

Syndrom DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) to zbiór specyficznych cech i trudności, które dotyczą osób dorosłych wychowanych w rodzinach, w których jedno lub oboje rodziców zmagало się z uzależnieniem – najczęściej od alkoholu, ale również od narkotyków lub leków. Takie dzieci dorastały w atmosferze chaosu, niestabilności emocjonalnej, przemocy, odrzucenia oraz braku poczucia bezpieczeństwa. W dorosłym życiu mogą one zmagać się z różnorodnymi problemami, które mają swoje korzenie w tych trudnych doświadczeniach z dzieciństwa.

Objawy i cechy syndromu DDA:

1. Poczucie niskiej wartości – Osoby z DDA często czują się gorsze, mają trudności w docenianiu swoich osiągnięć i nie potrafią uznawać swoich sukcesów.
2. Brak zaufania do innych – Dzieci alkoholików często uczą się, że ludzie są nieprzewidywalni i nie można im ufać, co prowadzi do problemów w relacjach interpersonalnych w dorosłym życiu.
3. Trudności w relaksowaniu się – Osoby te często mają problem z odpoczynkiem i czerpaniem radości z życia, co może wynikać z lęku przed utratą kontroli, który wynika z niepewności w dzieciństwie.
4. Trudności w kończeniu spraw – Często mają problem z zakończeniem rozpoczętych projektów, co może wynikać z poczucia braku kontroli nad swoim życiem i lęku przed porażką.
5. Lęk przed okazywaniem uczuć – Z powodu doświadczeń z dzieciństwa, gdzie emocje były tłumione lub ignorowane, osoby z DDA często mają problem z wyrażaniem swoich uczuć lub z bliskimi więziami emocjonalnymi.
6. Poczucie winy – Nawet jeśli podejmują działania, które są korzystne dla nich, mogą czuć się winni, gdy robią coś dla siebie, bo w dzieciństwie często były zmuszane do podporządkowania się potrzebom uzależnionej osoby.
7. Lęk przed konfliktem – Unikanie wyrażania gniewu lub stawiania granic w relacjach interpersonalnych, z obawy przed eskalacją sytuacji, która w dzieciństwie mogła prowadzić do przemocy lub innych nieprzyjemnych konsekwencji.

8. ****Utrzymujący się smutek**** – Utrzymywanie się uczucia smutku i pustki, które mogą być wynikiem tłumienia emocji i nierozwiązanych traumatycznych doświadczeń z przeszłości.

Wskazania do psychoterapii DDA:

Psychoterapia DDA jest szczególnie wskazana w przypadkach, gdy osoba z syndromem doświadcza trudności, które negatywnie wpływają na jej życie osobiste, zawodowe lub społeczne. Do psychoterapii powinny zgłosić się osoby, które:

- Zmagają się z chronicznym stresem, lękami, depresją lub zaburzeniami nerwicowymi.
- Mają trudności w relacjach interpersonalnych – zarówno w związkach, jak i w kontaktach z rodziną czy w pracy.
- Mają poczucie niskiej wartości i często czują się nieadekwatne do swoich osiągnięć.
- Borykają się z poczuciem winy, nawet gdy robią coś dobrego dla siebie.
- Przeżywają trudności w wyrażaniu emocji, w tym gniewu, radości czy smutku.
- Czują się zablokowane w życiu zawodowym lub osobistym i nie potrafią podejmować konstruktywnych decyzji.
- Odczuwają chroniczny smutek lub pustkę, która utrudnia im czerpanie radości z życia.

Psychoterapia DDA pozwala na przepracowanie traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa, odkrycie ich wpływu na obecne życie oraz wypracowanie zdrowszych sposobów radzenia sobie z emocjami i relacjami. Terapia może pomóc w odbudowie poczucia własnej wartości, poprawie zdolności do nawiązywania bliskich i satysfakcjonujących relacji oraz w osiągnięciu większego poczucia spokoju i kontroli nad własnym życiem.

Współuzależnienie to zjawisko, w którym osoba uzależnia swoje życie, emocje i poczucie wartości od osoby uzależnionej (najczęściej od alkoholu, narkotyków, hazardu czy innych substancji). Współuzależniony człowiek często koncentruje się na pomaganiu lub ratowaniu osoby uzależnionej, zaniedbując własne potrzeby, emocje i zdrowie. Przez długi czas może nie dostrzegać destrukcyjnego wpływu tego zachowania na swoje życie.

Charakterystyka współuzależnienia:

Nadmierna kontrola – Osoba współuzależniona często stara się kontrolować zachowanie osoby uzależnionej, w nadziei, że zmieni jej postępowanie. Może to obejmować ukrywanie uzależnienia, zatajanie problemów lub przejmowanie odpowiedzialności za działania osoby uzależnionej.

Zaniedbywanie własnych potrzeb – Współuzależnieni ludzie często ignorują własne potrzeby emocjonalne, fizyczne i psychiczne, koncentrując się na osobie uzależnionej i jej problemach. W efekcie mogą zaniedbywać swoje zdrowie, kariery, a także relacje z innymi osobami.

Poczucie odpowiedzialności za innych – Współuzależnieni często czują się odpowiedzialni za szczęście i dobrostan innych, zwłaszcza osoby uzależnionej. Z tego powodu mogą poświęcać własne życie, aby zaspokajać potrzeby innych, nawet kosztem własnego komfortu i zdrowia.

Brak granic – Osoby współuzależnione mogą mieć trudności z wyznaczaniem i utrzymywaniem zdrowych granic w relacjach. Mogą pozwalać innym, zwłaszcza uzależnionym osobom, na nadużywanie ich dobroci i cierpliwości.

Poczucie winy i lęku – Często osoby współuzależnione odczuwają nieuzasadnioną winę, kiedy nie są w stanie pomóc osobie uzależnionej lub kiedy ta osoba znowu zawiedzie ich oczekiwania. Często towarzyszy im również lęk przed porzuceniem lub odrzuceniem.

Zatrącenie tożsamości – Współuzależnieni ludzie mogą utracić poczucie własnej wartości i tożsamości, stając się całkowicie zdominowani przez problemy osoby uzależnionej. Często nie potrafią już określić, kim są poza swoją rolą pomocnika i opiekuna.

Wskazania do psychoterapii dla osób współuzależnionych:

Psychoterapia jest niezwykle pomocna dla osób współuzależnionych, ponieważ pozwala im odzyskać kontrolę nad własnym życiem, zrozumieć mechanizmy współuzależnienia oraz

nauczyć się zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i relacjami. Oto najważniejsze wskazania do rozpoczęcia terapii:

Trudności w wyznaczaniu granic – Jeśli osoba współzależniona ma problem z wyznaczaniem i utrzymywaniem granic w relacjach z innymi, psychoterapia może pomóc w nauce asertywności i umiejętności odmawiania.

Zaniedbywanie siebie – Kiedy ktoś całkowicie poświęca się innym, zaniedbując swoje potrzeby emocjonalne, fizyczne i społeczne, psychoterapia pomaga przywrócić równowagę i nauczyć się dbać o siebie.

Poczucie winy i lęk – Osoby współzależnione często czują się winne za rzeczy, które nie są w ich rękach (np. za uzależnienie bliskiej osoby). Psychoterapia pomoże im zrozumieć, że nie ponoszą odpowiedzialności za wybory innych.

Brak poczucia własnej wartości – Osoby współzależnione często mają bardzo niskie poczucie własnej wartości, które wynika z tego, że całe swoje życie koncentrują na innych. Terapia pozwala odbudować zdrowe poczucie siebie i zrozumieć, jak cenne są ich własne potrzeby i pragnienia.

Problemy z relacjami interpersonalnymi – Współzależnieni mają często trudności z utrzymywaniem zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi, zarówno w rodzinie, jak i w pracy czy wśród przyjaciół. Psychoterapia pomoże im budować zdrowsze, bardziej równoważne relacje.

Trudności w rozstaniu z uzależnionym partnerem – Osoby współzależnione często mają problem z zerwaniem relacji z uzależnioną osobą, nawet jeśli ta relacja jest destrukcyjna. Terapia pozwala przepracować te trudności i odzyskać niezależność emocjonalną.

Psychoterapia dla osób współzależnionych może pomóc w odbudowie poczucia własnej wartości, wypracowaniu zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem i emocjami, a także w nauce budowania zdrowych granic i relacji. Terapia może odbywać się w formie indywidualnej lub grupowej, a jej celem jest uwolnienie osoby współzależnionej od destrukcyjnego wpływu uzależnienia bliskiej osoby oraz odzyskanie równowagi życiowej.