CODZIENNIK PRAWNY
#dogmapomoc

PORADNIK PRAWNY

UZALEŻNIENIA

mgr Justyna Zapotoczny-Pelak

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl

Zadanie publiczne finansowane ze środków
dotacji celowej budżetu państwa

Powiat Zawierciański

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce kolejną pozycję z naszej serii poradników, poruszającą najistotniejsze kwestie, które pojawiają się w toku świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej. Chcąc w możliwie najszerszy sposób odpowiadać na potrzeby społeczeństwa – prowadzimy stały monitoring potrzeb celem utworzenia listy priorytetowych obszarów wsparcia.

Aby sprostać tym wszystkim wyzwaniom uruchomiliśmy w ramach nieodpłatnej pomocy i edukacji prawnej internetową kampanię informacyjną **#dogmapomoc**. Codziennie na naszym profilu na **Facebooku** mogą Państwo uzyskać wiele istotnych informacji pomocnych w odnalezieniu się w tej trudnej sytuacji.

Naszym celem jest zmniejszenie wciąż dużego dystansu na linii obywatel – prawo, co w naszej ocenie jest niezwykle istotnym elementem w kontekście poszerzania świadomości prawnej społeczeństwa.

Żywimy głęboką nadzieję, że szczegółowo dobrana tematyka zaspokoi potrzeby licznych czytelników oraz pomoże odnaleźć się w gąszczu przepisów prawa, poznać swoje prawa i skutecznie dochodzić ich realizacji.

Nasz zespół to grupa profesjonalistów - radców prawnych, adwokatów, prawników, doradców obywatelskich, mediatorów, ekonomistów a zarazem ludzi aktywnych, zaangażowanych, odpowiedzialnych i empatycznych, otwartych oraz kreatywnych, którzy dostrzegają potrzebę niesienia pomocy.

Jeżeli problem uzależnień nie dotyczy Ciebie, to na pewno znasz kogoś, komu nie jest on obcy. Z tą myślą powstał ten poradnik, aby najbliższe kilka minut poświęcić na zdobycie wiedzy, którą będzie można podzielić się z innymi. Być może to, co przeczytasz uratuje komuś życie.

W przypadku pytań oraz potrzeby uzyskania porady prawnej zachęcamy do korzystania z usług Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej oraz Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego prowadzonych przez nasze Stowarzyszenie, których wykaz znajduje się na stronie internetowej: **www.dogma.org.pl**

Nie jesteś sam...

Pamiętaj, że do Twojej dyspozycji są Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego. Wieloletnie doświadczenie poradnictwa obywatelskiego w Polsce dowodzi, że punkty obecne w każdym mieście są tym miejscem, gdzie każdy może uzyskać bezpłatną, bezstronną, niezależną i poufną pomoc oraz wsparcie.

Poradnictwo obywatelskie nie tylko obejmuje poinformowanie zainteresowanego uzyskaniem pomocy o przysługujących mu prawach i spoczywających na nim obowiązkach, w zakresie istotnym dla rozwiązania jego problemu, ale i pomoc w wyborze optymalnego rozwiązania.

Pomoc w czasie pandemii

W związku z pandemią koronawiorusa nastąpiła zmiana sposobu udzielania nieodpłatnych porad prawnych i obywatelskich. Prawnicy i doradcy obywatelscy udzielają porad telefonicznie, mailowo oraz za pomocą innych środków porozumiewania się na odległość.

W trakcie rozmowy doradca aktywnie słucha zadając pytania. Spotkasz się z uwagą i życzliwym potraktowaniem Twoich spraw i problemów. Na pewno będziesz wysłuchany z cierpliwością i zainteresowaniem. Możesz spokojnie porozmawiać bez lęku i strachu. Po konsultacji doradca obywatelski zaproponuje Ci kilka możliwych rozwiązań Twojego problemu. Wskaże także kilka możliwych dróg, ale decyzja, którą drogę wybrać, należy do Ciebie. Otrzymasz wsparcie w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, m.in.: pomoc w napisaniu pisma, właściwe numery telefonów - kontakty do miejsc, gdzie możesz uzyskać właściwą dla Ciebie pomoc.

Jeśli czujesz, że sobie nie radzisz, że coś Cie przerasta, że ktoś z twoich bliskich nie radzi sobie ze swoimi problemami i cierpi, zadzwoń i umów się na rozmowę z doradcami obywatelskimi dyżurującym w Punktach Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego w Powiecie Zawierciańskim.

UZALEŻNIENIA

Każdy z nas może się od czegoś uzależnić, wystarczy dostatecznie często powtarzać jakąś czynność lub zachowanie, nie zwracając uwagi na spustoszenie, które sieje wokół. Najbardziej podatne na uzależnienie są osoby, którym brakuje pewnych umiejętności życiowych, na przykład nie potrafią radzić sobie ze stresem. Dość często w uzależnienie popadają też osoby poszukujące w życiu wrażeń, intensywnych przyjemności albo tacy, którzy cierpią na rodzaj życiowej pustki – brak im celów, nie umieją określić, co w życiu jest ważne. Łatwo ten brak wypełnić nałogiem. Nie ma jednak czegoś takiego jak nałóg jednej osoby, który by nie wpływał na jej relacje z bliskimi. Wstyd, negatywne myślenie o sobie, lęk i niemoc oraz bezradność są obecna we wszystkich rodzinach, gdzie jedna z osób jest uzależniona. Na szczęście każdy ma stuprocentową szansę, aby wyjść z nałogu.

Wszystkie uzależnienia mają wspólne cechy i mechanizmy, które pokrótce zostaną tutaj opisane, aby łatwiej było je rozpoznać i szukać pomocy. Poniższe informacje dotyczą wszystkich uzależnień: behawioralnych, czyli od czynności (siecioholizm, zakupoholizm, seksoholizm, pracoholizm, zaburzenia odżywiania), jak również od substancji: alkoholizm, nikotynizm, narkotyki i dopalacze.

Warto zapamiętać, że pomoc terapeutyczna czy ambulatoryjna dla osób uzależnionych, czy współuzależnionych na terenie całego kraju jest bezpłatna.

Kiedy pojawia się uzależnienie?

- *kiedy ciągle chce się brać, pić lub palić i o niczym innym się nie myśli;*
- *pojawia się, gdy mam w sobie taki przymus, nie chcę – ale muszę;*
- *kiedy pojawia się ból, bo nie wziąłem, nie piłem, nie paliłem, nie oglądałem;*
- *kiedy pojawia się pustka, bo nie wygrałem, nie kupiłem, nie zalajkowałem.*

Sytuacją, w której Asia zawsze czuła się sobą i co od zawsze było jej wielką frajdą, były zakupy. – *Miałam kartę kredytową, którą spłacał ojciec. Moją ulubioną rozrywką stały się zakupy, zwłaszcza przez Internet.* W ten sposób Joanna odreagowywała stres związany z samotnością, zagubieniem i tym, że na studiach było coraz ciężej. – *Tak minęły mi całe studia – na zarywaniu nocy na naukę i zakupy. Im było więcej stresu i egzaminów, tym więcej i odważniej wydawałam pieniądze. Zawsze w sieci, czułam, że to jakby mój sekret, co wybieram. To była moja tajemnicza rozrywka i, co najgorsze, wydawało mi się, że sobie poradziłam! Odizolowałam się od ludzi, którzy i tak mieli mnie gdzieś, nie wkupywałam się już w niczyje łaski. Wydawało mi się, że jestem samodzielna* – mówi Asia.

O uzależnieniu mówi się, gdy tracimy kontrolę nad użyciem jakichś substancji lub wykonywaniem czynności mimo ich negatywnych konsekwencji. W tym sensie podobny potencjał uzależnienia mają narkotyki, seks, alkohol, ale i bieganie czy zakupy.

Kiedy jakaś aktywność staje się kompulsywna, kiedy myślenie o niej, poszukiwanie jej zaczyna dominować nad każdą formą codziennej aktywności, kiedy zauważamy, że coś przez to tracimy – odsuwają się bliscy, zaczyna szwankować nam zdrowie – wtedy trzeba się zaniepokoić.

Sygnały ostrzegawcze: odsuniecie się od bliskich, zmiana przyjaciół, pogorszenie wyników w nauce lub efektów w pracy, kłopoty z koncentracją, ospałość lub pobudzenie, oszustwa, kradzieże, chroniczne zmęczenie lub nadmierne pobudzenie, agresja, zmiana nawyków żywieniowych zmiany w wyglądzie.

UZALEŻNIENIE TO CHOROBA

Uzależnienie jest choroba, która polega na utracie kontroli nad własnym życiem, braniu narkotyków, dopalaczy, piciu, paleniu, robieniu zakupów, spędzaniu godzin w sieci mimo problemów, do jakich prowadzą te używki i zachowania oraz na wzrastającej tolerancji organizmu. Oznacza to, że trzeba stosować coraz mocniejsze używki dłuższy czas lub coraz większą ich dawkę. Uzależnienie zazwyczaj nie pojawia się wraz z pierwszą dawką, lecz rozwija się stopniowo.

Cechy osoby uzależnionej

Osoba uzależniona: unika bliskości i związków, ma czarno – biały obraz świata, jest nastawiona na szybką redukcję stresu, łamie prawo, ma problem z przestrzeganiem norm i zasad, przeżywa skrajne emocje, żyje w chaosie, nie ma zainteresowań, notorycznie kłamie.

Gdy miałam w ręku telefon, świat nie istniał. Przez wirtualny świat zorganizowany od początku do końca przez jedno urządzenie cierpiałam ja, mój mąż i moje dzieci, które właściwie nie miały rodziców. Teraz mnie odrzuca na samą myśl o posiadaniu telefonu – mówi Iwona, która rok temu zamieniła smartfon na telefon stacjonarny. Powód? Przez wpatrywanie się w ekran niemal rozpadła się jej rodzina. – *Każdą wolną chwilę zajmował mi smartfon. Wyczekiwałam powiadomień, wymyślałam powody, by do niego zaglądać, kiedy pojawiały się w ciągu dnia momenty, że mogłam wybierać – zaproponować coś rodzinie, czy wziąć telefon do ręki* – wyjaśnia Iwona. Czasami Iwona korespondowała z nieznajomymi – w ten sposób rekompensowała sobie pustkę. Czuła, że nie miała wyjścia. W tym czasie jej mąż również wpatrywał się w ekran. – *Maciek zamykał się w łazience np. na 2 godziny i w tym czasie coś oglądał. On potrafi taśmowo oglądać filmy i seriale: rano zaczyna, np. jadąc do pracy, ogląda na przerwach i potem w domu. Dzieciaki, jak to młodzież: non stop na czacie i Instagramie. Mam taki obrazek przed oczami, że wołam ich na obiad i nikt nie reaguje. Denerwowałam się, ale sama byłam tego częścią.*

MECHANIZMY UZALEŻNIEŃ

1. Mechanizm nałogowego regulowania uczuć - mechanizm ten jest odpowiedzialny za powstawanie głodu alkoholowego, hazardowego, narkotykowego itp. W sytuacjach, w których uzależniony nie umie sobie poradzić z jakimś problemem, włącza się ten mechanizm. Po wypiciu alkoholu, wzięciu dawki narkotyku, zakupach, zagraniu w grę online osoba uzależniona odczuwa ulgę.

2. Mechanizm iluzji i zaprzeczania nie pozwala na zobaczenie rzeczywistych problemów, jakich uzależniony doświadcza przez nałóg. Alkoholik, hazardzista, zakupoholik zaprzecza temu, że ma problem z alkoholem, grami, zakupami, pomimo iż doświadcza problemów i otrzymuje informacje na ten temat od otoczenia. Często za swoje picie, granie, zakupy, objadanie się obwinia innych bądź sytuacje zewnętrzne np. pije, bo żona go nie rozumie, gra, bo nie może znaleźć pracy itp.

3. Mechanizm rozdwojonego „ja” sprawia, że osoba uzależniona przestaje kierować swoim życiem. Gdy osoba uzależniona wypije alkohol, zagra, kupi kolejną rzecz rośnie jej poczucie wartości oraz przekonanie, że wszystko się ułoży. Gdy trzeźwieje, przegrywa kolejna sumę, jest w posiadaniu kolejnej rzeczy traci te złudzenia. Wtedy doświadcza cierpienia, upokorzenia, wstydu. Zrobi wszystko, żeby nie cierpieć, ale jedyny sposób jaki zna to wypić, zagrać, zakupić, objeść się. Nałóg zaczyna kierować życiem osoby uzależnionej.

Osoby uzależnione starają się nie zauważać swojego problemu

Zaprzeczenie jest częścią psychologicznego mechanizmu tej choroby. Dlatego warto podkreślić znaczenie osób bliskich, które powinny mówić nałogowcowi, że ma problem. Im więcej takich osób się znajdzie, tym lepiej.

UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE

SIECIOHOLIZM

Uzależnienie od mediów to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności. Ten nienaturalny zwyczaj może prowadzić do osłabienia kontaktów z przyjaciółmi, rodziną, a nawet do pogorszenia sytuacji materialnej. Objawia się między innymi przez ciągłe pragnienie korzystania z mediów, utratę większości zainteresowań na rzecz uzależnienia czy odczuwanie złego samopoczucia spowodowanego brakiem dostępu do informacji.

Każde czekanie w kolejce czy stanie w korku sprowadzało się do sprawdzania postów na Instagramie. Uciekałem podczas kolacji, by sprawdzić w toalecie telefon. Nawet gdy rozmawiałem z ludźmi - byłem wpatrzony w komórkę. Przywiązałem się do własnego urządzenia jak narkoman do igły.

Jak zauważyć swoje uzależnienie?

Zauważ, ile czasu poświęcasz w ciągu dnia tylko na to, by zrobić sobie maraton seriali lub przebywać w internecie. Następnie zadaj sobie pytania i odpowiedz na nie szczerze:

1. **Czy nieustanne bycie on-line pozytywnie wpływa na twój rozwój?**
2. **Jak się zachowujesz, gdy nie masz dostępu do Internetu? Co wtedy robisz?**
3. **Czy odczuwasz lęk, gdy jesteś w miejscu bez zasięgu?**
4. **Czy potrafisz publicznie się przyznać do tego, ile godzin poświęcasz na social media?**
5. **Czy poprzez media pogorszyła się twoja wydajność w pracy?**
6. **Czy masz problemy z koncentracją?**
7. **Czy zaniedbałeś ostatnio swoich przyjaciół?**
8. **Czy stawiasz media wyżej niż odpoczynek i odpowiednie odżywianie się?**
9. **Czy w ostatnim czasie stałeś się/stałaś się agresywna, w momencie, gdy ktoś wypomina ci, że ciągle siedzisz z telefonem w ręce?**
10. **Czy umiesz kontrolować swoje zachowanie (np. opanować emocje w stresujących chwilach czy powstrzymać się od zbędnych komentarzy)?**
11. **Czy wyjście z domu bez telefonu sprawia ci trudność?**
12. **Czy potrafisz iść spać bez wcześniejszego sprawdzenia powiadomień na swoim telefonie?**
13. **Czy będąc w pracy, potrafisz przestać korzystać z komunikatorów?**

Jeśli w twoim przypadku wystąpiło większość tych problemów, to musisz być świadom/świadoma tego, że możesz być osobą uzależnioną.

Co zrobić, by odejść od uzależnienia?

Po przeanalizowaniu czasu, który poświęcasz na media, spróbuj go ograniczyć. W jaki sposób? Postaw sobie wyzwanie. Na początku zrywania z uzależnieniem wyznacz sobie maksymalnie pięć godzin, w których będziesz korzystał/korzystała z urządzeń elektronicznych. Po tygodniu stopniowo zacznij zmniejszać dzienną dawkę informacji. Najlepiej po godzinie.

Równie dobrze możesz odinstalować niektóre aplikacje ze swojego telefonu, to dobra praktyka dla tych, których kolorowe ikonki kuszą, by na nie nacisnąć.

Następnym twoim wyzwaniem będzie spędzenie dnia bez oglądania telewizji, wrzucenia postu na Facebooka czy przewijania stron informacyjnych lub publicystycznych.

Oprócz tego zastosuj się do kilku porad:

- Zmień pory korzystania z mediów.
- Poproś, by ktoś kontrolował czas, który spędzasz w internecie lub przed telewizorem.
- Sam/Sama odnotuj procent czasu w ciągu dnia, który poświęciłeś/poświęciłaś na media.
- Staraj się odchodzić myślami od tego, co jest twoim uzależnieniem.
- Znajdź nowe miejsce dla twojego komputera, co sprawi, że inaczej będziesz postrzegał/postrzegała ten sprzęt.
- Zacznij częściej wychodzić na spacer lub spotykać się z przyjaciółmi.

Co zrobić, gdy ktoś z twojego otoczenia jest uzależniony?

Pierwszym krokiem do rozwiązania tego problemu jest szczera rozmowa. Jeśli twój rozmówca od razu chce zmienić temat, to nie naciskaj na niego, tylko co pewien czas przypominaj mu, że pamiętasz o tej rozmowie. Rozmowa, która odbywa się pod przymusem jednej ze stron, nie przyniesie pożądanych efektów, a może jeszcze bardziej pogorszyć sytuację. Gdy osoba uzależniona przełamie się i zdobędzie się na odwagę, by szczerze porozmawiać o swoim uzależnieniu, bądź wyrozumiały i niezwykle delikatny. Unikaj komentarzy na ten temat. Skup się na rozmówcy i odstąp od subiektywnego myślenia. Pozwól drugiej

stronie na dłuższą wypowiedź. Jeśli rozmowa jest płynna, nie przerywaj i nie dopytuj. Poczekaj, aż on/ona sam/sama ci o wszystkim opowie. Na tym polega zaufanie i szacunek względem drugiej osoby.

Gdzie szukać pomocy?

Anonimowi Uzależnieni od Komputera: www.auk.org.pl

Mam na imię Bartek, mam 30 lat i jestem uzależniony od komputera. Nie mam żony, nie mam nawet dziewczyny. A chciałbym mieć. Uważam, że nikt mnie nie rozumie w realnym świecie i nie mam nikogo, komu mógłbym opowiedzieć moją historię. Takich ludzi spotkałem tylko w Sieci. Stali się moimi najlepszymi przyjaciółmi. Uciekłem do nich, nie przyjaźniąc się z nikim w realu. Oczywiście znałem w realu masę ludzi. W szkole, później na uczelni, w pracy. Jednak z nikim nie nawiązałem tak dobrych relacji, żebym mógł podzielić się z nim moimi problemami. Otworzyć się. Zaufać. Zaprzyjaźnić. Dla mnie to tylko uczniowie z jednej klasy, znajomi z jednej pracy. Nigdy – przyjaciele. Jestem przez to bardzo samotny. A żeby o tym zapomnieć, żeby to zmienić, poznałem wspaniałych ludzi w Sieci. Takich, których mogę nazwać prawdziwymi przyjaciółmi. Którym mówię o wszystkim, a oni mnie wysłuchają, zrozumieją. Nie śmieją się ze mnie. Jednak ta metoda rozwiązania moich problemów okazała się dla mnie skuteczna tylko na krótką metę.

Rozmawiałem z nim latami. Godziny dziennie spędzone przy komputerze. Zaraz po przyjściu ze szkoły włączałem komputer i dyskutowałem do późnej nocy. Dzień w dzień. Nie widziałem w tym nic niewłaściwego. To był mój sposób na zrelaksowanie się, odpoczynek. Po kilku latach zauważyłem, że coś jest nie tak. Spędzanie czasu przed komputerem zaczęło mnie męczyć. Byłem coraz bardziej zmęczony, niewyspany, psuł mi się wzrok. Przestałem utrzymywać kontakty z rodziną, domownikami. Nie rozmawiałem praktycznie z matką, ojcem i rodzeństwem. Cały czas, kiedy byłem w domu poświęcałem na komputer. Drażniło mnie, kiedy mówili mi, że za dużo czasu spędzam przy komputerze. Kiedy musiałem coś zrobić, np. wyjść z psem, czy posprzątać. Co z tego, że tak dużo siedzę przy komputerze? Przecież przechodzę z klasy do klasy, ślepy nie jestem, nie jest źle. A to, że nie mam w realu przyjaciół - nie potrzebuję ich. Dlaczego nie spędzam czasu na podwórku? Z kim mam się kolegować, jak wokół ludzie, z którymi nie mam o czym pogadać.

W końcu pojawiła się depresja. Nie interesowałem się już niczym poza komputerem. Wchodząc do Sieci wpadałem w trans. Godzinami patrząc w monitor i stukając w klawiaturę. Ludzie drażnili mnie. Pojawiły się lęki podczas wychodzenia z domu na ulice, że wszyscy dziwnie na mnie patrzą. Jak śmieją sie w autobusie, to pewnie ze mnie. Byłem nieustannie zmęczony, bez energii do życia. Nic mi się nie chciało. A kiedy włączałem komputer, a na Gadu nie było moich znajomych, zupełnie nie wiedziałem, co mogę teraz na komputerze robić. Czytałem jakieś artykuły na portalach.

ZAKUPOHOLIZM

Aż jedna trzecia wszystkich uzależnionych od kupowania nie ma własnych dochodów. Kategorią szczególnie zagrożoną uzależnieniem od zakupów są osoby w wieku od 15 do 17 lat Ludzie młodzi, poniżej 35. roku życia, zdecydowanie częściej niż starsi wykazują symptomy kompulsywnego kupowania.

Najwięcej osób, które mają problem z nałogowym kupowaniem, zalicza się do grupy 1800-2499 zł dochodów osobistych w skali miesiąca. Jeśli chodzi o wykształcenie, proporcje rozkładają się równomiernie między osobami o podstawowym, średnim i wyższym wykształceniu. Zdecydowanie najmniej zakupoholików jest wśród ludzi po szkołach zawodowych.

Pierwsze oznaki zakupoholizmu mogą obejmować: poświęcanie znacznej ilości czasu na zakupy, częsta lub ciągła myśl o dokonywaniu zakupów, poprawianie sobie nastroju poprzez zakup nowych dóbr materialnych, zaniedbanie budżetu domowego spowodowane przeznaczeniem znacznych sum na zakupy, nieprzemyślany, impulsywny zakup rzeczy, które nie są przydatne, ukrywanie zakupionych dóbr materialnych przed bliskimi, zatajanie prawdziwych sum wydanych na zakupy, zapożyczanie się u znajomych, rodziny tylko po to, aby przeznaczyć pieniądze na sprawunki, wyrzuty sumienia w związku z wydanymi kwotami, silną potrzebę dokonania zakupów i odczuwanie przy tym głębokiej euforii.

Zakupoholizm - jak go leczyć?

W leczeniu uzależnienia od kupowania najistotniejszą rolę odgrywa **psychoterapia** w ośrodkach terapii uzależnień. Różne jej rodzaje mogą

pomóc pacjentowi w uporaniu się z tym problemem, ogólnie jednak w przypadku zakupoholizmu podkreśla się skuteczność psychoterapii poznawczo-behawioralnej.

Leczenie zakupoholizmu to jednak nie tylko psychoterapia – pacjentowi potrzebne jest również (a może i przede wszystkim) wsparcie jego najbliższych. Nierzadko pojawia się potrzeba skorzystania z doradztwa finansowego – uzależnienie od zakupów, szczególnie trwające długo, może w końcu doprowadzić do wspominanego już kilkukrotnie poważnego zadłużenia zakupoholika.

Zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu konieczna jest modyfikacja zachowań związanych z zakupami. Takowa polegać może m.in. na tym, aby zakupoholik nie udawał się do sklepów z kartami płatniczymi, a jedynie z gotówką – pozwala to w oczywisty sposób ograniczyć ilość kupowanych rzeczy. Korzystną sytuacją jest ta, gdzie osoba uzależniona od kupowania do galerii handlowych udaje się z listą rzeczy, które ma nabyć, dodatkow najlepiej jest, gdy podczas zakupów zawsze ktoś jej towarzyszy.

Telefon zaufania: 801 199 990

SEKSOHOLIZM

Badania pokazują, że mózg pod wpływem pornografii zachowuje się podobnie jak pod wpływem narkotyku, a nawet może ulec trwałym uszkodzeniom. Badania wykazują, że na szkodliwe działanie pornografii najbardziej narażone są osoby przed 25. rokiem życia.

Obsceniczne treści materiałów pornograficznych to nie są wyłącznie fantazje ich twórców. To częściowo odpowiedź na potrzeby konsumentów. Pornografia ma charakter uzależniający. Im częściej ją oglądamy, tym większa rośnie potrzeba eksperymentowania. Treści „standardowe" nie budzą już takiego pożądania, jakiego oczekuje konsument.

- *Osoby, które regularnie oglądają pornografię, niezależnie od tego, czy są uzależnione, czy też nie, dość powszechnie przyznają, że występuje u nich potrzeba zapoznawania się z coraz mocniejszą formą treści pornograficznych. Tak jak w przypadku narkotyków – narkoman stopniowo zwiększa dawki substancji, tak osoba konsumująca pornografię sięga po coraz bardziej obsceniczną jej wersję* – czytamy w raporcie Stowarzyszenia Twoja Sprawa.

To wynik funkcjonowania mózgu. Chroni się on przed nienaturalnym, nagłym i zbyt dużym skokiem dopaminy, więc przestaje reagować. Fachowo nazywa się to zjawiskiem tolerancji. W przypadku pornografii konsumenci przekraczają kolejne granice bardzo szybko. Wielu z nich przyznaje, że w ciągu kilku miesięcy regularnego oglądania filmów pornograficznych sięgnęli po treści, które na początku były dla nich odrzucające i obrzydliwe.

Ten sam proces dotyczy dzieci i młodzieży. Nastolatki, które regularnie oglądają pornografię (z badań wynika, że połowa chłopców ogląda pornografię częściej niż kilka razy w miesiącu, a aż 15% z nich robi to raz dziennie lub częściej) również nabywają wspomnianej tolerancji. Nietrudno jest wyobrazić sobie, jaki ma to wpływ na rozwój ich seksualności – aż 20% dorosłych mężczyzn, którzy oglądają filmy pornograficzne, potrzebuje ich przed kontaktem seksualnym z partnerką.

Gdzie szukać pomocy?

Anonimowi Seksoholicy: www.sa.org.pl

Mityngi dla Anonimowych Seksoholików (SA):
tel. 798 056 677 **(obsługiwany przez mężczyznę)**
tel. 534 124 748 **(obsługiwany przez kobietę)**
e-mail: wspolnota@sa.org.pl

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Miałam 13 lat, gdy po raz pierwszy moja waga spadła poniżej 43 kg. Normalnie balansowała między 49-53 przy wzroście 164 cm. Nie uległam wtedy modzie, nie mam tendencji do tycia, mimo niejednokrotnie spożywanych dużych ilości pożywienia nikt nigdy nie skrytykował mojej wagi. Moje odchudzanie było manifestacją bólu, sposobem na okiełznanie emocji, deeskalację napięcia, kolejną płaszczyzną, w której chciałam czuć się perfekcyjna. Spełniałam wszystkie oczekiwania rodziców dotyczące edukacji – rokrocznie jedna z trzech najwyższych średnich w szkole, zwycięstwa lub wyróżnienia w olimpiadach przedmiotowych, zawsze świadectwo z czerwonym paskiem. Mimo, że przy-

ychodziło mi to z łatwością, presja była ogromna, a bycie popularną i lubianą w niewielkim stopniu rekompensowało emocjonalne zaniedbanie rodziców. Wcześnie też poznałam smak intensywnego życia towarzyskiego, co w korelacji z sukcesami „naukowymi", sportowymi i perfekcyjnym wyglądem stanowiło swoisty ersatz spełnienia na płaszczyźnie rodzinnej. W domu czułam się niezrozumiana, odtrącana, poddawana kontroli poprzez nieustanne pytania: „co w szkole?", „jaką ocenę dostał inny wybitny uczeń?", itd. Główny nacisk był kładziony na sprzątanie, naukę i jedzenie. Nie przypominam sobie, by ktoś kiedykolwiek rozmawiał ze mną o tym, co czuję, jak się czuję, jakie są moje marzenia. Niska waga pomagała mi także w osiągnięciach sportowych, byłam i czułam się lekka, co miało niewątpliwe przełożenie na szybkość.

Jak przejawia się zaburzenie?

Nieustannym kontrolowaniem spożywanego pożywienia i monodietą, np. sok, twarożek, woda. Każdą wolną chwilę, niezależnie od pory dnia, poświęca się na wysiłek fizyczny. Kompulsywne objadanie się, nagradzanie się jedzeniem, pójściem do restauracji czy baru.

Gdzie szukać pomocy?

Anonimowi jedzenioholicy:
www.anonimowijedzenioholicy.org
tel. 782 244 516
Uzależnienia behawioralne:
tel. 801 889 880 - czynny codziennie w godz. 17.00 - 22.00

UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI

NARKOTYKI

Narkotykami nazywamy środki odurzające, substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy:

heroina, morfina, psychosymulanty, np. amfetamina, kokaina, marihuana i haszysz, halucynogeny np. DMT, psychodeliki np. LSD-25, środki lotne – kleje, leki uspokajające i barbiturany.

Początek liceum. Nowa szkoła, nowi ludzie, a co za tym idzie? Stres, na który byłem bardzo podatny. Póki grałem w piłkę nożną w klubie, całe napięcie jakie we mnie siedzi rozładowywałem na boisku. Tam dosłownie zapominałem o swoich problemach. Jednak z rozpoczęciem liceum sport zszedł na drugi plan - nauka była ważniejsza (dla moich rodziców). Później to właśnie marihuana stała się tym "lekiem na całe zło", sposobem na oderwanie się od codzienności. Na początku nie widziałem w tym problemu, paliłem naprawdę bardzo rzadko, więc mogłoby się wydawać, że wszystko mam pod kontrolą. Niestety z czasem uzależniłem się do takiego stopnia, że nie potrafiłem normalnie funkcjonować bez trawki. Pieniądze na drzewach nie rosną, a rodzice na narkotyki nie dają - tak oto wpadłem w dilerkę. Potem tego bardzo żałowałem. To nie mogło skończyć się inaczej niż problemami z policją i sprawą w sądzie. Podobno życie ludzi zmienia. I chociaż zawsze powtarzałem sobie, że nie tknę twardych narkotyków, to w tym ciężkim dla mnie okresie życia - sięgnąłem po nie. Samookaleczanie się? Tego też wcześniej nie popierałem. Nieważne. Po prostu spadałem na dno. Jednocześnie zdawałem sobie sprawę, że miarka się przebrała.

Fazy uzależnienia od narkotyków

Wyróżnia się 4 podstawowe fazy uzależnienia narkotykowego:

- eksperymentowanie,
- przyjmowanie okazjonalne,
- nawyk,
- uzależnienie.

Stereotypy

Uzależniają się tylko słabi ludzie.

NIEPRAWDA - Człowiek uzależnia się nie dlatego, że jest słaby lub silny, lecz w pierwszej kolejności, dlatego, że bierze narkotyki i podoba mu się

ich działanie. Nie można też powiedzieć, że ludzie o silnej woli mogą brać środki odurzające i nic im się nie stanie. Każdy, kto zaczyna brać narkotyki powinien liczyć się z uzależnieniem.

Biorę tylko dla przyjemności, nie uzależnię się.

NIEPRAWDA - W mózgu osoby biorącej narkotyki po pewnym czasie następuje pewien ,,przeskok" (wzrasta tolerancja, organizm zaczyna się uodparniać), po którym nie da już się wrócić do poprzedniego stanu.

Marihuana jest ,,lekkim" narkotykiem i nie uzależnia.

NIEPRAWDA - Marihuana, podobnie jak haszysz jest uzależniająca i chociaż uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina, to jednak osobom, które ją palą trudno jest już po paru miesiącach zrezygnować z wypalenia skręta.

Dopalacze są bezpieczną alternatywą.

NIEPRAWDA - Produkty sprzedawane jako dopalacze oprócz środków psychoaktywnych zawierały wiele zanieczyszczeń, trucizny, leki, środki chemiczne, itp.

Leczenie narkomanii – od czego zacząć?

Milowym krokiem w leczeniu narkomanii jest moment, gdy osoba uzależniona przyzna się przed sobą, że jest chora i potrzebuje pomocy. Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza i rozpocznie się leczenie, tym terapia jest skuteczniejsza. Sygnałem do konieczności podjęcia terapii odwykowej jest pojawienie się symptomów zespołu abstynencyjnego po odstawieniu przyjmowanych narkotyków.

Gdzie szukać pomocy?

Podejrzewasz, że ktoś z bliskich używa narkotyków. Co możesz zrobić? Pierwszym krokiem niewątpliwie powinna być rozmowa. Powinieneś się do niej dobrze przygotować i wybrać na nią odpowiedni czas. Nie powinna odbywać się w pośpiechu i pod wpływem emocji.

Jeżeli jesteś pewien, że bliska Ci osoba ma już problem narkotykowy, skontaktuj się z poradnią leczenia uzależnień. Uzyskasz tam pomoc w zakresie radzenia sobie w tej trudnej sytuacji oraz wskazówki dotyczące zmotywowania tej osoby do leczenia. Skontaktuj się również z pracownikami **Telefonu Zaufania - 801 199 990**, gdzie codziennie w godzinach 16.00 - 21.00 możesz uzyskać pełne informacje na temat nurtujących Cię problemów dotyczących narkomanii.

Wspólnota Cenacolo Polska: www.cenacolo.pl
tel. 600 125 413
Ogólnopolski Telefon Zaufania - Narkomania:
tel. 800 199 990 w godz. 16.00 - 21.00

NARKOMANIA W ŚWIETLE PRAWA

Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii uchwalona przez Sejm RP, reguluje kwestię zwalczania nielegalnej produkcji i dystrybucji narkotyków oraz terapii psychiatrycznej dla osób uzależnionych od środków odurzających. Ustawa zawiera przepisy o odpowiedzialności karnej za wytwarzanie i rozpowszechnianie narkotyków. Do ustawy dołączono wykazy środków odurzających z ich klasyfikacją. Od 21 sierpnia 2018 r. wykaz substancji zgodnie z ustawą znajduje się w rozporządzeniu ministra właściwego do spraw zdrowia.

PALENIE PAPIEROSÓW

Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne"). Dym jest inhalowany do dróg oddechowych, skąd dostaje się do krwioobiegu i zostaje rozprowadzony po całym organizmie i do wszystkich narządów.

Zanim powstanie papieros w postaci, w jakiej go znamy, dodaje się do niego wiele substancji chemicznych – aromatów, konserwantów (nierzadko o nieznanym pochodzeniu i utajnionym przez producentów).

Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz innych toksycznych związków chemicznych. Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego.

NIKOTYNIZM W ŚWIETLE PRAWA

Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych – polska ustawa uchwalona przez Sejm RP, regulująca kwestie prawne związane z przeciwdziałaniem nikotynizmowi. Ustawa określa: zasady sprzedaży wyrobów tytoniowych, miejsca palenia wyrobów tytoniowych, zasady produkcji i dystrybucji wyrobów tytoniowych, zasady leczenia osób uzależnionych od nikotyny.

Uzależnienie od nikotyny - objawy

Palenie tytoniu jest uzależnieniem równie silnym, bądź nawet silniejszym niż uzależnienie od narkotyków. Niektórzy z pacjentów, którzy odstawili alkohol, heroinę czy kokainę twierdzili, jakoby rzucenia palenia było o wiele trudniejsze. Część palących twierdzi, że pierwszy papieros w ciągu dnia sprawia im największą przyjemność.

Gdzie szukać pomocy?

Leczenie uzależnienia od tytoniu obejmuje metody niefarmakologiczne oraz farmakologiczne (stosowanie leków). Najlepsze efekty przynosi postępowanie kompleksowe. Najlepiej skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu bądź skorzystać z przychodni terapii uzależnień.

ALKOHOL

Wszystko zaczyna się tak niewinnie. Picie alkoholu sprawia ci przyjemność, dodaje odwagi, ułatwia nawiązywanie relacji, pomaga odprężyć się, "rozwiązuje język”, staje się twoim antidotum na stres, kłopoty w pracy, w domu, traumy z dzieciństwa.

Zaczynają drażnić cię uwagi na temat twojego picia, które czynią osoby z bliskiego otoczenia. Myślisz wtedy: może trzeba ograniczyć picie? Pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy czy wstydu, dlatego po przebudzeniu pierwszą rzeczą, o jakiej myślisz (a potem robisz) jest wypicie alkoholu dla "uspokojenia nerwów", "postawienia na nogi", "zmierzenia sie z życiem".

Będziesz zaprzeczać, bagatelizować problem, mówić, że inni piją więcej, że alkohol jest dla ludzi, że była okazja. Nagle okazuje się, że nie jesteś już w stanie kontrolować swych decyzji związanych z piciem. Wpadasz w pułapkę alkoholizmu, w niekończącą się chorobę.

Alkoholizm - objawy ostrzegawcze

- Sięganie po alkohol przede wszystkim dlatego, że jego działanie odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie.
- Poszukiwanie, inicjowanie i organizowanie okazji do wypicia.
- Możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. mocna głowa.
- Trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia.
- Picie alkoholu w samotności. Powtarzające się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu. Reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu.

Zespół uzależnienia od alkoholu - objawy

- **wewnętrzny przymus picia tzw. głód alkoholowy** to natrętne myśli dotyczące picia alkoholu, niepokój, lęk, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji i uwagi, poczucie osłabienia i braku energii, wyjątkowa chwiejność nastroju);

- **brak kontroli związanej z piciem** (trudnościami w unikaniu rozpoczęcia picia, trudnościami w zakończeniu picia do wcześniej założonego poziomu);
- **zespół abstynencyjny**, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe.

Za każdym razem, kiedy zaczynasz pić - mówi żona alkoholika w książce **Katarzyny Bosowskiej** - *czuję się oszukana i porzucona. Na początku Twoich ciągów alkoholowych jestem na Ciebie wściekła o to, jak niszczysz życie swoje, moje i dziecka. Nasze wspólne plany. Stąd bierze się moja złość na Ciebie - z bezsilności i wściekłości. "Po kilku dniach wściekłość mija i zostaje zdenerwowanie obecnością w domu kogoś, z kim nie chce się mieć do czynienia, to znaczy z pijącym, bezwolnym, tępym Tobą. Życie toczy się swoim torem, mija, a Ty leżysz i pijesz, albo wychodzisz i wracasz kompletnie pijany. Po jakimś czasie przyzwyczajam się do myśli, że znowu pijesz. Problemy pojawiają się i odchodzą bez Twojego udziału w moim życiu. Mam swoje sprawy, zamierzenia, plany, w których Ciebie nie ma, a jednak nie da się o Tobie całkiem zapomnieć, bo na co dzień widać Cię, czuć w całym mieszkaniu, czasem słychać.*

PODSTAWY PRAWNE LECZENIA UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

Leczenie osób uzależnionych od alkoholu reguluje przede wszystkim Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U.2015.1286) oraz rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie organizacji, kwalifikacji personelu, sposobu funkcjonowania i rodzajów podmiotów leczniczych wykonujących świadczenia stacjonarne i całodobowe oraz ambulatoryjne w sprawowaniu opieki nad uzależnionymi od alkoholu oraz sposobu współdziałania w tym zakresie z instytucjami publicznymi i organizacjami społecznymi (Dz. U. 2012.734).

Akty te, poza wszystkimi innymi aktami prawnymi regulującymi pracę podmiotów leczniczych, określają typy placówek leczenia uzależnienia od alkoholu, ich zadania w odniesieniu do różnych grup pacjentów oraz rodzaj i sposób zdobywania kwalifikacji zawodowych przez specjalistów psychoterapii uzależnień i instruktorów terapii uzależnień.

W Polsce leczenie uzależnienia jest dobrowolne, z wyjątkiem sytuacji sądowego zobowiązania do leczenia. Leczenie zaburzeń wynikających z używania alkoholu jest bezpłatne, również dla osób nieubezpieczonych.

Rodzaje placówek leczenia uzależnienia od alkoholu

Leczenie osób uzależnionych od alkoholu mogą prowadzić tylko podmioty lecznicze wykonujące działalność leczniczą w rodzaju świadczenia stacjonarne i całodobowe oraz ambulatoryjne (w tym dzienne).

Placówkami leczenia uzależnienia od alkoholu są: poradnie terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, poradnie leczenia uzależnień, całodobowe oddziały terapii uzależnienia od alkoholu, całodobowe oddziały leczenia uzależnień, dzienne oddziały terapii uzależnienia od alkoholu, dzienne oddziały leczenia uzależnień, oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych oraz hostele dla osób uzależnionych od alkoholu (Dz.U. 2012.734). Lista adresowa placówek znajduje się na stronie www.parpa.pl. Poradnie i oddziały leczenia uzależnień mogą przyjmować również osoby uzależnione wyłącznie od substancji psychoaktywnych, jednak ponad 80% pacjentów tych placówek objęta jest leczeniem z powodu zaburzeń wynikających z używania alkoholu.

Osoby mające sądowe zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego mogą realizować je we wszystkich placówkach leczenia uzależnienia od alkoholu finansowanych ze środków NFZ, poza hostelami i oddziałami leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Lista adresowa placówek znajduje się na stronie **www.parpa.pl.**

Kiedy bliski pije, gdzie się udać po pomoc?

Zdesperowane rodziny często pytają, jak pomóc alkoholikowi, który nie chce się leczyć. W wyjątkowych sytuacjach w Polsce możliwe jest przymusowe leczenie alkoholizmu. Gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych przyjmują wnioski o skierowanie na przymusowy odwyk od alkoholu. Zgodnie z Ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, bliscy alkoholika powinni w tym celu zgromadzić dokumentację potwierdzającą, że spożywanie przez niego alkoholu: prowadzi do rozpadu funkcjonowania rodziny, wpływa negatywnie na osoby małoletnie, prowadzi do zaniedbywania obowiązków pracowniczych, powoduje częste zaburzanie porządku publicznego.

Jeśli chory oficjalnie odmówi dobrowolnemu poddaniu się terapii, komisja kieruje go na przymusowe badanie do biegłego sądowego. Po rozważeniu opinii biegłego, sąd rejonowy może orzec przymusowe leczenie alkoholika. Maksymalnie trwa ono 2 lata i jest prowadzone w ośrodku zamkniętym

Rola Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Działając na podstawie Ustawy o Wychowaniu w Trzeźwości i Przeciwdziałaniu Alkoholizmowi MKRPA zajmuje się motywowaniem do podjęcia leczenia odwykowego osób, które swoim nadużywaniem alkoholu:

- doprowadzają do rozpadu życia rodzinnego,
- demoralizują nieletnich,
- systematycznie zakłócają spokój i porządek publiczny,
- uchylają się od pracy.

Jeżeli picie jednego z członków rodziny doprowadza do poważnych zaburzeń jej funkcjonowania - co znajduje wyraz w aktach przemocy fizyczne lub psychicznej, zaniedbywaniu obowiązków rodzicielskich lub powodowaniu strat finansowych uniemożliwiającyc zaspokojenie potrzeb dzieci i współmałżonka - istnieje możliwość zwrócenia się do MKRPA z wnioskiem o wszczęcie procedury zmierzającej do zobowiązania osoby

nadużywającej alkoholu do podjęcia leczenia odwykowego. Wnioskodawcami mogą być członkowie rodzin osób nadużywających alkoholu, pracownicy oświaty, pomocy społecznej, funkcjonariusze Policji i Straży Miejskiej. W celu złożenia wniosku należy zgłosić się na spotkanie z przedstawicielami MKRPA (w godzinach dyżuru), którzy udzielą szczegółowych informacji dotyczących omawianej procedury i ocenią zasadność jej wdrożenia w poszczególnych przypadkach. Działania Zespołu obejmują: rozmowy motywujące uczestników postępowania do nawiązania kontaktu z ośrodkami odwykowymi, a w szczególnie poważnych przypadkach – kierowanie na badania biegłego w przedmiocie uzależnienia od alkoholu oraz gromadzenie dokumentacji niezbędnej do skierowania wniosku o zobowiązanie do leczenia odwykowego przez sąd.

Alkoholizm jest chorobą, którą trzeba leczyć przy wsparciu specjalistów. Leczenie uzależnienia od alkoholu to intensywna stacjonarna terapia dla alkoholików lub krótki turnus motywacyjny. Warunkiem leczenia alkoholika jest abstynencja. Przed rozpoczęciem terapii konieczne jest całkowite odstawienie alkoholu oraz odtruwanie organizmu (detoks alkoholowy).

Gdzie szukać pomocy?

Bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123
codziennie w godzinach 14.00 - 22.00
Całodobowy Telefon Zaufania dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin: tel. 61 843 01 01
Infolinia Anonimowych Alkoholików: tel. 801 033 242
codziennie w godz. 8.00 - 22.00

WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Gabriela ma dwójkę dzieci. Maż nadużywa alkoholu, często przychodzi do domu pijany. Przez lata znosi poniżanie i wyzwiska. Jest często popychana, ostatnio mąż złamał jej rękę. Najbardziej boi się, że mąż zaatakuje dzieci. W zeszłym tygodniu oglądała wieczorem telewizję i zobaczyła podobna historię tragicznym końcem. Przeraziła się, że podobne nieszczęście mogłoby spotkać któregoś z chłopców. Zrozumiała, że mąż mimo obietnic nie zmieni się. Namawia męża na terapię, ale nie jest nią zainteresowany.

Jeżeli codziennie zastanawiasz się, jak wyrwać z uzależnienia Twego partnera...
Jeżeli żyjesz w ciągłym lęku...
Jeżeli obwiniasz się za nałóg bliskiej osoby...
Jeżeli uważasz, że nie zasługujesz na szczęście...

Zadzwoń! - 504 437 952
www.parpa.pl
Zgłoś się do placówek terapii uzależnień!

Współuzależnieniem określa się uzależnienie od uzależnionego partnera. Osoba współuzależniona stara się przystosować do patologicznej (zazwyczaj przemocowej, poniżającej, rodzącej lęk i stałe napięcie) sytuacji wspólnego życia z osobą uzależnioną.

Uznaje się, że współuzależnienie może wystąpić w przypadku wszystkich uzależnień – zarówno od substancji chemicznych, jak też behawioralnych.

Osoba współuzależniona podporządkowuje bez reszty swoje życie osobie uzależnionej osoby. Odczuwa nieustające, bardzo silne napięcie psychiczne. Zadręcza się poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie, jak pomóc swemu partnerowi w zerwaniu z nałogiem. Nie zdaje sobie sprawy z faktu, że ukrywanie uzależnienia partnera i udzielanie mu alibi to działania szkodliwe, często sprzyjające pogłębianiu uzależnienia. Nie dopuszcza do siebie informacji, że jedyną osobą, którą może uratować jest ona sama. Niezależnie od tego, czy chodzi o podjęcie terapii choroby alkoholowej, uzależnienia od narkotyków czy uzależnień behawioralnych,

osoba współuzależniona nie może brać odpowiedzialności za swego partnera. Musi zacząć walczyć o własną godność, wyjść z sytuacji podporządkowania. A do tego niezbędne jest podjęcie terapii – samodzielne wydobycie się ze współuzależnienia w praktyce okazuje się niezwykle rzadkie, wręcz niemożliwe.

Jeżeli Twój partner jest uzależniony i nie chce się leczyć - zwróć się o pomoc do specjalisty, bo Twoje życie jest tak samo cenne i musisz nauczyć żyć nawet, jak partner będzie brnął w uzależnienie.

Uzależnienie - choroba całej rodziny

Jak życie alkoholika zaczyna koncentrować się wokół picia, tak życie jego rodziny, zaczyna koncentrować się wokół tej choroby. Taki stan powoduje narastanie ogromnego stresu. Aby zmniejszyć go choć trochę, każdy członek rodziny przystosowuje się na swój własny sposób do zachowania osoby uzależnionej. Rozpoczyna się gra, w której udział biorą wszyscy.

Jej podstawową zasadą jest: ukryć problem, dostosować się do nowej sytuacji, tak by jak najbardziej zmniejszyć skutki zachowania alkoholika i tym samym sprawić, że rodzina funkcjonuje nadal. Niestety taka forma "przystosowania się" do niezwykle destrukcyjnej i niezdrowej sytuacji ma ogromny wpływ na każdego członka rodziny. Powoduje życie w chronicznym stresie, lęku, złości i poczuciu krzywdy, poczuciu winy oraz wstydzie.

Role dzieci w rodzinie alkoholowej

BOHATER - Najczęściej rolę tę przyjmuje najstarsze dziecko. Czuje się odpowiedzialne za rodzinę, jej problemy, więc poświęca się dla niej rezygnując z własnych potrzeb. Stara się nie sprawiać kłopotów i odnosić sukcesy. To opiekun rodzeństwa, wizytówka rodziny, którą pokazuje obcym. Jest bardzo dobrym uczniem, starającym się o najlepsze oceny, któremu zależy na osiągnięciach. Stawia sobie bardzo wysokie wymagania, chce być najlepszy we wszystkim. Nie ma czasu na zabawy i spotkania z rówieśnikami oraz rozwijanie zainteresowań, jest nadmiernie obciążony obowiązkami domowymi. Wypiera i tłumi złość na rodziców.

Stara się okazywać tylko pozytywne emocje. Ma poczucie winy oraz wstyd za sytuację rodzinną. Czuje się „gorszy” od innych, mniej wartościowy.

MASKOTKA - Rolę tę najczęściej przyjmują najmłodsze dzieci. Lekko traktują poważne sytuacje i starają się, aby wszyscy byli weseli oraz by nie brać wszystkiego nazbyt serio. Dbają o optymistyczny nastrój. Próbuje manipulować nastrojami w rodzinie poprzez wdzięk, błazenady, dowcipkowanie, rozśmieszanie i podstęp. Czasami staje się „aniołkiem” czy słodkim dzieckiem. Jest to klasowy błazen, który nie cofnie się przed niczym, aby tylko rozśmieszyć. Jego błazeństwa czasami przeszkadzają więc bywa przywoływany do porządku. Ma problemy z koncentracją uwagi na zadaniu i ich dokańczaniem, nie może usiedzieć w klasie. Rozmawia z kolegami, wierci się. Łatwo zapomina i gubi rzeczy. Ma tendencję do uciekania od trudności. Z wierzchu to dziecko roześmiane, wesołe, ale od środka – pełne strachu i smutku, wystraszone, niepewne, samotne. Nie ma poczucia własnej wartości, unika bliskości, aby nie zostać zranionym. z lękiem radzi sobie poprzez wywoływanie uczuć przeciwstawnych. Pod maską radości i beztroski kryje obawę i lęk.

Amelka ma 12 lat i wszyscy ją lubią. Zdarza się, że w czasie lekcji przedrzeźnia nauczycielkę, albo wydaje odgłosy zwierząt. W grach grupowych wybierana jest na samym końcu. Na przerwach nie potrafi na dłużej przebywać w grupie koleżanek, szybko idzie do innych. Zapytała koleżankę z kasy, czy ją lubią, odpowiedziały, że bardzo, ale że jest bardzo dziecinna i nie można z nią porozmawiać na poważne tematy. Sąsiadka opowiadała, że była kiedyś świadkiem potrącenia przez auto psa na ulicy. Pies skowyczał, a Amelka cały czas żartowała, choć wszyscy wokół byli przerażeni.

KOZIOŁ OFIARNY - w roli tej najczęściej znajduje się drugie dziecko w rodzinie. Ciągle sprawia kłopoty wychowawcze: wchodzi w bójki, konflikty, ma problemy w nauce, sięga po używki. Na niego zostaje skierowana uwaga rodziny, agresja pijącego rodzica. Najczęściej pierwszy dostrzega problem – alkoholizm. Swoim zachowaniem odwraca uwagę od właściwego problemu rodziny, stając się wcieleniem rodzinnych frustracji i pakując się ciągle w kłopoty. Pamiętany jest głównie z powodu trudności, które sprawia i wyrządzonego zła.

To najczęściej uczeń słaby, a nawet bardzo słaby. Posiada niewielką lub nie ma w ogóle motywacji do podejmowania nauki, zadań, pracy. Najczęściej szuka akceptacji w grupach osób podobnych do siebie. Zawiera powierzchowne kontakty, nieuwzględniające potrzeb innych, związane z manipulacją i wzajemnym wykorzystywaniem. Często prowokuje, zaczepia i mści się, a także kłamie i nie dotrzymuje obietnic. Łatwo wpada w gniew, często kłóci się z dorosłymi, pyskuje i łamie normy. To dziecko czuje złość, wściekłość na alkoholika, bohatera rodzinnego. Radzi sobie z tym uczuciem poprzez zachowania autodestrukcyjne (samookaleczanie), przemieszczanie agresji na innych (bójki) lub wyładowuje w innych działaniach destrukcyjnych (wandalizm, prostytucja). Odczuwaną złość przypisuje innym, spostrzegając świat i ludzi jako wrogich, nieprzyjaznych.

DZIECKO NIEWIDZIALNE - to najczęściej jedno z młodszych dzieci. Z sytuacją rodzinną radzi sobie poprzez „schodzenie z oczu", izolując się od ludzi. Ucieka w samotność, uległość, świat fantazji, telewizji, muzyki. Postrzegane jest jako dziwne, niewidzialne. Nie wierzy we własne siły i możliwości. Ma bujną wyobraźnię, co wykorzystuje do ukrycia wewnętrznego napięcia lub do zdobywania namiastek uwagi od innych osób. Jest dzieckiem nieufnym, izolującym się od kontaktów z dorosłymi i rówieśnikami. Wycofany, wybiera samotność. Posiada braki w zakresie podstawowych umiejętności społecznych. Sprzeciwia się poprzez bierny opór, ale nie aktywnie.

Zasady w rodzinie alkoholowej

Nie ufaj! - dziecko wie, że nie może ufać swoim rodzicom, ponieważ nie dotrzymują danego słowa, np. pomimo obietnic ojciec nadal pije. Niespełnione obietnice, niedotrzymane umowy, zagubienie dorosłych, nie-spójność ich działań, niekonsekwencje wychowawcze -wszystko to nie sprzyja kształtowaniu się orientacji i ufności. Nieufność budzi obronność, zaś brak porządku rodzi chaos myśli i nieuporządkowanie życia uczuciowego.

Nie mów! - jest silnym komunikatem (nie zawsze wypowiedzianym głośno) od dorosłych w sprawach związanych z problemem alkoholowym. Nie mów, ukrywaj ten problem przed światem zewnętrznym,

zewnętrznym, w przeciwnym bowiem razie otrzymasz etykietę dziecka alkoholika. Nie mówić oznacza zamknięcie się na tematy związane z rodziną wobec obcych. Dzieci milkną, chroniąc największy dla nich skarb - tajemnicę rodzinną o alkoholu i incydentach z nim związanych. Robią to ze wstydu, strachu i w nadziei, że będzie lepiej i że nie jest tak naprawdę najgorzej. Ogromnie trudno przebić się przez to dziecięce zaprzeczanie, co owocuje tragiczną czasem samotnością dziecka w rodzinie alkoholowej.

Nie czuj! - dziecko w rodzinie alkoholowej często przeżywa paraliżujące uczucia, które powodują jego niepokój i próby odcięcia się od nich. Zabieg tego rodzaju zbyt często powtarzany, rodzi groźbę odłączenia się od świata własnych emocji i utraty prawdy o najgłębszych poruszeniach swego serca. Zafałszowanie wewnętrznej rzeczywistości powoduje osłabienie czujności emocjonalnej niezbędnej do orientacji w świecie i w sobie samym.

Dorosłe Dzieci Alkoholików

Telefon Zaufania: 116 111

Bezpłatny, czynny codziennie, 24 godziny na dobę!

Pod numer 116 111 mogą zadzwonić dzieci i młodzież z całej Polski! Pamiętaj! W Telefonie Zaufania jesteś anonimowy - nie musisz mówić jak się nazywasz i skąd dzwonisz.

Pomarańczowa Linia: tel. 801 14 00 68

Linia dla rodziców pijących dzieci

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: tel. 116 123

Bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 - 22.00.

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze zmartwieniami, uzależnieniem.

Dorosłe Dzieci Alkoholików

Efektem doświadczeń wyniesionych z życia w rodzinie z problemem alkoholowym są pewne utrwalone schematy zachowań i reakcji emocjonalnych, które utrudniają osiągnięcie zadowolenia i satysfakcji, a zwłaszcza nawiązywanie bliskich relacji z innymi ludźmi w dorosłym życiu. Powstały na tym tle zespół zaburzeń przystosowania nazywamy syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika.

Do zespołu cech DDA należą:

- Problemy z samooceną, zaburzone poczucie własnej wartości.
- Przeżywanie stanu przewlekłego napięcia emocjonalnego (stałe pogotowie emocjonalne), często silnego lęku przed odrzuceniem.
- Trudności w przyjemności i nadwrażliwość na cierpienie, poczucie bycia nieszczęśliwym.
- Nieumiejętność odprężenia się, odpoczynku.
- Trudności w rozpoznawaniu uczuć, nierzadko „zamrożenie emocjonalne”.
- Posiadanie sztywnych, zagrażających schematów myślenia o innych, o sobie.
- Wyparcie własnych potrzeb, gotowość do spełniania oczekiwań innych.
- Trudności wchodzenia w bliskie związki z ludźmi.
- Lęk przed nowymi sytuacjami w życiu.

Nie wszystkie osoby wzrastające w rodzinie alkoholowej doświadczają nasilonych objawów syndromu DDA. Większość radzi sobie dobrze ze sobą i swoim problemami, a jeśli przeżywają trudności skutecznie rozwiązują je bez pomocy specjalistów. DDA mogą osiągać wiele sukcesów w życiu, zwłaszcza zawodowym. Nasilenie cech DDA moż jednak przeszkadzać w codziennym życiu i wówczas wymaga psychoterapii.

Gdzie szukać pomocy?

www.grupawsparcia.pl
www.dda.pl

Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” jest jedną z wiodących organizacji pozarządowych, która od 16 lat realizuje szereg inicjatyw obywatelskich nakierowanych na poszerzenie świadomości prawnej społeczeństwa oraz dostępu do bezpłatnych porad prawnych i obywatelskich.

Od 2016 roku Stowarzyszenie realizuje zadania wynikające z ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej. W ciągu 4 lat udzielono ponad 30 tys. porad osobom znajdującym się w kryzysowych sytuacjach życiowych, zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz niejednokrotnie pozbawionym środków finansowych na skorzystanie z profesjonalnej pomocy prawnej na rynku usług prawniczych. Obecnie w ramach statutowej działalności Stowarzyszenie współpracuje z ponad 60 prawnikami, radcami prawnimi, adwokatami, doradcami obywatelskimi oraz mediatorami, specjalizującymi się w różnych dziedzinach prawa.

W roku 2020 pełnimy dyżury w 46 Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Obywatelskiej na terenie województwa śląskiego i mało-polskiego.

Wykaz punktów znajduje się na: **www.dogma.org.pl**

Masz pytania, wątpliwości?
Obawiasz się o swoje prawa?
Skontaktuj się z nami!

CODZIENNIK PRAWNY
#dogmapomoc

PUBLIKACJA WYDANA PRZEZ:

Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego "DOGMA"

40-074 Katowice, ul. Raciborska 48 lok. 2
tel. 32 557 51 83
tel. 514 797 671
e-mail: stowarzyszeniedogma@gmail.com
www.dogma.org.pl
NIP: 634-25-05-321 REGON: 278130684 KRS: 0000175368

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl

Zadanie publiczne finansowane ze środków dotacji celowej budżetu państwa

Powiat Zawierciański