

## DDA: 14 črt dospelého dieťaťa

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa ľudí a autorít.
2. Snažili sme sa zavraždiť alebo vyhovieť iným a pritom sme stratili svoju vlastnú identitu.
3. Desia nás rozhnevaní ľudia a akákoľvek osobná kritika.
4. Buď sme sa sami stali alkoholikmi, uzavreli sme s nimi manželstvo, alebo oboje, prípadne sme si našli inú kompulzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili našu chorobnú potrebu byť opustení.
5. Žijeme svoj život z pozície obete a táto slabosť nás priťahuje v partnerských aj priateľských vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás jednoduchšie zaoberať sa inými ako sebou samými. To nám umožňuje nezameriavať sa príliš na vlastné chyby a nedostatky.
7. Cítíme sa previnilo, ak sa namiesto toho, aby sme ustúpili druhým, postavíme sami za seba.
8. Stali sme sa závislými od vzrušenia.
9. Zamieňame si lásku s ľútosťou a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a „zachraňovať“.
10. Máme v sebe hlboko potlačené pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť prežívať alebo vyjadrovať svoje pocity, pretože je to veľmi bolestivé (popieranie).
11. Prísne sa posudzujeme a máme pocit nízkej hodnoty samých seba.
12. Sme závislé osobnosti, ktoré sa desia opustenia, a sme ochotní urobiť čokoľvek pre to, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znova prežívať bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.
13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali príznaky tejto choroby, aj keď sami nepijeme.
14. Para-alkoholici skôr reagujú na konanie druhých, než aby konali sami.

## Svedectvá

*„Osobne som využil program DDA a moje celoživotné symptómy úzkosti a depresie sa zmiernili.“*

*– Gary S.*

*„Kiežby som našla tento program pred desiatimi rokmi.“*

*– Krista K.*

*„Predpisujem DDA všetkým svojim pacientom s úzkosťami a depresiou.“*

*– Satish M.*

## DDA a terapia

### (Veľká červená kniha DDA)

- „Terapia s odborníkom, ktorý pozná DDA, môže byť bránou k uzdraveniu, ktoré nemá obdobu.“
- „Pomoc skúseného terapeuta je potrebná, aby sme získali nadhľad a mohli napredovať.“
- „Takúto terapiu odporúčame preto, aby dospelé deti mohli dosiahnuť čo najvyššiu úroveň emocionálneho uzdravenia.“

(Zdroj: Veľká červená kniha. 2006.)

## Začíname...

Ak hľadáte míting, nájdete ho na našej stránke:

<https://adultchildren.org/meeting-search/>

Ak si chcete objednať Veľkú červenú knihu DDA, napíšte nám na adresu: [hichair@adultchildren.org](mailto:hichair@adultchildren.org)

Viac informácií nájdete na:

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

Local information:

# Informácie pre zdravotníkov

## Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families

**Pomoc pre vašich pacientov s úzkosťou, depresiou, PTSP a ďalšími následkami traumatického detstva**



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

+1 (310) 534-1815

## PRÍSĽUBY PROGRAMU

1. Svoju skutočnú identitu objavíme tak, že budeme milovať a prijímať samých seba.
2. Tým, že každý deň prijmeme samých seba, naša vlastná hodnota narastie.
3. Opustí nás strach z autorít a potreba zavďačiť sa alebo vyhovieť druhým.
4. V našom vnútri narastie schopnosť podeliť sa o dôvernosti.
5. Tým, že budeme čeliť svojim pocitom opustenia, budú pre nás atraktívnejšie silné stránky a staneme sa tolerantnejšími voči slabostiam.
6. Budeme si užívať pocit stability, pokoja a finančnej istoty.
7. Naučíme sa, ako sa v živote hrať a radosť sa z neho.
8. Rozhodneme sa milovať ľudí, ktorí sú schopní lásky a sú zodpovední sami za seba.
9. Stanoviť si zdravé hranice a limity bude pre nás ľahšie.
10. Tým, že budeme intuitívne robiť zdravšie rozhodnutia, opustí nás strach z neúspechu aj z úspechu.
11. S pomocou našej podpornej skupiny DDA sa pomaly oslobodíme od svojho dysfunkčného správania.
12. S pomocou našej Vyššej sily sa postupne naučíme očakávať a dostávať to najlepšie.

## ► Nie je DDA iba ďalší dvanásťkrokový program?

DDA môže slúžiť ako doplnkový liečebný a podporný program pri mnohých zdravotných alebo psychických ťažkostiach. DDA na rozdiel od iných dvanásťkrokových programov umožňuje svojim členom, aby sa pozreli na následky dysfunkcie a tráum z detstva.

DDA vychádza z predpokladu, že sme sa narodili celiství a stali sme sa roztrieštenými v dôsledku rodinnej dysfunkcie a traumy. Táto dysfunkcia (zlé zaobchádzanie, zanedbávanie, závislosť) je zakódovaná v našom tele a mysli ako naše nepravé Ja – traumatické spomienky a skreslené myslenie.

## ► O programe DDA

- Prvoradá cieľ: Odovzdávať posolstvo o uzdravení všetkým, ktorí ešte stále trpia následkami vyrastania v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou.
- Hlavný prínos: Práca na uzdravovaní v DDA pomáha vašim pacientom uvedomiť si a riešiť následky rodinnej dysfunkcie, čím získavajú späť svoju celistvosť a pravé Ja.
- Podmienky členstva v DDA: Túžba uzdraviť sa z následkov vyrastania v dysfunkčnej rodine.
- 3 000 mítingov po celom svete.

## ► Čo sa robí na mítingoch DDA

- Rozprávame o tom, čo sa deje v našom živote a ako sa s týmito situáciami vyrovnávame v priebehu uzdravovania v programe (t. j. delíme sa o svoje skúsenosti, silu a nádej).
- Vytvárame si podpornú sieť kontaktov.
- Pracujeme na uzdravovaní tým, že sa navzájom podporujeme a zapájame sa do služby.

## ► Čo ponúka DDA svojim členom

1. Mítingy skupín sú dostupné po celom svete osobne, telefonicky alebo online.
2. Jedinou podmienkou je túžba uzdraviť sa z rodinnej dysfunkcie.
3. Program DDA dopĺňa odbornú pomoc vo forme terapie. Nenahrádza ju.
4. Členovia si navzájom pomáhajú uzdraviť svoje telo, dušu a myseľ.
5. DDA nemá žiadne členské ani iné povinné poplatky.
6. Mítingy poskytujú bezpečné miesto pre ľudí pochádzajúcich z rôznych rodinných pomerov.
7. V programe DDA sa zachováva anonymita.

## ► Vaša úloha ako zdravotníka...

1. Povzbudzujte svojich pacientov, aby sa stali členmi podporujúceho spoločenstva, ktoré bude dopĺňať vašu priebežnú odbornú starostlivosť.
2. Navrhujte pacientom, aby sa na mítingu DDA zúčastnili aspoň šesťkrát.