

Αλκοολισμός

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι μια πολύ εξαρτησιογόνα ουσία, που όταν καταναλώνεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα προκαλεί εθισμό στον άνθρωπο και συχνά τον οδηγεί στον αλκοολισμό.

Ο Αλκοολισμός αναλύθηκε το 1972 και χαρακτηρίστηκε επίσημα ως νόσος, από τον γιατρό Coakley Lettson, που τον όρισε ως 'δηλητηρίαση του οργανισμού από τη χρήση του αλκοόλ'. Από τότε μέχρι σήμερα ο αλκοολισμός έχει πάρει τεράστιες κοινωνικές και ψυχολογικές διαστάσεις, καθώς φαίνεται πως όλο και περισσότερα άτομα εθίζονται στο αλκοόλ και δυσκολεύονται να απεξαρτηθούν.

Ο Αλκοολισμός λοιπόν είναι μια πρωτογενής και χρόνια ασθένεια και χαρακτηρίζεται από μειωμένη ικανότητα ελέγχου της χρήσης αλκοόλ, από έντονη και συνεχή πνευματική ενασχόληση με την ουσία, από τη συνεχιζόμενη χρήση της παρ' όλες τις δυσμενείς συνέπειες στην υγεία του ατόμου, από το διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης του χρήστη, με ιδιαίτερη χρήση του ψυχολογικού μηχανισμού της άρνησης.

Τα δεδομένα στην Ελλάδα είναι αρκετά ανησυχητικά. Πριν 20 χρόνια, η χώρα μας κατείχε την 20^η θέση στην Ευρώπη για τον αλκοολισμό. Σήμερα κατέχει την 8^η θέση. Το πιο ανησυχητικό όμως είναι το αποτέλεσμα μιας έρευνας στη χώρα μας που έδειξε ότι το 24% ηλικίας 11-15 ετών καταναλώνουν εβδομαδιαία μπίρα, ενώ το 29% των αγοριών στην έρευνα, δηλώνουν έχουν μεθύσει μια φορά στη ζωή τους.

Οι αιτίες του αλκοολισμού δεν είναι ξεκάθαρες. Η έναρξη κατανάλωσης του αλκοόλ εξαρτάται από οικογενειακούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, φαίνεται όμως ότι και γενετικοί παράγοντες, όταν αλληλεπιδρούν με περιβαλλοντικές συνιστώσες, εξηγούν την προδιάθεση του ατόμου να εθιστεί στο αλκοόλ.

Συχνά ο αλκοολισμός συνυπάρχει με ψυχικές διαταραχές, δεν είναι όμως ξεκάθαρο ποιος από τους δυο παράγοντες αποτελεί την αιτία και ποιος το αποτέλεσμα. Τα αποτελέσματα μιας έρευνας που διεξήχθη στην Αμερική και την Ολλανδία (Geerlings and Van de Brink, 1995), έδειξαν ότι αλκοολισμός και ψυχική διαταραχή συνυπάρχουν σε διπλάσιο ποσοστό, σε σχέση με τα άτομα που δεν πάσχουν από αλκοολισμό. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, ο αλκοολισμός οδηγεί σε συναισθηματική ή αγχώδη διαταραχή και σε ψύχωση. Το 40% των αλκοολικών βρέθηκε ότι έχουν εκδηλώσει μια ή περισσότερες διαταραχές προσωπικότητας, ενώ το 28% των ατόμων που υπέφεραν από κάποια ψυχική διαταραχή, υπέφεραν και από την εξάρτηση από το αλκοόλ.

Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, αλκοολισμός και ψύχωση φαίνονται ότι σχετίζονται, καθώς η χρόνια χρήση ή κατάχρηση αλκοόλ δημιουργεί κατάθλιψη, παραισθήσεις, επιθετική συμπεριφορά, ιδέες καταδίωξης, καχυποψία, παντελή έλλειψη αναστολών και κοινωνική απομόνωση. Οι πιο συχνές ψυχικές διαταραχές από το αλκοόλ είναι η διπολική διαταραχή, η σχιζοφρένεια και η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας των ενηλίκων.

Ο Αλκοολισμός μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο. Εξαιτίας της συχνής λήψης υπερβολικής δόσης οινοπνεύματος, δημιουργούνται οργανικές επιπλοκές, μη αναστρέψιμες, που σχετίζονται με τον εγκέφαλο, το ήπαρ, την καρδιά και πολλά άλλα όργανα. Μπορεί επίσης να οδηγήσει στην αυτοκτονία, στην ανθρωποκτονία (όταν συνηγορούν και ψυχιατρικές διαταραχές), σε αυτοκινητιστικά δυστυχήματα και σε άλλα δραματικά συμβάντα.

Η χρήση του αλκοόλ ξεκινά συνήθως στην εφηβεία, όπου οι νέοι, θέλοντας να νιώσουν και να δείξουν μεγάλοι, αρχίζουν να καταναλώνουν στις εξόδους τους

αρκετή ποσότητα αλκοόλ. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι θα οδηγηθούν οπωσδήποτε στον αλκοολισμό. Έφηβοι που βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου, είναι κυρίως εκείνοι που έχουν προβλήματα στη σχέση με την οικογένειά τους, που εισπράττουν απόρριψη και αδιαφορία, που έχουν κακοποιηθεί σωματικά ή σεξουαλικά, που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και κακή εικόνα του εαυτού τους και δεν βρίσκουν καμία στήριξη και συμπαράσταση από τους γονείς τους. Αν μάλιστα υπάρχει και ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένειά τους, τότε η πιθανότητα να καταλήξουν και οι ίδιοι αλκοολικοί, αυξάνεται επικίνδυνα. Τα παιδιά των αλκοολικών είναι 4 φορές πιθανότερο να γίνουν αλκοολικοί.

Φαίνεται ότι οι νέοι που ξεκινούν να πίνουν, έχουν περισσότερες πιθανότητες να οδηγηθούν σε αλκοολισμό σε σχέση με τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Περισσότερο κίνδυνο διατρέχει η ηλικιακή ομάδα 18-29 ετών και χαμηλότερο κίνδυνο οι ηλικίες των 65 ετών και άνω.

Γενικά, θα λέγαμε ότι μεγαλύτερη ροπή προς τον αλκοολισμό έχουν τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση και εξαρτητική συμπεριφορά στις σχέσεις τους. Άτομα που έχουν μεγαλώσει μέσα σε ασαφείς και ανασφαλείς οικογενειακές σχέσεις, που δεν έχουν εισπράξει αποδοχή και αγάπη από το περιβάλλον τους, έχουν την τάση να επιλέγουν το αλκοόλ ως μέσο ανακούφισης από τον ψυχικό πόνο. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, τα αλκοολικά άτομα παρουσιάζουν καθήλωση στο στοματικό στάδιο της ψυχοσεξουαλικής τους ανάπτυξης, στο οποίο χτίζεται η σχέση βρέφους και μητέρας, μέσα από τη διαδικασία του θηλασμού ή του υποκατάστατού του. Είναι το στάδιο στο οποίο το βρέφος έχει ανάγκη από μια μητέρα που θα του προσφέρει αγάπη, στοργή, ισορροπία, ασφάλεια και συναισθηματική κάλυψη και θα έχει απέναντί του σταθερή συμπεριφορά. Αν το βρέφος δεν εισπράξει αυτά τα συναισθήματα από τη μητέρα του, καθιλώνεται στο στοματικό στάδιο, και αναζητά ανακούφιση από τις απογοητεύσεις του μέσα από το ποτό ή το φαγητό.

Συχνά, ένα ψυχικό τραύμα μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην χρήση αλκοόλ, προκειμένου να ξεχάσει ή να παρηγορηθεί. Διαζύγιο, θάνατος, οικονομικά ή εργασιακά προβλήματα, αποτελούν παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στον αλκοολισμό. Τον καθοριστικό όμως παράγοντα μπροστά σε όλα αυτά τα προβλήματα παίζει η προσωπικότητα του ατόμου, το κατά πόσο δηλαδή έχει ένα ισχυρό Εγώ, που μπορεί να αντέξει τις ματαιώσεις στη ζωή του και να τις διαχειριστεί με πιο δυναμικό τρόπο. Ένα αδύναμο και ανίσχυρο Εγώ δεν μπορεί να έχει αυτοέλεγχο και φαίνεται να είναι πιο επιρρεπές στην κατάχρηση ουσιών.

Το να πίνουμε που και που λίγο παραπάνω με την παρέα μας, ή ακόμη και να μεθύσουμε κάποιες φορές, δεν σημαίνει ότι είμαστε ή θα γίνουμε αλκοολικοί. Τα σημάδια του αλκοολισμού ξεκινούν όταν χαθεί το μέτρο. Και η πρώτη ένδειξη είναι όταν χρειαζόμαστε το αλκοόλ για να νιώσουμε καλά, και ακόμη χειρότερα, όταν χρειαζόμαστε όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ για να νιώσουμε καλά. Συχνά, το άτομο που εθίζεται στο οινόπνευμα, δυσκολεύεται ή και αρνείται να παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα. Ο περίγυρος του ατόμου είναι εκείνος που αναγνωρίζει το πρόβλημα πριν από το ίδιο το άτομο. Και αυτό συμβαίνει γιατί το κοινωνικό περιβάλλον του αλκοολικού παρατηρεί αλλαγές στη συμπεριφορά του. Τα σημάδια που φανερώνουν πρόβλημα αλκοολισμού είναι τα συχνά ατυχήματα, το αδικαιολόγητο άγχος, η καχυποψία, τα κενά μνήμης ή και η απώλειά της κάποιες φορές, η παραμέληση της εμφάνισης, η επιθετικότητα, το τρεμούλιασμα στα χέρια, η απότομη πτώση της απόδοσης στην εργασία και οι συχνές απουσίες από αυτή, η αυπνία και οι ρήξεις στις προσωπικές σχέσεις του ατόμου, που συχνά οδηγούν σε χωρισμό.

Ένας ασφαλής τρόπος για να καταλάβει κάποιος ότι κινδυνεύει να γίνει αλκοολικός, είναι να αναρωτηθεί αν έχει νιώσει ποτέ την ανάγκη να περιορίσει τη χρήση του αλκοόλ. Να παρατηρήσει αν ενοχλείται από την κριτική που του κάνουν οι άλλοι ως προς τη χρήση του ποτού και αν νιώθει το συναίσθημα της ενοχής κάθε φορά που πίνει. Αν κάποιος αναγνωρίζει έστω και ένα από τα παραπάνω σημάδια, τότε θα πρέπει να δεχτεί ότι ο αλκοολισμός τον αφορά. Η απεξάρτηση από το αλκοόλ δεν είναι μια εύκολη υπόθεση, όμως το πρώτο βήμα για τη θεραπεία του είναι η παραδοχή του ατόμου ότι πάσχει από αλκοολισμό και ότι μπορεί, αν προσπαθήσει, να επανακτήσει τον έλεγχο της ζωής του. Η παραδοχή μπορεί να οδηγήσει στη δέσμευση του ατόμου ότι θα σταματήσει τη χρήση του αλκοόλ. Το επόμενο βήμα είναι να ζητήσει τη βοήθεια των ειδικών κέντρων απεξάρτησης, τα οποία θα του παρέχουν τις απαραίτητες οδηγίες και την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη, για να μπορέσει να απαλλαγεί οριστικά από τον αλκοολισμό.

Η χρήση του αλκοόλ, ιδιαίτερα σε περιόδους γιορτών ή διακοπών, είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, καθώς προσφέρει χαλάρωση και ευδιαθεσία, μειώνει το άγχος, χαλαρώνει τις αναστολές και δημιουργεί μεγαλύτερη ευκολία στις κοινωνικές συναναστροφές. Τα χαλαρωτικά όμως αποτελέσματα του αλκοόλ ασκούν επίδραση σε μικρές ή πολύ μέτριες δόσεις. Όταν γίνεται κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας, τότε αυξάνεται το αίσθημα ταραχής και νευρικότητας. Καλό είναι λοιπόν να πίνουμε μέχρι εκεί που αισθανόμαστε καλά και νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο του εαυτού μας και της κατάστασης. Αν λοιπόν ο στόχος μας είναι το να χαλαρώσουμε, τότε ας πιούμε μέχρι το σημείο που νιώθουμε αυτή την ευχάριστη χαλάρωση. Μετά από αυτό το σημείο, πιθανότατα να οδηγηθούμε στην εξαρτητική σχέση με το αλκοόλ. Ας φροντίσουμε να μην πίνουμε αλκοόλ νηστικοί και ας αντικαταστήσουμε ένα ποτό με ένα ποτήρι φυσικό χυμό ή μεταλλικό νερό. Ας έχουμε στο μυαλό μας ότι μπορούμε να είμαστε κεφάτοι και χαλαροί από μόνοι μας και ότι δεν χρειαζόμαστε απαραίτητα κάτι άλλο για να μας ανεβάσει. Οι Ιάπωνες λένε το εξής εύστοχο: 'πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό και στο τέλος το ποτό παίρνει το άτομο'!