

# Syndrom DDA Dorosłe Dzieci Alkoholików

Data publikacji: 8.06.2019 10:55

Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną i śmiertelną. Cierpią na nią głównie osoby uzależnione od alkoholu. Ale dotyczy to również osób żyjących z nimi czyli współuzależnionych (al-Anoni). Jednak to nie wszystkie osoby, które żyją w otoczeniu osoby uzależnionej od alkoholu. Dużą grupę stanowią tutaj dzieci alkoholików. Dotyczy to tych najmłodszych dzieciaków, młodzieży oraz już dorosłych osób, które wychowywały się w takim środowisku. Większość z nich cierpi na syndrom DDA. Sam fakt uzależnienia rodzica (i z reguły współuzależnienia małżonka i dzieci) wystarczy do powstania syndromu DDA.

źródło: pixabay.com

Syndrom DDA, czyli Dorosłych Dzieci Alkoholików, to zespół utrwalonych schematów działania, jakie dziecko wnosi z domu, w którym pojawił się problem alkoholowy. Zaburzenia te mają podłoże psychologiczne, a ich obecność wynika z doświadczeń dzieciństwa i sposobów radzenia sobie z nimi. Przede wszystkim należy uświadomić sobie, że nie ma lepszych i gorszych alkoholików. Fakt, że pijący ojciec czy uzależniona od wódki matka nie bili, nie wyzywali, nie zamienili domu w melinę i nie zagłodzili dziecka prawie na śmierć nie znaczy, że problem alkoholu przeszedł bokiem.

Definicji syndromu jest oczywiście tyle, ilu DDA, jednak można uznać, że łączy ich m.in. niskie poczucie własnej wartości, okrutny samokrytycyzm, nieadekwatne do potrzeb branie na siebie odpowiedzialności, problem z budowaniem więzi, wyrażaniem uczuć i egzekwowaniem swoich praw, a czasem chęć posiadania całkowitej kontroli nad życiem swoim i cudzym; nieumiejętność prowadzenia dyskusji, rozwiązywania sporów. DDA przekonani, że nie są warci zainteresowania, sympatii, miłości traktują związek emocjonalny jako swoistą transakcję „coś za coś”: muszą zrewanżować się za dobro, którego doświadczają, zapracować na nie, udowodnić, że zasłużyli. Niestety, bywa, że wpadają w sidła niezakończonych wciąż przeszłości i znacznie częściej niż dzieci z nieobciążonych problemem alkoholowym rodzin sięgają po używki. Nieświadomie wchodzą też w związki, które stanowią odbicie relacji między rodzicami.

Nie każde dziecko alkoholika powinno poddać się terapii, bo nie każdy ma trudności w życiu, z którymi sobie nie radzi, a które są pochodną trudnego dzieciństwa. Zwykle wskazaniem do terapii dla dorosłych dzieci alkoholików są problemy emocjonalne, które utrudniają im życie i stają na przeszkodzie do osiągnięcia szczęścia.

Celem terapii DDA jest udzielenie wsparcia. Terapeuta ma pomóc uporządkować, nazwać trudne przeżycia z przeszłości i pozwolić osobie z problemem DDA szerzej zrozumieć swoją sytuację, dostrzec związek pomiędzy terażniejszością a dzieciństwem. Najważniejsze jest jednak zdjęcie winy z takiej osoby, by wiedziała, że nie ponosi odpowiedzialności za to, co robią i czują inne osoby. To ma jej pomóc zacząć odczuwać prawdziwą radość z życia, bez brania na siebie winy za wszystkie niepowodzenia. Najistotniejszym elementem terapii jest szczerą chęć poddania się jej przez osobę z syndromem DDA i podporządkowania się regułom terapii.

Na terenie naszego powiatu osoby z syndromem DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) mogą skorzystać z terapii w skoczowskiej Poradni Leczenia Uzależnień przy ul. Katowickiej.