



Alkoholizm jest chorobą całej rodziny, nie tylko osoby uzależnionej.

Rodzina z problemem alkoholowym = rodzina dysfunkcyjna /nie spełniająca swych funkcji/ - to ludzie żyjący we wspólnocie, w której ważną **"figurą"** dramatu jest alkohol.

Jeżeli tylko jeden członek wspólnoty pije, niszcząc swoje zdrowie i sens swego życia, nie może to być obojętne dla pozostałych. Zwłaszcza, że dzieje się kosztem innych; ich spokoju, opieki, partnerstwa, zdrowego snu, czy też dosłownie kosztem butów, wakacji, obiadu, wspólnie spędzonego wartościowego czasu. Dla charakterystyki nieuzależnionych członków rodzin z problemem alkoholowym używa się określenia „współuzależnienie = koalkoholizm”.

Współuzależnienie nie jest chorobą – jest zespołem cech i zachowań, wynikających z nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej (alkoholizmu, narkomanii, itp.....)

Codziennie życie w relacji z osobą uzależnioną może być sytuacją na tyle trudną, że uniemożliwia samorealizację poszczególnych członków rodziny

Współuzależnienie oznacza całkowite podporządkowanie swojego życia drugiemu człowiekowi oraz wynikające z tego tytułu liczne cierpienia. Polega na uznaniu czyjegoś życia za priorytet, dopasowanie do niego swojego zachowania i sposobu funkcjonowania. Codzienne życie w relacji z osobą uzależnioną może być sytuacją na tyle trudną, że uniemożliwia samorealizację poszczególnych członków rodziny.

Sprawdź, czy jesteś współuzależniony?

Jeżeli pozostajesz w bezpośredniej bliskości z osobą uzależnioną możesz sprawdzić, które z poniższych **stwierdzeń** odnoszą się do Ciebie:

- ciągły **lęk**, poczucie winy i wstydu,
- chaos i zamęt emocjonalny,
- niepewność i poczucie bezradności,
- unikanie **sytuacji konfliktowych**,
- koncentrowanie się na osobie uzależnionej kosztem siebie i rodziny,
- ochrona osoby uzależnionej i łagodzenie skutków nałogu,
- ukrywanie przed otoczeniem konsekwencji, problemów związanych z uzależnieniem,
- kłopoty z odpowiedzialnością: nadmierne podejmowanie odpowiedzialności lub całkowite uchylanie się od niej,
- szukanie "obiektywnych" powodów nałogu i **usprawiedliwianie**,
- nadmierna **zależność emocjonalna** od osoby uzależnionej,
- nieumiejętność podejmowania w rodzinie jawnych rozmów o faktach związanych z uzależnieniem,
- problem z obroną swoich praw i zdrowych interesów pozostałych członków rodziny,
- nieświadome wspieranie osoby uzależnionej przez przejmowanie za nią odpowiedzialności za skutki **nałogu**.

Przerwanie bycia w roli osoby współuzależnionej jest trudne, ponieważ żadna zmiana nie jest prosta. Przede wszystkim warto wiedzieć, że wiele osób zmagają lub zmagają się z podobnym problemem. Często czynnikiem leczącym jest udział w grupach dla osób współuzależnionych. Warto, więc zgłosić się do **terapeutów** uzależnień i podjąć własną terapię.