

Rodzina a profilaktyka i terapia uzależnień

Gdy ktoś z dorosłych czy nastolatków popada w problemy alkoholowe lub inne uzależnienia, to początkowo nie zdaje sobie sprawy z krzywdy, jakę wyrządza samemu sobie i swoim bliskim. Początki wchodzenia w uzależnienie są subiektywnie wręcz miłe, gdyż wiążą się z chwilowym poprawianiem sobie nastroju i zapominaniem o życiowych problemach. Właśnie dlatego pierwszą ofiarą popadania w alkoholizm nie jest alkoholik lecz jego bliscy. Najbardziej cierpi współmałżonek i dzieci, a także rodzice osoby uzależnionej.

Na szczęście rodzina nie tylko jest pierwszą ofiarą uzależnień, ale też ma największe możliwości oddziaływania profilaktycznego oraz przezwyciężania problemów alkoholowych, jeżeli się takie pojawią. Skuteczna profilaktyka nie polega na moralizowaniu czy odstraszeniu od alkoholu, lecz na uczeniu mądrej sztuki postępowania, dzięki której dany nastolatek radzi sobie z samym sobą i z codziennym życiem własną siłą i roztropnością, czyli bez „pomocy” alkoholu czy innych środków psychotropowych.

Z kolei skuteczne rozwiązywanie problemów alkoholowych zaczyna się od mądrej, a w tym przypadku „twardej” miłości wobec osoby, która nadużywa alkoholu. Taka mądra, czyli z konieczności „twarda” miłość oznacza stosowanie wobec osoby z problemem alkoholowym następującej zasady: „ponieważ ciebie kochamy, to nie mylimy miłości z rozpieszczaniem. Właśnie dlatego pozwalamy ci ponosić wszystkie bolesne konsekwencje nadużywania alkoholu, gdyż tylko wtedy będziesz skłonny zastanowić się i zmienić sposób postępowania”.

Stosowanie przez krewnych powyższej zasady mądrej miłości jest możliwe tylko wtedy, gdy bliscy osoby uzależnionej poznają mechanizmy choroby alkoholowej i wychodzą z ukrycia, na przykład włączają się do grupy AI-Anon czy do Klubu Abstynenta. Warto też zadzwonić do telefonu diecezji radomskiej „Linia Braterskich serc”. Pod bezpiecznym numerem – 800 311 800 – dyskutują tam między innymi księża, psycholodzy i specjaliści od uzależnień.