

## BIULETYN ZESPOŁU INTERDYSCYPLINARNEGO ds. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

MAJ 2022

Szanowni Państwo

*Mija kolejny miesiąc wojny w Ukrainie. Wojna to przemoc. Mimo że nie jesteśmy „na placu boju”, medialne doniesienia powodują, iż odczuwamy ból i strach osób, których dotyka ta niewyobrażalna przemoc.*

*W poprzednich biuletynach poruszaliśmy tematykę świadków przemocy – jesteśmy dobrowolnymi świadkami okrucieństwa i jedyne co możemy zrobić to obecnie wspierać osoby dotknięte przymusem emigracji, ucieczki ze swojego kraju. Pomagać osobom w traumie w jej przezwyciężeniu i przeżyciu żałoby po tym, co stracili.*

*Niestety nadal utrzymywana jest narracja w kraju agresora, że atak ten to nie przemoc, a jedynie operacja obronna. Agresorzy, przemocowcy słyną z zafałszowywania rzeczywistości, „obracania kota ogonem” i używania usprawiedliwień względem swojego zachowania. Na szczęście świat nie odwraca oczu od zbrodni – wszyscy staramy się pomóc na tyle, na ile możemy. Nie udajemy, że nie widzimy. Nie negujemy zła, nie odcinamy się od pomocy, bo to „nie nasza sprawa”.*

*...no właśnie – nie nasza sprawa, rodzina, partner. Wymówki związane z odmową udzielenia pomocy, zainteresowania się losem osoby potrzebującej biorą się bardzo często z pokoleniowych przekonań, które powstałe w małej społeczności, przekazywane są na ogół społeczeństwa. To mity i stereotypy.*

*Niestety temat przemocy jest jednym z tematów najmocniej owianych stereotypem, mitem, fałszywym przekonaniem. Mimo rozwoju cywilizacyjnego, zwiększenia poziomu wykształcenia społeczeństwa mity i stereotypy na temat przemocy mają się bardzo dobrze.*

*Nie odwracajmy oczu. Pomagajmy. Wyrzućmy z głowy stereotypy, którymi karmiono nas całe życie. Każdy z nas umie głośno powiedzieć nie! Jeśli się boimy zareagować sami, poszukajmy pomocy, wykręćmy numer telefonu. Pomóżmy! Być może uratujemy komuś życie.*

Owocnej lektury!!



# ABC NIEBIESKIE ABECADŁO

Projekt dofinansowany w wysokości 30030,00 zł. przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu.

## CZYM JEST MIT? STEREOTYP?

Mity i stereotypy to kulturowo uwarunkowane, silne i często ponadczasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń danej społeczności, niesione przez pokolenia. Mity oraz stereotypy nie są uzasadnione racjonalnie, lecz oparte na wierze o silnym podłożu emocjonalnym. Są tworzone i narzucane jednostce przez grupę (autorytety uznawane w grupie) oraz upowszechniane przez środki społecznego przekazu. Proces ich przyswajania trwa przez całe życie (proces socjalizacji), często niezależnie od własnego doświadczenia jednostki w danym zakresie.

Zarówno mity, jak i stereotypy, są zazwyczaj podzielane przez dużą liczbę ludzi. Raz przyjęte i zakorzenione w świadomości są trwałe i silnie oddziałują na aktywność jednostek. Stanowią przejaw poznania pośredniego (bez oglądu rzeczy i dowodów jej właściwości), a subiektywnie przyjmowane są jako prawdziwe.

W potocznym języku mity i stereotypy są często określane jako wizerunek, obraz, klisza, uprzedzenie, przesąd, schemat, kanon, konwencja czy też wyobrażenie. Bez względu jednak na nazewnictwo, pełnią one ważną funkcję integracyjną i legitymizującą. Integrują – ponieważ są wspólne dla danej zbiorowości i legitymizują, ponieważ potwierdzają, że rzeczywistość społeczna jest taka, a nie inna.

Wiele społeczeństw czy środowisk nie reaguje na problem przemocy w rodzinie, wyrażając tym samym zgodę na przemoc. Jest to wynikiem funk-

cjonujących w świadomości społecznej mitów i stereotypów na temat przemocy, które pokazują fałszywy obraz problemu. Mity i stereotypy usprawiedliwiają stosowanie przemocy, służą do ukrycia czy zbagatelizowania problemu, przez co utrudniają prawidłowe reagowanie na akty brutalności czy okrucieństwa wobec bliskich. Dają sprawcy sygnał o społecznym przyzwoleniu na przemoc, umacniają w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zniewalając ofiarę przemocy i zmuszając ją do milczenia.



## CZEGO DOTYCZA?

Zazwyczaj mity i stereotypy związane z przemocą dotyczą rodziny. Mity i stereotypy opisują więc "pożądane" relacje w rodzinie, pomiędzy mężem i żoną, rodzicami i dziećmi; wyznaczają role kobiecie, mężczyźnie, dzieciom; "wyjaśniają" samo zjawisko i "dają wskazówki", jak należy postępować wobec problemów rodzinnych. Wiele z nich również, w najlepszej intencji ochrony rodziny, sprzyja niestety przemocy, usprawiedliwia ją



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



W R O C Ł A W



i postuluje powstrzymanie się od reakcji osób z zewnątrz.

## MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY W RODZINIE

**Przemoc w rodzinie to prywatna sprawa nikt nie powinien się wtrącać**

### Nieprawda

Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych. Fakt zawarcia małżeństwa czy mieszkanie pod jednym dachem nie stanowi okoliczności zezwalającej na przemoc ani nie znosi odpowiedzialności za popełnianie czynów karnych przez prawo.

**Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego**

### Nieprawda

Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej. Mit wywodzi się z przekonania związanego z praktyką – osoby z marginesu społecznego zazwyczaj z niskim poziomem wykształcenia, analfabetyzmem i innymi zaburzeniami dziedziczonymi z rodziny pochodzenia (zespół FAS, nieleczone choroby genetyczne, upośledzenie społeczne) częściej podlegają kontroli społecznej niż osoby z wyższym wykształceniem. Tzw. margines jest widoczny na ulicy – często to ludzie bezdomni lub mieszkający w osiedlach socjalnych, którzy żyli na ulicy. Osoby z wyższym wykształceniem, lub o wyższym dochodzie mają początkowo inne strategie związane z nadużywaniem środków takich jak alkohol lub narkotyki, a co się z tym wiąże również stosowania przemocy.

**Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar**

### Nieprawda

Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania czy oparzenia, to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźenie, zastraszanie. Mit ten rozpowszechnił się ponieważ ludzie nie mają kompetencji, umiejętności do rozpoznania zachowań przemocowych, których nie widać. Po drugie bardzo trudno udowodnić coś czego nie widać – jeśli nie złapie się oprawcy za przysłowiową rękę, czyli na gorącym uczynku.

**Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył**

### Nieprawda

Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych. Podobny stereotyp dotyczy podejścia do gwałtu – „sama tego chciała” mogła się tak nie ubierać”, „mogła nie pić alkoholu”, „mogła nie krzyczeć i nie zwracać na siebie uwagi”. Z tych powszechnych wypowiedzi wynika, że osoba, która doświadczyła przemocy sama się o nią prosiła swoim wyglądem lub zachowaniem. Nikt przecież, kto nie zwraca na siebie uwagi nie obrywa. Niestety nie jest to prawda – często ofiary przemocy starają się nie zwracać na siebie uwagi, chować w najdalszym kącie. Niestety, ale to nie hamuje agresora przed podjęciem czynów przemocowych.



## **Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych**

### **Nieprawda**

Przemoc domowa nie jest sprawą rodzinną, jest przestępstwem ściganym przez prawo. Policja jest powołana dla ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ścigania sprawców przestępstw bez względu na to czy ofiara należy do rodziny sprawcy czy nie. Ten krzywdzący stereotyp pochodzi z przesławienia, że rodzina jest rzeczą świętą.

## **Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc**

### **Nieprawda**

Ofiary przemocy domowej zawsze próbują się bronić, ich działania są jednak mało skuteczne. Wypróbują różne, często nieracjonalne strategie obronne, które w konsekwencji powodują nasilenie przemocy. Zazwyczaj ofiary uwikłane są w cykl przemocy.

## **To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy**

### **Nieprawda**

Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy - przemoc się powtórzy. Policja zwykle jest wzywana w ekstremalnych sytuacjach, gdy przemoc ma już długą historię. Niestety, ale jeśli raz wydarzyła się sytuacja podniesienia ręki na drugą osobę, to jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że pojawi się po raz kolejny. Zazwyczaj po takim „incydencie” następuje czas „miesiąca miodowego” czyli wspaniałego zachowania partnera, używającego przemocy, aby w późniejszym czasie powtórzyć napaść fizyczną.

## **Gdyby naprawdę ofiara cierpiała odeszłaby od sprawcy**

### **Nieprawda**

Ofiary naprawdę cierpią, nikt nie lubi być bitym i poniżanym. To, że ofiary nie odchodzą od sprawcy wynika zwykle z ich zależności od sprawcy, z trudności mieszkaniowych, z przekonania o jednostronności małżeństwa, z nacisków jakim są poddawane ofiary ze strony sprawcy, a także rodziny, kolegów, sąsiadów. W Polsce najbardziej powszechna jest niemożność odejścia od sprawcy związana z zależnością - ofiara nie ma dokąd pójść, często nie ma własnego zarobku, gdyż nie pracowała z różnych powodów - zazwyczaj zajmowała się domem i dziećmi. Brak zaplecza materialnego hamuje decyzje ofiar przed opuszczeniem oprawcy. Jeśli ktoś nie wierzy w brak możliwości oderwania się od sprawcy przemocy powinien dowiedzieć się czym jest „syndrom sztokholmski” - uzależnienie się ofiary od swojego oprawcy, niemożność opuszczenia kata.

## **Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol**

### **Nieprawda**

Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny dokonywane pod jego wpływem. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, sprawcy często piją po to, by znęcać się i bić swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwiać swoje zachowania, by uniknąć odpowiedzialności. Alkohol zazwyczaj traktowany jest jako „usprawiedliwienie” stosowania przemocy. Pomimo tego, że nie jest traktowany jako okoliczność łagodząca, nadal pozostaje w świadomości innych czynnikiem wyjaśniającym złe zachowania.

## **Gwałt w małżeństwie nie istnieje**

### **Nieprawda**

Gwałtem jest doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nielegalnemu lub do wykonania takiego

czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub postępowanie (patrz art. 168 k.k.) i nigdzie nie jest napisane, że nie dotyczy to osób bliskich napastnika. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt ślubu nie odbiera tego prawa.

## Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych

### Nieprawda

Przemoc jest poważnym problemem, który niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny narażonych na uczestniczenie w aktach przemocy. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać biernym. Takie zachowanie na pewno nie uzdrowi rodziny. Należy chronić przed przemocą siebie i swoich bliskich. Ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Przemoc domowa nie może być tajemnicą. Nie ma innej drogi do wyjścia z przemocy, niż ujawnienie jej i przeciwdziałanie.



## MITY, STEREOTYPY I PRZEKONANIA NA TEMAT KOBIET

Niestety stereotypy związane z przemocą najczęściej kojarzą się z kobietami. To kobieta zazwyczaj bywa ofiarą przemocy, to kobieta podporządkowana obrazowi roli społecznej opiekunki, osoby zapewniającej mir

domowy jest tą słabszą, wykorzystywaną, podatną na przemoc. Rola kobiety we współczesnym świecie się zmienia – nadal jest matką, ale teraz może wybrać czy chce nią być, czy może nie chce mieć dzieci. Kobiety obejmują stanowiska kierownicze, żyją w związkach partnerskich, decydują o swoim życiu, wykonują męskie zawody. A jednak mity i stereotypy związane z rolą społeczną, życiową i przeznaczeniem kobiet nie zmieniają się.

Postponowanie roli kobiety jest powszechne we współczesnej kulturze. Współczesna kultura nazywana jest kulturą gwałtu, gdyż objawia się poprzez powszechność przekonań trywializujących znaczenie i zasięg przemocy seksualnej, obwiniających ofiary lub poprzez seksualne uprzedmiotawianie kobiet.

Opracowany został kwestionariusz, którego celem jest określenie, jak dalece rozpowszechnione są mity wspierające kulturę gwałtu:

1. Kobieta, która na pierwszej randce odwiedza mężczyznę w domu, pokazuje w ten sposób, że zgadza się na kontakty seksualne.
2. Nie każda kobieta może zostać zgwałcona.
3. Czasami kobiety kłamią donosząc o gwałcie, aby zwrócić na siebie uwagę.
4. Każda zdrowa kobieta może się oprzeć gwałcielowi, jeśli naprawdę tego chce.
5. Kiedy kobiety chodzą bez stanika, w szortach lub obcisłej bluzce, prowokują w ten sposób do gwałtu.

# ABC NIEBIESKIE ABECADŁO

Projekt dofinansowany w wysokości 30030,00 zł. przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu.

6. W przypadku większości gwałtów ofiara ma złą opinię i skłonność do wielu partnerów seksualnych.
7. Jeżeli dziewczyna pozwala na pocałunki i pieszczoty, to tylko jej wina, gdy sprawy wymkną się spod kontroli i partner wymusi na niej stosunek seksualny.
8. Jeżeli autostopowiczka zostanie zgwałcona, ma to, na co zasłużyła, gdyż nie powinno się wsiadać do nieznanymi samochodów.
9. Jeżeli kobieta zadziera nosa i uważa, że to poniżej jej poziomu odzywać się do facetów na ulicy, to powinna dostać nauczkę.
10. Wiele kobiet nieświadomie pragnie gwałtu i może bezwiednie tak pokierować sytuacją, że do niego dojdzie.
11. Jeżeli kobieta upije się na imprezie i ma stosunek z napotkanym tam mężczyzną, inni mężczyźni mają prawo myśleć, że im też się to należy.
12. Wiele kobiet donoszących o gwałcie kłamie, aby się odegrać na oskarżanym mężczyźnie.
13. Wiele, a może nawet większość gwałtów to wymysł kobiet, które stwierdziły, że są w ciąży.

Wielu ludzi wciąż uważa niektóre z powyższych twierdzeń za prawdziwe. Niektóre powyższe przekonania to przykłady kulturowych mitów, uproszczeń bądź stereotypów, które przyczyniają się do podtrzymywania kultury gwałtu. Poglądy takie spłycają relacje między partnerami do walki lub gry a kobiety dyskryminują jako kocietki wprowadzające mężczyzn w błąd. Według założeń kultury gwałtu winę za zgwałcenie ponosi ofiara.



## SŁOWNICZEK

### SYNDROM SZTOKHOLMSKI

Syndrom sztokholmski to mechanizm obronny, pojawiający się w toksycznej relacji. Może wystąpić w ekstremalnych sytuacjach, takich jak porwanie, ale także w związku lub w pracy. Osoba zdominowana zacznie usprawiedliwiać negatywne zachowania oprawcy i uznawać go za przyjaciela. Wszystkie próby interwencji z zewnątrz zinterpretuje jak próbę skrzywdzenia kata i będzie starać się go obronić. Syndrom sztokholmski przejawia się charakterystycznymi objawami, które dosyć łatwo zauważyć. Warto zainteresować się tematem, gdy ofiara zachowuje się w następujący sposób:

- nie widzi, że jest krzywdzona,
- nie wierzy, że partner ją zdradza mimo dowodów,
- bagatelizuje swoją sytuację i ją tłumaczy (na przykład darmowe nadgodziny są tymczasowe),
- usprawiedliwia kata, posługując się argumentami dotyczącymi stresu, dzieciństwa i presji,
- ma identyczne poglądy jak oprawca,
- staje po stronie oprawcy,
- nie chce jego krzywdy,



# ABC NIEBIESKIE ABECADŁO

Projekt dofinansowany w wysokości 30030,00 zł. przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu.

- nie jest w stanie uciec od toksycznego partnera,
- jest przywiązana do kata,
- reaguje agresywnie na pytania dotyczące jej relacji z oprawcą,
- reaguje negatywnie na wszystkie próby pomocy z zewnątrz.

Syndrom sztokholmski nie dotyczy tylko związków, może objawiać się u pracowników – jako toksyczna relacja między pracodawcą a pracownikiem.

## MIESIĄC MIODOWY

Jak sama nazwa wskazuje – miesiąc miodowy to miesiąc dobroci, radości, słodyczy, uśmiechu. Jak to po ślubie☺ Niestety jest także określeniem w cyklu przemocy. No właśnie, bo gdy mówimy o MIESIĄCU MIODOWYM powinniśmy zacząć od CYKLU PRZEMOCY.

## CYKL PRZEMOCY

Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy: faza narastania napięcia, faza ostrej przemocy i faza miodowego miesiąca.

Pierwszą fazę cyklu przemocy charakteryzuje pojawianie się coraz większej liczby sytuacji konfliktowych oraz wyraźny wzrost napięcia w związku. Jeden z partnerów staje się drażliwy, każdy drobny wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany, swoje emocje wyładowuje na drugiej osobie, może ją poniżać, krytykować. Sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem. Każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może (ale nie musi) pić więcej alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

W fazie ostrej przemocy napięcie, które narastało w partnerze, znajduje upust. Jego zachowanie staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać drobiazgi, np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami (książka, garnek, kabel itp.), kopaniem, grożeniem bronią, duszeniem. Można zaobserwować również silne natężenie agresji słownej.

W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył różne granice, zmienia się w zupełnie inną osobę. Zaczyna przeproszać drugiego partnera za to, co zrobił, szczerze żałuje swojego zachowania, obiecuje, że takie zachowanie już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie, co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania. W tej fazie sprawca przemocy zaczyna okazywać skruchę, ciepło i miłość. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o partnera, spędza z nim czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne. Patrząc z zewnątrz na takie osoby, można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Dzięki takiemu zachowaniu osoba, która jest ofiarą w związku zaczyna wierzyć, że jednak jej partner się zmienił i tak naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei. Widzi go takiego, jakiego chce widzieć, w końcu on jest nie tylko "agresorem, lecz nieraz udowodnił, że potrafi być miły i dobry, kochający".



# ABC NIEBIESKIE ABECADŁO

Projekt dofinansowany w wysokości 30030,00 zł. przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu.

Faza miodowego miesiąca może się różnie rozkładać w czasie: może trwać od kilku do nawet kilkunastu miesięcy, jednak mija i przemoc ponownie zatacza krąg - pojawia się faza narastania napięcia, następnie faza ostrej przemocy i miodowego miesiąca. Faza miodowego miesiąca ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmienił się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

## WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Gdy mówimy o współuzależnieniu zazwyczaj mamy na myśli mocny kontakt emocjonalny z osobą uzależnioną. Współuzależnienie dotyczy małżonka lub partnera uzależnionego członka rodziny, czyli osoby, która może potencjalnie wyjść z relacji. Rozwijające się uzależnienie u jednego z członków rodziny znacząco wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie całej rodziny, relacji partnerskiej oraz na samopoczucie poszczególnych jej członków. Nadmierne picie alkoholu, używanie narkotyków, hazard i inne szkodliwe zachowania powodują, że członkowie rodziny żyją w przewlekłym napięciu i zagrożeniu, a przewidywalność codziennych sytuacji jest mocno ograniczona. Nie oznacza to jednak zależności przyczynowo - skutkowej, czyli nie tylko osoba uzależniona jest powodem stresów w rodzinie. Również pozostali członkowie rodziny poprzez swoje zachowania i postawy mogą nasilać problem lub wpływać na to, aby został on szybciej rozwiązany.

Współuzależnienie rozumiane jest jako zaburzona adaptacja do trudnej sytuacji, poprzez utrwalenie specyficznych wzorców funkcjonowania i reagowania, które rozwijają się w okresie utrzymywania relacji z osobą uzależnioną. Osoby współuzależnione stosują różne strategie zaradcze, aby sobie poradzić ze stresującymi wydarzeniami związanymi z uzależnieniem. W miarę rozwoju współuzależnienia nasilają się destrukcyjne mechanizmy adaptacyjne, które służąc utrzymaniu równowagi w rodzinie, jednocześnie powodują pogorszenie stanu zdrowia oraz sprawność funkcjonowania psychospołecznego u osoby współuzależnionej.

Osoba współuzależniona:

- Przejawia silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na zachowaniach alkoholowych osoby pijącej
- Szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi
- Ukrywa problem picia przed innymi
- Przejmuje kontrolę nad piciem osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- Przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- Przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Osoby współuzależnione wymagają pomocy i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z pomocy oferowanej im w placówkach terapii uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej.

