

## **JAK ZADBAĆ O SIEBIE, ŻYJĄC Z PARTNEREM NADUŻYWAJĄCYM ALKOHOLU ?**

Żyjąc w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i ciągle koncentrowanie się na szukaniu sposobów ograniczenia tego problemu jest określane jako współuzależnione 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 ilość, 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 on przestał pić, to wszystko się ułoży” itp.**

**Udział w terapii współuzależnienia pomaga wyzwolić się z niszczącego sposobu funkcjonowania oraz istotnie zmienia sytuację w rodzinie.**

**Dlatego też wszystkie pułtuskie poradni 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**

## **Jak zadbać o siebie**

Wpisany przez Daniel Laskowski

piątek, 16 września 2011 11:32 - Poprawiony piątek, 16 września 2011 11:35

---

### **Dziecka Alkoholika.**

**Wystarczy podjąć decyzję i przyjść – bez skierowania – do  
wybranej placówki.**