkach terapii uzależnień.

Województwo	Adres, strona internetowa	Telefon, e-mail
dolnośląskie	ul. Parkowa 8 58-379 Czarny Bór www.wotuw.dfx.pl	tel.: 74 845 01 25 e-mail: wotuw@dfx.pl
kujawsko-pomorskie	ul. Szosa Bydgoska 1 87-100 Toruń www.wotuiw.torun.pl	tel.: 56 622 89 08 e-mail: wotuiw@wotuiw.torun.pl
lubelskie	ul. Abramowicka 4b 20-442 Lublin www.snoz.lublin.pl	tel.: 81 744 22 28 e-mail: wotuw@snoz.lublin.pl
lubuskie	ul. Wazów 36 65-044 Zielona Góra www.wotuw.zgora.pl	tel.: 68 325 79 17 e-mail: wotuw@wotuw.zgora.pl
łódzkie	ul. Aleksandrowska 159 91-426 Łódź www.babinski.home.pl	tel.: 42 715 57 85 e-mail: wolupomorska@babinski.home.pl
małopolskie	ul. Babińskiego 29 30-393 Kraków www.wotuw.malopolska.pl	tel.: 12 652 45 18 e-mail: wotuw@babinski.pl
mazowieckie	ul. Partyzantów 2/4 05-802 Pruszków www.wotuw.pl	tel.: 22 758 68 09 e-mail: wotuw@tworki.com.pl
opolskie	ul. Głogowska 25B 45-315 Opole www.wotuiw.opole.pl	tel.: 77 455 25 35 e-mail: odwykopole@interia.pl
podkarpackie	ul. Dąbrowskiego 7 37-464 Stalowa Wola www.wotuaiw-podkarpackie.eu	tel.: 15 844 88 08 e-mail: terapia-stalowa-wola@wp.pl
podlaskie	ul. Rybaki 3 18-400 Łomża www.wotuw.wopitu.pl	tel.: 86 216 67 03 e-mail: sekretariat@wopitu.pl
pomorskie	ul. Zakopiańska 37 80-142 Gdańsk www.wotuw.gdansk.pl	tel.: 58 320 29 57 e-mail: sekretariat@wotu.pl
śląskie	ul. Zamkowa 8 44-350 Gorzyce www.woloizol.com.pl	tel.: 32 451 12 05 e-mail: woloizol@woloizol.com.pl
świętokrzyskie	ul. Jagiellońska 72 25-734 Kielce www.morawica.com.pl	tel.: 41 345 73 46 e-mail: wotuw-kielce@morawica.com.pl
warmińsko-mazurskie	ul. Warszawska 41A 11-500 Giżycko www.wotuwgzjz.republika.pl	tel.: 87 428 40 30 e-mail: wotuw@op.pl
wielkopolskie	ul. Małeckiego 11 60-706 Poznań www.zlucharzycice.com.pl	tel.: 61 866 49 58 e-mail: odwykowa@poczta.onet.pl
zachodniopomorskie	78-217 Stanomino 5 www.wotuwstanomino.pl	tel.: 94 311 22 16 e-mail: sekretariat@wotuwstanomino.pl

Źródło: www.parpa.pl.



Tu możesz wpisać dane  
lokalnych placówek pomocowych

**Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2016-2020.**

Egzemplarz bezpłatny