



## 5 mitów o uzależnieniu: prawda, która ratuje rodziny

Przełam stereotypy które niszczą rodziny i uniemożliwiają szukanie pomocy. Poznaj prawdę o uzależnieniu opartą na najnowszych badaniach.

# Mit 1: Uzależnienie to kwestia słabej woli i braku charakteru

Jednym z najbardziej szkodliwych stereotypów dotyczących uzależnienia jest przekonanie, że osoby uzależnione po prostu nie mają wystarczającej siły woli, by przestać.

To myślenie nie tylko jest błędne, ale także głęboko krzywdzące dla osób zmagających się z tym problemem i ich rodzin.



## Choroba mózgu

Najnowsze badania neurobiologiczne jednoznacznie pokazują, że uzależnienie to choroba mózgu, która fundamentalnie zmienia mechanizmy nagrody, motywacji i kontroli impulsów. To nie jest kwestia charakteru.



## Zmiany neurologiczne

Osoby uzależnione nie mogą po prostu „przestać”, ponieważ ich mózg funkcjonuje inaczej niż u osób zdrowych. Substancje psychoaktywne zmieniają strukturę i funkcjonowanie układu nerwowego.



## Podejście terapeutyczne

Terapia oparta na neurobiologii pomaga zrozumieć i leczyć uzależnienie jako chorobę, a nie brak silnej woli. To zmienia całe podejście do leczenia i daje nadzieję na wyzdrowienie.

Zrozumienie uzależnienia jako choroby mózgu to klucz do skutecznej pomocy. Kiedy przestajemy obwiniać osoby uzależnione za brak charakteru, otwieramy drogę do prawdziwego leczenia i wsparcia. Rodziny, które przyjmują tę perspektywę, są w stanie lepiej wspierać swoich bliskich w drodze do wyzdrowienia, bez poczucia winy i wstydu.

# Mit 2: Uzależnieni to osoby, które chcą się tylko bawić lub uciekać od problemów

Ten mit redukuje złożoność uzależnienia do prostego wyboru stylu życia, ignorując głębsze przyczyny psychologiczne i emocjonalne. W rzeczywistości uzależnienie często jest desperacką próbą radzenia sobie z nieznośnym bólem emocjonalnym.

## Mechanizm przetrwania

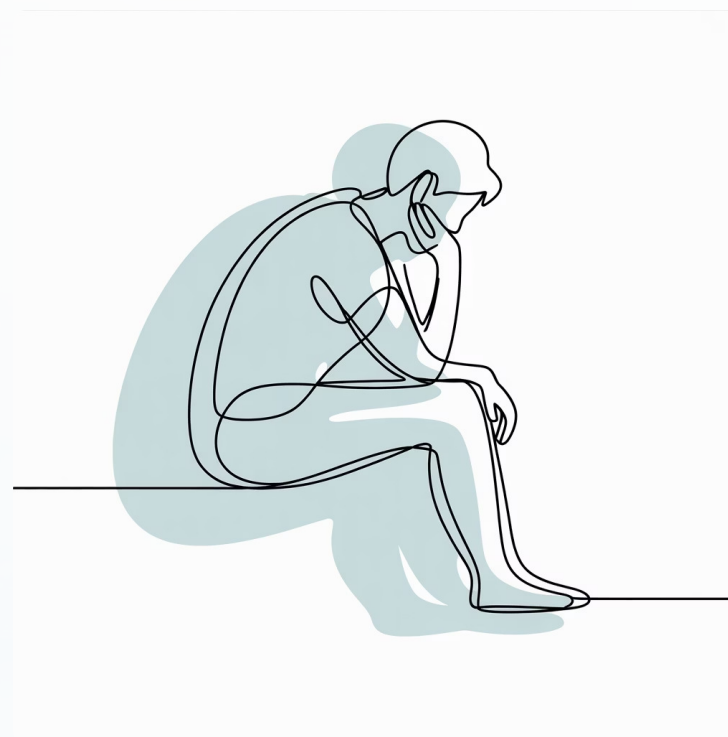
Uzależnienie często zaczyna się od próby radzenia sobie z bólem emocjonalnym, traumą lub chronicznym stresem. Nie jest to wybór „zabawy”, lecz mechanizm przetrwania, który z czasem wymyka się spod kontroli i sam staje się źródłem cierpienia.

## Trauma i ból

Osoby po traumach – czy to z dzieciństwa, czy z późniejszego okresu życia – często sięgają po substancje, by złagodzić nie do zniesienia cierpienie psychiczne. To nie jest słabość, to próba przetrwania w trudnych okolicznościach.

Badania pokazują silny związek między traumami w dzieciństwie a późniejszym rozwojem uzależnień. Osoby, które doświadczyły przemocy, zaniedbania czy innych trudnych sytuacji, mają znacznie wyższe ryzyko uzależnienia.

Zrozumienie tego kontekstu jest kluczowe dla skutecznej terapii – nie wystarczy po prostu „przestać używać”, trzeba przepracować leżący u podstaw ból emocjonalny.



„Uzależnienie to nie wybór zabawy – to desperacka próba ucieczki od bólu, która sama staje się pułapką”

# Mit 3: Uzależnienie dotyczy tylko alkoholu i narkotyków

Tradycyjnie, mówiąc o uzależnieniu, myślimy głównie o alkoholu i narkotykach. Jednak współczesne badania pokazują, że spektrum uzależnień jest znacznie szersze i obejmuje wiele zachowań, które mogą stać się patologiczne.

1

## E-uzależnienia

Uzależnienie od internetu, mediów społecznościowych i gier online to rosnący problem, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Te uzależnienia mogą być równie destrukcyjne jak te od substancji.

2

## Hazard i zakupy

Uzależnienie od hazardu czy kompulsywnych zakupów może prowadzić do rujnujących konsekwencji finansowych i emocjonalnych dla całej rodziny.

3

## Praca i jedzenie

Workaholizm i zaburzenia odżywiania to także formy uzależnienia, które często są bagatelizowane, choć mają poważne skutki zdrowotne.

4

## Nowe wyzwania

Pojawienie się nowych technologii i platform cyfrowych stworzyło nowe możliwości rozwoju uzależnień, wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii.

Podręcznik „Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień” z 2024 roku podkreśla rosnące zagrożenia związane z uzależnieniami behawioralnymi, szczególnie u młodego pokolenia. E-uzależnienia u dzieci i młodzieży rosną w alarmującym tempie, wymagając od rodziców, nauczycieli i terapeutów nowych kompetencji i narzędzi. Ważne jest, by rozpoznawać te problemy na wczesnym etapie i reagować tak samo poważnie, jak w przypadku uzależnień od substancji.

# Mit 4: Rodzina jest winna uzależnieniu i może je sama wyleczyć



Ten mit obciąża rodziny ogromnym poczuciem winy i jednocześnie daje fałszywą nadzieję, że mogą same rozwiązać problem. Prawda jest bardziej złożona i wymaga zrozumienia dynamiki rodzinnej w kontekście uzależnienia.

## Wpływ, ale nie wina

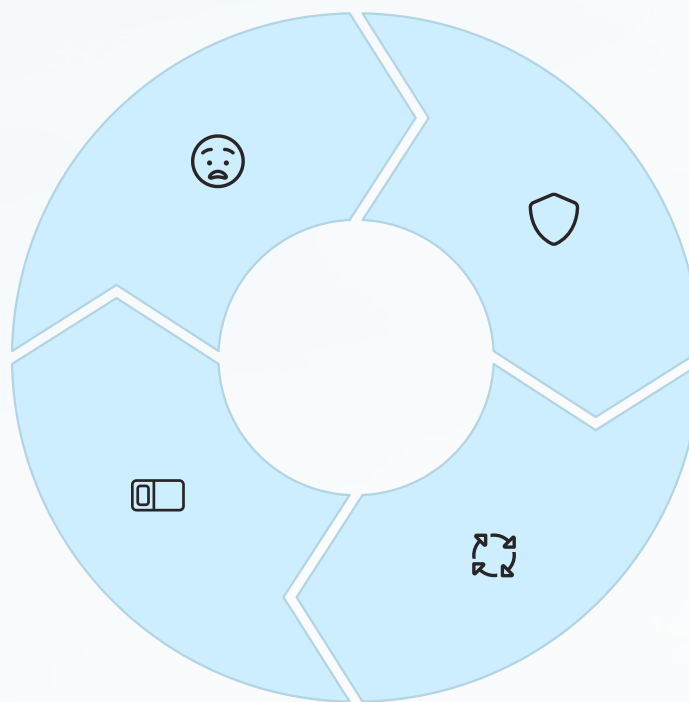
Rodzina ma ogromny wpływ na rozwój i leczenie uzależnienia – może być czynnikiem ochronnym lub ryzyka – ale nie jest bezpośrednią przyczyną choroby. Uzależnienie wynika z wielu czynników: genetycznych, neurologicznych, psychologicznych i środowiskowych.

### Nadmierna kontrola

Osoby współuzależnione przejmują kontrolę nad zachowaniem uzależnionego

### Własne cierpienie

Rodzina cierpi i rozwija własne problemy



### Chronienie

Ukrywanie problemu i chronienie przed konsekwencjami

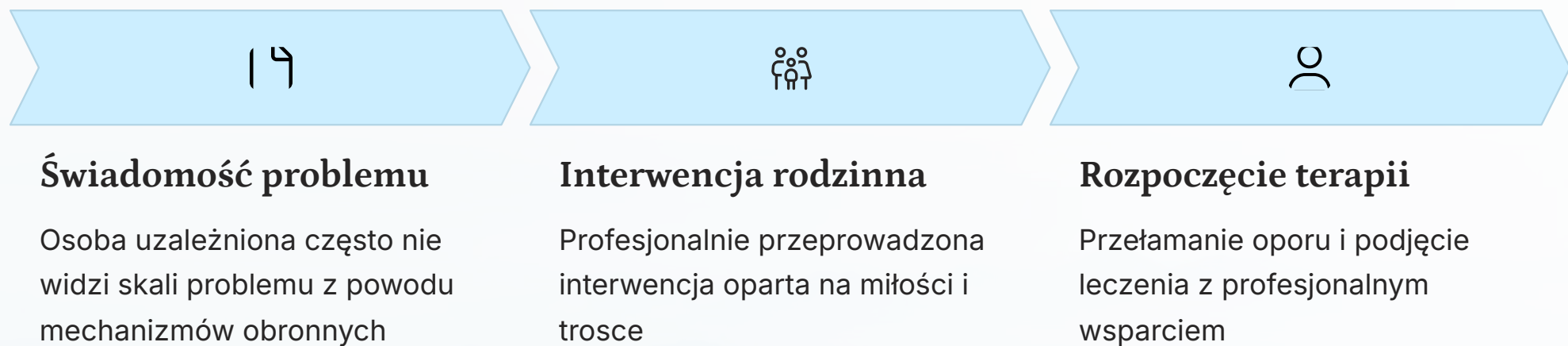
### Utrwalanie wzorca

Te zachowania paradoksalnie utrwalają uzależnienie

Współuzależnienie to zjawisko, w którym bliscy przejmują nadmierną kontrolę i odpowiedzialność za życie osoby uzależnionej, co paradoksalnie utrudnia leczenie. Osoby współuzależnione często potrzebują własnej terapii i wsparcia, na przykład w ośrodku MyWay, by nauczyć się zdrowych granic i sposobów wspierania bliskiego bez utrwalania destrukcyjnych wzorców. Rodzina nie jest winna, ale może nauczyć się, jak pomóc skutecznie.

# Mit 5: Uzależniony musi sam chcieć się leczyć, inaczej nie ma szans na wyzdrowienie

To przekonanie prowadzi do bierności rodzin, które czekają, aż osoba uzależniona „dojrzeje” do leczenia. Tymczasem choroba postępuje, a szanse na powrót do zdrowia maleją. Prawda jest bardziej optymistyczna – profesjonalna interwencja może przełamać opór i zachęcić do leczenia.



Chęć leczenia jest ważna, ale skuteczna interwencja rodzinna i profesjonalna pomoc mogą przełamać opór i otworzyć drogę do wyzdrowienia. Metoda rodzinnej interwencji, opracowana przez dr Vernona Johnsona, opiera się na miłości, trosce i odpowiedzialności, a nie na przymusie czy konfrontacji.

## Historia Marty i jej męża

Pokazuje, jak dobrze zaplanowana interwencja rodzinna może pomóc osobie w kryzysie uzależnienia lub depresji. Marta, której mąż pogrążał się w alkoholizmie, długo czekała, aż sam zdecyduje się na leczenie. Dopiero profesjonalna interwencja, w której wzięła udział cała rodzina, przełamała jego opór. Dziś, po dwóch latach terapii, ich związek został odbudowany.

Nie ma potrzeby czekać na „dno” – im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większe szanse na pełne wyzdrowienie i uniknięcie nieodwracalnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych.

# Prawda o uzależnieniu: choroba, która wymaga zrozumienia i wsparcia

Po obaleniu mitów czas na prawdę, która jest zarazem trudna i pełna nadziei. Uzależnienie to przewlekła choroba mózgu, która zmienia funkcjonowanie neurologiczne i zachowania, ale jest także chorobą, którą można leczyć przy odpowiednim podejściu.

01

## **Kompleksowa diagnostyka**

Dokładna ocena stanu zdrowia fizycznego, psychicznego i sytuacji rodzinnej

02

## **Terapia wielopoziomowa**

Połączenie terapii indywidualnej, grupowej, farmakoterapii i psychoedukacji

03

## **Wsparcie rodziny**

Aktywne zaangażowanie bliskich w proces leczenia i własną terapię

04

## **Zmiana środowiska**

Modyfikacja otoczenia i relacji wspierających trzeźwość

05

## **Długoterminowa opieka**

Kontynuacja wsparcia po zakończeniu podstawowej terapii

Leczenie wymaga kompleksowego podejścia, które obejmuje nie tylko samą osobę uzależnioną, ale całe jej otoczenie. Terapia, wsparcie rodziny, zmiana środowiska i długoterminowa opieka to elementy, które razem tworzą skuteczny program wyzdrowienia.

Ważne jest przełamanie wstydu i stereotypów, by szukać pomocy bez obaw. Uzależnienie nie jest wyrokiem – tysiące osób każdego roku odzyskują zdrowie i odbudowują swoje życie. Kluczem jest zrozumienie, że to choroba wymagająca profesjonalnego leczenia, a nie słabość charakteru czy wybór stylu życia.

# Rola rodziny w walce z uzależnieniem



Rodzina odgrywa kluczową rolę zarówno w profilaktyce uzależnień, jak i w procesie leczenia. Jednak to, jak rodzina funkcjonuje i reaguje na problem, może zarówno wspierać wyzdrowienie, jak i je utrudniać.

## Czynnik ochronny

Silna więź emocjonalna, dobra komunikacja i zdrowe granice w rodzinie znacząco zmniejszają ryzyko rozwoju uzależnień u dzieci i młodzieży. Rodzina, w której panuje atmosfera akceptacji i wsparcia, stanowi naturalną barierę ochronną.

### Unikaj nadmiernej kontroli

Rodzina powinna unikać nadmiernej kontroli i współuzależnienia, które paradoksalnie utrwalają problem. Zamiast kontrolować każdy krok osoby uzależnionej, lepiej ustalić jasne granice i konsekwencje.

### Oferuj wsparcie

Zamiast oskarżeń i pretensji, rodzina powinna oferować wsparcie emocjonalne i zachęcać do leczenia. Kluczowe jest wyrażanie troski bez osądzania.

### Szukaj pomocy

Programy wsparcia rodzin, pomagają radzić sobie z trudnościami i uczyć się zdrowych strategii radzenia sobie z problemem uzależnienia w rodzinie.

Badania jednoznacznie pokazują, że rodziny, które uczestniczą w terapii i edukacji na temat uzależnienia, znacznie lepiej wspierają proces wyzdrowienia swoich bliskich. Jednocześnie same odnoszą korzyści w postaci lepszego zdrowia psychicznego, mniejszego stresu i poprawy jakości życia.

# Jak rozpoznać uzależnienie u bliskiej osoby?

Wczesne rozpoznanie problemu uzależnienia może być kluczowe dla skutecznej interwencji. Jednak osoby uzależnione często ukrywają swój problem, a rodzina może przez długi czas nie zdawać sobie sprawy z powagi sytuacji.

## Zmiany w zachowaniu

- Nagłe zmiany nastroju, drażliwość lub agresja
- Wycofanie się z życia rodzinnego i społecznego
- Tajemniczość i ukrywanie swojej aktywności
- Nietypowe godziny wychodzenia i powrotu do domu

## Zaniedbywanie obowiązków

- Problemy w pracy lub szkole, absencja
- Zaniedbywanie obowiązków domowych
- Problemy finansowe, pożyczanie pieniędzy
- Zaniedbanie wyglądu i higieny osobistej

## Zmiany społeczne

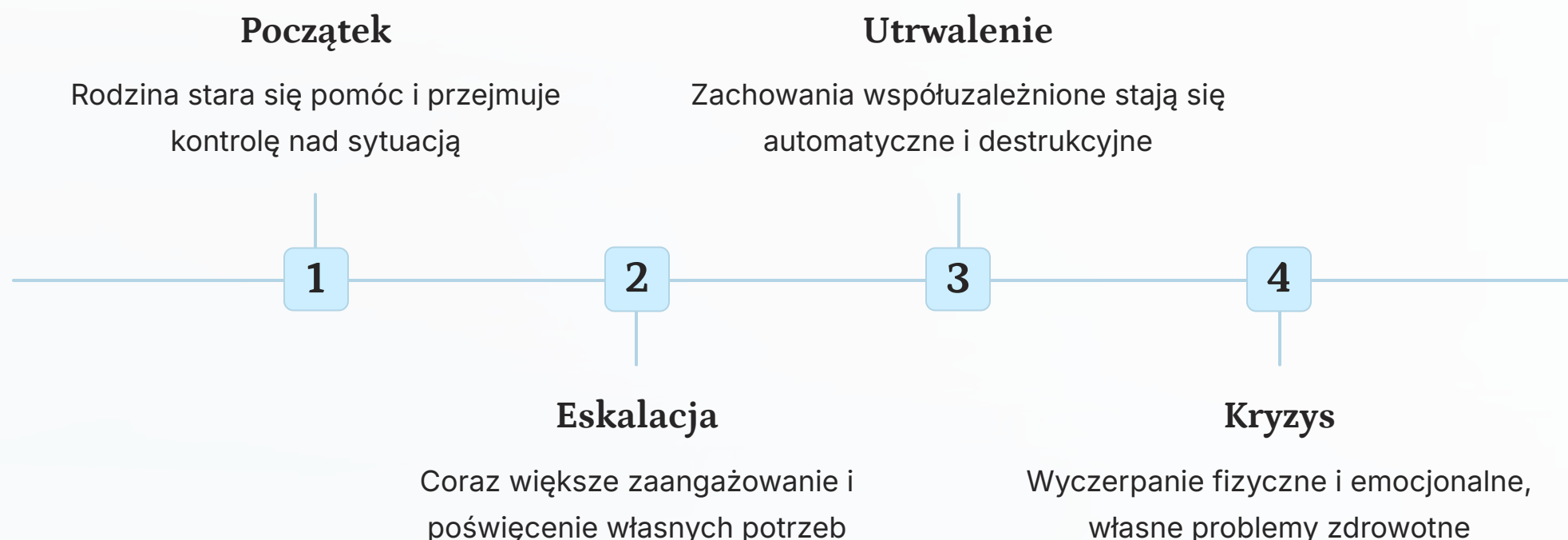
- Izolacja od dotychczasowych przyjaciół i rodziny
- Zmiana kręgu znajomych na osoby o ryzykownych zachowaniach
- Unikanie rozmów o swoim życiu
- Konflikty z bliskimi na tle zachowania

Obserwacja i rozmowa to pierwszy krok do pomocy. Jeśli zauważasz te objawy, nie czekaj – porozmawiaj z bliską osobą w spokojnej, wspierającej atmosferze. Ważne jest przygotowanie się do rozmowy – wybierz odpowiedni moment, gdy obie strony są spokojne, unikaj oskarżeń i koncentruj się na swoich obawach i uczuciach.

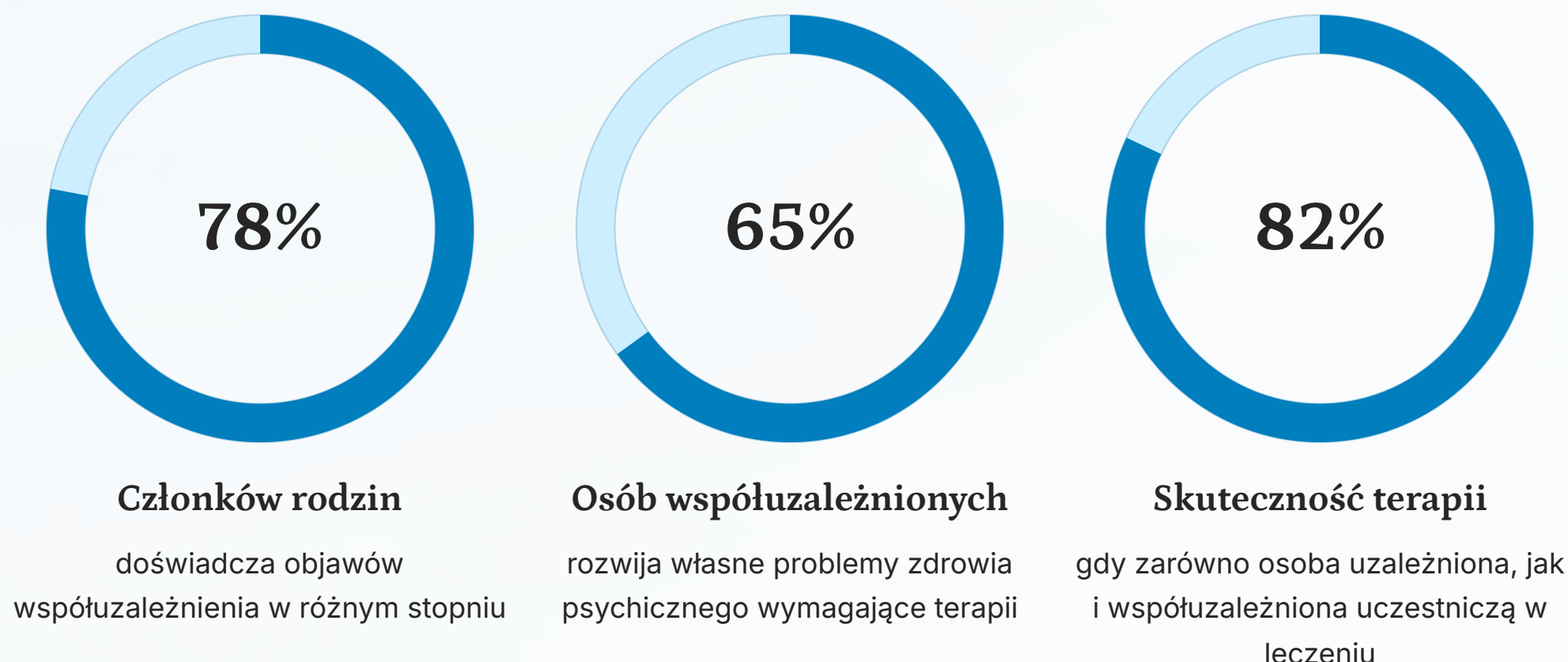
Pamiętaj, że zaprzeczanie problemu jest naturalną reakcją obronną osoby uzależnionej. Nie zniechęcaj się, jeśli pierwsza rozmowa nie przyniesie efektu – może być potrzeba kilku prób lub profesjonalnej interwencji.

# Współuzależnienie – cichy problem rodzin osób uzależnionych

Współuzależnienie to zjawisko, które dotyka bliskich osób uzależnionych i często pozostaje niezauważone, mimo że ma poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i jakości życia całej rodziny.



Osoby współuzależnione przejmują kontrolę nad piciem lub zachowaniem uzależnionego, co paradoksalnie utrwała problem zamiast go rozwiązywać. Chronią osobę uzależnioną przed konsekwencjami jej działań, kłamią za nią, ukrywają problem przed innymi, przejmują jej obowiązki i odpowiedzialności.



Skutki współuzależnienia są poważne: przewlekły stres, nerwice, depresja, zaburzenia lękowe, psychosomatyczne problemy zdrowotne, obniżona jakość życia i satysfakcja z relacji. Dlatego tak ważna jest pomoc dla samych osób współuzależnionych – terapia współuzależnienia i grupy wsparcia, uczą zdrowych granic, asertywności i dbania o siebie.

# Interwencje psychospołeczne – skuteczna pomoc dla rodziców i rodzin

Najnowsze badania naukowe dostarczają solidnych dowodów na skuteczność interwencji psychospołecznych w pomocy rodzinom zmagającym się z problemem uzależnienia. Badania Cochrane z 2025 roku potwierdzają, że profesjonalne wsparcie przynosi wymierne efekty.

## Co to są interwencje psychospołeczne?

To strukturyzowane programy pomocy, które łączą wsparcie psychologiczne, edukację i praktyczne działania. Obejmują one:

- Terapię rodzinną prowadzoną przez specjalistów
- Psychoedukację na temat uzależnienia i jego mechanizmów
- Trening umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie
- Wsparcie w rozwiązywaniu problemów codziennych
- Budowanie sieci wsparcia społecznego

## Korzyści dla całej rodziny

Badania pokazują, że interwencje psychospołeczne pomagają zmniejszyć picie i używanie narkotyków przez rodziców, co ma bezpośredni, pozytywny wpływ na całą rodzinę, a szczególnie na dzieci.

Wsparcie obejmuje regularne rozmowy z terapeutą, edukację na temat mechanizmów uzależnienia i współuzależnienia, oraz praktyczne działania wspierające zdrowe funkcjonowanie rodziny. Kluczowe jest profesjonalne podejście – programy prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów przynoszą znacznie lepsze efekty niż próby samodzielnego radzenia sobie z problemem.



### **Dzieci są szczególnie narażone**

Dzieci w rodzinach z problemem uzależnienia są szczególnie narażone na skutki tej choroby – od zaburzeń rozwoju emocjonalnego po zwiększone ryzyko własnych problemów z uzależnieniem w przyszłości. Skuteczna pomoc rodzicom chroni dzieci.

# E-uzależnienia – nowa fala wyzwań dla dzieci i młodzieży

W erze cyfrowej pojawiło się nowe, niepokojące zjawisko – e-uzależnienia. Nadużywanie mediów elektronicznych, internetu, gier komputerowych i mediów społecznościowych może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, społecznych i edukacyjnych.

## Uzależnienie od internetu

Kompulsywne korzystanie z sieci, niemożność oderwania się od ekranu, zaniedbywanie obowiązków i relacji realnych. Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu online, często kosztem snu, nauki i kontaktów społecznych.

## Uzależnienie od gier

WHO oficjalnie uznało uzależnienie od gier za chorobę. Objawy to utrata kontroli nad czasem gry, priorytetyzowanie gier ponad inne aktywności i kontynuowanie grania mimo negatywnych konsekwencji.

## Media społecznościowe

Obsesyjne sprawdzanie notyfikacji, porównywanie się z innymi, lęk przed „przegapieniem” – to wszystko może prowadzić do depresji, zaburzeń lękowych i obniżonej samooceny, szczególnie u nastolatków.

Profilaktyka i terapia e-uzależnień wymagają specjalistycznej wiedzy i nowych narzędzi. Rodzice często czują się bezradni wobec cyfrowego świata, który sami nie do końca rozumieją. Dlatego tak ważna jest edukacja i wsparcie profesjonalne.

Podręcznik „Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień” z 2024 roku to kompleksowe opracowanie, które podkreśla znaczenie wczesnej diagnozy i pracy z całą rodziną. E-uzależnienia nie dotyczą tylko dziecka – to problem systemowy wymagający zmian w funkcjonowaniu całej rodziny.

Kluczowe elementy profilaktyki to ustalanie zdrowych granic korzystania z technologii, alternatywne formy spędzania czasu, budowanie relacji opartych na komunikacji twarzą w twarz, oraz modelowanie zdrowych nawyków przez rodziców. Kiedy problem już się pojawi, nie można go bagatelizować – wymaga takiego samego poważnego podejścia jak inne formy uzależnienia.

# Gdzie szukać pomocy?

Wiedzieć, że jest problem, to jedno. Wiedzieć, gdzie szukać pomocy, to drugie, równie ważne. Na szczęście w Polsce istnieje rozbudowana sieć wsparcia dla osób uzależnionych i ich rodzin – większość form pomocy jest bezpłatna i dostępna.

## Placówki terapii uzależnień

W całej Polsce działają publiczne i prywatne ośrodki terapii uzależnień oferujące bezpłatną pomoc medyczną, terapeutyczną i psychiatryczną. Oferują programy ambulatoryjne i stacjonarne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

01

### Rozpoznaj problem

Pierwszy krok to przyznanie, że problem istnieje i wymaga pomocy

04

### Rozpocznij terapię

Systematyczne uczestnictwo w programie terapeutycznym

## Grupy wsparcia

Grupy takie jak AA (Anonimowi Alkoholicy), NA (Anonimowi Narkomani) dla osób uzależnionych oferują bezpłatne wsparcie oparte na programie 12 kroków i wzajemnej pomocy.

02

### Skontaktuj się z placówką

Zadzwoń lub odwiedź najbliższą placówkę terapii uzależnień

05

### Kontynuuj wsparcie

Długoterminowe wsparcie w grupach i poradniach

## Infolinie i poradnie

Telefoniczne i internetowe infolinie zapewniają anonimowe porady, informacje o dostępnych formach pomocy i wsparcie w kryzysie. Można zadzwonić bez podawania danych osobowych.

03

### Przejdź diagnozę

Profesjonalna ocena sytuacji i dobór odpowiednich form pomocy

Ważne jest, by nie zwlekać i korzystać z dostępnych form pomocy. Im wcześniej rozpocznie się terapia, tym większe szanse na pełne wyzdrowienie. Nie trzeba radzić sobie samemu – profesjonalna pomoc jest dostępna, skuteczna i często bezpłatna. Pamiętaj, że zwrócenie się o pomoc to oznaka siły, nie słabości.

# Przełamywanie stereotypów – klucz do skutecznej pomocy

Największą przeszkodą w szukaniu pomocy często nie jest brak dostępnych zasobów, ale wstyd, strach przed stygmatyzacją i internalizacja szkodliwych mitów o uzależnieniu. Przełamanie tych barier to klucz do ratowania rodzin.

## Moc edukacji

Edukacja społeczna i otwarta rozmowa o uzależnieniu zmniejszają stygmatyzację. Kiedy ludzie rozumieją, że uzależnienie to choroba, a nie wybór czy słabość charakteru, łatwiej im okazać współczucie i wsparcie.

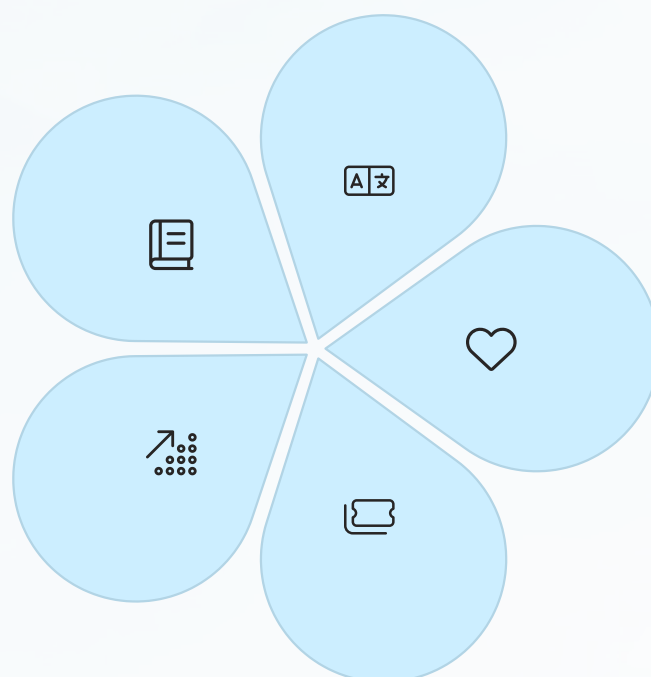
## Siła opowieści

Historie osób, które pokonały uzależnienie, dają nadzieję i pokazują, że wyzdrowienie jest możliwe. Każda otwarta rozmowa, każde osobiste świadectwo przełamuje mur milczenia i wstydu.



**Wiedza**  
Zrozumienie mechanizmów uzależnienia

**Nadzieja**  
Wiara w możliwość wyzdrowienia



**Dialog**  
Otwarta rozmowa bez osądzania

**Empatia**  
Współczucie zamiast potępienia

**Wsparcie**  
Dostępna i skuteczna pomoc

Rodziny zyskują siłę, by działać i wspierać bliskich, gdy rozumieją prawdę o uzależnieniu i wiedzą, że nie są same. Przełamanie stereotypów to nie tylko kwestia indywidualnej świadomości – to zmiana kulturowa, która ratuje życie.

Prawda o uzależnieniu to nadzieja na zdrowienie i odbudowę relacji. Kiedy rodziny przestają wierzyć w mity i zaczynają działać w oparciu o fakty, otwiera się przed nimi droga do uzdrowienia – nie tylko osoby uzależnionej, ale całego systemu rodzinnego.

# Prawda wyzwala – razem możemy pokonać uzależnienie

Dotarliśmy do końca naszej podróży przez mity i prawdy o uzależnieniu. Czas na podsumowanie najważniejszych wniosków, które mogą zmienić życie Twoje i Twoich bliskich.

## **Uzależnienie to choroba, nie wybór**

Najnowsze badania neurobiologiczne jednoznacznie pokazują, że uzależnienie zmienia funkcjonowanie mózgu. To nie kwestia słabej woli czy braku charakteru – to choroba wymagająca profesjonalnego leczenia.

## **Rodzina ma ogromną rolę, ale nie jest winna**

Rodzina może być potężnym czynnikiem wspierającym wyzdrowienie, ale nie jest przyczyną uzależnienia. Kluczowe jest unikanie współuzależnienia i szukanie własnego wsparcia.

## **Istnieją skuteczne metody pomocy**

Interwencje psychospołeczne, terapia rodzinna, grupy wsparcia i programy leczenia przynoszą wymierne efekty potwierdzone badaniami. Pomoc jest dostępna i często bezpłatna.

## **Nie trzeba czekać na „dno”**

Im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większe szanse na pełne wyzdrowienie. Profesjonalna interwencja może przełamać opór i zachęcić do podjęcia terapii.

## **E-uzależnienia to poważny problem**

Współczesne uzależnienia behawioralne, szczególnie związane z technologią, wymagają takiego samego poważnego traktowania jak uzależnienia od substancji.

---

Mitów o uzależnieniu jest wiele, ale fakty naukowe i doświadczenia tysięcy rodzin pokazują inną rzeczywistość. Uzależnienie to choroba, która wymaga zrozumienia, wsparcia i profesjonalnej pomocy – ale jest to choroba, którą można leczyć i z której można się wyleczyć.

Rodzina i bliscy mają ogromną rolę w procesie wyzdrowienia, ale nie są sami – istnieją skuteczne metody i miejsca pomocy, badania naukowe potwierdzające ich skuteczność, oraz tysiące historii osób, które odzyskały zdrowie i odbudowały swoje życie.

### **Najważniejsze przesłanie**

Przełamujmy stereotypy, szukajmy prawdy i dawajmy nadzieję tym, którzy jej potrzebują. Każda otwarta rozmowa, każdy gest wsparcia, każde przełamanie wstydu ratuje życie. Uzależnienie nie jest wyrokiem – to wyzwanie, które można pokonać razem, z wiedzą, odwagą i miłością.

Jeśli Ty lub ktoś bliski boryka się z problemem uzależnienia, nie czekaj – sięgnij po pomoc już dziś. Prawda o uzależnieniu wyzwala – otwiera drogę do uzdrowienia, odbudowy relacji i odzyskania radości życia. Razem możemy pokonać uzależnienie.