



WOTUW w Czarnym Borze ogłasza nabór na psychoterapię dla Dorosłych Dzieci Alkoholików.

List do Was... Dorosłe Dzieci Alkoholików

Każdy, kto żyje lub żył w rodzinie, gdzie ktokolwiek nadużywa alkoholu, jest doświadczany cierpieniem. Rodzina z problemem alkoholowym jest systemem charakteryzującym się wysokim wskaźnikiem stresu. Ten stres przeżywają wszyscy członkowie rodziny, od małych dzieci po seniorów. Wszyscy oni potrzebują pomocy by odzyskać równowagę psychiczną, a często także utracone zdrowie fizyczne.

Najczęstsze nasze zachowania to ucieczka i zaprzeczenia, zachowania kompulsywne („robię coś mimo, że nie chcę”) oraz poczucie małej wartości lub kompletnej bezwartościowości. Żyjemy w izolacji od ludzi i czujemy strach przed nimi, a zwłaszcza przed wszelkiego rodzaju władzą i zwierzchnikami. Pomimo tłumu czujemy się samotni, brak nam poczucia przynależności do jakiegokolwiek grupy. Zabiegamy o aprobatę innych tak bardzo, że tracimy „po drodze” poczucie własnej tożsamości. Gdy odnosimy sukces, mierzymy go wartością i ilością pochwał jakie otrzymujemy od innych, ponieważ inaczej w ogóle nie możemy cieszyć się własnym sukcesem. Stawiamy sobie bardzo wysokie wymagania, tak wysokie, że nigdy właściwie nie udaje nam się im sprostać. Boimy się krytyki ponieważ każdą krytykę odbieramy jako osobisty atak i zagrożenie. Nie jesteśmy zdolni do intymnych i trwałych związków z ludźmi. Myli nam się miłość z litością i przeważnie kochamy tych, którymi możemy się opiekować lub którzy potrzebują naszej pomocy. Czujemy się winni ilekroć stajemy w obronie własnych potrzeb i dlatego tak często ustępujemy innym. Jesteśmy nadmiernie odpowiedzialni i nadobowiązkowi. Łatwiej nam troszczyć się o innych niż o siebie. Pozwala nam to jednak nie dostrzegać własnych wad i unikać odpowiedzialności wobec samych siebie. Czujemy strach

przed cudzym gniewem i awanturami, będziemy „chodzić na paluszkach” byle tylko za wszelką cenę zachować spokój. A jednocześnie nie możemy żyć bez ekscytacji, stresu i chaosu emocjonalnego. W chwilach gdy „wszystko układa się dobrze”, ogarnia nas dezorientacja i nuda, ciągle czekamy więc, że „coś się wydarzy”, planując kolejną katastrofę. Już w dzieciństwie nauczyliśmy się ukrywać nasze prawdziwe uczucia i dzisiaj zupełnie nie umiemy ich okazywać. Zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne uczucia ukrywamy tak głęboko, że sami nie mamy do nich dostępu. Naszą maską jest wieczny uśmiech na twarzy i najczęściej powtarzamy: „Czuję się doskonale, wszystko jest w najlepszym porządku, lepiej powiedz co u Ciebie słychać...”. W życiu występujemy w roli ofiar i w rezultacie potrafimy tylko reagować na to co robią inni, całkowicie zatracając własne ja. Jesteśmy zdolni jedynie do reakcji a nie do akcji. Jesteśmy uzależnieni od naszych bliskich. Przeraża nas widmo porzucenia. Zrobimy więc wszystko, by utrzymać istniejący związek, nawet jeżeli jest on dla nas krzywdzący. Perspektywa osamotnienia jest dla nas zbyt bolesna i przerażająca. Wzrastaliśmy z rodzicami niezdolnymi do czułości i emocjonalnie obcymi. Nie tylko sami zachowujemy się jak ofiary, ale pociągają nas te same słabości u innych. Znajdujemy ofiary w miłości, w przyjaźni, w innych bliskich związkach. Uzależniamy się od alkoholu, albo znajdujemy partnerów uzależnionych, albo jedno i drugie. A jeżeli nie będzie to alkoholik czy alkoholiczka, wybieramy sobie kogoś innego o osobowości uzależnionej, kogoś kto obsesyjnie wyżywa się w pracy, w grach hazardowych, w jedzeniu- i w ten sposób kontynuujemy dalej ten rodzaj wzajemnej zależności, jaki łączył nas z rodzicami lub kimś innym w rodzinie z problemem alkoholowym.

PROGRAM PSYCHOTERAPII DOROSŁYCH DZIECI ALKOHOLIKÓW

I Rozpoznawanie swojej aktualnej sytuacji życiowej.

I Zwiększenie motywacji do dokonywania zmiany w swoim życiu.

I Rozpoznanie trudności w poszczególnych obszarach życiowych.

I Rozpoznanie wpływu dzieciństwa na aktualne trudności życiowe.

I Przygotowanie się do zmiany.

I Monitorowanie wprowadzanych zmian.

I Przygotowanie do kontynuowania psychoterapii problemów osobistych w kontakcie indywidualnym

1. Psychoterapia grupowa prowadzona jest w systemie grupy zamkniętej, oznacza to, że nie ma możliwości

2. Udział w psychoterapii DDA związany jest z decyzją na udział we wszystkich spotkaniach.

3. W trakcie trwania jednej sesji nie ma możliwości powrotu na noc do domu.

4. Osoby uzależnione od alkoholu mogą być uczestnikami psychoterapii DDA pod warunkiem dłuższego

5. Czas trwania pojedynczej sesji psychoterapeutycznej DDA wynosi 30 godzin 5 sesji realizowane

6. Jedna sesja trwa ona

od piątku 9.00

Terminy: I tura

I spotkanie : 27-28-29 III

II spotkanie : 17-18-19 IV

III spotkanie : 22-23-24 V

IV spotkanie : 12-13-14 VI

V spotkanie : 10-11-12 VII

Terminy: II tura

I spotkanie : 28-29-30 VIII

II spotkanie : 11-12-13 IX

III spotkanie : 23-24-25 X

IV spotkanie : 20-21-22 XI

V spotkanie : 11-12-13 XII

Zgłoszenia drogą mailową na adres: dyrektor@zlo.czarnybor.pl

W zgłoszeniu powinno znaleźć się:

- Imię i nazwisko
- Adres zameldowania
- Telefon kontaktowy oraz adres e-mail
- Trzy zdania o sobie (kim jestem, czym się zajmuję, jaka jest motywacja do podjęcia terapii, czy byłam(Em) w terapii)

Zapraszamy!

Kontakt: mgr Jacek Kasprzak tel. 602-647-378