

## Prawdy o alkoholizmie

Alkoholikiem jest osoba uzależniona od alkoholu. O uzależnieniu mówimy wtedy, gdy występują 3 objawy łącznie z spośród 6 w ciągu ostatniego roku picia. Głównym objawem jest pragnienie alkoholu, czyli głód alkoholowy.

Uzależnienie to zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych w których zachowania związane z piciem alkoholu mają wyraźną przewagę nad innymi, które wcześniej miały dla danej osoby większą wartość.

### Objawy uzależnienia:

- 1) Głód alkoholowy, poczucie przymusu picia
- 2) Zaburzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem (trudności w kontrolowaniu ilości wypijanego alkoholu, nieskuteczne wysiłki zmierzające do rezygnacji z rozpoczęcia picia, lub zaplanowanego wcześniejszego zakończenia)
- 3) Objawy zespołu abstynencyjnego (pojawiające się gdy picie jest ograniczane lub przerywane): drżenia mięśni, nudności, wymioty, nadciśnienie, bezsenność, nadmierna potliwość, niepokój, lęk, drażliwość, padaczka, omamy, ewentualnie stosowanie pokrewnie działających substancji lub leków w celu złagodzenia tych objawów.
- 4) Zmieniona tolerancja alkoholu – na ogół trzeba zwiększać ilość, ponieważ ta sama nie przynosi oczekiwanego efektu
- 5) Zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności zainteresowań na wskutek przeznaczania większej ilości czasu i energii na zdobywanie alkoholu i usuwanie skutków jego używania
- 6) Picie alkoholu mimo oczywistych dowodów pojawiania się szkodliwych konsekwencji picia.

### Myślenie

Osoba uzależniona nie ma świadomości swojego problemu, więc nie przyznaje się do uzależnienia. Zaprzecza występującym objawom spostrzeganym i potwierdzonym przez otoczenie, oczywistym dowodom utraty kontroli. Uporczywie przekonuje innych, że nie istnieją fakty, wydarzenia, pomimo, że są na to dowody. Dzieje się tak na skutek pojawiających się w uzależnieniu psychologicznych mechanizmów obronnych, które chronią wizerunek człowieka zachowującego kontrolę nad swoim piciem i funkcjonowaniem. Taka osoba mówi o sobie „nie jestem alkoholikiem”. Racjonalizuje fakty mówiąc np. „to szef się na mnie uwziął”, „żona znalazła sobie kogoś dlatego chce się rozwieść, a nie dlatego że ja piję”.

Alkoholik usprawiedliwia własne zachowania pomniejszając swoją odpowiedzialność i przedstawiając w innym, „pozytywnym” świetle motywy postępowania. Utrzymuje, że ktoś inny jest odpowiedzialny za to co się zdarzyło. Mówi wtedy, że to np. żona coś zrobiła, więc ona jest winna. Przerzucanie odpowiedzialności za swoje picie na osobę bliską jest mechanizmem, który osobę uzależnioną uwalnia z poczucia winy w związku z piciem.

Zdarza się, że alkoholik przyznaje się do problemów z piciem, ale w taki sposób, że problemy te wydają się mniejsze i nie tak poważne jak w rzeczywistości. Czasem

buduje nierealistyczne wyjaśnienia sytuacji, zdarzeń i własnych działań związanych z pićm alkoholu. Zmieniona interpretacja rzeczywistości powoduje, że alkoholik latami nie dostrzega problemów wynikających z picia. Niezależnie od wieku, płci i wykształcenia większość osób uzależnionych w związku z zaburzeniami sfery poznawczej nie widzi związku między swoim pićm a problemami życiowymi.

### **Emocje**

Osoba uzależniona ma obniżony próg wrażliwości emocjonalnej. Sytuacje dla innych zupełnie normalne, odczuwane tylko jako przykre lub trudne, przez nią odbierane są jako tragedie, stany trudne do wytrzymania wymagające natychmiastowego ukojenia. Alkoholik systematycznie reguluje swoje samopoczucie posługując się alkoholem. Dzięki niemu uzyskuje ulgę w cierpieniu, redukuje napięcie, niepokój, lęk, złość, poczucie niskiej wartości. Odczuwa przynajmniej chwilową przyjemność i zadowolenie. W uzależnieniu tworzy się system regulowania uczuć. Alkoholik przeżywa stan napięcia, więc pije. Odczuwa wtedy ulgę, zadowolenie, ale za chwilę pojawia się wstyd i poczucie winy. Musi się więc napić, aby poprawić samopoczucie. I tak w kółko. Trudno to przerwać.

### **Reorganizacja życia**

Alkoholik nadmiernie koncentruje się na alkoholu, dezorganizując swoje życie. Stopniowo przystosowuje się do swojej choroby. Zmienia styl życia i zachowania aby móc pic i ponosić jak najmniej skutków. Zmienia system wartości i przekonań, rezygnuje z działań, które przeszkadzałyby mu w piciu. Zmienia znajomych. Manipuluje ludźmi używając kłamstw, aby robili to, czego on z powodu picia nie może zrobić (np. nie odprowadzi dziecka do przedszkola bo jest na kacu). W końcu picie staje się najważniejszą rzeczą w jego życiu, a on traci zdolność racjonalnego planowania, działania i rozwiązywania problemów. W miarę nasilania się uzależnienia problemy życiowe narastają i są coraz bardziej dokuczliwe.

### **Picie**

Powtarzają się incydenty upijania się. Następnie przechodzą one w ciągi 2-3 dniowe (często weekendowe), które są przeplatane dłuższymi okresami abstynencji lub picia bez upijania się. Następnie ciągi przedłużają się, a ciągi w niepicciu skracają. Alkoholik może pić ciągami, wcale nie upijając się w tym czasie przez wiele lat i kontynuować pracę, a nawet wykonywać różne, często trudne zadania życiowe. Najczęściej pogorszona jest wtedy jakość tych zadań, chyba, że pomagają mu bliscy. Większość osób uzależnionych nie pije alkoholu codziennie, nie wszyscy też piją ciągami. Długość ciągów i ich przebieg jest zróżnicowany. Niemniej uzależnienie w każdym przypadku, tylko w różnym tempie nieuchronnie powoduje negatywne konsekwencje we wszystkich sferach funkcjonowania osoby pijącej i jej bliskiego otoczenia. Pojawiają się choroby, nierzadko psychiatryczne, rozpad życie rodzinnego, trudności w wypełnianiu ról małżeńskich, rodzicielskich itp., przerwanie nauki, strata pracy, bezrobocie, problemy finansowe, prawne i duchowe (łamanie norm moralnych).

### **Próby trzeźwienia**

Przeżywane kryzysy i związane z nimi emocje (lęk, wstyd, poczucie winy) skutkują na ogół podejmowaniem prób zaprzestania picia lub przynajmniej jego ograniczenia. Jednak te emocje aktywizują mechanizmy obronne, które skłaniają alkoholika do picia. Zdarza się, że lęk przed rozstaniem z alkoholem jest większy niż lęk przed konsekwencjami picia. Taka osoba przerywa wtedy dość krótką abstynencję i wraca do picia. W tym pomagają jej zniekształcenia poznawcze, racjonalizujące decyzje o powrocie do picia: „tylko trochę wypiję, jak będę chciał to przestanę, a teraz chcę pić”. Myśli iluzorycznie „jakoś to będzie”. Wraz z podjęciem decyzji o rozstaniu z alkoholem nie znika głód alkoholowy. Wprost przeciwnie. Na wskutek przeżywanych emocji (np. lęku) może on być bardziej nasilony. Wówczas zachowanie takiej osoby może być nawet irracjonalne. Potrafi np. nagle przerwać abstynencję wychodząc na dwór w chłodny dzień w nieodpowiednim ubraniu po to, aby kupić alkohol i go jak najszybciej wypić. Ktoś inny np. przerywa podjętą terapię uzależnienia.

### **Pomoc**

Paradoksalnie na terapii doświadczają się wielu trudnych emocji. Rodzi się napięcie i chęć jego redukcji. Znanym środkiem do osiągnięcia tego stanu jest dla osoby leczącej się alkohol. Może więc przerwać terapię i powrócić do picia. Takie zagrożenie jest raczej na początku leczenia. W miarę wydłużania się abstynencji i zdobywania nowych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach wyzwalających głód alkoholowy oraz zapobiegania i skutecznego radzenia sobie ze stanami wewnętrznego napięcia – osobom leczącym się odporniejsze łatwiej jest utrzymać abstynencję od alkoholu, ponieważ stają się odporniejsze.

Alkoholik może przerwać picie zawsze, na każdym etapie. Może żyć bez alkoholu. Aby to się udało potrzebuje odpowiednich narzędzi, głównie wiedzy i umiejętności. To znajduje na terapii uzależnień i mityngach AA.

Eliza Książczak

Specjalista terapii uzależnień

Napisano w oparciu o:

B. Woronowicz „Bez tajemni o uzależnieniach i ich leczeniu”

J. Fudała „Rozpoznawanie problemów alkoholowych pacjentów”