

CHROŃMY SIEBIE BĘDĄC W ZWIĄZKU Z OSOBĄ NADUŻYWAJĄCĄ ALKOHOLU

I. Jak rozpoznać, że jestem osobą współuzależnioną

Jeżeli czujesz, że:

- przez cały czas koncentrujesz swoją uwagę na postępowaniu osoby pijącej
- usprawiedliwiasz ją lub ukrywasz ten fakt przed rodziną
- twoje działania zmierzają do kontrolowania picia osoby bliskiej np. kupujesz mu alkohol bo lepiej niech już pije w domu
- łagodzis skutki negatywnych zachowań osoby pijącej np. płacisz jego długi, wyręczasz w pracach domowych
- nie możesz się mimo wszystko rozstać z tą osobą, to wystarczający sygnał, by zacząć działać

WAŻNE! Współuzależnienie nie jest chorobą – jest to zespół nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej, które utrudnia zwrócenie się o pomoc.

II. Jakie podjąć działanie, by sobie pomóc:

By wyjść ze współuzależnienia należy:

skorzystać z propozycji terapii współuzależnienia. Bezpłatne terapie dla osób współuzależnionych oferuje Poradnia Leczenia Uzależnień w SP ZOZ w Krasnymstawie, II piętro. Nie musisz wziąć ze sobą żadnych zaświadczeń, skierowań. Musisz tylko przekonać samą siebie, że czas najwyższy zmienić sytuację w rodzinie. Nie wstydź się, zapukaj do drzwi specjalisty, weź ze sobą dziecko. Nie gódź się z myślą, że terapia nic nie da.

Zadbaj o siebie i swoich bliskich, którzy cierpią z powodu uzależnienia alkoholowego członka rodziny. Nie sądz, że z tym problemem poradzisz sobie sama.

Podejmij decyzję – jedyną, słuszną i skorzystaj z terapii.