

Nr 1/Wrzesień 2010

ZDROWIE PSYCHICZNE

Alkoholizm można opanować

Pytanie: Czy alkoholizm jest uzależnieniem, od którego samemu można się uwolnić?

Odpowiedź: Nie. Alkoholizm to choroba nieuleczalna i jak każda, ma swój numer statystyczny. Można z nią żyć, pod warunkiem, że do końca życia nie weźmie się alkoholu do ust.

Uzależnienie od alkoholu jest jedną z najcięższych chorób, jakie mogą dotknąć każdego. Definicja mówi, że jest to zespół objawów zaburzeń poznawczych, behawioralnych i fizjologicznych wskazujących, że dana osoba utraciła zdolność kontrolowania picia alkoholu i kontynuuje jego spożycie pomimo negatywnych skutków. Współczesna medycyna nie nazywa tej dolegliwości nałogiem, ale uzależnieniem.

Jak się to zaczyna?

U każdego chorego alkoholizm rozwija się według innego schematu. Mówimy, że to choroba wieloczynnikowa. Oznacza to, że o jej rozwoju mogą zdecydować czynniki genetyczne, społeczne, kulturowe i wiele innych. Zwykle zaczyna się od picia okazjonalnego. Potem spirala częstotliwości i ilości wypijanego al-

koholu zaczyna się nakręcać. Osoba, która wpada w uzależnienie pije coraz więcej. Każdy kłopot, sytuacja stresowa jest powodem do sięgania po kolejny kieliszek. Alkohol staje się wygaszaczem stresów. Ponieważ po alkoholu stres łagodnieje, chętnie się po niego sięga. Nie wiadomo kiedy, picie staje się przymusem. Przestajemy się kontrolować. Zaburzeniu ulegają relacje międzyludzkie, zaniedbujemy obowiązki - traci się kontrolę nad życiem.

Ratunek w terapii

Do niedawna w leczeniu uzależnienia od alkoholu stosowano leki awersyjne. Dziś odchodzi się od tego, ponieważ zakazywanie picia nie jest skuteczną metodą, a tak właśnie działały leki. Nie pij, bo będziesz miał przykre dolegliwości. Poprawnie prowadzona terapia choroby alkoholowej ma przynieść choremu przekonanie, że lepiej jest nie pić, niż pić. Do jego świadomości musi dotrzeć prosty komunikat - nie pije, bo nie chce. Ale, jak to zrobić.

Najlepsza metoda

W leczeniu uzależnienia od alkoholu najlepiej sprawdza się metoda behawioralno-poznawcza. Polega ona na postawieniu diagnozy osobowości i rozpoznaniu problemów z jakimi zmagają się pacjenci. Mówiąc



LEK. MED. WITOLD KOWALEWSKI
Szef ośrodka terapii dla osób uzależnionych od alkoholu „NOWE ŻYCIE” w Wymysłach (mazowieckie).

bardziej wprost - terapia uzależnienia alkoholowego polega na nauce życia bez alkoholu. Niby bardzo proste, ale jak trudne do wykonania. Trudne, bo wymagające dużego wysiłku, czasu, a przede wszystkim chęci do zmiany postaw życiowych. Żeby można było je zmienić, trzeba najpierw dowiedzieć się, co było złe. Samemu niezmiernie trudno jest poddać się autoanalizie, bo człowiek wobec siebie nigdy nie będzie obiektywny. Taką rolę obiektywnego „sędziego” ma spełnić terapeuta.

Nie ma czasu, który określa okres terapii. Często trwa do końca życia. Wystarczy powiedzieć, że ślady działania toksycznych substancji powstających z alkoholu można znaleźć w mózgu nawet do 9 miesięcy po ostatnim picu.



 Polska jest jednym z krajów europejskich o największej liczbie pijących. Polak zdecydowanie przedkłada napoje wysokoprocentowe nad wszystkie inne postacie alkoholu. Polska jest krajem o najwyższym w świecie spożyciu napojów spirytusowych. Spożycie to stale rośnie.