



Porady dla członków rodzin z problemem alkoholowym

Problemy związane z alkoholem ma nie tylko ten, kto pije, ale także inni ludzie, ponieważ nikt nie pije w próżni społecznej. Szczególnych problemów doświadczają ci, którzy pozostają w emocjonalnej więzi lub wspólnocie z alkoholikiem: wszyscy, którzy go kochają, chcą o niego dbać, są od niego zależni finansowo lub emocjonalnie, którzy żyją z nim w jakiegokolwiek wspólnocie celów życiowych. Choroba obejmuje całą rodzinę, także tych jej członków, którzy nie piją.

Jak sobie poradzić z tą chorobą, jak postępować? Oto kilka wskazówek, które pomogą wrócić do zdrowia.....

1. Zaakceptuj swoją bezsilność...

Sprawą decydującą i najtrudniejszą jest zrozumienie i zaakceptowanie swojej bezsilności wobec picia osoby bliskiej.

Trzeba zrozumieć, że to jest choroba i powiedzieć sobie, że nie jestem w stanie wyleczyć go z tej choroby oraz, że mam prawo ratować siebie i swoje własne życie.

Trzeba pozwolić, by alkoholik spotkał się bezpośrednio z wszystkimi skutkami swego picia i ewentualnie wskazać mu drogę do placówki odwykowej.

2. Zwróć się o udzielenie pomocy...

Członkowie rodzin alkoholika winni zwrócić się z prośbą o pomoc w sprawie swojego cierpienia i zagubienia. Współzależnienie jest trochę podobne do stanu zapalnego stopy ranionej przez gwoździę tkwiącą miesiącami w bucie, a trochę do stanu zahipnotyzowania przez złego czarownika, który zasugerował, że tego gwoździa nie można wyciągnąć.

Wychodzenie z tego stanu to proces zdrowienia w sferze uczuć, myślenia i zachowania. Taką pomoc współzależnieni mogą już znaleźć w większości placówek odwykowych, które prowadzą nie tylko terapię odwykową dla alkoholików, ale również programy pomocy psychologicznej dla członków rodzin alkoholowych. Przy poradniach działają również grupy wzajemnej pomocy członków rodzin tzw. Al-Anon.

3. Podejmij działanie...

Członkowie rodziny alkoholowej mogą również podejmować różne działania by pomóc sobie w trudnej sytuacji, mogą również próbować wpływać na alkoholika, by zaczął się leczyć.

Oto krótkie przestrogi i zalecenia, które należy zastosować w rodzinie z problemem alkoholowym:

Przestrogi

- **Nie próbuj samodzielnie wyleczyć alkoholika - spróbuj raczej:**

- Nie karać go, nie grozić.
- Nie ukrywać butelek, nie wylewać alkoholu.
- Nie brać odpowiedzialności za alkoholika.
- Nie osłaniać alkoholika, nie ukrywać jego szkód i wybryków.
- Nie pić alkoholu razem z alkoholikiem.
- Nie domagać się i nie akceptować nierealistycznych obietnic dotyczących zaprzestania lub ograniczenia picia.
- Nie posługiwać się dziećmi do wywierania wpływu na alkoholika.

Porady

- **Co możesz zrobić?**

- **Spojrzyć prawdzie w oczy.** Tak! To jest ciężka choroba, nie ma, co się oszukiwać; wszyscy, nawet dzieci, powinny mieć świadomość, co naprawdę dzieje się w rodzinie.
- **Zdobywać wiedzę o alkoholizmie.** Uważnie przeczytać ten tekst, zwrócić się po więcej informacji np.: do najbliższej poradni odwykowej.
- **Zrozumieć swoje uczucia.** Przygnębienie, gniew, poczucie krzywdy i żal, rozpacz i bezsilność są bardzo częstymi reakcjami uczuciowymi wśród członków rodzin alkoholowych. Trafne rozpoznawanie swych przeżyć będzie pomocne w uwolnieniu się z pułapki.
- **Dobrze traktować siebie.** Alkoholicy często próbują obwiniać innych za swoje problemy. To nie jest prawdą. Pamiętaj, że nie ty jesteś przyczyną jego choroby. Nikt nie będzie miał pożytku z tego, że będziesz źle o sobie myśleć.
- **Dbać o bliskie związki.** Nawet wtedy, gdy w domu dzieją się okropności, gdy wszystko wydaje się beznadziejne, warto pielęgnować przyjazne stosunki z dziećmi, z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi, nie izolować się i nie zamykać w kręgu swojego nieszczęścia.
- **Korzystać z wszelkiej dostępnej pomocy.** Zachęcając alkoholika do tego, by się leczył pamiętaj, że Ty też masz prawo korzystać z pomocy. To jest w porządku, masz szansę ratować siebie-korzystając z pomocy nie poniżasz się i nie świadczy to źle o Tobie. Alkoholizm rozwijał się przez wiele lat i nie uda się dokonać tu zmian w pośpiechu, jednak spróbuj, czy potrafisz określić, jakie są granice Twojego godzenia się na taki sposób życia, ile jeszcze możesz wytrzymać nie zmieniając swojej sytuacji.
- **Przygotować się do decyzji i działań.** Straszanie i kłótnie nie przynoszą pożytku, porozmawiaj z osobami, do których masz zaufanie i podejmij decyzję w sprawie swego przyszłego postępowania. Jeżeli alkoholik odrzuci możliwość leczenia możesz rozważyć opuszczenie go lub zażądać, by on się wprowadził.

Pamiętaj !!!

**Człowiek ma prawo wycofać się z miejsca,
które go niszczy.**

*Jeżeli alkoholizm jest problemem w Twoim domu,
nie musisz już dłużej borykać się z nim w samotności.
Poszukaj pomocy w poradniach odwykowych,
w Klubach Abstynenta,
w grupach Anonimowych Alkoholików,
w grupach Al-Anon, u przedstawicieli Miejskiej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
w organizacjach zajmujących się pomocą osobom
uzależnionym i współuzależnionym.*

Nigdy nie jest za późno na pomoc!

