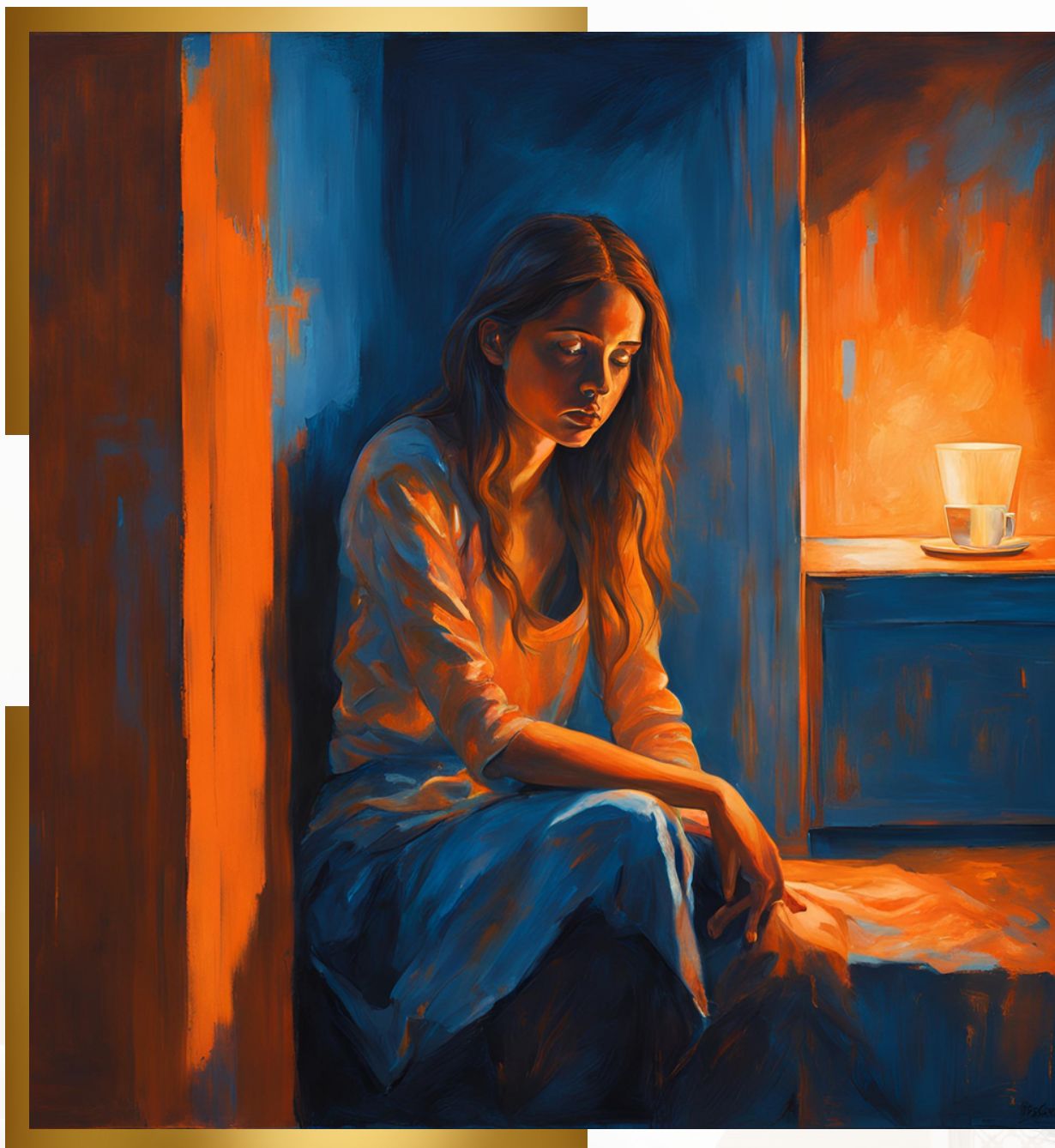


ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI

Uzależnienie w pozornie idealnej rodzinie



Tekst przedstawia historię Karoliny, nastolatki z pozornie idealnej rodziny, która zmagала się z uzależnieniem od gier komputerowych, amfetaminy i alkoholu.

Jej nałóg był wynikiem braku emocjonalnego wsparcia w domu i poczucia odrzucenia. Opisano jej drogę przez terapię, trudne relacje rodzinne i ostateczne odzyskanie zdrowia i poczucia własnej wartości.

Historia Karoliny służy jako studium przypadku, ilustrujące znaczenie wsparcia rodzinnego i profesjonalnej pomocy w leczeniu uzależnień. Na końcu zawarto wnioski dla pedagogów i rodziców, podkreślające wagę emocjonalnej bliskości i reagowania na sygnały wysyłane przez młodzież.

Historia Karoliny

Droga od uzależnienia do odzyskania siebie.

Karolina miała 16 lat, gdy trafiła do ośrodka leczenia uzależnień. Wychudzona, zaniedbana, ze śladami świerzbu na skórze, wyglądała jak ktoś, kto przez wiele miesięcy żył w innym świecie. I tak było. Jej światem stały się gry komputerowe, amfetamina i alkohol. To była ucieczka – od szkoły, od rodziny, od siebie. Ale ta ucieczka miała wysoką cenę.

Dom, który nie był azylem.

Karolina wychowywała się w domu, który z zewnątrz wyglądał na idealny. Mama nauczycielka, zawsze uśmiechnięta, ale też uległa, gotowa spełniać każdą prośbę córki. Tata – informatyk, człowiek racjonalny, ale emocjonalnie nieobecny. Jego świat kręcił się wokół kodu i komputerów, a rozmowy z Karoliną ograniczały się do krótkich pytań: „Jak w szkole?” i równie krótkich odpowiedzi: „Spoko”. Karolina miała dwóch braci – starszego, który był „idealnym synem” w oczach ojca, i młodszego, który wymagał więcej uwagi ze strony rodziców. Ona sama czuła się niewidzialna, jakby nie było dla niej miejsca w tej rodzinie. W tym domu brakowało czegoś ważnego – bliskości. Karolina potrzebowała akceptacji, szczególnie ze strony ojca, ale nigdy jej nie otrzymała. W szkole też nie było lepiej. Koledzy i koleżanki wydawali się jej obcy, a ona sama – niepasująca. Wtedy odkryła gry komputerowe. Wirtualny świat dał jej to, czego brakowało w rzeczywistości: poczucie kontroli, sukcesu, a nawet władzy. Ale z czasem granie przestało wystarczać. Sięgnęła po alkohol, potem po amfetaminę. Substancje pomagały jej nie czuć – ani samotności, ani pustki.

Kryzys, który stał się początkiem

Kiedy Karolina trafiła do ośrodka, była na dnio. Miała sądowy nakaz leczenia, ale nie zamierzała współpracować. „Po co ja tu jestem? Wszyscy mnie zawiedli” – mówiła na pierwszej sesji. Jej opór był ogromny, ale pod nim krył się ogromny ból. W pewnym momencie swojego uzależnienia wynosiła rzeczy z domu, by mieć pieniądze na narkotyki.



To był szczyt jej desperacji – wiedziała, że krzywdzi rodzinę, ale nie potrafiła przestać.

Terapia nie była łatwa. Karolina była inteligentna, błyskotliwa, ale też pełna gniewu. Kilka razy wracała do narkotyków, za każdym razem tłumacząc: „To był tylko jeden raz”. Każdy nawrót był ciosem dla jej rodziców, ale też sygnałem, że coś wciąż nie zostało przepracowane. Szczególnie trudne były relacje z ojcem, który długo nie rozumiał, że jego emocjonalny chłód był jednym z powodów choroby córki. Karolina potrzebowała jego akceptacji, a gdy jej nie otrzymywała, uciekała w świat gier i substancji.

Przełom

Jednym z kluczowych momentów była sesja, podczas której Karolina opowiadała o swoim ulubionym bohaterze z gry.

„On zawsze wie, co robić. Nigdy się nie boi” – mówiła. Terapeutka zapytała: „A ty? Kiedy ostatnio czułaś, że wiesz, co robić?”. Karolina zamilkła. To pytanie otworzyło drzwi do rozmowy o jej lękach, marzeniach i potrzebie akceptacji.

Innym ważnym momentem był list, który Karolina napisała do rodziców. *„Nie potrzebuję waszych prezentów. Potrzebuję waszej obecności” – napisała. To był początek zmiany w relacjach. Mama nauczyła się mówić „nie”, a tata zaczął pytać: „Jak się czujesz?”. **To były małe kroki, ale ważne.***

Droga do siebie

Po 18 miesiącach terapii Karolina była inną osobą. W trakcie pobytu w ośrodku ukończyła szkołę i zdała maturę, co było ogromnym osiągnięciem, biorąc pod uwagę, jak bardzo jej życie było wcześniej pozbawione struktury i celów. Wróciła do szkoły, choć na razie w trybie indywidualnym. Przestała brać narkotyki, a granie ograniczyła do kilku godzin tygodniowo. Zaczęła pisać dziennik, w którym opisywała swoje emocje. *„To dziwne, ale teraz czuję więcej, zarówno radość, jak i smutek. Ale to lepsze niż nic” – powiedziała na jednej z ostatnich sesji.*

Jej rodzice też się zmienili. Mama przestała czuć się winna, a tata zaczął spędzać więcej czasu z córką. Wprowadzili wspólne rytuały, jak niedzielne spacer bez telefonów. To były proste rzeczy, ale dla Karoliny miały ogromne znaczenie.

Nowe życie

Po wyjściu z ośrodka Karolina postanowiła kontynuować naukę. Poszła na studia psychologiczne, chcąc pomagać innym, którzy zmagają się z podobnymi problemami. W trakcie studiów poznała swojego przyszłego męża, który stał się jej oparciem i partnerem w drodze do zdrowia. Po ukończeniu studiów podjęła pracę w ośrodku pomocy młodzieży, gdzie dzieliła się swoim doświadczeniem i wspierała innych w ich walce z uzależnieniami.

Relacje z rodziną również uległy poprawie. Karolina odbudowała więź nie tylko z rodzicami, ale także z braćmi. Starszy brat, który zawsze wydawał się jej daleki, okazał się pełnym zrozumienia i wsparcia. Młodszy brat, który wcześniej był dla niej „zagadką”, stał się jej przyjacielem. Nawet tata, choć wciąż racjonalny i powściągliwy, nauczył się okazywać emocje i doceniać córkę za jej siłę i determinację.

Co dalej?

Karolina wie, że jej droga do pełnego zdrowia jeszcze się nie skończyła. Ale teraz ma narzędzia, by radzić sobie z trudnościami. Wie też, że nie jest sama. *„Kiedyś myślałam, że świat jest przeciwko mnie. Teraz wiem, że to ja byłam przeciwko sobie” – powiedziała na pożegnanie.*

Jej historia to przypomnienie, że uzależnienie nie wybiera. Dotyka dzieci z „dobrych domów”, tych, którzy wydają się mieć wszystko. Ale to też historia nadziei. Pokazuje, że nawet z najciemniejszego miejsca można znaleźć drogę do światła. Karolina przeszła długą i trudną drogę, ale dziś jest szczęśliwą, spełnioną kobietą, która nie tylko odnalazła siebie, ale także pomaga innym odnaleźć ich własne ścieżki.





Jak rodzina i środowisko wpływają na rozwój uzależnienia u młodzieży?

Historia Karoliny pokazuje, jak **brak bliskości emocjonalnej w rodzinie i niezrozumienie ze strony rodziców** mogą przyczynić się do rozwoju uzależnienia u młodzieży.

W przypadku Karoliny, jej dom z zewnątrz wyglądał na idealny, ale w rzeczywistości brakowało w nim bliskości i akceptacji. Matka była uległa, a ojciec emocjonalnie nieobecny, co sprawiło, że Karolina czuła się **niewidzialna i nieakceptowana**.

Relacje z rówieśnikami również miały znaczenie – Karolina czuła się obca w szkole, co pogłębiało jej poczucie osamotnienia. Oprócz rodziny i środowiska rówieśniczego, warto zwrócić uwagę na konieczność **wsparcia społecznego i zawodowego**, które pomogły Karolinie odnaleźć sens w pomaganiu innym, co stało się ważnym elementem jej zdrowia.

Brak poczucia przynależności w rodzinie i szkole spowodował, że Karolina zaczęła **szukać akceptacji** w wirtualnym świecie gier komputerowych.

Gdy to przestało wystarczać, sięgnęła po alkohol i amfetaminę, które pomagały jej **unikać uczucia samotności i pustki**.

Emocjonalny chłód ojca był jednym z powodów jej choroby. Karolina potrzebowała jego **akceptacji**, a jej brak popychała ją w świat uzależnień.

Historia Karoliny jest przykładem, że uzależnienie to często **wołanie o pomoc**, a młodzi ludzie, którzy borykają się z problemami, wysyłają sygnały, na które warto zwracać uwagę.

Ważne jest, aby rodzice byli emocjonalnie obecni w życiu swoich dzieci, nie tylko zapewniając im materialne wsparcie, ale także bliskość i zrozumienie.

Jak terapia wpłynęła na Karolinę i jej rodzinę?

Terapia miała znaczący wpływ zarówno na Karolinę, jak i na jej rodzinę, prowadząc do pozytywnych zmian w ich życiu.



Karolina:

- Przed terapią Karolina była na dnie, uzależniona od gier komputerowych, alkoholu i amfetaminy, a także miała sądowy nakaz leczenia.
- Na początku terapii była oporna, ale z czasem zaczęła przepracowywać swoje problemy.
- Terapia pomogła Karolinie zrozumieć swoje lęki, marzenia i potrzebę akceptacji.
- Podczas terapii Karolina ukończyła szkołę i zdała maturę, co wcześniej wydawało się niemożliwe.
- Po 18 miesiącach terapii, Karolina była inną osobą, przestała brać narkotyki, a granie ograniczyła do kilku godzin tygodniowo.
- Zaczęła pisać dziennik, w którym opisywała swoje emocje. ○ Po wyjściu z ośrodka, Karolina podjęła studia psychologiczne, chcąc pomagać innym.
- Terapia dała Karolinie narzędzia do radzenia sobie z trudnościami i pomogła jej zrozumieć, że nie jest sama.

Rodzina Karoliny:

- Początkowo rodzice nie rozumieli przyczyn uzależnienia córki, szczególnie ojciec, który długo nie dostrzegał swojego emocjonalnego chłodu jako jednego z powodów jej choroby.
- Terapia uświadomiła rodzicom, jak ich zachowanie wpływało na Karolinę.
- Matka nauczyła się mówić "nie", a ojciec zaczął pytać "Jak się czujesz?".
- Rodzice zaczęli wprowadzać wspólne rytuały, takie jak niedzielne spacery bez telefonów, co miało ogromne znaczenie dla Karoliny.
- Mama przestała czuć się winna, a tata zaczął spędzać więcej czasu z córką.
- Relacje z braćmi również uległy poprawie, starszy brat okazał się pełen zrozumienia, a młodszy stał się jej przyjacielem.
- Nawet ojciec, choć nadal powściągliwy, nauczył się okazywać emocje i doceniać córkę.
- Rodzina Karoliny nauczyła się, że emocjonalna obecność jest kluczowa i że wsparcie społeczne jest niezbędne.

Podsumowując, terapia przyniosła zmiany zarówno w życiu Karoliny, jak i jej rodziny. Dzięki niej Karolina odzyskała kontrolę nad swoim życiem, a jej rodzina nauczyła się budować zdrowsze relacje.

Terapia była procesem, który wymagał czasu, ale doprowadził do pozytywnych zmian i odbudowy więzi rodzinnych.

