

Tel. STOP (22) 621 35 37

JESTEŚMY PO TO, ŻEBY CI POMÓC!

Fundacja Centrum Praw Kobiet oferuje:

- bezpłatne porady prawne, socjalne i psychologiczne
- pomoc w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami
- bezpłatne poradniki i ulotki prawne
- udział w warsztatach, w tym dotyczących finansów, grupach wsparcia i terapeutycznych
- możliwość pobytu w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia (SOW) dla kobiet i dzieci ofiar przemocy

Fundacja Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60, lok. 19, 00-679 Warszawa
tel./fax 22 6222517

ul. Piękna 66 a lok. 10 i 11, 00-672 Warszawa
tel./fax 22 6520117

www.cpk.org.pl, www.finance.cpk.org.pl
e-mail: pomoc@cpk.org.pl, porady.prawne@cpk.org.pl
porady.psychologiczne@cpk.org.pl

Pomoc możesz uzyskać również w oddziałach Fundacji:

Oddział CPK we Wrocławiu
ul. Ruska 46B p. 208
50-079 Wrocław
tel. (0 71) 358 08 74

Oddział CPK w Łodzi
ul. Piotrkowska 115
90-430 Łódź.
tel. (0 42) 633 34 11

Oddział CPK w Gdańsku
ul. Gdylskich Kosynierów 11,
80-866 Gdańsk
tel. (0 58) 341 79 15

Filia CPK w Grójcu
ul. Piłsudskiego 59B
05-600 Grójec
tel. 606 338 313

Filia CPK w Żyrardowie
ul. Józefa Mireckiego 63,
96-300 Żyrardów
tel. 882 512 900



Wpłacając na konto Fundacji
pomagasz potrzebującym pomocy kobietom
59 1020 1156 0000 7102 0059 9241

600 07 07 17

Całodobowy telefon interwencyjny
dla kobiet doświadczających
przemocy

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



nie jesteś winna gdy on pije

Uzależnienie od alkoholu



Piję, bo mam
beznadziejną
żonę. To ty jesteś
wszystkiemu
winna.



Sprawdź czy twój partner jest uzależniony

Wypełnij poniższy test (Michigan Alkoholizm Screening Test). Postaw krzyżyk przy każdym pytaniu, które prawdziwie opisuje przekonania, doświadczenia i zachowania twojego partnera.

- ☐ Czy Twój partner uważa, że pije w taki sposób, jak większość ludzi (mniej lub tyle co inni)?
- ☐ Czy przyjaciele i krewni uważają, że jego picie mieści się w normie?
- ☐ Czy kiedykolwiek brał udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?
- ☐ Czy stracił kiedyś przyjaciół lub dziewczynę z powodu picia?
- ☐ Czy miał kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu?
- ☐ Czy zaniedbał kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuścił w pracy kilka dni pod rząd z powodu picia?
- ☐ Czy miał kiedykolwiek delirium tremens (majaczenie alkoholowe), nasilone drgawki, czy słyszał głosy lub widział nieistniejące rzeczy po nadużyciu alkoholu?
- ☐ Czy z powodu picia zwracał się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o pomoc?
- ☐ Czy przebywał kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
- ☐ Czy był kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu lub czy prowadził kiedykolwiek pojazd po pijanemu?

Jeżeli odpowiedziałas twierdząco na co najmniej 5 pytań, może to oznaczać że twojego partnera (albo inną znaną ci osobę) dotknął problem choroby alkoholowej.

Nawet jeśli w praktyce, może nie mieć to dla ciebie większego znaczenia, warto abyś wiedziała, że alkoholizm nie jest tożsamy z nadużywaniem alkoholu. Osoba, która nadużywa alkoholu, chociaż zdarza jej się tracić kontrolę podczas picia i mieć z tego powodu problemy w rodzinie lub w pracy, nie ma zwykle oznak fizjologicznego uzależnienia od alkoholu i nie odczuwa tak silnego przymusu picia, jak alkoholik. Ludzie, którzy nadużywają alkoholu zwykle zdają sobie sprawę, iż mają problem z piciem jeśli: starają się ograniczyć ilość spożywanego alkoholu, martwi ich krytyka zachowania, które wiąże się z nadużywaniem alkoholu, mają poczucie winy, piją rano aby przezwyciężyć ból głowy, piją w samotności, ukrywają to, że nadużywają alkoholu. Osoba, która nadużywa alkoholu, w przeciwieństwie do osoby uzależnionej, może pić za dużo ale nie jest uzależniona od alkoholu.

Sprawdź jaki wpływ na twoje życie ma alkoholizm partnera

Wypełnij poniższy test. Postaw krzyżyk przy każdym pytaniu, które prawdziwie opisuje twoje przekonania, doświadczenia i zachowania.

- ☐ Czy poddajesz się rytmowi picia alkoholu przez partnera: zmieniasz godziny posiłków, chodzenia spać, podporządkowujesz się nakazowi zachowania ciszy przez pozostałych domowników i "schodzenia z drogi" partnerowi alkoholikowi?
- ☐ Czy przejmujesz część obowiązków uzależnionego od alkoholu partnera (np. opieka nad dziećmi, zakupy, dokonywanie opłat z tytułu bieżących rachunków) na siebie lub przekazujesz je innym bo nie możesz polegać na partnerze uzależnionym od alkoholu?
- ☐ Czy przekładasz lub rezygnujesz z planów rodzinnych – odwiedzin, wspólnych wakacji itp. bo nie możesz polegać na partnerze – alkoholiku i wstydzisz się jego ewentualnych wybryków?
- ☐ Czy zdarza ci się kontrolować partnera alkoholika poprzez zagłębienie do jego notatek, szperanie po kieszeniach, podsłuchiwanie rozmów, częste telefonowanie do niego, czytanie sms-ów, przyprowadzanie go z imprez, z barów, z pracy do domu?
- ☐ Czy starasz się pomagać i opiekować uzależnionym od alkoholu partnerem, nie dopuszczasz do tego, aby ponosił konsekwencje swego picia i swoich zachowań, wyręczać go w załatwianiu codziennych spraw związanych z bieżącym życiem rodziny?
- ☐ Czy wycofujesz się z dochodzenia swoich racji dla świętego spokoju, aby uniknąć kłótni?
- ☐ Czy często martwisz się tym co inni myślą o tobie i przedkładasz opinie innych nad swoje własne?
- ☐ Czy czujesz się upokorzona kiedy twój partner lub dziecko popełnia błąd, źle się zachowuje?
- ☐ Czy masz problem z powiedzeniem NIE kiedy twój partner lub inni proszą cię o pomoc?
- ☐ Czy tolerujesz niewłaściwe zachowania partnera alkoholika, i jednocześnie masz poczucie winy i małej wartości przy czym zaniedbujesz samą siebie bądź dzieci?
- ☐ Czy tolerujesz stosowanie przemocy psychicznej i fizycznej, obelgi, wulgaryzmy, obwinianie cię ze strony uzależnionego od alkoholu partnera?
- ☐ Czy zdarza ci się pić wspólnie z partnerem, aby zatrzymać go w domu?
- ☐ Czy rezygnujesz z pomocy, szacunku i miłości innych, własnej kariery, zainteresowań aby nie drażnić partnera?

Jeżeli na kilka spośród wymienionych w teście pytań odpowiedziałas twierdząco – jest to sygnał że problem choroby alkoholowej twojego partnera ma duży wpływ na twoje życie. Nie pozwól aby jego problem alkoholowy zdominował twoje życie. Szukaj pomocy!

Jak postępować kiedy partner pije?

Oto kilka rad i kroków jakie możesz podjąć w stosunku do partnera uzależnionego od alkoholu:

Nie osłaniaj go. Nie ukrywaj butelek po alkoholu, ani jego wybryków i nieobecności w pracy. Nie szukaj usprawiedliwienia dla jego picia. Nie chroń go przed skutkami wynikającymi z nadużywania alkoholu. Ważne aby poniósł konsekwencje.

Wybierz właściwy czas na rozmowę. Najlepiej porozmawiać wkrótce po tym jak pojawił się problem wynikający z jego picia – może to być awantura, wypadek, który partner spowodował pod wpływem alkoholu. Zrób to wtedy gdy jest trzeźwy, gdy panuje względny spokój i możecie porozmawiać na osobności. Możesz też wykorzystać okres kryzysów zdrowotnych, kiedy złemu samopoczuciu fizycznemu towarzyszy poczucie winy.

Mów o konkratach. Powiedz mu, że martwi cię to, że tak dużo i często pije. Podaj konkretne przykłady gdy jego picie spowodowało problemy, odwołując się do tego co wydarzyło się ostatnio.

Powiedz mu o konsekwencjach. Uświadom mu co zamierzasz zrobić jeśli nie przestanie nadużywać alkoholu. Możesz np. odmówić wspólnych wyjść na przyjęcia, na którym podaje się alkohol, ale też powiedzieć, że odejdziesz. Zadbaj o to aby zabrzmiało to nie jak kara, ale forma ochrony dla ciebie i dzieci. Nie mów tego, czego nie będziesz w stanie zrealizować. Musi być pewien, że zrobisz to co mówisz.

Poszukaj miejsc gdzie można uzyskać pomoc. Zbierz zawsze informacje o dostępnych formach i miejscach uzyskania pomocy. Jeśli partner zadeklaruje chęć skorzystania z pomocy, zadzwoń i umów go na spotkanie. Powiedz, że możesz mu towarzyszyć podczas pierwszej wizyty np. na spotkaniu anonimowych alkoholików.

Zadzwoń do przyjaciela. Jeśli partner odmawia przyjęcia pomocy, poproś przyjaciela aby korzystając z tych samych wskazówek porozmawiał z nim. Najlepszą osobą do tej rozmowy mógłby być przyjaciel, który sam miał problem z nadużywaniem alkoholu, ale może to też być każdy, kto rzeczywiście chce mu pomóc. Ważne, aby go nie oceniał i okazał, że mu na nim zależy.

Konfrontacja z grupą. Możesz spośród członków rodziny i przyjaciół zbudować koalicję i doprowadzić do konfrontacji z „domowym” alkoholikiem. Specjaliści radzą jednak aby tę taktykę stosować tylko w porozumieniu i stosując się do wskazówek osób mających doświadczenie w pracy z grupami

Podając wysiłek udzielenia pomocy osobie uzależnionej, musisz mieć świadomość, że może on nie zakończyć się spektakularnym sukcesem. Niektórym osobom uzależnionym udaje się zerwać z nałogiem, inni mają długie okresy kiedy nie piją, ale zdarzają im się epizody alkoholowe, ale są też tacy, którym nie udaje się pomóc.

Zobowiązanie do leczenia odwykowego

Jeśli nie udało ci się zmotywować partnera do leczenia, a nadużywanie przez niego alkoholu powoduje rozkład życia rodzinnego, wpływa demoralizująco na dzieci, a on sam uchyla się od pracy bądź systematyczne zakłóca spokój – możesz wystąpić do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych z prośbą o wdrożenie procedury zobowiązania go do leczenia odwykowego (art. 24 ustawy z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi). Komisja powinna wezwać twojego partnera na rozmowę ostrzegawczą, podczas której zostanie poinformowany o konsekwencjach swojego zachowania. Specjaliści podejmą próbę zmotywowania go do leczenia odwykowego oraz wskażą mu placówki gdzie może uzyskać pomoc. Jeśli będzie zaprzeczał, iż jest uzależniony mogą skierować go na badanie przez biegłego. Po przeprowadzeniu badania biegły wyda opinię, w której określi problem związany z uzależnieniem i wskaże rodzaj zakładu leczniczego, gdzie mąż powinien podjąć leczenie przeciwalkoholowe. **Komisja może również wystąpić do sądu z wnioskiem o zobowiązanie męża do leczenia odwykowego.** Wydając postanowienie, sąd może ponadto ustanowić na czas trwania tego obowiązku nadzór kuratora, aby czuwał nad sprawnym i prawidłowym wykonaniem obowiązku leczenia przeciwalkoholowego. Jeśli mąż nie stawia się w zakładzie leczenia odwykowego, może zostać tam przymusowo doprowadzony przez policję.

Nie pokładaj jednak zbyt dużych nadziei w procedurze zobowiązania do leczenia odwykowego, nie ma ona bowiem charakteru przymusu prawnego. Przymus można zastosować tylko na etapie doprowadzania osoby uzależnionej od alkoholu na badanie przez biegłego, na rozprawę w sądzie i do zakładu leczniczego na podjęcie kuracji. Nie ma jednak prawnych ani organizacyjnych możliwości zatrzymania pacjenta w zakładzie wbrew jego woli.

Jeśli twój partner trafi do zakładu leczenia odwykowego będzie tam motywowany do podjęcia leczenia oraz terapii. Podstawowym celem terapii jest poprawa zdrowia pacjenta, a jej efektem zaprzestanie spożywania alkoholu, uzyskanie świadomości choroby i wglądu w jej mechanizmy. Musisz zdać sobie sprawę, że skuteczność terapii pacjentów zobowiązanych do leczenia sędawnie jest niższa niż w przypadku tych, którzy dobrowolnie zdecydowali się na podjęcie leczenia.

Jeśli twój partner nadużywający alkoholu stosuje przemoc, nie lódz się, że wdrożenie procedury zobowiązania do leczenia odwykowego rozwiąże problem przemocy w rodzinie. Nie zastąpi ono innych działań. Nie wstydz się, szukaj pomocy w specjalistycznych placówkach powołanych do niesienia pomocy ofiarom przemocy. Nie miej złudzeń, że jeśli partner przestanie pić to będzie to równoznaczne z zaprzestaniem używania przez niego przemocy. Nie ma prostego związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy nadużywaniem alkoholu a stosowaniem przemocy.

Zadbaj o siebie

■ **Nie daj się zwodzić.** Zapewnienia swojego partnera, że od jutra wszystko się zmieni, a on nie będzie pił lub będzie pił mniej, to czcze obietnice. Każdy alkoholik zaprzecza, że ma problem z nadużywaniem alkoholu i wierzy, że potrafi się kontrolować. Tak jednak nie jest.

■ **Przestań się obwiniać.** Nie bierz na siebie odpowiedzialności za jego picie. Próba przerzucenia odpowiedzialności za picie i szkody z nim związane na innych to stała taktyka osób uzależnionych: „gdybym miał lepszą żonę, nie musiałbym się denerwować i pić”, „gdybym miał lepszą pracę, lepszego szefa” itp. Pamiętaj, że nie ty jesteś winna, że on pije.

■ **Spójrz prawdzie w oczy.** Przyjmij do wiadomości, że twój partner jest chory, ale aby mu pomóc, on sam musi tego chcieć. Nie pomożesz mu gdy, chcąc powstrzymać go przed wyjściem z domu sama będziesz z nim piła. Musisz mieć świadomość, że ta taktyka może i ciebie doprowadzić do nałogu.

■ **Poszukaj wsparcia.** To ważne, abyś sobie uświadomiła, że nie jesteś odosobniona i zdana tylko na siebie. Poszukaj w najbliższej okolicy grupy wsparcia dla siebie i dzieci. Takie grupy istnieją przy wielu punktach pomocy osobom uzależnionym (np. grupach anonimowych alkoholików). Pomagają one członkom rodziny uświadomić sobie, że to nie oni są odpowiedzialni za picie osoby uzależnionej, zachęcają do troszczenia się o siebie i własne potrzeby oraz pomagają lepiej zrozumieć stan własnych uczuć.

■ **Dbaj o bliskie związki z innymi.** Nawet wtedy, gdy w domu dzieje się źle, gdy wszystko wydaje się beznadziejne, warto pielęgnować przyjazne stosunki z dziećmi, z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi. Nie izoluj się i nie zamykaj w kręgu swojego nieszcześcia.

■ **Masz prawo odejść.** Jeżeli twój partner odrzuci możliwość podjęcia leczenia, możesz i masz prawo go opuścić lub zażądać, by on się wyprowadził. Ratuj siebie i dzieci, nie pozwól, aby alkoholizm partnera zdominował twoje życie i podporządkował je całkowicie jego nałogowi. Bądź konsekwentna, może to zadziała na niego motywująco i zacznie się leczyć. Pamiętaj, alkoholizm twojego partnera może być źródłem wielu tragicznych przeżyć dla waszych dzieci i odcisnąć piętno na całym ich życiu. Masz prawo a nawet obowiązek chronić dzieci przed skutkami zachowań wynikającymi, z uzależnienia twojego partnera. Daj sobie i swojemu dziecku szansę na godne i udane życie.

Jak rozpoznać uzależnienie od alkoholu?

Uzależnienie od alkoholu, jest chorobą chroniczną, która polega na niekontrolowanym piciu napojów alkoholowych. Alkoholizm wyniszcza organizm i może być przyczyną przedwczesnej śmierci. Ponadto prowadzi do istotnych zmian w psychice osoby uzależnionej, które wywierają negatywny wpływ na relacje z innymi ludźmi, funkcjonowanie w życiu rodzinnym, towarzyskim i zawodowym. W przypadku długotrwałego nadużywania alkoholu, w umyśle człowieka powstaje specyficzny mechanizm chorobowy, nazywany systemem iluzji i zaprzeczania, który podtrzymuje uzależnienie od alkoholu i odcina człowieka od rzeczywistości. Utrudnia to racjonalne myślenie, dostrzeganie szkód spowodowanych przez alkohol oraz uniemożliwia skuteczne powstrzymywanie się od picia. Osoba uzależniona pomimo problemów zdrowotnych, rodzinnych oraz zawodowych i prawnych nie jest w stanie pohamować się przed piciem. Zdaniem specjalistów, choroby alkoholowej nie można całkowicie wyleczyć, można jedynie zahamować narastanie jej objawów i szkód zdrowotnych.

Objawy uzależnienia od alkoholu:

■ **Poczucie głodu alkoholowego.** W okresie bez alkoholu, pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrzного przymusu wypicia, połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma bez alkoholu.

■ **Utrata kontroli nad piciem.** Człowiek uzależniony nie potrafi powstrzymać się od sięgnięcia po alkohol, a gdy zacznie już pić, nie jest w stanie skutecznie decydować o ilości wypijanego alkoholu ani o tym, kiedy przerwać picie.

■ **Koncentracja życia wokół alkoholu.** Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym. Uwaga osoby uzależnionej koncentruje się wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu.

■ **Zmiana tolerancji na alkohol.** Osoba pijąca staje się bardziej odporna na działanie alkoholu (aby uzyskać ten sam efekt upojenia co kiedyś, musi wypić więcej niż poprzednio) albo też jej reakcja na alkohol staje się z czasem słabsza (wystarczy coraz mniejsza ilość alkoholu, aby poczuła się pijana).

■ **Regularne „klinowanie”.** Osoba uzależniona „leczy” złe samopoczucie wynikające z nadużywania alkoholu (czyli, mówiąc prościej kaca) alkoholem.

■ **Ciągi alkoholowe.** Osoba pije przez kilka dni lub nawet tygodni, właściwie nie trzeźwiejąc.

■ **Zaburzenia pamięci i świadomości.** Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe” – człowiek nie jest w stanie odtworzyć tego, co zdarzyło się po wypiciu, np. jak dotarł do domu lub w jaki sposób znalazł się w obcym miejscu. Pomimo pozorów normalności i ciągłości postępowania coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.

■ **Nawroty picia po okresach abstynencji.** Osoba uzależniona od czasu do czasu dostrzega, że picie wymyka się jej spod kontroli i próbuje udowodnić sobie i innym, że potrafi nad tym zapanować, jednak próby te kończą się niepowodzeniem.

■ **Objawy abstynencyjne (zwane też zespołem abstynencyjnym).** Gdy osoba uzależniona odstawi alkohol lub zmniejszy jego ilość pojawiają się charakterystyczne dolegliwości: drażliwość, silny lęk, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśni, pocenie się, nudności i wymioty, niekiedy też zaburzenia świadomości, a nawet majaczenie.