

Zespół cierpień i zaburzeń członków rodziny alkoholowej określa się pojęciem współzależnienia.

Obejmuje on następujące objawy:

- ✓ Uporczywą koncentrację myśli i działań zorientowanych na alkoholika i jego picie (myślenie o tym, czy alkoholik upije się czy nie, w jakim stanie wróci, co zrobi, jak zachować się, gdy przyjdzie pijany), co oznacza, że osoba, która nie pije, także krąży wokół alkoholu. Zgoda na coraz większe, niedopuszczalne przedtem koszty, jakie ponosi rodzina za sprawą picia.
- ✓ Zaburzenia życia uczuciowego w postaci gwałtownych zmian nastroju (huśtawka emocjonalna), czarnowidztwo, nastroje depresyjne, zamęt uczuciowy. Doprowadzają często do sięgania po środki chemiczne zmieniające (poprawiające) nastrój, w tym po alkohol.
- ✓ Zaburzenia psychosomatyczne i nerwice. Zaburzenia psychosomatyczne (ból głowy, mięśni, serca, żołądka itp.) prowokują do sięgania po środki przeciwbólowe i nasenne, co może także doprowadzić do uzależnienia.
- ✓ Pustka duchowa w postaci nerwowej koncentracji na szczegółach życia codziennego, bez niezbędnego dystansu do spraw drobnych, który zyskujemy przez zatrzymanie się i refleksję nad sensem życia oraz bytowaniem w świecie duchowym. Wpływają stąd: rozpacz, desperacja i brak nadziei.
- ✓ Wspomaganie choroby alkoholowej przez zwolnienie alkoholika z odpowiedzialności za skutki jego picia (kłamstwo w celu osłonięcia go, tuszowanie wielu spraw, ochrona przed przykrościami, które mogą być konsekwencją tego, że "narozrabiał" itp.).

Współzależnienie jest ceną, którą bliscy alkoholika płacą za życie w sytuacji uporczywego stresu psychologicznego. Wywikłanie się ze skutków tej sytuacji wcale nie jest proste, szczególnie, że nie da się wykonać tego wyłącznie własnymi siłami. Trzeba zwrócić się do ludzi - najlepiej takich, którzy przeżywali podobne trudności i problemy. Czasami trzeba sięgnąć po psychologiczną pomoc profesjonalną, bowiem poziom desperacji, cierpienia i zaburzeń osiągnął stan wymagający interwencji specjalistycznej.

Istnieje pogląd, że **każdy rok życia w rodzinie z problemem alkoholowym wymaga miesiąca pracy własnej nad osobistymi problemami** i dopiero ta proporcja gwarantuje powrót do zdrowia i uzyskania pogody ducha.

Wspóluzależnienie nie jest chorobą - jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współuzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. U części osób współuzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. **Wspóluzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradzenia sobie z problemem picia partnera.**

Dzieci nie mają żadnego wyboru. Są skazane na życie w takich warunkach, jakie stwarzają dla nich dorośli.

Osoby współuzależnione wymagają pomocy i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z pomocy oferowanej im w placówkach terapii uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z *bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej*.

Niezależnie bowiem od tego, czy pijący podejmie leczenie odwykowe, czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie pił dalej – osoby współuzależnione mogą poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci. Trudno jest im to jednak zrobić bez przyjęcia fachowej pomocy z zewnątrz. Poza profesjonalną terapią współuzależnienia pomocne dla osób mających pijących bliskich mogą być **spotkania Wspólnoty Al-Anon**, której celem jest wspieranie się osób współuzależnionych w trudnościach wynikających z życia z osobą pijącą i w zmianie swojego funkcjonowania na bardziej satysfakcjonujące.