Informacje o terapii DDA

Terapia dla osób z rodzin z problemem uzależnienia lub przewlekłego kryzysu *(Wsparcie dla Dorosłych Dzieci Alkoholików – DDA / DDD)*

Dorastanie w domu, w którym obecny był alkohol, nałogi lub ciągła nieprzewidywalność, rzadko kończy się wraz z wyprowadzką od rodziców. Choć dawne zagrożenie minęło, schematy wypracowane w dzieciństwie, by przetrwać, często determinują dorosłe życie: wybory partnerskie, relacje w pracy oraz sposób traktowania samego siebie.

Terapia to bezpieczna przestrzeń do wyjścia z „trybu ciągłego czuwania" i nauki życia na własnych zasadach.

Dla kogo jest ten program? Pomoc skierowana jest do osób dorosłych, które obserwują u siebie m.in.:

- **Ciągłą potrzebę kontroli:** lęk przed nieznanym, trudność w delegowaniu zadań i odpuszczeniu czujności.
- **Nadodpowiedzialność:** tendencję do ratowania innych, brania na siebie winy za cudze emocje i zaniedbywania własnych potrzeb.
- **Trudności w relacjach:** lęk przed odrzuceniem, unikanie bliskości lub przeciwnie – tkwienie w toksycznych układach z obawy przed samotnością.
- **Wewnętrznego krytyka:** poczucie, że „wciąż robię za mało", syndrom oszusta, surowe ocenianie samego siebie.
- **Problem z odpoczynkiem:** niepokój w momentach spokoju i ciągłe podświadome oczekiwanie na kryzys.

Co zyskasz dzięki terapii?

- **Zrozumienie źródeł swoich zachowań:** zobaczysz, że Twoje reakcje były naturalną odpowiedzią na nienaturalne warunki w domu rodzinnym.
- **Umiejętność stawiania granic:** nauczysz się odmawiać i dbać o siebie bez paraliżującego poczucia winy.
- **Wyciszenie napięcia:** wypracujesz sposoby regulacji emocji i radzenia sobie z lękiem.
- **Zdrowsze relacje:** nauczysz się budować bliskość opartą na partnerstwie, a nie na lęku czy kontroli.
- **Stabilne poczucie własnej wartości:** niezależne od aprobaty innych ludzi.