



Ja też nie piję

Poradnik dla młodzieży

Fundacja po DRUGIE

WSTĘP

Pewnego dnia postanowiłam policzyć miejsca wokół mojego domu, w których można kupić alkohol. Okazało się, że w promieniu może 5 kilometrów, punktów czynnych 24 godziny na dobę jest ze dwadzieścia. Oczywiście zakupu mogą dokonywać jedynie osoby pełnoletnie i trzeźwe, ale sama kilkakrotnie widziałam sytuacje, w których zasady te były obchodzone i ignorowane. Zawsze w takich przypadkach interweniowałam, ale co z tego skoro wystarczyło, że główni zainteresowani przenosili się do kolejnego punktu sprzedaży dwieście metrów dalej.

Powszechna dostępność alkoholu wiąże się również z wysoką, społeczną akceptacją picia. Pije się przy każdej możliwej okazji – od radosnych uroczystości po stypy. Pije się, bo zaczął się weekend. Pije się, bo skończył się ciężki dzień. Albo dlatego, że pada deszcz i trzeba jakoś zabić czas.

Choć oczywiście są ludzie, którzy znają limit i wiedzą ile można wypić alkoholu jednego popołudnia czy wieczoru, choć są tacy, którzy potrafią odmówić i żyć zdrowo i szczęśliwie, ciągle bardzo wiele osób wpada w alkoholową pułapkę.

Alkohol zbiera żniwo wśród wszystkich przedstawicieli grup społecznych. Jest tak samo brutalny wobec kobiet jak i mężczyzn, bogatych i biednych, wykształconych i tych, którzy wcześniej przestali się uczyć.

Wyjątkowo bezwzględny jest wobec dzieci dorastających w rodzinach alkoholowych oraz wobec jeszcze nienarodzonych, których mamy zaglądamy do kieliszka.

W naszej publikacji, która powstała z myślą o młodzieży przebywającej w różnego typu placówkach (domach dziecka, młodzieżowych ośrodkach socjoterapeutycznych, młodzieżowych ośrodkach wychowawczych, zakładach poprawczych) opowiemy o alkoholu. Opowiemy o tym jak wpływa na dzieci, na rodzinę, na jednostkę. Podpowiemy gdzie szukać pomocy i jak zacząć walkę z tym strasznym przeciwnikiem.

Znajdą się tu również fragmenty rozmów przeprowadzonych z wychowankami placówek resocjalizacyjnych w ramach projektu „Weź, nie pij” realizowanego przez Fundację po DRUGIE kilka lat temu.

Agnieszka Sikora, Fundacja po DRUGIE

Ile miałeś lat, gdy pierwszy raz sięgnąłeś po alkohol?

Chyba pięć albo sześć...

Wcześniej.

No... w domu zawsze był alkohol, bo wszyscy pili. Nikogo nawet nie zainteresowało, że piłem.

Ja to piłam pierwszy raz z koleżanką. Miałyśmy może dziesięć lat i to było tylko piwo. Nic wielkiego, po prostu chcieliśmy spróbować. Pierwsze łyki nam nie smakowały, ale później już tak. Teraz to mogę wypić siedem albo nawet osiem piw i nic.

Jak to siedem albo osiem? To bardzo dużo!

No co pani, znam dziewczyny co mogą wypić nawet więcej!

Rodzina

Rodzina to miejsce, od którego wszystko się zaczyna. To w rodzinie stawiamy pierwsze kroki, wypowiadamy pierwsze słowa. To ona sprawia, że stajemy się tym, kim jesteśmy. Nie ma znaczenia czy nasza rodzina składa się z dwojga czy z jednego rodzica. Nie jest aż tak ważne czy mamy rodzeństwo, czy nie. Nawet fakt zasobności rodzinnego portfela nie jest najistotniejszy, choć rzecz jasna gruby portfel potrafi w wielu sprawach pomóc i rozwiązać wiele spraw.

Najważniejsze jest, żeby rodzina była zdrowa, żeby mogła zabezpieczyć te podstawowe potrzeby człowieka, ale również zapewnić miłość i bezpieczeństwo.

Co dzieje się, jeśli w rodzinie pojawia się uzależnienie od alkoholu?

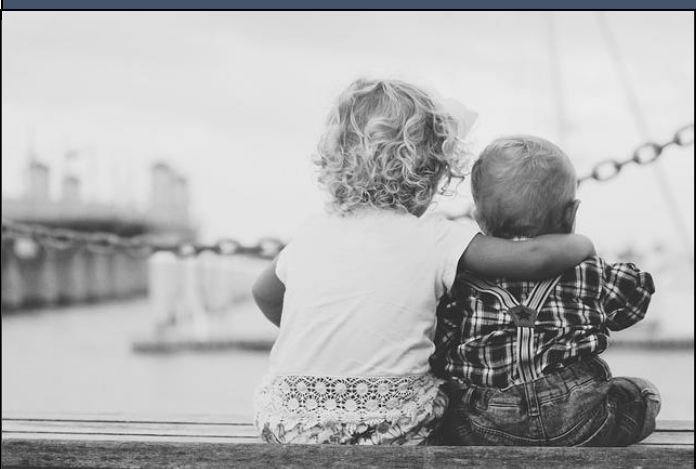
Uzależnienie od alkoholu

... to taki stan, w którym całkowitą kontrolę nad naszym życiem zaczyna przejmować „ukochana” substancja – alkohol. Uzależniamy się od niego fizycznie i psychicznie, co oznacza, że w naszym życiu pojawia się przymus spożywania go, a odstąpienie powoduje nieprzyjemne i trudne do zniesienia objawy. Życie osoby uzależnionej od alkoholu kręci się wokół picia – bez względu na to jaki jest model jej uzależnienia. Ważne jest, żeby się napić, znieczulić. Im więcej pijemy, tym większa jest nasza

tolerancja na alkohol, czyli im więcej pijemy, tym więcej możemy wypić. Oczywiście do czasu. Zaawansowani w picciu alkoholicy upijają się już niewielkimi ilościami.

Myślałaś kiedyś o tym, że może jesteś uzależniona?

Chyba jestem, nie wiem, bo teraz nie piję. A ten pierwszy raz co piłam to było u dziadków w domu, na Sylwestra. To była w końcu impreza, więc polali mi trzy czy cztery kieliszki białego wina. Smakowało. Śmiałam się, byłam wesoła. Potem chciałam tylko więcej i więcej.



Trudności w rodzinie

Alkohol, w przypadku osób uzależnionych, wpływa na całe ich życie i sposób funkcjonowania. Szkody często zaczynają się od drobnych zaniedbań – odwołania spotkania, pojedynczych nieobecności w pracy, spóźnień,

sprzeczek. Z czasem problemy zaczynają narastać i lawinowo zaczyna sypać się całe życie – tracimy przyjaciół, tracimy źródło dochodu, przylega do nas łątka alkoholika, na którym nie można polegać. Alkohol zabiera sporą część czasu, który można by przeznaczyć na konstruktywne działania, tymczasem jest on spożytkowany na organizowanie picia i picie.

Oczywiście w pierwszej kolejności skutki picia odczuwa rodzina. To ona nie tylko traci źródło dochodu, ale przede wszystkim traci osobę, która powinna dbać o jej zdrowie – miłość, bezpieczeństwo, stabilizację.

Role dziecka w rodzinie

Gdy rodzice piją, dzieci starają się odnaleźć w tej sytuacji, często przyjmując określone role. Związane jest to z zaburzeniem funkcjonowania takiej rodziny i potrzebą wypracowania schematów, które sprawią, że życie stanie się trochę bardziej przewidywalne. Wskazuje się, że dzieci najczęściej wybierają jedną z czterech postaw wobec alkoholizmu rodziców:

- Stają się **BOHATEREM RODZINY**. Taką funkcję najczęściej (ale nie zawsze) pełni najstarsze dziecko. Mając poczucie odpowiedzialności za siebie, swoje rodzeństwo, ale także za rodziców, rezygnując z własnych potrzeb będzie koncentrować się na zagwarantowaniu przetrwania rodzinie. Takie dziecko będzie się bardzo starać osiągać sukcesy, nie sprawiać kłopotów i dbać o pozostałych członków rodziny. Charakterystyczne jest to, że takie dziecko dość szybko będzie miało potrzebę znalezienia pracy, aby wesprzeć rodzinę finansowo, będzie opiekować się uzależnionym rodzicem, jednocześnie przejmując jego wszystkie obowiązki wobec pozostałych dzieci. Bohater bardzo szybko dorasta, nie ma szans na cieszenie się dzieciństwem.
- Stają się **MASKOTKĄ**. Taką rolę najczęściej obejmują dzieci młodsze. W odróżnieniu od bohatera rodziny nie mają one szansy opiekowania się pozostałymi osobami, ani wspierania rodziny finansowo. Ich głównym celem jest więc wprowadzenie pozytywnego, optymistycznego nastroju i rozładowywanie pojawiających się napięć poprzez żarty, dowcipkowanie, rozśmieszanie, ale także podstępny. Maskotki dobrze wyczuwają nastroje w rodzinie, są ciągle czujne czy nie dojdzie do awantury bądź kłótni i stale gotowe do manipulowania nastrojami członków rodziny. Takie dziecko bardzo wnikliwie obserwuje swoich najbliższych. W sytuacjach kryzysowych stara się rozładować napięcie, również poprzez kontakt fizyczny, przytulanie się. W przyszłości, mogą więc mieć problem z rozwiązywaniem faktycznych problemów, nawiązywaniem prawidłowych relacji i poczuciem własnej wartości.

- Stają się **KOZŁEM OFIARNYM**. Inaczej nazywany czarną owcą. Przyjmuje się, że tą rolę najczęściej odgrywa drugie dziecko w rodzinie, które nie musi czuć się za nikogo odpowiedzialne, a swoim zachowaniem pokazuje, z jednej strony niezadowolenie z istniejącej sytuacji, ale także częściowo stara się odwrócić uwagę otoczenia od prawdziwych rodzinnych problemów. Takie dziecko będzie nieustannie wchodziło w konflikty z członkami rodziny i w szkole. Będzie wdawać się w bójkę, konflikty, często również sięgać po różne używki, takie jak papierosy, alkohol, narkotyki czy obecnie bardzo popularne dopalacze. W związku z takim zachowaniem będzie miało również trudności z nauką, co powodować może unikanie chodzenia do szkoły. Co ciekawe, właśnie to dziecko jako pierwsze zauważy, że alkohol w rodzinie to problem. Staje się swoistym lustrem, w którym widać wszystkie złe rzeczy dziejące się w domu. Uwaga rodziny skierowana jest właśnie na to dziecko, a ono staje się odzwierciedleniem rodzinnych frustracji. Warto dodać, że to właśnie najczęściej te dzieci będą trafiały do placówek resocjalizacyjnych z diagnozą bycia zdemoralizowanym. W przyszłości może to skutkować nieprzystosowaniem do życia społecznego, trudnościami z zaufaniem, brakiem kompetencji do właściwego kształtowania więzi z innymi ludźmi, a także z częstym łamaniem przepisów prawa.
- Stają się **DZIECKIEM NIEWIDZIALNYM**. Ostatnim sposobem przystosowania się do trudnej sytuacji w rodzinie alkoholowej jest próba zniknięcia. Taką postawę najczęściej przyjmują młodsze dzieci, które widząc napiętą sytuację w domu, starają się odizolować od problemu, stworzyć sobie bezpieczną przestrzeń, jednocześnie „schodząc z oczu” członkom rodziny. Takie dzieci będą szukały swojego miejsca w świecie fantazji, muzyki, telewizji, lub po prostu będą uciekały w samotność, byle tylko nie widzieć złych rzeczy, które dzieją się wokół nich i nie być widzialnymi. Mogą popadać w uzależnienia, kiedy alternatywny świat, który sobie stworzyły, zacznie dominować nad światem realnym. Postrzegane są jako dziwne, nieprzystosowane społecznie, lub nie są zauważane wcale. W przyszłości będą miały trudności z nawiązywaniem relacji z ludźmi, gdyż przez cały okres dzieciństwa będą ich unikać i izolować się od społeczeństwa.

Warto wskazać, że rzadko kiedy można spotkać dzieci, które pełnią wymienione wyżej role w „czystej postaci”. Zazwyczaj łączą ze sobą elementy charakterystyczne dla dwóch ról, bądź w zależności od sytuacji przyjmują konkretną pozę, taką, która może im przynieść pewne korzyści, bądź uchroni je przed negatywnymi skutkami.

Każde dziecko, które jest zmuszone do odgrywania którejś z wymienionych wyżej ról ponosi jednak realne, negatywne konsekwencje życia w rodzinie, w której dominującym problemem jest uzależnienie rodzica bądź rodziców od alkoholu. Należą do nich:

- pozbawienie możliwości bycia po prostu dzieckiem;
- brak właściwej opieki przez osoby do tego zobowiązane;
- uczenie się nieprawidłowych wzorców funkcjonowania rodziny;
- zaniedbanie edukacji;
- brak aktywności dostosowanych do wieku: sportowych, kulturalnych, społecznych;
- nieumiejętność prawidłowego kształtowania relacji z ludźmi w przyszłości;
- przyzwyczajenie, że alkohol może stanowić remedium na każdy problem.

Celem rodziny powinno być zaspokojenie potrzeb wszystkich jej członków. Jeśli pojawia się w niej uzależnienie od alkoholu głównym celem staje się zaspokojenie potrzeb osoby uzależnionej. Cierpią na tym wszyscy: dzieci, partner, również osoba uzależniona.

Pierwszy raz piłem w wieku trzynastu lat. Piłem z kolegą w opuszczonym domku. W ogóle mi nie smakowało. Wtedy mówiłem, że nie chcę mieć z tym kontaktu.

A teraz?

Teraz jest inaczej.

Co się zmieniło?

Zacząłem normalnie pić. Jak mój ojciec. I co o tym myślisz? Że to jest wielkie gówno.

Jeśli chcesz uchronić swoje dzieci przed konsekwencjami, które mogą wpływać na całe ich życie:

- nie nadużywaj alkoholu;
- rozsądnie wybieraj partnerów;
- w przypadku trudności od razu proś o pomoc, żeby nie dopuścić do eskalacji, zwiększenia się problemu;
- naucz się asertywności i rozmawiania o problemach.



W dalszej części naszej publikacji przeczytasz również o konsekwencjach picia alkoholu w czasie ciąży. Koniecznie zapoznaj się z tym rozdziałem i zapamiętaj go.

Pierwszy raz spróbowałem z wujkiem.

Z wujkiem? Ile miałeś wtedy lat?

Chyba dziewięć.

I wujek dał ci alkohol?

Jemu to było bez różnicy, bo sam ciągle chodził pijany.

Pomoc w przypadku alkoholizmu

Rodziny, w których nadużywa się alkoholu, rzadko proszą o pomoc, bądź szukają jej na zewnątrz, gdyż boją się oceniania przez innych ludzi, boją się przyznać, że nie radzą sobie z problemem, mają poczucie, że odniosły porażkę i jeśli ktoś się dowie, zostaną naznaczone jako te nieudolne, może nawet zostaną odrzucone przez najbliższą rodzinę, znajomych. A prawda jest taka, że z uzależnień nie wychodzi się ani łatwo, ani samodzielnie. Potrzebna jest ogromna determinacja

do zmiany swojej sytuacji, a także konkretna, celowa i długofalowa pomoc płynąca z zewnątrz. **Nie można się wstydzić proszenia o pomoc!**

Na wstępie warto zapoznać się z informacjami zawartymi na stronach internetowych, które mogą pomóc nam zmierzyć się z problemem i wybrać właściwe rozwiązanie. Można odwiedzić portale:

- Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA);
- Ruchów: AA (dla osób uzależnionych), Al-anon (dla kobiet związanych z alkoholikami), Alateen (dla młodzieży);
- Lokalnych organizacji zajmujących się pomocą osobom i rodzinom w kryzysie.

Należy też zapoznać się z funkcjonowaniem różnych instytucji, które są zobowiązane do niesienia nam pomocy w sytuacjach kryzysowych, również w przypadku uzależnienia od alkoholu. Można wymienić tutaj następujące instytucje:

- **Policja.** Do jej głównych zadań należy:
 - ochrona życia i zdrowia;
 - ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego;
 - przeciwdziałanie zjawiskom kryminogennym.

Oznacza to, że w przypadku gdy czujemy się zagrożeni, obawiamy się, że może nam, lub komuś bliskiemu stać się krzywda, powinniśmy poinformować o tym Policję, która zobowiązana jest do działania. Policja przede wszystkim podejmuje się interwencji w sytuacjach nagłych, kryzysowych. Powinna jednak wskazać podmioty, które świadczą pomoc długofalową, do których można się zgłosić i ją uzyskać.

- **Prokuratura.** Zarówno Policja jak i prokuratura zobowiązane są do wszczęcia postępowania i uruchomienia właściwych procedur w sytuacji, gdy podejrzewają, że doszło do przestępstwa. Jeśli więc nie mamy możliwości

skontaktowania się z Policją, możemy zwrócić się bezpośrednio do prokuratury.

- **Ośrodki pomocy społecznej.** Są to instytucje zobowiązane do niesienia pomocy w wielu sytuacjach kryzysowych, między innymi w przypadku:
 - ubóstwa;
 - bezrobocia;
 - przemocy w rodzinie;
 - bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych;
 - alkoholizmu lub narkomanii;
 - zdarzenia losowego bądź sytuacji kryzysowej.

Czasem warto zwrócić się o pomoc czy poradę w zakresie przezwyciężenia codziennych trudności, w szczególności jeśli zaczynają one negatywnie wpływać na dzieci lub całą rodzinę. Pracownicy z OPS powinni przeprowadzić wywiad środowiskowy, czyli sprawdzić z jakimi problemami boryka się dana rodzina, a następnie opracować plan pomocy, mający na celu wyprowadzenie rodziny z kryzysu i uniezależnienie jej od zewnętrznej pomocy.

Niestety często zgłoszenia do OPS przychodzą zbyt późno, kiedy sytuacja jest już bardzo trudna, a pomoc rodzinie może ograniczyć się do działań doraźnych, minimalizujących negatywne skutki uzależnienia.

Dlatego bardzo ważne jest aby reagować szybko! Nie ignorować znaków ostrzegawczych! Pomoc z zewnątrz może zatrzymać rozwój problemu i dopuścić do jego eskalacji!

- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.** Jest to instytucja powołana w celu właśnie rozwiązywania problemów społecznych i indywidualnych, których podłożem jest nadużywanie alkoholu. Komisja działa w każdej gminie i do jej podstawowych zadań należy przeciwdziałanie alkoholizmowi, motywowanie do podejmowania leczenia i redukcja szkód powstałych w wyniku uzależnienia od alkoholu. Komisja przyjmuje wnioski o zbadanie sprawy, analizuje przedstawioną w nich sytuację i decyduje się bądź

nie na podjęcie określonych kroków. Może to być spotkanie z osobą podejrzaną o nadużywanie alkoholu i przeprowadzenie rozmowy motywującej do zmiany postępowania, ale może być także skierowanie sprawy do sądu w celu wydania decyzji o przymusowym leczeniu. Dysponuje więc ona całym spektrum możliwości, od bardzo łagodnych, po rozwiązania radykalne.

- **Zespoły interdyscyplinarne.** Stworzone w celu zapobiegania przemocy w rodzinie, przydają się jednak w każdej sytuacji, gdy niezbędna jest współpraca różnych służb na rzecz poprawy funkcjonowania rodziny. Co do zasady w spotkaniach zespołów interdyscyplinarnych uczestniczyć powinni przedstawiciele:
 - jednostek organizacyjnych pomocy społecznej;
 - gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych;
 - policji;
 - oświaty;
 - ochrony zdrowia;
 - organizacji pozarządowych;
 - służby kuratorskiej;
 - prokuratury.

Na spotkaniach zespołu omawiane są problemy konkretnych rodzin, może zostać opracowany plan naprawczy, mogą zostać zlecone konkretne działania, które w konsekwencji będą prowadzić do poprawy życia jednostek. W wyniku prowadzonego postępowania zbierane są informacje, które mogą również posłużyć jako podstawa dla skierowania sprawy na drogę sądową.

Głównym jednak celem funkcjonowania zespołów interdyscyplinarnych jest wspólna praca przedstawicieli różnych służb w celu poprawy jakości życia osób, które narażone są na pokrzywdzenie różnymi negatywnymi zjawiskami społecznymi, takimi jak przykładowo alkoholizm, narkomania, czy przemoc w rodzinie.

Warto rozważyć zgłoszenie sprawy do zespołu interdyscyplinarnego, również w celu uzyskania informacji gdzie można szukać pomocy.

- **Służba zdrowia.** W każdym przypadku gdy mamy problemy ze zdrowiem warto zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który może skierować na odpowiednią terapię bądź udzielić rzetelnych informacji na temat stanu zdrowia i czynników, które stanowią realne dla niego zagrożenie.
- **Organizacje pozarządowe.** W sektorze pozarządowym jest wiele organizacji, które wspomagają rodziny i jednostki w różnych sytuacjach kryzysowych. Prowadzą poradnie psychologicznej, prawne, grupy wsparcia, terapie uzależnień. Warto rozejrzeć się w swojej okolicy i poszukać takiej, która swoim profilem będzie odpowiadać naszym potrzebom. Zawsze warto wybierać takie organizacje, które działają lokalnie, są blisko określonej społeczności, rozumieją specyfikę jej funkcjonowania i mogą zaoferować realne rozwiązania, możliwe do wdrożenia, przynoszące namacalne korzyści.
- **Grupy samopomocowe.** Celem takiej grupy jest doraźne wsparcie osób borykających się z problemem alkoholu w życiu codziennym. Można chodzić na spotkania, kontaktować się z wybranymi osobami, bądź uzyskać wsparcie w konkretnej sytuacji. Najlepszy efekt przynosi jednak pozostawanie w stałym kontakcie ze stałą grupą osób, która w sytuacjach kryzysowych będzie gotowa zaoferować wsparcie i pomoc. Obecnie można znaleźć zarówno grupy dla osób uzależnionych (AA), jak i dla ich partnerów (Al-anon) czy nawet młodzieży (Alateen).
- **Inne.** W Polsce istnieje wiele miejsc, w których można skorzystać z bezpłatnej pomocy. W zależności od zapotrzebowania można udać się do poradni zdrowia psychicznego, można skorzystać z usług punktu informacyjno-konsultacyjnego, z bezpłatnej pomocy prawnej i wielu innych rozwiązań.

Zawsze warto prosić o pomoc – nie należy pozwalać na to, aby alkohol zniszczył rodzinę.

Informacje dotyczące uzależnienia

Jeśli w ciągu minionego roku pojawiała się obecność co najmniej trzech z wymienionych zjawisk, możemy mieć do czynienia z uzależnieniem.

- silne pragnienie lub poczucie przymusu zażycia substancji,
- trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z zażywaniem substancji w zakresie rozpoczęcia, zakończenia i poziomu zażywania,
- fizjologiczne objawy stanu odstawienia, występujące, gdy zażywanie substancji zostało przerwane lub zmniejszone, przejawiające się specyficznym dla danej substancji zespołem abstynencyjnym, lub zażywanie tej samej lub podobnej substancji w celu złagodzenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych,
- stwierdzenie zmiany tolerancji (potrzeby zażywania zwiększonej dawki substancji w celu uzyskania efektów poprzednio osiągniętych przy pomocy mniejszych dawek),
- postępujące zaniedbywanie alternatywnych przyjemności i zainteresowań z powodu zażywania danej substancji, zwiększenie ilości czasu koniecznego do zdobycia lub zażywania alkoholu, albo na usuwanie skutków jego działania,
- picie mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw, takich jak uszkodzenia wątroby powodowane nadmiernym piciem, stany depresyjne występujące po okresach intensywnego używania tych substancji, uszkodzenia funkcjonowania poznawczego związane z substancjami - w tych przypadkach potrzebne jest rozpoznanie czy zażywający był lub mógłby być świadomy natury i zakresu tych szkód.



W domu pije mój tata. Zawsze pił i był agresywny. Czułam się wtedy bardzo źle. Bałam się odezwać, żeby przypadkiem nie oberwać. Wystarczyło, że coś mu nie pasowało, że ktoś nie zrobił tego co on chciał. Zaczynało się od wyzwisk, rzucania talerzami. Najgorzej było kiedy bił.

Dorośle dzieci alkoholików

Rodzina to budowanie więzi pomiędzy ludźmi, którzy są od siebie zależni, dzielą swoje życie, opiekują się dziećmi, rozmawiają wprost, mają dla siebie ciepłe uczucia (miłość, szacunek), wspólnie ustalają i przestrzegają zasad. Dobrze funkcjonująca rodzina pozwala na rozwój i zaspokojenie potrzeb każdego z jej członków. Rodzina dysfunkcyjna nie spełnia tych zadań. Bez wątplenia rodziną dysfunkcyjną jest ta, w której co najmniej jeden z członków jest uzależniony od alkoholu. Dorosłe dzieci alkoholików (DDA) to tacy dorośli, którzy wychowali się i dorastali w rodzinie dotkniętej uzależnieniem. Bardzo często są to osoby, które wymagać będą wsparcia i terapii, by móc w swoim życiu prawidłowo funkcjonować i budować zdrowe relacje. Oczywiście nie zawsze i nie każda osoba wychowana w rodzinie alkoholowej posiadać będzie objawy DDA, ale warto przyjrzeć się im i rozważyć własną sytuację.

Przyczyny DDA:

- zbyt trudna dla dziecka sytuacja w rodzinie;
- aby przeżyć trzeba nauczyć się przetrwać (co uniemożliwia prawidłowy rozwój);
- w rodzinie alkoholowej: życie rodzinne skupia się wokół alkoholu, dzieci są odrzucane przez rodziców (pijących i niepijących), nie otrzymują wystarczającego wsparcia, opieki i miłości, panuje chaos, nie szanuje się

granic (zdarza się przemoc – także seksualna),nie panują jednoznaczne zasady, najważniejszą zasadą jest lojalność, najważniejszym zadaniem jest przetrwanie.

Następstwa DDA:

- lęk,
- unikanie bliskości,
- niskie poczucie wartości,
- perfekcjonizm (nie dawanie sobie prawa do pomyłek),
- unikanie wyzwań i nie wierzą w sukces,
- samotność,
- wchodzenie w destrukcyjne związki,
- zamrażanie uczuć (lepiej nic nie czuć, niż czuć lęk i rozpacz),
- nadmierna kontrola lub brak kontroli,
- nadmierne planowanie lub brak planów,
- strach przed zmianami,
- wysoka wytrzymałość,
- wchodzenie w częste konflikty i stan gotowości do walki,
- częste złościć się,
- poczucie krzywdy i poczucie winy,
- zbyt wysokie wymagania (od siebie i autorytetów),
- większa podatność na stanie się ofiarami i sprawcami nadużyć.

Alkohol niszczy ludziom życie. Powoduje dużo cierpienia, zmartwień, przykrości. W moim domu był alkohol. Zawsze było mi przykro z tego powodu. Czułam się samotna. Tego co się działo, wołałabym nie pamiętać.



Współzależnienie

Współzależnienie jest nazwą nieprawidłowej relacji dorosłej osoby niepijącej z pijącą. Najsilniejszą relacją osoby uzależnionej jest alkohol, która nie pozwala budować dobrych więzi z ludźmi. Współzależnienie jest przystosowaniem się do destrukcyjnej sytuacji (związanym zarówno z reakcją na bezpośrednie zachowania alkoholowe, jak i minimalizowaniem ich skutków).

Zawsze bałam się mieszkać w moim domu, ciągle uciekałam. Teraz ten strach już uleciał, bo już umiem się bronić, ale wspomnienia pozostały.

Tato po alkoholu dwa razy chciał zabić moją mamę i dwa razy mnie, pozabijałby też moich braci. On pije od kiedy pamiętam. Dzień w dzień się upija. Jest przez to agresywny. Bił moją mamę, mnie, brata. Wyzywał od najgorszych. Tak jest cały czas. Teraz pije też mój brat.

Osoba współzależniona:

- zaczyna żyć cudzym życiem (osoby pijącej),
- bezskutecznie próbuje kontrolować cudze zachowania,
- minimalizuje straty związane z cudzymi zachowaniami,
- zaniedbuje swoje potrzeby,
- tłumi własne emocje,
- cierpi,
- wierzy, że znajdzie super sposób na rozwiązanie kryzysu i mimo braku przesłanek pielęgnuje nadzieję na lepsze życie,
- izoluje się, nie dostaje wsparcia i jest osamotniona.



Myślę, że alkohol jest dla ludzi, a nie ludzie dla alkoholu. Osobiście pomimo tego, że sama piję to mam wstręt, bo alkohol zniszczył moje dzieciństwo i rozbił rodzinę.

Matka nastolatka

Seks – od kiedy?

Zgodnie z prawem w Polsce może nawiązywać relacje seksualne od momentu ukończenia 15 roku życia. Wynika to bezpośrednio z przepisów kodeksu karnego, który stanowi, że każdy kontakt z osobą poniżej tego wieku będzie karany. Oznacza to, że każda osoba, która ma lat 15 może być jednocześnie aktywna seksualnie i nie naraża swoje partnera na odpowiedzialność karną. Nie oznacza to jednak, że każda taka osoba ma wystarczającą wiedzę z zakresu edukacji seksualnej, że jest wystarczająco dojrzała, aby decydować się na taki krok i będzie w stanie poradzić sobie z konsekwencjami wczesnego rozpoczynania współżycia, które mogą nastąpić.

Przede wszystkim więc należy się zastanowić: czy **JA** jestem gotowa na seks? Czy **JA** wiem jakie ponoszę ryzyko (choroby przenoszone drogą płciową, ciąża)? Czy **JA** będę w stanie poradzić sobie z ewentualnymi konsekwencjami w przyszłości?

Warto pamiętać, że **prawo zezwala, ale nie nakazuje**. To jest tak jak z edukacją – prawo zezwala, aby w wieku 18 lat nie kontynuować nauki, ale jest przecież całe grono osób, które będzie się uczyło dużo dłużej, do 25, a nawet czasem 30 roku życia. Życie jest więc sztuką wyborów tego, co dla nas będzie dobre i właściwe. Szczególnie jest to ważne w przypadku sfery tak intymnej, jak relacje seksualne.

Zadbaj o swoje zdrowie

Mimo, iż przepisy zezwalają osobom 15 letnim na wchodzenie w relacje seksualne, nie oznacza to, że taka osoba ma już pełne prawo decydowania o sobie w innych sferach. Należy pamiętać, że prawo wymaga, aby na wizytę lekarską

(przykładowo u ginekologa) osoba niepełnoletnia, czyli nie mająca lat 18, przychodziła z rodzicem lub opiekunem. Dodatkowo, dopiero w wieku **16** lat zyskujemy prawo do otrzymywania pełnej informacji na temat naszego stanu zdrowia i potencjalnych chorób przewlekłych, które mogą wpływać również na jakość naszego pożycia seksualnego.

Nie mając lat **18**, teoretycznie (gdyż są lekarze, którzy w najlepszym interesie pacjenta nie będą przestrzegać tych zapisów), nie mamy więc możliwości uzyskania recepty na środki antykoncepcyjne, czy uzyskania porady z zakresu zdrowia reprodukcyjnego (czyli tego, co jest związane z planowaniem potomstwa). W przypadku zajścia w ciążę nasza sytuacja dodatkowo się komplikuje.

Będziemy mieli dziecko – i co dalej?

Ciąża, szczególnie nieplanowana, zawsze stanowi duże wyzwanie. Jeśli jednak w ciążę zachodzi nastolatka, szczególnie taka, która jest jeszcze niepełnoletnia, wyzwaniem będzie nie tylko dbanie o zdrowie swoje i swojego dziecka, ale także zmierzenie się ze swoją trudną sytuacją prawną.

Przede wszystkim osoba, która nie ma lat 18, ciągle podlega **władzy rodzicielskiej** swoich rodziców bądź opiekunów, co w praktyce oznacza, że nie ma możliwości samodzielnego podejmowania decyzji o sobie, a w związku z tym i o swoim dziecku. Pomoc rodziców lub opiekunów jest wymagana chociażby w przypadku wypisu ze szpitala po porodzie, czy sprawowania opieki nad dzieckiem (rodzice często stają się wtedy **rodziną zastępczą** dla swojego wnuka, która formalnie, sądownie, jest ustalana do czasu, aż matka osiągnie 18 rok życia).

Każde dziecko ma też oczywiście dwoje rodziców, co oznacza, że mogą oni uzyskać pełną władzę rodzicielską nad dzieckiem, która z jednej strony nakłada na nich ogromne obowiązki, ale z drugiej daje im też sporo praw.

Władza rodzicielska to ogół praw i obowiązków przysługujący rodzicowi względem dziecka. Są to między innymi:

- obowiązek utrzymania bądź alimentacji (jeśli jeden, bądź oboje z rodziców nie mieszkają razem z dzieckiem), który istnieje nawet gdy rodzice mają odebrane prawa rodzicielskie, a dziecko nie zostało adoptowane;

- obowiązek dbania o interesy dziecka;
- obowiązek wychowywania i opieki aż do pełnego usamodzielnienia się dziecka;
- prawo do sprawowania bieżącej pieczy (czyli codziennego opiekowania się dzieckiem);
- prawo do decydowania o ważnych sprawach dziecka (wybór przedszkola, szkoły, lekarza, ale też i miejsce zamieszkania, zabiegi medyczne) – w takich sprawach rodzice są zobligowani do podejmowania wspólnych decyzji. Jeśli jedno z rodziców jest nieobecne – decyzje w jego zastępstwie podejmuje sąd rodzinny;
- prawo do kontaktów (prawo to może przysługiwać nawet tym rodzicom, którzy mają całkowicie odebrane prawa rodzicielskie).

Wszystkich tych praw i obowiązków nie nabywają jednak osoby małoletnie, które ciągle jeszcze podlegają władzy swoich rodziców. Oznacza to, że ich prawa do dziecka są w znacznej mierze ograniczone i bazują przede wszystkim na **sprawowaniu bieżącej pieczy**, czyli codziennej opiece nad dzieckiem: ubieraniu, przewijaniu, karmieniu, zabawie.

A może ślub?

Polskie prawo zezwala na wcześniejsze zawarcie małżeństwa kobiecie, która ukończyła 16 rok życia. Może ona samodzielnie złożyć wniosek do sądu o wyrażenie takiej zgody. Jej partner musi mieć ukończone 18 lat, ponieważ prawo nie przewiduje możliwości wcześniejszego zawarcia małżeństwa przez mężczyznę. Sąd zadecyduje czy partnerzy są gotowi na założenie rodziny i jeśli uzna, że tak – wyrazi zgodę.

W wyniku zawarcia małżeństwa kobieta **uzyskuje pełnoletność**, czyli ma również możliwość nabycia pełnej władzy rodzicielskiej nad swoim dzieckiem. Nie utraci jej nawet w wyniku późniejszego rozwodu. Sądy najczęściej przyznają takie prawo kobietom, które są w ciąży, właśnie po to, aby mogły sprawować samodzielną opiekę nad swoimi dziećmi.

Należy pamiętać, że dziecko urodzone w trakcie trwania małżeństwa będzie miało wpisane w dokumenty dane małżonków jako swoich rodziców, gdyż istnieje

str. 19

domniemanie, że rodzicami dziecka urodzonego w związku małżeńskim są małżonkowie. Mężczyzna, który chciałby zaprzeczyć swojemu ojcostwu ma na to tylko pół roku. Potem, taki wpis w dokumenty nie podlega już żadnym zmianom.

Niezwykle ważne jest to, że **rodzicem zostaje się na zawsze**. Wyjątkiem są sytuację, w których relacja łącząca dziecko z rodzicem zostaje przerwana i należy do nich adopcja dziecka przez inną rodzinę. W każdym innym przypadku, nawet gdy formalnie nie będzie nam przysługiwała władza rodzicielska, mamy obowiązek łożenia na utrzymanie dziecka i prawo do utrzymywania z nim kontaktów.

Dziecko to zobowiązanie na co najmniej 18 lat, a często dużo, dużo dłużej. Dobrze, jeśli oboje rodzice mają tego świadomość.

Wsparcie finansowe – gdzie i kiedy mogą je otrzymać?

W przypadku urodzenia dziecka przez bardzo młode kobiety, które nie mają jeszcze stałego zatrudnienia, istnieje szansa na uzyskanie pomocy finansowej od państwa. Można wymienić takie świadczenia jak:

- 1000 złotych miesięcznie przez pierwszy rok życia dziecka, jeśli kobieta jest bezrobotna (jeśli pracuje i otrzymywałaby mniej niż 1000 złotych, ma prawo do dopełnienia tej kwoty do 1000 złotych)
- 500 złotych miesięcznie do 18 roku życia dziecka, jeśli dochód w rodzinie nie przekracza 800 złotych na osobę
- świadczeń i zasiłków rodzinnych, wypłacanych przez ośrodki pomocy społecznej.

Należy jednak pamiętać, że podstawowym źródłem utrzymania dziecka są zarobki jego rodziców. Jeśli rodzice nie mieszkają razem, aby otrzymywać powyższe świadczenia rodzic mieszkający oddzielnie musi mieć **zasądzone alimenty**, czyli być zobowiązanym przez sąd do płacenia alimentów. W przeciwnym razie, samotnie wychowujący dziecko rodzic nie otrzyma żadnych świadczeń z budżetu państwa.

Kiedy dzieci rodzą dzieci

W idealnym świecie, kiedy dzieci rodzą dzieci, otrzymują wsparcie od swoich rodziców, co pozwala im na zdobywanie kompetencji rodzicielskich pod czujnym okiem osób dorosłych. Młodzi rodzice nie są pozbawiani prawa do opieki nad swoimi dziećmi. Zdarzają się jednak dużo trudniejsze sytuacje. Może się bowiem okazać, że dziewczyna będąca w ciąży przebywa w placówce opiekuńczo-wychowawczej lub resocjalizacyjnej i losy jej i dziecka nie są już takie pewne.

Przede wszystkim prawo ciągle nie gwarantuje możliwości przebywania matki z dzieckiem w zakładach poprawczych; taka możliwość istnieje tylko w nielicznych młodzieżowych ośrodkach wychowawczych; nie wszystkie domy dziecka są też przygotowane do pobytu niemowląt (w niektórych przebywają tylko dzieci od 10 roku życia).

Warto rozważyć wtedy różne rozwiązania i nie zostawiać podejmowania decyzji na ostatni moment. Kluczowym jest to, aby nie rozdzielać młodej matki i jej dziecka, tylko dlatego, że placówka, w której przebywa, nie ma warunków do przyjęcia niemowlęcia. Możliwe jest wypracowanie takich rozwiązań, które dadzą szansę na stworzenie naturalnej więzi między matką a dzieckiem, a to powinno być głównym priorytetem opieki instytucjonalnej sprawowanej nad małoletnimi matkami.

Pamiętajmy: rozdzielanie matki z dzieckiem powinno być możliwe jedynie wtedy, kiedy wszystkie metody utrzymania więzi między nimi zawiodły. A nawet wtedy należy uznać to za porażkę.

Ciąża a alkohol

Płodowy zespół alkoholowy

Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS) - jest zespołem wad wrodzonych związanych ze spożywaniem alkoholu przez matki w czasie ciąży. Nie musi wystąpić w każdym przypadku, gdy kobieta piła alkohol w trakcie ciąży, jednak ryzyko uszkodzenia płodu istnieje na każdym etapie jego rozwoju. Oznacza to, że czasem wystarczy napić się raz w bardzo niefortunnym momencie, co spowodować może nieodwracalne uszkodzenie płodu. **Nie ma** też żadnej **bezpiecznej ilości alkoholu**

str. 21

jaką można wypić w trakcie ciąży, dlatego lepiej w ogóle powstrzymać się od picia napojów zawierających alkohol.

Do klasycznych objawów FAS należą:

- opóźnienie wzrostu (prenatalne lub/i postnatalne – czyli w trakcie ciąży lub/i po urodzeniu);
- zmniejszony obwód głowy;
- charakterystyczne cechy twarzy (małe oczodoły, wąska górna warga, brak rynienki podnosowej);
- uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, które może powodować opóźnienie rozwoju, zaburzenia zachowania oraz trudności w uczeniu się.
- mogą też pojawiać się wrodzone wady innych narządów, takie jak wady serca, uszkodzenie nerek, czy rozszczep podniebienia.



Co bym powiedziała ciężarnej, która pije? Powiedziałabym jej, że jest głupia. Po prostu zrobiłabym jej krzywdę. Taka kobieta niszczy życie swojemu dziecku. Jak chce tak sobie robić to jej sprawa, ale dziecko nie jest niczemu winne. Dla mnie taka kobieta jest nienormalna.

Spektrum Poalkoholowych Uszkodzeń Płodu (FASD) jest szerszą kategorią diagnostyczną, która opisuje zaburzenia poalkoholowe u dziecka o różnym stopniu nasilenia. Można tutaj wymienić:

- pełnoobjawowy FAS;
- częściowy FAS – pFAS (gdy nie są spełnione wszystkie kryteria diagnostyczne, ale dziecko posiada pewne cechy wskazujące na FAS);
- poalkoholowe wady wrodzone – ARBD (na przykład uszkodzenia serca, zaburzenia widzenia i słyszenia);
- poalkoholowe zaburzenia układu nerwowego – ARND (uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego).

Uważa się, że skutki narażenia płodu na działanie alkoholu zależne są od następujących czynników:

- ilości wypijanego alkoholu: im większa ilość wypijanego alkoholu, tym większe straty zdrowotne mogą wystąpić;
- częstotliwości picia;
- okresu ciąży, w którym kobieta pije alkohol – w pierwszym trymestrze ciąży alkohol zaburza proces kształtowania się narządów wewnętrznych płodu, w kolejnych okresach funkcjonowanie wszystkich układów organizmu;
- czynników genetycznych, na które nie mamy wpływu, mogące powodować, że szansa na urodzenie zdrowego dziecka jest mniejsza lub większa;
- wieku i stanu zdrowia matki – dla bardzo młodych matek ciąża sama w sobie stanowi bardzo duże obciążenie dla organizmu, natomiast kobiety starsze, mogą mieć za sobą już dłuższą historię picia, co również wyniszcza organizm;
- innych uzależnień i nawyków – palenia papierosów, zażywania narkotyków, nadużywania leków;
- stylu życia matki, stresu, błędów dietetycznych, itp.

W jaki sposób można rozpoznać FAS? Wskazywać mogą na niego określone cechy fizyczne dziecka, możliwe do zaobserwowania po urodzeniu. Są one najbardziej widoczne w okresie wczesnego dzieciństwa, z upływem lat mogą stawać się coraz mniej zauważalne. Nie oznacza to jednak, że dziecko wyrosło z FAS – staje się one jedynie mniej widoczny. FAS jest nieuleczalny i rzutuje na całe życie osoby, która się z nim urodziła.

Do charakterystycznych cech świadczących o jego występowaniu należą:

- skrócone szpary powiekowe;
- opadające powieki;
- szerokie rozstawienie oczodołów;
- krótkowzroczność, zez;
- krótki, zadarty nos;
- brak rynienki podnosowej;
- szeroka nasada nosa;
- spłaszczona środkowa część twarzy;
- nisko osadzone uszy;
- cienka górna warga;
- małożuchwie.

Osoby, które rodzą się z FASD mają trudności szkolne i wychowawcze, które wynikają z uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego przez alkohol. Należą do nich w szczególności:

- zaburzenia zapamiętywania i obniżona koncentracja;
- zaburzenia orientacji przestrzennej, odmienne odbieranie różnych bodźców;
- zaburzenia rytmów biologicznych, problemy w poczuciu czasu, trudności ze snem;
- brak zdolności przewidywania i rozumienia konsekwencji swoich działań;
- trudności w planowaniu, organizowaniu pracy;

- problemy w zakresie widzenia, rozproszenie uwagi wzrokowej;
- problemy w zakresie słyszenia, nadwrażliwość lub niedowrażliwość słuchowa;
- zaburzenia czucia głębokiego, dotykowego, temperatury, bólu mogące utrudniać samoobsługę, precyzję wykonywania ćwiczeń, wykresów, prac plastycznych;
- nieumiejętność rozpoznawania uczuć u innych i u siebie, trudność w rozumieniu metafor, intencji, brak empatii;
- jednocześnie, dobry rozwój mowy, obszerność i „kwiecistość” wypowiedzi maskują braki w zakresie rozumienia mowy innych i czytanego tekstu.

Picie alkoholu w ciąży może sprawić, że dziecko do końca życia będzie wymagało opieki rodziców i nigdy tak naprawdę nie dorośnie. **Czy jesteś na to gotowa?**

Publikacja została opracowana przez
Fundację po DRUGIE



w ramach projektu **JA TEŻ NIE PIJĘ**

dofinansowanego ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski