

## WPLYW ALKOHOLU NA WSPÓŁCZESNĄ RODZINĘ

KLAUDIA MIKKE<sup>1</sup> KONRAD GRZYB<sup>2</sup>, BARTOSZ WANOT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii  
Wydział Nauk o Zdrowiu  
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy  
im. Jana Długosza w Częstochowie

<sup>2</sup>Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
Ośrodek Terapii Uzależnień w Parzymiechach

### Streszczenie

Alkoholizm jest problemem, z którym ludzkość boryka się od wieków. Niewątpliwie należy też do współczesnych chorób. Alkohol w rodzinie to nie tylko picie, ale także wywoływanie w domownikach wielu negatywnych emocji. Dla członków rodziny wywołuje stany permanentnego napięcia, przeciążenia emocjonalnego. Alkohol u każdego człowieka wpływa na stany emocjonalne i ich zachowania. Może być przyczyną przemocy fizycznej, agresji, problemów finansowych, łamania prawa, przemocy psychicznej w domu, przemocy seksualnej, problemów z akceptacją siebie samych, problemów z nawiązywaniem kontaktu z innymi ludźmi, zamknięciem w sobie itp. Dysfunkcyjna rodzina charakteryzuje się frustracją związaną z interakcjami swoich członków, wykorzystywaniem niektórych członków przez innych, naruszaniem podstawowych praw człowieka i brakiem odpowiedzialności za innych w rodzinie. W rodzinach alkoholowych dysfunkcje mogą mieć negatywny wpływ na prawidłowy rozwój dzieci. Życie z osobą uzależnioną od alkoholu nie jest czymś prostym. Wymaga wielu wyrzeczeń, powoduje problemy i stres. Alkohol w rodzinie ma też znaczny, a nawet ogromny wpływ na dzieci dorastające w takim domu. Często dorastanie w takim domu niesie ze sobą wiele przeróżnych konsekwencji, które mogą mieć znaczny wpływ na dorosłe życie, a także może mieć duży wpływ na psychikę. Dzieci

z rodzin problemowych stanowią grupę wysokiego ryzyka dotyczącego zaburzeń zdrowia psychicznego. Wyjątkowo trudnym tematem jest przemoc wobec dzieci w rodzinach alkoholowych. Dzieci z takich rodzin nie doświadczają tylko przemocy fizycznej, ale także nadmiernego krytycyzmu, oszukiwania i niesprawiedliwego traktowania ze strony rodziców, są świadkami i ofiarami przemocy emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej oraz bywają świadkami i ofiarami nadużyć seksualnych.

## **Wstęp**

Alkoholizm jest problemem, z którym ludzkość boryka się od wieków. Niewątpliwie należy też do współczesnych chorób. Kiedy słyszy się sformułowanie „Jesteś alkoholikiem” wyobrazić można sobie osobę bezdomną, bez pracy, bez zasobów finansowych, bez rodziny. Pierwsza myśl, która przychodzi najczęściej do głowy jest o osobie żyjącej na najniższym poziomie życia. Oczywiście nie zawsze jest to prawdą, bo alkoholikami także mogą być osoby zamożne, wykształcone oraz z poważaniem społecznym. Tak naprawdę alkoholizm jest chorobą, która może spotkać każdego bez względu na wiek, płeć, posiadane środki finansowe, problemy czy też zdrowie psychiczne. Jest to oczywiste, a wręcz logiczne skoro alkoholizm posiada miano współczesnej choroby pojawia się w wielu współczesnych polskich, czy zagranicznych domach. Należy mieć świadomość, że alkoholizm w rodzinie jest chorobą wszystkich osób żyjących pod jednym dachem. Nawet jeśli w domu nadmiernie alkohol spożywa tylko jedna osoba czy też dwie albo trzy to pomimo tego każdy w domu odczuwa jego negatywny wpływ, który wiąże się z cierpieniem, problemami, wyrzutami sumienia. Niewątpliwie spożywanie nawet niewielkich ilości alkoholu może przerodzić się w uzależnienie. Można zacząć niewinnie wypijając codziennie jeden kieliszek wina do kolacji czy też jednym piwem na kanapie po ciężkim dniu pracy. Z obserwacji można wywnioskować, że alkohol jest „złem”, który potrafi zniszczyć rodzinę oraz wszystkie marzenia i cele życiowe. Ktoś może zwrócić uwagę mówiąc „A co nie należy mi się po ciężkim dniu” albo „To tylko jedno piwo dziennie”. Jak wiemy wszystko jest stworzone dla ludzi tylko do wszystkiego trzeba mieć zdrowy rozsądek i znać swój umiar. Gdy zaczynamy pić codziennie jeden kieliszek wina czy też piwa może to być początek uzależnienia, który z każdym dniem, tygodniem, miesiącem może się rozwijać jeszcze w głębszy nałóg, a potem w chorobę myśli i emocji. Nawet kiedy nie jesteśmy sami tego świadomi, a może inaczej kiedy sami odrzucamy takie myśli. Mówiąc sobie w myślach ja jestem uzależniony od alkoholu, nie nigdy. Alkohol nie jest moim problemem. Nie wyglądam jak bezdomny, mam

dobrą pracę, piękny duży dom i wszyscy ludzie wokół mnie uważają mnie za człowieka sukcesu. I właśnie tak jak wspomniano powyżej uzależnienie od alkoholu może sięgnąć każdego człowieka. Nie będzie to odkrywcze stwierdzenie, że alkoholizm jest ucieczką od problemów, stresów, frustracji, które dopadają każdego na różnym etapie życia. Tylko niektórzy próbują je pokonać siłą własnych mocnych stron, wsparciem rodziny, odpornością emocjonalną. A inni, którzy tę odporność mają upośledzoną oraz mają zniekształcony obraz siebie, wolą sięgnąć po kieliszek i na chwilę zapomnieć o tych wszystkich problemach, zobaczyć siebie i swoje życie w innej iluzorycznej perspektywie, co nie sprawi że problemy znikną, a życie ulegnie zmianie, ponieważ alkohol pomaga tylko na ten dany moment, często powodując jeszcze większe problemy. Częściej od alkoholu są uzależnieni mężczyźni, ale również u kobiet i młodzieży pojawia się coraz więcej diagnoz alkoholizmu. Ktoś powie, ale jak to młodzież? Ta grupa jest jak najbardziej narażona na uzależnienie, przy wczesnych inicjacjach alkoholowych i presji rówieśniczej, może dochodzić do pojawiających się już w młodym wieku problemów alkoholowych. Nastolatek również może mieć problemy charakterystyczne dla swojego wieku, które na pewno różnią się od tych które doznaje człowiek dojrzały. Mogą to być problemy w szkole wynikające z braku akceptacji w grupie, złe oceny, nieradzenie sobie z nadmiernym stresem, problemami w domu. Oczywiście przyczyną uzależnienia nie są tylko problemy i stres. Alkohol powoduje rozluźnienie, wydobywa w nas większą odwagę, powoduje wyolbrzymiony obraz własnej osoby lub po prostu jest to „dobra zabawa”. Sprawia to pojawienie się radości i powoduje większą euforię to i tego chce się odczuwać więcej. To sprawa, że pojawiają się w pierwsze stadia uzależnienia, które będą postępować w miarę upływu lat. W dalszej swojej części pracy przedstawione zostaną odpowiedzi na pytania: Jaki wpływ alkohol ma na rodzinę? Jak wygląda życie z alkoholikiem? Problem z alkoholem wśród dzieci i młodzieży? Zakup alkoholu przez młodzież? Wpływ alkoholu na zdrowie kobiet? Jakie są współczesne metody leczenia alkoholizmu? Zakłada się, że czym człowiek posiada większą świadomość do czego może doprowadzić nadużywanie alkoholu, tym bardziej będzie chciał go unikać w swoim życiu [1, 2, 3].

Alkohol w rodzinie to nie tylko picie, ale także wywoływanie w domownikach wielu negatywnych emocji. Dla członków rodziny wywołuje stany permanentnego napięcia, przeciążenia emocjonalnego. Alkohol u każdego człowieka wpływa na stany emocjonalne i ich zachowania. Może być przyczyną przemocy fizycznej, agresji, problemów finansowych, łamania prawa, przemocy psychicznej w domu, przemocy seksualnej, problemów z akceptacją siebie samych, problemów z nawiązywaniem kontaktu z innymi ludźmi,

zamknięciem w sobie itp. Osoba uzależniona od alkoholu może powodować u domowników gniew, poczucie niesprawiedliwości, wyrzuty sumienia, zażenowanie, strach, stany lękowe czy upokorzenie. Nie mając do czynienia z alkoholikiem można sobie tylko wyobrazić jak wygląda życie z kimś takim. Na pewno każdy kiedyś widział człowieka pod wpływem alkoholu. Taka osoba nie jest świadoma co się wokół niej dzieje. Po wypiciu kilku kieliszków może stawać się nadmiernie pewna siebie, agresywna, awanturnicza albo ze zbyt dużym i nieadekwatnym poczuciem humoru, którym obraża inne osoby. Może mieć również deficyty w funkcjonowaniu empatii. Ciężko wyobrazić sobie życie z kimś takim i takie samo zachowanie każdego dnia. Często schemat picia w rodzinie przechodzi z pokolenia na pokolenie. Najpierw pije pra-dziadek, dziadek, wujek, ciocia, matka i dzieci. Dzieci wychowywane w takim domu same uczą się świętowania, spotykania się z innymi, czy po prostu spędzania wolnego czasu przy pomocy alkoholu. W późniejszym życiu, kiedy dzieci stają się dojrzałymi ludźmi same popadają w nałóg lub wiążą się z osobą która ma skłonności do alkoholizmu. Zdarza się również, pomimo tego, że rodzice byli alkoholikami, że dziecko nie bierze przykładu od swojego ojca czy matki i żyje całkowicie bez żadnego uzależnienia. U ludzi którzy doświadczyli życia w rodzinie alkoholowej, może powstać u nich awersja do alkoholu, tak że nie chcą być i żyć tak jak ich rodzice czy dziadkowie [3, 4].

## **Rodzina a problemem z alkoholem**

Jaka jest specyfika rodziny alkoholowej? Wpływ jaki wywołuje zachowanie osoby uzależnionej na rodzinę zniekształca jej funkcjonowanie. W miarę przechodzenia przez kolejne stadia uzależnienia pogłębia się problem zachwianych relacji rodzinnych. Wszystkie zachowania członków rodziny determinuje osoba uzależniona. To wokół niej skoncentrowane są wszystkie wysiłki systemu rodzinnego. Członkowie rodziny podejmują działania, które mają na celu zredukować stres, poprzez unikanie konfrontacji lub nadmierne podejmowanie jej, ukrywania problemu poprzez tworzenie pozorów normalności, branie odpowiedzialności za osobę uzależnioną. Często częścią tej „gry” rodzinnej są dzieci, które są delegowane do odgrywania innych ról [1].

## **Rodzina dysfunkcyjna**

Nazewnictwo dotyczące rodziny dysfunkcjonalnej zyskało na popularności w latach 80 i 90 ubiegłego stulecia. Używano również alternatywnych określeń takich jak „rodzina niewydolna wychowawczo”, „rodzina patologiczna” czy „rodzina z problemami”.

Uwarunkowania świadczące o dysfunkcjonalności rodziny to: trudne warunki społeczno-ekonomiczne; niskie kompetencje rodzicielskie; zaburzona struktura rodziny. Charakterystykę rodziny definiuje wspólnotowość i systemowość. Czyli w prostym rozumowaniu, jej członkowie poza swoimi własnymi zindywidualizowanymi celami, posiadają również cele wspólne dotyczące wszystkich jej członków. Systemowość rodziny dotyczy się zjawiska oddziaływania na siebie w określony sposób członków rodziny, relacja między członkami rodziny, oddziaływanie jednych na innych. Dlatego kiedy mamy do czynienia z rodziną dysfunkcyjną, dochodzi do zaburzenia funkcji charakterystycznych dla rodziny, cały system działa wadliwie, co ma konsekwencje dla wszystkich jej członków. Mimo rozbudowanej sieci wsparcia i pomocy rodzinie, cały czas występowanie dysfunkcyjności jest zjawiskiem powszechnym [2]. Dysfunkcyjna rodzina charakteryzuje się frustracją związaną z interakcjami swoich członków, wykorzystywaniem niektórych członków przez innych, naruszaniem podstawowych praw człowieka i brakiem odpowiedzialności za innych w rodzinie. W rodzinach alkoholowych dysfunkcje mogą mieć negatywny wpływ na prawidłowy rozwój dzieci. Przyczyną tego są szkody psychiczne lub fizyczne doznawane w dzieciństwie, a ujawniające się dopiero w dorosłym życiu. Zaniedbania, agresywne oddziaływanie rodziców lub opiekunów będących pod wpływem alkoholu mają charakter czynników patogennych powodujących zmiany w strukturze osobowości, co przekłada się na problemy emocjonalne i zaburzenia w zachowaniu [4-7]. W literaturze fachowej można również odnaleźć termin rodziny zdeorganizowanej, destrukcyjnej. W rodzinie dysfunkcyjnej rozwój poszczególnych członków może być zablokowany, ale następstwa mogą być różnorakie, w rodzinie destrukcyjnej występuje bezpośrednio zagrożenie destrukcji jej członków [8]. Istnieje wiele koncepcji psychologicznych, według których odpowiedzialne za wykształcenie się nieprawidłowej struktury osobowości jest negatywne oddziaływanie ważnych osób, zazwyczaj rodziców w okresie wczesnego dzieciństwa. Nieprawidłowa osobowość, czy też występowanie nieadaptacyjnych cech, wzorców zachowań, jest często przyczyną późniejszych zaburzeń psychicznych [9]. Alkohol jest jednym z wymienianych czynników ryzyka występowania przemocy w rodzinie. Bycie ofiarą, ale i bycie świadkiem przemocy wobec innych członków rodziny zwiększa ryzyko stosowania przemocy w dorosłym życiu. Natomiast między alkoholem i stosowaniem przemocy nie ma związku przyczynowo-skutkowego. Alkohol może służyć często ofiarom przemocy jako wytłumaczenie zachowania oprawcy, które jest przyczyną pozostawania ofiarą przez okres długich lat [10].

## **Życie z mężem alkoholikiem**

Życie z osobą uzależnioną od alkoholu nie jest czymś prostym. Wymaga wielu wyrzeczeń, powoduje problemy i stres, „*długotrwałe towarzyszenie alkoholikowi w jego chorobie i próba przystosowania się do tej sytuacji wywierają silny wpływ na poczucie własnej wartości żon alkoholików. Poczucie własnej wartości to przekonanie o autonomicznej wartości własnej osoby i oczekiwanie jego potwierdzenia ze strony innych ludzi i od samego siebie*” [3]. Poczucie własnej wartości definiuje się jako synonim miłości do samego siebie, jako dumę, jako pewnego rodzaju egoizm i narcyzm [3, 4]. Często osoby współuzależnione czują się gorsze od innych, to co wykonują nie daje im pełnego zadowolenia, satysfakcji, a także często porównują się do innych ludzi. Poczucie własnej wartości nie jest niemożliwe bez akceptacji samego siebie. Inne definicje określają poczucie własnej wartości jako odmowę bycia swoim wrogiem. Autor wyróżnia trzy poziomy znaczenia samoakceptacji. Poziom pierwszy to podstawowa samoakceptacja jednostki jako żywej istoty wiążąca się z troską i poszanowaniem siebie. Stanowi rodzaj pozytywnego egoizmu, którego brak powoduje zatrzymanie własnego rozwoju i pracy nad sobą. Bez poczucia własnej wartości, jednostka staje się nieszczęśliwa i łatwo daje się wykorzystywać innym. Na poziomie drugim istnieje wola doświadczenia siebie, gdzie ludzie mają potrzebę uświadamiania sobie całego swojego życia psychicznego, bez zaprzeczania temu, co rzeczywiście jest w nich samych. Na poziomie trzecim człowiek uświadamia sobie przyczyny swoich działań. Analizuje, zastanawia się dlaczego postąpił tak, a nie inaczej. Dzięki temu zapewnia sobie możliwość uniknięcia wystąpienia negatywnych działań. Człowiek, który jest świadomy swojej wartości jest szczęśliwy. Dojrzały człowiek, który jest w pełni świadomy swojej wartości jest szczęśliwy, otwarty na innych, asertywny, potrafią upominać się o to, co uważają za ważne dla siebie i za słuszne. Zdaniem A. Wobiz głęboka samoświadomość jest podstawą równowagi psychicznej [3, 5]. Zwraca się uwagę na to, że u żon alkoholików pojawia się często brak akceptacji lub zanizowana samoakceptacja. Nie dostrzegają albo nie przyjmują do siebie swoich sukcesów, osiągnięć i komplementów. Przez bycie w takim związku nie poświęcają same sobie uwagi, lecz mężowi. Próbuje na siłę zmieniać swojego męża. Siebie same stawiają na drugim planie. Gdyż chcą ponad wszystko zmienić swoje życie zaczynając od męża. M. Beattie wśród postaw charakteryzujących współuzależnienie zwraca uwagę na następujące ich cechy: obsesyjną kontrolę innych, ciągle pomaganie, nadopiekuńczość, obsesyjne opiekowanie się innymi, niskie poczucie własnej wartości graniczące z nienawiścią do samego siebie, duże nasilenie złości i poczucia winy, silną zależność od określonych ludzi, dużą tolerancję na

nieprawidłowości w związku z drugim człowiekiem, koncentrację na innych z równoczesnym zaniedbywaniem siebie. Wyróżnione agresywności, które można zaobserwować u osób współzależnych: agresywność (napastliwość) fizyczna, agresywność (napastliwość) słowna, agresywność (napastliwość) pośrednia, negatywizm, podejrzliwość, uraza, drażliwość, skłonność do irytacji, poczucie winy [3-8].

## **Dzieci alkoholików**

Jak można zauważyć życie z osobą uzależnioną może mieć na ludzi z nią przebywających zły wpływ. Przede wszystkim taka osoba może innych ograniczać. Można również stać się osobą słabszą psychicznie, bardziej zakompleksioną oraz niedostrzegającą swoich własnych wartości. Może to powodować brak rozwoju w karierze lub szeroko rozumiany brak satysfakcji w życiu społecznym. Alkohol w rodzinie ma też znaczny, a nawet ogromny wpływ na dzieci dorastające w takim domu. Często dorastanie w takim domu niesie ze sobą wiele przeróżnych konsekwencji, które mogą mieć znaczny wpływ na dorosłe życie, a także może mieć duży wpływ na psychikę. Dzieci z rodzin problemowych stanowią grupę wysokiego ryzyka dotyczącego zaburzeń zdrowia psychicznego. W Polsce około 1,5 mln dzieci wychowuje się takich domach. Zaburzenia psychiczne rodziców bezpośrednio wynikające z uzależnienia oraz z nim współistniejące mogą negatywnie oddziaływać na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci i młodzieży na różnych etapach życia, jak też prowadzić do wystąpienia objawów eksternalizacyjnych i internalizacyjnych [11]. Poziom spożycia alkoholu przez dzieci i młodzież jest większy w dużych miastach niż w małych miejscowościach. Jest to spowodowane między innymi przez nieprawidłowe wychowanie i nieuwagę rodziców. Dzieci, które nie otrzymują poczucia bezpieczeństwa, afiliacji, więzi z bliskim często sięgają po alkohol. W takich dzieciach może rodzić się poczucie bezradności, niska samoocena, poczucie beznadziei [12].

## **Zakup alkoholu przez młodzież**

Z przeprowadzonego wywiadu z młodymi ludźmi wynika, że zakup alkoholu, mimo zakazu sprzedaży osobom nieletnim, nie stanowi żadnego problemu. Często też to rówieśnicy namawiają lub wytwarzają presję do spożywania alkoholu. Wypowiedź jednego z uczniów *„Zazwyczaj na imprezach takich jak Sylwester, każdy pije ile chce. Osoba, która przyniesie alkohol proponuje go pozostałym, ale nie namawia”*. W przekonaniu młodzieży uczestniczącej w wywiadach, dziewczęta piją mniej niż chłopcy. Jakie miejsca i okoliczności

wśród młodzieży sprzyjają do picia? Są to takie miejsca jak: spotkania w domach prywatnych, spotkania na podwórkach, wspólne wargary, kolonie, wycieczki szkolne, zielona szkoła, dyskoteki szkolne, imprezy młodzieżowe w domach prywatnych. W przekonaniu nastolatków uczestniczących w wywiadach, inicjacja w zakresie picia, jak i kolejne próby sięgania po alkohol przez młodzież są efektem wpływu najbliższego otoczenia [13]. Na picie alkoholu ma wpływ nie tylko wychowanie, ale również bardzo ważnym czynnikiem jest otoczenie. I to może powodować, że dziecko nie chce odstawać od grupy i zaczyna pić jak reszta znajomych. Dlatego trzeba chronić dziecko przed złym wpływem grup rówieśniczych i mieć wiedzę o tym z jakimi osobami się spotyka.

### **Dzieci wychowane wśród alkoholików i problemy młodzieży z alkoholem**

Dzieci wychowujące się w domach alkoholowych są w grupie wzmożonego ryzyka występowania zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Ale nie stanowi to wykładnika, ponieważ w tym jak i w innych przypadkach przyczyną psychopatologii w większości przypadków jest wykształcenie się nie adaptacyjnych cech osobowości. U podstaw wykształcenia się tych cech nie są tylko czynniki środowiskowe oraz społeczne, ale i uwarunkowania biologiczne. Przeprowadzono badania, w których wzięło udział 540 dzieci w dwóch grupach porównawczych: grupie klinicznej i kontrolnej. Adaptację mierzono na trzech poziomach: na poziomie objawów psychopatologicznych, realizacji zadań rozwojowych oraz poczucia satysfakcji życiowej. Dzieci osób uzależnionych stanowią grupę zróżnicowaną, co przedstawiły wyniki badania. Występowały wśród nich jednostki dobrze funkcjonujące społecznie, co dodatkowo udowadnia sens oddziaływań programów terapeutycznych i profilaktycznych dla tych grup odbiorców [14].

Przeprowadzono analizę społeczno-kliniczną przypadków upojenia alkoholowego dzieci. Picie alkoholu wśród młodzieży jest jednym z głównych problemów społecznych w Europie. W alkoholu toksyczny jest nie tylko sam etanol, który bardzo szybko wchłania się z przewodu pokarmowego, ale również jego metabolit – aldehyd octowy. Upojenie alkoholowe może zagrażać życiu poprzez zaburzenie czynności układu oddechowego, układu krążenia oraz zaburzenia metaboliczne. Obniżenie sprawności ruchowej prowadzi do zagrażających życiu urazów. Spożywanie alkoholu zaburza rozwój nie tylko psychofizyczny, ale również społeczny, powoduje zaniki pamięci, przewlekłe uszkodzenie wielu ważnych dla życia narządów, prowadząc do uzależnienia. Dzieci naśladują naganne zachowania rodziców, sięgają po alkohol chcąc zaimponować kolegom. Szczególnie niepokoi z uwagi na odległe

skutki stały wzrost hospitalizacji upojonych alkoholem dziewcząt. Matki dzieci urodzonych z płodowym zespołem alkoholowym, czy też kobiety rodzące w stanie upojenia alkoholowego często po raz pierwszy sięgają po alkohol przed osiągnięciem pełnoletności. Zaobserwowane zjawisko może wiązać się ze zwiększonym dostępem do alkoholu przez młodych ludzi oraz ze zwiększoną potrzebą zwrócenia na siebie uwagi środowiska rodzinnego lub rówieśników [15]. Powinno się obowiązkowo wprowadzić do szkół nawet podstawowych odpowiednie programy edukacyjne dotyczące szkodliwości spożywania alkoholu, aby dzieci miały świadomość tego, że picie alkoholu ma negatywny wpływ na ich zdrowie.

## **Agresja i przemoc domowa**

Wyjątkowo trudnym tematem jest przemoc wobec dzieci w rodzinach alkoholowych. Dzieci z takich rodzin nie doświadczają tylko przemocy fizycznej, ale także nadmiernego krytycyzmu, oszukiwania i niesprawiedliwego traktowania ze strony rodziców, są świadkami i ofiarami przemocy emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej oraz bywają świadkami i ofiarami nadużyć seksualnych. Mali zakładnicy – to często używany przez specjalistów termin określający dzieci alkoholików. Badaniami objęte zostały dzieci wychowujące się w rodzinach z problemem alkoholowym uczestniczące w turnusach terapeutycznych organizowanych przez Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci PROM w Łodzi przy współpracy z Ośrodkiem Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie i Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warszawie. Integralną częścią programu terapeutycznego jest pisanie listów do rodziców. W wyjątkowych przypadkach, kiedy dziecko nie chce zaadresować listu do ojca lub do matki może napisać list do innej bliskiej osoby. Dzieci napisały 68 listów do ojców oraz 36 listów do matek jak również 2 listy do obojga rodziców. Co istotne po jednym liście było skierowanych do opiekunki i koleżanki, a ponadto wykazano 2 listy do Pana Boga. Analiza zdarzeń traumatycznych przeżywanych przez dzieci uwzględniała różne kategorie zdarzeń: oszukiwanie, nadmierny krytycyzm, niesprawiedliwe traktowanie, bycie świadkiem przemocy, przemoc intelektualna i emocjonalna, przemoc fizyczna, porzucenie, nadużycia seksualne. Analiza stanów emocjonalnych przeżywanych przez dzieci uwzględniająca różne kategorie sprawców tych stanów: wstyd za rodzica, poczucie winy, osamotnienie, strach przed rodzicem, złość lub nienawiść do rodzica [16].

W jednym z badań przeprowadzono ankietę w grupie 96 lekarzy pracujących w podstawowej opiece zdrowotnej. Miały one na celu ocenić ich umiejętność rozpoznawania u dzieci przejawów i następstw zdrowotnych stosowanej przemocy przez dorosłych. 61,3% badanej grupy lekarzy spotkało się w swojej praktyce z dziećmi, wobec których stosowane były różne formy przemocy. Najczęściej dostrzegane i najlepiej rozpoznawane były objawy będące następstwem krzywdzenia fizycznego (54,7% ankietowanych) oraz skutki zaniedbań potrzeb biologicznych i emocjonalnych dzieci (84,8%), a także konsekwencje przemocy psychicznej (66,3%). Rzadziej kojarzono patologie u dzieci z wykorzystywaniem seksualnym (22,7%). Najczęstszymi przyczynami omawianego zjawiska według obserwacji lekarzy były: alkoholizm w rodzinie, konflikty rodzinne, środowisko kryminogenne, rzadziej choroba psychiczna czy wygórowane ambicje rodziców, nieadekwatne do możliwości dziecka. Skuteczność podejmowanych interwencji w znanych przypadkach zespołu maltretowanego dziecka była niewielka – tylko 16,3 % z nich zakończyło się pomyślnie dla dzieci [17].

### **Jak pomóc dzieciom pochodzącym z rodzin alkoholowych?**

Podstawowym pytaniem, powinno być co my jako społeczeństwo możemy zrobić z tak powszechnym problemem społecznym? Jakie mamy możliwości reakcji? Choroba alkoholowa, któregoś z członków rodziny zaburza funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Podejmowane mogą być różne formy pomocy i interwencji szczególnie wobec dzieci pochodzących z rodzin alkoholowych. Potrzebują one objęcia szczególną opieką i troską. Opieka specjalistyczna psychologiczno-pedagogiczna powinna być szeroko dostępna w integracji ze szkołą, która jest naturalnym środowiskiem dziecka i ma szansę zauważyć pewne symptomy nieprawidłowości. W celu pomocy przydatne mogą być również profilaktyczne programy edukacyjne, programy terapeutyczne, zajęcia socjoterapeutyczne, grupy Al-Aten – młodzieżowe grupy samopomocowe [18].

### **Wpływ alkoholu i zaburzenia nim spowodowane**

Alkohol u dorosłego człowieka ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, ośrodkowy układ nerwowy i zaburzenia zachowania. Okazuje się, że ryzyko uzależnienia od alkoholu u kobiet jest większe niż u mężczyzn. Nie wpływa to na ilość kobiet podejmujących leczenie, ponieważ stanowią one tylko 25% wszystkich pacjentów poddających się leczeniu uzależnienia od alkoholu w placówkach leczniczych. Przyczyną tego może być to, że kobiety są bardziej napiętnowane społecznie pod względem ról jakie mają „obowiązek” pełnić

w rodzinie. Efektem tego jest to, że ilość uzależnionych kobiet jest zaniżona, ponieważ wiadoma jest tylko ilość zdiagnozowanych kobiet [19].

Można wyróżnić 5 zaburzeń w związanych z wpływem alkoholu na prokreację. Są następujące zaburzenia: zakłócenie dojrzewania, zaburzenie cyklu menstruacyjnego, nowotwór piersi, bezpłodność, wpływ na poród i noworodka. Uważa się, że alkohol może podnosić ryzyko poronienia oraz przedwczesnego porodu [20, 21]. U osób pijących możemy zaobserwować postępujące uszkodzenie i zaburzenia funkcjonowania całego układu nerwowego: mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych czego przyczyną jest wpływ etanolu [22].

## **Leczenie uzależnienia od alkoholu**

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą na podłożu psychicznym. Jednym z czynników najbardziej wpływających na skuteczność leczenia uzależnienia jest motywacja i zaangażowanie w proces. Podstawową i najskuteczniejszą metodą leczenia jest psychoterapia prowadzona w postaci stacjonarnej i ambulatoryjnej. Popularną formą pomocy oraz podtrzymywania efektów terapii są grupy samopomocowe takie jak Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Grupy samopomocowe organizują spotkania bez udziału profesjonalnych psychoterapeutów. Najbardziej powszechny model leczenia alkoholizmu powstał w 1946 roku w Minnesocie (Model Minnesota) z połączenia doświadczeń Wspólnoty AA i wiedzy profesjonalistów. Wśród dominujących modeli psychoterapeutycznych jest terapia integracyjna uzależnień J. Mellibrudy, ale coraz częściej w programach ośrodków leczenia pojawiają się takie modele jak Krótkoterminowa Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu (SFBT) czy oddziaływania oparte o Dialog Motywujący. Coraz częściej leczenie wspomagane jest farmakoterapią. Oprócz najczęściej stosowanych substancji, takich jak akamprozat i naltrekson, wykorzystuje się substancje używane w farmakoterapii depresji – inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny w celu normalizacji nastroju i redukowaniu objawów depresyjnych związanych z odstawieniem alkoholu oraz przeciwdziałaniu objawom głodu alkoholowego [23].

## Podsumowanie

Uzależnienie od alkoholu to choroba wpływająca destrukcyjnie na życie rodzinne. Alkohol to niszczyielska substancja od której można się łatwo uzależnić i stracić kontrolę nad swoim zachowaniem, a co za tym idzie, życiem. Kiedy zaczyna dominować w naszym życiu może zniszczyć nie tylko nas samych, ale także naszych bliskich. W ten sposób wyrządza się większą krzywdę innym niż sobie, bo zatruwamy ich życie. Domownicy ludzie bliscy przestają myśleć o sobie, a skupiają się tylko na osobie pijącej. Wszystkie inne problemy zaczynają schodzić na drugi plan. Czasem trudno zauważyć gdzie znajduje się ta granica, którą można bardzo łatwo przekroczyć. Trzeba sobie samemu zadać pytania. Czy warto wybierać taką destrukcyjną drogę? Czy lepiej szukać pomocy u specjalistów, czy u bliskich osób, które mogą być dla nas wsparciem? Leczenie alkoholizmu, mimo że jest długotrwałe i trudne dla osoby uzależnionej przynosi efekty nie tylko dla chorego, ale również dla całego jego otoczenia.

## Bibliografia

1. Prajsner M., Rodzina dysfunkcyjna. Remedium, 2002, 5: 18-19.
2. Sigda K., Matusiak R., Dysfunkcjonalność współczesnej rodziny skutkiem różnego rodzaju uzależnień, 2016.
3. Jankowska M., Alkohole używane, nadużywanie uzależnienie .Kształtowanie właściwych postaw, Akademia Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 207, 208,209.
4. Ryś, M.; Wódz E., Role podejmowane w rodzinie alkoholowej a struktura potrzeb u dorosłych dzieci alkoholików. Studia Psychologica, 2003, 4: 107-122.
5. Ryś M., Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna. Studia nad Rodziną, 1998, 2: 65-74.
6. Woititz J.G., Voksne barn av alkoholikere. Aventura, 1994.
7. Rick K., Forward J., Acculturation and perceived intergenerational differences among Hmong youth. Journal of Cross-Cultural Psychology, 1992, 23.1: 85-94.
8. Bętkowska-Korpała B., et al. Krótkoterminowa terapia par: proces zdrowienia w uzależnieniu. Warszawa: PARPA, 2016.
9. Millon T., et al. Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie. Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 2013.

10. Rode, D. Psychologiczne i relacyjne wyznaczniki przemocy domowej. Charakterystyka sprawców. Kraków: Suprema Lex, 2018.
11. Grzegorzewska I., et al. Odporność psychiczna dzieci alkoholików. Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o. o., 2013.
12. Skoczylas P.; Żebrowski M., Ocena stopnia zagrożenia alkoholizmem wśród dzieci i młodzieży ze środowisk wielkomiejskich dotkniętych patologiami społecznymi. *Probl Hig Epidemiol*, 2009, 90: 271-275.
13. Pisarska A., et al. Picie alkoholu w wypowiedziach młodzieży w wieku 13–15 lat. *Alkoholizm i Narkomania*, 2002, 15.4: 395-408
14. Grzegorzewska I, Cierpiałkowska L., Pozytywna i negatywna adaptacja dzieci i młodzieży rodziców uzależnionych od alkoholu. *Alcoholism and Drug Addiction*, 2015, 28.4: 221-233.
15. Pawłowska-Kamieniak A., et al. Analiza społeczno-kliniczna przypadków upojenia alkoholowego u dzieci. *Probl Hig Epidemiol*, 2011, 92.3: 692-694.
16. Skrzypczyk W., Przemoc emocjonalna wobec dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 2003, 2.3: 93-102.
17. Skórzyńska H., Zjawisko przemocy wobec dzieci w ocenie lekarzy pierwszego kontaktu. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 2005, 4.2: 123-133.
18. Prudaczuk P., Wpływ problemów alkoholowych na rodzinę. *Innowacje Psychologiczne. Studenckie Czasopismo Naukowe*, 2018, 7.1
19. Bukowska B., System opieki i terapia kobiet uzależnionych od substancji psychoaktywnej - przegląd badań i wskazania praktyki klinicznej. [w]: *Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów*. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2012, s.343
20. Moskaiewicz J., Problemy zdrowia prokreacyjnego związane z konsumpcją alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania*, 2007, 20.1: 55-63.
21. Żuralska R., et al. Alkohol i ciąża. Wstępne badanie opinii kobiet na temat spożywania alkoholu w okresie ciąży, *Problemy Pielęgniarstwa*, 2011, 19.4: 533-537.
22. Klimkiewicz A., Współwystępowanie uzależnienia od alkoholu z innymi zaburzeniami psychicznymi, [w:] WOJANR M. (red.), *Medyczne aspekty uzależnienia od alkoholu*. PARPA 2017, s.85
23. Wnuk M., Marcinkowski J.T., Alkoholizm–przegląd koncepcji oraz metod leczenia. *Hygeia Public Health*, 2012, 1.47: 49-55.