

Informacje dla rodzin osób uzależnionych

Aktualizacja: październik 2025

Opracowanie: Zespół Centrum Psychoterapii.

Redakcja: Damian Zdrada

Jeśli ktoś z twoich bliskich podjął leczenie uzależnień, to w tym materiale znajdziesz przydatne informacje, co możesz robić, a czego nie robić w związku z tym leczeniem. Zawiera także kilka wskazówek dla rodzin osób uzależnionych korzystających z terapii.

Spis treści

1. Jaka jest rola osób bliskich dla uzależnionego pacjenta w jego leczeniu?.....	1
2. Czy można zmusić osobę uzależnioną do leczenia?.....	1
3. Czy osoby bliskie powinny informować nas, że nasz pacjent przerwał abstynencję?	2
4. Czy rodzina osoby uzależnionej może podjąć terapię?.....	3
5. Jak chronić siebie i swoich bliskich?	3
6. Sytuacja, gdy osoba z rodziny jest aktualnie ofiarą przemocy.....	3
7. Mój partner leczy się z uzależnienia i zaprasza mnie na terapię pary. Co robić?.....	3
8. Niepełnoletnie dziecko nadużywa substancji. Jak je przekonać do terapii?	4
9. Jakie sosnowieckie instytucje pomagają rodzinom osób uzależnionych?	4

1. Jaka jest rola osób bliskich dla uzależnionego pacjenta w jego leczeniu?

Przypuszczamy, że osoby bliskie dla osoby uzależnionej, mogły mocno się napracować w ostatnim czasie, aby zmotywować osobę uzależnioną do leczenia. Teraz pałeczkę przejmuje nasz pacjent. To on staje się odpowiedzialny za swój proces leczenia. Dlatego nie wymagamy od osób bliskich aby informowały nas o tym, czy pacjent używa alkoholu podczas terapii i czy zachowuje abstynencję. Nie oczekujemy, że osoba bliska będzie w stałym kontakcie z terapeutą prowadzącym, żeby dowiadywać się jakie są efekty terapii. Nie wymagamy, aby osoba bliska doprowadzała uzależnionego do miejsca leczenia, ani tym bardziej – aby kontrolowała jego trzeźwość. Najlepszym wsparciem rodziny dla naszego pacjenta będzie zrozumienie, że teraz potrzebuje on więcej czasu przeznaczać na leczenie i pracę nad sobą oraz że będzie dokonywał istotnych zmian w swoim życiu, które zapewnią mu uzyskanie trwałej abstynencji. Oczywiście – jeśli osoba z rodziny uzna to za zasadne -może podjąć terapię u nas, o czym w dalszej części.

2. Czy można zmusić osobę uzależnioną do leczenia?

Jest wiele sposobów, żeby kogoś do czegoś zmusić. Jednak nie zawsze ma to sens. A zmuszanie do leczenia uzależnień nie doprowadzi do oczekiwanych efektów. Po prostu leczenie uzależnień może nie działać, jeśli ktoś tego nie chce, a czuje się do tego zmuszany. Z drugiej strony – bardzo wiele osób trafia na terapię uzależnień mówiąc, że jakieś okoliczności go do tego zmusiły, a jednak są na terapii i zaczynają zastanawiać się nad tym, czy mają problem z uzależnieniem. Na czym więc polega ta subtelna różnica, że jedni – czują się zmuszeni i jednak się leczą a potem odnajdują

własną motywację do leczenia i zaczynają mówić, że chcą się leczyć, a inni – w żadnym wypadku nie pójdą na leczenie, nawet pod przymusem? Odpowiedź jest prosta: gdy ktoś toczy walkę z osobą uzależnioną o to, żeby poszedł na leczenie, taka osoba słyszy: „nie jesteś w porządku a ja wiem, co jest dla ciebie najlepsze”. Jeśli zaś stawiamy przed osobą uzależnioną wybór: „chcesz żeby było coraz gorzej czy może wolisz pójść na leczenie?” - dajemy komuś prawo do decydowania o sobie. Dlatego nie można zmusić kogoś do leczenia, ale można mu pokazać konsekwencje wyboru decyzji o braku leczenia. To bardzo trudne zadanie i nie zawsze skuteczne, gdyż czasem uzależniony wybierze jednak brak leczenia. Wtedy jednak wiemy, że taką decyzję podjął i możemy się do tej decyzji odnieść.

3. Czy osoby bliskie powinny informować nas, że nasz pacjent przerwał abstynencję?

Nie zawsze leczenie uzależnienia jest łatwe i nie zawsze odbywa się bez komplikacji. Czasem jest tak, że pacjent chodzi do nas na terapię, ale po kryjomu używa alkoholu. Doskonale o tym wiemy, że takie zachowania się zdarzają. Czasem ujawniamy takie sytuacje za pomocą alkomatu, ale czasem nie jest to możliwe, szczególnie, jeśli pacjent używa alkoholu w dni, kiedy nie ma terapii i nie upija się. To, co w takiej sytuacji może się stać dobrego, to przyznanie się pacjenta do tego, że używa alkoholu. Dopiero od tego momentu może rozpocząć się prawdziwe zdrowienie: kiedy pacjent dochodzi do wniosku, że jego zachowanie jest nieracjonalne i sabotuje własne działania. Traktujemy to jako pierwsze przełamanie mechanizmów choroby. Jeśli informację o używaniu alkoholu bądź innych substancji przekaże nam ktoś bliski, nie dojdzie do tego. Jeśli pacjent robi to dlatego że dowie się, że rodzina przekazała nam już informacje o jego używaniu, robi to pod presją i nie będzie mieć tej refleksji, o której już wspomnieliśmy wyżej. Dlatego pozostaje nam cierpliwie czekać, aż pacjent ujawni prawdę. Czasem dzieje się to dopiero po kilku miesiącach terapii, czasem – po jakimś czasie leczenia - pacjenci mówią, że gdy zaczęli terapię, to jeszcze coś ukradkiem popijali. Są to przełomowe sytuacje w leczeniu i bardzo korzystne. Jeśli natomiast rodzina przekaże nam informację o używaniu a pacjent się o tym dowie, może przerwać terapię. Dopóki do nas chodzi, wszystko jest możliwe. Jeśli przerwie z nami kontakt, nic już nie będzie dało się zrobić.

Dlatego nie wykorzystujemy informacji od rodziny, że pacjent użył alkoholu czy innej substancji. Są dla nas tylko zbędną komplikacją i obciążeniem. Ważniejsze dla nas jest budowanie z pacjentem relacji zaufania, niż dochodzenie do prawdy.

4. Czy rodzina osoby uzależnionej może podjąć terapię?

W poradniach leczenia uzależnień możliwa jest także terapia rodzin osób uzależnionych. Nie chodzi tu o to, że jeśli zgłosi się do nas osoba uzależniona na leczenie, to przyjść może jego rodzina. Każdy, kto cierpi lub cierpiał w przeszłości z powodu używania substancji psychoaktywnej przez osobę bliską, może zgłosić się do poradni. Nie jest wymagane skierowanie, wystarczy umówić się na termin. Więcej o tym, na czym polega takie leczenie, opisaliśmy w innych miejscach.

5. Jak chronić siebie i swoich bliskich?

Czasem rodzina osoby uzależnionej tak bardzo jest skoncentrowana na tym, aby uzależniony przestał pić czy brać lub żeby podjął leczenie, że zapomina o swoim bezpieczeństwie. Jeśli jednak picie alkoholu lub używanie innych substancji psychoaktywnych powoduje wzrost agresywności, może dochodzić do przemocy. Sytuacje związane z przemocą domową należy w pierwszej kolejności zgłaszać na policję, ale można też w ośrodkach pomocy społecznej (pracownikowi socjalnemu), w placówkach służby zdrowia (lekarzowi) albo w szkole (wychowawcy, psychologowi szkolnemu). Każde takie zgłoszenie wiąże się z założeniem Niebieskiej Karty i uruchomieniem procedury powstrzymującej przemoc. W ramach tej procedury aktywna jest policja, pracownicy socjalni oraz inne służby, których działania koordynuje zespół ds. przeciwdziałania przemocy. Trzeba pamiętać, że nawet jeśli ofiarą przemocy jest dorosły, to jeśli obserwują takie zdarzenia dzieci, też stają się ofiarami. W sytuacji występowania przemocy ważniejsze od leczenia osoby uzależnionej jest bezpieczeństwo rodziny. Do leczenia uzależnienia i tak dojdzie, jako jednego z efektów tej procedury.

6. Sytuacja, gdy osoba z rodziny jest aktualnie ofiarą przemocy

Jeśli w wyniku konsultacji wstępnych okaże się, że osoba z rodziny rozpoczynająca u nas terapię jest aktualnie ofiarą przemocy domowej, podejmujemy w pierwszej kolejności działania, mające zapewnić bezpieczeństwo tej osobie. Motywujemy do kontaktu z policją lub sami zakładamy Niebieską Kartę, w której wskazujemy, kto jest sprawcą przemocy wobec naszego pacjenta. Jednak najbardziej zależy nam na tym, aby to nasz pacjent wziął odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo. Mimo wszystko, jesteśmy placówką oferującą psychoterapię – czyli działanie mające na celu wzięcie większej odpowiedzialności za swoje życie, a nie placówką oferującą interwencję kryzysową, gdzie to ktoś z zewnątrz zapewnia bezpieczeństwo tej osobie.

7. Mój partner leczy się z uzależnienia i zaprasza mnie na terapię pary. Co robić?

Zdarza się, że podczas terapii uzależnień terapeuta i pacjent dochodzą do wniosku, że warto wzbogacić leczenie o terapię pary. Dzieje się tak głównie wtedy, gdy na terapii ujawnia się, że obecne są problemy w związku, których nie da się omówić bez drugiej osoby. W takiej sytuacji partner może zaproponować skorzystanie z konsultacyjnej sesji terapii pary. Oczywiście można odmówić, ale jeśli się zdecydujesz, koniecznie trzeba umówić się na indywidualne spotkanie z terapeutą poradni, żeby otrzymać kwalifikację do takiej sesji. Musi to być inny terapeuta, niż terapeuta prowadzący partnera i inny terapeuta niż ten, który będzie prowadzić terapię pary. Terapeuta prowadzący partnera nie będzie tej sesji pary prowadzić. To zasada gwarantująca neutralność terapeuty, który nie powinien „trzymać strony” któregokolwiek z partnerów w związku. Warto przed sesją porozmawiać z uzależnionym partnerem, skąd

takie ustalenie się pojawiło i w czym ma pomóc taka sesja. Sesja może być jednorazową konsultacją lub cyklem spotkań – wszystko zależy od tego, czym taka pierwsza sesja się skończy. Jeśli oboje będziecie zgodni co do tego, że warto kontynuować spotkania – można umówić się na kolejne. Terapia pary nie służy ratowaniu związku. Ma na celu w pierwszej kolejności ustalenie, czy są jakieś wspólne dla osób z pary problemy, które chcą przepracować a następnie - pracę nad nimi na sesjach. Efekty tej pracy są zależne od partnerów i jeśli dojdą do wniosku, że tych problemów nie da się rozwiązać, mogą zdecydować, co dalej chcą robić w sprawie związku. Najczęściej jednak, terapia pary zwiększa umiejętności komunikacyjne w związku, łagodzi negatywne stany emocjonalne, zwiększa poziom bliskości i intymności, niekiedy zmniejsza problemy seksualne. Przeciwwskazaniem do terapii pary jest przemoc w związku lub czynna faza uzależnienia jednego z partnerów. Optymalna częstotliwość sesji pary – to raz na dwa tygodnie. Takie sesje mogą zacząć się najwcześniej wtedy, gdy uzależniony pacjent skończy etap podstawowy terapii (czyli minimum 10 miesięcy abstynencji).

8. Niepełnoletnie dziecko nadużywa substancji. Jak je przekonać do terapii?

Nadużywanie substancji przez dzieci i młodzież to poważny problem, gdzie często rodzice czują się bezradni. Dlatego w naszej placówce działa grupa wsparcia dla rodziców dzieci nadużywających substancji lub nadużywających technologii cyfrowych. Naszym celem jest uruchomienie zasobów rodzinnych, pozwalających na rozwiązanie problemu. Nie ma tu krótkotrwałych działań. Nie ma złotej rady na to, aby w krótkim czasie dziecko podjęło terapię. Jednak systematyczne wsparcie rodziców, może przynieść korzystny efekt. Aby rodzice korzystali z grupy wsparcia, nie jest wymagane, aby dziecko korzystało już z terapii u nas. Przyjmujemy rodziców zarówno z Sosnowca, jak i z innych miast.

9. Jakie sosnowieckie instytucje pomagają rodzinom osób uzależnionych?

Jest kilka instytucji, które mogą pomóc rodzinom osób uzależnionych w różnych tematach:

1) Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – pomaga w motywowaniu osoby uzależnionej do podjęcia terapii. Więcej informacji pod linkiem (plik: „leczenie odwykowe”): <https://www.sosnowiec.pl/zalatw-sprawe-w-urzedzie-miejskim/zdrowie/>

2. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy – pomaga osobom w sytuacji przemocy. Więcej informacji pod linkiem: <https://www.mopssosnowiec.pl/osrodku/zespole-ds-przeciwdzialania-przemocy-w-rodzinie.html>

3. Ośrodek Interwencji Kryzysowej – świadczy pomoc prawną, psychologiczną, socjalną – w tym udziela tymczasowego schronienia osobom potrzebującym wsparcia w tym zakresie. Więcej informacji: <https://www.biuletyn.abip.pl/cusw-sosnowiec/1080>

