



Jak to się dzieje, że gdy jedna osoba pije, to cała rodzina odczuwa tego skutki? Problemy wynikające z uzależnienia dotyczą nie tylko samą osobę uzależnioną, ale cały system rodzinny (rodzice, partnerzy, opiekunowie i dzieci). Nadużywanie alkoholu i konsekwencje stają się osią centralną, wokół której układa się życie całej rodziny.

Rodzina z problemem alkoholowym staje się systemem, w którym obieg informacji i interakcji z innymi jest zamknięty. Rodzina to układ połączonych ze sobą osób, więc gdy zachodzi w nim jakaś zmiana, transformuje się cały system. Gdy część układu choruje i zachwiana zostaje równowaga, to zaczyna chorować całość. Najważniejszym zadaniem rodziny jako systemu staje się wówczas powrót do wcześniejszego porządku.

W przypadku zaburzenia funkcjonowania rytmu wynikającego z uzależnienia jednego członka, cała rodzina musi współpracować, by to przezwyciężyć. Wspólna praca przynosi lepsze rezultaty nie tylko w leczeniu zaburzonego funkcjonowania, ale także w jego profilaktyce. Relacje rodzinne są kluczowym czynnikiem przeciwdziałającym rozwojowi uzależnień, stąd wspierające rodzicielstwo chroni dzieci przed sięganiem po używki.

Wiele badań potwierdza wzajemny związek między funkcjonowaniem rodziny a używaniem substancji psychoaktywnych przez ich członków. Wysoki poziom dysfunkcji i konfliktów rodziców oraz niskie wsparcie ze strony rodziny mogą przyczyniać się do używania substancji wśród dorastających dzieci, tak samo jak posiadanie rodzica/rodziców już nadużywających/uzależnionych.

Istnieją różnice między systemową terapią uzależnienia a terapią obejmującą osobę zażywającą substancję wraz z angażowaniem członków jej najbliższej rodziny. Terapia rodzinna obejmuje specyficzne, skoncentrowane leczenie dotyczące ról rodzinnych, relacji, granic i funkcjonowania rodziny jako systemu. Sesje terapeutyczne odbywają się wspólnie w określonym czasie i w określonych warunkach.

Terapia indywidualna angażująca członków rodziny polega na współpracy mniej ustrukturyzowanej, np. psychoedukacji rodziców, wielorodzinnych grupach wsparcia, czytaniu prac pisanych na terapiach stacjonarnych, itp. Obie metody są o wiele skuteczniejsze niż indywidualna terapia uzależnień. Niestety, jedna i druga metoda ma swoje ograniczenia.

Czasami rodzina nie może lub nie powinna uczestniczyć w terapii bliskiej osoby, która cierpi z powodu uzależnienia. Czasem, nawet jeśli istnieje możliwość uczestnictwa, przeszkadza brak chęci i zaangażowania. Może to wynikać z uprzedzeń, wstydu, przeciążenia psychicznego czy wielu innych powodów. Powodem może być także brak świadomości i niepostrzeganie choroby jednej osoby jako problemu całej rodziny, m.in. dlatego, że takie przyznanie mogłoby godzić w dobre imię rodziny, świadczyć o jej dysfunkcji. Przeszkodą może być również uznanie istnienia uzależnienia jako stanu, który musi być długotrwale leczony. Co za tym idzie, sięgnięcie po pomoc z zewnątrz może być kłopotliwe. Ten powód dotyczy szczególnie rodzin zamieszkujących małe miejscowości i wsie, gdzie potocznie mówiąc, wszyscy się znają i wszyscy wiedzą o sobie wszystko.

Biorąc pod uwagę fakt, że większą skuteczność w przypadku uzależnienia mają [terapia par](#), systemowa terapia rodzinna czy terapia angażująca bliskich członków rodzin w porównaniu z terapią indywidualną i grupową, takie formy pomocy psychologicznej powinny być oferowane w pierwszej kolejności. Aby zapobiec rozwojowi zaburzeń w rodzinie warto dbać o stabilne środowisko systemu jako całości, poczucie bezpieczeństwa wszystkich jego członków, poczucie przynależności, możliwość otwartej komunikacji oraz wzajemne wsparcie.

Źródła:

Brody, G. H., Beach, S. R., Philibert, R. A., Chen, Y., Murry, V. M. i Brown, A. C. (2009). Parenting moderates a genetic vulnerability factor in longitudinal increases in youths' substance use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(1), 1-11.

Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41, 153-213.

Fals-Stewart, W., Lam, W. i Kelley, M. L. (2009). Learning sobriety together: Behavioural couples therapy for alcoholism and drug abuse. *Journal of Family Therapy*, 31, 115-125.

Hogue, A., Schumm, J. A., MacLean, A., Bobek, M. (2022). Couple and family therapy for substance use disorders: Evidence-based update 2010-2019. *Journal of Marital and Family*

Therapy, 48(1), 178-203.

Namysłowska, J. (1997). *Terapia rodzin*. Springer PWN.

Rowe, C. L. (2012). Family therapy for drug abuse: review and updates 2003-2010. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 59-81.

Tambling, R. R., Russell, B. i D'Aniello, C. (2022). Where is the Family in Young Adult Substance Use Treatment? The Case for Systemic Family Therapy for Young Adults with Substance Use Disorders. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1659-1670.

Tobler, A. L. i Komro, K. A. (2010). Trajectories of parental monitoring and communication and effects on drug use among urban young adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, 46(6), 560-568.