

## ALKOHOLISMUS POSTIHUJE CELOU RODINU

Předpokládám, že každý z nás zná někoho, kdo má v rodině alkoholika, případně se sám v takové situaci nalézá. Alkoholik nejen že ničí svůj vlastní život, ale negativně ovlivňuje také i všechny členy své rodiny. Život s alkoholikem je velmi těžký, je naplněný nesplněnými sliby, vztekem, bezmocí a hanbou.

Alkoholismus je v našich končinách často bagatelizován a často je dokonce považovaný za normu. Alkoholikem může být kdokoliv, člověk chudý i bohatý, nevzdělaný i vzdělaný, žena i muž. Tento problém ovlivňuje všechny členy rodiny, a to emocionálně a někdy i fyzicky. Lidé, kteří žijí s alkoholikem, rozumí tomuto problému jako jen málokdo. Jsou osamělí, frustrovaní a z celé této situace jsou permanentně unavení. Členové rodiny postupně začínají cítit zodpovědnost za alkoholikovo pití a začínají přejímat alkoholikovo utrpení, obavy i pocity viny. Časem se rodinní příslušníci mohou začít obviňovat, že tento stav snad nějakým způsobem zavinili, a to tím, že něco udělali nebo naopak opomněli udělat. Pozorovat blízkého, jak se pomalu ničí alkoholem, je velmi bolestivé. Postupně se směřování rodiny zaměřuje pouze na to, co alkoholik dělá nebo nedělá, a na to, jak zastavit jeho pití.

Alkoholismus je rodinná nemoc. Není možné přinutit alkoholika, aby přestal pít. Je však možné se emočně odpoutat od jednání alkoholika, a přitom ho i nadále mít rád. Lidé žijící s alkoholikem nemusí být na své trápení sami. Mohou sdílet své trápení s někým, kdo prožívá podobnou situaci. Rodinné skupiny Al-Anon jsou společenstvím příbuzných a přátel alkoholiků, kteří se navzájem dělí o své zkušenosti, sílu a naději, aby tak mohli řešit své problémy společně. Členy společenství Al-Anonu jsou různí lidé: manželky, přítelkyně, sestry, bratři, děti a rodiče alkoholiků. Nezáleží na tom, jaký vztah máme k člověku závislému na alkoholu, spojuje nás jedině: cítíme, že naše životy byly a jsou hluboce ovlivněny alkoholovou závislostí naší blízké osoby. Rodinné skupiny Al-Anon vznikly už ve čtyřicátých letech minulého století, kdy si blízcí příbuzní zotavujících se alkoholiků uvědomili, že pokud mají řešit své osobní problémy, potřebují aplikovat stejné principy, které pomáhaly alkoholikům z jejich zotavování. Důležitým principem programu Al-Anon je anonymita. Al-Anon není spřízněný s žádnou sektou, ani církevním nebo politickým uskupením a nemá žádné povinné poplatky. Jde o svépomocné společenství, jehož cílem je pomáhat rodinám a přátelům alkoholiků. Společenství pracuje podle předem stanovených kroků a postupů. Tento postup je ověřený desítkami let fungování. Změna postojů i jen jediného člena rodiny může vést k zotavení celé rodiny. Pokud se člověk naučí vnímat problémy v jejich skutečné perspektivě, zjistí, že už nad ním nemají takovou moc, aby ovládaly jeho myšlenky a celý život.

V Jablunkově od února 2023 funguje nová skupina Al-Anon. Tato skupina se bude utvářet a bude taková, jakou ji udělají její členové. Hlavním cílem je sdílení a řešení problémů jejich členů. Úhelným kamenem společenství je zachování anonymity všech členů skupiny i jejich pijících příbuzných. Zájemci se scházejí v Centru pomoci sv. Rafaela na ul. Bezručova 130 (za Tescem, zadní vchod mateřské školy), každé úterý v 17:00 hodin. Přemýšlíte, jestli je Al-Anon pro Vás? Odpovědět na tuto otázku si můžete přímo na setkání, nebo na internetových stránkách: [alanon.cz](http://alanon.cz). V případě zájmu o účast na setkání nebo otázek týkajících se Al-Anon, volejte na kontakt níže. Těšíme se na setkání s vámi.

**Žádná situace není ve skutečnosti beznadějná. Je možné najít spokojenost, a to bez ohledu na to, zda blízký člověk pokračuje v pití alkoholu nebo s ním přestal.**

***Za Rodinné skupiny Al-Anon Jiří S., tel.: 778 456 174.***