

**DOSPELÉ DETI ALKOHOLIKOV** si často nie sú isté, aké správanie je normálne, neustále vyžadujú uistenie a ocenenie.

## DOSPELÉ DETI

**ALKOHOLIKOV**, to sú dospelé osoby, ktoré reagujú na situácie svojho života sebaspochybňovaním a sebaobviňovaním.

Dospelé deti alkoholikov sa takto naučili reagovať v priebehu svojho života, hlavne v detstve, kedy sa museli vyrovnávať s neistotou v domove v dôsledku závislosti jedného či oboch rodičov. Tých zažívalo v extrémnych situáciách, o ktorých muselo klamať, mlčať a skrývať ich. Vybudovali si stratégie prežitia, ktoré však používajú aj v dospelosti, hoci sú neúčinné a zásadne im komplikujú život.

Charakteristické pre **DOSPELÉ DETI ALKOHOLIKOV** je:

- často si nie sú isté, aké správanie je normálne,
- neustále vyžadujú uistenie a ocenenie,
- majú problémy pri doťahovaní úloh do konca,
- klamú, a to aj v situáciách, kedy vôbec nie je problémom povedať pravdu,
- sú mimoriadne zodpovedné, alebo úplne nezodpovedné,
- k sebe sú neľútostné, berú sa vážne a len s ťažkosťami sa zabávajú
- ťažko zvládajú osobnú kritiku, majú nízke sebavedomie,
- pri zmenách, ktoré nemôžu ovplyvniť, reagujú neprimerane,
- v dôverných vzťahoch majú problémy,
- viac sa zaujímajú o iných, než o seba, potláčajú vlastné potreby, ustupujú ostatným,
- často žijú v pozícii obeť,
- len ťažko pripúšťajú, že ich niekto akceptuje a prijíma bez toho, aby sa museli snažiť a zavďačiť,
- súciti, zachraňovanie a ľútosť len ťažko odlišujú od skutočnej lásky,
- majú problém vyjadriť vlastné prežívanie a presadiť svoje potreby,
- ich životným partnerom je často závislá alebo kompulzívna osobnosť,
- urputne sa snažia udržať aj nefunkčný vzťah zo strachu z opustenia.

**SPOZNALI STE SA** vo vyššie uvedených charakteristikách? Vaše správanie môže byť normálnou reakciou na podmienky, v ktorých ste vyrastali.

POSKYTUJEME

- pomoc osobám so závislostným správaním vo veku od 10 rokov
- špecializované sociálne poradenstvo
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately
- centrum pre deti a rodiny „ZMENA“

KONTAKT

☎ **PREŠOV:** 0948 078 997, 051 77 54 479

📍 Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov  
Vstup je z budovy COOP JEDNOTA  
aj z Kmeťovho stromoradia – oproti  
Strednej odbornej škole pedagogickej

☎ **BARDEJOV:** 0917 775 237

📍 Stöcklova 9, 085 01 Bardejov

🌐 [www.trojlistokno.sk](http://www.trojlistokno.sk)

✉ [trojlistokno@gmail.com](mailto:trojlistokno@gmail.com)

📘 **Trojlistok n.o.**

📷 **trojlistokno**



# DOSPELÉ DETI ALKOHOLIKOV

ČO MÔŽETE  
UROBIŤ  
UŽ TERAZ

Potrebujete pomoc? Poradiť?

Neváhajte nás kontaktovať alebo vyhľadať inú odbornú pomoc.

**NIE STE V TOM SAMI !**