

MŮJ PARTNER BERE

Bere váš partner/partnerka drogy nebo má problémy s alkoholem a vy mu chcete pomoci?

Problém se zneužíváním může zásadním způsobem ovlivnit nejen uživatele samotného, ale i vás, vaše děti, celou rodinu a vztahy mezi blízkými. Vzhledem k velkým problémům a snaze mu pomoci se může stát, že tak trochu zapomenete na sebe nebo vaše dítě.

Situace, ve které se nacházíte, je hodně náročná a můžete se cítit zoufale a bezmocně. Nezapomeňte, že máte plný nárok na odbornou pomoc stejně jako váš blízký-uživatel. Nebojte se vyhledat odborníka a proberte s ním celou situaci, mluvte i o svých nejistotách a pocitech.

Podstatné je, že nejste zodpovědný za to, co dělá váš partner/ka. Jste odpovědný za svůj život a své děti.

Pokud dochází ve vaší k rodině k psychickému nebo fyzickému násilí, neváhejte a začněte situaci řešit.

Závislost vašeho blízkého není něco, o čem je snadné mluvit. Podobně na tom mohou být vaše děti, mohou se stydět, skrývat situaci doma, stranit se kamarádů, uzavírat se do sebe, zhoršit se ve škole, v chování, zlobit se na vás...

Zvažte, zda je bezpečné, abyste nechávali vaše dítě s partnerem samotné, mimochodem, i to je dobré téma na probrání s někým nestranným.

Pokuste se dítěti, přiměřeně jeho věku, vysvětlit, co se doma děje a mluvte s ním, jak to celé prožívá, jak mu je, jestli se nechce na něco zeptat.

Nezapomeňte, že pokud dítě o situaci nemluví, neznamená to, že to neprožívá a nevnímá. Pro dítě je důležité, aby měl alespoň jednu osobu, které věří a na kterou se může vždy a za každé situace obrátit.

Vyhledat pomoc je dobrý krok k řešení. Váš blízký si málokdy dokáže pomoci sám, někdy to trvá dlouho, než své chování nahlédne a je ochoten něco měnit. V této době není ve vašich silách jeho postoj k braní či pití změnit. Někdy pomůže i to, že rodině dojde trpělivost a začne věci měnit a chránit sama sebe.

A jak mu tedy pomoci? Nabízejte konkrétní pomoc, ale jen pokud to váš blízký chce a je ochoten měnit své užívání a chování. Ve svém pomáhání nezapomínejte na sebe, své děti a klid rodiny.