

Dlaczego alkoholizm jest problemem społecznym?

Alkoholizm to jeden z najczęściej występujących nałogów, polegający na spożywaniu nadmiernych ilości wysokoprocentowych trunków. To choroba bardzo wyniszczająca organizm w ostatecznej fazie prowadząca do śmierci. Jest też druga, równie tragiczna strona medalu. **Alkoholizm to ogromny problem społeczny**, prowadzący do destrukcji psychiki alkoholika.



Skuteczna pomoc osobą uzależnionym [TEL: 785-966-565](tel:785-966-565)

Alkoholowa patologia społeczna

Alkoholizm prowadzi do bardzo często spotykanego zjawiska, nazywanego **alkoholową patologią społeczną**. Oznacza to, że uzależnienie wpływa w sposób pośredni także na najbliższe środowisko osoby uzależnionej. Sprawa potęguje się, gdy w tym samym środowisku pije więcej niż jedna osoba. Wyniszczenie alkoholowe przynoszące najwięcej szkód powodują mocne alkohole, do których należą m.in. wódka, whisky, piwo czy wino. I choć często zaczyna się bardzo niewinnie, powinniśmy trzymać rękę na pulsie.

Kliknij i przeczytaj artykuł „[DLACZEGO ALKOHOLIK NIE CHCE SIĘ LECZYĆ?](#)”

Jak choroba wpływa na otoczenie

uzależnionego?



Alkoholizm jest zdecydowanie chorobą społeczną. Życie rodzinne skupia się przede wszystkim na problemie alkoholowym. Uzależniony skupia wokół siebie ogromną uwagę, będąc przyczyną wielu problemów a nawet tragedii. To samo może dotyczyć przyjaciół lub znajomych, którzy chcąc pomóc bliskiej osobie, sami często wpadają w sidła alkoholowej patologii społecznej. Ponadto **alkohol powoduje wiele zachowań uzależnionego, wpływających bezpośrednio na bliskich.** Przemoc, kradzieże, brak środków do życia spowodowane utratą pieniędzy na alkohol, wykluczenie społeczne tyczy się nie tylko samego alkoholika, ale też jego najbliższych.

Statystyki porażają. Szacuje się, że w Polsce pije nałogowo aż około 3 milionów osób, bez względu na wiek, status społeczny, wykształcenie, miejsce zamieszkania czy zamożność. Kultura picia, mocno zakorzeniona w naszym kraju, to trudne środowisko dla samych alkoholików, którzy potrzebują całkowitej abstynencji.

Kiedy alkoholik przestanie pić?

Rodzina i bliscy alkoholików często przeżywają prawdziwe życiowe koszmary, związane z uzależnieniem. Bezradne obserwowanie dramatu ukochanej osoby, destrukcja życia rodzinnego, problemy zdrowotne, finansowe a także psychiczne są na porządku dziennym. Z pewnością niejednokrotnie pada pytanie: „Kiedy alkoholik przestanie pić?”. Czy jest na nie odpowiedź?

Nic nie przychodzi bez ciężkiej pracy

Niestety, bez odpowiedniej pomocy oraz intensywnej pracy samej osoby uzależnionej zaprzestanie picia jest niemalże niemożliwe, a na pewno bardzo trudne. Alkoholizm jest chorobą, która ogarnia sferę psychiczną i fizyczną, dlatego tak trudno go przezwyciężyć.



Zrozum alkoholika

Dla osób, które nie znają niewoli uzależnienia, ciężko zrozumieć alkoholika. Nie znamy logicznego wytłumaczenia dla wielu zachowań, np. ciągłego upijania się, pomimo posiadania pracy, dzieci, rodziny, utraty zdrowia czy złej sytuacji finansowej. Niestety, sam alkoholik jest bardzo silnie uwikłany w sidła uzależnienia, a na drugi plan schodzą wszelkie inne sprawy. Choć ma wyrzuty sumienia, przy

najbliższej okazji znów sięga po wysokoprocentowe trunki.

Jak pomóc alkoholikowi

Najlepszą pomocą alkoholikowi jest zrobienie co w naszej mocy, by ten podjął się profesjonalnego leczenia pod okiem specjalistów. [Terapia alkoholowa](#) składająca się najczęściej z detoksu oraz zajęć z psychoterapeutami, trwa w zależności od potrzeb uzależnionego. Właściwa terapia wyciągnęła już z kłopotów niejednego alkoholika.

Czy terapia zawsze jest skuteczna?

Terapia to nie magia, która niweluje wszelkie problemy jak za pociągnięciem czarodziejskiej różdżki. To intensywna praca terapeutów oraz samego alkoholika. Nie zawsze jest łatwo. Zdarzają się lepsze i gorsze dni, a nawet powroty do uzależnienia. Jednak konsekwencja oraz stałe podnoszenie się z upadku pozwala odpowiedzieć na pytanie: „Kiedy alkoholik przestanie pić?”. Odpowiedź jest prosta: wtedy, kiedy przepracuje swój problem podczas terapii alkoholowej.

[Uzależnienie od narkotyków](#)



Narkotyki to silnie uzależniająca substancja, która niestety sieje ogromne żniwo wśród ludzi w każdym wieku. Przyczyny sięgania po narkotyki są różne. Czasami jest to zwykła ciekawość, próbowanie i eksperymentowanie. Czasami są to kłopoty. Czasami wpadamy w złe towarzystwo. Droga do uzależnienia jest niezwykle krótka a linia cienka. Uzależnienie od narkotyków zależy nie tylko od samej osoby, od jej właściwości psychofizycznych, ale także od czynników społecznych, psychologicznych, relacji oraz samego składu i siły narkotyków.

Co zwiększa ryzyko uzależnienia od narkotyków?

Istnieją jednak czynniki, które zwiększają ryzyko uzależnienia. Są to na przykład duża przestępczość, bezrobocie, brak perspektyw życiowych i wiele innych. Ważne są grupy rówieśnicze, czasami narkotyki są wyrazem buntu oraz sprzeciwu przeciw zaistniałemu porządkowi świata.

Relacje rodzinne a uzależnienie



Nie sprzyjają także średnie relacje w rodzinie, brak wzorców, brak wpojonych podstawowych wartości, brak porozumienia i wsparcia ze strony rodziców. Niedojrzałość emocjonalna, brak odporności na stres, brak motywacji do zmian, niepewność jutra i zagubienie, to wszystko sprawia, że podatność na [uzależnienie od narkotyków](#) jest coraz większe.

Istnieją też elementy biologiczne, które sprawiają, że jedne osoby uzależniają się łatwiej nie tylko od narkotyków, ale także od alkoholu i innych używek. Genetyka jest tu kluczowa, ale to nie ona rozdaje karty – to sam człowiek jest panem swojego losu i dopóki wie na co może sobie pozwolić, jest wolny od jakichkolwiek uzależnień.

Narkotyki – nigdy nie nawet nie próbuj!

Są różne rodzaje narkotyków i nie można wrzucać wszystkich do jednego worka. Każde z nich mocniej lub słabiej uzależniają, jednak każde z nich zdecydowanie są bardzo niebezpieczne i najlepiej, abyśmy nigdy po nie nie sięgali nawet spróbować lub dla zabawy. Pamiętajmy, że nie ma pewności co się tak naprawdę bierze, ponieważ narkotyków nie pozyskuje się z konkretnych i legalnych źródeł. To dlatego też nigdy nie wiemy czym faszeringują nasz dilerzy.

Uzależnienie od dopalaczy

Dopalacze to nazwa potoczna określająca szereg produktów z substancjami psychoaktywnymi. Znajdują się one na liście szczególnie niebezpiecznych elementów, zaliczanych do narkomanii. Zażywanie dopalaczy wiąże się z wywołaniem w ciele efektu narkotycznego.

Dlaczego dopalacze silnie uzależniają?

Dopalacze to substancje bardzo uzależniające. Są niebezpieczne, powodują szereg niekontrolowanych zachowań, agresję, różnorodne stany emocjonalne. Osoba pod wpływem dopalaczy może być niebezpieczna nie tylko dla otoczenia, ale także dla samego siebie.



Często zachodzi reakcja zatrucia dopalaczami. Zazwyczaj jednak osoba taka nie trafia do ośrodka na leczenie. Dzieje się tak dopiero w skrajnych przypadkach. Chory trafia tylko na oddział toksykologiczny. Istnieją sytuacje niebezpieczne dla życia, jak śpiączka spowodowana dopalaczami, zaburzenia świadomości, nadciśnienie, nadaktywność organizmu, upośledzenia funkcji życiowych. Czasami konieczne jest aż utrzymanie podstawowych

funkcji życiowych.

Niestety dopalacze po dzień dzisiejszy, choć zebrały już spore żniwo, nie są traktowane należycie poważnie. Nie ma jeszcze w Polsce wiele miejsc, gdzie można się zwrócić o pomoc gdy zobaczymy u naszych bliskich objawy uzależnienia od dopalaczy. Dopiero, gdy nastąpi zatrucie możemy szukać pomocy w szpitalach.

W niektórych ośrodkach leczenia uzależnień są już oddziały, które zajmują się typowo leczeniem dopalaczy. Mechanizm jest podobny jak w przypadku innych rodzajów uzależnień. Skupiamy się na walce z uzależnieniem fizycznym stosując całkowity detoks organizmu. Następnie uwalnia się chorego od uzależnienia psychicznego co jest procesem długotrwałym i bardzo trudnym. Trzeba dużo pracy terapeutów i dobrej woli chorego, by cała terapia powiodła się.

Warto walczyć z uzależnieniem już u jego załążka. To sprawia, że dużo łatwiej jest wyjść z nałogu i nie zniszczyć organizmu, życia swojego i innych. My za wszystkich walczących z nałogiem ściskamy mocno kciuki.

Co gdy zatrujemy się dopalaczami?



W przypadku zatrucia dopalaczami osoba rzadko trafia na leczenie do ośrodka zdrowia. Jedynie w przypadku ciężkich zatruc pojawia się taka konieczność. W takim przypadku najczęściej miejscem leczenia staje się oddział

toksykologiczny. Interwencja staje się konieczna w sytuacjach, gdy pojawiają się takie problemy jak zaburzenia świadomości, śpiączka czy sytuacje związane z nad-aktywnością organizmu taką jak: nadciśnienie, zwiększony rytm serca czy zagrażająca życiu arytmia. Na konieczność leczenia może wskazywać także znacznie powiększona temperatura ciała czy zaburzenia w zakresie gospodarki wodnej w organizmie. Niekiedy pojawiają się również upośledzenia w czynnościach życiowych i to także jest sytuacją, w której leczenie szpitalne staje się koniecznością. Dla życia niebezpieczna może stać się sytuacja, w której dopalacze będą przyjmowane z innymi środkami. Leczenie w takiej sytuacji będzie prowadzone przez utrzymywanie funkcji życiowych organizmu oraz leczeniu, w którym zmierza się do zlikwidowania zatrucia organizmu.

Jak pomóc mężowi uzależnionemu od alkoholu

Ostatnio do jednego ze specjalistów przyszła zrozpaczona kobieta. Opowiedziała swoją historię, w której niestety niektórzy z Was znajdą wspólne elementy. Od pięciu lat są małżeństwem. Mąż jest biznesmenem, codziennie ma bardzo dużo pracy, stres jest na porządku dziennym. Na początku mąż lubił sobie po prostu wypić wieczorkiem piwko. Później ich ilość zwiększała się, to było takie wieczorne oczyszczenie po stresach dnia. Codziennie dwa piwka, niby nic, a jednak. Każdy myśli, że przecież to nic złego. Później ilość zaczęła się drastycznie zwiększać, prośby kobiety nie przynosiły skutku a relacje psuły się diametralnie. Od tych niewinnych piwek mąż zaczął naprawdę pić, upijać się codziennie z kolegami na umór. Mąż zupełnie nie widzi problemu a żona znajduje pochowane kolejne puste butelki.

Co w takim wypadku zrobić?



Sytuacja niestety nie jest łatwa. Niestety często groźby i płacz nie przynoszą skutków. Niestety coraz częściej okazuje się, że trzeba totalnie stoczyć się na dno, sięgnąć tego dna żeby się odbić. Żona jednak musi być osobą silną, która nigdy się nie poddaje. Proponujemy, aby kobieta znajdująca się w podobnej sytuacji jak najszybciej udać się do [poradnik leczenia alkoholizmu](#). Tam na nią będzie czekała cała rzesza specjalistów, która nie tylko wesprze dobrym słowem, ale także dokładnie powie co należy robić, a czego unikać. Musimy pamiętać, że kobieta jest w niezwykle ciężkiej sytuacji, która także zostaje obciążona psychicznie. Okazuje się, że takie wsparcie specjalistów i nakierowanie żony może być totalnie kluczowe w **leczeniu alkoholizmu**! Szybka reakcja żony może uchronić całą rodzinę od tragedii.

Znalezienie takiego ośrodka nie jest trudne wystarczy odwiedzić [Ranking Ośrodków Leczenia Alkoholizmu](#). Niemal w każdym mieście istnieją wyspecjalizowane kliniki lub choćby grupy AA pomagające osobom uzależnionym od alkoholu. Jednak nie wszystkie placówki są dobre, dlatego lepiej jest zdać się na specjalistów prowadzących ranking. Nie należy wstydzić się, to czyn bohaterski, że chcemy wziąć sprawy w swoje ręce i obronić rodzinę.

Czy terapia alkoholowa pomaga?

Wiele osób, które w sposób pośredni lub bezpośredni zetknęły się z **alkoholizmem** zadają sobie pytanie czy [terapia alkoholowa](#) pomaga. Otóż trzeba śmiało i zdecydowanie powiedzieć, że skutecznie przeprowadzona terapia oraz konsekwencja samego pacjenta

sprawiają, że skutki terapii są bardzo zadowalające. Okazuje się, że wykwalifikowani specjaliści są w stanie wyciągnąć z choroby alkoholowej nawet bardzo ciężkie przypadki. Co jest ważne? Zobaczmy sami!



Żeby terapia alkoholowa przyniosła skutek należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

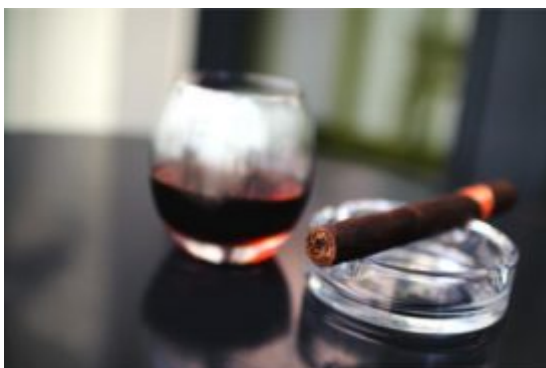
- **terapię warto rozpocząć jak najszybciej.** Oznacza to, że jeśli u siebie lub u bliskich zobaczymy wyraźne oznaki alkoholizmu, już powinniśmy szukać odpowiedniego ośrodka leczenia uzależnień
- **warto wybrać taki [ośrodek leczenia uzależnień](#),** który może pochwalić się wieloma sukcesami. Istnieją różne metody leczenia alkoholizmu a ośrodki proponują najróżniejsze warunki. Naszym zdaniem, by terapia miała dobry skutek, pacjent musi być otoczony przyjazną atmosferą, godnymi warunkami, dobrym jedzeniem oraz spokojem, by czuł się

całkowicie anonimowy

- **przy powodzeniu terapii ważne jest także wsparcie całej rodziny.** Pamiętajmy o tym, że nasz bliski potrzebuje wiele rozumienia i wsparcia, ale jednocześnie konsekwencji z naszej strony. Unikajmy wraz z nim sytuacji kuszących, starajmy się mu stworzyć warunki do dobrego leczenia
- **kluczowym elementem jest samo nastawienie chorego** oraz motywacja do zmiany swojego życia. To nad tym głównie pracują terapeuci. Ważna jest siła woli, ćwiczenie charakteru oraz wiele innych czynników. To sam chory musi postanowić, że chce wyjść z nałogu. Nikt nie może go zmusić do leczenia.
- **terapia alkoholowa musi być przeprowadzona od początku do końca.** Nie powinno się jej przerywać.

Należy więc śmiało podkreślić, że każda terapia alkoholowa ma sens. A My trzymamy równie mocno kciuki za każdą za jej powodzenie od początku do końca.

Wpływ uzależnień na życie zawodowe



Uzależnienie to taki stan, gdy odczuwamy wyraźny brak danej substancji i rozrywki do tego stopnia, że stawiamy to ponad inne dziedziny życia. Okazuje się, że uzależnienie bardzo szybko może zawładnąć nie tylko samym człowiekiem, ale także wszystkimi

dziedzinami jego życia. Dziś przyjrzymy się temu zjawisku na przykładzie [uzależnienia od alkoholu](#).

Alkoholizm zawsze zaczyna się niewinnie. Od kieliszka do kieliszka w coraz to mniejszych odstępach czasowych i nie kontrolując ilości wypijanych trunków budzimy się w samym środku bagna, jakim jest nałóg. Alkoholik pije po kryjomu, często nie zważając także na życie zawodowe. Niestraszne jest mu zjawić się pijanym w pracy, a konsekwencje schodzą na drugi plan. Niestety przełożeni bez względu na wykonywany zawód niechętnie patrzą na pijanych pracowników. To skrajnie nieodpowiedzialne, jednak osoba uzależniona często nie ma tego świadomości. Uważa, że jeden kieliszek, który z biegiem czasu przeradza się w kilka lub kilkanaście, to nie grzech, a jedynie pomaga mu w dobrym wykonywaniu pracy i skupieniu na obowiązkach.

Alkohol corocznie sieje w życiu zawodowym wielu ludzi ogromne spustoszenie. Alkoholicy przestają chodzić do pracy, coraz częściej upijają się totalnie lekceważąc obowiązki, stają się apatyczni i zupełnie przestaje zależeć im na pracy. Nawet zwolnienie dyscyplinarne nie jest im straszne. Dopiero wówczas, gdy osiągną totalne dno żałują swoich decyzji.

Na świecie jest wielu biznesmenów, gwiazd, sportowców, bogatych ludzi, którzy przez alkohol bardzo szybko stracili pieniądze i pozycję. A czasami utrata pracy jest właśnie takim gwoździem do trumny, przestaje nam zależeć na czymkolwiek.



Warto zadbać, aby alkoholik nie zaniedbywał swoich obowiązków. Pomóżmy mu znaleźć dobrą klinikę leczenia uzależnień. Skierujmy go do dobrego specjalisty. Pomóżmy mu w walce o dobre życie. Nie pozwólmy by stracił motywację i wolę walki.

Autor: [Ośrodek Leczenia Uzależnień – WANT](#)

Wpływ uzależnienia rodziców na rozwój dziecka

DDA, czyli dzieci dorosłych alkoholików nie mają łatwego startu w życie. W swojej pamięci dźwigają bardzo ciężki bagaż, który może wpłynąć na ich psychikę i decyzje podejmowane w dorosłym życiu. Niestety dzieci, których rodzice nadużywali alkoholu mają bardzo duże skłonności do popadnięcia w nałóg. Ponadto dochodzą do tego czynniki genetyczne. Okazuje się, że skłonność do [alkoholizmu](#) może być także przekazywana w genach. Nie oznacza to jednak, że każdy, którego kod genetyczny posiada takie znamię od razu będzie alkoholikiem. Wpływają na to także czynniki zewnętrzne, otoczenie, sytuacja życiowa i wiele innych.

Badania naukowe

Obecnie prowadzi się coraz więcej badań naukowych, które badają zależność między wychowaniem dziecka w rodzinie alkoholików, a dalszymi losami latorośli. Wciąż jednak brakuje jednoznacznych opinii, czy większy wpływ mają geny czy sam niedobór czynników wychowawczych spowodowany alkoholizmem rodziców.

Można stwierdzić, że rodzice alkoholicy są zbyt mało konsekwentni w wychowaniu dzieci, okazują zbyt mało pozytywnych emocji wobec dzieci lub nie potrafią dobrać ich do sytuacji, a także brakiem umiejętności kreowania odpowiednich zachowań społecznych. Przez te czynniki powstają tak zwane liczne stresory, np. kłótnie w rodzinie, problemy finansowe, bezrobocie, rozpady związków, czasami nawet przemoc, izolacja społeczna czy zubożenie.





Alkoholizm u przynajmniej jednego z rodziców wpływa na zachowanie dziecka, powoduje wybuchy agresji, zaburza znacznie emocjonalność, powoduje problemy z adaptacją wśród rówieśników. Rodzice mają znacznie obniżone funkcje rodzicielskie, brak pieniędzy i zdrowia nie sprzyjają opiekowaniu się potomstwem na właściwym poziomie. Czasami dochodzi do sytuacji dramatycznych, które trwale odciskają piętno na dzieciach.

Dzieci dorosłych alkoholików mają trudny start, ale niejednokrotnie doskonale radzą sobie w życiu dorosłym na przekór losowi.

Dlaczego uzależnienie jest chorobą układu nagrody i kary



Uzależnienie od alkoholu polega na silnym, niepohamowanym pragnieniu zażywania substancji do tego stopnia, że zburzone zostają inne elementy życia społecznego, zawodowego a nawet zdrowia. Z uzależnieniem od alkoholu ściśle powiązane są

układy nagrody i kary. To skomplikowane sieci neuronów, które przekazują pobudzenie do konkretnych struktur mózgowia dzięki neuroprzekaźnikom. Powyższe układy rozmieszczone są w różnych częściach mózgu.

Z czym związany jest układ nagrody?

Układ nagrody związany jest z zaspokajaniem potrzeb, np. z pokarmem, kontaktami seksualnymi, przyjmowaniem wody, z czym wiążą się pozytywne odczucia i emocje. Układ kary stoi na straży unikania szkodliwych i nieprzyjemnych wrażeń. Powoduje negatywne odczucia: ból, strach, cierpienie.

Dopamina – główna bohaterka zamieszania

Za uzależnienie odpowiada dopamina – substancja wydzielana przy pozytywnych lub koniecznych do przeżycia sytuacjach. Problem pojawia się wówczas, gdy poziom dopaminy przekracza wszelkie normy. Zobaczmy jak wygląda alkoholizm w układach nagrody i kary na przykładzie. Przypuśćmy, że zjedzenie obiadu zwiększa poziom dopaminy o 50%. Wypicie piwa natomiast podnosi poziom substancji o kilkaset procent. Trudno więc oprzeć się

pokusie sięgnięcia po kolejne piwo, gdy nasz poziom przyjemności wzrasta do bardzo wysokiego stopnia. Po pewnym czasie, gdy dostarczamy alkoholu naszemu układowi nagrody, zaczyna od przyzwyczajając się do wysokiego stężenia dopaminy i chce go stale utrzymać na odpowiednim poziomie. Tak właśnie rozpoczyna się choroba alkoholowa.

Rozwój ośrodka nagrody a alkoholizm

Psychika człowieka jest tak skonstruowana, że dążymy do jak najbujniejszego rozwoju ośrodka nagród, unikając ośrodka kary. Odstawienie alkoholu w chorobie alkoholowej jest związane z negatywnymi odczuciami, a więc z pobudzeniem ośrodka kary.

[Terapia odwykowa](#) zawsze oparta jest na pracy nad prawidłowym funkcjonowaniem ośrodka kary i ośrodka nagrody.

Alkoholizm czy da się wyleczyć?

Alkoholizm to problem, który od pokoleń niszczy ludzkie relacje, życie, osiągnięcia, rodziny a nawet prowadzi do śmierci. Odpowiedzią na tę chorobę jest intensywna terapia alkoholowa oraz ogromna siła woli osoby uzależnionej. Jedno z podstawowych pytań, które pojawiają się myśląc o alkoholizmie jest jego wyleczalność.



Towarzyszka na całe życie

Należy śmiało powiedzieć – alkoholizm to choroba chroniczna, czyli taka, której nie można wyleczyć. Jeśli raz poddamy się do reszty pokusie, do końca życia uzależnienie pozostaje z nami. Sytuacja nie musi być jednak tak tragiczna, jeśli chory zdecyduje się poddać skutecznej terapii. Warunek jest jeden – absolutna abstynencja do końca życia.

Nawroty choroby

Jesteśmy tylko ludźmi i wielu zdarzają się chwile słabości. Nawet po wielu wyrzeczeniach, przy ogromnej sile woli i po najlepszej terapii w [prywatnym ośrodku leczenia uzależnień](#) może zdarzyć się, że osoba uzależniona z różnych powodów sięgnie po kieliszek, powodując nawrót choroby. To bardzo niebezpieczna sytuacja, na którą należy natychmiastowo reagować.

Leczenie alkoholizmu

Statystyki pokazują, że leczenie alkoholizmu na własną rękę nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Osoby chore trafiają zazwyczaj do ośrodków odwykowych, gdzie na początku czeka ich niezbędna w wielu wypadkach detoksykacja. Następnie rozpoczyna się terapia, polegająca na uczestnictwie w szeregu zajęć, prowadzonych przez doświadczonych terapeutów. Prywatne ośrodki leczenia uzależnień proponują zazwyczaj ciekawy i co najważniejsze skuteczny program leczenia, oparty na terapii grupowej, zajęciach sportowych, oglądaniu filmów edukujących czy otwartych dyskusjach.

Jako że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, po zakończonej terapii pacjenci są zapraszani do udziału w cotygodniowych spotkaniach. To umożliwia im utrzymanie wysokiej motywacji do życia w trzeźwości oraz kontroli nad własnymi słabościami.