

W walce z alkoholizmem męża i syna pomogła grupa wsparcia

- Do pijącego męża tak naprawdę przyzwyczałam się. Nie bił, więc było łatwiej. Ale, kiedy po alkohol zaczął sięgać syn, załamalam się i zrozumiałam, że muszę szukać pomocy, bo sama nie dam rady - opowiada Marzena (45 lat)

Alina Bosak

a.bosak@nowiny24.pl

Pobraliśmy się jako bardzo młodzi ludzie - zaczyna opowieść Marzena. - Alkohol przewijał się w naszych rodzinach. Wszyscy uważali, że to normalne. Mąż też popijał. Pojechał do pracy na budowę. Tam się rozkręcił. Z delegacji wracał do domu zawsze pijany. Mieliśmy syna i córkę. Krzysztof i Marysia. Dzieci dorastały i na to patrzyły. Najbardziej cierpiał syn. Tęsknił za ojcem, domagał się jego uwagi. A on wpadał w coraz dłuższe ciągi. Znikał i trzeba go było szukać po całej miejscowości. Przeprowadziliśmy go domu, a on pospał i szedł dalej.

Dzieci nie mogły nikogo zaprosić do domu. Wstydzili się pijanego ojca.

- Prosiłam, tłumaczyłam, próbowałam wysłać do psychologa, ale nic nie pomagało. Przyzwyczałam się i postawiłam na nim kreskę - przyznaje.

Choroba Krzyśka

A potem Krzysztof wyjechał na studia i zachorował na schizofrenię.

- Diagnozy lekarzy nie były jasne, zapisywali mniej lub bardziej skuteczne leki - mówi Marzena. - A on, żeby zagłuszać siedzące w jego głowie głosy, też zaczął pić. Zaczęły się awantury. Syn z mężem zaczęli sobie po alkoholu skakać do oczu. Mój świat się zawalił.

Dopiero wtedy trafiła do klubu anonimowych alkoholików. Wcześniej nie miała odwagi, ale dla dziecka człowiek zrobi wszystko. Najpierw poszła sama, potem zabrała syna.

- Zanim syna właściwie zdiagnozowano, przeżyliśmy dramatyczne chwile. Krzysiek po lekach i alkoholu rozbił samochód, mąż pił coraz więcej - wspomina Marzena. - Zaczęłam chodzić na alanonki (tak nazywa się kobiety współzależnione - dop. red.) i uczyć się, czym jest



Rodzina kryje nałóg bliskiej osoby. Tymczasem trzeba szukać pomocy na zewnątrz, aby znaleźć ratunek

nałóg. Przynosiłam do domu różne ulotki i gazetki. Mąż ukradkiem je przeglądał.

W Częstochowie

Z klubem AA Marzena pojechała na pielgrzymkę do Częstochowy. - To było 3 lata temu - opowiada. - Łało strasznie. Stałam trzy godziny w kolejce do spowiedzi. A przy krótkach usłyszałam od księdza: „Dlaczego pani z nim jeszcze jest, niech się pani z nim rozwiedzie”. Poczułam, że to wszystko mnie przerosło.

Wróciłam do domu, usiadłam przy stole, cała rodzina wokół, i wołają, żebyśmy opowiadała, jak było. Popatrzyłam na nich i zapytałam: „Powiedźcie mi, co mam robić, ksiądz mi się kazał rozwieść i zostawić ciebie”, dodałam, patrząc na męża. Zapadła cisza.

Dwa tygodnie później poszłam z mężem na wesele. Nie pił. Ale dzień później został w domu, po powrocie zastałam go nieprzytomnego od alkoholu. To był najdłuższy z dotychczasowych

ciągów. Pił na umór. Nie chodził do pracy. Krzyczałam. W domu było piekło. Wtedy musiał sięgnąć dna, bo któregoś dnia córka do mnie zadzwoniła i powiedział, że ojciec chce, aby go zawieźć na spotkanie AA.

W grupie wsparcia

Po rozmowie z terapeutami zdecydował się na leczenie w ośrodku zamkniętym.

- Panuje tam niesamowity rygor - opowiada Marzena. - Nie wolno wychodzić na zewnątrz, trzy razy dziennie badana jest trzeźwość pacjentów, za najdrobniejsze złamanie regulaminu grozi usunięcie. Mąż wytrzymał. Po 6 tygodniach został wypisany. W lipcu miną dwa lata, jak nie pije. Teraz rzadziej chodzi na mityngi w klubie AA, bo pracuje, ale mamy wielu przyjaciół w tym gronie, utrzymujemy z nimi kontakt. Nasze życie zmieniło się o 180 stopni. Ale boję się cieszyć, bo wciąż pamiętam, co się działo przez długie lata.

Marzena mówi, że z nałogiem jest trudno wygrać.

- Nie jest łatwo się dostać do ośrodka odwykowego, jest za mało poradni dla alkoholików i wciąż mamy problem z mentalnością w wielu środowiskach - wylicza Krzysztof. - Ludzie nie dowierzają, że alkoholizm jest chorobą. Zresztą tak samo traktują mnie - schizofrenika. Nie jako chorego, ale głupiego.

- Odwaga mojej rodziny polegała na tym, że mąż przyznał się do nałogu, powiedział, że idzie na terapię, co w małym, wiejskim środowisku nie jest łatwe. Poprosił o zwolnienie w firmie, co przyjęto tam ze zrozumieniem - dodaje Marzena. - Jego brat, także alkoholik, uważał, że krzywdę mu robię, wysyłając do zamkniętego ośrodka.

Kiedy ojciec wrócił z terapii, Krzysztof stwierdził, że on też da radę i przestał sięgać po alkohol.

- Wdzięczna jestem grupie wsparcia - mówi Marzena. - Poznanie ludzi, którzy mają podobny problem, którzy rozumieją, pomaga wyjść z zależności.

Świadectwa innych

● Dominika, 30 lat:

Z uzależnieniem alkoholowym miałam styczność od wczesnego dzieciństwa, w zasadzie odkąd pamiętam. Teraz, z perspektywy osoby dorosłej, myślę, że alkohol był traktowany przez bliską mi osobę jako środek uśmierczający ból i sposób na odreagowanie stresu. To co pamiętam, to dojmujące uczucie bezradności, osamotnienia, kiedy patrzy się, jak kochany człowiek rujnuje sobie zdrowie, wciąga we współzależnienie domowników i niewiele można na to poradzić. Nic nie jest pewne ani oczywiste, nie wiadomo, kiedy alkoholik będzie pił, ile wypije, jak długo to będzie trwało oraz jakie będą tego konsekwencje. Podświadomie czułam, że coś jest nie tak, ale dopiero rozpoczęcie terapii DDA w wieku ok. 19 lat pozwoliło mi poznać mechanizmy nałogu i nazwać alkoholizm alkoholizmem.

Walczyłam na różne sposoby, prośbą, grośbą, płaczem i krzykiem. Jednak po pewnym czasie uświadomiłam sobie bezsensowność takich prób. Tylko sama osoba uzależniona, podejmując terapię i mierząc się z własnym problemem może (przy wsparciu bliskich lub przyjaciół) próbować wyjść z nałogu. Współzależnienie pozostawiło ślad w mojej psychice. Jestem osobą wycofaną, mało spontaniczną, mam w sobie dużo złości, rozwinęłam nadmierne poczucie odpowiedzialności za wszystkich i wszystko, ale przede wszystkim mam trudności z trzeźwym (o ironio!) osądem sytuacji. Lata spędzone pod jednym dachem z osobą uzależnioną spowodowały, że nie do końca jestem pewna, co jest normalne oraz czy mam prawo do własnego zdania, wyrażania swoich uczuć i walki o swoje szczęście.

● Bożena, 60 lat, trzech synów:

Długo nie zauważałam, że mąż uzależnił się od alkoholu. A kiedy choroba alkoholowa zaczęła zbierać żniwo, nie wytrzymałam i porzuciłam swoją rodzinę. Mąż okazał się dzielnym człowiekiem i od 10 lat nie pije. Niestety, jeden z moich synów uzależnił się od alkoholu i hazardu. Cały czas szukam odpowiedzi na pytanie, w którym momencie życia przegapiłam czas, kiedy trzeba było się przeciwstawić sygnałom ostrzegawczym. Za późno zrozumiałam, że nie chodzi o młodzieńcze eksperymenty, ale o utrwalający się sposób życia. Nie opuszcza mnie z tego powodu poczucie winy. Życie z człowiekiem uzależnionym to piekło. Mój dom? Syn pracuje, wszystko wydaje na hazard, ciągle żąda pieniędzy, pożyczka, nie oddaje, zaciąga kredyty, oszukuje, kłamie, traci kolegów, pieniądze, życie. Swoje i nasze. Nie przyznaje się do nałogu i wierzy we własne kłamstwa.

Próbowaliśmy umieścić syna w ośrodku zamkniętym, ale opuścił go po 10 dniach. Potem była nieskuteczna próba leczenia w ośrodku terapii uzależnień. W końcu po kolejnej, 1,5-letniej współpracy z terapeutami syn podjął kolejne leczenie. Obecnie jest w ośrodku zamkniętym.

Walka trwa. Razem z mężem korzystamy z pomocy terapeutów. Pozostawieni sami tylko pograżalibyśmy się w rozpacz i beznadziei. Gdybym miała doradzić coś innym rodzicom, powiedziałabym, aby byli blisko swoich dzieci. Nie wystarczy kochać. Trzeba przeciwstawić się, kiedy zachowanie zaczyna przekraczać ustalone normy. Nie czekać aż samo przejdzie i nie zamiatać problemu pod dywan.

REKLAMA

R015005135A

Projekt „Jestem wolny - uzależnieniom: NIE!”

realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa

www.otwartyumysl.org

Tu możesz zwrócić się o pomoc:

• Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85 81 181, 17 86 240 18.

• Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861 17 44.

