

Uzależnienia

Uzależnienie jest nabytym, przewlekłym stanem zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego. Prowadzi ono do zmian w funkcjonowaniu układu nerwowego, których istotą jest niekontrolowana, silna potrzeba zażywania jakiejś substancji lub wykonywania jakiejś czynności. Jego przebieg można porównać do błędnego koła. Osoba odczuwająca napięcie lub cierpienie, później także tzw. głód, zażywa daną substancję/wykonuje daną czynność. W efekcie odczuwa tymczasową ulgę - używanie początkowo wywołuje przyjemne efekty psychiczne, które mózg odbiera jako nagradzające i "wzmacniające", co zachęca do kontynuowania. Te efekty powtarzają się przy wielokrotnym zażywaniu.

Jednocześnie wywołuje ono w życiu osoby coraz większe szkody (zdrowotne, finansowe, społeczne). Przez to, oraz przez brak dostępu do uzależniającej substancji/czynności, uzależniony wraca do punktu wyjścia, znów odczuwając napięcie i cały cykl zaczyna się od nowa. Ważną rolę w napędzaniu procesu uzależnienia, zwłaszcza od używania substancji psychoaktywnych, może odgrywać środowisko społeczne i kultura. Często kluczową motywacją używania jest chęć przynależności do określonej grupy, potrzebą jej aprobaty, co wiąże się z bezwzględnym podporządkowaniem panującym w niej zasadom i stylowi życia.

Uzależnienia, ze względu na ich przedmiot, można podzielić na:

- chemiczne i
- behawioralne.

Uzależnienie chemiczne występuje, gdy nasz organizm uzależnia się od jakiejś substancji, którą zażywamy. Może to być alkohol, różne narkotyki i inne substancje odurzające (np. marihuana, haszysz, opioidy typu heroina, halucynogeny, psychodeliki typu LSD, ale również kleje, rozpuszczalniki), niektóre leki, zwłaszcza uspokajające i nasenne, kofeina (w kawie i napojach energetycznych), nikotyna (w papierosach). Ten typ uzależnienia zwykle niesie ze sobą dodatkowe konsekwencje w postaci zatrucia, problemów z układem pokarmowym, odpornościowym, układem krążenia (np. choroby serca), uszkodzeń narządów wewnętrznych, niekiedy nowotworów (uzależnienie od nikotyny) i ogólnego wyniszczenia organizmu. Dlatego leczenie go przeważnie zakłada całkowitą abstynencję od danej substancji.

Uzależnienie behawioralne ma miejsce, gdy jesteśmy uzależnieni od zachowania, wykonywania jakiejś czynności. Może to być hazard, gry komputerowe, zakupy, seks,

pornografia, masturbacja, praca, jedzenie, ćwiczenia fizyczne, korzystanie z mediów społecznościowych. Również ten typ uzależnienia sprzyja różnym szkodom na tle zdrowia fizycznego, choć rzadziej i w mniej bezpośredni sposób niż zażywanie substancji. Np. uzależnienie od uprawiania seksu stwarza warunki do zachorowania na choroby przenoszone drogą płciową, a wielogodzinne granie w gry lub surfowanie po internecie może prowadzić do zaniedbywania potrzeb fizjologicznych (jedzenie, spanie, ruch) i, w efekcie, do problemów zdrowotnych z tym związanych.

Przy tym rodzaju uzależnienia całkowita abstynencja od uzależniającego zachowania zwykle jest niemożliwa, ponieważ wykonywanie niektórych czynności, typu robienie zakupów, korzystanie z internetu czy uprawianie seksu bywa nie do uniknięcia w codziennym życiu. Dlatego celem leczenia nie jest wtedy całkowite zaniechanie wykonywania danej czynności, a zmiana formy na bardziej przystosowawczą - wypracowanie zdrowych wzorców robienia zakupów, współżycia, korzystania z internetu, itd. Przy czym tymczasowa abstynencja może stanowić część leczenia, np. w sytuacjach, gdy zaangażowanie w dane zachowanie uniemożliwia pacjentowi kontakt ze specjalistą i aktywne zaangażowanie w proces leczenia.

Rozpoznać uzależnienie można po trzech cechach:

1. Utrata kontroli

Osoba uzależniona traci kontrolę nad tym ile, jak często i w jakich sytuacjach zażywa substancję/wykonuje czynność. Zaczyna zażywać coraz więcej (np. obiecuje sobie, że weźmie jedną tabletkę, a bierze kilka), częściej (kiedyś piła okazjonalnie, teraz codziennie), zaczyna robić to w miejscach i sytuacjach, w których jest to zabronione i/lub niebezpieczne, np. w pracy, szkole, prowadząc samochód, opiekując się dziećmi. Często odczuwa przy tym silne pragnienie lub przymus zażywania substancji/wykonywania danej czynności.

2. Zmiana tolerancji

Osoba uzależniona potrzebuje coraz większych ilości substancji/czynności, aby osiągnąć ten sam efekt. Może zacząć brać więcej, niż początkowo zamierzała, aby poczuć się tak samo. A gdy przestaje używać, mogą się u niej pojawiać nieprzyjemne dolegliwości, jak drżenie, pocenie się, bóle głowy, nudności, lęk, zły nastrój, trudności ze snem czy rozdrażnienie.

3. Centralna rola używania mimo konsekwencji

Mimo, że uzależnienie przynosi problemy zdrowotne, finansowe czy rodzinne, osoba uzależniona kontynuuje swoje zachowanie. Jej codzienność zaczyna kręcić się wokół używania - większość czasu poświęca na zdobywanie substancji, zażywanie jej i "kombinowanie" jak to ukryć. Wszelkie

obowiązki, dbanie o siebie, bliskie relacje i dotychczasowe zainteresowania schodzą na dalszy plan i są coraz bardziej zaniedbywane.

Aby postawić diagnozę uzależnienia, u osoby muszą występować przynajmniej 2 z 3 wcześniej wymienionych objawów jednocześnie i powtarzać przez ostatnie 12 miesięcy. Diagnozę można też postawić, jeśli osoba używa substancji codziennie lub prawie codziennie przez co najmniej 3 miesiące. Częstym zjawiskiem towarzyszącym uzależnieniu są tzw. zaburzenia funkcji poznawczych, występujące zarówno u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, jak i od czynności. Ich zdolność do kontrolowania impulsów i przewidywania konsekwencji swoich działań słabnie, wolniej analizują i reagują na to, co się dzieje wokół nich, pojawiają się problemy z planowaniem, organizacją, podejmowaniem decyzji, pamięcią (m.in. wybiórcza pamięć pewnych sytuacji), mała elastyczność w działaniu. Również przeżywanie emocji zmienia się w toku uzależnienia - osoba uzależniona odcina się od nich, przestaje je rozróżniać, a zaczyna postrzegać jedynie w kategorii napięcia/cierpienia, które trzeba zniwelować. W efekcie cały czas balansuje między cierpieniem a ulgą. W związku z tym może też być jej trudno określić jaką jest osobą - z jednej strony mieć negatywną ocenę siebie w związku z popełnionymi błędami i wyrządzonymi krzywdami, z drugiej złudne, nierealne przekonanie o własnych zaletach i możliwościach.

Kluczową rolę w podtrzymywaniu uzależnienia pełnią procesy obronne mózgu, które chronią przed świadomością negatywnych konsekwencji uzależnienia. Osoba uzależniona używa mechanizmów iluzji i zaprzeczenia oraz buduje fałszywe przekonania, by chronić swoją obniżoną samoocenę i zyskać złudne poczucie kontroli nad sytuacją. Do typowych mechanizmów iluzji i zaprzeczenia można zaliczyć racjonalizację ("przecież wszyscy to robią"), proste zaprzeczanie ("nie mam problemu"), przemieszczanie odpowiedzialności ("robię to, bo mój partner mnie nie rozumie i za dużo ode mnie wymaga"), minimalizowanie konsekwencji ("przecież ten rozbity samochód i tak już do niczego się nie nadawał"), koloryzowanie wspomnień związanych z używaniem ("byłam królową balu"), fantazjowanie ("mogę przestać kiedy zechcę"), marzeniowe planowanie ("od jutra nie piję"). Przykładowe przekonania mogą brzmieć "nie piję codziennie", "nie zawsze kończy się źle", "ostatnio długo tego nie robiłem/miałem przerwę, a skoro mogłem tego nie robić, to nie ma problemu", "jak coś wygrywam w kasynie, to wszystko przeznaczam na żonę i dzieci", "gdybym miała lepszą pracę, to

nie miałabym po co tego robić", "nikt nie jest doskonały", "przynajmniej nie jest jeszcze ze mną tak źle jak z osobą X".

Uzależnienie prowadzi do licznych szkód na różnych płaszczyznach życia. Mogą one dotyczyć zarówno uzależnionego, jak i jego otoczenia. Mogą one wynikać z zachowań uzależnionego wynikłych z odurzenia, ale też ze szkodliwej drogi podania (np. zastrzyk heroiny brudną igłą) czy bezpośredniego lub wtórnego wpływu substancji na organizm. W ekstremalnych sytuacjach uzależnienie może prowadzić nawet do śmierci.

W przypadku alkoholizmu możemy mówić m.in. o uszkodzeniach w układzie nerwowym, nadciśnieniu tętniczym, zaburzeniach rytmu serca, stłuszczeniu i marskości wątroby, przewlekłe stany zapalne żołądka, trzustki i przewodu pokarmowego, zmniejszenie popędu seksualnego i rozwoju procesów nowotworowych. W przypadku uzależnienia od narkotyków częstymi konsekwencjami są rozwój chorób układu oddechowego, zaburzenia akcji serca, zawał, napady padaczki, psychozy, lęki oraz, pośrednio, zakażenia wirusem HIV. Lekomania może prowadzić do śpiączki, odwodnienia, nudności, halucynacji, wrzodów żołądka, obrzęku płuc, napadów lęku, problemów z oddychaniem, koncentracją i koordynacją ruchową. Uzależnienie od internetu może przyczynić się do powstawania wad postawy, przewlekłego bólu karku i głowy, zmęczenia oczu, problemów z kręgosłupem, bezsenności, w skrajnych przypadkach do wycieńczenia i śmierci.

Wśród wszystkich uzależnień, niezależnie od ich przedmiotu, częstą konsekwencją jest zaniedbywanie obowiązków służbowych i prywatnych. Osoby uzależnione częściej popełniają błędy w pracy, spóźniają się, nie pojawiają się w pracy, pracują odurzeni, co zwykle owocuje zwolnieniem. Tego typu problemy pogłębia fakt, że realizowanie potrzeb związanych z uzależnieniem często wymaga dużych nakładów finansowych. A że osoba uzależniona jest skupiona wyłącznie na dostarczaniu sobie satysfakcji poprzez daną substancję/zachowanie, może angażować się w ogromne wydatki obciążające budżet i zadłużać. Popularne są też różne problemy z prawem - od nielegalności zażywanych substancji, przez sposoby ich zdobywania (kradzieże, napaści, prostytutka, nielegalny handel), po powodowanie szkód będąc pod wpływem lub na głodzie (wypadki, przemoc fizyczna i/lub psychiczna wobec innych osób, zaniedbywanie relacji).

Zwłaszcza to ostatnie bardzo sprzyja rozwojowi dysfunkcji w rodzinie osoby uzależnionej. Jej bliscy, doświadczając zaniedbania i, niekiedy, przemocy, na różne sposoby

dostosowują się do sytuacji. Partnerzy osób uzależnionych mogą stać się współuzależnieni - brać odpowiedzialność za uzależnienie partnera i przejmować jego obowiązki wobec rodziny, "kryć" go przed innymi, zatajając jego stan, reprezentować go na zewnątrz. Osoba współuzależniona próbuje w ten sposób poprawić sytuację, jednak w praktyce tylko ją utrwała i pogarsza. Wyręczając uzależnionego w jego obowiązkach, nakłada na siebie ich nadmiar i, paradoksalnie, je zaniedbuje, nie wyrabiając się. Zaniedbuje też własne potrzeby, poświęcając większość czasu i energii na sprawy związane z uzależnieniem bliskiej osoby. Współuzależnieni często też podejmują próby kontroli uzależnionego partnera (używania przez niego substancji, itp.).

W rodzinie z problemem uzależnienia bardzo cierpią dzieci. Doświadczenie zaniedbania, przemocy fizycznej i psychicznej (czasem również seksualnej), rozciągnięte w czasie (często przez całe dzieciństwo), zadawane przez osobę, która powinna zapewniać dziecku bezpieczeństwo i oparcie, w atmosferze ciągłego chaosu i nieprzewidywalności, odciska na dziecku ogromne piętno. Traumą dodatkowo pogłębia chwiejny autorytet uzależnionego rodzica (przeżycia kompromitacji, wstydu, odrzucenia społecznego) i brak zdrowych wzorców do naśladowania w przyszłości. W przypadku osób z rodzin z problemem alkoholizmu mówi się wprost o syndromie Dorosłego Dziecka Alkoholika.

W obliczu uzależnienia rodzica dzieci przyjmują różne postawy, które ułatwiają im przetrwanie tej sytuacji, co odbywa się kosztem ich zdrowia psychicznego. Typowe role przyjmowane przez dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia to:

- Bohater - skupiony na zaspokajaniu cudzych oczekiwań, gorliwie pomaga w obowiązkach domowych, obwiniając się o złą atmosferę w domu, natomiast nie myśli o swoich potrzebach, trudno mu je rozpoznawać i wyrażać. Nie potrafi też stawiać granic ani okazywać uczuć, „ukrywa je” za codziennymi, rutynowymi czynnościami. Jego poczucie własnej wartości opiera się na tym na ile kontroluje i naprawia rodzinne problemy. W dorosłym życiu żyje w ciągłym napięciu, łatwo wyczuwa potrzeby innych i nastawia się na ich spełnianie. Bywa pracoholikiem, ambitnym i nadgorliwym, z potrzebą ciągłej kontroli nad sytuacją. Trudno nawiązywać mu bliższe relacje, dużo daje od siebie, ale nie potrafi przyjmować, jest gotów dostosować się do wszystkiego, ale nie ufa nikomu.
- Koziół ofiarny - naznaczony na "czarny charakter" w rodzinie, bliscy wyładowują na nim frustrację i obarczają odpowiedzialnością za rodzinne problemy. Broni się okazując złość, angażując się w konflikty z rodziną, niekiedy też odreagowuje poza domem (np. w szkole). Często jest jedynym,

który dostrzega prawdziwe źródło problemów i pierwszym, który odchodzi z domu i staje się niezależny. W dorosłości jest samotnym, nieprzystosowanym outsiderem, pełnym złości i lęku, może doświadczać licznych niepowodzeń w pracy i relacjach. Ma duże szanse by samemu się uzależnić.

- Niewidzialne/zapomniane dziecko - pomijane i niedostrzegane przez rodzinę, samotne, zwykle nikogo nie interesuje gdzie jest, co robi, co myśli i czuje. Podobnie bywa traktowane poza domem, nie radzi sobie w grupie, ignorowane przez innych samo też zaczyna się odsuwać, samo organizuje swój czas, często spędza go w świecie fantazji. Nie umie (i nie wie czy może) wprost domagać się uwagi. W dorosłości jest małomówny i samotny, ma trudności w nawiązywaniu relacji, może mieć skłonność do długiego pozostawiania w nieudanych związkach. Trudno mu pracować w zespole, bywa niezauważane i pomijane przez kolegów z pracy i zwierzchników (przy podwyżkach, nagrodach).

- Błazen/maskotka - ukrywa strach i niepewność pod "maską" wesołka, pozornie roześmiany i kpiarski lub rozkoszny i nieporadny, w razie konfliktów wysyłany do załagodzenia sytuacji poprzez rozładowanie napięcia swoim zachowaniem. Postrzegany jako niedojrzały, zostaje wykluczony z poważnych dyskusji. Uzależniony zwykle akceptuje go najłatwiej ze wszystkich członków rodziny, co nie znaczy, że o niego dba. Bywa błaznem klasowym. Jako dorosły ma trudności w zachowaniu powagi i inni też nie traktują go poważnie, w pracy może mieć opinię nierzetelnego. Jest duszą towarzystwa, ale relacje z ludźmi ma bardzo powierzchowne. Może się sam uzależnić, zwłaszcza od substancji i zachowań kojarzących się z rozrywką i towarzystwem.

Znalezienie odpowiedniej pomocy dla osoby uzależnionej i jej bliskich może być trudnym procesem, ale dostępnych jest wiele różnych form wsparcia. Można korzystać z kilku w tym samym czasie w zależności od potrzeb. Skutecznymi formami pomocy mogą być:

- Psychoterapia - specjalistyczna forma wsparcia, mogąca pomóc osobie uzależnionej zrozumieć mechanizmy uzależnienia oraz nauczyć sposobów radzenia sobie z sytuacjami, które je uruchamiają. W Polsce istnieje wiele ośrodków leczenia uzależnień, które oferują zarówno terapię indywidualną, jak i grupową.
- Grupy samopomocowe - forma wsparcia popularna zwłaszcza wśród osób uzależnionych od alkoholu. Polega na regularnych spotkaniach, na których członkowie dzielą się swoimi doświadczeniami i wspierają nawzajem. Grupy te oferują anonimowość i bezpieczną przestrzeń do rozmowy o problemach.

Istnieją również grupy dla krewnych i przyjaciół osób uzależnionych, które pomagają im zrozumieć, jak radzić sobie z życiem w towarzystwie osoby uzależnionej.

- Leczenie farmakologiczne - bywa konieczne w przypadku silnego uzależnienia, jako wsparcie procesu psychoterapii, m.in. poprzez zmniejszanie głodu substancji. Musi być zawsze nadzorowane przez lekarza specjalistę. Wiele ośrodków oferuje wszycie implantu, który wspiera proces leczenia uzależnienia.
- Odrucie alkoholowe - szybka interwencja medyczna w przypadkach ciężkiego zatrucia alkoholowego. Polega na oczyszczeniu organizmu osoby uzależnionej z substancji uzależniającej (np. w przypadku uzależnienia od narkotyku, alkoholu czy tytoniu). W takich sytuacjach warto skorzystać z usług firm specjalizujących się w profesjonalnym odtruwaniu alkoholowym, które pomagają w detoksykacji organizmu i zmniejszają skutki uboczne związane z nagłym odstawieniem alkoholu.
- Organizacje pomocowe i fundacje - W Polsce działa wiele organizacji pozarządowych, które oferują wsparcie osobom uzależnionym i ich rodzinom, nie tylko we wcześniej wymienionych formach, ale też np. darmowe konsultacje, pomoc prawną, zwłaszcza w przypadkach, gdy konieczne jest przymusowe leczenie osoby uzależnionej.

Mgr Maria Wójcik
Psycholog
Fundacja I Pójdiesz Dalej