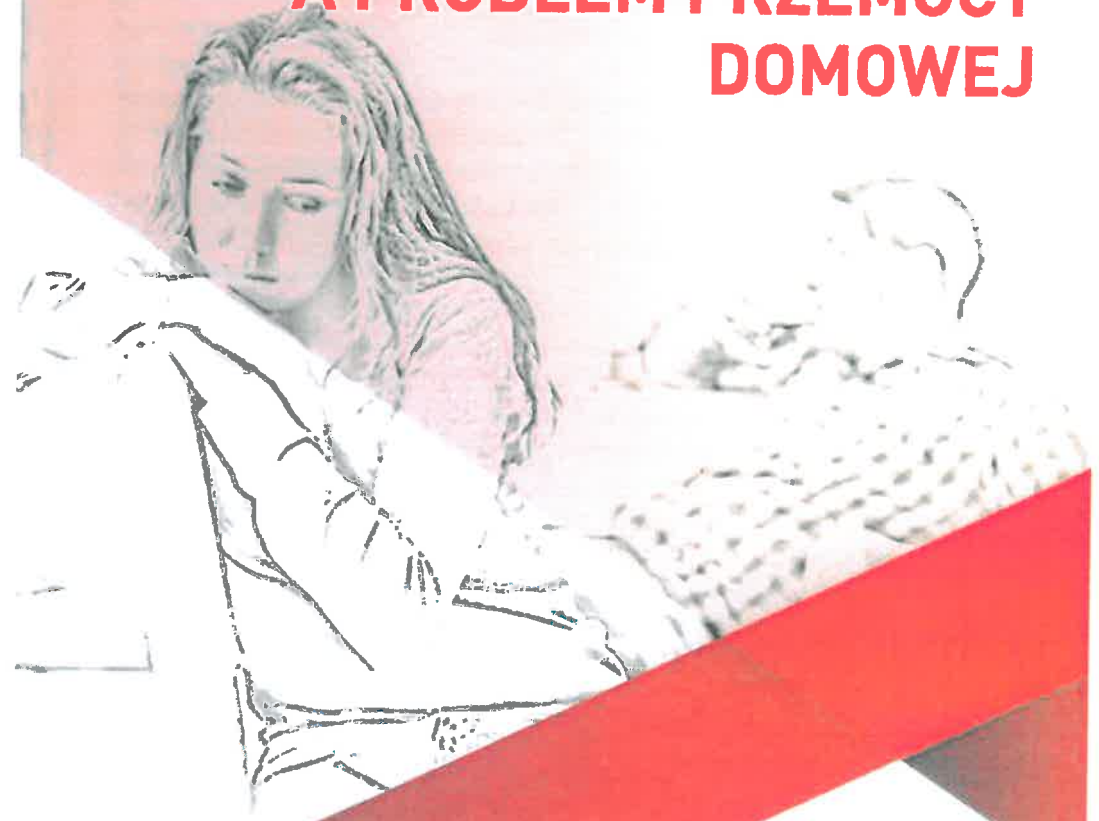


NADUŻYWANIE ALKOHOLU A PROBLEM PRZEMOCY DOMOWEJ



- Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy
- Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany
- Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej ▶

To wszystko przez alkohol, jak przestanie pić, wszystko się ułoży, to alkohol zmienia go w potwora – osoby doświadczające przemocy bardzo często wierzą, że to alkohol jest główną przyczyną przemocy. Są przekonane, że gdyby sprawca przemocy przestał pić, to przestałby także stosować przemoc; nie byłoby bicia, wyzywania, krzyków i awantur itp. To iluzoryczne przeświadczenie daje często ulotną nadzieję na zmianę sytuacji w rodzinie tylko za sprawą zaprzestania picia alkoholu przez sprawcę. Bite kobiety¹ częściej szukają pomocy w związku z problemem alkoholowym w rodzinie niż z powodu doświadczanej przemocy. Czasem łatwiej im ze względów społecznych czy osobistych (np. wstyd) wyjawiać problem alkoholowy, a nie problem przemocy.

Aż 76% kobiet doświadczających przemocy w rodzinie wskazuje, że ich partnerzy – sprawcy przemocy, nadużywają alkoholu². Z kolei ze statystyk policyjnych wynika, że blisko 70% sprawców podczas interwencji domowych w związku z przemocą, znajduje się pod wpływem alkoholu.

Jest zatem bardzo prawdopodobne, że jeśli doświadczasz przemocy, to osoba, która cię krzywdzi nadużywa alkoholu. Warto więc, abyś lepiej rozumiała, jak funkcjonuje osoba uzależniona i jak jej picie wpływa na ciebie i twoją rodzinę oraz w jaki sposób nadużywanie alkoholu wiąże się ze stosowaniem przemocy. Ta wiedza może cię ochronić przed niebezpieczeństwem usprawiedliwiania aktów przemocy alkoholem.

Alkohol nie jest przyczyną przemocy. Przyczyną przemocy są agresywne zachowania sprawcy.

Nie usprawiedliwiał przemocy faktem, że osoba, która cię krzywdzi, pije alkohol lub jest od niego uzależniona.

Co charakteryzuje osobę uzależnioną od alkoholu?

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która rozwija się u osób najczęściej długotrwale i intensywnie pijących alkohol. W Polsce choruje na nią ok. 600 tys. dorosłych Polaków, z czego 80% stanowią mężczyźni.

¹ Statystycznie częściej dorosłymi ofiarami przemocy w rodzinie są kobiety, jakkolwiek zdarza się, że przemoc doświadczają również mężczyźni.

² <http://www.mpips.gov.pl/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie-nowa/ogolne-diagnoza-zjawiska-przemocy-w-rodzinie-w-polsce/>

Istotą uzależnienia jest rozpad i utrata zdolności do racjonalnej kontroli picia alkoholu. Osoba uzależniona używa alkoholu w celu tagodzenia przykrych stanów emocjonalnych, mając jednocześnie osłabioną zdolność radzenia sobie ze stresem. Zmiana nastroju pod wpływem alkoholu następuje bardzo szybko, a w miarę rozwoju uzależnienia już sam stan trzeźwości staje się tak trudny do zniesienia, że dominującą potrzebą jest potrzeba napicia się. Osoba uzależniona nie potrafi na trzeźwo mierzyć się z trudnościami życia codziennego (w pracy, w rodzinie, w relacjach z innymi ludźmi), a picie – paradoksalnie – powoduje dodatkowe konsekwencje i rodzi kolejne problemy. Dzieje się tak dlatego, że osoba uzależniona ich nie rozwiązuje, tylko „usuwa” ze swojej świadomości przy pomocy alkoholu. Trudno ją przekonać, że powinna się leczyć, ponieważ aktywuje się u niej tzw. mechanizm iluzji i zaprzeczania, który zakłóca orientację w zakresie rozpoznawania szkód, jakie powoduje jej picie.

Ten mechanizm sprawia, że osoba uzależniona zdaje się w ogóle nie dostrzegać prawdziwego obrazu swojego picia i zachowania. *Piję jak wszyscy, żona przesadza; Wypitem, bo miałem trudny dzień; Piję tylko piwo, inni piją więcej* – to typowe usprawiedliwienia wspierające picie. Jeśli nawet zdarzy się, że sygnały z zewnątrz przedostaną się przez mechanizm zniekształceń i zaprzeczeń, to pojawiające się w związku z tym poczucie winy, wstydu i lęku, które mogłoby motywować do leczenia, szybko zostaje zagłuszone alkoholem. Czasem pod wpływem tych przykrych uczuć osoby uzależnione przepraszają i obiecują, że ograniczą spożywanie alkoholu lub w ogóle przestaną pić. Zdarza się, że przez jakiś czas to się udaje. Przeszkodą w podjęciu decyzji o leczeniu jest lęk, który pojawia się na samą myśl o odstawieniu alkoholu (czasem ten lęk jest zamieniany w złość skierowaną do bliskich) oraz tzw. głód alkoholowy. Jest to silne pragnienie wypicia alkoholu, odczuwane jako wewnętrzny i nieodparty przymus, który z kolei niweczy wszelkie postanowienia o abstynencji. U niektórych osób uzależnionych mogą występować przykre objawy przy próbach odstawienia lub ograniczenia picia, tzw. zespoły abstynencyjne – mdłości, dreszcze, przyspieszone bicie serca. Czasem taki stan wymaga interwencji lekarskiej.

Życie osoby uzależnionej koncentruje się na alkoholu. Zostają temu podporządkowane wszystkie relacje, także z osobami najbliższymi. Próby wywarcia wpływu na pijącego nie przynoszą oczekiwanego efektu, zwykle tylko budzą jego irytację i złość. Osoba uzależniona przestaje wywiązywać się z rodzinnych ról i obowiązków,

a rodzina doświadcza huśtawki emocjonalnej, zależnej od nastrojów osoby nadużywającej alkoholu.

Osoba uzależniona, aby zmienić swoje funkcjonowanie, potrzebuje oddziaływań terapeutycznych. Podstawową formą leczenia jest psychoterapia, którą prowadzą terapeuci uzależnień w placówkach odwykowych. **Ta forma leczenia jest bezpłatna dla osób uzależnionych, nawet jeśli nie posiadają one ubezpieczenia.** Wymaga jednak zaangażowania pacjenta i aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz realizacji zaleceń terapeutycznych. Terapia może być wzmocniona uczestnictwem w ruchach samopomocowych, czyli w spotkaniach Wspólnoty AA lub w klubach abstynenta.

Bez pomocy z zewnątrz szanse na zaprzestanie czy ograniczenie picia, nawet mimo szczerze składanych obietnic, są niewielkie. Nielezione uzależnienie samo nie mija, natomiast dzięki psychoterapii ok. 30-40% osób uzależnionych ma szansę wprowadzić w swoim życiu dobre zmiany dla siebie i swojej rodziny.

Podstawową formą leczenia uzależnienia jest psychoterapia. Wszelkie leki, np. przeciwdepresyjne, przeciwłękowe mogą być stosowane pomocniczo, ale ich celem nie jest leczenie uzależnienia. Stosowanie tzw. wszywek nie jest zalecaną metodą, ponieważ nie leczy uzależnienia, a jedynie wywołuje strach przed piciem. Połączenie wszywek z alkoholem powoduje niebezpieczne dla zdrowia pacjenta skutki, w tym zatrucie organizmu skutkujące zgonem. Podobnie nie ma dowodów naukowych na efektywne działanie hipnozy czy stosowanie ziół w leczeniu uzależnień.

Jak uzależnienie wpływa na bliskich – dorosłych i dzieci?

Uzależnienie jednej osoby w rodzinie ma bardzo niekorzystny wpływ na pozostałych jej członków. Rodzina jest systemem wzajemnych relacji, a zmiany w sposobie funkcjonowania jednego z jej członków oddziałują na pozostałych.

Początkowo rodzina zaprzecza faktom, że boryka się z problemem alkoholowym. Jest to rodzaj mechanizmu obronnego, który pomaga zachować *status quo*. Pozorna równowaga rodzi przeświadczenie, że niczego nie trzeba zmieniać. Z czasem wzajemne relacje zaczynają się pogarszać. Bliscy próbują zmusić osobę uzależnioną do

zaprzestania picia, najpierw przy pomocy racjonalnych argumentów, potem stosując także szantaż emocjonalny, groźby oraz kontrolując ją. W rodzinie narasta bezradność, wyczerpanie, złość, żal, smutek.

U partnerów osób uzależnionych może rozwinąć się tzw. **współuzależnienie**. Nie jest to jednostka chorobowa, ale zaburzenie przystosowawcze, czyli **reakcja na przewlekłą i trudną sytuację pozostawania w długim, bliskim i szkodliwym związku emocjonalnym z osobą uzależnioną**. Współuzależnienie znacznie pogarsza zdrowie psychiczne i sposób funkcjonowania członków rodziny oraz utrudnia podjęcie działań ochronnych.

Osoba współuzależniona traci kontakt z własnymi potrzebami, nie ufa swoim odczuciom, tłumi emocje, nie prosi o pomoc. Często boi się zostać sama i nie odchodzi od męża/partnera, ponieważ swoje poczucie skuteczności i wartości opiera na związku. Jedyną koncepcją na życie jest bycie „we dwoje”, niezależnie od ponoszonych strat fizycznych i psychicznych. Jest zależna emocjonalnie od partnera i nie wierzy, że może sobie bez niego poradzić. Chce za wszelką cenę utrzymać ten związek.

Aby poradzić sobie z lękiem i bezradnością, stara się kontrolować alkoholika i przejmuje jego obowiązki, co paradoksalnie ułatwia mu kontynuację picia. Mimo że podejmowane próby kontroli i wywierania wpływu na osobę uzależnioną nie przynoszą rezultatów, osoba współuzależniona nie wprowadza nowych strategii działania.

Osoby współuzależnione doświadczają różnych konsekwencji trwania w szkodliwej dla nich relacji z alkoholikiem, m.in. zaburzeń zdrowia psychicznego, zaburzeń nerwicowych, czyli: lękowych, obsesyjno-kompulsyjnych, stresowych pourazowych i zaburzeń nastroju, w tym depresyjnych. Dodatkowo mogą pojawić się u nich dolegliwości psychosomatyczne, czyli takie, w których lekarz nie znajduje przyczyny organicznej. Trwający latami stan współuzależnienia może doprowadzić do wyczerpania sił, motywacji i nadziei na zmianę.

Osoby współuzależnione potrzebują pomocy z zewnątrz i mogą ją uzyskać w placówkach leczenia uzależnienia, które oferują programy adresowane do rodzin osób uzależnionych.

Osoby z najbliższego otoczenia alkoholika nie mają bezpośredniego wpływu na to, czy on zacznie się leczyć, ale mogą zacząć dbać o siebie i swoje dzieci oraz nauczyć się konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.

Jeśli poza stanem współzależnienia doświadczasz jednocześnie przemocy, w pierwszej kolejności szukaj pomocy w związku z tym problemem. Najważniejsze jest zapewnienie ochrony i bezpieczeństwa tobie i dzieciom oraz zatrzymanie przemocy.

Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym i przemocy

Zachowanie pod wpływem alkoholu jednego z członków rodziny wymusza na pozostałych osobach, również na dzieciach, dostosowanie się do zmieniających się zachowań i nastrojów osoby uzależnionej, bez przestrzeni na własne potrzeby i uczucia. Atmosfera panująca w domu, a także relacje między członkami rodziny z problemem alkoholowym i/lub przemocy stają się napięte. Nawet niepijący rodzic nie stanowi oparcia, ponieważ jest tak emocjonalnie zaabsorbowany uzależnionym partnerem, że zakłóca to jego zdolność do prawidłowej opieki nad dziećmi i reagowania na ich potrzeby.

Stan chronicznego napięcia i stresu zagraża rozwojowi dziecka. Trwanie w ciągłej niepewności, nieprzewidywalność wydarzeń wywołuje u niego poczucie braku stabilności, bezpieczeństwa i utrudnia prawidłowy rozwój.

U dzieci mogą się pojawić dolegliwości psychosomatyczne, zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania, np. lęki, fobie, problemy z nauką, zaburzenia nastroju, nadpobudliwość, zachowania agresywne, autoagresja, izolowanie się, kłopoty z koncentracją.

Szczególnie traumatycznym urazem psychicznym dla dziecka jest bycie świadkiem przemocy wobec matki. Odczuwa ono lęk i obawę o to, co się stanie z matką, rodzeństwem i z nim samym. Czuje się bezradne, nie potrafi nic zrobić, ponieważ jest tylko dzieckiem zależnym od dorosłych.

Rodzina z problemem alkoholowym i z problemem przemocy nie zaspokaja dziecięcych potrzeb: bliskości, bezpieczeństwa, poczucia, że jest się ważnym, kochanym i rozumianym. Nastolatki wychowywane w takich rodzinach częściej używają alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych.

Twoje dzieci także mogą potrzebować pomocy. Dla nich doświadczanie przemocy czy bycie jej świadkiem jest źródłem ogromnego cierpienia i za-

klóca ich prawidłowy rozwój. Nie wahaj się zwrócić o pomoc do szkoły, lekarza, poradni psychologiczno-pedagogicznej. Sprawdź, czy w twojej gminie są świetlice socjoterapeutyczne. Informacje i konsultacje w takich sprawach możesz uzyskać w **Pomarańczowej Linii 801 14 00 68**. Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00.

Nie usprawiedliwiaj przemocy alkoholem

Uzależnienie od alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia przemocy domowej. Nie oznacza to jednak, że jego nadużywanie stanowi jej przyczynę. **Bezpośrednią przyczyną przemocy jest agresja**, a zachowania agresywne są uwarunkowane czynnikami biologicznymi, społecznymi, psychologicznymi czy kulturowymi. Istotą przemocy jest demonstrowanie władzy i używanie siły po to, aby przejąć kontrolę nad drugą osobą i wywierać na nią określony wpływ. Niezależnie od tego, jakie czynniki biologiczne czy psychologiczne wpływają na skłonność do agresywnych zachowań, to nie usprawiedliwiają one sprawców, nie zdejmują z nich odpowiedzialności i nie powinny powstrzymywać ofiar przed poszukiwaniem dla siebie i swojej rodziny pomocy i ochrony.

Nawet jeśli rozumiesz, z jakimi problemami osobistymi boryka się sprawca przemocy (problemy z pracą, impulsywny charakter, przemoc w rodzinie, w której się wychował, choroba alkoholowa itp.), to nie umniejsza to krzywd doznawanych przez ciebie i twoje dzieci w wyniku jego agresywnych zachowań.

Członkowie rodzin, w których występuje problem uzależnienia i przemocy, często sami upatrują w alkoholu głównej przyczyny swojej sytuacji: *gdyby nie pił, to by był spokojny, wszystko przez to picie, to przecież nie jest zły człowiek*. Łatwiej jest uznać, że odpowiedzialność za przemoc ponosi jakaś zewnętrzna siła, nad którą sprawca nie panuje – uzależnienie, problemy emocjonalne – niż przyznać, że bliska i kochana osoba w sposób zamierzony krzywdzi swoich najbliższych. Również sami sprawcy wskazują nadużywanie alkoholu jako przyczynę stosowania przez nich przemocy. Aż 90% z nich w ten sposób tłumaczy swoje zachowania³. Zwykle, kiedy już

³ Por. Raport z badania ogólnopolskiego zrealizowanego na zamówienie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej pt. *Diagnoza dotycząca osób stosujących przemoc w rodzinie: badanie uczestników programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych*, dostępny na stronie: www.mpips.gov.pl [dostęp 30.06.2017].

wytrzeźwieją, przepraszają za to, co zrobili i przysięgają, że nigdy tak by się nie zachowali, gdyby nie wypili alkoholu.

Przemoc i uzależnienie – wspólne mechanizmy

Niektóre mechanizmy przemocy i uzależnienia (nie tylko od alkoholu) są bardzo podobne. Zarówno osoby stosujące przemoc, jak i uzależnione nie rozpoznają prawidłowo swoich stanów emocjonalnych, a wszelkie przykre uczucia, takie jak: smutek, bezradność, lęk, rozczarowanie zamieniają niemal automatycznie w złość, która ujawnia się w formie zachowań agresywnych wobec bliskich i/albo w silne pragnienie wypicia alkoholu. Rozładowanie złości, podobnie jak spożycie alkoholu, przynosi tymczasową ulgę.

Drugi wspólny mechanizm to zniekształcenia poznawcze polegające na zaprzeczaniu istnienia lub bagatelizowaniu problemu przemocy i nadużywania alkoholu. Zarówno osoby uzależnione, jak i stosujące przemoc bardzo łatwo znajdują wytłumaczenie dla aktów przemocy i sięgania po alkohol. Uważają, że to inni ludzie lub sytuacje spowodowały takie zachowania. Te zniekształcenia umysłu mogą być na tyle duże, że osoby te mogą w ogóle nie dostrzegać szkód, jakie ponoszą oni sami oraz ich bliscy. Dla zewnętrznych obserwatorów wydaje się to zupełnie niezrozumiałe, jak można z takim przekonaniem zaprzeczać faktom.

Izolacja społeczna to trzeci obszar wspólny dla przemocy i uzależnień. Rodziny borykające się z tego rodzaju problemami zwykle izolują się od sieci wsparcia społecznego, a więzi z dalszą rodziną, przyjaciółmi i znajomymi są często rozluźnione i osłabione. Dzieje się tak z powodu wstydu lub lęku przed ujawnieniem problemu przemocy i uzależnienia, ale może też być zabiegiem stosowanym przez sprawców w celu przejęcia kontroli nad osobą krzywdzoną. Łatwiej sprawować kontrolę nad kimś, kto nie ma do kogo zwrócić się o pomoc.

Zależność między alkoholem a przemocą jest złożona. Sprawca przemocy nie zawsze bije, kiedy jest pijany i nie zawsze powstrzymuje się od bicia, kiedy jest trzeźwy. Osoby uzależnione mogą stosować różne rodzaje przemocy (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, seksualną) wobec swoich bliskich zarówno, kiedy są pod wpływem alkoholu, jak i na trzeźwo. Przemoc dotyka także rodziny, w których nie występuje problem alkoholowy (tzw. trzeźwa przemoc).

Ponad 80% dorosłych Polaków należy do grona konsumentów alkoholu. Każdego dnia kilka milionów Polaków pije alkohol, a mimo to przeważająca większość z nich nie wchodzi w konflikty z prawem i nie stosuje przemocy wobec swoich bliskich. Prawdopodobnie osoby, które po spożyciu alkoholu zachowują się agresywnie, charakteryzuje wyższa agresywność i impulsywność także wtedy, kiedy nie są pod jego wpływem. Substancja psychoaktywna w ich przypadku zmniejsza kontrolę nad własnymi reakcjami, dodatkowo pełniąc rolę usprawiedliwienia dla agresywnych zachowań.

W jaki sposób alkohol wpływa na skłonność do stosowania przemocy?

Jest kilka modeli wyjaśniających złożoną relację pomiędzy alkoholem a przemocą. W każdym z nich zwraca się uwagę na to, że **alkohol jest substancją psychoaktywną**, a to oznacza, że dość szybko przedostaje się do układu nerwowego i do mózgu, powodując różne zmiany w zależności od poziomu jego stężenia we krwi. Objawy upojenia alkoholowego są bardzo różne – od euforii i nieznacznych zaburzeń równowagi przez zaburzenia samokontroli aż do zaburzeń świadomości, prowadzących do śpiączki. Niektóre skutki działania alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy mogą mieć wpływ na zachowania agresywne:

- Spożywanie alkoholu ogranicza samokontrolę. Zaktóca normalną pracę mózgu, który, kiedy nie działa na niego substancja psychoaktywna, potrafi powstrzymać impulsywne zachowania, w tym także noszące znamiona przemocy. Rolę strażnika emocji, takich jak gniew, pełni kora przedczołowa. Tymczasem u osób, które przez długi czas spożywają alkohol, stwierdza się upośledzenie funkcjonowania właśnie tej części mózgu.

„U prawie 70% osób uzależnionych od alkoholu obserwuje się zanik kory mózgowej (...). Kora mózgu kontroluje procesy intelektualne, emocjonalne, odpowiada za myślenie, planowanie, pamięć, kontrolę impulsów, w tym również wykonywanie ruchów dowolnych (...). Szkodliwe właściwości alkoholu powodują uszkodzenie i zanikanie tej części mózgu, prowadząc do istotnych zaburzeń funkcjonowania człowieka. Stąd można zaobserwować charakterystyczne dla osób uzależnionych od alkoholu zmiany osobowości – odhamowanie, drażliwość, impulsywność czy nieuzasadnioną

euforię. Objawem zaniku kory czołowej jest właśnie upośledzenie kontroli reakcji emocjonalnych, wiążące się z większą impulsywnością czy skłonnością do zachowań nieakceptowanych społecznie (...)” (Klimkiewicz, 2017).

- Pod wpływem alkoholu ludzie są mniej skłonni do poszukiwania kompromisowych rozwiązań w trudnych sytuacjach interpersonalnych, natomiast częściej stosują rozwiązania siłowe.
- Nadużywanie alkoholu przyczynia się do różnych życiowych niepowodzeń i problemów (kłopoty finansowe, ze zdrowiem, z dziećmi); pijąc, można zaniedbywać ważne obowiązki (np. w pracy, wobec przyjaciół), a to z kolei może stanowić źródło stresu i frustracji, które sprawca rozładowuje przy pomocy agresji skierowanej do swoich bliskich.
- U mężczyzn, którzy od dłuższego czasu są uzależnieni, może pojawić się tzw. zespół Otella, czyli urojenia dotyczące zdrady małżeńskiej. Osoby te są przekonane, że ich partnerzy mają liczne romanse i niestety, te podejrzewania nie poddają się żadnym racjonalnym argumentom. Nawet krótkie spóźnienie z pracy czy chwilowe zniknięcie podczas rodzinnego spotkania lub wspólnych zakupów interpretują jako spotkanie z innym mężczyzną w celach romansowych. Ta pewność dotycząca zdrady może prowadzić do przemocy wobec partnerki. Taka patologiczna zazdrość, której skrajną formą jest zespół Otella, może występować nawet u 30% osób uzależnionych.
- Alkohol, powodując zaburzenia poznawcze, przyczynia się do niewłaściwej oceny sytuacji. Neutralne sygnały społeczne mogą zostać odebrane jako zagrażające, co może powodować nieadekwatne, agresywne reakcje. Alkohol utrudnia także ocenę ryzyka podjętych decyzji. Pozostając pod jego wpływem, ludzie są mniej skłonni przewidywać konsekwencje swojego postępowania.

Terapia uzależnienia od alkoholu a przemoc

Jeśli osoba uzależniona zdecyduje się na leczenie w placówce odwykowej, jej bliscy mają nadzieję, że w ten sposób przemoc zostanie zatrzymana. Jednak w rzeczywistości samo leczenie uzależnienia, a nawet ukończenie terapii, nie gwarantuje zaprzestania stosowania przemocy. Czasem zdarza się, że przemoc nasila się w trakcie terapii, ponieważ u osoby, która się leczy, pojawia się dodatkowy stres związany chociażby z odstawieniem alkoholu. Mimo że osoby uzależnione

często są też sprawcami przemocy, to programy leczenia uzależnień nie są bezpośrednio nastawione na korektę zachowań agresywnych. Dla osób stosujących przemoc zostały opracowane programy korekcyjno-edukacyjne oraz są dostępne inne formy pomocy psychologicznej z terapią włącznie. Osoby stosujące przemoc uczą się m.in. przyjmowania odpowiedzialności za swoje zachowania, rozpoznawania sygnałów narastającej złości i empatycznego reagowania na potrzeby swoich partnerów oraz dzieci. Zdobywają także wiedzę na temat tego, jakie doświadczenia z ich przeszłości mogły wpłynąć na stosowaną przez nich przemoc wobec własnej rodziny. Programy łączą zarówno elementy edukacyjne, socjalizacyjne, jak i psychologiczne ukierunkowane na pracę nad zmianą przekonań i postaw, które mają na celu zmniejszenie ryzyka dalszego stosowania przemocy. „Badania dowodzą, że 52% mężczyzn uczestniczących w programach terapeutycznych zaprzestaje stosowania przemocy fizycznej” (Dyjakon, 2014).

Warto jednak pamiętać, że zmiana zachowania, a więc powstrzymanie się od przemocy i od spożywania alkoholu jest długotrwałym procesem i w trakcie zdrowienia czy nawet po jego ukończeniu mogą zdarzyć się tzw. nawroty starych zachowań i nawyków. Często potrzebna jest pogłębiona i długa psychoterapia, która nie zawsze jest dostępna w ramach lokalnych systemów przeciwdziałania przemocy w formie bezpłatnej pomocy.

Wobec osób uzależnionych może być uruchomiona sądowa procedura zobowiązania do leczenia odwykowego. Taki wniosek składa się do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych (GKRPA działają w każdej gminie). Jednak procedura zobowiązania do leczenia odwykowego nie jest tym samym, co leczenie przymusowe. W praktyce nie można zmusić osoby uzależnionej do terapii. Wprawdzie sądowe zobowiązanie zastępuje zgodę osoby uzależnionej na leczenie i nakłada obowiązek zgłoszenia się w wyznaczonym przez sąd terminie do wskazanej placówki odwykowej, ale ponieważ nie są to oddziały zamknięte, nie można tam nikogo zatrzymać siłą. A co najważniejsze – zarówno w programach leczenia osób uzależnionych, jak i tych adresowanych do sprawców przemocy kluczową kwestią jest wewnętrzna motywacja do zmiany osób poddających się leczeniu. Dana osoba musi sama chcieć zmienić swoje szkodliwe zachowanie.

W przypadku przemocy domowej można uruchomić procedury prawne, w wyniku których sąd może zastosować przymusowe rozwiązania wobec osoby stosującej przemoc i odizolować ją od rodziny (np. osadzenie sprawcy przemocy w więzieniu czy zakaz zbliżania się).

„Uzależnieni sprawcy przemocy potrzebują w pierwszej kolejności terapii uzależnienia, niemniej pewne pozytywne efekty można uzyskać wtedy, kiedy jeszcze abstynencja nie jest stabilna, ale istnieje jakaś forma zewnętrznej kontroli, z powodu której uzależniony sprawca ma przerwy w piciu i się przed nim powstrzymuje” (Dyjakon, 2014). Taką formą zewnętrznej kontroli może być zainteresowanie różnych służb sytuacją rodziny i objęcie jej procedurą „Niebieskie Karty” oraz powołanie grupy roboczej.

Używanie alkoholu przez osoby doświadczające przemocy

Zdarza się, że stres i napięcie związane z sytuacją przemocową są tak duże, że osoby krzywdzone sięgają po alkohol w celu złagodzenia nieprzyjemnych objawów. Alkohol stanowi tymczasową ucieczkę od zagrażającej rzeczywistości, pełnej cierpienia i krzywdy. Dzięki psychoaktywnemu działaniu tej substancji osoby krzywdzone mogą na chwilę przestać doświadczać takich nieprzyjemnych uczuć, jak: lęk, wstyd, smutek czy bezsilność.

Najczęściej osoby doświadczające przemocy sięgają po alkohol wtedy, kiedy mają trudności z zasypianiem, a także wówczas, gdy chcą przestać myśleć o swojej trudnej sytuacji. Wszystkie te próby poradzenia sobie z napięciem spowodowanym przemocą przynoszą jedynie tymczasową ulgę i nie rozwiązują problemów. Osoba krzywdzona może zacząć używać alkoholu do regulowania swoich stanów emocjonalnych. Sporadyczne picie alkoholu w celu łagodzenia przykrych emocji może zamienić się w paniczny przymus natychmiastowego napicia się w każdej sytuacji stresowej. To prawda, że przemoc łączy się z wieloma trudnymi emocjami i myślami, ale ucieczka od nich za pomocą alkoholu uniemożliwia dokonanie realnej i trzeźwej oceny sytuacji, swoich możliwości oraz zasobów, w konsekwencji bardzo utrudnia podjęcie działań ochronnych.

„Wśród dorosłych ofiar przemocy w rodzinie nie tylko występują nasilone zaburzenia zdrowia psychicznego (związane ze stanami lękowymi i depresją), ale też wysokie ryzyko uzależnienia od różnych substancji chemicznych, nadużywanych z powodu wzmożonej potrzeby złagodzenia stresu i cierpienia” (Mellibruda, 2009).

Nadmierne spożywanie alkoholu może destrukcyjnie wpłynąć na twoje myśli i twoją motywację do działania na dwa sposoby:

może podsuwać destrukcyjne i odbierające ci siłę przekonania, np. *nie dam sobie rady, nikt mi nie pomoże, bez niego będę nikim*, ale może też zniekształcić ocenę obecnej sytuacji, np. możesz myśleć, że inni mają gorzej niż ty i że przecież twoja sytuacja nie jest jeszcze taka zła. W konsekwencji i niemal niezauważalnie możesz uzależnić się od alkoholu i sama potrzebować leczenia. Alkohol działa inaczej na organizm kobiety niż na organizm mężczyzny; jest bardziej toksyczny, a ryzyko szkód zdrowotnych większe. Skutkiem nadużywania alkoholu mogą być zaburzenia nastroju – lękowe lub depresyjne. Te uciążliwe dolegliwości natury emocjonalnej mogą z kolei zachęcać do ich łagodzenia przy pomocy alkoholu, co nie przynosi trwałej ulgi i nie rozwiązuje problemu. Szczególnym okresem w życiu kobiety jest ciąża. Może tak się zdarzyć, że przemoc w tym czasie nie ustaje, a wręcz się nasila. Zamiast opieki i wsparcia, kobieta doświadcza agresji fizycznej i słownej. **W żadnym wypadku nie należy sięgać po alkohol w czasie ciąży, ponieważ przedostaje się on przez łożysko i w konsekwencji uszkadza rozwijający się organizm dziecka. W ciąży nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, którą kobieta może wypić bez ryzyka, że wyrządzi krzywdę swojemu dziecku.**

Przemoc jest trudnym doświadczeniem, powoduje ból i cierpienie, od których chcesz się uwolnić. Szukaj jednak skutecznych sposobów wyjścia z tej sytuacji i nie sięgaj po alkohol ani inne substancje psychoaktywne. Używanie tych substancji odbierze ci zdolność realnej oceny sytuacji i pozbawi sił do obrony⁴.

Kobiety nadużywające alkoholu znajdują się w trudniejszej sytuacji w porównaniu z mężczyznami, ponieważ ich picie jest społecznie mniej akceptowane i zdecydowanie bardziej napiętnowane niż takie samo zachowanie mężczyzn. Pijąca kobieta częściej spotyka się z potępieniem i dezaprobatą. Dodatkowo osoby krzywdzone, które nadużywają alkoholu, mogą przeżywać związane z tym poczucie winy i wstydu (*dzieci widziały mnie pijaną, nie powinnam była tyle wypić, jestem złą żoną*), a to z kolei może wykorzystywać sprawca przemocy do usprawiedliwiania swojej agresji (*gdymyś tyle nie*

⁴ Jeśli twój stan wymaga przyjmowania leków, np. uspokajających czy przeciwdepresyjnych, zawsze bierz je pod ścisłą kontrolą lekarza, nigdy nie pij wtedy alkoholu i – co najważniejsze – opowiedz lekarzowi o swojej sytuacji. Prawdopodobnie źródłem twoich dolegliwości jest doświadczanie przemocy. Potrzebujesz usunięcia przyczyny złego samopoczucia, a nie tylko złagodzenia skutków.

wypita, nie doszłoby do awantury). Otoczenie również może przyjąć perspektywę sprawcy i obwiniać kobietę o zaistniałą przemoc, jednocześnie potępiając ją za nadużywanie alkoholu. Sąsiedzi, przyjaciele, rodzina, ale także przedstawiciele instytucji pomocowych, np. pracownicy socjalni, mogą zupełnie nieświadomie skierować swoją uwagę na problem picia alkoholu przez kobietę, zamiast na problem stosowania przemocy przez jej partnera i nie udzielić odpowiedniego wsparcia i pomocy w celu zatrzymania przemocy. Pijąca kobieta może się znaleźć w szczególnie skomplikowanej sytuacji: bycia ofiarą przemocy domowej, problemu z własnym pićiem i niekorzystnej reakcji otoczenia, które negatywnie będzie oceniało jej picie.

Jeśli zauważasz, że alkohol coraz częściej ci towarzyszy i zaczyna to być niepokojące, zgłoś się jak najszybciej do jednej z placówek leczenia uzależnienia od alkoholu. Nie potrzebujesz skierowania, a świadczenia zdrowotne są bezpłatne, nawet jeśli nie posiadasz ubezpieczenia. Lista poradni znajduje się na stronie www.parpa.pl

Bibliografia

- Dyjakon D., *Diagnoza i psychoterapia sprawców przemocy domowej. Bezpieczeństwo i zmiana*, Wydawnictwo Difin SA, Warszawa 2014.
- Klimkiewicz A., *Zaburzenia psychiczne związane z używaniem alkoholu* (w:) M. Wojnar (red.), *Medyczne aspekty uzależnienia od alkoholu*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2017.
- Mellibruda J., *Przeciwdziałanie przemocy domowej*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2009.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli doświadczasz przemocy, możesz uzyskać pomoc w grupach wsparcia dla ofiar przemocy domowej, w punktach informacyjno-konsultacyjnych dla osób z problemem przemocy, w specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie (jest ich 36 w Polsce) oraz w ośrodkach interwencji kryzysowej (około 200). W każdej gminie pomocy udzieli ci także ośrodek pomocy społecznej i istniejący przy nim zespół interdyscyplinarny. W jego skład najczęściej wchodzi przedstawiciele pomocy społecznej, policji, oświaty, ochrony zdrowia oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Czasem w spotkaniach grupy roboczej uczestniczą także przedstawiciele

organizacji pozarządowej pomagającej ofiarom przemocy. Łączą oni swoje kompetencje po to, aby wspólnie przygotować plan pomocy dla rodziny, w której dochodzi do przemocy.

Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy, możesz skorzystać z oferty pomocy następujących instytucji:

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, działające na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- **Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – 800 120 002 (bezpłatny dla osób dzwoniących i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu)**
- konsultacje prawne – poniedziałek i wtorek w godz. 17.00-21.00, tel. 22 666 28 50, środa w godz. 18.00-22.00, tel. 800 120 002
- porady e-mailowe: niebieskalinia@niebieskalinia.info
- konsultacje z wykorzystaniem komunikatora Skype (także dla osób postępujących się jęz. migowym) – poniedziałki w godz. 13.00-15.00 (pogotowie.niebieska.linia)
- strona internetowa: www.niebieskalinia.info

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ

- poradnia telefoniczna 22 668 70 00 dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem (poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00-18.00)
- adres e-mailowy: pogotowie@niebieskalinia.pl
- strona internetowa: www.niebieskalinia.pl
- Kryzysowy Telefon Zaufania – 116 123 czynny codziennie w godzinach 14.00-22.00

Centrum Praw Kobiet

- telefon zaufania 22 621 35 37 czynny w godzinach 10.00-16.00 – dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku (oprócz czwartku), dyżur prawny: czwartek
- poradnie e-mailowe:
porady psychologiczne: porady.psychologiczne@cpk.org.pl
porady prawne: porady.prawne@cpk.org.pl
- strona internetowa: www.cpk.org.pl