



# **Rodzina z problemem alkoholowym**

**Jadwiga Fudała**

Ponad 3 mln ludzi w Polsce nadużywa alkoholu, tzn. pije go za często, za dużo i w nieodpowiednich okolicznościach. Większość z nich nie jest uzależniona, a mimo to ich picie powoduje wiele problemów i szkód. Warto zatem pamiętać, że **rodzina borykająca się z nadmiernym pićm jednego z członków, to nie tylko rodzina z problemem uzależnienia, ale każda, w której nadużywanie alkoholu destabilizuje system rodzinny i obniża jakość życia członków rodziny.**

## Problemowe spożywanie alkoholu

**Alkohol (inaczej etanol) jest substancją toksyczną mającą szkodliwy wpływ na organizm człowieka. Ryzyko szkód poalkoholowych jest na ogół proporcjonalne do ilości wypijanego etanolu.**

Większość dorosłych ludzi w Polsce spożywa napoje alkoholowe, a mimo to nie doświadcza z tego powodu negatywnych konsekwencji. Piją na poziomie niskiego ryzyka szkód, tzn. rzadko, w sytuacjach zwyczajowo dopuszczających spożywanie alkoholu, jak spotkania towarzyskie czy celebrowanie uroczystości. Jednorazowo wypijają niewielkie ilości alkoholu, co na ogół nie skutkuje zatruciami alkoholowymi, urazami, wypadkami czy ryzykownymi zachowaniami.

Zwyczajowe regulacje dotyczące alkoholu nie określają precyzyjnie, jakie częstotści, ilości i konteksty picia mieszczą się w „normie”, a jakie ją przekraczają. Decydują o tym subiektywne przekonania ludzi. W większości przypadków **to otoczenie osoby pijącej dostrzega wcześniej, niż ona sama, niepokojące zmiany w sposobie picia osoby bliskiej i reaguje na ogół wtedy, gdy zaczyna ono skutkować negatywnymi konsekwencjami.**

## Sygnwały ostrzegawcze problemowego picia

O tym, że picie przekracza poziom niskiego ryzyka szkód, świadczą możliwe do zaobserwowania zachowania:

- ▶ Picie alkoholu przez osobę bliską zmienia się, najczęściej nasila. Przybywa pretekstów do picia oraz sytuacji picia bez okazji, a także picia w samotności. Zwiększa się ilość wypijanego alkoholu. Spożywanie alkoholu coraz częściej kończy się upojeniem oraz tzw. kacem, czyli silnym zatruciem etanolem i jego metabolitami. Nasila się praktyka „klinowania”, czyli łagodzenia dolegliwości „kaca” wypijaniem kolejnych porcji alkoholu.

- ▶ Mnożą się sytuacje spożywania alkoholu, gdy jest to zabronione lub bardzo ryzykowne, np. podczas jazdy samochodem, przebywania na wysokościach, podczas pracy czy opieki nad dziećmi.
- ▶ Narastają incydenty nieakceptowalnych społecznie zachowań, jak: hałaśliwość, konfliktowość, natarczywość, agresywność, wulgarność, nieprzyzwoitość. Kompromituje to pijącego i zawstydzają jego bliskich.
- ▶ Mogą pojawić się zaniki pamięci, tzw. urwane filmy, gdy osoba nie może sobie przypomnieć, gdzie i co robiła, gdy była pod wpływem alkoholu.
- ▶ Picie powoduje coraz bardziej widoczne negatywne konsekwencje: pogorszenie relacji, problemy zdrowotne, finansowe, zawodowe, czasami prawne, które nie motywują pijącego do zmiany stylu picia.

## Przyczyny picia i nadużywania alkoholu

### Dlaczego ludzie piją napoje alkoholowe wiedząc, że mogą im zaszkodzić?

Konsumenci napojów alkoholowych rzadko zastanawiają się nad tym, dlaczego w ogóle spożywają etanol. Większość z nich jest mniej lub bardziej świadoma, że jest to substancja szkodliwa dla organizmu, która może stać się przyczyną poważnych życiowych problemów. Mimo to, nawet kiedy starają się o siebie dbać, nie wykluczają alkoholu z diety i na ogół nie widzą sprzeczności między piciem a zdrowym stylem życia. Dzieje się tak, ponieważ:

- ▶ większość konsumentów pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka szkód i wierzy, że zawsze tak będzie, że nie dotkną ich nigdy problemy alkoholowe,
- ▶ pijący nie odczuwają zagrożenia, gdyż alkohol jest obecny w naszej kulturze od dawna. Jest legalny, łatwo dostępny, powszechnie spożywany i akceptowany,
- ▶ ludzie lubią stan po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu, zwany „rauszem”, gdy czują się odprężeni, ożywieni, bardziej odważni, otwarci i weselsi. **Oczekiwanie poprawy samopoczucia jest najistotniejszym powodem sięgania po napoje alkoholowe. Alkohol jest substancją psychoaktywną, która wywołuje szybkie zmiany w psychice: w sposobie myślenia, w odczuwaniu i zachowaniu.** Dla większości ludzi są one przyjemne.

## **Dlaczego ludzie zaczynają nadużywać alkoholu i dlaczego nie przestają pić, kiedy już zaczęło im to szkodzić?**

- ▶ Regularne spożywanie alkoholu, zwłaszcza przy zwiększonej częstotliwości picia, prowadzi do przyzwyczajenia. Organizm uczy się tolerować etanol, jak każdą substancję, którą mu podajemy (np. nikotynę, kofeinę, leki przeciwbólowe czy nasenne). Osoby pijące systematycznie, muszą zwiększyć ilość wypijanego alkoholu, jeśli chcą uzyskać pożądany stan psychiczny.
- ▶ Ludzie pijący dotychczas mało alkoholu mogą też zacząć pić więcej, przebywając w towarzystwie osób dużo pijących, a także spożywając alkohol w miejscach zachęcających do picia, jak np. puby, bary, kluby.
- ▶ Niektórzy w sytuacji stresu, nawarstwiających się problemów, niepokojów próbują szukać ulgi w alkoholu. To może zrodzić bardzo niebezpieczną psychiczną zależność. **Kiedy ktoś zaczyna traktować alkohol jako „lekarstwo” na złe samopoczucie psychiczne i jako metodę rozwiązywania swoich problemów, będzie miał skłonność do częstszego sięgania po etanol i zwiększania dawek.** Alkohol nie rozwiązuje problemów, ale szybko zmienia myślenie i poprawia nastrój i tym samym staje się dla pijącego atrakcyjnym remedium na przeżywane trudności.

Wypijanie większych ilości alkoholu skutkuje wzrostem jego stężenia we krwi, co prowadzi do ostrych zaburzeń emocjonalnych, osłabienia myślenia, koordynacji, refleksu, do nasilenia zachowań ryzykownych. Nadużywanie alkoholu zaczyna rodzić coraz więcej negatywnych konsekwencji. W takiej sytuacji rozsądnym działaniem byłoby ograniczenie lub zaprzestanie picia i czasami pijący tak właśnie postępują. Często jednak kontynuują picie, bowiem **psychologiczne korzyści, jakich dostarcza alkohol, przewyższają koszty, jakie wynikają z jego spożycia.**

Otoczenie osoby nadużywającej alkoholu zwykle ocenia sytuację inaczej niż osoba pijąca. Zaniepokojeni bliscy próbują powstrzymać pijącego. Tłumaczą, proszą, grożą, starają się kontrolować jego picie. Pijący na ogół nie postrzegają swojej sytuacji jako zagrożenia, tłumaczą się wyjątkowymi okolicznościami, szukają usprawiedliwień w zewnętrznych przyczynach. Czasami nawet obwiniają swoich bliskich: *piję przez was, przez ciebie*. Mogą czuć się niezrozumiani, bezzasadnie krytykowani czy pokrzywdzeni: *wszyscy się mnie czepiają, nie rozumiesz mnie*. **Bronią dalszego picia, bo nie wyobrażają sobie komfortowego funkcjonowania bez alkoholu, który nauczyli się traktować jako panaceum na wszelkie trudności. Im bardziej sobie nie radzą i im bardziej polegają na alkoholu, tym z więk-**

**szą determinacją będą go bronić.** Te obrony, zwane mechanizmami obronnymi, działają nieświadomie i aktywizują się w chwilach, gdy picie jest zagrożone. Pozwalają kontynuować szkodliwe spożywanie alkoholu, mimo szkód i mimo tego, że picie stoi nierzadko w sprzeczności z ważnymi dla osoby pijącej wartościami, celami, pragnieniami, potrzebami. Czasami osoby te podejmują próby ograniczenia lub zaprzestania picia. Im bardziej uwikłane są w zależność od alkoholu, tym częściej próby te kończą się niepowodzeniem.

## Zaburzenia związane z używaniem alkoholu

W grupie osób spożywających alkohol w sposób powodujący straty, znajdują się:

- ▶ **Osoby pijące alkohol szkodliwie:** czyli pijące etanol za często, w zbyt dużych ilościach, w niewłaściwych okolicznościach, niemające jednak objawów uzależnienia.
- ▶ **Osoby uzależnione,** które mogą pić podobnie jak pijący szkodliwie: dużo, często, poza społecznym kontekstem, mające kliniczne objawy uzależnienia.

Sama obserwacja wzoru spożywania alkoholu nie wystarczy, aby rozstrzygnąć, czy ktoś pije szkodliwie, czy jest już uzależniony. Wymaga to diagnozy specjalistycznej. **Nazywanie osób bliskich „alkoholikami” nie pomaga w motywowaniu ich do ograniczenia lub zaprzestania picia. Rodzi sprzeciw pijących, wzmacnia ich opór przed zmianą wzoru picia i zniechęca do szukania pomocy specjalistów.**

Nie w każdym przypadku picie szkodliwe przeradza się w uzależnienie. Decydują o tym indywidualne predyspozycje biologiczne, psychologiczne i społeczne.

Uzależnienie może mieć różny przebieg, nasilenie objawów, powikłania i rokowania. **Wydaje się zasadne, aby uzależnienie, które jest najczęściej następstwem długiego okresu picia szkodliwego, postrzegać jako zaburzenie bardziej skomplikowane, cięższe i trudniejsze do leczenia niż picie szkodliwe. Cechuje się bowiem objawami, które utrudniają przerwanie picia alkoholu i je stymulują.** Są to:

- ▶ zależność psychiczna (nieodparty przymus picia, zwany „głodem alkoholowym”) oraz
- ▶ zależność fizyczna (dolegliwości psychofizyczne po przerwaniu picia lub jego zmniejszeniu, zwane zespołem abstynencyjnym).

# Wpływ nadużywania alkoholu na osoby bliskie

## Rodzina jako system

Rodzina jest grupą społeczną, składającą się z osób silnie powiązanych ze sobą więzami emocjonalnymi, materialnymi, prawnymi i zwyczajowymi. Ma granice stanowiące o jej odrębności wobec innych i bardzo ważne zadania do spełnienia:

- ▶ zaspokajają podstawowe potrzeby materialne, psychologiczne i społeczne wszystkich swoich członków,
- ▶ stwarza warunki do rozwoju,
- ▶ daje wzajemne wsparcie i pomoc, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych,
- ▶ uczy wartości, norm oraz wzorów zachowań obowiązujących w danej społeczności.

W sytuacji, gdy rodzina nie jest w stanie należycie wypełniać podstawowych zadań, zaspokajać potrzeb swoich członków, być dla nich oparciem, a czasem nawet jest dla nich zagrożeniem, staje się dysfunkcyjna. **Nadużywanie alkoholu przez jednego z członków rodziny może być przyczyną dysfunkcyjności rodziny.**

Każda rodzina ulega przemianom. Niektóre z nich wynikają z naturalnych cykli rozwojowych rodziny (narodziny dzieci, ich dorastanie, odchodzenie z domu, starzenie się rodziców). Niektóre zmiany są następstwem nieoczekiwanych sytuacji i zdarzeń, np. choroby, niepełnosprawności, utraty źródeł utrzymania, rozwodu, nagłej śmierci członka rodziny, nadużywania alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, porzucenia itp. Wszystkie te zmiany (naturalne i nieoczekiwane) destabilizują system rodzinny, zwłaszcza gdy mają one charakter przewlekły. Mogą być dla rodziny źródłem poważnych kryzysów. W dążeniu do przetrwania i odzyskania równowagi systemu rodzinnego członkowie rodziny muszą dostosować się do zmienionych warunków funkcjonowania i wypracować nowe reguły współżycia.

## Negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu w rodzinie

Kiedy dorosły nadużywa alkoholu, jego picie przysparza rodzinie wielu problemów.

- ▶ Osoba uwikłana w problemowe picie coraz więcej czasu, uwagi i aktywności poświęca planowaniu, organizowaniu sytuacji picia, spożywaniu alkoholu,

a potem łagodzeniu wynikających z tego problemów. Tym samym staje się coraz mniej zainteresowana rodziną i mniej aktywna w jej życiu. Nie wywiązuje się z zadań i obietnic. Jej zachowanie staje się mniej przewidywalne, trudniej na niej polegać.

- ▶ Podejmowane przez partnerów próby zrozumienia i powstrzymania nadmiernego picia prowadzą do utraty zaufania, konfliktów i rozczarowań. Pogarszają się relacje między dorosłymi, między rodzicami i dziećmi. Członkowie rodziny oddalają się od siebie.
- ▶ Nadużywanie alkoholu jest kosztowne. Prowadzi nie tylko do zwiększonych wydatków na napoje alkoholowe i do strat materialnych będących konsekwencją stanów alkoholowego upojenia, jak gubienie czy niszczenie wartościowych rzeczy. W dłuższej perspektywie może skutkować osłabieniem pozycji zawodowej, utratą źródeł utrzymania, długami, ubożeniem rodziny, niezaspokojeniem potrzeb bytowych jej członków.
- ▶ Rosnące zaangażowanie w picie skutkuje niewywiązywaniem się z ról rodzinnych: małżonka, rodzica, dziecka. Pijący nie realizują w pełni przypisanych im zadań, nie biorą odpowiedzialności związanej z pełnionymi rolami, unikają udziału w sytuacjach związanych ze wspólnym spędzaniem czasu wolnego, realizowaniem wspólnych zainteresowań i coraz więcej czasu spędzają poza domem.
- ▶ Nadużywanie alkoholu rodzi problemy zdrowotne: stany zatrucia, upośledzenie pamięci, dolegliwości somatyczne, osłabia kondycję psychofizyczną i sprawność. Budzi to niepokój rodziny, czasem wymaga interwencji medycznych, wzmożonej opieki osób bliskich.
- ▶ Nasilające się incydenty picia prowadzą do nieakceptowanych społecznie zachowań: agresywnych, nieadekwatnych, nieprzyzwoitych. Zachowanie pijącego staje się przedmiotem społecznej krytyki i przyczyną wstydu bliskich. Osoba pijąca izoluje się od ludzi spożywających napoje alkoholowe okazjonalnie i w małych ilościach, bo nie czuje się z nimi komfortowo. Nie może wypić tyle, ile by chciała i próbuje uniknąć negatywnych ocen. Z kolei ekscesy alkoholowe zniechęcają innych do zapraszania osób dużo pijących na spotkania towarzyskie. Tym samym rodzina osoby nadużywającej alkoholu przestaje uczestniczyć w życiu towarzyskim. Powoduje to ich izolację i osamotnienie.
- ▶ Problem alkoholowy w rodzinie stwarza poważne zagrożenia dla rozwoju i wychowania dzieci. W rodzinie chwieją się normy i autorytety. Brakuje poczucia bezpieczeństwa, zaufania, oparcia, przewidywalności.

## Przemoc w rodzinie

Nadużywanie alkoholu jest czynnikiem ryzyka wystąpienia przemocy wobec najbliższych. Badania zrealizowane w Polsce ujawniły, że partnerzy aż 75% kobiet doświadczających przemocy nadużywali alkoholu.

**Przemoc fizyczna w rodzinie jest zagrożeniem dla zdrowia i życia. Nie należy jednak lekceważyć sytuacji, gdy przemoc ma postać psychicznego terrorku, wymuszania aktywności seksualnej wbrew woli, ograniczania wolności czy wykorzystywania zależności ekonomicznej członków rodziny. Przemoc jest przestępstwem i nie ma dla niej żadnego wytłumaczenia.** W rodzinie z problemem alkoholowym i przemocą nie zawsze zatrzymanie picia powoduje zatrzymanie przemocy wobec bliskich.

Osoby doświadczające przemocy w rodzinie mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej, prawnej i socjalnej. Decyzję o sposobie i miejscu skorzystania z pomocy można podjąć po telefonicznej rozmowie ze specjalistą dyżurującym w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. **Telefon 800 120 002** jest bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu. Warto też zapoznać się z informacjami umieszczonymi na stronie internetowej [www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info). Ponieważ **przemoc w każdej postaci jest niszcząca zarówno dla ofiar, jak i świadków (a często są nimi dzieci), ważne jest, aby dorośli doznający przemocy, jak najszybciej poszukali pomocy dla siebie i dzieci.**

## Poalkoholowe uszkodzenie płodu

Gdy osobą nadużywającą alkoholu jest kobieta ciężarna, konsekwencją jej picia może być poronienie, przedwczesny poród lub urodzenie dziecka uszkodzonego toksycznym działaniem alkoholu na płód. Dotyczy to zarówno ciężarnych kobiet uzależnionych i pijących alkohol szkodliwie, jak i kobiet niepijących w sposób problemowy przed okresem zapłodnienia. **Alkohol wypijany przez kobietę oczekującą dziecka, stwarza ryzyko uszkodzeń jego zdrowia somatycznego, psychicznego i rozwoju. Nie wiadomo, ile alkoholu może wypić kobieta podczas ciąży, aby mieć pewność, że nie zaszkodzi swojemu dziecku, dlatego przyszłe matki bezwzględnie powinny powstrzymać się w tym czasie od spożywania alkoholu.** Narażenie dziecka na toksyczne działanie alkoholu może skutkować poważnymi ograniczeniami jego sprawności (fizycznej, psychicznej, społecznej) i odebrać mu szanse na prawidłowy rozwój i osiągnięcie życiowego sukcesu.



**Jeżeli kobieta oczekująca dziecka, poinformowana o szkodliwym wpływie alkoholu na płód, nie decyduje się na abstynencję, wymaga pomocy psychologicznej.** Taką pomoc, zmierzającą do wydobycia i wzmocnienia jej motywacji do abstynencji, przynajmniej w okresie ciąży i karmienia piersią, może uzyskać w placówkach leczenia uzależnień. Lista placówek znajduje się na stronie internetowej [www.kcpu.gov.pl](http://www.kcpu.gov.pl). Więcej informacji na temat wpływu alkoholu na płód i możliwości uzyskania pomocy można znaleźć na stronie internetowej [www.cia-zabezalkoholu.pl](http://www.cia-zabezalkoholu.pl).

**Na decyzję kobiety dotyczącą abstynencji w okresie ciąży ogromny wpływ mają jej bliscy:** partner, rodzice, przyjaciele. Kobieta potrzebuje silnego i jednoznacznego wsparcia. Nie będą pomocne postawy kwestionujące konieczność zachowania abstynencji (*to przesada, trochę można, ja piłam, babcia piła i nic się nie stało*), ani stwarzanie jej sytuacji pokusy, które mogą skutkować sięganiem po alkohol. Zaburzenia rozwojowe dzieci związane z prenatalną ekspozycją na alkohol to cierpienie i problem nie tylko uszkodzonego dziecka. To bardzo trudny problem dla całej rodziny i to wszyscy jej członkowie, a nie tylko matka, będą go doświadczać.

## Przystosowanie się rodziny do narastającego problemu alkoholowego

W każdym systemie rodzinnym zmiany zachodzące w funkcjonowaniu jednego z członków rodziny mają wpływ na pozostałych. **Zdestabilizowany system rodzinny dąży do równowagi. Zmiany następują powoli, a dostosowanie członków rodziny ma charakter spontaniczny i jest odpowiedzią na narastający problem alkoholowy osoby bliskiej.** J. Jackson podzieliła proces dostosowywania się rodziny do problemowego picia alkoholu na następujące etapy<sup>1</sup>:

- ▶ **Zaprzeczanie.** Nasilające się picie członka rodziny nie jest postrzegane jako poważny problem. Bliscy uważają, że jest to sytuacja wyjątkowa, chwilowa, usprawiedliwiona różnymi zewnętrznymi okolicznościami.
- ▶ **Usiłowania zmierzające do rozwiązania problemu.** Rosnące negatywne konsekwencje picia skłaniają członków rodziny do interwencji. Rozmawiają, argumentują, wymuszają obietnice poprawy, proszą, grożą, próbują kontrolować ilość wypijanego alkoholu, nie dopuszczają do sytuacji upijania się. Zmagania z piciem osoby bliskiej mogą przynosić chwilowe sukcesy, jednak

<sup>1</sup> M. Ryś, *Gdy alkohol staje się głową rodziny*, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, Warszawa 2009.

na dłuższą metę, zwłaszcza w sytuacji, gdy doszło już do uzależnienia, nie są skuteczne. Rodzą liczne konflikty, napięcia psychiczne, cierpienia emocjonalne, rozczarowania i poczucie bezsilności. Rodzina ukrywa problem alkoholowy, chroniąc swój wizerunek, ogranicza kontakty z otoczeniem.

- ▶ **Dezorganizacja i chaos.** Rosnące zaangażowanie w picie osłabia aktywność pijącego na rzecz rodziny. Coraz gorzej wypełnia on życiowe role, przestaje działać na rzecz rodziny, a czasem nawet interesować się swoimi bliskimi. Coraz częściej wymaga opieki i obsługi. Nasilają się kryzysy i kłopoty. Słabnie nadzieja na przemianięcie problemu alkoholowego. Stopniowo partner osoby pijącej ogranicza lub rezygnuje z zachowań kontrolujących picie i koncentruje się na najważniejszych doraźnych potrzebach, problemach i trudnościach rodziny.
- ▶ **Reorganizacja dotychczasowego stylu życia w celu ominięcia problemów.** Członkowie rodziny osoby uzależnionej angażują się przede wszystkim w działania pozwalające przetrwać. Osoba dorosła, najczęściej partner osoby pijącej, przejmuje z czasem całkowitą odpowiedzialność za rodzinę, gospodarstwo domowe, finanse, wychowanie dzieci, osobę pijącą. W rodzinie zmienia się całkowicie układ ról i pozycji. Rodzina staje się bardziej stabilna i zorganizowana.
- ▶ **Próby ucieczki.** Czasami niepijący dorosły decyduje się na formalną separację lub rozwód. Jeśli nie dochodzi do oddzielenia, życie członków rodziny nadal koncentruje się wokół działań minimalizujących konsekwencje picia. Bywa, że członkowie rodziny odseparowują pijącego od życia rodzinnego, mimo że wszyscy ciągle mieszkają pod jednym dachem. Ratu ją go w sytuacji zagrożenia życia, ale przestają świadczyć na jego rzecz i uwzględniać go w swoich planach.
- ▶ **Reorganizacja rodziny.** W przypadku separacji rodzina reorganizuje się już bez udziału osoby uzależnionej. Członkowie rodziny uczą się samodzielności, dzielą obowiązki, ustalają nowe reguły współżycia.

Przez lata trwania problemu alkoholowego zmienia się struktura, role, zasady, zwyczaje rodziny. Jeżeli osoba pijąca szkodliwie lub uzależniona zdecyduje się po wielu latach nadużywania alkoholu na abstynencję, to jej włączenie do rodziny może ponownie zdestabilizować system rodzinny. Aby wrócił on do równowagi, członkowie rodziny muszą się na nowo porozumieć co do struktury, relacji, pełnionych ról, norm. Proces zdrowienia z uzależnienia jest dla rodziny bardzo trudnym doświadczeniem i nierzadko kończy się ostatecznym rozstaniem partnerów.

Nie w każdej rodzinie z problemem alkoholowym procesy adaptacyjne przebiegają tak samo. Opisana charakterystyka procesu dostosowania lepiej pasuje do rodzin, w których alkoholu nadużywają mężczyźni. Kobiety znacznie rzadziej piją alkohol problemowo. W ich rodzinach prawdopodobieństwo rozwodu jest o wiele większe i następuje on znacznie wcześniej. Mężczyźni szybciej opuszczają pijące kobiety, gdy ich wpływ na zatrzymanie lub ograniczenie picia okazuje się nieskuteczny.

Rodzina nie przestaje być dla osoby nadużywającej alkoholu wartością. Deklaruje ona, że kocha swoich bliskich, że są dla niej ważni. Partnerzy, dzieci osób pijących nierzadko słyszą takie deklaracje, ale widzą zachowania, które tym deklaracjom przeczą. Przekonanie, że osobie bliskiej *przestało zależeć na mnie, na nas, że alkohol stał się ważniejszy niż rodzina, relacja z żoną/mężem, dziećmi, że rodzina przegrała z alkoholem*, jest dodatkowym źródłem zranień dla dorosłych i dzieci.

W niektórych rodzinach, mimo wieloletniego uzależnienia jednego z członków, nie pojawiają się typowe mechanizmy, role i reguły hamujące rozwój poszczególnych jednostek, jak i całej rodziny. Sprzyjają temu następujące czynniki chroniące<sup>2</sup>:

- ▶ łagodniejszy wzór używania alkoholu i w miarę dobre funkcjonowanie osoby pijącej w rodzinie,
- ▶ jakość wcześniejszych więzi między małżonkami i realizowanych ról, w tym rodzicielskich,
- ▶ szerokie kontakty społeczne członków rodziny i silne wsparcie pozarodzinne,
- ▶ system przekonań rodzinnych oparty na wartościach,
- ▶ organizacja rodziny i jej zasoby przejawiające się zdolnością do zmiany ról i zasad funkcjonowania w rodzinie,
- ▶ większe umiejętności dorosłych w zakresie rozwiązywania kryzysów i konfliktów,
- ▶ wypracowana jasna, czytelna, otwarta komunikacja w rodzinie.

Zatem nadużywanie alkoholu w rodzinie, niosące wiele negatywnych konsekwencji dla osoby pijącej i jej bliskich, może, ale nie musi, przesądzić, że rodzina stanie się dysfunkcyjna.

---

<sup>2</sup> A. Margasiński, *Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2010.

# Wpływ nadużywania alkoholu na dorosłych

## Osoby dorosłe pozostające w związku z pijącym partnerem

Jeżeli osoba pijąca alkohol szkodliwie lub uzależniona założyła własną rodzinę, która prowadzi samodzielne gospodarstwo domowe, z jej pićem będzie zmagają(a) się najczęściej żona/mąż lub partner(ka). Rodzi to dla nich ryzyko poważnych konsekwencji w obszarze zdrowia psychicznego. Mogą to być zaburzenia emocjonalne (chaos emocjonalny, huśtawka nastrojów, stany lękowe i depresyjne, stan ciągłego pogotowia emocjonalnego), utrata nadziei i brak wizji przyszłości, wyraźnie odczuwane obniżenie jakości życia.

W literaturze terapeutycznej osoby dorosłe pozostające w związku z partnerami uzależnionymi od alkoholu określa się często mianem „współuzależnionych”.

**Współuzależnienie nie jest jednostką chorobową, lecz utrwaloną reakcją na przewlekłą i niszczącą sytuację życiową wynikającą z picia osoby bliskiej, ograniczającą w sposób istotny swobodę wyboru postępowania, prowadzącą do pogorszenia własnego stanu i utrudniającą realistyczne i skuteczne rozwiązanie problemów osobistych i problemów rodziny jako całości<sup>3</sup>.**

Definicja ta pokazuje, jaką dramatyczną pułapką może stać się dla partnera(ki) osoby pijącej jej determinacja w dążeniu do zatrzymania nadużywania alkoholu. Przejmując kontrolę i biorąc odpowiedzialność za przetrwanie rodziny, niepijący partner(ka) ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu i tym samym utrwała problem alkoholowy. Postępowanie takie wynika z najlepszych intencji. Jest okupione długotrwałym, nierzadko nadludzkim wysiłkiem. Wyczerpuje emocjonalnie, często też skutkuje zaburzeniami zdrowia. Rzadko okazuje się skuteczne.

Nie wszyscy partnerzy osób nadmiernie pijących wpadają w tę pułapkę. Współuzależnieniu sprzyjają:

- ▶ silna zależność od partnera (emocjonalna i materialna), słaba pozycja zawodowa kobiety, liczba dzieci w rodzinie, pozycja i zachowania osoby pijącej, społeczna izolacja rodziny,
- ▶ pochodzenie z rodzin dysfunkcyjnych, niedojrzałość emocjonalna, niskie poczucie wartości, silna potrzeba przynależności do drugiej osoby i słabe granice psychologiczne, przekonanie o nierozzerwalności małżeństwa i ko-

<sup>3</sup> Z. Sobolewska, *Współuzależnienie – koncepcja i psychoterapia*, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia”, nr 5, 2008.

nieczności utrzymania jedności rodziny za wszelką cenę, niewystarczające umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Jeśli dorosły nadużywający alkoholu nie założył rodziny i nadal żyje w swojej rodzinie pochodzenia, wówczas w pułapkę współzależnienia wpadają najczęściej matki. Sprzyjają temu powszechnie podzielane przekonania na temat powinności wynikających z macierzyństwa, jak: branie odpowiedzialności za dziecko niezależnie od jego wieku, obowiązek zapewnienia mu dachu nad głową, jedzenia, ubrania, opieki medycznej, bez oczekiwania wzajemności.

Typowa jest niechęć dorosłych członków rodziny do opowiadania innym o sytuacji w domu i do szukania pomocy w rozwiązaniu swoich problemów. Nadużywanie alkoholu przez męża czy syna jest tematem wstydliwym, bezzasadnie rzutującym na opinię o wszystkich członkach rodziny. **Osoby zmagające się z picciem swoich bliskich bardzo potrzebują wsparcia i podpowiedzi fachowca, co zrobić, aby poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci.** Im szybciej to zrobią, tym lepiej. Bolesnym paradoksem jest to, że poświęcenie kobiet dla dobra rodziny, zwłaszcza dzieci, nie zawsze skutkuje oczekiwaną wdzięcznością z ich strony. Zdarza się, że dorastające dzieci właśnie matkę, a nie pijącego ojca, obarczają odpowiedzialnością za to, że skazała je na dorastanie w rodzinie, która mimo podejmowanych przez nią wysiłków, była dla nich źródłem traumatycznych przeżyć, nie zaspokajała ich potrzeb i ograniczała rozwój.

## **Pomoc dla dorosłych członków rodziny z problemem alkoholowym**

**Osoby dorosłe, partnerzy osób nadużywających alkoholu mogą uzyskać pomoc w poradniach terapii uzależnień**, gdzie bez skierowania mają prawo korzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i porad lekarza psychiatry. Lista placówek znajduje się na stronie internetowej [www.kcpu.gov.pl](http://www.kcpu.gov.pl). Podstawowym celem poradnictwa i terapii jest poprawa funkcjonowania i jakości życia niepijącego partnera i dzieci, niezależnie od tego, czy osoba pijąca podejmie leczenie problemu alkoholowego, czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie piła dalej. Na wizytę w poradni trzeba się umówić telefonicznie.

Poza profesjonalną terapią  **pomocne dla dorosłych mających pijących bliskich mogą być spotkania Wspólnoty Al-Anon**, których celem jest wspieranie się w trudnej sytuacji życia z osobą pijącą i wzajemna pomoc. Na spotkaniach, które odbywają się bez udziału specjalistów, uczestnicy (najczęściej są to kobiety) dzielą się swoimi doświadczeniami, sukcesami i problemami. Spis spotkań Wspólnoty Al-Anon znajduje się na stronie internetowej [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl).

**W każdej gminie działają gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych i niemal w każdej dyżurują punkty informacyjno-konsultacyjne,** gdzie członkowie rodziny mogą się zgłosić, by porozmawiać o możliwych rozwiązaniach swojego problemu i dowiedzieć się o lokalnych miejscach wsparcia. Godziny i miejsca dyżurów ogłaszane są na stronach internetowych urzędów gmin.

## Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym

### Sposoby dostosowania się dzieci do życia w rodzinie z problemem alkoholowym

**Dzieci wzrastające w rodzinie z problemem alkoholowym doświadczają znacznie więcej niż ich rówieśnicy stresujących sytuacji, trudnych emocji, problemów, zaniedbań.** Ponieważ w przeważającej części polskich rodzin większość zadań opiekuńczych i wychowawczych realizuje matka, nadużywanie przez nią alkoholu wywiera znacznie bardziej negatywny wpływ na dobrostan dzieci, ich rozwój i funkcjonowanie w dorosłości, w porównaniu z sytuacją, gdy pije ojciec. Największym zagrożeniem dla dzieci jest problemowe picie obojga rodziców. Nawet jednak wtedy, gdy osobą pijącą w rodzinie jest ojciec, który nigdy nie był zbyt zaangażowany w opiekę nad dziećmi, a matka stara się powstrzymać jego picie i zminimalizować wynikające z tego straty, jej koncentracja na aktywnościach zmierzających do rozwiązywania bieżących problemów rodziny, przeżywany przez nią stres, zmienne stany emocjonalne mogą stwarzać dla dzieci sytuację braku przewidywalności, oparcia w dorosłych, stabilizacji i tym samym – braku poczucia bezpieczeństwa.

Dzieciństwo spędzone w nieprzewidywalnej, pełnej napięcia atmosferze rodzinnej wzbudza i utrwała lęki, wstyd, odrzucenie, poczucie samotności. W szczególnie zagrażającej sytuacji znajdują się dzieci w rodzinach, gdzie dochodzi do przemocy. **Przemoc stosowana wobec matki przez ojców zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia przemocy wobec dzieci.** Dręczenie dzieci może przybierać różne formy: agresji fizycznej, przemocy emocjonalnej, seksualnej, ekonomicznej czy zaniedbania.

Dzieci z rodziny z problemem alkoholowym mogą mieć więcej problemów zdrowotnych niż ich rówieśnicy. Mogą doświadczać problemów emocjonalnych i nadpobudliwości, ADHD, fobii, zespołu stresu pourazowego, zaburzeń depresyjnych,

zaburzeń zachowania, zaburzeń uwagi, myśli i prób samobójczych, agresji i auto-agresji, problemów z nauką. W okresie dorastania przejawiają podwyższone ryzyko wczesnego używania alkoholu, narkotyków i innych środków zmieniających świadomość oraz zaburzeń odżywiania.

Dzieci nie mogą opuścić rodziny ani radykalnie wpłynąć na zachowania dorosłych. Aby przetrwać w rodzinie z problemem alkoholowym, muszą się dostosować. To dostosowanie ma charakter nieświadomej obrony i przybiera taką formę, jaka dziecku pozwala minimalizować cierpienie. W literaturze terapeutycznej mówi się o różnych rolach, w jakich funkcjonują dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym. Najbardziej wyraziste z nich to role: bohatera, kozła ofiarnego, maskotki, dziecka niewidzialnego.

Wymienione „role”, czyli schematy zachowań adaptacyjnych, mogą być zmienne, zależą od różnych czynników (płci, wieku, starszeństwa, temperamentu, doświadczeń) i mają różne nasilenie. Ich powtarzalność i sprawność w łagodzeniu dolegliwości życia w rodzinie nie gwarantuje ich skuteczności w sytuacjach pozarodzinnych. Jeśli zachowania adaptacyjne utrwala się pod postacią sztywnych schematów zaradczych, mogą w dorosłości utrudniać osiągnięcie zadowolenia i satysfakcji, zwłaszcza w bliskich relacjach.

## **Osoby dorosłe wzrastające w rodzinach z problemem alkoholowym – tzw. dorosłe dzieci alkoholików**

Osoby wychowywane w rodzinach z problemem alkoholowym określa się czasem terminem dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Jedną z wielu definicji tego pojęcia opisuje DDA jako „osoby dorosłe, u których siła zapisu traumatycznych wydarzeń życiowych w rodzinie z problemem uzależnień przekroczyła możliwości zaradcze ich systemu samoobrony, zostawiając trwałe ślady w obrazie siebie i funkcjonowaniu osoby, o cechach złożonego stresu pourazowego, nałożonego na różne konfiguracje cech osobowości”<sup>4</sup>. Podobnych trudności mogą doświadczać dorośli, którzy wzrastali w innych rodzinach dysfunkcyjnych, gdzie problemem wiodącym nie było nadużywanie alkoholu przez rodzica lub rodziców, ale np. niepełnosprawność rodzica, przewlekła choroba psychiczna lub fizyczna, przemoc w rodzinie, skrajne ubóstwo, przestępczość, zaniedbanie, porzucenie itp.

**Syndrom DDA nie jest jednostką chorobową.** Jest to termin wykorzystywany w terapii i w ruchach samopomocowych. Przez to, że został spopularyzowany

<sup>4</sup> A. Litwa, *Syndrom DDA (w:) Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*, Wydawnictwo PARPAMEDIA, Warszawa 2009.

przez media, jest często nadużywany do automatycznego określania nim wszystkich osób wychowywanych w rodzinach z problemem alkoholowym i sugerowania, że wszystkie osoby mające w dzieciństwie pijących rodziców, są obciążone różnego rodzaju zaburzeniami. W rzeczywistości jakość życia ludzi mających takie doświadczenia zależy od różnych stylów funkcjonowania ich rodzin, splotu wydarzeń w okresie dzieciństwa, stopnia doświadczanych traum i urazów oraz zasobów osobistych dziecka i wsparcia, jakie otrzymywało ono od dorosłych. Badania dowiodły, że **większość dzieci wychowywanych w rodzinach z problemem alkoholowym funkcjonuje w dorosłym życiu bez większych zaburzeń i problemów i radzi sobie nie gorzej niż inni.**

**Najistotniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed negatywnym wpływem sytuacji rodzinnej na ich dorosłe życie jest wsparcie, jakie otrzymują one w dzieciństwie od niepijącego rodzica (najczęściej matki), dalszych krewnych (zwłaszcza dziadków) oraz od środowiska (wychowawców, sąsiadów, kolegów).** To ważne, aby z dziećmi rozmawiać o sytuacji w domu, nie ukrywać picia rodzica, nazywać po imieniu problem alkoholowy i pozwalać na wyrażanie szczyrych emocji, jakie on wyzwała. Nie należy obciążać dzieci odpowiedzialnością za problemy rodziny, delegować do rozwiązywania trudnych sytuacji. Dla dobra dzieci nie można ich wykorzystywać do rozgrywania sporów między rodzicami, obciążać obowiązkami, problemami i emocjami dorosłych. Dzieci potrzebują autentycznego zainteresowania ich potrzebami, uczuciami, kłopotami. Potrzebują oparcia, poczucia stałości i bezpieczeństwa przynajmniej ze strony jednego z rodziców. **Ponieważ wsparcie udzielane przez niepijących rodziców dzieciom jest najważniejszym czynnikiem chroniącym je przed negatywnymi konsekwencjami życia w rodzinie z problemem alkoholowym, ważne jest, aby niepijący rodzic mógł otrzymać pomoc w wypełnianiu swej roli.** Oczekiwanie pomocy w rozwiązaniu problemów wychowawczych z dziećmi jest potrzebą często zgłaszaną przez kobiety mające uzależnionych partnerów.

## **Pomoc dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym i DDA**

### **Dzieci**

Część dzieci z rodzin z problemem alkoholowym funkcjonuje poprawnie i nie potrzebują one specjalnych programów pomocowych. Część przejawia różne nieprzystosowawcze wzorce zachowania i dla nich pomocne będą oddziaływania profilaktyczne i prewencyjne, czasami interwencyjne i terapeutyczne. Dzieci wykazujące zaburzenia psychiczne lub całościowe zaburzenia rozwoju (jak np.



w przypadku poalkoholowych uszkodzeń płodu) wymagają, w zależności od wskazań diagnostycznych, specjalistycznych oddziaływań terapeutycznych indywidualnych i/lub rodzinnych.

**Korzystną formą pomocy dla większości dzieci może być socjoterapia**, której celem jest stworzenie dzieciom okazji do zdobywania pozytywnych doświadczeń i wiedzy, co prowadzi do odreagowania emocjonalnego, zmiany sposobu myślenia, zachowań, i do rozwoju osobistego. W większych miastach działają świetlice socjoterapeutyczne realizujące takie zadania.

Uzupełnieniem oferty świetlic socjoterapeutycznych są świetlice opiekuńczo-wychowawcze, gdzie dzieci mogą spędzić spokojnie czas po szkole, otrzymać posiłek, pomoc dorosłych w radzeniu sobie z zadaniami szkolnymi i mieć możliwość zabawy z innymi dziećmi.

O lokalne miejsca pomocy dla dzieci i ich rodziców można zapytać w punkcie informacyjno-konsultacyjnym, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, szkole czy urzędzie gminy. **Większość miejsc pomagających rodzinie jest finansowana z budżetu gminy, zatem urzędy powinny być poinformowane, gdzie i na jaką pomoc mogą liczyć rodzice dla siebie i dzieci.**

## **DDA**

Pomoc dla osób dorosłych wzrastających w rodzinach z problemem alkoholowym może przybierać różne formy w zależności od indywidualnej sytuacji i zdiagnozowanych potrzeb. Może to być poradnictwo, edukacja, interwencja kryzysowa, pomoc psychologiczna w rozwoju osobistym, psychoterapia. **Pomoc taką w różnym zakresie oferują nieodpłatnie poradnie leczenia uzależnień.** Lista poradni znajduje się na stronie [www.kcpu.gov.pl](http://www.kcpu.gov.pl).

Dla osób cierpiących z powodu zaburzeń psychicznych poważnie zakłócających ich funkcjonowanie pomocna będzie każda forma psychoterapii realizowana w poradniach zdrowia psychicznego, prywatnych gabinetach czy ośrodkach psychoterapeutycznych. Przeważnie jest to pomoc odpłatna.

Więcej informacji o wpływie dzieciństwa w rodzinie z problemem alkoholowym na jakość dorosłego życia oraz o działaniach grup samopomocowych dorosłych dzieci alkoholików można znaleźć na stronie internetowej [www.dda.pl](http://www.dda.pl).

# Kiedy dziecko sięga po alkohol

## Zagrożenia wynikające z picia alkoholu przez młodzież

Chociaż alkohol jest legalną substancją psychoaktywną dla dorosłych, polskie nastolatki nie czekają z inicjacją alkoholową do osiągnięcia pełnoletności. Regularnie spożywa alkohol blisko 50% 15-16-latków i ok. 90% 17-18-latków. Upija się co dziesiąty nastolatek z młodziej grupy wiekowej i co piąty ze starszej. **Spożywanie napojów alkoholowych przez młodzież jest więc częstym, nasilającym się z wiekiem zjawiskiem, wobec którego dorośli, w tym również rodzice, prezentują coraz częściej postawę ambiwalentną, a nawet przyzwalającą.**

Młodzi ludzie mają więcej powodów niż dorośli, by sięgać po alkohol. Są ciekawi działania substancji psychoaktywnych, a etanol jest najtańszy i najłatwiejszy do zdobycia. Chcą się dopasować do otoczenia rówieśników. Potrzebują się dobrze czuć, wyluzować, dobrze bawić, zapomnieć o problemach. Chcą poczuć się dorośli. Wyrażają w ten sposób potrzebę autonomii i buntu wobec dorosłych. Alkohol pomaga zatem zaspokoić wiele istotnych potrzeb psychologicznych i społecznych nastolatków. Z drugiej jednak strony jest dla młodych ludzi szczególnie niebezpieczny:

- ▶ Organizm młodego człowieka nieustannie rośnie i rozwija się, a każda intoksykacja alkoholem wpływa negatywnie na procesy rozwojowe.
- ▶ Alkohol zaburza zdolności uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia. Picie alkoholu może być źródłem problemów w nauce.
- ▶ Alkohol hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie. Zniechęca do nauki i trenowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, z relacjami i problemami żywymi.
- ▶ Wczesne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko kontaktu z innymi substancjami psychoaktywnymi – nikotyną, lekami i narkotykami oraz zwiększa ryzyko uzależnienia.
- ▶ Alkohol wyzwała skłonność do ryzyka, zaburza ocenę sytuacji i własnych możliwości – zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia innych zachowań problemowych: przemocy, ryzykownych zachowań seksualnych, konfliktów z prawem.
- ▶ Młodzi ludzie pijący alkohol częściej stają się ofiarami wypadków, wykorzystania, agresji, przestępstw.
- ▶ Wczesne kontakty z alkoholem zwiększają ryzyko uzależnienia.

## Reakcja dorosłych w sytuacji, gdy mają pewność lub poważne podejrzenie, że ich dziecko pije alkohol

Sytuacja, gdy dziecko pije alkohol, bezwzględnie wymaga mądrej interwencji rodziców i konsekwentnego realizowania strategii wychowawczej, na którą się umówili. Rodzicom wydaje się czasami, że domowe zasady, jakie regulują spożywanie alkoholu przez dzieci i młodzież, są oczywiste, podczas gdy sami nie są przekonani, czy dążą do abstynencji dziecka, czy przyzwalają na spożywanie alkoholu przez dzieci w niewielkich ilościach i w wyjątkowych okolicznościach. Bywają też niekonsekwentni. Uważają, że dziecko nie może spożywać napojów alkoholowych i jednocześnie przytykają oko na incydenty picia, zwłaszcza gdy nie pociągają one za sobą negatywnych konsekwencji. Interwenują dopiero wtedy, gdy uznają, że picie młodego człowieka staje się zagrażające dla jego zdrowia, bezpieczeństwa czy rozwoju lub gdy już pojawiają się z tego powodu rozmaite szkody. Takie zdarzenia wywołują w rodzicach niepokój i gotowość do natychmiastowego działania, mającego na celu zatrzymanie zachowania ocenianego jako groźne. Działając bez przygotowania, pod wpływem silnych emocji, próbują oni wymusić na dziecku deklarację abstynencji i wymierzają kary mające wzmocnić jego gotowość do zaprzestania picia. Silna presja, wsparta większą kontrolą zachowań dziecka, może przynieść chwilowe efekty. Presja i kontrola z czasem słabnie, a **jeżeli spożywanie alkoholu zaspokaja ważne potrzeby psychologiczne i rozwojowe dziecka, to jest dość prawdopodobne, że będzie ono nadal sięgało po alkohol lub inne substancje psychoaktywne czy też angażowało się w różne inne zachowania ryzykowne.**

Do rozmów z dziećmi na temat spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych warto się przygotować. Niezbędne będzie poszerzenie wiedzy o substancjach psychoaktywnych oraz o efektywnych strategiach rodzicielskich dotyczących przeciwdziałania ich używaniu. **Bardzo pomocne może być w tym przypadku skorzystanie z porady specjalisty. Poradę można uzyskać w telefonicznym systemie wsparcia dla rodziców, których dzieci piją alkohol („Pomarańczowa Linia” 801 140 068; [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)), od psychologa w poradni psychologiczno-pedagogicznej czy terapeuty w placówce leczenia uzależnień.**

# Jak postępować z osobą nadużywającą alkoholu?

## Motywowanie do ograniczenia, zaprzestania picia

Osoby nadmiernie pijące, zwłaszcza uzależnione, trudno jest zachęcić do ograniczenia lub zaprzestania picia. Najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, jak poważny jest ich problem i wierzą, że mogą samodzielnie zapanować nad swoim piciem, kiedy tylko się na to zdecydują. Nawet jeśli odczuwają już negatywne konsekwencje swojego picia, nie widzą ich w pełni realistycznie. Boją się rozstania z alkoholem, bo alkohol służy im do łagodzenia napięć i pozwala unikać konfrontacji z trudną rzeczywistością. Perspektywa abstynencji budzi w nich przede wszystkim lęk, a nie nadzieję. Bronią się przed etykietą „alkoholika”, gdyż jest ona piętnująca społecznie. Często brakuje im wiary w swoją zdolność do dokonania zmiany.

Niechęć do zmiany wzoru picia, mimo podejmowania przez rodzinę licznych prób wpłynięcia na poprawę zachowania osoby pijącej, może wywoływać u osób bliskich bezradność, zniecierpliwienie, nierzadko złość. Osoby pijące postrzegane są jako złośliwe, niewdzięczne, nieczułe, co może rodzić tendencję do konfrontowania ich (wymówki), stawiania ultimatum (groźenie), przymuszania do zmiany (nakazy, zakazy, kontrola, kary).

Wyniki badań nad skutecznością motywowania do zmiany zachowań dowodzą, że **ludzie reagują oporem, gdy wywiera się na nich silną presję**. W takiej sytuacji rośnie atrakcyjność zakazanego zachowania i jednocześnie pojawia się niechęć wobec źródła nacisku (np. osób bliskich). Nasila się też dążenie do zademonstrowania poczucia wolności wyboru. Warto też wiedzieć, że **negatywne, choćby najbardziej bolesne konsekwencje picia, nie motywują do działania bez wizji, że zmiana się opłaci i że się uda**. Wspieranie aspiracji osób nadużywających alkoholu do lepszego życia, korzyści z ograniczenia lub abstynencji dla wielu ludzi ma większe znaczenie motywujące niż nieustanne konfrontowanie ich z negatywnymi skutkami nadużywania alkoholu.

Starania podejmowane przez członków rodziny, aby rozwiązać problem nadużywania alkoholu przez osobę bliską, jak i dążenie osoby pijącej do poprawy wzoru używania alkoholu, mogą nie być owocne również z tego powodu, że picie problemowe, a zwłaszcza uzależnienie, podtrzymują silne mechanizmy biologiczne i psychologiczne.

## Motywowanie do leczenia w placówce specjalistycznej

Osoby nadużywające alkoholu nie zawsze wiedzą, na czym polega leczenie zaburzeń związanych z używaniem alkoholu. Unikają kontaktu ze specjalistami, bo boją się diagnozy i konieczności rozstania z alkoholem, co wiąże się z rozpoznaniem uzależnienia i rozpoczęciem terapii. Poniższe informacje o leczeniu powinny być użyteczne dla członków rodziny, usiłujących nakłonić swoich bliskich do skorzystania z pomocy specjalistów:

- ▶ W Polsce leczenie uzależnienia od alkoholu jest bezpłatne, również dla osób nieubezpieczonych.
- ▶ Pierwszym miejscem, do którego powinna trafić osoba pijąca problemowo, jest poradnia leczenia uzależnień, gdzie po diagnozie można ustalić optymalną dla niej pomoc. Zgłoszenie do poradni nie wymaga skierowania.
- ▶ Wybierając placówkę, najlepiej jest skorzystać z listy Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom ([www.kcpu.gov.pl/mapa](http://www.kcpu.gov.pl/mapa)).
- ▶ Środowiska samopomocowe są bardzo ważnym wzmocnieniem leczenia, jednak samo uczestnictwo w mityngach AA czy przynależność do stowarzyszenia abstynenckiego nie zawsze wystarczą, aby skutecznie poradzić sobie z uzależnieniem. Adresy grup AA znajdują się na stronie internetowej [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl). Adresy stowarzyszeń abstynenckich znajdują się na stronie internetowej [www.krajowarada.pl](http://www.krajowarada.pl).

## Sądowe zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego

**W polskim systemie prawnym istnieje procedura sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego.** Jest to rozwiązanie traktowane jako „ostatnia deska ratunku” w przypadku tych osób uzależnionych, których picie wpływa negatywnie na otoczenie i które odmawiają podjęcia leczenia specjalistycznego.

**W każdej gminie działa gminna komisja rozwiązywania problemów alkoholowych, do której rodzina może zgłosić problem nadużywania alkoholu przez osobę bliską.** Przed wdrożeniem oficjalnej procedury członkowie rodziny mogą porozmawiać o tym z terapeutami w placówkach leczenia uzależnienia od alkoholu, pracownikami punktu informacyjno-konsultacyjnego w gminie czy z członkami gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. **Dyżury członków komisji ogłaszane są najczęściej na stronach internetowych urzędów gmin.**

# Jak postępować z osobą uzależnioną, która przestała pić?

## Postępowanie z osobą w zespole abstynencyjnym

Po przerwaniu intensywnego picia albo po gwałtownym obniżeniu ilości wypijanego alkoholu mogą wystąpić różne dolegliwości: drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki. Opieka nad osobą w zespole abstynencyjnym, o ile nie ma on ciężkiego przebiegu, koncentruje się na nawadnianiu, zapewnieniu ciepła i spokoju. Nie należy bez konsultacji z lekarzem podawać żadnych leków. Objawy abstynencyjne zwykle po 2-3 dniach słabną i w końcu zanikają.

Występowanie ciężkich zespołów abstynencyjnych, powikłanych halucynozą, majaczeniem czy napadami drgawkowymi powinno być leczone. Większość osób uzależnionych nie doświadcza takich powikłań, co nie oznacza, że zawsze można czekać na samoistne ustąpienie objawów odstawiennych. Trzeba skorzystać z porady lekarza również wtedy, gdy: objawy abstynencyjne są bardzo nasilone, osoba uzależniona piła alkohol długim ciągiem, jest niedożywiona, osłabiona, odwodniona, łączyła spożywanie alkoholu z lekami czy narkotykami, cierpi na jakieś dodatkowe schorzenia.

## Rodzina w procesie leczenia i zdrowienia osoby uzależnionej

Osoby żyjące w rodzinach z problemem alkoholowym wierzą, że jeśli osoba uzależniona przestanie pić – życie rodziny wróci do normy. Wierzą w to również sami pijący. Wydaje się, że skoro podstawowym źródłem problemów w rodzinie jest picie, to upragniona abstynencja może przynieść radykalną poprawę funkcjonowania całej rodziny. Niestety, tak się na ogół nie dzieje. Sytuacja, kiedy osoba uzależniona zatrzymuje swoje picie, na przykład podejmując leczenie uzależnienia, okazuje się dla bliskich trudnym doświadczeniem i nie zawsze spełnia pokładane w niej nadzieje.

Rodzina potrzebuje pomocy nie tylko wtedy, kiedy osoba bliska pije, ale również wtedy, kiedy trzeźwieje. W miarę zdrowienia z uzależnienia pojawia się konieczność zmiany niemal wszystkiego, co ważne w rodzinie: celów, wartości, nawyków, sposobu porozumiewania się, wzajemnego odnoszenia do siebie. Trzeźwiejące pary muszą zbudować nowe związki z tym samym partnerem. Rodzice muszą odnaleźć drogę do porozumienia z dziećmi. **Pomoc terapeutyczna dla rodzin osób**

**uzależnionych w tym okresie ma na celu poprawę wzajemnych relacji i dążenie do stanu, w którym wszyscy członkowie rodziny będą czuli się w niej bardziej bezpiecznie i komfortowo. Pomoc taką oferują w różnym zakresie poradnie leczenia uzależnień** w postaci krótkoterminowej terapii par, treningów umiejętności (komunikacji małżeńskiej, rozwiązywania konfliktów, problemów wychowawczych), sesji rodzinnych. Już w czasie leczenia odwykowego wskazane jest, aby niepijący partner brał udział w spotkaniach konsultacyjno-edukacyjnych i sesjach rodzinnych, lub by podjął własną terapię współuzależnienia. Włączanie się członków rodziny, najczęściej dorosłych partnerów, w proces leczenia osoby uzależnionej zwiększa szanse na skuteczne poradzenie sobie z uzależnieniem oraz pomaga przezwyciężyć kryzysy, jakie najczęściej czekają rodzinę w okresie zdrowienia z uzależnienia.

Osoby żyjące w rodzinach z problemem alkoholowym wierzą, że jeśli osoba uzależniona przestanie pić – życie rodziny wróci do normy. Wierzą w to również sami pijący. Wydaje się, że skoro podstawowym źródłem problemów w rodzinie jest picie, to upragniona abstynencja może przynieść radykalną poprawę funkcjonowania całej rodziny. Niestety, tak się na ogół nie dzieje. Sytuacja, kiedy osoba uzależniona zatrzymuje swoje picie, na przykład podejmując leczenie uzależnienia, okazuje się dla bliskich trudnym doświadczeniem i nie zawsze spełnia pokładane w niej nadzieje.

Rodzina potrzebuje pomocy nie tylko wtedy, kiedy osoba bliska pije, ale również wtedy, kiedy trzeźwieje. W miarę zdrowienia z uzależnienia pojawia się konieczność zmiany niemal wszystkiego, co ważne w rodzinie: celów, wartości, nawyków, sposobu porozumiewania się, wzajemnego odnoszenia do siebie. Trzeźwiejące pary muszą zbudować nowe związki z tym samym partnerem. Rodzice muszą odnaleźć drogę do porozumienia z dziećmi.

ISBN 978-83-64000-69-0

Exemplarz bezpłatny

