

Doroste Dzieci Dysfunkcyjne

Dzieci z rodzin dysfunkcyjnych to dzieci, którym nikt nigdy nie powiedział, że są ważne tylko dlatego, że są. To dzieci, na które nikt nie zwracał specjalnej uwagi „dzieci niewidzialne”, nikt nie liczył się z ich potrzebami, uczuciami. To dzieci, które dawno nauczyły się rezygnować z własnych potrzeb. Bo i po co pragnąć, skoro nikt nigdy o nie nie dbał, niczego nie dał. Nauczyły się więc liczyć tylko na siebie.

Gdzie szukać pomocy?

Aby uzyskać bezpłatne i anonimowe wsparcie w trudnościach wynikających z dorastania w rodzinie alkoholowej, po pomoc możesz się zgłosić do Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze. Oferujemy Ci pomoc psychologa lub specjalisty terapii uzależnień. Możesz również skorzystać z pomocy prawnej, jeśli takiej potrzebujesz.

„Trudno kochać kogoś, kto tak bardzo nie kocha siebie samego”



Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6



68 411 51 70



probal.zielonagora.pl



profilaktyka@mops.zgora.pl

DDA
Doroste Dzieci
Alkoholików

WYJŚCIE
Z MROKU
DZIECIŃSTWA

Terapia DDA-dla kogo?

Nie każde dziecko alkoholika potrzebuje terapii, bo nie każde ma trudności w życiu, z którymi sobie nie radzi, a które są pochodną trudnego dzieciństwa. Zwykle wskazaniem do terapii dla dorosłych dzieci alkoholików są problemy emocjonalne, które utrudniają im życie i stają na przeszkodzie do osiągnięcia szczęścia np.:

- trudności w komunikacji,
- trudności w dochodzeniu do porozumienia,
- obawa przed związkiem,
- nieumiejętność budowania trwałych i długoterminowych relacji (częste rozwody),
- nieumiejętność czerpania radości z bliskich relacji.

Patroni honorowi

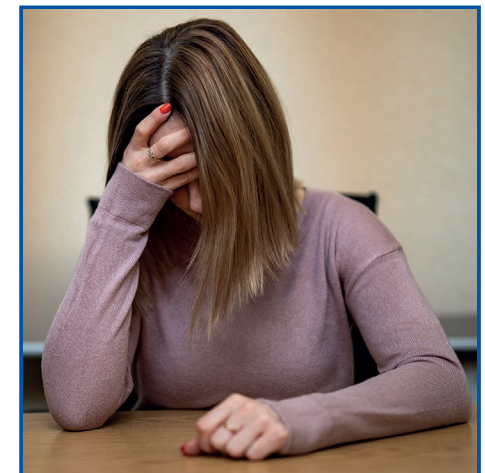


Patronat medialny



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Zielonej Górze

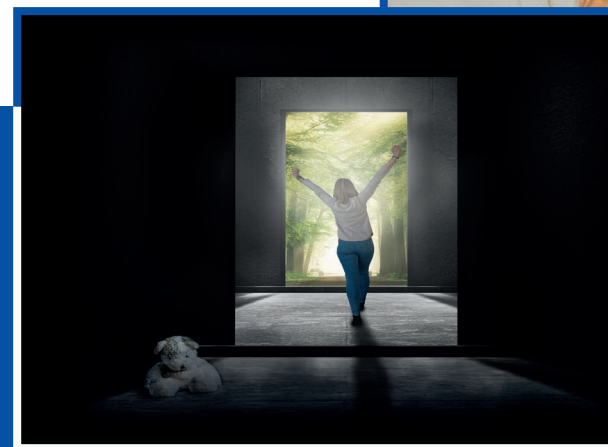


Kim są Dorosłe Dzieci Alkoholików i dlaczego cierpią?

Aby przetrwać w rodzinie alkoholowej dzieci alkoholików wykształcają w sobie pewne cechy przystosowawcze. Dzięki nim dostosowują się do realiów panujących we wnętrzu rodziny – odrzucenia, ciągłego poczucia wstydu oraz życia w permanentnym stresie i strachu. O ile te cechy „służą” im w dzieciństwie, o tyle w dorosłości zaczynają przeszkadzać i sprawiać trudności.

Z rodzinnego domu osoby DDA wyniosły poczucie, że są gorsze od innych, mniej wartościowe, nie zasługują na miłość. Wynika to z zaniżonego poczucia własnej wartości, wynikającego z ciągłego odrzucenia, jakiego doświadczają ze strony rodziców zajętych nałogiem. Bo o ile wszystkie aktywności, które podejmował uzależniony rodzic, sprowadzały się ostatecznie do picia, o tyle działania rodzica niepijącego również „kręciły się” wokół uzależnionego – kontrolowania, i „dbania” o jego potrzeby, z nadzieją na ograniczenie jego picia.

To odrzucenie w dzieciństwie w dorosłości pokutuje np. w postaci poczucia niższej wartości, nieumiejętności budowania relacji z otoczeniem czy tworzenia związków partnerski. Bojąc się ponownego odrzucenia i przekonując samych siebie, że są gorsze, ktoś chce ich oszukać, odrzucić, że nie zasługują na bycie z kimś w relacji.



01

Objawy syndromu DDA

- lęk przed utratą kontroli,
- lęk przed porzuceniem,
- lęk przed uczuciami, trudności w utrzymywaniu bliskich kontaktów,
- nadmierne poczucie odpowiedzialności,
- poczucie winy,
- obniżona samoocena,
- pozostawanie w roli ofiary,
- wypieranie się własnych potrzeb,
- silna samokrytyka, bardzo poważne podejście do siebie,
- potrzeba kontrolowania innych,
- przewaga reagowania nad działaniem,
- myślenie magiczne.

02

Role dzieci w rodzinie alkoholowej

bohater – pomocny, bierze na siebie odpowiedzialność, zwykle jest to najstarsze dziecko w rodzinie,
koziół ofiarny – przeciwieństwo bohatera, wycofany, ma poczucie, że jest gorszy od rodzeństwa, zwykle jest to młodsze dziecko,
zagubione dziecko – samotne, zamknięte w sobie, ma trudność w kontaktach społecznych, zwykle jest to kolejne (trzecie lub czwarte) dziecko w rodzinie,
dziecko maskotka – popisuje się, rozśmiesza, dopasowuje się do innych, czuje się w obowiązku rozładowywania napięcia w domu.

03

Jak zachowuje się DDA?

- w relacjach z otoczeniem musi zgadywać, co jest normalne,
- jest bardzo krytyczny wobec siebie,
- nie umie przeżywać radości, nawet gdy wynika ona z osobistego sukcesu,
- ma trudności w nawiązywaniu bliższych relacji z innymi osobami,
- często poszukuje potwierdzenia swojej wartości w oczach otoczenia,
- ma poczucie izolacji i samotności,
- jest osobą zbyt albo za mało odpowiedzialną,
- wchodzi w relacje partnerskie z osobami uzależnionymi od alkoholu.