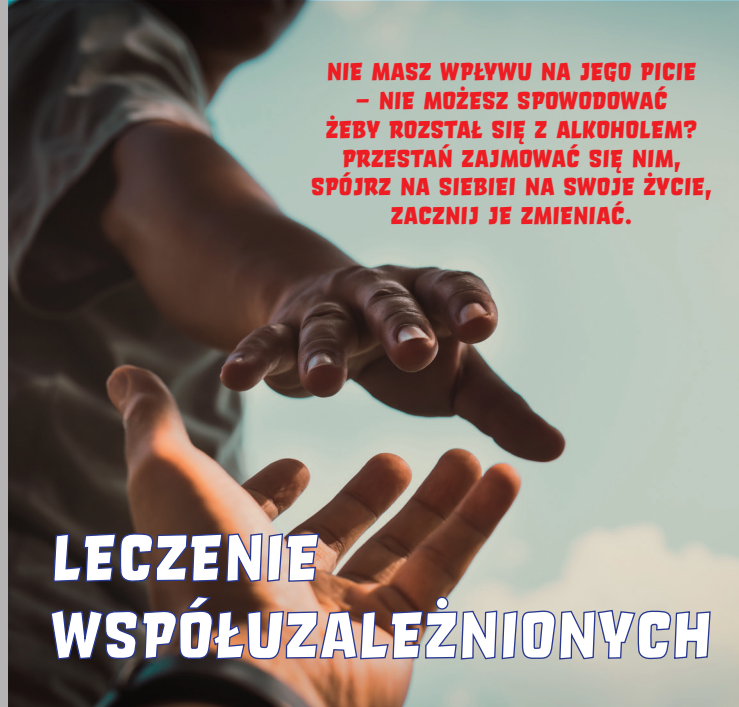


WSPÓŁUZALEŻNIENI KIM SĄ?

Krążąc po orbicie wraz ze „swoim” alkoholikiem, stajesz się podatna na obsesję alkoholową. Ty także zaczynasz koncentrować swoje życie wokół alkoholu - być może nie pijąc go wcale. Ciągłe myślisz o tym, czy on się dziś napije, czy nie; co jeszcze możesz zrobić, by się nie napił; jak się zachować, gdy przyjdzie pijany. Twoje życie przez bliską ci osobę przestało być zależne od ciebie, a zaczęło zależeć od alkoholu. Dlatego współmałżonków, rodziców, dorastające dzieci i innych najbliższych ofierze nałogu nazywa się osobami współuzależnionymi.



**NIE MASZ WPŁYWU NA JEGO PICIE
- NIE MOŻESZ SPOWODOWAĆ
ŻEBY ROZSTAŁ SIĘ Z ALKOHOLEM?
PRZESTAŃ ZAJMOWAĆ SIĘ NIM,
SPÓJRZ NA SIEBIEI NA SWOJE ŻYCIE,
ZACZNIJ JE ZMIENIAĆ.**

LECZENIE WSPÓŁUZALEŻNIONYCH



ZAPAMIĘTAJ

▶ W leczeniu współuzależnienia chodzi o to, żeby przywrócić niezależność, zdolność do życia własnym życiem.

To pierwszy z dwóch strategicznych kierunków zmian, jakie musi przeprowadzić w swoim życiu osoba współuzależniona, jeżeli chce powrócić do zdrowia.

▶ Drugi jest równie ważny: trzeba skończyć z ułatwianiem alkoholikowi picia i zacząć skłaniać go do leczenia.



WSPÓŁUZALEŻNIENIE W CHOROBIE ALKOHOLOWEJ

JAK ŻYĆ Z OSOBĄ UZALEŻNIONĄ?

KRÓTKI PORADNIK DLA KOBIET



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



12 ZALECEŃ DLA WSPÓLUZALEŻNIONYCH KOBIEC

1. Zdobądź rzetelną wiedzę o chorobie alkoholowej.
2. Nie obwiniaj za wszystko alkoholika. Koncentruj się na własnym życiu i działaniach.
3. Nie kontroluj picia alkoholika. Skup się na jego potrzebie leczenia, zacznij go do tego namawiać.
4. Nie chroń i nie osłaniaj alkoholika. Zacznij pozwalać mu na cierpienie i ponoszenie odpowiedzialności za wszystkie konsekwencje jego picia.
5. Nie dociekaj, dlaczego alkoholik pije. Zacznij wracać do normalnego życia.
6. Nie proś, nie groź. Zacznij mówić to, co myślisz, i robić to, co zapowiedziałaś. Bądź konsekwentna.
7. Nie przyjmuj ani nie wyłudź obietnic. Odrzucaj je i przestań liczyć się z nimi w realnym życiu.
8. Nie szukaj rady u osób niekompetentnych. Zacznij leczenie u specjalistów, którego celem będzie zdrowie w szerokim sensie.
9. Nie narzekaj, nie gderaj, nie rób wymówek, nie wygłaszaj kazań, nie przymilaj się.
10. Rzeczowo informuj alkoholika o jego niewłaściwym postępowaniu. Traktuj go jak osobę dorosłą.
11. Nie pozwalaj alkoholikowi na atakowanie ciebie i twoich dzieci. Zacznij chronić siebie.
12. Nie bądź marionetką. Zacznij istnieć osobno.

JEŚLI ŻYJESZ Z OSOBĄ UZALEŻNIONĄ, SPRÓBUJ OKREŚLIĆ, KTÓRE Z PONIŻSZYCH STWIERDZEŃ ODNOSZĄ SIĘ DO CIEBIE.

1. Rozwiązywanie problemów alkoholika lub łagodzenie jego cierpienia jest sprawą najważniejszą w twoim życiu, niezależnie od tego, ile cię to emocjonalnie kosztuje.
2. Chronisz go przed konsekwencjami jego postępowania, kłamiesz, aby go osłonić, ukrywasz jego złe postępowanie, nigdy nie pozwalasz o nim źle mówić.
3. Próbujesz ze wszystkich sił nakłonić go, by postępował wedle twoich wskazówek.
4. Nie zwracasz uwagi na własne odczucia i potrzeby, zajmują cię głównie jego uczucia i jego potrzeby.
5. Jesteś gotowa zrobić wszystko, byle tylko cię nie porzucił.
6. Doświadczasz znacznie więcej namiętności w burzliwym i dramatycznym związku.
7. Jesteś perfekcjonistką i za wszystko, co się nie udaje, winisz siebie.
8. Jesteś w środku wściekła, czujesz się niedoceniana i wykorzystywana.
9. Udajesz, że wszystko jest w porządku, choć wcale tak nie jest.
10. Najważniejsze w twoim życiu jest to, by cię kochał i to pragnienie nadaje twemu życiu kształt.

JEŚLI PRZYNAJMNIEJ NA TRZY PUNKTY ODPOWIEDZIAŁAŚ "TAK"

TO PRAWDOPODOBNIIE JESTEŚ OSOBĄ WSPÓLUZALEŻNIONĄ

To oznacza, że przestałaś kierować swoim życiem, a twoje stosunki z bliskimi ludźmi przestały być satysfakcjonujące. Ty sama doświadczasz cierpienia i chaosu, toteż jest oczywiste, że potrzebujesz pomocy. Musisz wiedzieć, że współuzależnienie obejmuje następujące zjawiska:

1. Cierpienie i chaos emocjonalny.
2. Nerwicę i depresję .
3. Zazywanie środków uspokajających, nasennych (włącznie z alkoholem) dla uśmierzenia bólu, napięcia i niepokoju.
4. Stosowanie systemu iluzji i zaprzeczania, który przeszkadza ci zobaczyć trzeźwo realny wymiar problemu.

SZUKASZ POMOCY?

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 probal.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70

Źródła:
WANDA SZTANDER: "Pułapka współuzależnienia"
WANDA SZTANDER: "Poza kontrolą"
ANNA DODZIUK: "Trudna nadzieja"
www.pintarest.com