

## Dorośle dzieci alkoholików - DDA

---

Świat w którym przyszło nam żyć jest niejednokrotnie pełen niegodziwości, stresu, niepewności jutra. ....

W tym artykule nie będę zajmować się sama jednostką uzależnioną od alkoholu, bo nie to jest tematem, którego się podjęłam. Zajmę się natomiast dziećmi, a raczej już dorosłymi, których

dzieciństwo zostało zniszczone przez rodzica bądź też rodziców uzależnionych od alkoholu.

W Polsce po raz pierwszy termin DDA został poruszony przez Jerzego Mellibruda. Miało to miejsce w latach osiemdziesiątych. W momencie zwrócenia uwagi społeczeństwa na problem dorosłych, których dzieciństwo zostało zniszczone przez alkoholizm rodziców, powstawały pierwsze grupy zrzeszające te osoby i określające się mianem DDA. Założeniem tych grup było wzajemne wsparcie oraz pomoc udzielana sobie wzajemnie przez osoby, które przeszły piekło jakim jest alkoholizm w rodzinie. W Polsce obecnie zaczyna się coraz częściej mówić o problemie alkoholizmu w rodzinie oraz DDA.

Powstaje coraz więcej forów internetowych, które pozwalają na swobodne wypowiedzenie się, wsparcie oraz odnalezienie osób z takimi samymi problemami.

Jest to ratunek dla osób, które wstydzą się iść ze swoim problemem do instytucji zajmujących się pomocom DDA.

Dorośle dzieci alkoholików często nie potrafią odnaleźć się życiu. Mają problem z tożsamością, pakują się w toksyczne związki, mają niskie poczucie własnej wartości oraz częściej są narażone na uzależnienia oraz depresje. Jeśli chodzi o skłonność do uzależnień dzielą się na dwie grupy. Niektórzy nie radząc sobie z problemami i funkcjonowaniem w życiu społecznym powielają wzorce jakie występowały w ich rodzicie i popadają w uzależnienia od alkoholu a czasami także od narkotyków, seksu, hazardu. Inni natomiast do końca życia są abstynentami, bo nie chcą powielać złych wzorców jakie im przekazano w rodzinie. Dorośle dzieci alkoholików czują się jak odmienicy, którzy nie potrafią odnaleźć się w życiu. Czują się jak osoby bezwartościowe, nikomu nie potrzebne. Boją się życia, boją się odrzucenia. Mają często podwyższony poziom lęku. Boją się, ale sami nie wiedzą czego. Nie potrafią tego określić, bo mimo iż wszystko z pozoru jest w porządku, coś nie pozwala im normalnie żyć i cieszyć się życiem. Tym czynnikiem są negatywne doświadczenia oraz złe wspomnienia, które ciągle na nowo powracają i nie pozwalają na zagojenie się blizn, jakie zostawiły na sercu.....

*„ Z dzieciństwa pamiętam wyraźnie, płacz mamy i krew na jej twarzy. Tata znów przyszedł do domu pijany, robił awanturę. Mama go próbowała uciszyć, bo bała się ze sąsiedzi doniosą na policję, która i tak czasem nas odwiedzała. Tata pijany był bardzo agresywny. Krzyczał, wywalał wszystko, rozbijał szklanki...uderzył mamę, płakaliśmy ale on nie przestawał krzyczeć....modliłem się wtedy żeby ktoś zadzwonił na ta cholerna policje i żeby go wzięli.....tak bardzo bałem się o mamę i braci.*

*Na drugi dzień tata wytrzeźwiał, przeproszał, był kochany.....ale do czasu kiedy ponownie nie sięgnął po alkohol...”*

*„ ....zazdrościłam dzieciom, które potrafiły się śmiać. Zazdrościłam im ze po szkole przyjdą do domu, w który ktoś serdecznie ich powita, w którym będzie ciepło, dostana coś do jedzenia i będą czuły się bezpieczne... ja tego nie miałam... wracałam do pustego domu, otwierałam drzwi kluczem, który miałam zawieszony na szyi, czułam się taka samotna, nikogo nie było w domu, było mi zimno i byłam głodna. Chciało mi się płakać. Wiedziałam ze jak mama wróci z pracy znowu będzie płakać ze tata się upił, będziemy go szukać po barach, zachowując przy tym pozory normalności wśród sąsiadów i ludzi którzy nas otaczali. Strasznie dziwnie jest udawać szczęście w momencie w którym czujesz smutek i lęk przed tym co się stanie. Wszystko jest takie groteskowe, tak bardzo chciałam powiedzieć komuś co się dzieje w domu, ale przykazano mi ze nie mogę pisać ani słówka. Kochałam tatę*

*i nie chciałam żeby ktoś zrobił mi krzywdę..”*

*„... ktoś kto tego nie przeżył nie wie co to czuje bezradne dziecko bite i poniżane przez swego pijanego rodzica. Ten nieopisany żal i strach, gotowość do ucieczki przy każdym mocniejszym strzeleniu drzwiami, to zakłamanie kiedy ciągle musisz udawać że wszystko jest OK, święta podczas których było tylko pijaństwo i płacz. Zazdrość że inni mają normalne kochające rodziny i żal dlaczego to mnie spotkało...”*

Praca z DDA polega przede wszystkim na wyeliminowaniu lub złagodzeniu skutków negatywnych przeżyć jakie jednostka miała w dzieciństwie. Organizowane są spotkania mające charakter otwarty, na których uczestnicy mówią o sobie i swoich problemach, oraz mają możliwość zobaczenia że nie są sami. Nawiązują przyjaźnie, zyskują wsparcie i zaufanie.

Poniżej zamieszczam link do testu wskazującego na cechy DDA oraz parę linków forów, na których można zapoznać się z tematyką DDA, a jeśli trzeba skorzystać z pomocy .

Zachęcam do zapoznania się z tematyką.

---

Autor: Ivi

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)