Informacje o psychoterapii współuzależnienia

Terapia dla osób żyjących z osobą uzależnioną *(Wsparcie przy problemie współuzależnienia)*

Życie pod jednym dachem lub w bliskiej relacji z osobą pijącą to przewlekły stan kryzysu i ciągłego zagrożenia. Kiedy cała uwaga, energia i emocje zostają podporządkowane nałogowi bliskiej osoby – jej nastrojom, obietnicom i ciągom picia – własne życie schodzi na dalszy plan.

Terapia nie służy temu, by „zmienić lub wyleczyć alkoholika". To program stworzony wyłącznie dla Ciebie: by odzyskać spokój, granice i prawo do własnego bezpieczeństwa niezależnie od tego, czy bliska osoba przestanie pić.

Dla kogo jest ten program? Pomoc skierowana jest do partnerów, małżonków, rodziców i innych bliskich osób uzależnionych, którzy doświadczają:

- **Przejmowania odpowiedzialności:** spłacania cudzych długów, usprawiedliwiania nieobecności w pracy, ukrywania problemu przed rodziną i otoczeniem.
- **Ciągłej kontroli i czujności:** sprawdzania kieliszków, kontrolowania wydatków, nasłuchiwania dźwięku klucza w drzwiach i życia w ciągłym napięciu.
- **Huśtawki emocjonalnej:** przechodzenia od nadziei przy obietnicach poprawy do bezsilności, wściekłości i rozpaczy po kolejnym złamaniu słowa.
- **Zaniedbywania siebie:** rezygnacji z własnych pasji, odpoczynku, zdrowia i potrzeb w imię „ratowania" bliskiej osoby.
- **Poczucia winy:** wiary w zarzuty, że to Twoje zachowanie, kłótnie czy wymagania są powodem sięgania po alkohol przez partnera.

Co zyskasz dzięki terapii?

- **Zrzucenie ciężaru winy i odpowiedzialności:** zrozumienie, że nie wywołałeś/aś nałogu bliskiego, nie możesz go kontrolować ani za kogoś wyleczyć.
- **Postawienie twardych, zdrowych granic:** naukę zaprzestania chronienia osoby uzależnionej przed naturalnymi konsekwencjami jej picia.
- **Odzyskanie wpływu na własne życie:** ponowne skupienie się na swoich potrzebach, pasjach, bezpieczeństwie finansowym i emocjonalnym.
- **Ochronę dzieci i rodziny:** wyjście z chaosu i wprowadzenie przewidywalności do domowego środowiska.
- **Przełamanie wstydu i osamotnienia:** bezpieczną przestrzeń, w której nie musisz dłużej udawać, że wszystko jest w porządku.