



● **Της Αγγελίνας Φούρναρη**

*Ψυχολόγου Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης
Ιεράς Μονής Κύκκου*

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ αλκοολισμού

Οι περισσότεροι άνθρωποι στο άκουσμα της λέξης αλκοολισμός φέρνουν στο μυαλό τους την εικόνα ενός ατημέλητου άντρα, που τριγυρνάει στους δρόμους μεθυσμένος, τον οποίο έχουν απορρίψει οι φίλοι και η οικογένειά του. Μόνο που αυτή η εικόνα δεν αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα όσων υποφέρουν από αλκοολισμό. Αλκοολικός μπορεί να είναι ο άνθρωπος της διπλανής πόρτας, ένας συγγενής ή φίλος, ένας συνάδελφος, ένας νέος ή ηλικιωμένος. Ο αλκοολισμός δεν αναγνωρίζει ηλικία, φύλο, κοινωνική θέση ή μορφωτικό επίπεδο, και καλό είναι να θυμόμαστε ότι δεν παρουσιάζουν όλοι οι αλκοολικοί το ίδιο μοντέλο συμπεριφοράς. Ο αλκοολισμός στις μέρες μας αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Με τον όρο αλκοολισμός εννοούμε την εξάρτηση κάποιου από το αλκοόλ, που χαρακτηρίζεται από ανοχή, την αναζήτηση δηλ. ολοένα και μεγαλύτερης ποσότητας αλκοόλ, για να αισθανθεί το άτομο το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα άτομα με εξάρτηση από το οινόπνευμα παρουσιάζουν καταναγκαστική λήψη οινόπνευματών. Ο αλκοολισμός δεν

έγκειται στο τι είδος ποτά πίνει κάποιος ή και πόσα, αλλά σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να ελέγξει την κατανάλωση οινόπνευματος. Οι αλκοολικοί δεν προγραμματίζουν να μεθύσουν, αλλά πίνουν με βάση μια ακατανίκητη παρόρμηση.

Το αλκοόλ είναι εύκολα διαθέσιμο και κοινωνικά αποδεκτό. Για τους περισσότερους ενήλικες η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (ένα –δυο ποτήρια κρασί τη μέρα για τους άντρες και ένα ποτήρι για τις γυναίκες και τους ηλικιωμένους) είναι σχετικά αβλαβής. Η συχνότητα εμφάνισης των προβλημάτων, που σχετίζονται με τον αλκοολισμό, τείνει να είναι υψηλότερη στις ηλικίες 18-29 και χαμηλότερη άνω των 65. Μερικοί άνθρωποι πίνουν, για να νιώσουν υπερδιέγερση, άλλοι για να μειώσουν το άγχος ή ακόμα και για να είναι μέρος της «παρέας». Μπορεί το αλκοόλ να προωθεί τα ευχάριστα συναισθήματα για μερικές ώρες, η μακρόχρονη όμως κατανάλωσή του μπορεί να οδηγήσει σε βαθμιαία επιδείνωση της ψυχολογικής διάθεσης του ατόμου. Τα άτομα, που πίνουν, κατά βάθος ξέρουν ότι αυτό που κάνουν, βλάπτει τους ίδιους, αλλά και τους γύρω τους, δεν μπορούν όμως να το σταματήσουν.

Γενικά η κατανάλωση οινόπνευματος αποκτά

τα χαρακτηριστικά αλκοολισμού, όταν το άτομο πίνει καταναγκαστικά, όταν συνεχίζει να πίνει, παρά τις αρνητικές συνέπειες, και όταν αναστατώνεται, όταν δεν μπορεί να βρει αλκοόλ. Πολλοί είναι οι παράγοντες, που προκαλούν αλκοολισμό. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η ανάγκη για αποδοχή, ο παρορμητικός χαρακτήρας, οι κοινωνικές πιέσεις, κάποιες συναισθηματικές διαταραχές. Η αιτιολογία όμως του αλκοολισμού είναι σχετικά άγνωστη. Μελέτες δείχνουν ότι ο κίνδυνος για εξάρτηση από το αλκοόλ είναι 3-4 φορές μεγαλύτερος σε στενούς συγγενείς αλκοολικών. Αξίζει να σημειωθεί ότι συχνά ο αλκοολισμός συνδέεται και με ψυχικές διαταραχές, όπως η μανιοκατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ).

Κάποιοι κινδυνεύει από τον αλκοολισμό, είτε όταν καταναλώνει καθημερινά μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, είτε όταν καταναλώνει το Σ/κ. ή ακόμα όταν χρονικά διαστήματα αποχής από το αλκοόλ διακόπτονται από περιόδους υπερβολικής χρήσης. Κατά κανόνα οι αλκοολικοί πίνουν μόνοι τους, με παρέα, κρυφά από τους δικούς τους σε τακτά χρονικά διαστήματα, για να αποφύγουν έτσι τα στερεοτυπικά συμπτώματα. Οι περισσότεροι εμφανίζουν και την τάση να κρύβουν μπουκάλια με αλκοόλ.

Η παραδοχή του προβλήματος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις οργανικές αντοχές, την ιδιοσυγκρασία και τα ψυχικά αποθέματα του κάθε ατόμου. Μπορεί να περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα, μέχρι να αντιληφθούμε ότι κάποιο δικό μας άτομο αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού.

Τα άτομα, που καταφεύγουν στο αλκοόλ, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο νόσησης από καρδιοπάθειες, καρκίνο, κίρρωση του ήπατος, υπέρταση κ.ά. Όσον αφορά το ΚΝΣ το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές μνήμης, επηρεάζεται δηλαδή η πρόσφατη μνήμη, που αφορά την περίοδο κατά την οποία το άτομο έπινε πολύ, αλλά έχασε τις αισθήσεις του. Έχει επίδραση και στον ύπνο, μπορεί δηλαδή το άτομο να αποκοιμηθεί γρηγορότερα, όμως η ποιότητα του ύπνου είναι πολύ κακή. Σε ποσοστό 10% περίπου παρατηρείται έκπτωση της νευρικής λειτουργίας. Ένα ακόμα συνηθισμένο σύνδρομο, που συναντάμε στους αλκοολικούς είναι το σύνδρομο Korsakoff (Αμνησιακή Διαταραχή Επίμονη Προκαλούμενη από Αλκοόλ κατά το DSM-IV). Κύρια χαρακτηριστικά του είναι η έκπτωση της πρόσφατης μνήμης, που εμφανίζεται ως αδυναμία εκμάθησης νέων πληροφοριών.

Μετά από μακρά σε διάρκεια χρήση αλκο-

όλ μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα σοβαρής κατάθλιψης ή και μανιακά συμπτώματα. Οι συχνότερες ψυχιατρικές καταστάσεις, που παρατηρούνται στους αλκοολικούς ασθενείς, είναι αγχώδεις (κρίσεις πανικού, φοβίες διαφόρων τύπων) και καταθλιπτικού τύπου διαταραχές. Ένα ποσοστό έως και 5% των χρόνιων αλκοολικών μπορεί να εμφανίσει και ψυχωσιακού τύπου επεισόδια.

Το αλκοόλ προκαλεί πολλά προβλήματα και αναταραχές στην οικογένεια. Στο σπίτι, που υπάρχει άτομο εξαρτημένο από το αλκοόλ, η συνηθέστερη εικόνα είναι η εξής: καυγάδες, άσκηση βίας, οικονομικά προβλήματα, αδιαφορία και επιθετικότητα προς τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας κ.ά. Ο εθισμός στο αλκοόλ επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις και τις επαγγελματικές δραστηριότητες του ατόμου. Τα άτομα, που αντιμετωπίζουν διαταραχές σχετικές με το αλκοόλ, δεν βλέπουν μόνο τους εαυτούς τους, αλλά και τους γύρω τους. Τα περισσότερα παιδιά αλκοολικών γονιών συχνά παραμελούνται ή και κακοποιούνται, παρουσιάζουν μειωμένη σχολική επίδοση, δυσκολίες κοινωνικής προσαρμογής και στην ενήλική τους ζωή έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν συναισθηματικά προβλήματα ή και να γίνουν οι ίδιοι αλκοολικοί. Οι αλκοολικοί χρειάζονται ειδική παρέμβαση και θεραπεία. Το πρώτο βήμα αφορά την κινητοποίηση, την αναγνώριση δηλ. της σοβαρότητας του προβλήματος και την αναζήτηση βοήθειας. Ιδιαίτερα σημαντικό λόγο παίζει το να ζητήσει μόνο του το άτομο βοήθεια, γιατί, χωρίς την επιθυμία του ίδιου, τίποτα δεν είναι δυνατόν. Η θεραπεία του αλκοολικού μπορεί να γίνει στο σπίτι ή σε κάποιο κλειστό θεραπευτικό πρόγραμμα, αυτό όμως εξαρτάται από τη σοβαρότητα του προβλήματος. Η θεραπεία του αλκοολισμού είναι αποτελεσματική σε πολλές περιπτώσεις, δεν τερματίζεται όμως μετά τη διακοπή του ποτού. Οι ασθενείς χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη, για να είναι σε θέση να αποφύγουν τυχόν υποτροπές.

Στην προσπάθεια αυτή συμμετέχει και η οικογένεια του αλκοολικού, η οποία με τη σειρά της χρειάζεται στήριξη, για να μπορέσει να κατανοήσει, αλλά και να ενθαρρύνει το άτομο κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας του. Είναι σημαντικό η οικογένεια του αλκοολικού να μην προσπαθεί να κρύψει το πρόβλημα, αφού το έχει αντιληφθεί, και να μη χρησιμοποιεί δικαιολογίες, νομίζοντας ότι έτσι προστατεύει το δικό της άτομο. Ο αλκοολικός μπορεί να παρακινηθεί να σταματήσει και να ζητήσει βοήθεια, μόνο εάν βιώσει τα επιβλαβή αποτελέσματα του αλκοόλ. ■

