

WSPÓŁ UZALEŻNIENIE



Czym jest współuzależnienie

- To takie podejście do osoby uzależnionej, które teoretycznie ma jej pomóc wyzwolić się z nałogu, ale w rzeczywistości nie tylko jej nie pomaga, ale często wręcz tworzy warunki sprzyjające trwaniu w uzależnieniu
- Osoba współuzależniona funkcjonuje według modelu: chce coś powstrzymać, ale sama to podsyca i powiela
- Istotą współuzależnienia jest nadmierne opiekowanie się, poczucie winy, obsesje, stałe zamartwianie się, niepokój, fałszywe nadzieje, poczucie krzywdy
- Osoba współuzależniona stawia potrzeby innych osób nad potrzebami własnymi, co prowadzi często do wyniszczenia emocjonalnego i fizycznego
- Jest to pewnego rodzaju forma przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu, a jednocześnie odbiera szansę na jego zmianę.

KOMU SZKODZI WSPÓLUZALEŻNIENIE

- Uzależnionemu, bo nie pomaga mu podjąć skutecznej terapii
- Współuzależnionemu bo niszczy mu życie i możliwości rozwoju
- Dzieciom, bo pozbawione są często opieki i wsparcia i muszą same troszczyć się o siebie

Osoba, która nie zajmuje się sobą i nie dba o siebie, a całą energię poświęca na opiekowaniu się uzależnionym, przestaje funkcjonować w sposób zdrowy. Nie odnosi sukcesów, zaniedbuje różne obowiązki, nie czerpie z życia satysfakcji, nie wywiązuje się ze swoich społecznych ról.



WSPÓŁ UZALEŻNIENIE



Podstawowymi objawami współuzależnienia są:

- lokowanie uczucia własnej wartości w zdolności do kontrolowania uczuć i zachowań swoich i cudzych, mimo oczywistych doświadczeń, że konsekwencje są odwrotne
- zaspokajanie potrzeb cudzych w sposób uniemożliwiający zaspokajanie potrzeb własnych
- ściste powiązanie swojej samooceny ze skutecznością swoich oddziaływań na alkoholika (na osobę uzależnioną)
- zaburzenie sytemu granic, zarówno w sytuacjach intymności, jak i osamotnienia
- poświęcanie się opiece nad uzależnionym co prowadzi w konsekwencji do psychicznego rozpadu osoby współuzależnionej, która z czasem przestaje kontrolować swoje emocje i zachowania
- depresja i stany lękowe
- unikanie kontaktów społecznych
- odczuwanie objawów psychosomatycznych: bóle brzucha, bóle głowy

Efektom funkcjonowania w przewlekłym stresie są zaburzenia w sferze zdrowia psychicznego, jakie spotykamy często u osób współuzależnionych tj.:

- poczucie niskiej wartości, ciągłe poczucie winy, poczucie cierpienia, stany depresyjne z myślami samobójczymi albo gwałtowne zmiany nastroju, liczne dolegliwości psychosomatyczne
- zażywanie leków uspokajających, nasennych czy alkoholu w celu opanowania napięcia i niepokoju, które może doprowadzić do uzależnienia
- nałogowe zachowania (np. kupnoholizm, zaburzenia jedzenia itp.)
- zaburzenia sfery seksualnej
- chroniczny lęk
- problemy ze snem
- wszechogarniający wstyd
- nagminne tłumaczenie nietypowego zachowania partnera alkoholika
- rezygnacja z własnych zainteresowań, hobby
- przejęcie obowiązków osoby uzależnionej

WSPÓŁ UZALEŻNIENIE



FLVC
Flintshire Local Voluntary Council
CGLISFF
Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir Flint

JAK WYJŚĆ Z WSPÓLUZALEŻNIENIA

- uznanie natogu partnera za poważny problem
- stawianie granic
- mówienie głośno o problemie, przerwanie milczenia
- terapia
- ruch samopomocowy Al-Anon
- edukacja: książki Melody Beattie

CZYM SĄ NASZE GRANICE?

- To emocjonalna i fizyczna przestrzeń pomiędzy tobą i inną osobą. Granice fizyczne związane są z naszym ciałem-tym na ile blisko dopuszczamy do siebie inne osoby. Psychologiczne są mniej widoczne ale ich obecność jest bardziej odczuwalna. W sytuacji naruszenia granic psychologicznych zaczynamy odczuwać różnego rodzaju stany emocjonalne np. złość, lęk, zdziwienie, frustracje
- Zachowanie zdrowego dystansu pomiędzy tobą a inną osobą, która pozwoli nam i innym na bycie niezależnym
- Jasno określone granice, w ramach których możesz być sobą, bez żadnych ograniczeń nałożonych na ciebie przez innych, np. sposobu myślenia, odczuwania, działania, dokonywania wyborów, itd.
- Granice to sposób w jaki dbamy o siebie
- To jest nasze PRAWO I OBOWIĄZEK
- Jeśli nie wyznaczasz granic, oddajesz siebie. Stawiając granice, dajesz tylko to, co chcesz
- Stawianie granic to umiejętność asertywnego odmawiania, tzn. kiedy odmawiasz bez poczucia winy i tłumaczenia się innym.
- Stawianie granic to mówienie NIE: nie, nie zrobię tego; nie, to nie jest w porządku,

PAMIĘTAJ, JEŻELI CHCESZ ABY INNI SZANOWALI TWOJE GRANICE, MUSISZ BYĆ KONSEKWENTNA I NIE POZWALAĆ, ABY ZOSTAŁY PRZESUWANE.