

Kas yra priklausomybė

Dr. Fredas Hansenas (Fred J. Hansen), filosofijos daktaras, licencijuotas profesionalus konsultantas, programos direktorius; Fred@lifemanagementresources.com

Versta iš *About Addiction - An Understanding of Alcoholism and Drug Abuse*

Autorinės teisės ©2007 **Life Management Resources**. Visos teisės rezervuotos.
(972) 985-7565; <http://lifemanagementresources.com/addict.html>

Visuomeninė organizacija „Tėvai prieš narkotikus“, 2007 m.

Apie priklausomybę. Kas yra alkoholizmas ir piktnaudžiavimas narkotikais

Tai palyginti ilgas straipsnis. Aš jį įtraukiau į tinklapį, norėdamas, kad ieškantys atsakymų būtų gerai informuoti. Šis straipsnis yra geriausias paaiškinimas, kurį man pateikė autoritetingiausias iš man pažįstamų žmonių.

Dr. Fredas

Žodžiui „priklausomybė“ priskiriama daugybė įvairių reikšmių. Juo yra apibūdinami žmonės, turintys liguistų polinkių, - nuo vadinamųjų „darboholikų“ iki tų, kurių gyvenimas priklauso nuo alkoholio, narkotikų, azartinių žaidimų, sekso ir maisto.

Bendras visų minėtų asmenų bruožas yra, kaip yra minima AA/NA (anoniminių alkoholikų/anoniminių narkomanų) Pirmajame žingsnyje, tai, kad jie yra „bejėgiai“ prieš savo ligą.

Buvęs Nacionalinio piktnaudžiavimo narkotikais instituto (The National Institute on Drug Abuse) prie Nacionalinių sveikatos institutų (The National Institutes of Health) direktorius medicinos dr. Alanas Lešneris (Alan I. Leshner) apibūdina priklausomybės sąvoką kaip „smegenų ligą“. Jis teigia:

Pagal pagrindinę koncepciją, išsrutuliojusią iš pastarojo dešimtmečio mokslo pasiekimų, priklausomybė yra smegenų ligą, kuri išsivysto laikui bėgant, dėl pradžioje *savo noru pasirinktos* elgsenos - narkotikų ar alkoholio vartojimo. Pasekmė yra iš esmės *nevaldomas* narkotikų neįveikiamasis geismas, siekimas jų gauti ir vartoti, kas sutrikdo (arba visiškai sunaikina) žmogaus funkcijas šeimoje ir visuomenėje. Šiai būklei *yra būtinas* medikų gydymas.

Dabar mes jau giliai išmanome galvos smegenų mechanizmus, per kuriuos narkotikai stipriai keičia nuotaiką, atmintį, nuovoką ir emocinę būklę.

Kartotinai vartojant narkotikus, iš esmės ir ilgam keičiasi smegenų struktūra bei jų veikimas, ir šie pokyčiai gali išlikti ilgam ir po to, kai liaujamasi vartoti.

Narkomanija prasideda vykstant daugybiniais neuroadaptaciniams pokyčiams ir susidarant bei stiprėjant naujoms atminties sąsajoms įvairiose smegenų grandinėse.

Užgrobti smegenys

Mes vis dar nežinome visų su tuo susijusių mechanizmų, tačiau faktai liudija, jog minėti ilgalaikiai pokyčiai galvos smegenyse lemia būdingus narkomanams pažintinių bei emocinių funkcijų sutrikimus, ypač neįveikiamą geismą vartoti narkotikus, kuris ir yra narkomanijos esmė. Narkotikai tartum užgrobia natūralaus motyvacinio valdymo grandines smegenyse, ir narkotikų vartojimas tampa žmogui vieninteliu arba bent svarbiausiu motyvacinio prioritetu.

Vadinasi, šiuo metu biomedicinos bendruomenės didžiosios dalies nuomone, priklausomybė iš esmės yra galvos smegenų liga. Tačiau šis smegenų veikla pagrįstas požiūris sukėlė nemažų prieštaravimų, ypač tarp žmonių, kurie, atrodo, sugeba mąstyti tik vienpusiškai. Daugelis žmonių vis dar klaidingai tiki, kad aiškinimai, pagrįsti biologija ir elgsena, yra alternatyvūs arba tarpusavyje konkuruojantys būdai reiškiniams perprasti, tačiau iš tikrųjų šie aiškinimai papildo vienas kitą ir yra susiję.

Dabartinis mokslas teigia, kad būtų pernelyg drąsus supaprastinimas priešinti biologiją su elgsena arba iškelti žmogaus valią prieš smegenų chemiją.

Priklausomybė yra esmingiausias biologinis ir elgsenos sutrikimas. Daugelis žmonių vis dar klaidingai mano, kad priklausomybė yra paprasčiausiai valios ar charakterio stiprybės stoka. Tyrimų rezultatai prieštarauja šiam požiūriui.

Atsakomybė už gijimą.

Tačiau narkomanijos pripažinimas smegenų liga nereiškia, kad narkomanas tėra bejėgė auka. Narkomanija prasideda savanorišku narkotikų vartojimu, tad narkomanai privalo dalyvauti savo gijimo procese ir prisiimti už tai nemažą atsakomybę. Todėl ši smegenų liga neatleidžia narkomano nuo atsakomybės už savo elgesį. Tačiau ja tikrai pateisinama, kodėl narkomanas negali nutraukti narkotikų vartojimo vien tik valios pastangomis.

Prieklausomybės esmė

Bendrajai priklausomybės sąvokai apibūdinti gerokai trukdo daugybė netikslumų ir klaidingas suvokimas. Iš tikrųjų, jeigu tai būtų įmanoma, būtų geriausia pasiūlyti visiškai naują, neutralią apibrėžtį. Iš dalies painiava atsiranda dėl dabar jau pasenusio konkrečių narkotikų skirstymo į sukeliančius „fizinę“ ar „psichologinę“ priklausomybę.

Prie šio skirstymo daugelį metų buvo vis grįžtama svarstant, ar pasireiškia dramatiški fiziniai simptomai, kai žmogus liaujasi vartoti narkotikus. Dabar specialistai tai vadina „fizinė priklausomybė“. Tačiau 20 metų mokslinių tyrimų liudija, kad dėmesio sutelkimas į šį fizinį ir psichologinį skirstymą yra neteisingas ir neatitinka realių problemų.

Ir klinikinio ir narkotikų politikos požiūriu, nelabai svarbu, kokių fizinių abstinencijos simptomų atsiranda žmogui nutraukus narkotikų vartojimą. Fizinė priklausomybė nebėra tokia svarbi, nes netgi dramatiški abstinencijos simptomai, pasireiškiantys žmogui nutraukus heroino ar alkoholio vartojimą, tinkamais vaistais šiuo metu gali būti lengvai įveikiami.

Yra daug svarbiau, kad daugelis pavojingiausių ir sukeliančių priklausomybę narkotikų, įskaitant metamfetaminą ir kokainą, nesukelia labai rimtų fizinių priklausomybės simptomų nutraukus vartojimą. Iš tikrųjų, svarbiausia yra, ar narkotikas sukelia tai, kas, kaip dabar yra žinoma, yra narkomanijos esmė, būtent:

Nevaldomas ir neįveikiamas liguistas narkotikų geismas, siekimas gauti ir vartoti juos netgi gresiant neigiamomis sveikatos ir socialinėmis pasekmėmis.

Tai yra dalyko esmė, taip apibrėžia narkomaniją Medicinos institutas (The Institute of Medicine), Amerikos psichiatrų asociacija (The American Psychiatric Association) bei Amerikos medikų asociacija (The American Medical Association), tokia prasme turėtume vartoti šį terminą ir mes. Būtent būdingas narkomanijai neįveikiamas geismas ilgainiui tampa svarbiausiu veiksmu narkomanui bei jo šeimai, taip pat ir visuomenei.

Tad šiuo metu biomedicinos bendruomenės didžiosios dalies nuomone, priklausomybė iš esmės yra smegenų liga –

Būklė, sukeliama liekamųjų galvos smegenų struktūros ir funkcijų pokyčių.

Tai sukelia neįveikiamą liguistą geismą, kuris viršija visas kitas motyvacijas ir yra svarbiausia priežastis daugybės sveikatos bei socialinių problemų, susijusių su priklausomybe.

Priklausomybės apibrėžtis

Atnaujindami mūsų šalies mastu vykstančias diskusijas apie priklausomybę, mes turėtume laikytis šios paprastos apibrėžties:

Priklausomybė yra smegenų liga, pasireiškianti kompulsyvios (neįveikiamo geismo) elgsenos forma.

Ir jos vystymasis, ir sveikimas priklauso nuo biologinių veiksnių, elgsenos ir socialinio konteksto.

Taip pat yra svarbu paneigti paplitusią nuomonę, kad narkotikų vartojimas, piktnaudžiavimas narkotikais ir priklausomybė yra to paties tęstinumo taškai, tarp kurių galima keliauti pirmyn ir atgal, t.y. vartotojas gali tapti narkomanu, narkomanas – retkarčiais vartojančiu, o pastarasis – vėl tapti narkomanu. Klinikiniai stebėjimai ir oficialiesni tyrimai patvirtina, kad asmuo, tapęs narkomanu, pereina į kitą egzistavimo būklę. Tai yra lyg slenksčio peržengimas. Labai nedaug žmonių gali sėkmingai tapti retkarčiais vartojančiais narkotikus, jeigu jie jau buvo tikri narkomanai.

Pokyčiai smegenyse – lėtinė liga.

Deja, mes dar nežinome aiškaus biologinio ar susijusio su elgsena taško, žyminčio perėjimą nuo savanoriško narkotikų vartojimo į priklausomybę. Tačiau sparčiai daugėja mokslinių įrodymų, liudijančių apie pokyčius tam tikrose galvos smegenų grandinėse ląstelių ir molekulių lygmenyse. Be to, daugelis šių smegenų pokyčių yra būdingi visoms cheminės kilmės priklausomybėms, o kai kurie taip pat yra būdingi kitiems neįveikiamiems potraukiams, pavyzdžiui, patologiškam persivalgymui.

Priklausomybę reikia suvokti kaip lėtinę, progresuojančią ir mirtiną ligą.

Nors kai kurie kartą gydyti narkomanai gali visiškai valdyti narkotikų vartojimą, daugumai jų yra būdingi atkryčiai. Šios smegenų ligos sudėtingumas toli gražu nėra neįprastas, nes faktiškai visos smegenų ligos nėra grynai biologinės savo pobūdžiu ir pasireiškimu. Visoms, įskaitant insultą, Alzheimerio ligą, šizofreniją ir klinikinę depresiją, yra būdingi elgsenos ir socialiniai aspektai. Tačiau iš kitų smegenų ligų priklausomybė išsiskiria tuo, kad ji prasideda aiškiai savo noru pasirenkama elgsena – pradiniu sprendimu vartoti narkotikus. Be to, ne

kiekvienas paragavęs kada nors narkotikų ar alkoholio, tebevaruoja juos toliau, kol tampa nuo jų priklausomas.

Individai esmingai skiriasi pagal tai, kaip lengvai ir kaip greitai jie tampa priklausomi, ir kokias psichiką veikiančias medžiagas jie pasirenka

Turint omenyje, kad narkomanija yra biologinis ir elgsenos sutrikimas, galima teigti, jog šie individualūs skirtumai yra lemiami aplinkos ir biologinių, ypač genetinių veiksnių derinio. Iš tikrųjų yra nustatyta, kad 50-70 procentų jautrumo narkomanijai skirtumų lemia genetiniai veiksniai. Nors genetiniai požymiai gali nulemti didesnę ar mažesnę jautrumą narkomanijai, genai nepasmerkia žmogaus tapti priklausomuoju.

Laikui bėgant, priklausomasis praranda gebėjimą valdyti savo elgseną, kurią pradžioje jis pasirinko savo noru ir ji darosi kompulsyvi (valdoma neįveikiamo geismo). Daugeliui priklausomųjų iš tikrųjų tampa neįmanoma valdyti savo elgseną, kaip ir bet kurios kitos smegenų ligos atveju.

Šizofrenikai negali valdyti savo haliucinacijų ir manijų. Sergantys Parkinsono liga negali valdyti drebulio. Sergantys klinicine depresija negali savo noru valdyti nuotaikos.

Vadinasi, jeigu žmogus yra priklausomas, ligos požymiai – ir gydymo metodai – ne itin skiriasi nuo būdingų daugeliui kitų smegenų ligų. Nepriklausomai nuo to, kaip prasidėjo liga, narkomanas yra ligonis ir jį reikia gydyti.

Aplinkos signalai

Priklausomųjų elgsenai yra būdingi tam tikri požymiai, susiję su socialiniu kontekstu, iš kurio jie yra kilę. Visi aplinkos signalai, susiję su narkotikų vartojimo pradžia ir priklausomybės išsivystymu, faktiškai yra „sąlyginiai“ vartojimo pradžios atžvilgiu ir nulemia priklausomybės vystymąsi bei pasireiškimą. Aplinkos signalai pagal laiką sutampa su asmens pirmųjų bandymų vartoti narkotikus patirtimi ir pagal klasikinį poveikio modelį įgyja sąlyginio stimulo savybes.

Kai tokie signalai atsiranda vėliau, jie sukelia narkotikų vartojimo patirties nuojautą ir lemia didžiulį narkotikų geismą. Signalų sukeltas narkotikų troškulys yra viena dažniausių narkotikų vartojimo atkryčio priežasčių, netgi po ilgo susilaikymo, nepriklausomai nuo to, ar narkotikai yra prieinami. Aplinkos arba iš konteksto kylančios užuominos (signalai) svarba

padeda paaiškinti, kodėl narkomanams yra taip sunku grįžti į visuomenę iš kontroliuojamos gydymo ar pataisos įstaigų aplinkos ir kodėl jų rehabilitacija yra tokia svarbi sėkmingam gijimui.

Asmuo, tapęs priklausomuoju namų aplinkoje, yra nuolat veikiamas signalų, sąlygojusių jo narkotikų vartojimo pradžią, pavyzdžiui, kaimynystėje gyvenančių narkotikus vartojančių bičiulių arba žibinto stulpo, kur jis (ji) pirko narkotikų. Vien pamačius šiuos signalus, savaime atsiranda narkotikų geismas, kuris greitai gali sukelti atkrytį. Tai yra viena priežasčių, kodėl asmenys, akivaizdžiai įveikę potraukį narkotikams kalėjime arba psichiatrinėje ligoninėje, gali greitai imtis narkotikų vartojimo sugrįžę namo. Faktiškai vienas svarbiausių priklausomybės gydymo tikslų – išmokyti priklausomuosius, kaip įveikti šių sąlyginių signalų (ženklų) neišvengiamai sukliamą geismą.

Išvados

Netenka stebėtis, kad narkomanai negali patys kovoti su savo įpročiu.

Jie serga liga, kuriai reikia biomedicininio gydymo.

Dažnai yra manoma, kad priklausomybė prasideda savo noru pasirinkta elgsena ir pasireiškia nesaikingumo forma, todėl ją galima įveikti vien tik valios jėga.

Tačiau yra svarbu suvokti, kad dirbdami su priklausomaisiais, mes dirbame su individais, kurių smegenys pakito vartojant narkotikus.

Juos reikia gydyti nuo narkomanijos.

Mes žinome, kad priešingai negu dažnai manoma, labai nedaug narkomanų tesugeba patys atsikratyti savo įpročio.

Matydami, kad tarp žmonių, pasiekusių 6-ąjį ar 7-ąjį savo amžiaus dešimtmetį, yra labai nedaug heroiną vartojančių narkomanų, žmonės dažnai klausia, kas nutiko vartojusiems heroiną prieš 30 metų, darydami prielaidą, kad jie įveikė savo įprotį savarankiškai.

Tačiau ilgalaikiai tyrimai patvirtina, kad iš tikrųjų tik labai maža dalis narkomanų sugeba patys sustoti. Likusieji arba buvo sėkmingai išgydyti, arba yra gydomi arba (apie pusę) yra mirę.

Prisiminkime cigarečių rūkymo pavyzdį. Įvairūs tyrimai liudija, kad tik 3-7 procentai rūkorių per metus sugeba patys atsisakyti šio įpročio.

Mokslui pagaliau pavyko įtikinti visuomenę, kad depresija nėra tik didelis liūdesys; depresijos apimtų žmonių galvos smegenų būklė yra pakitusi, todėl jiems yra reikalingas gydymas ligos simptomams valdyti. Laikas pripažinti, kad taip yra ir narkomanų atveju.

Asmeninės atsakomybės reikšmė

Asmeninės atsakomybės reikšmės nereikia sumenkinti, ją reikėtų paaiškinti. Ar smegenų liga reiškia, kad narkomanai yra visiškai nebeatsakingi už savo elgesį, o tiesiog yra savo genetikos ir smegenų chemijos aukos? Suprantama, kad ne. Narkomanija prasideda savanorišku narkotikų vartojimu ir, nors genetiniai požymiai gali nulemti didesnę ar mažesnę asmens polinkį narkomanijai, genai nepasmerkia žmogaus tapti narkomanu.

Tai yra viena svarbiausių priežasčių, dėl kurios bet kuriai plataus masto nacionalinei strategijai narkotikų problemoms spręsti narkotikų vartojimo prevencijos pastangos yra gyvybinės reikšmės. Narkotikus pradama vartoti savo noru ir todėl tokiai elgsenai įmanoma užkirsti kelią.

Negana to, kaip ir bet kurios ligos atveju, elgsena yra kritiška sveikimo proceso dalis. Bent jau reikia laikytis gydymo režimo, o tai lengva pasakyti, bet sunku įvykdyti.

Gydymo režimo laikymosi ignoravimas yra dažniausia visų lėtinių ligų, įskaitant astmą, diabetą, aukštą kraujospūdį ir priklausomybės ligas, atkryčio priežastis. Beje, gydymo režimo laikymosi rodikliai priklausomybės atveju yra ne blogesni negu kitų ligų ir svyruoja nuo 30 iki 50 procentų. Vadinasi, gydant narkomaniją, kaip ir kitas lėtines ligas, individo motyvacija ir elgsena akivaizdžiai prisideda prie gydymo sėkmės ir gijimo.

Gydymo nuo alkoholizmo ir narkomanijos programos

Remiantis šia biologija ir elgsena pagrįsta visumine priklausomybės samprata, galima nustatyti poreikius, kuriuos dera numatyti gydymo nuo narkomanijos programose. Čia vėlgi nereikėtų supriešinti biologijos su elgsena. Nacionalinis piktnaudžiavimo narkotikais institutas (The National Institute on Drug Abuse) neseniai paskelbė *Veiksmingo narkomanijos gydymo* principus – išsamų visų asmens gydymo aspektų (o ne vien biologinio ar vien elgsenos komponento) aptarimą.

Turimais duomenimis, kad kaip ir kitų galvos smegenų ligų, pavyzdžiui, šizofrenijos ir depresijos, atvejais, geriausi narkomanijos gydymo metodai yra gydymas kompleksiskai, t.y. derinant gydymą vaistais su elgsenos terapija ir pasitelkiant reikalingas socialines paslaugas bei reabilitaciją.

Tai gali būti tokios paslaugos, kaip šeimos terapija, kad pacientas galėtų grįžti į sėkmingą šeimyninį gyvenimą, psichikos sveikatos paslaugos, švietimas bei profesinis mokymas ir aprūpinimas būstu.

Suprantama, jog tai nereiškia, kad kiekvienam individui yra reikalingi visi gydymo komponentai ir visos reabilitacijos paslaugos. Kitas veiksmingo narkomanijos gydymo principas yra tai, kad individo gydymo plane numatyta paslaugų visuma turi atitikti konkrečių šio individo poreikių visumą. Be to, kadangi šie poreikiai gijimo metu kinta, teikiamų paslaugų visuma turi būti nuolat peržiūrima ir atitinkamai koreguojama.