

DDA – DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW

Pojęcie alkoholizmu zna większość z nas. Choć większość osób kojarzy alkoholika jako osobę, która ciągle jest pod wpływem dużej ilości alkoholu, nie pracuje, jest agresywna i awanturuje się, to coraz częściej mówi się też o alkoholikach wysokofunkcjonujących, którzy potrafią żyć na pozór normalnie. Wiemy, że osoby uzależnione niszczą swoje życie. Niestety znacznie mniej mówi się o tym, że rujną również życie najbliższych. Problem alkoholowy może niekorzystnie odbić się na ich partnerach lub współmałżonkach (tak zwane osoby współuzależnione) oraz ich dzieciach.



W prawidłowo funkcjonującej rodzinie, dorośli, zajmując się wychowywaniem dzieci, przekazują im pewne wzorce, wartości, dają poczucie bezpieczeństwa i kształtują ich emocje. Kiedy jednak w życiu rodziców pojawia się alkohol, może on w znacznym stopniu zaburzyć kształtowanie się psychiki młodego człowieka. Bez znaczenia jest, czy piją oboje rodzice, czy jedno i czy pijący rodzic pod wpływem alkoholu był nieobecny w życiu rodzinnym, czy obecność ta objawiała się pod postacią agresji w stosunku do dzieci i współmałżonka. Jeśli pijącym jest tylko jeden z dorosłych, to drugi zajmuje się nim, a nie dzieckiem – stara się go nie denerwować, pomaga często ukrywać fakt nadużywania alkoholu. Dla dziecka

Spośród cech, jakie mogą mieć DDA najczęściej są to:

- niska samoocena,
- ukrywanie i tłumienie emocji,
- lęk przed zmianami,
- lęk przed odrzuceniem,
- brak umiejętności odpoczywania,
- problem z rozpoznawaniem uczuć i emocji u siebie i innych,
- stawianie potrzeb innych ponad swoje,
- brak wiary w swoje możliwości,
- surowe traktowanie siebie,
- poczucie niezrozumienia i osamotnienia,
- podważanie autorytetów,
- potrzeba kontrolowania siebie lub innych,
- stałe napięcie emocjonalne i lęki,
- poczucie winy,
- problemy z zaufaniem innym ludziom,
- problem z nawiązywaniem bliższych przyjaźni i tworzeniem związków.

nie ma znaczenia, czy rodzic po wypiciu będzie wszczynał awanturę, czy zaśnie przed telewizorem. Ważne, że alkohol dla pijącego rodzica jest ważniejszy od niego, a dla niepijącego ważniejszy jest pijący współmałżonek. Dziecko jest odsuwane na dalszy plan, a wszystko w domu funkcjonuje wokół tematu alkoholu. Problem pojawia się wtedy, gdy po wyprowadzeniu się z rodzinnego domu pełnoletnia już osoba nie potrafi prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Nauczona, żeby nie ufać dorosłym, udawać przed innymi, że wszystko jest w porządku i mieć na wodzy swoje emocje, próbuje być kimś, kim tak naprawdę nie jest.

CECHY DDA

Określenie „dorosłe dziecko alkoholika” może odnosić się do takich osób

w dwojaki sposób. Po pierwsze informuje, że przynajmniej jeden z ich rodziców był alkoholikiem (dziecko alkoholika). Po drugie oznacza, że osoba taka, pomimo bycia już dorosłym, nadal może przejawiać pewne zachowania, które charakterystyczne są dla dzieci, a których oni – z racji nieprawidłowego modelu rodziny – nie nabyli w dzieciństwie (dorosłe dziecko). Syndrom ten nie jest konkretną jednostką chorobową – jest to zbiór cech występujących u osób z takich rodzin i u każdego może się on przejawiać w inny sposób. Ponadto zbliżone cechy mogą posiadać dzieci wychowujące się w domach, w których któryś z rodziców przejawiał podobne zachowania, lecz nie związane były one z alkoholem, takie jak inne uzależnienia lub ciężka depresja – wtedy >>

mówimy o DDD – dorosłym dziecku z rodziny dysfunkcyjnej.

ROLE DDA

Dziecko, próbując się odnaleźć w rodzinie z problemem alkoholowym najczęściej usiłuje zrobić to, przyjmując jedną z czterech ról:

- **BOHATER** – najczęściej jest to najstarsze dziecko z rodzeństwa. Przejmuje na siebie rozwiązywanie problemów w rodzinie. Opiekuje się zarówno rodzicami, jak i rodzeństwem. Stara się, aby wszystko było w domu idealne, by pijący rodzic nie miał powodów do denerwowania się, a współzależniony nie miał dodatkowych problemów. Broni

odciągnąć rodziców od alkoholu lub odreagowuje trudne emocje poprzez bunt lub stosowanie używek.

- **DZIECKO WE MGLE/NIEWIDZIALNE DZIECKO** – dziecko takie stara się, by go "nie było". Nie chce sprawiać problemów, jest ciche i wycofane. Jego sposobem na radzenie sobie z otaczającym go światem jest po prostu unikanie go.
- **MASKOTKA/BŁAZEN** – rolę tę przyjmuje często najmłodsze dziecko. Stara się być miłe, uśmiechnięte i zabawne. Poczuciem humoru próbuje rozładować stres, jaki powoduje sytuacja w domu. Uważa,

Bohater staje się perfekcjonistą i pracoholikiem, ale nie potrafi sobie poradzić z nieprzewidywanymi sytuacjami, niewidzialne dziecko odcina się od ludzi, mogą się u niego pojawić fobie społeczne. Kozioł ofiarny jest skłócony z innymi lub również popada w uzależnienia, a maskotka jest wiecznym dzieckiem, nie traktowanym przez nikogo poważnie.

Osobom z syndromem DDA często jest trudno założyć własną rodzinę. Pierwszym problemem jest obawa przed zaangażowaniem się w stały związek. Boją się, że ich małżeństwo skończy się jak małżeństwo rodziców, więc z lęku przed powtórzeniem schematu i związanym z tym stresem, w ogóle nie decydują się na znalezienie partnera. Drugi to wiązanie się z osobami z problemami. Ponieważ całe dzieciństwo zajmowali się chorymi rodzicami, szukają osób, którymi również będą mogli się opiekować. Z jednej strony daje im to poczucie bezpieczeństwa, ponieważ będą robiły coś, co znają już z domu rodzinnego, a z drugiej, zajmując się czyimiś problemami, nie będą musiały koncentrować się na własnych. Wiele takich osób nie decyduje się na dzieci. Boją się, że nie będą potrafili ich prawidłowo wychować, ponieważ sami nie nabyli takich umiejętności od swoich rodziców. Niemniej, możliwy jest udany związek z DDA, jednak osoba z cechami DDA powinna mieć ich świadomość, a druga strona powinna o tym wiedzieć i wykazać większe zrozumienie. Dobrze jest też połączyć to ze specjalistyczną terapią.

Szacuje się, że około 40 procent dorosłych Polaków można zaliczyć do grupy dorosłych dzieci alkoholików (DDA).

Źródło: <https://charaktery.eu>

resztę rodziny przed agresywnym rodzicem. Zajmuje się wszystkimi, tylko nie sobą.

- **KOZIOŁ OFIARNY** – jest ono niegrzeczne, sprawia problemy wychowawcze w domu i w szkole. Często próbuje w ten sposób zwrócić na siebie uwagę, usiłując

że jeżeli wszyscy będą szczęśliwi, to alkohol nie będzie nikomu potrzebny. Często ten dobry humor pokazywany na zewnątrz służy zamaskowaniu przeżywanego wewnętrznie smutku.

Role te często przenoszone są do dorosłego życia i są nadal odgrywane.

Określenie „dorosłe dziecko alkoholika” może odnosić się do takich osób w dwojaki sposób. Po pierwsze informuje, że przynajmniej jeden z ich rodziców był alkoholikiem (dziecko alkoholika). Po drugie oznacza, że osoba taka, pomimo bycia już dorosłym, nadal może przejawiać pewne zachowania, które charakterystyczne są dla dzieci, a których oni – z racji nieprawidłowego modelu rodziny – nie nabyli w dzieciństwie (dorosłe dziecko).



TERAPIA

Jeśli rodzice w porę zauważą problem alkoholowy i cała rodzina podda się leczeniu, to dziecko może trafić do psychologa lub do grupy wsparcia dla dzieci alkoholików AlTeen, a następnie pod opiekę psychologa jako DDA. Jeśli jednak rodzice nie zauważą problemu, to osoba, która wyjdzie z takiego domu, może to dostrzec dopiero po 30. roku życia (najczęstszy przedział wiekowy w poradniach DDA to 30.–45. lat). Uświadamia sobie wtedy, że nie do końca potrafi odnaleźć się w otaczającym go świecie. Zazwyczaj jednak wiąże swoje problemy z nerwicą lub depresją, a nie z domem rodzinnym, a nawet jeśli, to często samej sobie próbuje wytłumaczyć, że nie miała tak źle, że są inne osoby, które bardziej potrzebują pomocy specjalisty.

Na szczęście w całej Polsce istnieją ośrodki pomagające osobom z syndromem DDA. Istnieją trzy możliwości podjęcia terapii:

- grupa wsparcia: są to systematyczne mityngi w grupie osób identyfikujących się z syndromem DDA. Najczęściej opierają się one na tzw. 12 krokach mających prowadzić do wyleczenia;
- terapia grupowa pod opieką psychoterapeuty: odbywa się ona w specjalnym ośrodku zajmującym się pomocą DDA. Przed przydzieleniem do grupy konieczna jest konsultacja ze specjalistą i wypełnienie ankiet mających pomóc w stwierdzeniu, czy dana osoba kwalifikuje się na terapię.
- indywidualne spotkania z psycho-terapeutą: mogą to być prywatne wizyty u psychologa lub psychiatry specjalizujących się w terapii DDA, lub spotkania z psychoterapeutą w ośrodku.

Terapia pomaga w pogodzeniu się z dzieciństwem, w czasie którego często nie można było być dzieckiem, w emocjonalnym odcięciu się od rodziców oraz w odkryciu i zrozumieniu swoich potrzeb. Warto dodać, że leczenie w ośrodkach zajmujących się syndromem DDA jest refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia i osoby podejmujące terapię nie muszą za nie płacić.

RAFAŁ PITERA

Pracownik Apteki