

Jelen kiadvány a Drogprevenció Munkacsoport NCTA-2014-10796-B azonosító számú, „Szabadság, Egyenlőség, Párkapcsolat II. – Komplex program a párkapcsolati erőszak mérséklésére Pécssett” című projekt-jének keretén belül jött létre.

A projekt az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával valósulhat meg.

www.norvegcivilalap.hu

Lebonyolító alapítványok:

www.okotars.hu

www.demnet.hu

www.autonomia.hu

www.karpatokalapitvany.hu

A kiadvány felelőse:

Drogprevenció Munkacsoport

7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.

e-mail: drogprev@gmail.com

www.drogprev.hu

A kiadványt Frankó András: *Kimondható.?!; Komáromi Éva: A kodependencia (Az addiktológia alapjai IV. 2010), valamint L. Stipkovits Erika: *Hősök és mártírok* című írásai felhasználásával Fehér Katalin és Máté Zsolt szerkesztette.*



A TÁRSFÜGGŐSÉG FŐBB TÜNETEI:

Saját magát háttérbe szorítja, nehezen képviseli véleményét.

Konfliktuskerülő.

Elképzelhetetlen számára, hogy ne tartozzon valakihez.

Túlzott felelősségérzet (pl.: párjáért, családjáért), viszont saját magát elhanyagolja.

Mindent, akár erején felül, kényszeresen megtesz mások fizikai és érzelmi jóllétéért (különösen kínos helyzetekből való kimentésüket hajlamos magára vállalni).

Saját magát áldozatnak tekinti.

Hagyja, hogy mások sorozatosan megbántsák, bántalmazzák, becsapják, semmibe vegyék. Ugyanakkor ő sem tarja tiszteletben mások személyes határait (pl.: faggat, kutat, stb.).

Nem tudja elképzelni, hogy az ellenőrzése alól kikerült dolgok jól alakulhatnak.

„Minden vagy semmi” gondolkodás, torz hiedelmek jellemzik a gondolkodását (pl.: „Minden férfi iszik.”; „Engem mindenki elhagyna.”).

Nem képes saját szükségleteinek felvállalására és nyílt kifejezésére, így inkább manipulál, mást mond, mint amit gondol. Képtelen nemet mondani. Akkor is hazudik, ha ugyanolyan könnyű lenne igazat mondania.

Önállótlan, bizonytalan, nehezen dönt, alacsony az önbecsülése, eredményeit lekicsinyli, fokozottan érzékeny lehet kritikai észrevételekre.

Gyermekkora óta azt tapasztalta meg, hogy nem bízhat a környezetében, ezért nem bíz másokban, önmagában, és a pozitív változás lehetőségében sem. Ugyanakkor éppen azokban bíz meg, akik erre érdemtelenek. (Sok csalódás után is hisz az őt bántalmazó partnere ígéreteinek.)

Meg nem feleléstől és az elhagyástól való félelme miatt elfojtja saját érzéseit, indulatait.

Szégyen és büntudat olyan, a származási családban történt múltbéli események miatt, amiről ő nem tehet (pl. szülők által elkövetett bántalmazás, elhanyagolás).

Haragját is szégyelli, amit megkísérel elnyomni, de az időnként dühkitörésekben felszínre tör.

Az intimitás utáni vágy és az attól való félelem egyaránt jelen van.

Szexuális problémák jelentkezhetnek.

Lojalitás-zavar: gyakori, hogy párkapcsolatában is szüleinek akar megfelelni. Talán ennél is gyakoribb az, hogy a gyermekeiről való gondoskodás helyett házastársát részesíti előnyben, miközben gyermekeit ezzel elhanyagolja, vagy veszélyezteti.

A társfüggő egyszerre tagadja önmaga és a másik betegségét.

Szégyelli, titkolja a társ szenvedélybetegségét vagy problémás viselkedését, nehezen barátkozik vagy nehezen tartja meg kapcsolatait, elszigetelődik.

Előfordulhatnak hangulatzavarok (pl.: depresszió), amelyek hosszan tartó fennmaradása fizikai állapotromláshoz vezethet.



SZABADSÁG, EGYENLŐSÉG, PÁRKAPCSOLAT



INFORMÁCIÓS KIADVÁNY A TÁRSFÜGGŐSÉGRŐL

Kit nevezünk társfüggőnek?

Társfüggőnek általában azt a személyt nevezzük, aki „problémás” egyénnel alakít ki és tart fenn éveken át tartó (pár)kapcsolatot, amely kapcsolat számára nem kielégítő, sőt szenvedéssel teli. Az ilyen problémás egyén az esetek döntő részében szenvedélybeteg (alkohol- vagy drogfüggő, stb.), de lehet súlyos személyiségzavarban szenvedő vagy erőszakos, indulatkontroll problémával küzdő is. Korábban csak szenvedélybeteggel való együttélésre használták, de ma már társfüggésnek nevezhetünk minden olyan felnőtt személyek közötti kapcsolatot, amelyben tartósan alárendelt, függő viszonyban él valaki egy másik emberrel.

Mi állhat a háttérben?

A társfüggőség kialakulásában gyakran nem megfelelő családi működés, azaz leginkább a gyermekkorban megtapasztalt fizikai vagy érzelmi elhanyagolás, esetleg bántalmazás játszhat szerepet. Sokszor a társfüggő szülei közül az egyik vagy mindkettő szenvedélybetegségben vagy pszichiátriai betegségben szenvedett, amely következtében a szülő a gyermek számára érzelmileg és/vagy fizikailag nem volt elérhető. A szülő ilyen értelemben vett „távolléte”, el nem érhetősége a felnövekvő gyermek számára igen kockázatos családi mintát jelent, amelyet akaratlanul „leutánozva”, felnőttként függőségi viszonyt alakíthat ki társas kapcsolataiban.

Kiket érint leginkább?

A tapasztalatok szerint a társfüggők többsége nő. A társfüggőséget éppen azért nehéz idejében felismerni, mivel a hagyományos női szerepek és értékek közé tartozik a gondoskodás, az odaadás, a „család egyben tartása”. Egészen a legutóbbi időkig az elsődleges érték a nő számára a másokról való gondoskodás és áldozatvállalás volt, sokáig a társadalom is egyértelműen ezt várta el a nőktől. Természetesen a gondoskodás sokak számára az anyai és női szerepek egyik meghatározó, lényegi eleme, azonban, ha ez mindent elhomályosít és valójában a boldogtalan, rosszul működő kapcsolat mindenáron történő megmentését, fenntartását célozza, akkor már káros jelenségről van szó. Ebben a kapcsolatban, családban a társfüggő minden igyekezete ellenére végül már senki sem érzi jól magát. A helyzet idővel egyre rosszabb lesz, változtatás nélkül hosszan ható lelki sérüléseket szenvedhetnek a résztvevők. A társfüggőt számos tudattalan játszmaviselkedés jellemzi, gyakran a „megmentő” szerepében folyamatosan azon igyekszik, hogy társán segítsen, miközben maga is szenvedélybeteggé válik, állandóan ellenőrizni, kontrollálni akarja a másikat. Nem veszi észre saját társfüggőségét, sem azt, hogy igazából sérülékeny önbizalmát erősíti, pótolja: ő az egészséges, pótolhatatlan és különb a társánál. Ezzel a viselkedésével pedig lényegében betegsége fenntartására szorítja a párját.



Figyelmeztető jelek, tünetek...

Nyugtalankodott már amiatt, hogy a másik iszik / drogozik / agresszíven, bántalmazóan viselkedik?

Voltak-e már pénzügyi problémái a másik ivása / drogozása / agresszív viselkedése miatt?

Hazudott már azért, hogy elfedje a másik ivását / drogozását/agresszív viselkedését?

Érezte már úgy, hogy ha a másik szereti, abbahagyhatná az ivást / drogozást a kérésére?

Szégelyelte már magát társa ivása, viselkedése miatt?

Gyakran meghiúsultak tervei, elmaradtak programjai egy iszákos / droghasználó miatt?

Fenyegetőzött már hasonlóan:

„Ha nem hagyod abba a drogozást, elhagyalak!”?

Próbálta már titokban megszagolni az ivó leheletét?

Bántotta vagy zavarba ejtette már az iszákosság?

Elromlott már a szabadsága vagy egy társasági esemény az ivás miatt?

Gondolt-e már arra, hogy a rendőrséghez fordul segítségért bántalmazás miatt?

Keresett már eldugott italokat?

Gyakran utazik ittas vezetővel?

Visszautasított már társasági meghívást félelemből, aggodásból?

Gondolt már arra, hogy ha az ivó abbahagyná az ivást, egyéb problémái is megoldódnának?

Sokszor érzi magát dühösnek, zavartnak, elkeseredettnek?

Úgy érzi, nincs, aki megértené problémáját?



A TÁRSFÜGGŐSÉG FOKOZATOSAN ELŐREHALADÓ, SÚLYOSBODÓ ÁLLAPOT, MAGÁTÓL NEM MÚLIK EL, EZÉRT VALAMIFÉLE SEGÍTSÉGRE SZINTE MINDIG SZÜKSÉG VAN. HA ÚGY ÉRZI, HOGY A TÁRSFÜGGŐSÉG PROBLÉMÁT OKOZ ÖNNEK VAGY HOZZÁTARTOZÓINAK, KÉRJEN SEGÍTSÉGET! KERESSE FEL A LEGKÖZELEBBI ADDIKTOLÓGIAI INTÉZMÉNYT, DROGAMBULANCIÁT VAGY DROGKONZULTÁCIÓS KÖZPONTOT.

A VÁLTOZÁS LEHETŐSÉGE ÖNBNEN REJLIK.

P.H.

HOZZÁTARTOZÓK KÖZÖTTI ERŐSZAK ESETÉN A NAP 24 ÓRÁJÁBAN INGYENESEN HÍVHATÓ AZ ORSZÁGOS KRÍZISKEZELŐ ÉS INFORMÁCIÓS TELEFONSZOLGÁLAT A 06-80-20-55-20-AS TELEFONSZÁMON.

