

## Współzależnienie – objawy



**Nie tylko osoby zmagające się z uzależnieniem potrzebują profesjonalnej pomocy. Partner i członkowie najbliższej rodziny osoby uzależnionej też powinni poddać się terapii.**

### **Błędne koło**

Uzależnienie i współzależnienie tworzą błędne koło, z którego bardzo trudno się wyrwać. Dlatego eksperci przekonują, że niezbędna jest w tym celu nie tylko terapia osób uzależnionych, lecz także specjalna terapia dla osób współzależnionych.

„Objawy współzależnienia, czy też taki syndrom może rozwinąć się przy każdym uzależnieniu: od alkoholu, narkotyków, ale też przy tak zwanych uzależnieniach behawioralnych (od czynności)” - mówi Jagoda Juskowiak, psycholog i specjalista terapii uzależnień ze Stowarzyszenia Karan.

Przykładami uzależnień behawioralnych są np. patologiczny hazard, seksoholizm, zakupoholizm czy siecioholizm.

Niestety, oficjalne statystyki wskazują, że osób zmagających się z problemami uzależnienia oraz współzależnienia jest w Polsce łącznie co najmniej kilka milionów.

„Często mówi się o tym, że współzależnienie jest jakby lustrzanym odbiciem uzależnienia. Czyli partnerki, bądź partnerzy osób uzależnionych stosują nieświadomie takie mechanizmy zachowania, jak np. zaprzeczanie problemowi. Osoby współzależnione biorą też na siebie odpowiedzialność za konsekwencje zachowań związanych z uzależnieniem. Często tak naprawdę całe życie jest skoncentrowane na tym, żeby minimalizować konsekwencje uzależnienia bliskiej osoby” – mówi Jagoda Juskowiak.

### **Stres i jego konsekwencje**

Osoba żyjąca z uzależnionym partnerem znajduje się zatem w sytuacji dużego i przewlekłego stresu. Dlatego eksperci rekomendują takim osobom podjęcie specjalnej terapii - dla osób współuzależnionych.

„Konsekwencjami niepodjęcia terapii w temacie współuzależnienia mogą być różnego rodzaju choroby psychosomatyczne, czyli np. nerwice, zaburzenia emocjonalne, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego czy też choroby autoimmunologiczne” – ostrzega Jagoda Juskowiak.

### **Gdzie uzyskać pomoc?**

Profesjonalną pomoc psychologiczną w radzeniu sobie z problemami uzależnienia i współuzależnienia można uzyskać m.in. w poradniach terapii uzależnień lub ośrodkach (centrach) interwencji kryzysowej.

W Polsce działa też wiele instytucji państwowych wspierających walkę z uzależnieniami. Można w nich uzyskać rzetelne i wiarygodne informacje na temat różnego rodzaju nałogów oraz skutecznych sposobów ich zwalczania.

Na przykład, informacji dotyczących uzależnienia od alkoholu można szukać na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ([PARPA](#)), a dotyczących uzależnienia od narkotyków na stronie [Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#). Niedawno powstała też, pod auspicjami Ministerstwa Zdrowia, specjalna strona internetowa dedykowana [uzależnieniom behawioralnym](#).

źródło: [www.zdrowie.pap.pl/](http://www.zdrowie.pap.pl/) autor: W.Szczepaniak/red. InfoON