

alkoholizm



**PARTNERAMI
AKCJI SĄ:**



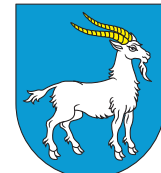
Gmina
Kocierzew
Południowy



Gmina
Sulejów



Gmina
Grabica



Gmina
Lututów



Gmina
Moszczenica



Gmina
Sieradz



Gmina
Kleszczów

JAK ROZPOZNAĆ, *że dziecko ma problem z alkoholem*

Po alkohol sięgają dziś coraz młodsze dzieci. Rodzice nie zawsze są w stanie szybko rozpoznać, że ich dziecko pije, zwłaszcza że ono się świetnie kamufluje. Nie wróci do domu nietrzeźwe, nie będzie od niego czuć piwem czy wódką. Weźmie gumę do żucia czy tik-taka. Użyje dezodorantu. Niepokojących symptomów trzeba zatem szukać gdzie indziej. Uwagę dorosłych powinny zwrócić przede wszystkim zmiany w zachowaniu dziecka

O tym, że alkohol wpływa negatywnie na system nerwowy i przyszłe nawyki młodych ludzi, nie trzeba nikogo przekonywać.

Już wypicie małego piwa znacznie osłabia pamięć nastolatka, zaburza jego koncentrację, upośledza społeczne funkcjonowanie. Konsekwencje zdrowotne to jedynie wierzchołek góry lodowej szkodliwych następstw wczesnej inicjacji alkoholowej. Spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko wypadków, doświadczenia przemocy, popełniania przestępstwa. Sprzyja przypadkowym kontaktom seksualnym. Przedawkowanie alkoholu - o czym młodzież eksperymentująca z tą używką nie ma jeszcze pojęcia - może być groźne dla ich zdrowia, a nawet życia.

POSTAWY DOROSŁYCH MAJĄ ZNACZENIE

Ale skąd młodzi ludzie mają to wiedzieć, jeśli alkohol jest dziś niemal wszechobecny? Bez niego nie odbędzie się żadna domowa uroczystość. Dzieci widzą, jak rodzice szklaneczką alkoholu oddelegują stres w pracy.

Na poziom spożycia alkoholu wśród nastolatków znaczący wpływ mają reklamy. One również przyczyniają się do ogólnej świadomości, że alkohol to coś zupełnie normalnego w życiu - oto widzimy rozbawionych, szczęśliwych młodych ludzi pozbawionych problemów. Kto ma im wskazać, że takie widzenie świata jest niebezpieczną ułudą? Zwłaszcza że, niestety, dziś dzieci i młodzież nie mają praktycznie żadnych barier, jeśli chodzi o dostęp i spożywanie przez nie alkoholu.

Badania CBOS dowodzą, że tylko 11-16 procent nieletnich spotyka się z odmową sprzedaży piwa, wódki bądź wina, ale w efekcie to też nie jest problem.

- Dziś dostęp do alkoholu dla młodych ludzi jest całkowicie swo-

bodny - zwraca uwagę psycholog Maja Pisarek.

Dzieci piją dziś niemal wszędzie: w domu, na skwerach, w parkach, na ławeczkach. Dla niepoznaki przelewają alkohol do bidonów, do plastikowych butelek po wodzie mineralnej czy innych napojach.

CORAZ NIŻSZY PROG INICJACJI

Czułość rodziców często jest uśpiona. Będą mówić: „Moje dziecko i alkohol?! W życiu! Przecież ono jest jeszcze takie małe, takie dziecinne”. Spodziewają się, że z używkami będą eksperymentować dopiero 15-16-latkowie. I że dopiero wtedy trzeba wzmocnić uwagę, rozmawiać z dzieckiem, zwracać uwagę na niebezpieczeństwa.

Tymczasem pierwsze doświadczenia z alkoholem mają już 12-latkowie, a nawet młodsze dzieci - badania wskazują, że wiek inicjacji alkoholowej stale się obniża. Warto mieć na uwadze to, że w domu, w którym jest alkohol, próbowały go niemal wszystkie (92 procent) dzieci.

Jeśli od dziecka nie czuć alkoholem - a młody człowiek postara się, aby tak było - to pierwsze symptomy wskazujące, że dziecko schodzi na niebezpieczną dla siebie drogę, mogą zostać przez dorosłych całkowicie niezauważone albo wręcz pominięte. Zwłaszcza że wiele z tych objawów może wyglądać jak zupełnie naturalne zachowania, które występują w procesie dojrzewania: na przykład złość, frustracja, nagłe zmiany nastroju.

- Rodzic powie, że przecież złości się każdy nastolatek, więc wystarczy, jak zostawi się dziecko w spokoju, da mu się więcej przestrzeni. Trudno takie zachowanie przypisać problemom alkoholowym - zaznacza psycholog Maja Pisarek.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Niemniej są pewne sygnały ostrzegawcze, które powinny rodziców zaniepokoić, zwłaszcza kiedy kilka ze zjawisk wystąpi jednocześnie.

- Niepokojących symptomów trzeba szukać w zmianach w zachowaniu dzieci - zwraca uwagę psycholog. A te zaczynają się niewinnie. Na przykład od spadku zainteresowania tym, co dziecko do tej pory robiło, czym się interesowało.

Nasze dziecko, dajmy na to, kochało zajęcia sportowe - grało w piłkę, trenowało sztuki walki, chodziło na zajęcia z gimnastyki, uwielbiało przejażdżki rowerem. A może grało na jakimś instrumencie. Nagle te zainteresowania idą w kąt. Piłka przestaje być atrakcyjna, rower pokrywa kurz, skrzypce są już nudne. Dorosli mogą jeszcze tego nie zauważać, ale życie dziecka zaczyna się już koncentrować gdzie indziej. Gdzie? - o tym za chwilę.

Zaczną się problemy w szkole: z nauką i z zachowaniem. Oceny polecą w dół, będą zdarzać się wagary - nawet w czasie pandemii dzieci wykorzystają chwilę nieuwagi rodziców i nie zjawią się na czas przed komputerem, żeby odbyć zdalne zajęcia.

Dadzą się zauważyć zmiany w jedzeniu posiłków i zasypianiu. Dziecko przestanie zwracać uwagę na swój strój i wygląd, choć wcześniej było na tym tle szczególnie czułe.

Za to zwiększą się jego potrzeby finansowe. Kieszonkowe już przestanie mu wystarczać. Wysłane po zakupy nie przynosi reszty, prosi o coraz większe kwoty.

Czułny rodzic połączy te informacje z zaobserwowanym większym poziomem frustracji u dziecka. Z jego częstszym roz-

drażnieniem, z labilnością emocjonalną - dziecko łatwo będzie wpaść ze złości w płacz, z radości w smutek.

- Jeżeli dziecko jest sfrustrowane, zezłoszczone i w takim nastroju wychodzi z domu, znikając na kilka godzin, można podejrzewać, że coś się dzieje nie tak, że dziecko na zewnątrz próbuje regulować emocje. Oczywiście czasem powód jest jak najbardziej słuszny i pozytywny: dziecko wychodzi pogadać ze znajomymi, pośmiać się, odreagować. Jeżeli zaś dzieje się to w taki sposób, że kiedy dziecko wraca, to szybko znika w swoim pokoju i nie ma do niego dostępu, to warto by było faktycznie sprawdzić, czy nie czuć od niego alkoholu.

Ale rodzicom rzadko może przyjść na myśl to, że chodzi o alkohol.

- Jak 12-latek znika w swoim pokoju czy na dworze, rodzic woli raczej pomyśleć: „O, jak fajnie, już dorosłeje, już nas tak nie potrzebuje”, a to może być złudne - zwraca uwagę psycholog Maja Pisarek.

Popatrzmy na nasze dziecko z uwagą: czy nie ma szklanych, przekrwionych oczu? - Może się stać i tak, że dziecko próbuje już alkoholem regulować sobie nastrój. To jest początek problemów - wymienia psycholog.

Warto wiedzieć, że etanol u dzieci dużo szybciej niż u dorosłych powoduje biegunki i nudności. To też może być sygnałem rozpoznawczym dla rodziców, że coś się dzieje nie tak, kiedy dziecko zaczyna narzekać na ból brzucha.

Być może to będzie ten moment, kiedy rodzic połączy te wszystkie małe sygnały, którego do niego docierały przez ostatnie tygodnie, i łatwiej rozpozna, co naprawdę dzieje się z jego dzieckiem.

Warto wiedzieć



ALKOHOL STOI NA PIERWSZYM MIEJSCU, JEŚLI CHODZI O SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE WYBIERANE PRZEZ MŁODZIEŻ I DZIECI.



NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAJĄ PO PIWO (74 PROCENT), WÓDKĘ (62 PROCENT) I WINO (43 PROCENT). 44 PROCENT UCZNIÓW UPIĘŁO SIĘ CO NAJMNIEJ RAZ W MIESIĄCU. 13 PROCENT TRZY RAZY W MIESIĄCU.



PO ALKOHOL SIĘGAJĄ CZĘŚCIEJ CHŁOPCY NIŻ DZIEWCZĘTA.



W 68 PROCENTACH PRZYPADKÓW ZA INICJACJĄ ALKOHOLOWĄ DZIECKA STOI OSOBA DOROSŁA.



JAK ROZMAWIAĆ z dzieckiem, które pije. Gdzie szukać pomocy

Jeśli dziecko obserwuje rodziców, którzy spożywają alkohol w niekontrolowany sposób, na co dzień, to trudno wymagać, żeby znało i respektowało inne normy. Rodzice, którzy uznają, że dziecko ma prawo czuć i widzieć inaczej, rozmawiają z nim dużo wcześniej, nim zaczną się problemy. Wtedy możliwa jest sytuacja, kiedy dziecko przyjdzie i powie: „Mamo, tato, byłem/byłam dziś na imprezie i spróbowałem piwa”

Jeśli problem u dziecka już zaistnieje, to pierwszymi reakcjami rodziców są zazwyczaj: krzyk, wyrzuty, kary, szlabany. Wtedy rodzic czuje, że ma siłę i moc, jest sprawczy. Myśli: „Moje dziecko jest bezpieczne, odciąłem je od złych ludzi, którzy upoiłi je alkoholem”.

- Ale to zawodne narzędzia - ostrzega psycholog Maja Pisarek.

Jeżeli rodzic nie ma dużej świadomości choroby alkoholowej - to dobrze

by było, żeby sam udał się najpierw do specjalisty. Uzyska kompetencje wychowawcze do tego, żeby dziecko odpowiednio poprowadzić.

Pamiętajmy: najskuteczniej z dzieckiem pracują rodzice, nie terapeuta z zewnątrz.

- Rodzice często prowadząc dziecko do terapeuty, myślą, że wyprowadzają z domu problem, a tym problemem jest dziecko. Tak nie jest. Problemem

jest rodzina - podkreśla psycholog. Zatem nad problemem powinna pracować cała rodzina.

Nie jest dobrze, kiedy dziecko raz w tygodniu chodzi na terapię „za karę” - tak to odbierają dzieci - natomiast rodzic będzie wiwatował, że pomógł dziecku.

Obowiązkiem rodzica jest: psychoedukacja, zdobycie wiedzy, w jaki sposób ma motywować, reagować, zachę-

cać dziecko do innego sposobu spędzania czasu. Istotne jest, aby najpierw dokładnie problem rozpoznać, dowiedzieć się, na jakim etapie u dziecka jest choroba i jaką rolę w tym uzależnieniu odgrywa rodzina.

- Pomoc zaczyna się od porządnej diagnozy, następnie terapii indywidualnej, a dopiero później warto wziąć pod uwagę ewentualne zalecenia do terapii grupowej, czy do leczenia

zamkniętego - podkreśla ekspertka.

Bardzo ważne jest, żeby rodzice brali czynny udział w terapeutyzowaniu problemu rodzinnego.

Zdaniem psycholożki, należy korzystać z poradni leczenia uzależnień dzieci i młodzieży. Ale najpierw powinno się przejść przez terapię indywidualną i indywidualne spotkania z terapeutą.

Jak pomóc dzieciom?



WSPIERAJ

Dobra pomoc to bliskie relacje i rozmowy z dziećmi, zanim zaczną się problemy. To prawidłowe modelowanie dziecka przez rodziców. To rodzinne imprezy bez alkoholu.



ZAANGAŻUJ CAŁĄ RODZINĘ

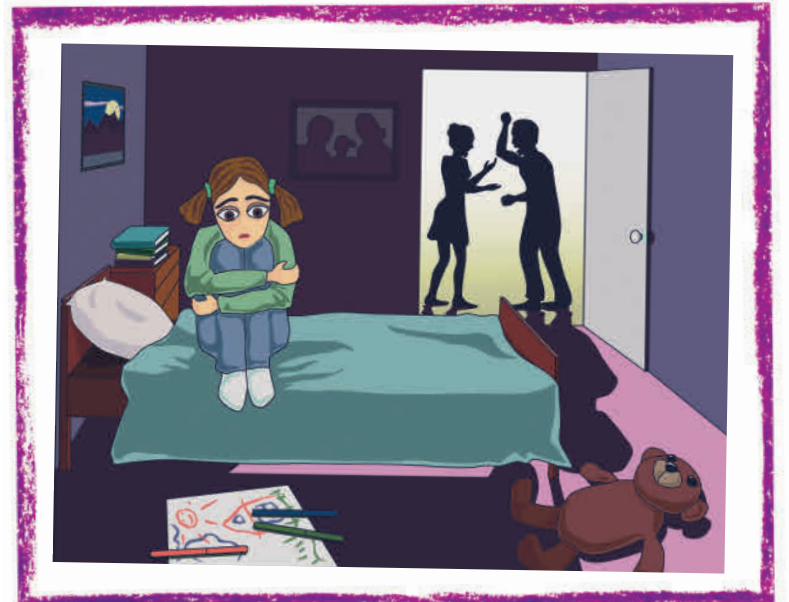
Dobra pomoc to taka, w której zaangażowana jest cała rodzina. Jeżeli terapeuci zakładają pracę tylko z samym dzieckiem, a dziecko mieszka w ich domu i będzie zależne od rodziców jeszcze przez kilka kolejnych lat, to praca indywidualna tylko z dzieckiem nie przyniesie efektów.



DAJCIE SOBIE POMÓC

116 111 - To ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania, przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę. Podaj swojemu dziecku ten numer, być może będzie bardziej otwarte w rozmowie z kimś obcym niż z rodzicem.

DZIECKO w rodzinie alkoholowej



Alkohol każdego dnia. Pijany rodzic bądź rodzice. Nieprzyjemna atmosfera. Burdy. Przemoc. Nie ma wątpliwości, że dziecko, które wyjdzie z takiego domu, będzie cierpiało na PTSD, czyli zespół stresu pourazowego, zupełnie tak jak żołnierz, który doświadczył działań wojennych. Wyjdzie naznaczone syndromem DDA - dorosłego dziecka alkoholika

Dziecko pochodzące z rodziny alkoholowej nie ma raczej szans na to, by być prawidłowo zaopiekowane; w takim domu nie istnieje prawidłowa więź rodzinna. Takie dziecko żyje w ciągłym stresie. Drży na samą myśl, w jakim stanie wróci do domu tata albo mama? Czy będzie krzyczeć? Czy od razu padnie na łóżko, czy będzie rzucał się do bicia, będzie wszczynać awantury?

Ciągły strach, wieczna niepewność, nieprzewidywalność tego, co się może wydarzyć powoduje u takiego dziecka dojmujący brak poczucia bezpieczeństwa, brak stabilności, w końcu - brak całkowitej kontroli nad życiem.

KŁOPOTY Z NAUKĄ

Nie ma szans, aby w takiej sytuacji dziecko skupiło się na nauce. Kłopoty z koncentracją, kłopoty z nauką to rzecz pewna. Gorzej, że funkcjonowanie w chorej rodzinie oznacza też dla dziecka: stany lękowe, nierzadko moczenie nocne, bezsenność, depresję. A także - co specjaliści często diagnozują jako zespół Aspergera - traumę relacyjną, czyli nieumiejętność okazywania emocji i uczuć. Dziecko z rodziny alkoholowej, zapytane, jak się czuje, nie będzie umiało rozpoznać w sobie uczuć. Ma wrażenie, że nie czuje nic.

- W ramach funkcjonowania w rodzinie alkoholowej u dziecka będą się rozwijały choroby emocjonalno-psychiczne, charakteryzujące się między innymi wybuchowością; to będą dzieci z zaburzeniami osobowości z pogranicza, czyli typu border line, dzieci doświadczające stanów dysocjacyjnych - mówi psycholog Maja Pisarek.

Co to znaczy? W momencie, kiedy bliski dziecku członek rodziny - ojciec bądź matka pod wpływem alkoholu zaczyna być agresywny, kiedy zaczyna dochodzić w domu do nieprzyjemnych scen, to dziecko - pod wpływem silnego doznania - potrafi się rozszczępić. Czyli ma wrażenie, że ciało jest obecne, natomiast ono samo znajduje się poza ciałem. Wtedy mówimy o dysocjacji.

CODZIENNA TRAUMA

Jeśli dziecko od kilkunastu lat mieszka z pijącym rodzicem, to od tych kilkunastu lat żyje z codzienną traumą. Wówczas dochodzi u niego do silnych stanów dysocjacyjnych do tego stopnia, że można nawet

zdiagnozować u niego rozdwojenie osobowości.

- Ludzie dorośli reagują na stres w trojaki sposób: albo atakiem, albo ucieczką, albo zamrożeniem uczuć - wylicza psycholożka. Nie inaczej jest z dziećmi. Zamrożenie to brak działania. W dziecięcej głowie nie mieszczą się emocje, kiedy tata jest agresywny i chce odebrać życie mamie. Dziecięcy umysł nie jest w stanie tego ogarnąć, więc dysocjuje, czyli wyparowuje z głowy. Dziecko staje się obserwatorem. Z traumatycznych chwil nie ma zbyt wielu wspomnień, mimo że patrzy i widzi, co się dzieje. Zapamiętuje drobniaki. Zapach, temperaturę, światłość, że coś mu przed oczami świsnęło. Potem lata miną, żeby tę traumę przepracować.

ZAMKNIĘCIE I UCIECZKA EMOCJONALNA

Dzieci uczą się, aby nic nie czuć, bo uczucia boją, nikomu nie ufać, bo rodzice wciąż zawodzą, łamiąc dane obietnice, i nie mówić o problemach, bo to wstyd, a zresztą i tak nie ma żadnej nadziei na poprawę losu.

Dzieci w rodzinach alkoholowych, dysfunkcyjnych najczęściej odgrywają kilka podstawowych ról: bohatera rodzinnego, niewidzialnego dziecka, kozła ofiarnego, zbuntowanego i maskotki, inaczej błazna.

Bohaterem rodziny zostaje zazwyczaj najstarsze dziecko w rodzinie. To ono przejmuje na siebie dorosłe obowiązki. Jest oddelegowane do tego, by kłaść spać pijanego rodzica, zabierać mu kluczyki od samochodu, staje się opiekunem i ratownikiem całej rodziny. W dorosłym życiu podejmie się roli ratownika wszystkich wokół, za-

pominając o sobie. To dziecko, które nie płacze, nie czuje bólu, które znieśie więcej niż wszyscy. Przedkłada czyjeś dobro nad swoje. To ono najczęściej słyszy: „Kto, jak nie ty”.

Kozioł ofiarny odwraca uwagę od rodzinnych problemów. Ucieka z domu, wdaje się w bójki, wchodzi w konflikt z prawem, jest zbuntowany. W dorosłym życiu też tak się będzie zachowywać. Wyjdzie z domu z zasadą, że wygrywa silniejszy.

Dziecko maskotka będzie odwracać uwagę od rodzinnych problemów poprzez wieczne żartowanie, zgrywanie się, błaznowanie i przymilanie. Zrobi wszystko, by rozвесelić innych. Pajacuje, żeby rozładować w rodzinie napięcie. Zatańczy, zaśpiewa, obróci wszystko w żart, byle wprost nie rozmawiać o problemach.

Niewidzialne dziecko stara się być niezauważalne. W momencie, kiedy dzieje się w domu coś złego, kiedy rodzic po alkoholu wraca do domu, to dziecko się izoluje od rzeczywistości, przenosi się w świat fantazji, chowa się, zamyka w pokoju, izoluje muzyką, nakłada słuchawki na uszy, tak by zbierać jak najmniej bodźców z tego, co się dzieje. Izoluje się też od rówieśników, nie ma z nimi o czym rozmawiać, bo się wstydi. To dziecko nieśmiałe, niezdolne do radzenia sobie z problemami.

Wszystkie bez wyjątku dzieci z rodzin alkoholowych odczuwają: wstyd za rodzica, zmagają się z poczuciem winy, odczuwają przed rodzicami strach, złość bądź nienawiść. Często czują się nieprawdopodobnie wprost osamotnione. Mają niskie poczucie własnej wartości, obniżone poczucie szacunku do sa-

mych siebie, działają autodestrukcyjnie, deprecjonują siebie i swoje dokonania, a w końcu odczuwają ogromne problemy z własną tożsamością.

*Gdzie się
zwrócić
o pomoc*

**PROBLEM ALKOHOLOWY
JEST PROBLEMEM TAJEMNICY. MÓW GŁOŚNO O TYM, CO
SIĘ DZIEJE W DOMU.**



ZWRÓĆ SIĘ DO:

- Młodzieżowego Telefonu Zaufania nr 116 111. Czynny jest 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Połączenie nie jest widoczne na rachunkach ani bilingach większości sieci.

- Wychowawcy klasy
- Pedagoga
- Prowadzącego zajęcia pozalekcyjne
- Przyjaciela, przyjaciółki, która ma fajnych rodziców
- Zaufanych osób w rodzinie: babci, cioci, wujka

*DDA
- dorosłe dzieci
alkoholików*

DDA to potraumatyczny syndrom utrwalonych schematów działania, które dziecko pozyskuje w domu patologicznym, alkoholowym, a następnie przenosi na funkcjonowanie społeczne, w dorosłym już życiu, z przekonaniem, że to jedyny sposób na budowanie i utrzymywanie relacji. Poszukaj pomocy u specjalistów, oni wiedzą, jak pomóc DDA.