**Opracowała: Katarzyna Zborowska - psycholog**

# Temat: Dorosłe Dzieci Alkoholików (Syndrom DDA).

Nie rozwiązane problemy z dzieciństwa skutkują w dorosłym życiu wieloma trudnościami i często poczuciem dyskomfortu życiowego.
Poniższe cechy składają się na obraz **syndromu Dorosłego Dziecka Alkoholika.**

Osoby wychowywane w rodzinach z problemem alkoholowym przeżyły w dzieciństwie **odrzucenie przez jedno lub oboje rodziców** (pijących lub nadmiernie karzących).
Reakcją na doświadczenie odrzucenia jest:

- **lęk przed odrzuceniem,** który wyznacza sposób kontaktowania się z otoczeniem, dlatego większość DDA ma trudności z tworzeniem satysfakcjonujących i bliskich związków;
- **poczucie niższej wartości,** z którym w życiu dorosłym człowiek próbuje sobie poradzić na dwa sposoby: poprzez zachowania perfekcyjne (stawianie sobie dużych wymagań, nieumiejętność cieszenia się z sukcesów, bezlitosna ocena, mocne liczenie się z opinią innych)oraz zachowania unikowe (wycofywanie się z góry z trudnych sytuacji i zadań, by nie narażać się na pewną porażkę);
- **poczucie osamotnienia**, który przejawia się w postawie nieufności i utrzymywania dystansu wobec innych osób;
- **zamrażanie uczuć,** polegający na tłumieniu własnych uczuć i tych pozytywnych i tych negatywnych oraz na trudnościach w rozpoznawaniu i okazywaniu swoich emocji wobec innych i samego siebie;
- **wyparcie własnych potrzeb,** co powoduje, że w kontaktach z innymi ludźmi DDA starają się odpowiadać na oczekiwania innych, wypierając własne potrzeby i zaprzeczając swoim pragnieniom.

W dzieciństwie osoby z rodzin alkoholowych niczego nie mogły przewidzieć, a plany wcześniej ustalone najczęściej nie były realizowane.
**Ta nie przewidywalność zachowań i reakcji rodziców oraz wydarzeń w życiu domowym** powoduje:

- **potrzebę kontrolowania siebie i innych,** która przejawia się w zachowaniach nadopiekuńczych, czy manipulacyjnych w stosunku do swoich najbliższych. DDA za wszystko i wszystkich czują się odpowiedzialni;
- **potrzeba porządkowania życia** poprzez dokładne, nieraz na wiele lat naprzód programowanie sobie życia i skrzętne realizowanie swoich planów, co jednak w konsekwencji i tak nie przynosi satysfakcji albo nie podejmowanie żadnych prób porządkowania, czy planowania życia i nie doprowadzanie do końca podjętych działań;
- **lęk przed zmianą,** bo niemal każda zmiana odbierana jest jako niebezpieczeństwo i zagrożenie;
- **myślenie magiczne,** które niejako na pomoc przywoływane jest by opanować trudną sytuację.

Reakcjami na **atmosferę zagrożenia, napięcia i przemocy** jaka często towarzyszyła w rodzinie dysfukcyjnej są:

- **poczucie stałego zagrożenia nawet wtedy, kiedy nic złego się nie dzieje,** co powoduje albo stałą mobilizację i gotowość do walki bądź wycofywanie się i unikanie sytuacji zagrażających;
- **odczuwanie silnych lęków i braku poczucia bezpieczeństwa**, co uruchamia stare sposoby radzenia sobie z tym uczuciami, tzn.tłumienie, zachowania ucieczkowe, bądź atakowanie ze strachu;
- **przeżywanie gniewu,** który może przybierać postać niekontrolowanych wybuchów złości w stosunku do najbliższych;
- **poczucie krzywdy**, które objawiać się może przez nadwrażliwość, nadmierną podatność na zranienie i bolesne przeżywanie widoku krzywdy innych, głównie dzieci.

Niektóre osoby jako dzieci były wykorzystywane seksualnie lub mogły być świadkami przemocy seksualnej wobec bliskich.
Reakcją na **nadużycia seksualne** może być:

- **zaburzony obraz kobiety i mężczyzny;**
- **problemy seksualne;**
- **nieakceptowanie własnej płciowości.**

Często w rodzinach z problemem alkoholowym **nie ma jednoznacznego systemu wartości,** co w konsekwencji w dorosłym życiu spowodować:

- **nieufność wobec autorytetów przy jednocześnie silnej potrzebie ich posiadania,** co powoduje, że DDA nie mają zaufania do osób, które są uznanymi autorytetami, a jednocześnie pozostała w nich tęsknota za posiadaniem takich znaczących osób;
- **poszukiwanie norm i wartości oraz bardzo sztywne ich przestrzeganie,** co niesie ze sobą potrzebę oceniania innych w kategoriach czarno-białych, a taka krańcowość utrudnia kontakty z ludźmi;
- **problemy religijne;**
- **niepewność co własnej roli w rodzinie,** bowiem po założeniu rodziny nie jest dla DDA jasna rola jaką powinni we własnym domu odgrywać, czego mogą oczekiwać od współmałżonka, czy dzieci.

**Bibliografia:**
Zofia Sobolewska: „Odebrane dzieciństwo". Instytut Psychologii Zdrowia PTP Warszawa.
Jerzy Mellibruda: „Pułapka nie wybaczonej krzywdy".Instytut Psychologii Zdrowia PTP Warszawa.
Jane Woititz: „Dorosłe dzieci alkoholików". Instytut Psychologii Zdrowia PTP Warszawa.
„Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O dorosłych dzieciach alkoholików". Charaktery Kielce.

***Rodzina z problemem alkoholowym, bądź osoby mające doświadczenia z dzieciństwa, które nadal utrudniają im dorosłe życie, mogą skorzystać z pomocy oferowanej przez profesjonalne placówki :***

**Prywatny Ośrodek Terapii Uzależnień**
**„SANTOCKA"**
**Szczecin, ul. Santocka 3/1, tel. 506 75 62 70.**