



WSPÓLUZALEŻNIENIE

Jeżeli żyjesz w bliskim związku z osobą uzależnioną od substancji psychoaktywnych, zastanów się czy w poniższym opisie rozpoznajesz siebie. Współuzależnienie charakteryzuje się między innymi stawianiem potrzeb osoby uzależnionej nad potrzebami własnymi, przejmowaniem odpowiedzialności za rzeczy które ona czyni, kontrolowaniem i chronieniem jej przed konsekwencjami, których powinna doświadczyć. Życie w związku z osobą uzależnioną nie pozostaje bez wpływu na to co czujesz i jak przeżywasz. Podtrzymywanie takiego stanu rzeczy powoduje cierpienie osoby współuzależnionej, osłabiając jej zdolność do realnej oceny sytuacji i tym samym odbierając szansę na zmianę układu.

Sprawdź czy następujące stwierdzenia opisują Ciebie:

1. Rozwiązywanie problemów osoby uzależnionej jest sprawą najważniejszą w Twoim życiu
2. Chronisz osobę uzależnioną przed konsekwencjami jej zachowania
3. Starasz się zmusić osobę uzależnioną, by postępowała wedle Twoich zaleceń
4. Pomijasz swoje potrzeby i uczucia, koncentrujesz się głównie na przeżyciach osoby uzależnionej
5. Obawiasz się, że on/ona Cię porzuci
6. Odczuwasz poczucie winy, kiedy nie jesteś idealną matką, żoną, partnerką, córką/ idealnym ojcem, mężem, partnerem, synem
7. Twoje relacje z bliskimi nie przynoszą satysfakcji, izolujesz się od ludzi, zamykasz w sobie
8. Stwarzasz pozory, że czujesz się dobrze a Twoja rodzina nie ma kłopotów
9. Zażywasz środki nasenne, uspokajające, pijesz alkohol, żeby obniżyć napięcie

Jeżeli odpowiedziałeś/ęś twierdząco na którekolwiek z pytań przyjdź do nas i porozmawiajmy o tym.

PZOZ GMINNY OŚRODEK ZDROWIA

W PETRYKOZACH

PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ

Petrykozy 21, 95-200 Pabianice

Tel. 668 607 767