



Godność i Wolność

Życie bez przemocy i uzależnień

Broszura informacyjna



Wstęp

"Godność i Wolność 2023-2025" to wschodnio-mazowiecki program informacyjno-edukacyjny ukierunkowany na ograniczenie przemocy domowej w związku z alkoholem.

Jest realizowany na terenie:

- ◆ powiatu siedleckiego,
- ◆ powiatu łosickiego,
- ◆ powiatu sokołowskiego.

W ramach programu prowadzimy **Mobilny Punkt Konsultacyjno-Terapeutyczny**, gdzie rodzice, opiekunowie i dzieci zagrożeni przemocą domową mogą uzyskać indywidualne wsparcie i pomoc specjalistów. Organizujemy **pikniki integracyjno-edukacyjne** oraz warsztaty „**Stop dla przemocy i uzależnień od alkoholu**” w szkołach, aby zwiększać świadomość i uczyć bezpiecznych rozwiązań. Działania wspiera **kampania informacyjno-edukacyjna**, a także konsultacje dla pracowników instytucji pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy.

Prowadzenie działań na rzecz ograniczania przemocy w rodzinie w związku z alkoholem w powiecie łosickim oraz sąsiednich powiatach, opieramy przede wszystkim na stworzeniu możliwości dotarcia z fachową informacją do osób najbardziej jej potrzebujących, czyli osób doświadczających przemocy domowej w związku z zażywaniem substancji psychoaktywnych oraz osób zagrożonych tymi problemami.

W Fundacji POZYTYW udzielane są bezpłatne konsultacje przez psychologa i terapeutę, a także przez pedagoga. Możesz tu otrzymać informację o sposobach i aktualnych przepisach dotyczących wyjścia z sytuacji doznawania przemocy domowej i uzależnień oraz innych problemów rodzinnych. Pomożemy Ci w zrozumieniu sytuacji, wskazaniu jakie są możliwe rozwiązania, gdzie i na jaką pomoc możesz liczyć.



Godność i wolność - Twoje podstawowe prawa

Godność człowieka jest fundamentem wszystkich praw i wolności. To ona sprawia, że każdy z nas ma niezbywalne prawo do życia w bezpieczeństwie, bez przemocy, upokorzenia czy strachu. Polska Konstytucja wyraźnie stwierdza, że godność człowieka jest nienaruszalna i stanowi źródło wolności oraz praw obywatelskich. Oznacza to, że nikt – nawet najbliższa osoba – nie ma prawa Cię bić, krzyczeć na Ciebie, upokarzać, zmuszać do posłuszeństwa czy izolować od innych.

Twoja wolność osobista to prawo do decydowania o sobie, swoich granicach, wyborach i codziennym życiu. Masz prawo mówić „nie”, kiedy czujesz się zagrożony lub zmuszany do czegoś wbrew sobie. Masz prawo decydować, z kim utrzymujesz kontakt, jak wychowujesz swoje dzieci, jak gospodarujesz swoimi pieniędzmi i jak chcesz spędzać czas. To Ty wyznaczasz granice swojego bezpieczeństwa i intymności.

Prawo do ochrony prawnej daje Ci konkretne narzędzia, by zatrzymać przemoc. Możesz wezwać Policję, gdy jesteś w niebezpieczeństwie, złożyć zawiadomienie o przestępstwie w prokuraturze lub skorzystać z procedury „Niebieskiej Karty”, która uruchamia system ochrony i wsparcia dla osób doświadczających przemocy. Państwo stoi po stronie osób krzywdzonych - nie musisz znosić przemocy w milczeniu.

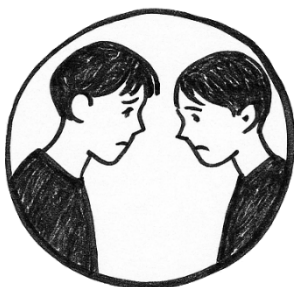
Masz również prawo do pomocy psychologicznej i socjalnej. Istnieją bezpłatne konsultacje, grupy wsparcia i specjalistyczne ośrodki, które pomogą Ci odzyskać poczucie bezpieczeństwa i zaplanować konkretne kroki ochrony siebie i swoich bliskich. W Fundacji Pozytyw możesz liczyć na dyskretne, profesjonalne wsparcie psychologa, prawnika i terapeuty uzależnień.

Od strony psychologicznej godność to głęboka świadomość własnej wartości - przekonanie, że zasługujesz na szacunek, troskę i dobre życie. Przemoc próbuje Ci to odebrać, wmawiać, że jesteś bezradny, że nie masz wpływu na swoją sytuację.

Ale pamiętaj: możesz odzyskać swoją moc i wolność. Niezależnie od tego, jak długo trwała przemoc, zawsze masz prawo do zmiany i bezpieczeństwa.

Zjawisko przemocy domowej ma charakter cykliczny, co oznacza, że określone zachowania powtarzają się w podobnej sekwencji, z tendencją do stopniowego nasilania się. Cykl ten nie jest przypadkowy - wynika z narastania napięcia emocjonalnego, utrwalonych wzorców reagowania oraz braku konstruktywnych strategii radzenia sobie z frustracją i konfliktem. Zażywanie substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, może pełnić funkcję czynnika wzmacniającego impulsywność i dezorganizującego emocjonalną samokontrolę, ale nie stanowi samodzielnej przyczyny przemocy.

1. Faza narastania napięcia



W relacji zaczyna dominować niepokój i napięcie emocjonalne. Pojawiają się złośliwe uwagi, sarkazm, unikanie kontaktu, tzw. „ciche dni” czy nadmierna kontrola. Osoba reagująca przemocowo zaczyna kumulować frustrację i złość, często wynikającą z wewnętrznego napięcia, poczucia bezsilności lub wstydu.

Używanie substancji psychoaktywnych w tej fazie może obniżyć próg tolerancji na stres i utrudniać regulację emocji, co przyspiesza przejście do fazy eskalacji.

2. Faza eskalacji (wybuchu agresji)



Dochodzi do gwałtownego rozładowania napięcia – w formie krzyku, zastraszania, agresji psychicznej lub fizycznej. Często towarzyszy temu impulsywność i brak kontroli afektu, szczególnie w sytuacjach, gdy osoba znajduje się pod wpływem alkoholu lub innych substancji. W tej fazie mogą pojawić się groźby, niszczenie przedmiotów, zachowania



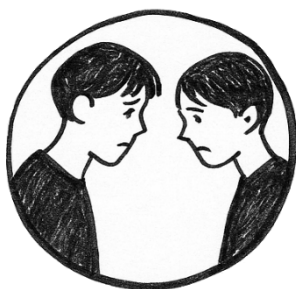
kontrolujące i wybuchy zazdrości. Po takim incydencie obie strony często doświadczają intensywnych emocji – lęku, wstydu, poczucia winy lub ulgi.

3. Faza pozornego spokoju (tzw. miesiąc miodowy)



Po akcie przemocy następuje okres pozornego uspokojenia. Osoba stosująca przemoc może wykazywać skruchę, tłumaczyć swoje zachowanie stresem, trudną sytuacją życiową lub wpływem substancji. Pojawiają się obietnice zmiany, gesty pojednania, a nawet chwilowe ocieplenie relacji. Z psychologicznego punktu widzenia to faza wyparcia i minimalizacji - zarówno przez osobę stosującą przemoc, jak i przez osobę jej doświadczającą. Niestety, bez pracy terapeutycznej i realnej zmiany strategii radzenia sobie z emocjami, napięcie ponownie narasta.

4. Faza ponownego napięcia



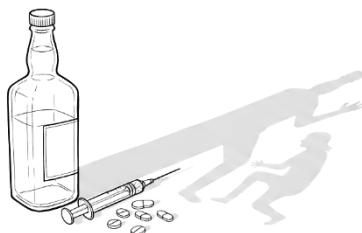
Brak rzeczywistej zmiany powoduje powrót napięcia, często silniejszego niż wcześniej. Osoba stosująca przemoc może ponownie sięgać po substancje psychoaktywne, co wzmacnia impulsywność i utrudnia refleksję nad konsekwencjami zachowań. Z czasem cykl staje się coraz krótszy, a fazy „spokoju” trwają coraz krócej. Przemoc traci epizodyczny charakter i staje się stałym elementem relacji.

Zrozumienie cyklu przemocy jest kluczowe zarówno w terapii indywidualnej, jak i rodzinnej. Pozwala rozpoznać moment, w którym interwencja ma największy sens, oraz zrozumieć, że każde działanie oparte na przemocy to nie „wybuch emocji”, lecz proces oparty na utrwalonych wzorcach zachowań - które można i trzeba przerwać.



Alkohol, narkotyki i inne substancje - katalizator przemocy

Zażywanie substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, często towarzyszy sytuacjom przemocy domowej, jednak nie stanowi jej przyczyny, lecz czynnik potęgujący istniejące już trudności emocjonalne i zaburzenia w relacjach. Substancje działają jak katalizator -



obniżają samokontrolę, zniekształcają percepcję rzeczywistości i wzmacniają impulsywność. W konsekwencji konflikty, które w innych warunkach mogłyby zostać rozwiązane poprzez rozmowę, eskalują do zachowań agresywnych.

Osoba pod wpływem alkoholu czy narkotyków doświadcza rozchwiania emocjonalnego – staje się bardziej drażliwa, nieufna, skłonna do reagowania złością lub podejrzliwością. Wzmożone napięcie psychiczne oraz brak zdolności refleksji nad własnym zachowaniem zwiększają ryzyko utraty kontroli. Jednak to nie substancja powoduje przemoc – przemoc jest zachowaniem wyuczonym, a używki jedynie wzmacniają jego ekspresję.

Mechanizmy psychologiczne

Substancje psychoaktywne wpływają na ośrodkowy układ nerwowy, zakłócając procesy poznawcze, percepcyjne i emocjonalne.

- ◆ Środki pobudzające (np. amfetamina, kokaina) nasilają drażliwość, nadreaktywność i podejrzliwość, co może prowadzić do irracjonalnych oskarżeń i wybuchów gniewu.
- ◆ Halucynogeny oraz dopalacze zaburzają kontakt z rzeczywistością, wywołując dezorientację i reakcje obronne o charakterze agresywnym.
- ◆ Leki uspokajające i nasenne, szczególnie w połączeniu z alkoholem, powodują obniżenie zahamowań i huśtawki emocjonalne.

W efekcie osoba odurzona nie tyle „staje się agresywna”, co traci zdolność do adekwatnego rozpoznawania emocji i potrzeb – zarówno własnych, jak i innych.



To prowadzi do błędnej interpretacji sytuacji społecznych i impulsywnych, niekontrolowanych reakcji.

Konsekwencje rodzinne

Rodziny, w których obecne są uzależnienia, funkcjonują w ciągłym napięciu emocjonalnym. Bliscy często próbują przewidzieć nastroje osoby zażywającej substancje, unikać konfliktów lub ukrywać problem przed otoczeniem. Z biegiem czasu pojawia się mechanizm współuzależnienia – przystosowanie się do sytuacji przemocy i chaosu, przy jednoczesnym zaniku poczucia bezpieczeństwa i wpływu na własne życie.

Dzieci wychowujące się w takich domach szczególnie silnie odczuwają skutki zaburzonego poczucia stabilności. Uczą się, że emocje dorosłych są nieprzewidywalne, a spokój w domu zależy od zachowania i nastroju jednej osoby. W dorosłym życiu mogą powielać te wzorce, utożsamiając bliskość z kontrolą, a napięcie z normą relacyjną.

Odpowiedzialność i prawo

Stan odurzenia – niezależnie od tego, czy spowodowany alkoholem, narkotykami, czy lekami – nie zmniejsza odpowiedzialności za zachowania przemocowe. Polskie prawo jednoznacznie wskazuje, że przemoc popełniona pod wpływem substancji psychoaktywnych podlega tej samej ocenie prawnej, co każda inna forma naruszenia bezpieczeństwa drugiego człowieka.

Tłumaczenia typu „*to przez alkohol*” lub „*to się zdarzyło tylko raz*” są z psychologicznego punktu widzenia formą minimalizacji problemu – mechanizmem obronnym, który utrudnia podjęcie rzeczywistej zmiany.

Refleksja terapeutyczna

Z perspektywy psychologicznej i terapeutycznej, praca z osobą stosującą przemoc w kontekście uzależnienia wymaga podejścia dwutorowego – jednoczesnego leczenia uzależnienia i pracy nad mechanizmami przemocy.



Tylko takie połączenie pozwala odbudować zdolność do samoregulacji emocjonalnej, empatii i tworzenia relacji opartych na szacunku, a nie na kontroli.

Przemoc a stereotypy

Stereotypy to uproszczone przekonania, które utrudniają rozumienie złożonych zjawisk i podtrzymują milczenie wokół przemocy.

W kulturze, w której przez lata panowało przekonanie, że „sprawy rodzinne załatwia się w domu”, wiele osób wciąż unika mówienia o krzywdzie - ze wstydu, lęku lub fałszywego poczucia winy. To właśnie stereotypy sprawiają, że przemoc potrafi trwać latami niezauważona.

Najczęstsze mity:

- ◆ „Jak pije, to nie panuje nad sobą” – alkohol nie tworzy przemocy, jedynie ujawnia jej wzorce. To nie substancja, lecz decyzje i postawy odpowiadają za krzywdę.
- ◆ „W rodzinie każdy ma swoje problemy” – problemy nie uprawniają do naruszania granic drugiej osoby.
- ◆ „Jeśli zostaje, to znaczy, że chce być w tej relacji” – to mit ignorujący mechanizmy lęku, uzależnienia emocjonalnego i zależności ekonomicznej.
- ◆ „Dzieci nie widzą, co się dzieje” – dzieci odczuwają napięcie, obserwują przemoc i uczą się jej wzorców.

Stereotypy osłabiają zdolność reagowania i utrwalają przekonanie, że przemoc to „sprawa prywatna”. Z perspektywy terapeutycznej każdy taki mit staje się barierą w poszukiwaniu pomocy. Włączenie alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych dodatkowo utrudnia zmianę – pojawia się usprawiedliwianie agresji, rozmycie odpowiedzialności i błędne przekonanie, że „wystarczy przestać pić, a wszystko się ułoży”.

W rzeczywistości przemoc i uzależnienie tworzą podwójny system kontroli - jedna osoba traci kontrolę nad substancją, – druga nad swoim życiem i granicami.



Dlatego kluczowe jest uświadamianie, że:

- ◆ picie lub zażywanie substancji psychoaktywnych nie jest przyczyną przemocy, a jedynie jej katalizatorem,
- ◆ przerwanie przemocy wymaga jednocześnie pracy nad uzależnieniem i nad zachowaniami agresywnymi,
- ◆ społeczne przyzwolenie („po alkoholu to inaczej się zachowuje”) podtrzymuje krzywdę.

Zadaniem specjalistów i instytucji jest nie tylko reagowanie, ale też rozbrajanie stereotypów, które pozwalają przemocy istnieć pod pozorem „normalności”.

Droga do zmiany



Uświadomienie problemu



Poszukiwanie pomocy



Bezpieczna przestrzeń wsparcia



Odbudowa godności i relacji



Życie wolne od przemocy i uzależnień

Jeśli doświadczasz przemocy - Plan Bezpieczeństwa

Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo - zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Jeśli w domu dochodzi do przemocy, szczególnie gdy osoba stosująca przemoc bywa pod wpływem alkoholu lub innych substancji, sytuacja może stać się nieprzewidywalna. Warto wcześniej opracować **plan bezpieczeństwa**.



Zastanów się, gdzie możesz uciec w razie zagrożenia: do sąsiada, rodziny, znajomego. Przygotuj zestaw najpotrzebniejszych rzeczy: dokumenty, klucze, telefon, pieniądze, leki, ubrania dla dzieci. Schowaj je w miejscu, do którego osoba stosująca przemoc nie ma dostępu. Zapisz na kartce ważne numery telefonów - na wypadek, gdybyś musiał/a uciekać bez telefonu lub gdyby został Ci odebrany.

Jeśli dochodzi do przemocy, **dzwon na numer alarmowy 112** - policja ma obowiązek natychmiast interweniować. Od 2020 roku funkcjonują przepisy pozwalające funkcjonariuszom usunąć sprawcę z domu na 14 dni już podczas interwencji, nawet bez wyroku sądu. Możesz też poprosić o uruchomienie **procedury Niebieskiej Karty** - nie wymaga to zgody osoby stosującej przemoc i daje Ci dostęp do wsparcia psychologicznego, prawnego i socjalnego.

Pamiętaj, że przemoc po alkoholu nie jest „mniejsza” ani „usprawiedliwiona”. Im częściej osoba stosująca przemoc sięga po substancje, tym większe zagrożenie dla Ciebie i dzieci. Dlatego warto reagować, zanim sytuacja wymknie się spod kontroli.

Plan bezpieczeństwa

W sytuacji zagrożenia:

- ◆ Dzwon 112 lub Niebieska Linia 800 120 002
- ◆ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Przygotuj torbę awaryjną:

- ◆ dokumenty, pieniądze, klucze, telefon, ładowarka
- ◆ ubrania i leki (także dla dzieci)

Znajdź miejsca bezpieczne:

- ◆ rodzina, znajomi, sąsiedzi
- ◆ komisariat policji, OPS,

Pamiętaj:

- ◆ Nietrzeźwość osoby stosującej przemoc nie usprawiedliwia przemocy
- ◆ Masz prawo do ochrony i pomocy w każdej chwili



Fundacja Pozytyw oferuje bezpieczne miejsce rozmowy i planowania kolejnych kroków. Nasi specjaliści pomogą Ci ocenić ryzyko, stworzyć indywidualny plan bezpieczeństwa, wesprą w kontaktach z policją, OPS-em czy sądem. Możesz liczyć na dyskrecję i zrozumienie - niezależnie od tego, czy chcesz podjąć szybkie działania prawne, czy najpierw potrzebujesz czasu, aby odzyskać siłę.

Przemoc a używanie substancji psychoaktywnych w różnych grupach - młodzież i dorośli

Problem przemocy związanej z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych nie dotyczy wyłącznie dorosłych - coraz częściej pojawia się również wśród młodzieży. Choć przyczyny i mechanizmy mogą być różne, wspólnym mianownikiem jest utrata kontroli nad emocjami i zachowaniami pod wpływem środków psychoaktywnych oraz większa podatność na ryzykowne sytuacje.

Młodzież - przemoc rówieśnicza i autoagresja

W okresie dorastania eksperymentowanie z alkoholem, marihuaną czy nowymi substancjami psychoaktywnymi może szybko prowadzić do niebezpiecznych zachowań. Środki te obniżają zdolność do racjonalnej oceny sytuacji, sprzyjają impulsywności i konfliktom. Pod ich wpływem młodzi ludzie częściej angażują się w bójki, cyberprzemoc czy wymuszanie, a także mogą stawać się ofiarami przemocy seksualnej - tracąc czujność i zdolność do obrony własnych granic. Nadużywanie substancji bywa również powiązane z autoagresją i samookaleczeniami, będącymi desperacką próbą rozładowania napięcia emocjonalnego.

Dorośli - przemoc partnerska i rodzinna

Wśród dorosłych używanie alkoholu i narkotyków często działa jak katalizator przemocy domowej. Osoba odurzona szybciej reaguje gniewem, staje się



zazdrosna, podejrzliwa, kontrolująca. Substancje psychoaktywne - szczególnie stymulanty i dopalacze - mogą wywoływać paranoję i gwałtowne wybuchy złości, a środki uspokajające połączone z alkoholem powodują utratę zahamowań i agresję. W rodzinach, gdzie jest uzależnienie, przemoc psychiczna i fizyczna często współlistnieje z przemocą ekonomiczną - odbieraniem pieniędzy, zadłużaniem gospodarstwa domowego, niszczeniem poczucia stabilności finansowej.

Skutki pokoleniowe

Dzieci wychowujące się w domu z przemocą i uzależnieniami uczą się, że napięcie, lęk i kontrola są częścią codzienności. To środowisko kształtuje ich emocje, relacje i sposób reagowania w dorosłości.

Co się utrwała:

- ◆ przemoc jako „normalny” sposób rozwiązywania konfliktów,
- ◆ nadmierna czujność i lęk przed emocjami,
- ◆ trudność w stawianiu granic i proszeniu o pomoc,
- ◆ przejmowanie roli dorosłego (tzw. parentyfikacja),
- ◆ ryzyko powielania przemocy lub sięgania po substancje dla rozładowania napięcia.

Przewlekły stres wpływa na układ nerwowy - dziecko uczy się działać w trybie przetrwania, a nie zaufania. W dorosłości może to skutkować unikaniem bliskości, nadmierną kontrolą lub przeciwnie – zależnością emocjonalną.

Jak przerwać ten cykl:

Najsilniejszym czynnikiem ochronnym jest obecność choć jednego bezpiecznego dorosłego, edukacja emocjonalna i dostęp do pomocy terapeutycznej. Właśnie temu służy program „**Godność i Wolność 2023–2025**” – łączący wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, działania edukacyjne i profilaktykę uzależnień, by zatrzymać przekaz przemocy między pokoleniami.



Podsumowanie

Przemoc i uzależnienia tworzą złożony system zależności, w którym tracone są granice, bezpieczeństwo i poczucie wpływu na własne życie. Zrozumienie mechanizmów tych zjawisk to pierwszy krok do zmiany – zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. Zadanie publiczne „Godność i Wolność 2023–2025” pokazuje, że skuteczne przeciwdziałanie przemocy wymaga równoległej pracy nad regulacją emocji, edukacją, terapią uzależnień i odbudową relacji.

W centrum naszych działań znajduje się człowiek – z jego prawem do szacunku, bezpieczeństwa i samostanowienia. Każda osoba, niezależnie od doświadczeń, może odzyskać równowagę i sprawczość, jeśli otrzyma adekwatne wsparcie.

Godność człowieka jest nienaruszalna. Wolność zaczyna się tam, gdzie kończy się przemoc.

FUNDACJA POZYTYW



Biuro Fundacji Pozytyw

ul. B. Joselewicza 13, 08-200 Łosice, tel. 693 570 205

www.fundacjapozytyw.pl,

fundacjapozytyw@gmail.com

Tytuł zadania publicznego:

„Godność i Wolność 2023-2025”

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki
i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

