

**Взрослые дети алкоголиков (ВДА).** Возможно, это название покажется вам не слишком приятным, однако оно как нельзя точно отражает то, с чем сталкиваются взрослые люди, выросшие в семьях, где один или оба родителя пили, где члены семьи имели психические расстройства, или были тяжело больны, применяли жестокое обращение и др.

Теперь, эти повзрослевшие дети живут с ощущением, что что-то в их жизни не так. И хотя на первый взгляд все у них «нормально» — есть семья, дети, работа, однако ощущение собственной неполноценности, неуместности, несвоевременности, внутренней пустоты, отсутствия радости и увлечений в жизни периодически сильно омрачает их жизнь. А тех, кто не владеет пониманием своих чувств, периодически сталкиваются с волнами апатии, депрессии, проблем со здоровьем. И самое ужасное во всем этом, что человеку непонятно, что же с ним происходит.



**Обратите внимание на основные признаки и последствия воспитания, с которыми сталкиваются люди, выросшие в семьях, в которых алкоголь занимал главенствующую роль:**

1. Потребность хранить в тайне от своих друзей и знакомых то, что происходило в семье. Это вызывает у человека стыд и неловкость, и ему кажется, что если кто-то узнает, что делали его родители, то все будут его сторониться.
2. Человек живет с ощущением, что он «не такой как все», «со мной что-то не так», «у меня все не как у людей».
3. Человек постоянно сомневается. Что хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно, что можно, а что нельзя, что уместно, а что нет. В любой ситуации он пытается угадать, что ожидают от него другие люди, и старается сделать так, чтобы непременно понравиться окружающим, или хотя бы избежать их осуждения и неприятия.
4. Человек часто врет или привирает, даже когда это совсем не нужно. Ему кажется, что говоря правду про себя, про свои поступки, решения, его выборы, всё это может привести к негативным последствиям, его осудят, осмеют, или дадут негативную оценку. Дома, на работе, в профессиональных и любительских

сообществах его преследует ощущение «самозванца». Ему кажется, что место, которое он занимает, не было бы его, если бы окружающие знали какой он на самом деле.

**Можно ли с этим что-то сделать? Есть ли выход из сложившейся ситуации? Как все это можно преодолеть?**

Синдром ВДА возникает из-за проблем в отношениях с родителями, и продолжает приносить сложности в плоскости отношений всех сфер жизни, уже во взрослой жизни.

Как описано выше, чувства отчуждения, непонятности, ненужности и одиночества могут присутствовать в отношениях с детьми, супругами, коллегами или начальством. Поэтому и исцеление лежит в одной плоскости, а именно **отношений**.

Никакие «тренинговые» программы по развитию уверенности, коммуникативных навыков, соблазнению и привлечению богатства и процветания не помогут. Тренинги формируют навыки. А проблема ВДА в том, что никакие навыки невозможно применить в ситуации, которая возвращает их в детские травмы и переживания захлестывают так, что управлять эмоциями становится невозможно.

Основными эффективными формами работы с данной проблемой являются индивидуальная психотерапия, зачастую длительная, в виду давности и стойкости «отпечатка» негативного семейного опыта, и групповая работа в рамках реализации программы «12 шагов».

Помните, если вы узнали себя хотя в некоторых из этих признаков и поняли, что термин ВДА это то, как звучит ваша проблема, это уже огромный шаг на пути к исцелению, проблема обозначена !

Следующий шаг – с помощью профессиональной поддержки, начать воплощать изменения в жизнь!

Группы АА в Гомеле:

**Рубикон**

ул. Юбилейная 8а  
вторник - 19:00  
четверг - 19:00  
суббота - 19:00  
воскресенье - 19:00  
+375 (44) 464-61-00  
rubikon@aabelarus.org

**Жнівень**

ул. Советская, 146а  
“Дом Милосердия”  
вторник - 19:30  
пятница - 19:00  
воскресенье - 12:00  
+375 (29) 230-90-40  
zhniwen@aabelarus.org

**Ключ**

ул. Советская, 146а  
“Дом Милосердия”  
понедельник - 19:00  
среда - 19:00  
суббота - 16:30  
+375 (25) 734-93-33  
key@aabelarus.org

**ЗА НЕОБХОДИМОЙ,  
КОНСУЛЬТАТИВНОЙ,  
СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩЬЮ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ  
ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ В  
НАШЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:**

**34 57 44**

Наш адрес: г. Гомель, ул.  
Портовая,14  
Каб.№ 10

Электронная почта  
gomel.cent.r-tc@cenadm.gov.by

Мы в Instagram:

<https://www.instagram.com/tson.gomel>

Сайт Центра: <https://my-vmeste.by>



**Учреждение «Центр  
социального обслуживания  
населения Центрального района  
г. Гомеля»**

**«Когда алкоголик в  
семье... Как  
разорвать  
порочный круг  
неблагополучия»**



**Отделение комплексной поддержки в  
кризисной ситуации:  
34-57-44, + 375 29 1299777  
(консультация психолога и специалиста по  
социальной работе)**

г. Гомель, 2023