

**Alkoholio vartojimas sukelia problemų ne tik tiems,  
kurie jį vartoja, bet ir jų artimiesiems  
ir ypač vaikams.  
Tam, kad jos būtų išspręstos, alkoholi vartojančių  
asmenų šeimos nariams reikalinga pagalba.**

Pagalbos galima kreiptis į vaikų paramos, jaunimo,  
moterų ir vyrų krizių centrus.

Parengė: Valstybinio psichikos sveikatos centro  
Priklausomybės ligų skyriaus  
Vyr. specialistė Lina Ignatavičiūtė

[www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)



**Neatsakingumo įtaka kitiems.** Alkoholio vartojimas ne tik neigiamai veikia vartojančiojo sveikatą, bet pažeidžia ir jo šeimos gyvenimą. Neigiamą įtaką patiria ne tik vartojantysis, bet ir tie, kurie su juo yra susiję socialiniais bei dvasiniais ryšiais. Paprasčiausias pavyzdys yra nesaikingo alkoholio vartojimo sukeltų negalavimų įtaka darbingumui. Sunegalavęs žmogus negali atlikti savo pareigų, vis dažniau būna nedarbingas ir dėl to gali prarasti darbą. Išaugia nelaimingų atsitikimų ar ankstyvos mirties rizika. Šie reiškiniai turi tiesioginę įtaką žmogaus šeimos gerovei.

**Finansai.** Finansinės problemos – tai dar vienas įtampos šeimoje šaltinis. Savaiame suprantama, kad pinigai, išleisti alkoholiui, neprisideda prie šeimos gerovės ir jos poreikių užtikrinimo. Vartojančio alkoholi asmens artimiesiems tenka didesni finansiniai rūpesčiai. Dažnai alkoholio vartojimo neigiamos įtakos elgsenai pasekmės (darbo praradimas, baudos, skolos, pinigų slaptas ėmimas alkoholiui...) dar labiau ap sunkina šeimos biudžetą, kuriuo rūpinasi kiti šeimos nariai.

**Dvasinės pusiausvyros sutrikdymas.** Ne paslaptis, kad alkoholinių gėrimų vartojimas yra dažnas reiškinys: taurelė ar butelis alaus po darbo, sulaukus svečių, susitikus su draugais bare, tostai vestuvių, krikštynų ir kitų švenčių metu ir t.t. Bet koks alkoholio vartojimas yra tiesioginis kelias į šeimos dramą. Vartojantieji alkoholinius gėrimus pradeda elgtis neatsakingai, agresyviai, orientuojasi išskirtinai tik į savo žemesnius poreikius, po truputį praranda kaltės ir gėdos jausmą ir t.t. Artimiesiems, šeimos nariams, draugams ir kitiems su tokiu žmogumi susijusiems asmenims dažniausiai būna gėda dėl tokio jo elgesio. Vartojančiojo elgesys priimamas neigiamai, ir pažeidžia šeimos santykius ir funkcijas. Alkoholio vartojimas daro žalingą įtaką tiek visai šeimai, tiek ir atskiriems jos nariams.

**Bendravimo sutrikdymas.** Visos šeimos ar atskirų jos narių vartojamas alkoholis stipriai pažeidžia šeimos narių bendravimą. Dažniausiai vartojantis alkoholi asmuo apie savo elgesio sukeltas sau ir artimiesiems problemas nenori kalbėti arba atvirščiai, „liežuvis taip atsiriša“, jog pradeda kalbėti tai, ko neišgėręs niekada nepasakytų. Tiek vengimas bendrauti, tiek per didelė bendravimo laisvė yra dažni konfliktų šaltiniai. Dažnai paprastas reikalų aptarimas ar paprastas pokalbis virsta skandalu, įžeidinėjimais bei priekaištais. Be to, pasikeičia pokalbių turinys. Vartojantis alkoholi asmuo tampa pagrindine pokalbio tema.

**Socialinio bendravimo sutrikdymas.** Retai kuris alkoholi vartojančio asmens artimas žmogus gali lengvai pasakyti kaimynui, bendradarbiams ar kitiems žmonėms, kad jo artimasis turi problemų dėl alkoholio vartojimo. Dažniausiai jaučiamas stiprus gėdos jausmas, kuris ir neleidžia apie tai kalbėti. Dėl nenuspėjamo alkoholi vartojančio asmens elgesio ir stiprios gėdos bei baimės būti atstumtam ir pasmerktam kitų, vengiama kvieštis svečių ar eiti į svečius bei lankytis viešuose renginiuose kartu. Tokios šeimos linkusios gyventi uždarai ir vis labiau izoliuojasi nuo kitų.

**Šeimos rolės.** Dažnas reiškinys vartojant alkoholinius gėrimus yra pasikeitę šeimos narių vaidmenys. Paprastai geriančiojo pareigas perima kiti šeimos nariai, kol galiausiai vartojantysis alkoholi nebeatlieka jokių pareigų ir pradeda artimuosius išnaudoti savo poreikiams užtikrinti.

**Gyvenimo laiko planavimas.** Dar viena iš neigiamų pasekmių artimiesiems ir šeimai yra tai, kad alkoholi vartojantis žmogus tampa nenuspėjamas, todėl labai sunku planuoti savo ir šeimos laiką bei tų planų laikytis. Neužtikrintumas, ar geriantysis atliks savo pareigas (ar paims iš mokyklos vaikus, ar nupirks reikiamų maisto produktų, kada grįš namo ir kokios būklės...), ar nesutrukdyd jų atlikti kitiems šeimos nariams, stipriai pažeidžia šeimos gyvenimo tvarką. Paradoksalu, tačiau nors geriantysis nustoja atlikti savo vaidmenį šeimoje, sujaukdamas šeimos gyvenimą, jis pradeda dominuoti planuojant šeimos laiką. Tai vyksta todėl, kad artimieji pradeda taikytis prie alkoholi vartojančio asmens, siekdami pasijusti nors kiek saugiau.

**Ritualai ir tradicijos.** Dažnai girdime, kad alkoholio vartojimas susijęs su ritualais ir tradicijomis. Tačiau dažniausiai kalbama apie tai, kaip alkoholio vartojimo atsiradimo ir palaikymo šaltinį. Tačiau mažai kalbama apie alkoholio įtaką ritualams, šventėms, šeimos tradicijoms. Tai, kas turėtų tapti pakylėjimu, artimųjų susibūrimu bendrai veiklai, tampa rūpesčiu dėl alkoholio atsargų, noru kuo greičiau ir daugiau išgerti, pergerti kitus... Ir visiškai pamirštama šių ritualų tikroji paskirtis. Vienas iš akivaizdžių alkoholio vartojimo grėiančios įtakos ritualams ar tradicijoms pavyzdžių yra išgertuvių metu pamiršti vaikai, pačios šventinės nuotaikos sugadinimas savo elgesiu (nesugebėjimas prisidėti ruošiantis šventei, pasidalinti darbais ir pareigomis, noras ne laiku spręsti problemas, aiškintis santykius...).

**Smurtas.** Viena iš rimtų problemų, kylančių šeimoms dėl alkoholio vartojimo yra smurtas (fizinis, psichologinis, seksualinis, finansinis). Tyrimų duomenimis, 80 proc. visų smurto atvejų tarp sutuoktinių susiję su alkoholio vartojimu (Hamilton, Collins. 1981, Powers, 1986), apie 30 proc. tėvų, kurie smurtauja prieš vaikus, yra daug geriantys (Creighton, 1984, Powers, 1986).

**Poveikis vaikams.** Alkoholio vartojimas daro įtaką tiek visai šeimai, tiek kiekvienam šeimos nariui, ir ypač vaikams. Distresas vaikams gali pasireikšti įvairiomis formomis, tačiau galima išskirti ir pagrindines sritis:

1. **Asocialus elgesys arba elgesio sutrikimai.** Vaikai, kurių tėvai vartoja alkoholi, pasižymi agresyviu elgesiu, taisyklių laužymu, hiperaktyvumu, pamokų praleidinėjimu, susierzinimo protrūkiais...

2. **Mokymosi problemos.** Tokie vaikai dažniau turi problemų mokykloje, jiems sunkiau sekasi mokytis, jie atsilieka nuo bendraamžių, dažniau elgiasi agresyviai, nelanko mokyklos.

3. **Emocinės problemos.** Tokie vaikai turi įvairių psichosomatinių sutrikimų nuo astmos iki naktinio šlapimo nelaikymo, negatyviai elgiasi su tėvais, pasižymi negatyviu santykiu su savo „aš“, savigraua ir savęs kaltinimu, uždarumu, verksnumu, depresija.

4. **Paauglystės problemos.** Tokie vaikai anksčiau nei jų bendraamžiai patys pradeda vartoti alkoholi. Jie labiau linkę į socialinę izoliaciją, rečiau lankosi pas draugus ir kviečiasi juos pas save arba nustato labai griežtas ribas tarp gyvenimo namie ir socialinio gyvenimo, taip, kad šios sferos niekada nepersipina. Dažnai tokiems vaikams sunku sukurti stabilius santykius ir juos palaikyti. Jie bijo artimų santykių ir skaudžių pasekmių, todėl yra labiau linkę į paviršutiniškus santykius.

Šių problemų atsiradimą gali sustiprinti:

1. **Smurtas šeimoje,** netgi jeigu jis nenukreiptas į vaikus.
2. **Konfliktas tarp tėvų.** Vaikus jaudina ne tiek girtavimas, kiek dėl jo kylantys skandalai.
3. **Tėvų gyvenimas skyrium,** skyrybos, tėvų ar vieno iš tėvų netektis po skyrybų dėl nutrūkusio bendravimo.

4. **Auklėjimo nenuoseklumas.** Vaikai, kurių tėvai vartoja alkoholi, kaltę už tai, kas vyksta, prisiima sau, ir jaučiasi atsakingi už tai, kas nutinka. Todėl jie dažniau linkę į savigrauzę ir žemą savivertę.

Problemų išvengti galima, jeigu

1. **vienas iš tėvų sugeba sukurti pastovią aplinką,** kurioje vaikas gali augti ir vystytis, skirti vaikui laiko ir dėmesio.
2. **Kitų asmenų poveikis vaiko aplinkai.**
3. **Artumas tarp tėvų.** Jeigu, nežiūrint visko, tėvams pavyksta išlaikyti artimus tarpusavio santykius, užimti bendrą ir rūpestingą poziciją vaikų atžvilgiu.
4. **Darni šeima.** Net jeigu tėvams nesiseka išlaikyti tarpusavio artumo, tačiau išsaugomi šeimyniniai santykiai, prisirišimas ir bendra veikla.

Visi šie faktoriai padeda sustiprinti prisirišimo ir saugumo pojūtį, kurie yra priešingi nenuspėjamumui ir nesaugumui, bei daro įtaką vaikų gebėjimui kurti santykius su kitais (Bowly, 1971, 1973, 1980, Ruttas, 1980).