Współuzależnienie – na czym polega i jak je rozpoznać?

Uzależnienie to zaburzenie psychiczne, którego rozwój nie tylko negatywnie oddziałuje na osobę chorą, ale również wpływa na funkcjonowanie wszystkich członków rodziny. Czym jest współuzależnienie, jak zachowuje się osoba współuzależniona i kiedy powinna sięgnąć po pomoc? Dowiedz się z poniższego artykułu.

Współuzależnienie - charakterystyka i definicja

Nie istnieje odgórnie przyjęta definicja współuzależnienia, niemniej jednak syndrom ten określany jest jako zbiór zachowań przejawiających się jako nieadaptacyjna i nieprzystosowawcza reakcja, której celem jest poradzenie sobie z trudną sytuacją w środowisku rodzinnym. Współuzależnienie dotyczy partnerów lub małżonków osób uzależnionych. Ze względu na to, że uzależnienie rodziców/opiekunów oddziałuje także na dzieci, mogą one doświadczać objawów związanych z syndromem współuzależnienia.

Syndrom ten odnosi się m.in. do uzależnienia od alkoholu, hazardu, seksu lub narkotyków, jednak najczęściej diagnozowany jest u żon alkoholików. Rozwija się stopniowo, zarówno wraz z postępem choroby alkoholowej, jak i z czasem trwania związku. Osoba współuzależniona całe swoje życie podporządkowuje osobie chorej, a tym samym zaciera granice między własnym Ja a innymi. Ponadto przekonana jest o tym, że potrafi zapanować nad uzależnieniem partnera/małżonka. W efekcie nieświadomie toleruje i podtrzymuje narastające, patologiczne zachowania.

Jak zachowuje się osoba współuzależniona?

W niektórych przypadkach osoby współuzależnione mogą mieć te same cechy, a co więcej mogą przejawiać te same zachowania, co osoby uzależnione. Przede wszystkim są pewne tego, że mają kontrolę nad piciem alkoholika. Starają się kontrolować ilość wypijanego alkoholu, wylewać go lub ograniczać sytuacje, które mogą prowadzić do upojenia. W rzeczywistości nie mają one żadnego wpływu na zachowania uzależnionego. Poza tym przekonanie o możliwości samodzielnego rozwiązania problemu powoduje, że współuzależnieni odkładają decyzję o skorzystaniu z profesjonalnej pomocy.

Ich samopoczucie zależne jest od zachowania i nastroju osoby uzależnionej. Obsesyjnie martwią się o partnera/małżonka i starają się tłumaczyć innym jego postępowanie. Akceptują nawet

patologiczne zachowania, jakie mają miejsce podczas upojenia alkoholowego. Natomiast w momentach, kiedy partner jest trzeźwy, mają złudną i fałszywą nadzieję na zmianę, a co za tym idzie, utwierdzają się w tym, że ich działanie i pomoc są skuteczne.

Osoby współuzależnione biorą pełną odpowiedzialność za problem partnera. Starają się, aby nie obwiniał się on za uzależnienie oraz za następstwa związane z zaburzeniem. W rezultacie towarzyszy im ciągły lęk, niepokój, negatywne emocje, a także narażone są na częstsze występowanie stanów i epizodów depresyjnych. Własne potrzeby oraz pragnienia odkładają na dalszy plan, przez co mają niską samoocenę oraz poczucie własnej wartości. Ich szczęście oraz wartość zależna jest natomiast od tego, jaką pomoc zaoferują partnerowi.

Osoby współuzależnione często kłamią, aby ukryć przed innymi osobami uzależnienie partnera. Przejmują obowiązki chorego, takie jak opieka nad domem lub finansowe utrzymanie rodziny. Mają wrażenie, że nie poradzą sobie samodzielnie, dlatego też nie są w stanie zakończyć toksycznego związku, który wyraźnie obniża ich jakość życia.

Diagnoza współuzależnienia

Nie ma jasnych kryteriów diagnostycznych, które mogą świadczyć o syndromie współuzależnienia. Jeśli jednostka pozostaje co najmniej 2 lata w związku z uzależnionym i nie poszukuje pomocy z zewnątrz, wtedy można podejrzewać wystąpienie syndromu.

Inne symptomy wskazujące na współuzależnienie to:

- Poświęcenie całego swojego życia osobie uzależnionej,
- Brak zdolności do radości, odprężenia się,
- Ignorowanie własnych potrzeb,
- Zaprzeczanie istnienia problemu,
- Silna wiara w to, że potrafią pomóc partnerowi,
- Izolowanie się od innych, aby nie musieć tłumaczyć się ze swojego postępowania,
- Powstrzymanie partnera od picia stawiają sobie za ich nadrzędny cel.

Jednostkom często towarzyszą również objawy psychosomatyczne, takie jak bóle głowy i brzucha, bezsenność, ogólne zmęczenie i brak chęci do podejmowania aktywności, które kiedyś sprawiały im przyjemność.

Jakie czynniki wpływają na rozwój współuzależnienia?

Syndrom współuzależnienia nie zawsze musi dotykać osoby będące partnerem lub małżonkiem uzależnionego. Rozwój problemu zależny jest w dużej mierze od czynników osobowościowych i zasobów, między innymi strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach lub przekonań na temat samego siebie.

Na współuzależnienie mają również wpływ kwestie rodzinne oraz społeczne. Posiadanie dzieci lub ich brak, rodzaj relacji z partnerem/małżonkiem, pełnione role w rodzinie, sytuacja finansowa i zawodowa oraz wsparcie społeczne.

Nie bez znaczenia pozostają doświadczenia z dzieciństwa. Osoby, które wychowywały się w dysfunkcyjnych rodzinach, częściej zawierają związki z podobnymi do swoich uzależnionych rodziców, osobami. W związku z tym są bardziej narażone na syndrom współuzależnienia, który staje się niejako odzwierciedleniem wydarzeń, których doświadczały w rodzinnym domu w dzieciństwie.

Jak pomóc osobie współuzależnionej?

Zarówno uzależnienie, jak i współuzależnienie wymaga pomocy i wsparcia ze strony specjalistów. Niektórym może wydawać się, że wraz z podjęciem terapii uzależnień, współuzależnienie samoistnie zniknie. W rzeczywistości jednak wsparcia należy szukać niezależnie od tego, czy osoba uzależniona podjęła leczenie.

Terapia współuzależnionych przede wszystkim ma na celu pomóc osobom w zrozumieniu mechanizmów, jakie stosują w codziennym życiu. Dzięki temu mają oni szansę na uświadomienie sobie tego, że ich działania nie pomagają, lecz nieświadomie wspierają uzależnionego w patologicznych zachowaniach. Terapia pomaga również współuzależnionemu w budowaniu poczucia własnej wartości i samooceny, a także wspiera w poszukiwaniu adekwatnych strategii radzenia sobie i odzyskaniu kontroli nad własnym życiem.

Bibliografia

Hędzelek, M., Wnuk, M., Marcinkowski, T. J. (2009). Choroba współuzależnienie od alkoholu - diagnoza, konsekwencje, leczenie. *Probl Hig Epidemiol* 90(3): 309-315.

Jankowska, M. (2017). Podejmowanie odpowiedzialności za męża i kontrola jego zachowań oraz obniżone poczucie własnej wartości a rodzaje agresywności i poczucie winy u żon alkoholików. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio* 31 (3), 193-220.

Załuska, M., Kossowska-Lubowicka, A. (2009). Współuzależnienie i zespół stresu pourazowego w rodzinie alkoholowej. *Studia nad Rodziną* 13/1-2 (24-35), 311-322.