



MMentor **NTAKD**

Suaugę alkoholikų vaikai

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento ir asociacijos „Mentor Lietuva“ socialinės kampanijos „Vaikystė šešėlyje“ apklausos (toliau – Apklausa) duomenimis, Lietuvoje kas antras žmogus vaikystėje turėjo sunkumų, susijusių su alkoholio vartojimu šeimoje. Alkoholio problemos šeimoje dažniausiai būna paslėptos nuo išorinio pasaulio. Tai palieka vaikus izoliuotus ir vienišus. Dažnai jie turi sveikatos sutrikimų, minčių apie savižudybę, didesnį polinkį į priklausomybes. Dauguma šių problemų bei vaikystėje patirtas tėvų meilės trūkumas neišnyksta ir suaugus¹.

Tą savaitę, kai švenčiama Šv. Valentino diena, pasaulyje yra minima ir **Alkoholikų vaikų savaitė**, kurios tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į problemas, su kuriomis susiduria alkoholį vartojančių tėvų šeimose augantys ir jau suaugę vaikai, skatinti jiems padėti bei patiems ieškoti pagalbos¹. 2020 m. vasario 10-16 d. Lietuvoje Alkoholikų vaikų savaitę minėsime jau šeštus metus, o pagrindinį dėmesį šiemet skirsime suaugusiems alkoholikų vaikams, pabrėždami, kad nesprenžiamos problemos niekur nedingsta ir lydi visą gyvenimą.

Alkoholio vartojimas yra pagrindinis veiksnys, griaunantis šeimų santykius. Priklausomybe nuo alkoholio sergantis asmuo paveikia visus šeimos narius. Tokia šeima dažniausiai yra chaotiška, neprognozuojama, tad ir vaidmenys bei tvarka tokioje šeimoje nėra aiškūs. Tokios šeimos dažniausiai pasižymi tėvystės įgūdžių stoka, prastu namų ūkio valdymu, šeimos narių tarpusavio bendravimo trūkumu². Šeimoje įgytą neigiamą patirtį ir išmoktą elgesio modelį alkoholikų vaikai neišvengiamai atsineša ir į savo, kaip suaugusiojo, gyvenimą bei santykius.

Lietuvoje kas antras žmogus vaikystėje turėjo sunkumų, susijusių su alkoholio vartojimu šeimoje

¹ <https://mentor.lt/veiklos/alkoholiku-vaiku-savaite/>

² Priklausomybės ligomis sergančių tėvų vaikai: svarbūs faktai. NTAKD, 2017.

Apklauso duomenimis, daugiau nei ketvirtadalis (27 proc.) žmonių kada nors jautėsi vieniši, pikti, nusivylę ar nervingi dėl tėvų negalėjimo nustoti vartoti alkoholį. Net 33 proc. žmonių kada nors slėgė mintys dėl tėčio ar mamos alkoholio vartojimo ar su tuo susijusių sunkumų. Kuo tėtės ar mamos alkoholio vartojimas buvo labiau žalingas, tuo vaikai jautėsi mažiau saugūs, gerbiami, reikalingi, prižiūrėti ar mylimi³. Verta pažymėti, kad 2018 m. net 2793 vaikai skambino į „Vaikų liniją“ dėl baimės, nerimo, depresiškumo ir vienišumo jausmų⁴.

Pasak Janet G. Woititz, knygos „Suaugę alkoholikų vaikai“ autorės, daugumai suaugusių alkoholikų vaikų būdingi šie bruožai:

1. Jie gerai nežino, kas yra „normalu“. Tokiems žmonės sunku suvokti, kokie turėtų būti santykiai šeimoje, kaip reikėtų jaustis, ką sakyti įvairiose situacijose. Jie gali rinktis tik tarp to, ką patys patyrė savo šeimoje, ir tarp idealizuoto filmuose rodomo modelio, tačiau vienas griauantis, o kitas netikras. Kyla painiava viduje, o išorėje – nesusipratimai ar konfliktai su artimaisiais.

2. Pernelyg rimtai žiūri į save, nemoka džiaugtis gyvenimu. Suaugę alkoholikų vaikai išmokę viską kontroliuoti, nes savo aplinkoje dažnai negalėjo pasitikėti kitais, todėl gali būti suvokiami kaip valdingi, griežti, nelankstūs. Daugelis jų anksti neteko nerūpestingos vaikystės, jei apskritai ją turėjo, todėl jų spontaniškumas užgniaužtas, neišugdytas, gal net jiems atrodo pavojingas. Jiems sunku atsipalaiduoti, žaisti, linksmintis ir džiaugtis gyvenimu.

3. Bijo savo jausmų. Suaugusiems alkoholikų vaikams labai sunku suprasti ir išreikšti jausmus. Kad galėtų išvengti skausmo dėl vaikystėje nepatenkintų poreikių, jie išmoksta nekreipti dėmesio į jausmus, jų bijo, tad pirmenybę teikia protui.

4. Meluoja, kai būtų paprasčiau pasakyti tiesą. Juk melas vaiko šeimoje buvo tiesiog neatskiriama gyvenimo dalis. Tėvai nuolat pasakodavo istorijas, kurios kaip nors turėdavo pateisinti jų gėrimą ar netesėtus pažadus. Dar mokantis mokykloje išgalvotos istorijos padėdavo pritraukti kitų dėmesį, o bijant atmetimo gelbėdavo susigalvota liga.

5. Nuolat siekia kitiems įtikti ir save negailestingai teisia. Koks geras mokinys bebūtum, kaip besistengtum namuose, vis vien tėvas gerdavo, o mama būdavo nelaiminga. Vidinė graužatis ir nerimas yra nuo vaikystės įprasta jų būseną. Miego sutrikimai, chroniškas nerimas, psichosomatiniai skundai gali būti nuolatiniai tokios graužaties palydovai. Neretai jie turi menką savivertės jausmą, bijo asmeninės kritikos ir autoritetą turinčių žmonių.

6. Jiems sunku užmegzti bei išlaikyti artimus santykius, bijo būti apleisti. Šie vaikai ne kartą buvo išduoti, jais ne kartą buvo manipuliuojama ir naudojamasi. Nesaugumas, nepatiklumas ir baimė, kad nebūtum įskaudintas, išlieka ir trukdo suartėti su kitais, net jei naujieji pažįstami atrodo patikimi ir padorūs. Jei pavyksta užmegzti artimą santykį, nerimas verčia prisišlieti ir labai laikytis kito. Juk šie žmonės vaikystėje niekad negalėdavo įtikti.

7. Nepaprastai atsidavę, painioja meilę ir gailestį. Siekdami užmegzti ir išlaikyti ryšius, suaugę alkoholikų vaikai būna nepaprastai atsidavę, net ir suvokdami, kad kitas asmuo ištikimybės nevertas. Jie bando gelbėti kitas aplink esančias aukas, supainiodami gailestį su meile, dažnai pasirenka sudėtingus ir ateities perspektyvų neturinčius santykius.

³ 2017 – 2018 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento ir asociacijos „Mentor Lietuva“ apklauso „Alkoholio vartojimo problema šeimoje: apie visuomenę ir visuomenei“ [ataskaita](#).

⁴ „Vaikų linijos“ 2018 m. [ataskaita](#).

8. Yra nepaprastai pareigingi arba ypač nepareigingi. Kadangi suaugęs alkoholikų vaikas stengiasi įtikti, jam labai sunku pasakyti „Ne“. Jam baisu būti demaskuotam, kad kažko nesugeba, juk toks ir jaučiasi viduje – nesugebantis, netikęs, nepakankamai geras. Besistengdamas ir prisiimdamas per daug, galiausiai jis perdega, tada tiesiog viską meta ir jo pareigingumas virsta savo priešingybe.

9. Sunkiai įgyvendina sumanymą nuo pradžios iki galo. Juk patys daugelį kartų patyrė, kad pažadų nereikia tesėti: tėvas arba motina nuolat žadėdavo ir žadėdavo, tačiau dažniausiai tik gerdavo ir niekada netesėdavo pažadų. O kai vaikas ką sumanydavo, neprisėdavo kartu suplanuoti, koku būdu jis galėtų įgyvendinti savo sumanymą.

10. Elgiasi impulsyviai, neapgalvotai. Jie imasi veikti gerai nepasvarstę, kaip kitaip galėtų pasielgti, ir kokios laukia pasekmės. Toks neapgalvotas elgesys priveda prie vidinės sumaišties, graužaties, bjaurėjimosi savimi ir nesugebėjimo valdyti padėtį, aplinką. Be to, suaugę alkoholikų vaikai eikvoja nepaprastai daug jėgų mėgindami atitaisyti susidariusią padėtį, atstatyti tvarką^{5,6}.

Šie bruožai trukdo suaugusiems alkoholikų vaikams mylėti ir būti mylimiems!

Sumažinti neigiamas tėvų alkoholio vartojimo pasekmes ir padėti gyventi pilnavertį gyvenimą gali artimųjų meilė, palaikymas ir specialistų pagalba. Svarbu, kad jie išklaustyti, išgirstų, parodytų dėmesį ir rūpestį, sukurtų pasitikėjimą. Priklausomų tėvų vaikai, kurie efektyviai įveikė vaikystėje patirtas traumas, dažnai nurodo, kad susilaukė pagalbos iš alkoholio nevartojančių tėvo ar motinos, įtėvių, senelių arba mokytojų ir kitų asmenų. Vaikai, augę priklausomų nuo alkoholio asmenų šeimoje, padedami artimoje aplinkoje esančių asmenų, kurie nevalo alkoholio, išauga labiau savarankiški ir nepriklausomi, įgyja tvirtesnius socialinius įgūdžius, lengviau įveikia emocinius sunkumus². Deja, Apklaustos duomenimis, daugiau nei pusė žmonių, esant alkoholio vartojimo problemoms šeimoje, nesulaukė reikiamos pagalbos³.

Daugiau nei pusė žmonių, esant alkoholio vartojimo problemoms šeimoje, nesulaukė reikiamos pagalbos

Būti suaugusio alkoholiko vaiku nėra etiketė visam gyvenimui.

Daug kas priklauso nuo paties žmogaus – nuo jo pasirinkimų.

O vienas iš pirmųjų žingsnių – pripažinti, kad net ir suaugus reikia pagalbos ir pamėginti išeiti iš slegiančios izoliacijos⁷.

Pagalbos galima kreiptis į savigalbos grupes, kurios buria suaugusius alkoholikų vaikus (SAV) ar priklausomybę sergančių žmonių artimuosius (AI-Anon) ir taiko 12 žingsnių bei 12 tradicijų programas. Savigalbos grupių susirinkimams tapus saugia vieta, tampa lengviau išreikšti visas nuoskaudas ir baimes, kurias asmuo laikė savyje ir išlaisvinti save iš gėdos ir kaltės jausmo, kuriuos

⁵ Woititz J. G. (2016). Suaugę alkoholikų vaikai. Vilnius: Vaga.

⁶ <http://www.suaugėvaikai.com>

⁷ <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/nutylima-tema-suaugė-alkoholikų-vaikai/84716>

atsinešė iš praeities. Savivalbos grupės padeda sukurti asmeninį palaikymo tinklą bei planuoti veiksmus, padėsiančius pakeisti savo gyvenimą ir sveikti⁶. Suaugusiems alkoholikų vaikams gresia didesnė tikimybė patiems tapti priklausomais nuo alkoholio. Priklausomiems nuo alkoholio asmenims gali būti naudinga lankyti anoniminių alkoholikų (AA) grupes.

Informacijos apie savivalbos grupes ieškokite:

- **Suaugę alkoholikų vaikai (SAV)** (www.suaugevaikai.com)
- **Priklausomybe sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija (Al-Anon)** (al-anon.lt)
- **Anoniminiai Alkoholikai (AA)** – priklausomybe nuo alkoholio sergančių asmenų draugija (aalietuvoje.org)

Aiškiau suprasti savo pačių patirtį gali padėti suaugusiems alkoholikų vaikams skirta **literatūra**, kuria dažnai naudojama kaip „gelbėjimosi valtimi“.

- Garsios psichologės **J. G. Woititz knygoje „Suaugę alkoholikų vaikai“ (2016)** pateikiamas suaugusio alkoholikų vaiko apibūdinimas, paaiškinama, ką reiškia juo būti, apžvelgiamos pasekmės ir pateikiami konkretūs patarimai, kaip imtis poryčių. Knygos autorė įsitikinusi, kad žinojimas išlaisvina, ir tiems, kas skaitydami knygą atpažins save, atsivers naujos galimybės. Galbūt jie pasiryš įdėti pastangų ir pakeisti bruožus, sunkinančius jų gyvenimą, o gal nesiims nieko. Bet kuriuo atveju skaitytojai geriau pažins save, o tai padės geriau save suprasti ir sau padėti⁵.
- **Susan Forward knygoje „Toksiški tėvai. Kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti gyvenimą“ (2017)** dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai gali padėti išsilaisvinti iš žlugdančių santykių su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.
- **Jorgen F. Nissen knyga „Nematomas dramblys“ (1997)** yra šilta, drąsinanti ir naudinga knyga su aiškiu požiūriu, kad alkoholio problemą galima išspręsti. Ši knyga parašyta milijonams šeimų, kurių namuose gyvena dramblys. Knygoje pasakojama, kaip dramblys atrodo ir kaip jį priversti išeiti iš jūsų gyvenimo.

Nepaisant skausmingos patirties, daugelis suaugusių alkoholikų vaikų ilgainiui sugeba prisitaikyti gyvenime, mokytis, dirbti, siekti savo tikslų. Tai patvirtina gausūs nemažai pasiekusių žmonių liudijimai⁸.

[Daugiau informacijos apie socialinę kampaniją „Vaikystė šešelyje“](#)

Informaciją parengė Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2020 m.

⁸ Goštautaitė Midttun N. (2017) Pagalba vaikams, kurių šeimos nariai alkoholį vartoja žalingai.