

# Προσέγγιση της οικογένειας που αντιμετωπίζει προβλήματα εξάρτησης

Μισουρίδου Ευδοκία , MSc, PhD,  
Επίκουρη Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



# Συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπεία απεξάρτησης

1. βοηθάει στην κινητοποίηση του χρήστη να ζητήσει βοήθεια και να διατηρήσει τη σχέση του με το φορέα απεξάρτησης,
2. βελτιώνει τα αποτελέσματα της θεραπείας και
3. οδηγεί σε μείωση των προβλημάτων της οικογένειας που επιβαρύνεται από το πρόβλημα.

Μισουρίδου, Ε. (2010) Η αναγκαιότητα της συμμετοχής της οικογένειας στη θεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 109, 109-117.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Η εμπειρία της εξάρτησης στο πλαίσιο της οικογένειας

- Συνήθως, τα προειδοποιητικά σημεία της χρήσης ουσιών απωθούνται από την οικογένεια, μιας και η αποδοχή ενός τέτοιου προβλήματος έχει σοβαρότατες συνέπειες.
- Έτσι, η 'ανακάλυψη' ότι ένα μέλος της οικογένειας κάνει χρήση αποτελεί ένα μεγάλο σοκ, προκαλώντας πανικό, τρόμο και έντονη αγωνία στην περίπτωση των ναρκωτικών.
- Η στιγμή αυτή αποτελεί σημείο ορισμού, διαχωρίζοντας «τη ζωή πριν» από «τη ζωή μετά».



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Προβλήματα γονιών

- Οι γονείς εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα ψυχολογικής και σωματικής νοσηρότητας. Βλέποντας το παιδί τους να αδυνατίζει και να αποσύρεται, να γίνεται έντονα προκλητικό, να δημιουργεί καβγάδες και να αλλάζει σε όλους τους τομείς, γεμίζουν με οργή και ένα οξύ αίσθημα αδυναμίας να εμποδίσουν την τραγωδία που ξεδιπλώνεται μπροστά τους.



*Cassatt Mary, "Under the horse chestnut tree", Public Domain (Wikipedia).  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mary\\_Cassatt\\_-\\_Under\\_the\\_Horse-Chestnut\\_Tree\\_-\\_Google\\_Art\\_Project.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mary_Cassatt_-_Under_the_Horse-Chestnut_Tree_-_Google_Art_Project.jpg)*

# Προβλήματα γονιών

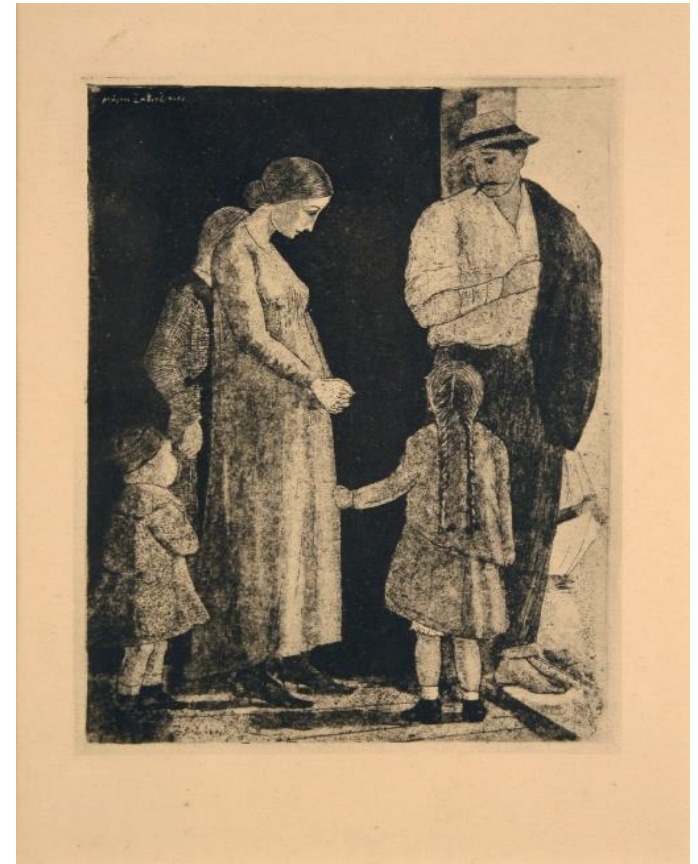
- Όταν διώχνουν το χρήστη από το σπίτι - συχνά για να προστατέψουν τα άλλα παιδιά - έχουν το αίσθημα ότι έχουν αποτύχει σαν γονείς, ενώ νιώθουν βαθύ άγχος και αγωνία.



*ΚΕΘΕΑ, Copyright.*

# Προβλήματα γονιών

- Συχνά το πρόβλημα χωρίζει τους γονείς, με τη μητέρα να προσπαθεί να καλύψει και να προστατέψει τον χρήστη από το θυμό του πατέρα αλλά και των αδελφών, παίρνοντας έτσι το ρόλο του «διαμεσολαβητή». Τον ρόλο αυτό βέβαια, ο οποίος συνεπάγεται ιδιαίτερα έντονο άγχος, μπορεί να τον πάρουν και άλλα μέλη της οικογένειας (π.χ. αδέρφια, παιδιά).



Ζαβιτσιάνος Μ, Οικογένεια, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

# Προβλήματα γονιών

- Οι μητέρες συνήθως τονίζουν την ευθύνη προς το παιδί με όποιο κόστος για τον εαυτό τους. Αν οι πατεράδες θέλουν να το διώξουν για να το συνετίσουν, οι μητέρες θέλουν να το κρατήσουν κοντά τους για να το ελέγχουν. Μέσα σε αυτήν τη δυναμική, συχνά ο χρήστης γίνεται ο αποδιοπομπαίος τράγος και κατηγορείται, χωρίς διάκριση, για όλα τα προβλήματα της οικογένειας.



Σικελιώτης Γ, Οικογένεια, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

# Προβλήματα αδελφών

- Η διατάραξη της οικογενειακής αρμονίας και η απώλεια του ενδιαφέροντος των γονιών τους, λόγω της υπερβολικής ενασχόλησης με το εξαρτημένο μέλος, δυσχεραίνουν την ομαλή αναπτυξιακή τους εξέλιξη σε μεγάλο βαθμό. Η έλλειψη ενδιαφέροντος για τα αδέλφια μοιάζει σαν να πιστεύουμε ότι απορρόφησαν το σοκ της χρήσης και ακολούθησαν τον δικό τους δρόμο.



Ιακωβίδης Γ, Εθνική Πινακοθήκη,  
*Copyright.*

## Προβλήματα αδελφών

- Οι προσδοκίες για βοήθεια και συμβουλές και η ανάγκη για έναν μεγαλύτερο αδελφό/η, που να θαυμάζουν, διαψεύδονται. Οι ταπεινωτικές εμπειρίες της χρήσης στο κοινωνικό πλαίσιο και το στίγμα μειώνουν το «κοινωνικό τους κεφάλαιο» και πληγώνουν την περηφάνια τους. Βιώνουν αμφιθυμικά συναισθήματα (όπως αγωνία, ένοχη αγανάκτηση, μνησικακία, άγχος) και νιώθουν κατά βάση ζημιωμένα από τη χρόνια δυσαρμονία.

# Προβλήματα αδελφών

- Συνήθως παίρνουν απόσταση από τον χρήστη και προσπαθούν να προστατέψουν τους γονείς.
- Εάν αυτό δε συμβεί, ο κίνδυνος της μίμησης της εξαρτητικής συμπεριφοράς είναι μεγάλος.



Τσαρούχης Γ, Εθνική Πινακοθήκη,  
*Copyright.*

# Προβλήματα αδελφών

- Σε περίπτωση διωγμού του χρήστη από το σπίτι, η αγωνία, οι ενοχές και τα αναπάντητα ερωτηματικά δεν σταματούν, παρότι επιφανειακά η ζωή χωρίς το χρήστη είναι αρκετά πιο χαλαρή.



Μιγάδης Γ, Εθνική Πινακοθήκη,  
*Copyright.*

## Προβλήματα συζύγων

- Αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης, άγχους, σωματικών ενοχλήσεων, συγκρούσεων και βίας οδηγούν σε χαμηλό βαθμό ικανοποίησης από τη σχέση και τη ζωή τους.
- Οι γυναίκες εξαρτημένων ανδρών συχνά υπόκεινται σε χρόνια λεκτική και σωματική κακοποίηση.
- Βιώνουν ωστόσο έντονα αμφιθυμικά συναισθήματα (πόνος, ματαιώση, πικρία, θυμό, εκδικητικότητα, μνησικακία) ανάλογα με το εξελικτικό στάδιο του προβλήματος, ενώ οι απεγνωσμένες προσπάθειες να σώσουν τον χρήστη, οι οποίες προσδίδουν μια ψευδή αίσθηση ελέγχου πάνω στο πρόβλημα, μπορεί να διαρκούν χρόνια.

## Προβλήματα συζύγων

- Συχνά οι σύζυγοι ενοχοποιούνται για τη χρήση από τους επαγγελματίες απεξάρτησης, μια πρακτική που ενισχύεται από τη θεωρία ότι η εξάρτηση εξυπηρετεί λειτουργίες του συστήματος.
- Οι σύζυγοι μπορεί να ενισχύσουν τη χρήση από την ανησυχία τους για τον χρήστη. Η επιθυμία τους όμως είναι να βοηθήσουν τον χρήστη και, όταν τους δίνεται η δυνατότητα να μάθουν τον τρόπο, τα καταφέρνουν με μεγάλη επιτυχία.

# Προβλήματα παιδιών

- Απώλεια φυσιολογικών αναπτυξιακών σταδίων - ενός συνεπούς γονέα πάνω στον οποίο μπορείς να βασιστείς και μιας φυσιολογικής ζωής, όπου είναι ασφαλές να φέρεις φίλους στο σπίτι.
- Η υπερβολική ενασχόληση του μη εξαρτημένου γονέα με τον χρήστη δεν αφήνει χρόνο, ενέργεια και προσοχή για τα παιδιά.
- Ανασφάλεια, αβεβαιότητα, αίσθημα εγκατάλειψης, ενοχές, προδοσία, θυμός, οργή είναι κάποια από τα έντονα συναισθήματα που βιώνουν, χωρίς βέβαια να μπορούν να τα επεξεργαστούν.

# Προβλήματα παιδιών

- Παίρνουν τον ρόλο του φροντιστή «χάνοντας» έτσι στην ουσία την παιδική τους ηλικία. Άλλοι πιθανοί ρόλοι είναι ο ρόλος «του χαμένου παιδιού», του «κλόουν» και του «αποδιοπομπαίου τράγου».
- Η συνωμοσία της σιωπής και ο κανόνας «μη μιλάς γι' αυτό» οδηγούν στον κανόνα «να μη νιώθεις». Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά ενθαρρύνονται να μην νιώθουν και να μην μιλούν για τα συναισθήματά τους. Η σύγχυση και η διαστρεβλωμένη πραγματικότητα μειώνουν την ικανότητα του παιδιού να εμπιστευτεί την αντίληψή του.
- Προβλήματα παραβατικότητας και χρήσης των παιδιών τα οποία συχνά αποτελούν κεντρικό ζήτημα στο θεραπευτικό αίτημα του γονέα που κάνει χρήση ή του μη εξαρτημένου γονέα.

# Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος από την οικογένεια

1. Ανοιχτή έκφραση συναισθημάτων: Χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις. Ο θυμός εκτονώνεται προσωρινά, αλλά ξεκινά ένας φαύλος κύκλος δράσης – αντίδρασης.
2. Αδράνεια: Από τον φόβο βίαιων συμπεριφορών (σύζυγοι) ή από απαισιοδοξία και απελπισία (γονείς, σύζυγοι). Κυριαρχούν ασυνεπείς συμπεριφορές. Η ευθύνη αποδίδεται στον χρήστη, ενώ αποφεύγεται η προσωπική ευθύνη για δράση.

Orford J, Rigby K, Miller T, Tod A, Bennett G, Velleman R. (1992) Ways of coping with excessive drug use in the family: A provisional typology based on the accounts of 50 close relatives. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 2:163-183.

# Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος από την οικογένεια

4. Αποφυγή: Απόσταση από τον χρήστη αποφεύγοντας τη συνεύρεση ή φεύγοντας από το σπίτι τις ώρες που ο χρήστης επιστρέφει σε αυτό.
5. Ανοχή: Αποδοχή, προστατευτισμός (καλύπτει τον χρήστη), υποστήριξη της χρήσης (οικονομική βοήθεια), «επιχειρήσεις σωτηρίας» του χρήστη.
6. Έλεγχος: Τα μέλη της οικογένειας νιώθουν υπεύθυνα για τη χρήση, υιοθετούν γονεϊκή στάση, γίνονται υπερελεγκτικά, αφαιρούν την ευθύνη της συμπεριφοράς του χρήστη από τον ίδιο, ελέγχουν τις επαφές του και προσπαθούν να βάλουν όρια στην χρήση.

# Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος από την οικογένεια

7. Υποστήριξη: Χαρακτηρίζεται από ελπίδα, πίστη και αισιοδοξία για την εξέλιξη του προβλήματος.
8. Αντιπαράθεση: Χαρακτηρίζεται από ανοιχτή και τίμια επικοινωνία. Τα μέλη της οικογένειας ξεκαθαρίζουν τη θέση τους. Αποτελεί μια ιδιαίτερα δύσκολη προσέγγιση που απαιτεί προσπάθεια, επιμονή, σταθερότητα, αμεσότητα. Η σκληρή πλευρά της αντιπαράθεσης είναι ιδιαίτερα δύσκολη για τους γονείς.

# Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος από την οικογένεια

9. Ανεξαρτησία: Τα μέλη της οικογένειας βασίζονται στον εαυτό τους, αντιμετωπίζουν τον θυμό που μετατρέπεται σε κατάθλιψη, στοχεύουν στην αυτοανάπτυξή τους, νιώθουν πιο ήρεμα, πιο σίγουρα με τον εαυτό τους, και εμπλέκονται λιγότερο συναισθηματικά.

Οι προσεγγίσεις 7 και 8 κατακτιούνται με τον χρόνο και με προσπάθεια. Τα μέλη της οικογένειας σταδιακά μαθαίνουν να είναι λιγότερο συναισθηματικά, πιο ήρεμα, πιο υπομονετικά και με περισσότερη κατανόηση.

## Βοηθώντας τις οικογένειες να ξεπεράσουν την άρνηση του/της εξαρτημένου/ης να δεχθεί βοήθεια

- Οι οικογένειες δεν έχουν τις ικανότητες να οδηγήσουν τον χρήστη στη μετάβαση από τη χρήση στην παραδοχή του προβλήματος.
- Είναι ακινητοποιημένες, αδρανοποιημένες και εγκλωβισμένες σε μια πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων (οργή, θυμός, αίσθημα προδοσίας, ενοχές, πικρία, ματαίωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση) ή εξακολουθούν σε μικρό ή μεγάλο βαθμό να αρνούνται το πρόβλημα.
- Τα υψηλά επίπεδα του άγχους, οι ενοχές και ο έντονος φόβος για τις συνέπειες της χρήσης (θάνατος, χρέη, στιγματισμός κ.λπ.) εντείνουν τη δυσκολία αποδοχής του προβλήματος.

## Βοηθώντας τις οικογένειες να ξεπεράσουν την άρνηση του/της εξαρτημένου/ης να δεχθεί βοήθεια

- Οι επαγγελματίες απεξάρτησης, αρχικά, καλούνται να βοηθήσουν την οικογένεια να αναγνωρίσει το πρόβλημα, να «σπάσει» η άρνηση και ο κανόνας τού «να μη μιλάς γι' αυτό». Απαιτείται μια μη κριτική και απενοχοποιητική στάση προς τα μέλη της.
- Η εμπειρία άλλων οικογενειών με παρόμοια προβλήματα μπορεί να συμβάλει προς αυτήν την κατεύθυνση με την προϋπόθεση ότι τα μέλη της οικογένειας μπορούν να αντέξουν την έκθεση σε ομάδα.
- Η αναγνώριση των προβλημάτων που δημιούργησε η εξάρτηση, τόσο στα μέλη της οικογένειας όσο και στον χρήστη, μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια αυτή.

# Επεξεργασία αρνητικών συναισθημάτων

- Απαραίτητη προϋπόθεση οποιασδήποτε θεραπευτικής παρέμβασης αποτελεί το να ηρεμήσει το σύστημα και να αποκλιμακωθεί ο κύκλος χρήσης-συγκρούσεων.
- Συμπεριφορές που οδηγούν σε άσκοπες συγκρούσεις ή αποξένωση (γκρίνια, απειλές, σαρκαστικά ή επιτιμητικά σχόλια) αποφεύγονται, ενώ συμπεριφορές που συσφίγγουν τις οικογενειακές σχέσεις ενισχύονται.

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

- Ψύχραιμη αντιμετώπιση της χρήσης και υπενθύμιση των θετικών συνεπειών της αποχής στα αρχικά στάδια της χρήσης, αγνόηση του χρήστη σε περίπτωση μέθης-μεγάλης κατανάλωσης.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

- Η οικογένεια αφήνει τον χρήστη να βιώσει τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του χωρίς να προσπαθεί να καλύψει τον χρήστη και να μειώσει τις συνέπειες (λέγοντας δικαιολογίες στον εργοδότη ή σε άλλες υπηρεσίες, μαζεύοντας την ακαταστασία, βοηθώντας τον σε φάσεις μεγάλης χρήσης). Με αυτόν τον τρόπο αποδέχεται ότι η ευθύνη για την αλλαγή είναι στα χέρια του χρήστη. Εξαίρεση βέβαια αποτελούν περιστατικά στα οποία κινδυνεύει η ζωή του χρήστη.

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

Αλλαγή στον τρόπο επικοινωνίας:

- α. Να είστε σύντομοι
- β. Να έχετε θετική στάση
- γ. Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς
- δ. Να κατονομάζετε τα συναισθήματά σας
- ε. Να εκφράζετε κατανόηση για την πλευρά του χρήστη
- στ. Να δέχεστε μέρος της ευθύνης, όταν αυτό επιβάλλεται
- η. Να προσφέρετε βοήθεια

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

- Επιδοκιμασία και επιβράβευση της αποχής (αγαπημένα φαγητά, προτιμώμενα θέματα συζήτησης, φιλιά, χάρδια, δώρα και άλλες προσπάθειες να γίνει ευχάριστη, έκφραση θετικών συναισθημάτων, αίτημα για διατήρηση της αποχής). Η στιγμή της συζήτησης πρέπει να μην είναι τυχαία αλλά να επιλέγεται ώστε ο χρήστης να βρίσκεται σε αποχή, σε σχετικά καλή διάθεση καθώς και να υπάρχει κάποιο αίσθημα εγγύτητας μεταξύ τους.
- Οργάνωση ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων (ευχάριστες στιγμές, χωρίς τη χρήση ουσιών).

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

- Αποφυγή περιστατικών βίας. Η οικογένεια εκπαιδεύεται στο να αναγνωρίζει τα συμπτώματα επερχόμενων βίαιων επεισοδίων και να αυτοπροστατεύεται με το να αποσύρεται, να εξηγεί ήρεμα στον χρήστη τους λόγους γι' αυτήν την συμπεριφορά, να αποφεύγει συμπεριφορές που οδηγούν σε συγκρούσεις (π.χ. γκρίνια, απειλές, σαρκασμός) και να μην ξεσπάει συναισθηματικά σε περιστατικά μεγάλης κατανάλωσης. Σε περιπτώσεις βίαιης συμπεριφοράς μπορεί να χρειαστεί η κλήση της αστυνομίας για να γίνει κατανοητό ότι η βίαιη συμπεριφορά δεν θα γίνει ανεκτή στο μέλλον.

# Κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου

- Πρόταση θεραπείας σε στιγμές κινητοποίησης του χρήστη (συνήθως μετά από μεγάλη χρήση ουσιών ή περιστατικά με έντονες αρνητικές συνέπειες, λόγω της χρήσης).
- Ανεξαρτητοποίηση (εργασία, ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες χωρίς τη συμμετοχή του χρήστη που θα προσφέρουν ευχαρίστηση και χαλάρωση στα μέλη της οικογένειας).
- Αν η κατάλληλη αντίδραση είναι ένα τελεσίγραφο, το μέλος της οικογένειας που θα το δώσει θα πρέπει να είναι ικανό να το τηρήσει.

## Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν τα προσωπικά τους προβλήματα

### Αντιμετώπιση προβλημάτων από

- τη χρόνια έκθεση στο άγχος και την οργάνωση της ζωής της οικογένειας γύρω από το πρόβλημα.
- την υπερεμπλοκή στο πρόβλημα, ώστε η αυτοαξία τους να συνδέεται με τη χρήση και την αποχή του χρήστη.
- το ότι το εξαρτημένο άτομο στη δίνη βαθιάς κατάθλιψης, απόγνωσης, βίαιων ξεσπασμάτων οργής και απόγνωσης προβάλλει αρνητικά συναισθήματα στους σημαντικούς άλλους που δυσανασχετούν για τη συμπεριφορά του. Αυτό μπορεί να τους κάνει να νιώθουν ότι οι ίδιοι είναι η αιτία του προβλήματος, να νιώθουν ολοένα πιο ένοχοι και ανεπαρκείς και να αμφιβάλλουν για το αν αξίζουν σαν γονείς, σαν σύντροφοι και σαν άνθρωποι γενικότερα.

## Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν τα προσωπικά τους προβλήματα

- Η ομαδική θεραπεία βοηθάει να σπάσει η απομόνωση και να χτιστεί φιλία και εμπιστοσύνη ανάμεσα στις οικογένειες που έχουν ανάγκη να 'καταλάβουν' την εμπειρία τους και να την ανακατασκευάσουν σε ένα πλαίσιο που τα μέλη τους να νιώθουν αποδεκτά.
- Μέσα στην ομάδα μοιράζονται την εμπειρία τους, τις ικανότητές τους και την ελπίδα τους για αλλαγή, αναπτύσσοντας ικανότητες και συμπεριφορές και μαθαίνοντας αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους.

# Δυσκολίες στη συνεργασία με τις οικογένειες

- τριγωνοποιημένη σχέση (Θεραπευτής – Θεραπευόμενος - Οικογένεια)
- ανταγωνισμός μεταξύ θεραπευτών και οικογένειας («νέων γονιών» - φυσικών γονιών)
- απαιτείται επεξεργασία της συναισθηματικής αντίδρασης του θεραπευτή απέναντι στους θεραπευόμενους και στις οικογένειές τους



Ευχαριστώ πολύ