

Współzależnienie

Nadużywanie alkoholu przez jednego z członków rodziny destabilizuje funkcjonowanie całego systemu rodzinnego, rodzi poważne problemy, jest przyczyną cierpienia dorosłych i dzieci. Narastanie problemu alkoholowego skłania niepijących członków rodziny do szukania sposobów pozwalających im przetrwać w sytuacji permanentnego stresu, braku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, niemożności zaspokojenia elementarnych potrzeb psychologicznych, a czasami również biologicznych. Osoba pijąca z biegiem czasu coraz silniej koncentruje się na alkoholu, wycofuje się z pełnienia ról życiowych, przestaje świadczyć na rzecz rodziny, a czasem nawet interesować się swoimi bliskimi. Wymaga opieki i obsługi.

Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być **współzależnienie**. Osoba współzależniona:

- Przejawia silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na zachowaniach alkoholowych osoby pijącej
- Szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi
- Ukrywa problem picia przed innymi
- Przejmuje kontrolę nad piciem osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- Przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- Przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązanie problemu picia powodują poważne konsekwencje psychologiczne:

- Zaburzenia psychosomatyczne:
- Nerwice
- Zaburzenia życia emocjonalnego (chaos emocjonalny, huśtawka nastrojów, stany lękowe i depresyjne, napięcie i stan ciągłego pogotowia emocjonalnego)
- Zakłócenia czynności poznawczych (zagubienie, chaos poznawczy, brak poczucia sensu i celu, zakłócenie wzorców normy i zdrowia, nierealistyczne oczekiwania)
- Pustkę duchową i brak nadziei
- Samotność
- Poczucie niemożności rozstania się
- Czasami nadużywanie substancji psychoaktywnych (zwłaszcza leków nasennych i uspokajających)
- Trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych pragnień, ambicji i celów
- Wyraźnie odczuwane obniżenie jakości życia.

Współzależnienie nie jest chorobą - jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. U części osób współzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Współzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradzenia sobie z problemem picia partnera. Dzieci nie mają żadnego wyboru. Są skazane na życie w takich warunkach, jakie stwarzają dla nich dorośli.

Osoby współzależnione wymagają pomocy i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z pomocy oferowanej im w placówkach terapii

uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej. Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (www.parpa.pl). Niezależnie bowiem od tego, czy pijący podejmie leczenie odwykowe, czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie pił dalej – osoby współuzależnione mogą poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci. Trudno jest im to jednak zrobić bez przyjęcia fachowej pomocy z zewnątrz.

Poza profesjonalną terapią współuzależnienia pomocne dla osób mających pijących bliskich mogą być spotkania Wspólnoty Al-Anon, której celem jest wspieranie się osób współuzależnionych w trudnościach wynikających z życia z osobą pijącą i w zmianie swojego funkcjonowania na bardziej satysfakcjonujące. Spis mityngów Wspólnoty Al-Anon znajduje się na stronie www.al-anon.org.pl.

Materiały pochodzą z:

www.parpa.pl

Literatura