

Karol Łukowski  
Uniwersytet Łódzki

# Profilaktyka dla rodzin z problemem alkoholowym

## Prophylaxis for families with an alcohol problem

### Abstrakt

Profilaktyka dla rodzin z problemem alkoholowym pokazuje zakres możliwości, z których może skorzystać rodzina. Profilaktyka stwarza warunki do zmiany, daje korzyści i dostarcza wiedzę. W referacie przedstawię rozszerzony zakres opcji pomocy profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej. Opisana profilaktyka alkoholowa dotyczy edukacji, metod wsparcia, interakcji terapeutycznych i uzyskania niezbędnych informacji. Głównym celem środków zapobiegawczych jest zmniejszenie negatywnych skutków picia alkoholu w rodzinie. Artykuł składa się z części wstępnej, opisu profilaktyki alkoholowej rodzin, psychoedukacji rodzin, działań wspierających profilaktykę alkoholową i podsumowania.

**Słowa kluczowe:** rodzina, alkohol, profilaktyka, pomoc, problem, działania

## Wprowadzenie

Głównym celem tego artykułu jest przedstawienie działań profilaktycznych na rzecz wspierania rodzin z problemem alkoholowym, które są szczególnie ważne z powodu łatwego dostępu do alkoholu oraz ze względu na występujące negatywne skutki tego zjawiska. Natomiast profilaktyka alkoholowa podejmuje szereg inicjatyw, które wspierają rodzinę w kryzysie i są ukierunkowane na poprawę jakości życia poprzez promowanie trzeźwości i postaw sprzyjających zdrowiu. Służą temu podejmowane działania prozdrowotne, które mają formę rekomendowanych programów, zajęć psychoedukacyjnych, dostarczania niezbędnych informacji na temat problemu alkoholowego i różnych ciekawych form wspierających profilaktykę rodzinną. Problem alkoholowy w rodzinie występuje wtedy, kiedy choć jeden członek rodziny pije alkohol w sposób szkodliwy dla siebie i swojej rodziny. Podejmowane inicjatywy profilaktyczne na rzecz pomocy rodzinom z problemem alkoholowym powinny być dopasowane do rozmiaru występującego problemu. Programy profilaktyczne służą do uświadomienia występujących problemów, aby wskazać rodzinie, z jakich możliwości może ona skorzystać. Realizatorami programów profilaktycznych często są placówki działające w zakresie pomocy i wsparcia pracujące z rodziną, należą do nich organizacje pozarządowe i szkoły. Na podstawie przypadków zdiagnozowanych przez psychoterapeutów uzależnień stwierdzono, że uzależnienie od alkoholu narusza funkcjonowanie rodziny w sferze społecznej, emocjonalnej i osobowościowej oraz jest powodem

niekorzystnych sytuacji i nieprzyjemnych doświadczeń życiowych. W rodzinach, w których występuje problem alkoholowy, często członkowie sami mówią o braku poczucia bezpieczeństwa, o doświadczaniu negatywnych emocji, o poczuciu krzywdy, winy i lęku. Profilaktyka alkoholowa ma na celu dostarczenie niezbędnej wiedzy rodzinie, która wzmacnia poczucie własnej wartości poszczególnych członków rodziny i wyposaża ich w umiejętności interpersonalne i intrapersonalne. Można zatem przyjąć założenie, że działania profilaktyczne zmniejszają negatywne skutki nadużywania picia alkoholu w rodzinie poprzez poszerzenie własnej świadomości, nabywanie umiejętności i kompetencji społecznych, o których będę pisał w tym artykule. Działania profilaktyczne mają zmniejszyć prawdopodobieństwo zagrożeń i służyć utrzymaniu stanu trzeźwości (Woynarowska, 2010 s. 58).

## Profilaktyka dla rodzin z problemem alkoholowym

Działania profilaktyczne dotyczące wsparcia rodzin z problemem alkoholowym realizowane są przez instytucje państwowe i organizacje pozarządowe. Oferta pomocy dla rodzin dotkniętych problemem alkoholowym ma charakter programów edukacyjnych, informacyjnych i różnych form wspierających. Pijącymi alkohol są zarówno dorośli będący rodzicami, jak i ich dorastające dzieci. Działania profilaktyczne kierowane są do różnych grup społecznych, a zakres ich działań profilaktycznych można przedstawić za pomocą profilaktyki uniwersalnej, selektywnej i wskazującej. Działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej ukierunkowane są na całą populację ludzi, adresowane do całych grup społecznych bez względu na ich stopień indywidualnego ryzyka i występowania problemów alkoholowych, papierosowych, narkotykowych lub problemów związanych z innymi substancjami psychoaktywnymi. Profilaktyka uniwersalna dotyczy całej populacji dzieci lub młodzieży w określonym wieku, populacji młodych dorosłych lub populacji rodziców posiadających dzieci w wieku dorastania. Profilaktyka selektywna ukierunkowana jest na jednostki lub grupy podwyższonego ryzyka, adresowana jest szczególnie do dzieci i młodzieży, które ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne w większym stopniu są zagrożone zachowaniami ryzykownymi, problemami zdrowotnymi i społecznymi. Do profilaktyki selektywnej zalicza się działania edukacyjne, opiekuńcze i rozwojowe, które podejmowane są wobec dzieci i młodzieży pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych i rozbitych, czyli takich, gdzie dzieci są narażone na szkodliwe czynniki środowiskowe i występuje większe ryzyko wystąpienia problemów alkoholowych. Profilaktyka wskazująca skierowana jest do jednostek lub grup wysokiego ryzyka, które na przykład demonstrują pierwsze symptomy problemów alkoholowych, narkotykowych lub zaburzeń psychicznych. Profilaktyką wskazującą są zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci, które nadużywają alkoholu, pochodzą z rodzin dysfunkcyjnych i przejawiają wysoki poziom nieprzystosowania. Alkoholizm jest chorobą, która wpływa na całokształt funkcjonowania rodziny i każdego z jej członków indywidualnie, na postawy oraz sposób myślenia i funkcjonowania. Realizowane programy z obszaru profilaktyki wskazującej adresowane są do dzieci, młodzieży

i dorosłych, którzy ze względu na swoją trudną sytuację rodzinną, społeczną lub cechy indywidualne zagrożeni są rozwojem problemów społecznych i zdrowotnych oraz przejawiają wczesne symptomy tych problemów (Borucka, 2017, s. 9). Profilaktyka to działania podejmowane w celu zapobiegania pojawienia się i rozwoju niepożądanych zachowań, zagrożeń, dysfunkcji, stanów lub zjawisk, w tym także pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym.

Profilaktyka alkoholowa dotyczy stosowania umiejętności komunikacyjnych, zachowań asertywnych, przeżywania i okazywania własnych uczuć, rozwoju własnych zainteresowań, poznania własnej wartości i wiedzy na temat szkodliwych skutków nadużywania. Na warsztatach profilaktycznych poznawania samego siebie możemy dowiedzieć się, jak radzić sobie ze stresem, napięciem i własną złością oraz jak alkoholem reguluje się emocje, poznać mechanizm iluzji i zaprzeczania, rozpoznać własne przekonania i dowiedzieć się, czym jest bezsilność. Ważnym elementem w profilaktyce z zakresu psychoedukacji jest poznanie, na czym polega choroba alkoholowa w rodzinie, jest to wiedza na temat procesu wejścia w uzależnienie i wyjścia z niego, jak poradzić sobie z własnymi problemami i uzyskać zdolność do rozumienia wydarzeń, jakie spotykają rodzinę. Szczególnie osobom współuzależnionym dostarcza się informacji, czym jest nadopiekuńczość, nadkontrola i dlaczego rodziny z problemem alkoholowym nie potrafią kierować własnym życiem. Kluczowym elementem w działaniach profilaktycznych jest poznawanie i rozpoznawanie własnych zachowań, przekonań i emocji oraz wprowadzanie zmian w tych obszarach. Rodzina z problemem alkoholowym ma zaburzony wgląd we własne funkcjonowanie, czuje się zagubiona z powodu osoby, która nadużywa alkoholu i powoduje rozkład życia rodzinnego, co może wpłynąć demoralizująco na małoletnich członków rodziny. Zazwyczaj to zjawisko występuje w sytuacji, kiedy zachodzi problem uchylania się od obowiązku pracy przez dorosłego i unikania wzięcia odpowiedzialności za swoją rodzinę. Choroba alkoholowa systematycznie zakłóca spokój i funkcjonowanie rodziny. Człowiek pijący alkohol mówi często coś innego, a robi coś zupełnie innego, zaś rodzina przechodzi kryzys przez niewłaściwe zachowania osoby pijącej. W tym przypadku obraz postrzegania rzeczywistości przez pijącego i rodzinę jest zaburzony, a samopoczucie obniżone. Z opowiadań ludzi uczestniczących w terapiach, którzy nadużywali alkoholu, można stwierdzić, że często podczas ciągu alkoholowego nie zastanawiali się nad tym, jak ich zachowanie negatywnie wpływało na ich rodzinę, jak swoim postępowaniem krzywdzili swoich najbliższych oraz jak budowali negatywny obraz samego siebie w społeczeństwie i rodzinie. W sytuacjach kryzysowych profilaktyka dostarcza niezbędnej wiedzy członkom rodziny jak postępować i stwarzać możliwości do wyjścia z problemów oraz dostarcza wskazówek jak radzić sobie z zaistniałą sytuacją. Rodziny przechodzące kryzys, który został spowodowany problemem alkoholowym, mają możliwość konsultowania swojego problemu z lekarzem, psychoterapeutą lub pracownikiem socjalnym.

Profilaktyką alkoholową zajmują się instytucje, takie jak: Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Rodzinie, Gminne Komisje do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Punkty Konsultacyjne dla Rodzin Dotkniętych Problemem Alkoholowym oraz organizacje pozarządowe działające na rzecz profilaktyki alkoholowej. Instytucje te realizują swoje zadania przez wprowadzanie edukacyjnych

programów profilaktycznych, które zwiększają świadomość odbiorców na temat skutków nadmiernego spożycia alkoholu oraz organizują różne formy pomocy i wsparcia dla rodzin. Programy profilaktyczne skupiają się na wzmacnianiu rodziny, motywacji do działania i poprawy sytuacji rodzinnych. Profilaktyka to proces, który wspiera w prawidłowym rozwoju i zdrowym życiu, zapewnia pomoc w konfrontacji ze złożonymi i stresującymi warunkami życia, a w efekcie umożliwia osiągnięcie satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego, bogatego życia (Gaś, 2004, s. 32). Autor miał na myśli bogactwa, które wynikają z własnego rozwoju oraz sfery duchowej, intelektualnej, emocjonalnej i społecznej. Praca z zakresu profilaktyki społecznej na rzecz rodzin z problemem alkoholowym może mieć charakter twórczej działalności mającej na celu kształtowanie i ulepszanie rzeczywistości.

### **Profilaktyczne działania ograniczające destabilizację rodziny**

Profilaktyka alkoholowa to użycie wiedzy uprzedzającej, która posługuje się różnymi narzędziami pracy, takimi jak edukacja, szkolenia, działania w zakresie rozwoju zainteresowań artystycznych lub sportowych. Profilaktyka alkoholowa prowadzi do świadomego działania jednostek w systemie rodziny i ma na celu ograniczanie rozmiarów używania i nadużywania alkoholu oraz zapobieganie różnorodnym problemom związanym z piciem, zanim one wystąpią. Problem nadużywania alkoholu często stwarza bardzo ciężką i trudną sytuację dla rodziny, która nie do końca wie, jak sobie z tym poradzić. Ludzie nie zawsze godzą się z tym, co ich spotyka, a walka z przeciwnościami powoduje utratę sił i poczucie niemocy. Godzenie się z własną bezsilnością to akceptacja tego, w jakiej jest się sytuacji. Człowiek uzależniony traci kontrolę nad swoim życiem, a skutki picia alkoholu mają różne konsekwencje, które prowadzą do samozniszczenia oraz rujnowania samego siebie, relacji rodzinnych i społecznych. Profilaktyka alkoholowa nastawiona na poznanie samego siebie to poznanie konsekwencji prowadzących do uzależnienia, poznanie tego, jak alkohol burzy więzi i relacje rodzinne oraz do jakich stanów doprowadza człowieka. Praca nad uznawaniem bezsilności wobec alkoholu jest czymś niezwykle ważnym, a praca nad tym problemem to przede wszystkim zwrócenie uwagi na rolę, jaką w życiu człowieka odgrywa przekonanie o własnej mocy, dostrzeganie błędów i słabości oraz poszukiwanie sposobów na poradzenie sobie z własnymi ograniczeniami (Mellibruda, 2010, s. 95).

Edukacja kierowana do rodzin dotycząca zapobiegania picia alkoholu ma charakter przekazywania wiedzy poszczególnym członkom rodziny z zakresu niebezpieczeństw związanych z piciem. Zaangażowanie rodziców w inicjatywy zapobiegania alkoholizmowi wśród młodzieży jest bardzo ważne, ponieważ to rodzina jest podstawowym i pierwszym środowiskiem oddziaływań dziecka. Współczesne społeczeństwo spożywanie alkoholu uważa za normalne zachowanie, a powody picia alkoholu są różne. Często spotykamy się z opinią, że choroba alkoholowa wywołuje agresję i napięcie emocjonalne u pijących, które można powiązać z agresywnymi i niebezpiecznymi zachowaniami u osoby nadużywającej alkohol.

W tym przypadku agresja może być spowodowana zmianami funkcjonowania mózgu, spożywanie nadmiernej ilości alkoholu powoduje zakłócenia w pracy mózgu, a agresja może być impulsywną reakcją na bodźce zewnętrzne. Agresja może też być spowodowana zaburzeniami osobowości, traumatycznymi przeżyciami oraz uszkodzeniem układu nerwowego lub czynnikami społecznymi, takimi jak powielanie złych wzorców zachowań. Człowiek odużony alkoholem ma zaburzony obraz postrzegania rzeczywistości, przetwarzania informacji i bodźców, niewłaściwie ocenia sytuację oraz może postrzegać ją jako niebezpieczeństwo i nadmiernie na nią reagować (Piasecka, 2017, s. 73).

Alkohol towarzyszy wielu spotkaniom towarzyskim, początkowo jest wyznacznikiem rozluźnienia relacji międzyludzkich, a częste picie towarzyskie może prowadzić do coraz to poważniejszych skutków. Książd Marek Dziewiecki w swojej książce pt. *Nowoczesna profilaktyka uzależnień* porusza problem człowieka, który staje się bliski uzależnieniom i wchodzi na drogę uzależnień od alkoholu, nikotyny, narkotyków i innych substancji, które go zniewalają, oszukują i uzależniają. W tej sytuacji konieczne jest dokonanie jakościowego skoku w profilaktyce uzależnień, ponieważ dotychczasowo stosowane programy profilaktyczne okazują się mało skuteczne (Dziewiecki, 2000, s. 41). Ludzie, którzy piją długo alkohol, uwikłali się w sytuację własnych zaburzonych przekonań i terminologii alkoholowej, która kształtuje ich tożsamość, a ich życie kręci się wokół picia, uzależnienia i tożsamości alkoholowej. W procesie głębszego wchodzenia w uzależnienie objawy stają się coraz bardziej widoczne i poważne. Na zachowanie związane z pićm alkoholu i konsekwencje picia na różne sposoby ma wpływ tolerancja na działanie alkoholu u pijącego. Można tu się odwołać do prac profesora Marcina Wojnara, który opisuje tolerancje na działanie etanolu jako mechanizm podtrzymujący i rozwijający uzależnienie, który początkowo pozytywnie wzmacnia wpływ alkoholu i zmniejsza się z czasem w miarę jego regularnego przyjmowania. By wynagrodzić sobie straty, osoby pijące muszą spożywać coraz więcej alkoholu, aby uzyskać ten sam efekt, który wcześniej występował pod wpływem mniejszych dawek. Z biegiem czasu występuje odczuwalne dla pijącego negatywne działanie alkoholu, które narasta pod wpływem czasu i regularnego picia (Wojnar, 2017, s. 61). Trudna sytuacja w rodzinie występuje zazwyczaj w przypadku, kiedy osoba pijąca alkohol ciągami nie leczy się i ma silnie zainstalowane mechanizmy uzależnienia oraz sama nie jest w stanie poradzić sobie ze swoimi zachowaniami i emocjami. Rodzina znajdująca się w trudnej sytuacji ma możliwość skorzystania z usług społecznych lub publicznej informacji na temat alkoholizmu. W gminach może skorzystać z procedury o zobowiązanie pijącego członka swojej rodziny do leczenia odwykowego oraz złożyć wniosek do wszczęcia procedury, która zobowiązuje go do tego leczenia. Taki wniosek może złożyć każdy, kto ma wiedzę, że dana osoba nadużywa alkoholu i powoduje rozkład życia rodzinnego, demoralizuje małoletnich, uchyla się od pracy oraz systematycznie zakłóca spójność rodziny lub porządek publiczny.

Profilaktyka w rodzinie powinna być realizowana na bardzo wczesnym etapie rozwoju dziecka, a więc wtedy, kiedy zostają zauważone różne nieprawidłowości w rozwoju lub wychowaniu. W profilaktyce rodzinnej chodzi o formę współpracy dzieci i rodziców. W profilaktyce rodzinnej oferuje się pomoc w rozwiązaniu

problemów poprzez edukację i poprawę komunikacji. Dzieci uczą się samodzielności, by w przyszłości same znalazły sobie miejsce w życiu. Rodzinę uczy się jak budować relacje i więzi emocjonalne, aby ją wzmocnić. Rodzina jest naturalnym środowiskiem dziecka i podstawowym obiektem oddziaływań profilaktycznych. W profilaktyce rodzinnej bardzo ważne jest zaangażowanie w działania zapobiegawcze rodziców lub opiekunów, bo to oni mają największy wpływ na swoje dzieci. Z domu dzieci wynoszą wzorce zachowania, którymi kierują się później w szkole, na podwórku i w różnych sytuacjach, z którymi się spotykają. Rodzina jest pierwszym miejscem wychowania i działalności wychowawczej dziecka. Rodzicom daje się pewne wskazówki na temat profilaktyki uzależnień, ale co z tym zrobią, zależy już tylko od nich. Działania zapobiegawcze mają zachęcać daną rodzinę do współpracy ze specjalistami, którzy na co dzień zajmują się profilaktyką i terapią. Rodzina dla młodego człowieka stanowi podstawowe źródło doświadczenia siebie i swojego miejsca.

### Psychoedukacja rodzin

Bardzo ważnym elementem, który wzmacnia rodziny i ich członków w trzeźwości, jest wiedza na temat działania alkoholu i uzależnienia oraz obszarów pracy nad sobą, którą najczęściej pozyskuje się za pomocą warsztatów psychoedukacyjnych. Psychoedukacja ma na celu wzmacnianie uczestników zajęć i motywowanie ich do pracy nad sobą, dostarcza narzędzi do radzenia sobie z własnymi problemami i modeluje styl życia. Psychoedukacja uczy radzenia sobie z kryzysami, rozpoznawania i omawiania własnych emocji, uczy poprawnej komunikacji i pracy nad zmianą negatywnych zachowań. Psychoedukacja pozwala zrozumieć samego siebie, poznać swoje słabe strony i pracować nad nimi oraz docenić i rozwijać swoje mocne strony, by lepiej sobie radzić w życiu i zapobiegać niekorzystnym czynnikom, zagrożeniom i zjawiskom społecznym. Psychoedukacja ma za zadanie zastosowanie technik terapeutycznych w stosunku do uczestników zajęć, by mogli sprawnie z nich korzystać w środowisku, w jakim na co dzień przebywają. Ciekawą książką na temat psychoedukacji jest pozycja Mirosławy Kisiel pt. *Zajęcia psychoedukacyjne dla współuzależnionych* wydana przez Instytut Psychologii Zdrowia w Warszawie. Chociaż tytuł książki sugeruje, że została przeznaczona dla ludzi współuzależnionych, jednak niezawodnie sprawdza się w zajęciach psychoedukacyjnych z młodzieżą, studentami, rodzicami oraz nauczycielami. Pierwsza część książki poświęcona jest głównie tematyce zajęć i ćwiczeń dydaktycznych z zakresu choroby alkoholowej, leczenia choroby alkoholowej, rodziny dysfunkcyjnej z problemem alkoholowym, bezsilności, współuzależnienia, niekierowania własnym życiem oraz psychologicznym skutkom uzależnienia. Drugi rozdział książki dotyczy rozwoju osobistego, procesu zmian, rozpoznawania uczuć, porozumiewania się z drugim człowiekiem, przemocy w rodzinie alkoholowej oraz warsztatów na temat złości, asertywności, potrzeb i lęku. Konspekty zajęć mogą być wykorzystane w proponowanej formie lub stanowić inspirację dla terapeutów (Kisiel, 2001, s. 62).

Osoby dorosłe żyjące w związku formalnym lub nieformalnym z osobami uzależnionymi mają miano osób współuzależnionych. Współuzależnienie jest zaburzoną adaptacją do trudnej sytuacji poprzez utrwalenie specyficznych wzorców funkcjonowania i reagowania, które rozwijają się w okresie utrzymywania relacji z osobą uzależnioną. Osoby współuzależnione stosują różne strategie, aby poradzić sobie ze stresującymi wydarzeniami związanymi z uzależnieniem. Psychoedukacja współuzależnienia dotyczy pracy nad poznaniem własnej sytuacji, zrozumieniem własnych zachowań i zachowań alkoholika, pracy nad własnymi przekonaniami i poczuciem własnej wartości. Współuzależnienie, według Zofii Sobolewskiej-Mellibrudy, to zespół cech i zachowań wynikających z nieprawidłowego przystosowywania się do sytuacji problemowej i konsekwencja picia członka rodziny. Głównie jest to problem psychologiczny i dlatego podstawową metodą pomocy są oddziaływania psychoterapeutyczne, a za definicję współuzależnienia przyjmuje się „trudności adaptacyjne pojawiające się u osoby dorosłej na skutek przebywania w związku z osobą nadużywającą alkohol, a trudności te wnikają w patologiczny związek i uniemożliwiają satysfakcjonujące życie” (Sobolewska-Mellibruda, 2006, s. 98). Andrzej Margasiński w książce pt. *Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu* zastosował koncepcje systemowej analizy funkcjonowania rodzin z problemem alkoholowym oraz podkreśla, że „współuzależnienie ma charakter specyficznej i dysfunkcjonalnej adaptacji do patologicznych relacji i sytuacji rodzinnych oraz rozpoznaje się różnice indywidualne wśród osób współuzależnionych” (Margasiński, 2011, s. 36).

### **Działania wspierające profilaktykę alkoholową**

Innowacyjne metody włączające i integracyjne w pracy terapeutycznej z dziećmi oraz ich rodzinami stają się ciekawą formą spędzania wolnego czasu i alternatywą dla zachowań ryzykownych. Powstają z połączenia dotychczasowych oddziaływań lub są zupełnie nową formą aktywności w danych środowiskach lokalnych. Innowacyjne formy pracy profilaktycznej wychowawcy, pedagoga lub animatora biorą się z pomysłowości, umiejętności i sposobu, w jaki pracuje. W prowadzeniu profilaktyki ważnym i znaczącym czynnikiem jest wiedza z zakresu terapii i obszarów dotyczących kompetencji społecznych. Rolą prowadzących i realizujących programy profilaktyczne jest wychwycenie u podopiecznego takich cech, zainteresowań i zasobów, które będzie potrafił dopasować do swojego warsztatu pracy, rozwijać je, wzmacniać i nadać im właściwy kierunek. Innowacyjne metody pracy profilaktyczno-terapeutycznej z podopiecznymi mają swoje zastosowanie w budowaniu kontaktów, uczeniu umiejętności prospołecznych, rozwoju zainteresowań i pomocy psychospołecznej w środowiskach lokalnych. Profilaktyka jest strategią przewidywania szkodliwych zaburzeń społecznych. Działania zapobiegawcze powinny być systematyczne, dokładnie zaplanowane i powiązane ze sobą we wspólną całość. Profilaktyka ma za zadanie stworzenie takich oddziaływań, które będą wzmacniały umiejętności społeczne odbiorców działań, pomagały prawidłowo nawiązywać i rozwijać relacje

międzyludzkie. Jednym z elementów nawiązywania kontaktów jest komunikacja interpersonalna, wyrażanie swoich myśli, uczuć i postaw. Profilaktyka daje nam możliwości wyboru tworzenia sprzyjających i korzystnych warunków. Na zajęciach o poczuciu własnej wartości uczymy się szacunku do samego siebie, pewności siebie, dbania o swoje prawa i o to, by respektowali je inni. Ważnym elementem prowadzenia profilaktyki jest nawiązywanie kontaktu, który opiera się na zaufaniu i współpracy. „Należy nawiązać relacje na gruncie emocjonalnym, chodzi o współdziałanie i zaufanie, które pozwoli zrealizować program naprawczy (Bartoszewski, 2017, s. 10).

Programy profilaktyczne dotyczące przeciwdziałania alkoholizmowi wykazały znaczną skuteczność oddziaływań na ludzi pijących w sposób szkodliwy dla zdrowia, którzy są jeszcze nieuzależnieni i są to wczesne interwencje u pijących. Wczesna interwencja opiera się głównie na rzeczowym poinformowaniu uczestnika i stwierdzeniu u niego problemów zdrowotnych spowodowanych pićm alkoholu. Alkoholizm jest problemem społecznym i wynikają z niego problemy zdrowotne. Szkodliwość picia często przypisuje się ludziom, którzy są pijani widocznie, a nie tym, którzy piją w ukryciu. Pijący alkohol powinien być poinformowany, że jego dolegliwości zdrowotne są właśnie spowodowane pićm alkoholu. Warunek wyleczenia, zalecenia lub zahamowania postępów choroby dotyczy znacznego ograniczenia picia albo całkowitej abstynencji. Istotnym elementem wczesnej interwencji jest traktowanie problemów zdrowotnych spowodowanych alkoholem w kategoriach medycznych, a nie moralnych. Pacjent powinien otrzymać pełną ofertę diagnostyczną i terapeutyczną stosowaną przy schorzeniu. Ważnym postępowaniem we wczesnej interwencji jest monitorowanie i przestrzeganie zaleceń, w tym monitorowanie abstynencji. Z pacjentami, którzy piją w sposób szkodliwy dla zdrowia, warto umawiać się na następne terminy wizyt najlepiej w okresie zwiększonego ryzyka picia alkoholu – bezpośrednio po weekendzie, dniach wyjazdów lub świątach.

Do wczesnej interwencji należy też oddziaływanie na środowisko pacjenta. Dotyczy to szczególnie młodzieży, gdzie trudno sobie wyobrazić skuteczne działanie bez udziału rodziców. Wskazana jest pomoc wychowawcy szkolnego. Środowisko młodych pacjentów jest mało konstruktywne, częściej prowadzi do jeszcze większego wyobcowania i konfliktów, które są przyczyną dalszego picia alkoholu. Picie alkoholu przez młodych ludzi jest najczęstszym zachowaniem ryzykownym. Kontakt z alkoholem ma za sobą większość młodych ludzi. W naszym kraju picie alkoholu stało się tradycją na wszelkiego rodzaju imprezach, osiemnastkach, urodzinach i imieninach. Dużym wyzwaniem dla ludzi pracujących z młodzieżą jest grupa młodych ludzi mająca trend oraz przekonanie do zachowań ryzykownych. Młodzi ludzie podejmują zachowania ryzykowne, nie mając na ten temat odpowiedniej wiedzy i nie są do końca świadomi, co robią oraz co ich czeka. Uważają, że to, co robią, jest właściwe oraz że to jest ich sprawa, co robią ze swoim życiem. Młodzi ludzie nie mają logicznego wytłumaczenia swoich czynów. Zachowania ryzykowne występują zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców. To kolejny ważny obszar, który powinien być uwzględniony w działaniach profilaktycznych na rzecz rodziny (Habrata, 2007, s. 12).



W realizacji gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych podejmuje się działania, których celem jest zmniejszanie spożycia alkoholu wśród dzieci i młodzieży. Osiągnięcie tego celu jest na tyle możliwe, na ile działania będą prowadzone systematycznie i prawidłowo. Wiele podejmowanych działań i programów profilaktycznych odnosi się nie tylko do jednego specyficznego zachowania problemowego, ale do różnych zachowań ryzykownych, sytuacji problemowych i zagrożeń. Zagrożeniami związanymi z nadużywaniem alkoholu w rodzinie może być przemoc, agresja, zaniedbywanie rodziny, uciekanie od odpowiedzialności lub utrata kontroli nad własnym życiem. Prowadzenie edukacji publicznej jest jednym z zadań związanych z realizacją lokalnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Do zadań każdego samorządu należy poinformowanie społeczności lokalnej o tym, gdzie szukać pomocy w sytuacjach związanych z negatywnymi konsekwencjami używania alkoholu. W Polsce przy samorządach działają gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych. Zatem systematyczne edukowanie i szkolenie profesjonalistów pracujących zawodowo w systemie pomocy dzieciom, młodzieży i rodzinom z problemem alkoholowym jest ważnym elementem profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w gminach. Ważna jest też aktywizacja lokalnych mediów, pozyskiwanie sprzymierzeńców w tej dziedzinie oraz promowanie aktywności gminy w zakresie profilaktyki alkoholowej na forum regionalnym, krajowym i międzynarodowym. Polski system rozwiązywania problemów alkoholowych jest bardzo dobrze dopracowany i daje wiele możliwości działania. Polska jest właściwie przygotowana teoretycznie i edukacyjnie, a specjaliści posiadają dużą wiedzę. Istotną rolę w tworzeniu profilaktyki alkoholowej pełnią stowarzyszenia abstynenckie działające na rzecz swoich członków i ich rodzin, które działają poprzez aktywność bez alkoholu, promocje postaw prozdrowotnych, abstynencyjnych i trzeźwego stylu życia. Główny cel działalności stowarzyszeń abstynenckich obejmuje programy trzeźwościowe i rehabilitacje oraz programy pomocy, wsparcia i interwencji (Piotrowska, 2012, s. 27).

W swojej pracy zawodowej jako psychoterapeuta uzależnień spotykam się z sytuacjami, kiedy osoby uzależnione nie chcą się leczyć, nie przyjmują tego faktu do wiadomości, nie chcą nawet o tym słyszeć i nie działają na nich ani groźby, ani prośby. W Polsce terapia jest dobrowolna, a rodziny nie chcą swoich spraw rozstrzygać sądownie, jeśli dana osoba uzależniona nie narusza swoim zachowaniem poważnie norm społecznych. Do czasu rozwiązania problemu alkoholowego w rodzinie, co jest głównym celem podejmowanych zadań profilaktycznych i interwencyjnych, należałoby zapewnić zaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka, takich jak bezpieczeństwo oraz tworzenie możliwości do prawidłowego rozwoju i pomoc dziecku w budowaniu zasobów niezbędnych dla jego zdrowia psychicznego. Działania profilaktyczne w tym zakresie często wykonują organizacje pozarządowe: Świetlice Środowiskowe i Socjoterapeutyczne oraz Młodzieżowe Kluby Środowiskowe. Profilaktyka rodzinna to właściwa socjalizacja dziecka i wychowanie. Jednym z programów profilaktycznych kierowanych do rodziny jest Program Wzmacniania Rodziny. Program adresowany jest do rodzin, w których występują trudności komunikacyjne, w relacji rodzic-dziecko-rodzina lub występują zachowania ryzykowne dzieci. Uczestnictwo w programie stwarza warunki rodzicom

na pogłębienie umiejętności wychowawczych oraz nabywanie umiejętności budowania więzi w rodzinie. Adresatami rekomendowanego programu profilaktycznego wzmacniania rodziny są dzieci w wieku od dziesięciu do czternastu lat i ich rodzice. Ofertę tę kieruje się do rodzin, w których występują zaburzone relacje, negatywne zachowania nastolatków, podejmowane są zachowania ryzykowne oraz problemowe przez dzieci, które sięgają po różne środki psychoaktywne, do których też należy alkohol. Głównym celem programu jest ograniczenie używania środka psychoaktywnego i zachowań problemowych w okresie dorastania.

## Podsumowanie

Działania profilaktyczne na rzecz pomocy i wspierania rodzin z problemem alkoholowym powstają po to, by członkowie rodziny, borykający się z takimi problemami, byli w stanie podjąć jakiegokolwiek działania, które pokaże im możliwości wyjścia z trudnej sytuacji, w jakiej się znaleźli. Działania profilaktyczne mają na celu wzmocnienie rodzin, które prowadzą do rozwiązywania problemów alkoholowych i poprawiają jakość życia. Działania te wymagają czasu, zaangażowania i wdrażania wiedzy w życie. Osoby pijące często alkohol, które nie biorą odpowiedzialności za swoje czyny i zachowania, nie godzą się z tym, że mają problem i odwracają uwagę od skonfrontowania się ze swoimi problemami, a pozostali – niepijący – członkowie rodziny zazwyczaj nie radzą sobie z sytuacją, jaka ich spotkała, podejmują nieudane próby zmiany i wycofują się z sytuacji, podejmują szkodliwe dla nich próby przystosowania i godzą się na zaistniałe negatywne okoliczności. Członkowie rodziny z problemem alkoholowym bardzo często mają w sobie wykształcone negatywne przekonania i myślenie na swój temat, które powoduje zaburzone postrzeganie świata, przejawiające się w nieprawidłowych schematach zachowania i mechanizmach uzależnienia. Zatem praca profilaktyczna jest bardzo ważną formą pomocy i wsparcia dla rodziny. Działalność profilaktyczna daje rodzinom alternatywę i otwiera możliwości na lepsze życie, która promuje zdrowie, daje motywację, dostarcza ważnych informacji, rozwija indywidualne umiejętności, zainteresowania oraz wprowadza różne metody oddziaływań na rodzinę, by podejmowała korzystne dla siebie działania, które są dopracowywane przez realizatorów ze względu na skuteczność, jakość i atrakcyjność.

## Bibliografia

- Bartoszewski J., Król K. (2017), *Współczesne wyzwania i dylematy pracy socjalnej*, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Konin.
- Czabała J.Cz. (2013), *Czynniki leczące w psychoterapii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Dziewiecki M. (2000), *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Jedność, Kielce.
- Gaś Z.B. (2004), *Szkolny program profilaktyki, istota, konstruowanie i ewaluacja*, Fundacja Masz Szanse, Lublin.
- Habrat B. (1996), *Szkody zdrowotne spowodowane alkoholem*, PWN, Warszawa.

- Habrak B. (2007), *Alkohol droga donikąd. Seria: Problemy nastolatków (kaseta video)*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kisiel M. (2001), *Zajęcia psychoedukacyjne dla współuzależnionych*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Margasiński A. (2011), *Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu*, Impuls, Kraków.
- Mellibruda J. (2010), *Rany i blizny psychiczne*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Melody B. (2016), *Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, Media Rodzina, Poznań.
- Miller W.R., Forcehimes A.A., Zweben A. (2014), *Terapia Uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Sobolewska-Mellibruda S. (2006), *Integracyjna psychoterapia uzależnień*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Wojnar M. (2017), *Medyczne aspekty uzależnienia od alkoholu*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa.
- Woynarowska B. (2010), *Edukacja zdrowotna – Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

### **Abstract**

Prevention for families with alcohol problems shows the range of possibilities that families can use. Prevention creates conditions for change, it gives benefits and provides knowledge. In the paper I will present an extended range of options for universal, indicative and selective prevention. The alcohol prevention described concerns education, support methods, therapeutic interactions and obtaining necessary information. The main purpose of preventive measures is to reduce the negative effects of alcohol drinking in families. The article consists of an introductory part, a description of alcohol prevention for families, family psychoeducation, activities supporting alcohol prevention and a summary.

**Keywords:** family, alcohol, prevention, help, problem, actions