



## **Jak zadbać o siebie**

2011-05-26

## **Jak zadbać o siebie, żyjąc z partnerem nadużywającym alkoholu?**

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i ciągłe koncentrowanie się na szukaniu sposobów ograniczania tego problemu jest określane jako współuzależnienie i prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

### **Osoba współuzależniona:**

- silnie koncentruje swoje myśli, uczucia i zachowania na zachowaniach alkoholowych osoby pijącej;
- usprawiedliwia picie w konkretnych sytuacjach, zaprzecza problemowi i ukrywa sytuację rodzinną przed innymi;
- stara się kontrolować picie osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.);
- przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodząc konsekwencje jego picia (kłamie przed pracodawcą partnera, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.);
- przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje;
- ma poczucie niemożności rozstania się z partnerem i trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb.

**WAŻNE! Współuzależnienie nie jest chorobą** – jest to zespół nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej, który często przez długie lata utrudnia zwrócenie się o pomoc. Żony i matki (mężowie i ojcowie) osób nadużywających alkoholu próbują odnaleźć winę w sobie, a gdy wreszcie przyjdą do poradni leczenia uzależnień, na propozycję udziału w terapii często reagują zdziwieniem, bo „przecież to nie ja piję”, „gdyby tylko on przestał pić, to wszystko się ułoży” itp. Tymczasem udział w terapii współuzależnienia pomaga wyzwolić się z niszczącego sposobu funkcjonowania oraz istotnie zmienia sytuację w rodzinie. Dlatego też prawie wszystkie krakowskie poradnie leczenia uzależnień oferują bezpłatną terapię dla osób współuzależnionych. Pomagają również osobom doświadczającym przemocy w rodzinie, dzieciom z rodzin alkoholowych oraz osobom z syndromem DDA Dorosłego Dziecka Alkoholika. Wystarczy podjąć decyzję i przyjść – bez skierowania – do wybranej placówki.



## **Motywowanie do leczenia**

Osoby uzależnione najczęściej nie widzą potrzeby pójścia na terapię. Powód jest prosty: nie czują się chore. W motywowaniu do leczenia ogromną przeszkodą są wyobrażenia osób uzależnionych o sile i kontroli, jaką mają nad swoim pićm. Odrzucają propozycję pomocy, aby nie pokazać, że sobie nie radzą. Często jedyną drogą dla rodziny jest złożenie wniosku o zobowiązanie osoby pijącej do leczenia odwykowego do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.