

# Poradnik dla rodzin w kryzysie

Autor: Jacek Paszewski  
07.12.2010.

## Przerywamy milczenie

### Rodzina z problemem uzależnień

#### Problem alkoholowy

Rodzina z problemem alkoholowym, to rodzina, w której choćby jeden z jej członków ma problem związany z pićm alkoholu. Alkoholizm dotyka całą rodzinę. Wszyscy jej członkowie wymagają pomocy. Najczęstsze uczucia, które towarzyszą rodzinie alkoholowej to: wstyd, strach, lęk, smutek, gniew, złość, bezradność, poczucie winy. Rodzina alkoholowa żyje w stanie chronicznego stresu. Zamiast dostarczać oparcia staje się źródłem różnorodnych problemów zdrowotnych, emocjonalnych i materialnych. Szacuje się, że w Polsce około 4 do 5 milionów ludzi żyje w rodzinach alkoholowych.

#### Uzależnienie od alkoholu

Osoba uzależniona nie jest w stanie przewidzieć długości trwania następnego picia, ani też dawki spożycia alkoholu. Charakterystyczne dla niej jest picie w sposób ciągły, choć możliwe jest także picie sporadyczne z okresami abstynencji. Z uzależnieniem mamy do czynienia:

- kiedy człowiek w sposób powtarzający robi coś, co przynosi mu szkodę;
- kiedy mimo tych szkód robi to dalej;
- kiedy próbuje przestać i to mu się nie udaje.

Spróbuj szczerze odpowiedzieć na następujące pytania:

tak    nie

1. Czy zdarzyło Ci się odczuwać silną, natrętną potrzebę spożywania alkoholu?
2. Czy piłeś alkohol przez kilka kolejnych dni?
3. Czy zdarzyło się, że Twój bliscy mówili, że pijesz za dużo?
4. Czy odczuwałeś wyrzuty sumienia, poczucie winy lub wstyd z powodu swego picia?
5. Czy zaniedbywałeś sprawy rodzinne oraz obowiązki zawodowe z powodu picia?
6. Czy kiedykolwiek prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?
7. Czy w związku z pićm alkoholu miałeś konflikt z prawem?
8. Czy obiecywałeś sobie i innym, że przestaniesz lub ograniczysz picie?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, skorzystaj ze specjalistycznej pomocy w Poradni Uzależnień w Radomsku przy ul. Przedborskiej 39/41

Tel. (44)685 48 10

Co dzieje się z rodziną osoby uzależnionej od alkoholu? Rodzina stara się przystosować do różnych sytuacji tworzonych przez osobę pijącą. Żona, mąż, bliscy osoby pijącej najczęściej podejmują próby powstrzymania jej od picia. Gdy alkoholik traci kontrolę, inne osoby z rodziny starają się być bardziej odpowiedzialne. Zastanawiają się co mogą zrobić żeby nie pił, jak się zachować gdy przyjdzie pijany itd. Ich życie zaczyna koncentrować się wokół alkoholu i coraz bardziej jest zależne od picia osoby uzależnionej. Na początku rodzina alkoholika nie zdaje sobie sprawy z tego co się dzieje. Nie jest łatwo stanąć twarzą w twarz z rozwijającą się chorobą. Współmałżonków, rodziców, dorastające dzieci i innych najbliższych alkoholikowi nazywa się osobami współuzależnionymi. Sam fakt pozostawania w takim związku nie jest wystarczającym warunkiem do rozpoznania współuzależnienia. Decyduje o tym sposób, w jaki dana osoba reaguje na destrukcyjne postępowanie uzależnionego. Jeśli żyjesz w bezpośredniej bliskości osoby uzależnionej sprawdź, które z poniższych stwierdzeń odnoszą się do Ciebie: -Zaprzeczam istnieniu problemu alkoholowego w swoim domu.

- Koncentruję myśli, uczucia i postępowanie wokół picia partnera.
- Kontroluję picie partnera oraz podejmuję próby odciągania go od alkoholu.
- Ochraniam partnera przed konsekwencjami picia i usprawiedliwiam go przed innymi.
- Rezygnuję z własnych potrzeb, pragnień i marzeń.
- Przejmuję wszystkie domowe obowiązki związane z prowadzeniem i utrzymaniem domu.
- Udaję, że wszystko jest w porządku, choć wcale nie jest.

-Odczuwam wstyd, bezradność, lęk i strach.

Wszelkie zatajanie, pomoc w załatwieniu zwolnienia lekarskiego, wykonywanie pracy za partnera, wypraszenie u szefa i obietnice składane za niego, że „już nigdy więcej” – to również objawy współuzależnienia.

Nie pomagasz także gdy chronisz przed skutkami nadużywania, gdy ukrywasz butelki, wylewasz alkohol, grozisz, szantażujesz.

Najlepiej pomagasz osobie pijącej, gdy pozwalasz jej na ponoszenie konsekwencji picia. To wcale nie jest łatwe zadanie, ale możesz skorzystać z pomocy i wiedzy specjalistów (psychologa, terapeuty uzależnień).

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Radomsko

Ul. Jagiellońska 36

Tel. (44) 685 47 87

Poradnia Zdrowia Psychicznego COGITO

Radomsko

Ul. Krasickiego 20

Tel. (44) 738 12 47 Dzieci w rodzinach alkoholowych

Nadużywanie alkoholu może prowadzić do powstania w psychice dziecka wielu bolesnych zranień. Są one zazwyczaj mniej widocznymi ofiarami tej choroby. Dzieci alkoholików żyją w olbrzymim stresie, z którym zazwyczaj nie potrafią sobie poradzić same. W domu rodzinnym najczęściej brakuje im bezpieczeństwa i wsparcia. Często doświadczają przemocy psychicznej i fizycznej. Dzieci te dorastają nie mając pewności co w życiu jest dobre a co złe, jak radzić sobie z problemami.

W rodzinie z problemem alkoholowym dziecko przeżywa:

- Strach i lęk
- Boję się, gdy wracasz pijany do domu, bo nigdy nie wiadomo co może się zdarzyć.
- Wstyd
- Wstydzę się, gdy inni wytykają cię palcami i robią sobie z Ciebie żarty.
- Złość
- Złoszczę się, gdy kolejny raz nie dotrzymujesz danego mi słowa, gdy krzyczysz na nas w domu.
- Smutek
- Nie potrafię bawić się i cieszyć z innymi dziećmi, kiedy pijesz, bo martwię się, że może stać ci się coś złego.
- Poczucie winy
- Czasami myślę, że pijesz bo to ja jestem zły i do niczego. Myślałem, że jak będę lepiej się uczył, więcej pomagał w domu, to nie będziesz pił, że jeśli tylko bardziej się postaram.

Dziecko uczy się:

- Lepiej nie ufać dorosłym bo rodzice zajęci problemem alkoholowym zazwyczaj nie dotrzymują danego słowa;
  - Lepiej nie czuć, bo wtedy złe rzeczy mniej boją, ale również i dobre mniej cieszą.
  - Lepiej nie mówić o tym co się dzieje w domu i o problemach wynikających z picia, bo wtedy uniknie się wstydu i wytykania palcami.
  - Nikt nie liczy się z moją osobą. Mogę liczyć tylko na siebie.
- W ten sposób tworzy się rodzinna tajemnica, której dzieci usilnie strzegą, w poczuciu wstydu, lęku i nadziei, że może w końcu będzie lepiej. Jak niepijący rodzic może pomóc swoim dzieciom:

- Nie zatajaj faktu uzależnienia w rodzinie.
- Nie używaj dzieci jako argumentu. Nie mów: Jeśli nie możesz przestać pić dla mnie to zrób to dla dzieci. Gdyby nie dzieci już dawno bym odeszła/odszedł.
- Nie mów dzieciom co mają czuć do pijącego rodzica i nie wymagaj żeby czuły to co Ty czujesz.
- Nie wzmacniaj w dzieciach poczucia winy. Mów jasno: to nie z Twojego powodu rodzic pije.
- Nie postępuj się dziećmi w relacjach z osobą pijącą. Nie każ im sprawdzać czy mu się nic nie stało.
- Nie mów dzieciom, że rodzic przestałby pić gdyby was kochał. Powiedz im, że to są dwie różne sprawy, a alkoholizm jest chorobą.
- Nie obarczaj ich odpowiedzialnością za przebieg wydarzeń w domu.
- Poszukaj oparcia dla siebie, by móc je dać dzieciom
- Zachęcaj dzieci do skorzystania z pomocy psychologicznej i terapeutycznej, zaprowadź je do świetlicy,

zapisz na zajęcia, które pozwolą im zrozumieć problem, który dotknął ich rodzinę, zapewnij im wsparcie.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Radomsko

ul. Piastowska 21

Tel. (44) 683 41 14

www.ppp.radomsko.prv.plppp.radomsko@wp.pl Rodzina z problemem przemocy domowej

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciw członkowi rodziny, które narusza dobra i prawa osobiste człowieka, powodując cierpienie i szkody. Wyróżniamy następujące formy przemocy domowej: przemoc fizyczna, psychiczna i seksualna, a także ekonomiczna. Przemoc fizyczna to każde zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawienie ofiary życia. Może przybierać następujące formy: popychanie, obezwładnianie, przetrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, itp.

Przemoc psychiczna zawiera przymus, groźby, zastraszanie, emocjonalne wykorzystywanie. Ma ona na celu pozbawienie ofiary zaufania do siebie i swoich kompetencji w różnych obszarach jej życia. Przemoc psychiczna to: krytykowanie, wyśmiewanie, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, itp.

Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania o jej zgodę. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły fizycznej, ale także na groźbach użycia siły. Przemoc seksualna to: wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych form i praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, stosowanie sadystycznych form współżycia seksualnego, itp.

Przemoc ekonomiczna polega na całkowitym sprawowaniu kontroli nad finansami rodziny. Przemoc ekonomiczna to: marnotrawienie pieniędzy rodziny, nie ujawnianie stanu finansowego rodziny przed jej członkami, przeszkadzanie partnerce w podjęciu pracy, powodowanie aby prosiła o pieniądze, wydzielanie pieniędzy, powodowanie rozliczania się z każdego wydatku, pozbawianie rodziny zaspokojenia podstawowych potrzeb, niepłacenie alimentów. Sprawia, że ofiara staje się zależna od partnera i szczególnie podatna na przemoc. Sprawdź swój związek

Wiele osób doznaje przemocy w rodzinie. Jest to trudny i bolesny problem. Poniższe pytania mają na celu rozpoznanie Twojej sytuacji rodzinnej pod kątem przemocy.

- tak    nie
1. Czy kiedykolwiek partner popychał Cię, policzkował, szarpał?
  2. Czy partner mówi Ci, że tylko on wie, co jest słuszne dla Ciebie?
  3. Czy partner ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
  4. Czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z Twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?
  5. Czy partner stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
  6. Czy partner mówi Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?
  7. Czy partner nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?
  8. Czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?
  9. Czy kiedykolwiek partner dusił Cię, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
  10. Czy partner groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
  11. Czy groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?
  12. Czy jesteś z partnerem, bo mówił, że Cię zabije, jeśli od niego odejdiesz?
  13. Czy kiedykolwiek byłaś tak pobita przez partnera, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
  14. Czy partner zmusza Cię do pożycia seksualnego?
  15. Czy partner zmusza Cię do praktyk seksualnych, których nie akceptujesz?
  16. Czy partner zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
  17. Czy partner grozi, że zabierze wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?
  18. Czy Twój partner przeprasza Cię, daje prezenty, po tym jak Cię pobił?
  19. Czy czujesz się zagrożona w swoim domu?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałaś/eś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Nie lekceważ tych zachowań. One nie znikną same. Na ogół się nasilają. Szukaj pomocy! Jeśli doznajesz przemocy w rodzinie:

- pamiętaj, przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo i nic jej nie usprawiedliwia;
- pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie milczenia;
- porozmawiaj z kimś komu ufasz, o tym co dzieję się w Twoim domu, nie masz powodu się wstydzić!

- w Twojej okolicy są instytucje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy domowej, z ich pomocy możesz skorzystać, kiedy tylko będziesz tego potrzebowała;
  - jeśli zostałaś pobita lub zgwałcona, poproś lekarza, aby przeprowadził obdukcję.
  - ! obdukcja jest płatna, może przeprowadzić ją tylko lekarz do tego uprawniony- lekarz sądowy;
  - możesz zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu, aby wystawił Ci zaświadczenie, w którym opíše obrażenia jakich doznałaś (bezpłatnie);
  - możesz poprosić kogoś o sfotografowanie obrażeń. Zdjęcia podobnie, jak wyniki obdukcji czy zaświadczenie lekarskie możesz przedstawić w sądzie lub prokuraturze
  - jako dowód; nagrywaj awantury, groźby i inne wypowiedzi sprawcy świadczące o znęcaniu się psychicznym;
  - poproś sąsiadów, aby reagowali na odgłosy awantur i wzywali policję;
  - jeśli to możliwe sama wzywaj policję (tel. 997 &ndash; połączenie bezpłatne) w sytuacji, gdy czujesz się zagrożona;
  - skuteczna interwencja policji polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia;
  - w trakcie interwencji policjanci są zobowiązani do wypełnienia Niebieskiej Karty (specjalna notatka służbowa);
  - policjanci powinni również poinformować, w jaki sposób mogą Ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających ofiarom przemocy;
  - zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu- informacje o interwencjach policji stanowią ważne dowody w prokuraturze;
  - interweniujący funkcjonariusze są zobowiązani przekazać wypełnione Niebieskie Karty dzielnicowemu;
  - dzielnicowy zaś ma obowiązek założenia teczki pt. &bdquo;Przemoc domowa&rdquo; oraz skontaktować się z Tobą w ciągu kilku dni;
  - jeśli policjanci odmówili pomocy albo udzielili jej w sposób niewłaściwy, masz prawo złożyć na nich skargę;
  - znęcanie nad rodziną jest przestępstwem ściganym z urzędu &ndash; wystarczy złożyć zawiadomienie by policja lub prokurator rozpoczęli postępowanie przygotowawcze w sprawie;
  - zawiadomienia nie musi składać sama zainteresowana, może to zrobić każdy kto wie o popełnionym przestępstwie (członek rodziny, sąsiad);
  - zawiadomienie o popełnionym przestępstwie składa się do Prokuratury Rejonowej najbliższej miejsca popełnienia przestępstwa (a nie tam, gdzie jest zameldowana ofiara) lub na komendzie policji;
  - zawiadomienie o przestępstwie najlepiej napisać i złożyć osobiście lub przesłać listem poleconym;
  - należy zrobić kopię zawiadomienia i poprosić o potwierdzenie, że została złożona.
  - Jeśli zawiadomienie zostało wysłane należy zachować dowód nadania.
- Zawiadomienie o popełnionym przestępstwie powinno zawierać:
- Dokładny, zwięzły opis przebiegu zdarzeń;
  - Kto został poszkodowany, kto udzielił pomocy medycznej, jeśli była potrzebna;
  - Czy przemoc ma charakter ciągły, czy podobne zdarzenia miały już miejsce (kiedy?);
  - Czy przemocy towarzyszy nadużywanie alkoholu?
  - Kto widział/mógł widzieć/słyszeć zdarzenie (świadkowie)?
  - Czy została wezwana policja i kto interweniował, czy była wypełniona &bdquo;Niebieska Karta&rdquo;?
  - Czy są jakieś materialne świadectwa zdarzenia (np. zaświadczenie lekarskie, zdjęcia, nagrania itp.)

Jeśli obawiasz się o swoje zdrowie lub życie, zgłoś to w najbliższej prokuraturze rejonowej lub na policji. Nie zwlekaj! Szukaj pomocy!

Gdy pozostajesz ze sprawcą, rozważ następujące kwestie:

- Kogo możesz wezwać w momencie kryzysu?
- Czy możesz, w porozumieniu z dziećmi i sąsiadami, opracować jakiś sygnał, aby oni w krytycznym momencie wezwali policję na pomoc?
- Jeżeli zajdzie potrzeba ucieczki, dokąd możesz się udać? Którędy będziesz mogła opuścić dom?
- Które miejsca w domu są niebezpieczne? Co należy zrobić, by nie dać się tam złapać w pułapkę?

Na wypadek, gdybyś musiała uciekać, postaraj się mieć pod ręką: dowód osobisty, legitymację ubezpieczeniową, akt zawarcia małżeństwa i akty urodzenia dzieci, prawo jazdy, numer konta bankowego, książeczki oszczędnościowe, karty płatnicze, świadectwa zdrowia, lekarstwa i recepty, dokumenty rozwodowe i inne dokumenty sądowe, ubrania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci, klucze do mieszkania. Konsekwencje przemocy w rodzinie

Jeśli doznajesz przemocy, możesz doświadczyć następujących problemów zdrowotnych:

- trudności z zasypianiem,
- budzenie się w ciągu nocy,
- koszmary senne,
- uczucie przygnębienia, smutku, obojętności i braku zainteresowań,
- utrata apetytu lub nadmierne objadanie się,
- trudności w podejmowaniu decyzji,
- odczuwanie silnego poczucia winy i wstydu,
- zaniedbywanie potrzeb własnych i dzieci,
- zwiększone spożycie alkoholu lub środków uspokajających,
- myśli i próby samobójcze.

Jeżeli w swoim zachowaniu zauważyłaś/eś niektóre opisane sygnały, skorzystaj z pomocy: psychologa, psychiatry, prawnika, kuratora sądu rodzinnego, grupy wsparcia dla ofiar przemocy.