

Szostek, Błażej

Czym jest alkoholizm? Rys problematyki

Warszawskie Studia Pastoralne 10, 40-46

2009

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych mazowsze.hist.pl.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Szostek Błażej*

Czym jest alkoholizm? Rys problematyki

Uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych jest w obecnym świecie problemem globalnym. Próbuja sobie z nim poradzić nie tylko osoby nim dotknięte, ale ich bliscy. Również poszczególne państwa z różnym skutkiem od wielu lat interweniują, aby uwrażliwić swoich obywateli na ten problem. Można więc powiedzieć, że jest to problem ogólnospołeczny.

Według Światowej Organizacji Zdrowia produkty alkoholowe są odpowiedzialne za ok. 9 procent przypadków zachorowań w Europie, a alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia populacji. Problem alkoholowy szczególnie dotyka obywateli państw Europy Środkowo-Wschodniej. W Polsce spożycie alkoholu w Polsce wzrosło w ciągu ostatnich 5 lat o ponad 2 litry.²

Z badań przeprowadzonych przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z 2005 roku wynika, że ok. 16 procent Polaków spożywa alkohol w sposób, który można zakwalifikować jako picie ryzykowne. Picie ryzykowne polega na spożywaniu nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i w określonym przedziale czasu) nie pociągających za sobą aktualnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje pojawia się o ile ten model picia nie zostanie zmieniony.

* Mgr lic. Błażej Szostek (ur. 1983) jest doktorantem na Wydziale Teologicznym UKSW w Warszawie, finalizuje również studia magisterskie na kierunku psychologia, sekcja kliniczna i osobowości na UKSW. Obecnie odbywa staż w Klinice Nerwic, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Prowadzi ćwiczenia ze studentami z zakresu psychologii ogólnej, społecznej oraz psychologii pastoralnej. Zainteresowania naukowe autora koncentrują się wokół zagadnień psychologii pastoralnej, oraz zaburzeń psychicznych i osobowości.

² Por. <http://www.parpa.pl/download/Polacy%20pija%20wiecej.pdf> (15.01. 2009).

Niestety owa grupa w Polsce nie jest przedmiotem szczególnego zainteresowania polityki zdrowotnej państwa. Nie wywołuje również powszechnego niepokoju w wymiarze indywidualnym. Można powiedzieć, że Polacy akceptują wzorce intensywnego spożywania alkoholu i przejawiają tendencję do lekceważenia konsekwencji wynikających z takiego spożywania alkoholu.³

Bardzo niepokojące jest spożywanie alkoholu przez coraz młodszą część społeczeństwa, szczególnie dziewcząt, oraz łączenie picia z zażywaniem narkotyków. Badania epidemiologiczne pokazują, że to właśnie młodzież i kobiety to najbardziej narażone grupy społeczne. Z picciem alkoholu łączy się również wzrost problemów osób pijących z prawem, przede wszystkim poprzez przemoc w rodzinie oraz prowadzenie pojazdów w stanie nietrzeźwości.

W terminologii chemicznej alkohole to duża grupa związków, do niej należy etanol, który jest głównym składnikiem psychoaktywnym napojów alkoholowych. Termin alkohol obejmuje więc często również napoje alkoholowe. Należy on do grupy środków uspakajających o działaniu zbliżonym do barbituranów. Oprócz wspomnianych wyżej skutków społecznych alkohol może powodować również zatrucia, a w krańcowych przypadkach również śmierć.

Ludzie od zarania dziejów szukają skutecznego sposobu na osiągnięcie przyjemnego samopoczucia. Pierwsze informacje na temat napojów alkoholowych pochodzą sprzed około 5000 roku p.n.e. Jest bardzo prawdopodobne, że znali go już wtedy kapłani w starożytnym Egipcie, którzy podczas religijnych obrzędów zmoczone głowy polewali alkoholem i podpalali je, skłaniając ludzi do oddawania kapłanom czci boskiej. Tak samo jak przyjemne właściwości alkoholu dość wcześnie zaczęto dostrzegać również fatalne skutki jego picia. Przez stulecia kwestia nadmiernego spożywania alkoholu rozpatrywana była w kategoriach moralnych: złego obyczaju, rozpusty, a konsekwencje picia traktowano jako przejaw słabości, złej woli człowieka i grzechu. Dopiero na przełomie osiemnastego i dziewiętnastego wieku za sprawą prekursora amerykańskiej psychiatrii Be-

³ Por. J. Fudała, *Jak pomagać osobą pijącym alkohol ryzykownie i szkodliwie*, Warszawa 2008, s. 5–7.

niamina Rusha, zaczęto patrzeć na to zjawisko z perspektywy zdrowia indywidualnego i społecznego, a lekarze zajmujący się konsekwencjami nadmiernego picia coraz częściej rozpatrywali je w kategoriach choroby psychicznej.⁴

W różny sposób próbuje się definiować zjawisko alkoholizmu, a różni autorzy w swoich poszukiwaniach podają różne definicje, oto kilka z nich: Alkoholizm to jedno z najbardziej rozpowszechnionych uzależnień, w których substancją uzależniającą jest alkohol etylowy; Jest chorobą, która zaczyna się i rozwija podstępnie, poza świadomością zainteresowanej osoby. Polega na niekontrolowanym piciu napojów alkoholowych i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci; Alkoholizm według Jelinka, to każde spożywanie alkoholu, które powoduje szkody dla osoby pijącej, społeczeństwa lub obojga; Światowa Organizacja Zdrowia definiuje alkoholizm jako stan zmian psychotycznych i zwykle również somatycznych spowodowany używaniem alkoholu. Wspomniany stan według WHO charakteryzuje się określonymi reakcjami behawioralnymi i innymi, które obejmują z reguły skłonność do stałego lub okresowego używania alkoholu w celu doznania jego efektów psychicznych, a czasami, aby uniknąć złego samopoczucia wynikającego z jego braku. Powyższe określenie alkoholizmu przez WHO lansuje również X Rewizja Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Przyczyn Zgonów – ICD 10.⁵

Związane z używaniem alkoholu zaburzenia psychiczne i behawioralne sklasyfikowane są w ICD-10 jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych (F10–F19).⁶

Alkohol jak wcześniej zaznaczono wpływa na psychikę człowieka. Jego działanie hamuje czynności układu nerwowego. Hamuje on w pierwszej kolejności najwrażliwsze miejsca układu, a więc te, które odpowiadają za koordynacje, precyzyjne myślenie, sądzenie. Dochodzą wówczas do głosu instynkty i popędy oraz prymitywne mechanizmy zachowania i myślenia.

⁴ Por. K. Linowski, J. Nowicka, *System terapeutyczny dla więźniów uzależnionych od alkoholu*, Ostrowiec Świętokrzyski 2004, s. 13–14.

⁵ Por. tamże, s. 15–17.

⁶ Por. WHO, *Leksykon terminów. Alkohol i narkotyki*, Warszawa 1997, s. 15–16.

Wraz ze wzrostem stężenia alkoholu we krwi ulegają hamowaniu także niższe ośrodki mózgu. Osobnym zagadnieniem są psychiatryczne następstwa picia w postaci majaczenia alkoholowego, psychoz alkoholowych na zespole Korsakowa kończąc.

Picie alkoholu prowadzi do powstania i utrwalenia nałogu alkoholowego, a ten niechybnie prowadzi do alkoholizmu, czyli choroby alkoholowej. Nałóg ten charakteryzuje się tym, że człowiek nim dotknięty odczuwa objawy abstynencyjne w sferze psychicznej jak i fizycznej. Wyraża się utratą kontroli nad picciem albo niemożnością przerwania raz rozpoczętego picia w dowolnym, z góry obranym momencie, bądź to niemożnością utrzymania się przez czas dłuższy w abstynencji, stwarzając konieczność poszukiwania alkoholu, nie rzadko za wszelką cenę.⁷

Dokładniejsze objawy tej choroby to przede wszystkim takie zjawiska, jak podwyższenie i obniżenie tolerancji. Podwyższenie tolerancji, ujawnia się, gdy wypicie tej samej ilości co kiedyś, powoduje słabsze niż poprzednio efekty – żeby uzyskać ten sam efekt co poprzednio, trzeba wypijać więcej niż kiedyś. Obniżenie tolerancji ujawnia się wtedy, gdy przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio, pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

Gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego alkoholu, pojawiają się bardzo przykre objawy-niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. Osoba uzależniona stara się szybko usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu.

W miarę upływu czasu bez alkoholu, pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrznego przymusu wypicia, połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu. Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, dużo uwagi i zabiegów jest skoncentrowanych wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu. Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu, ujawnia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przerwania picia. Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe”, całe fragmenty

⁷ Por. Z. Łyko, *W trosce o zdrowie*, Warszawa 1995, s. 34–35.

wydarzeń znikają z pamięci, mimo próby obrony pozorów rozumności i ciągłości postępowania, coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.⁸

Człowiek nie ma żadnych predyspozycji, które popychałyby go do spożywania alkoholu, smak napojów alkoholowych, szczególnie mocnych odpycha większość ludzi, którzy nie są do nich przyzwyczajeni. Pozostaje cały czas synonimem zabawy, przyjemności oraz wspólnych biesiad, a pierwsze jego spożycie szczególnie u nastolatków powoduje stan podniecenia w momencie spożywania, dlatego właśnie działa tak podstępnie.⁹

Wiele czynników powoduje nadmierne spożywanie alkoholu np. osobowość, właściwości psychoaktywne substancji, a także otoczenie, w którym alkohol jest spożywany. Wysuwa się również hipotezę na podstawie badań nad parami bliźniąt, że alkoholizm często się ujawnia, jeżeli rodzice biologiczni byli alkoholikami.¹⁰

W ostatnich latach obserwuje się na świecie, wyraźny wzrost odsetka kobiet pijących w sposób szkodliwy dla zdrowia oraz kobiet, u których można stwierdzić obecność objawów uzależnienia od alkoholu. Następstwem tego będzie prawdopodobnie wzrost liczby kobiet leczących się w związku z uzależnieniem. W USA stwierdzono na przykład, że na przestrzeni ostatnich pięćdziesięciu lat nastąpił znaczny wzrost występowania uzależnienia od alkoholu wśród kobiet. Sposób picia alkoholu przez kobiety coraz bardziej upodabnia się do wzorca męskiego, co można tłumaczyć coraz bardziej skuteczną rywalizacją zawodową kobiet z mężczyznami. Występowanie powikłań zdrowotnych i umieralności z powodu alkoholu wzrasta jednak wśród kobiet szybciej niż częstość występowania wśród nich uzależnienia od alkoholu.

Problemem, na który wskazują psychologowie jest jednak pewna odmienność w specyfice alkoholizowania się kobiet. Istnieje pewien wzorzec picia grupy kobiet, charakteryzujący się: pić w samotności, sięganiem głównie po wino, a następnie wysokoprocento-

⁸ <http://www.alkoholizm.akejasos.pl/12.php>, (15.01. 2009).

⁹ Por. C. Uehlinger, M. Tschui, *Życie z kieliszkiem*, Warszawa, 2007, s. 22.

¹⁰ Por. tamże, s. 24.

we trunki, używaniem alkoholu do „samoleczenia” problemów emocjonalnych i psychicznych.¹¹ Zdaniem psychologów i lekarzy czynniki dziedziczne, wpływające na formowanie się uzależnienia od alkoholu, odgrywają u kobiet mniejszą rolę niż u mężczyzn. W rodzinach kobiet – alkoholiczek stwierdzano natomiast znacznie częściej zaburzenia psychiczne, w tym choroby afektywne, przypadki samobójstw i patologię osobowościową. Tak jak mężczyźni traktują częściej alkohol, jako środek pobudzający, (co wiąże się prawdopodobnie z obniżoną aktywnością układu serotonergicznego) tak kobiety częściej sięgają po alkohol w stanach obniżonego nastroju i w celu złagodzenia stanów lekowych, co jest z kolei prawdopodobnie związane z obniżoną aktywnością układów noradrenergicznego i dopaminergicznego.¹²

U początku każdego uzależnienia dostrzec możemy kryzys lub niedorozwój życia duchowego, który przejawia się w niewłaściwie ukształtowanej hierarchii wartości i nastawieniu, aby przede wszystkim doznawać, rozkoszować się sobą, przeżywać aniżeli rozwijać i czerpać z tego satysfakcję. Ludzie, którzy zaczynają pograżać się w nałóg alkoholowy mają niskie poczucie wartości, zależne od gratyfikacji otoczenia. Brakuje im zadowolenia z tego kim są. Odejdźcie od wyboru, ucieczka od wolności jak mówił Fromm, jest zawsze ucieczką człowieka od siebie. Człowiek bez duchowości staje się konsumentem własnego życia, któremu się wydaje, że droga do uzależnienia jest bardzo daleka, jest również atrakcyjna, kolorowa i pełna wrażeń. Jest taka do momentu zagubienia się w doznaniach i zatarcia się granic tego co jest zdrowe i chore, dobre i złe, normalne i nienormalne.¹³

Doświadczenie wiary jest niezwykle ważne do zbudowania motywacji do zdrowienia. Uzależnienie jest stanem większego lub mniejszego cierpienia, czasem chwilowej ulgi. Jest cierpieniem bezsensownym. Uzależnienie jest chorobą, która doprowadza człowieka

¹¹ Por. K. Gašior, *Typy alkoholizmu kobiet. Badania interpretacja psychologiczna psychoterapia*, Kielce 2006, s. 7–8.

¹² <http://wodnik.free.ngo.pl/ancor2.htm#kobieta>, (15.01.2009).

¹³ Por. M. Marsollek, *Duchowe aspekty uzależnienia*, w: *Dziecko i jego środowisko. Uzależnienia a dzieci i młodzież*, Wrocław 2006, s. 22–24.

do kryzysu, a jedyne wyjście z niego to podjęcie rozwoju wewnętrznego, wejście na drogę dojrzałości życiowej.¹⁴

Summary

Alcoholism is now a global problem. In Europe, mostly affects the post-communist countries of where it is still growing. Alcoholism entail a number of effects, particularly in terms of physical and mental health. That's why in the last decade emerged many publications on this subject. This article will attempt to outline the key issues associated with addiction to alcohol.

¹⁴ Tamże, s. 29.