

Wskazania dla rodzin z problemem alkoholowym

SPOSÓB POSTĘPOWANIA DLA RODZIN OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ:

1. Nie ułatwiał alkoholikowi życia, nie ukrywaj przed nim skutków jego picia i nie rób za niego tego, co sam powinien zrobić.
2. Nie próbuj powstrzymać alkoholika przed dalszym picciem, jest to niemożliwe. Może to tylko zrobić on sam.
3. Nie kłóć się z nietrzeźwym alkoholikiem.
4. Nie chowaj ani nie wyrzucaj jego wódki, bo kupi przecież i tak więcej.
5. Nie czuj się dotknięty, kiedy alkoholik obwinia ciebie za to, że pije. Wiesz, że używa wszystkich możliwych wykrętów, aby się usprawiedliwić.
6. Nie używaj alkoholu, ani lekarstw po to, aby "uciec" od swojej rodziny oraz sytuacji w jakiej się znajdujesz.
7. Nie potępiaj, nie osądzaj, ani nie krytykuj, pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą.
8. Jeśli jesteś dzieckiem alkoholika (alkoholiczki), nie traktuj problemów swoich rodziców jako najważniejszej rzeczy swojego życia.
9. Nie oczekuj, że wszystko zmieni się na lepsze w ciągu jednego dnia.
10. Nie staraj się zmienić nikogo oprócz samego siebie.
11. Nie pozwalaj na to, aby litość nad samym sobą wzrastała, ponieważ to ciebie zniszczy.
12. Nie martw się nadmiernie problemami alkoholika.

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Pamiętaj, że nie tylko ty jeden masz alkoholika w rodzinie.
2. Szukaj pomocy w Al-Anon (*grupy samopomocowe krewnych i przyjaciół alkoholików*), Alateen (*grupy samopomocowe dzieci alkoholików*), AA oraz miejscowych poradniach dla spraw związanych z alkoholizmem.
3. Naucz się wszystkiego, co jest dla ciebie możliwe o chorobie rodzinnej, jaką jest alkoholizm.
4. Bądź szczery ze sobą oraz z innymi.
5. Wykorzystaj swoje talenty zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.
6. Rozwijaj w sobie rozumne podejście do alkoholizmu.
7. Pamiętaj, że nie tylko sam alkoholik, ale wszyscy członkowie rodziny są dotknięci tą chorobą w sferze uczuć.
8. Znajdź kogoś poza zasięgiem rodziny, komu możesz zaufać.
9. Naucz się przebaczać sobie i innym. Pielęgnowanie pretensji szkodzi tobie samemu.
10. Zaufaj twojej Sile Wyższej.
11. Przeprowadź analizę swego postępowania i przyznaj się do swoich błędów przed jakąś osobą.
12. Dziel się z innymi tym, czego nauczyłeś się w Al-Anon lub Alateen.