

# **Potreba po alkoholu izvira iz otroške rane**

Andreja Verovšek,
moderatorka na forumu Zasvojenost in pomoč na Med.Over.Net

V okviru akcije in številnih drugih osveščevalnih vsebin lahko veliko preberemo o negativnih posledicah, ki jih ima alkohol za zdravje, o prometnih nesrečah s hudo poškodovanimi in smrtnimi žrtvami ter o trpljenju, ki ga alkohol povzroča v medosebnih odnosih.

Na voljo je tudi veliko informacij, kam se lahko tisti, ki iščejo odgovore in pomoč zaradi stiske, obrnejo.

Na spletnih straneh <https://sopa.si> in <https://brezalkohola.si> so predstavljene različne oblike pomoči in kontakti organizacij. Na slednji lahko tudi naredite [**test za prepoznavno in oceno tveganja**](https://esos.karitas.si/) za najpogostejše psihosocialne stiske, med katerimi so tudi težave zaradi zasvojenosti z alkoholom, tako za svojce in bližnje, kot ljudi, ki opažajo težave pri sebi. eSOS vprašalnik za prepoznavo socialnih stisk izpolnite v približno 5 minutah. Poleg rezultata vam bo podal priporočila, kako ukrepati in ponudil, da se naročite na brezplačen posvet s strokovnjakom. To je dragocena in dostopna priložnost za vse, ki še vedno ostajajo neslišani v svoji stiski.

Za osebni razvoj in samospoznavanje sta na voljo dve novi knjigi:

* [Pobeg iz senc odvisnosti - Marka Tomaniča](https://cangura.com/knjigarna/knjige/pobeg-iz-senc-odvisnosti-10-let-treznosti-20-let-brez-cigaret/), o osebni izkušnji odpovedi alkoholu, ko je pred 10. leti na TV slišal za pobudo akcije 40 dni brez alkohola, se odločil, da bo poskusil in potem nadaljeval ter lani jeseni praznoval prvo okroglo obletnico. Hvaležen je svojim bližnjim in sam sebi, da je zbral moč, njemu pa je hvaležna družina, ki je tako končala kalvarijo svojega trpljenja. O vsem tem piše v svoji knjigi.
* Knjiga [Odrasli otroci alkoholikov](https://www.zalozba-chiara.si/odnosi/2008-odrasli-otroci-alkoholikov), ki jo lahko uporabimo kot biblioterapijo, pa je namenjena tistim, ki izhajajo iz disfunkcionalnih družin, kar družine, kjer nekdo pije, gotovo so. Posebej zdravilna je za ljudi, ki so odraščali v družini alkoholika. Priporočeno branje je tudi za starše, ki imajo otroke s partnerjem, ki pije, saj lahko skozi opisane zgodbe spoznajo, kaj doživljajo otroci in kako se jim tlakuje pot v odraslost. Nekdo, ki pije, pa bo v njej lahko našel dodaten motiv, da spremeni svoje navade.

Ni samo količina popitega alkohola tista, ki določa našo stopnjo alkoholizma. Pomembno se je vprašati predvsem »Zakaj to počnem, kakšen je moj namen in zakaj moram spiti ta kozarec?« Ob tem odgovor »za zdravje« ni pravilen, saj vsaka merica prinaša tveganje za zdravje in ne zdravja. Poleg tega krha odnose, spreminja naš Jaz in popači našo osebnost. Na to so še posebno občutljivi otroci. Noben otrok ni srečen, da njegov starš posega po alkoholu. Nasprotno, to mu povzroča stisko, ker je njegov starš po kozarcu alkoholne pijače preprosto drugačen.

Paradoks je, da alkohol uničuje odnose, po drugi strani pa so odnosi tudi vzrok, zakaj nekdo pije in zakaj drugi ostaja v odnosu z nekom, ki posega po alkoholu. Če luščimo plasti vzrokov za pitje, pridemo do rane, ki je nastala v otroštvu. V zgodnjem otrokovem razvoju odraščanja v družini, kjer je bil en, ali celo oba starša čustveno nedostopen, pretirano zaskrbljen, otrok zanj ni bil na prvem mestu, lahko je celo bil nezaželen in odveč, se naredi trajna poškodba. Dojenček ali majhen otrok, ki je prepuščen in hkrati popolnoma odvisen od svojih skrbnikov, tako ni dobil zadovoljenih osnovnih potreb po občutku varnosti, povezanosti, toplini, brezpogojni sočutni ljubezni in zato ni mogel razviti varne navezanosti, ki je osnova za vse kasneje v življenju. Tako prikrajšan in oropan za osnovno človekovo potrebo odraste v človeka, ki v sebi ne nosi osnovnega zaupanja vase in v svet okoli sebe. Tako išče načine, kako zapolniti to praznino, ki je nastala v odnosu in se ne zaveda, da bi se moral vrniti na začetek in zaceliti svoje otroške rane.

Akcijo 40 dni brez alkohola potrebujemo, da se informiramo, spoznamo samega sebe in dobimo priložnost spoznati tudi, kaj počnemo narobe, da nismo srečni takšni, kot smo.

**Kratka izjava:**

»Paradoks je, da alkohol uničuje odnose, po drugi strani pa so odnosi tudi vzrok, zakaj nekdo pije in zakaj drugi ostaja v odnosu z njim. Če luščimo plasti vzrokov pridemo do rane, ki je nastala v otroštvu in odnosu s strani staršev. Rana se celi s pristnimi in toplimi odnosi, ki jih lahko začnemo razvijati v odraslosti, če se le podamo na pot lastnega spoznavanja in odkrivanja.«