

Wójtowicz, Magdalena

Skąd się biorą nałogi?

Obyczaje 15, 5-8

2003

Artykuł został 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.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Skąd się biorą nałogi?

Magdalena
Wójtowicz

ŚCIGAJĄC WINNEGO

Neurobiolodzy, psychiatry i psychologowie od dawna zastanawiają się, co leży u podłoża rozwoju uzależnienia. Czy za jego powstawanie odpowiedzialny jest gen, środowisko czy niekorzystny splot okoliczności życiowych. Niektórzy wskazują na czynniki psychospołeczne, widząc w nałogach wzorzec złego przystosowania się do stresu, jeszcze inni kładą nacisk na czynniki społeczno-kulturowe, takie jak łatwy dostęp do substancji uzależniających i społeczna akceptacja jego nadużywania. Nie ma jednego wzorca, który tłumaczyłby wszystkie przypadki uzależnienia. Trzeba brać tu pod uwagę specyfikę każdego środka czy zachowania uzależniającego. Substancje psychoaktywne nie działają bowiem jednakowo, a co ważniejsze, różny może być ich wpływ w zależności od organizmu, do którego zostaną wprowadzone. Podobnie czynności, które noszą cechy nałogu, zaspakajają różne, często nieświadome i zależne od okoliczności potrzeby. Wiele osób, zwłaszcza młodych, jest przekonanych, że środki psychoaktywne poprawiają sprawność umysłową, stymulują odchudzanie, poprawiają wyczyny seksualne, pozwalają wnikać w głąb własnej świadomości i rozwiązują problemy. Sięganie po te substancje może więc być wynikiem niemożności dorównania wygórowanym dziś wymogom życiowym, społecznym i zawodowym. Dotyczy to np. palenia tytoniu, który jest najbardziej rozpowszechnionym rodzajem toksykomanii. Sięganie po papierosy jest zwykle efektem naśladownictwa i presji społecznej, a jednocześnie braku wiedzy o szkodliwości tytoniu. Ważnym podłożem rozwoju nikotynizmu jest utrwalany przez środki masowego przekazu obraz palacza i przyjemność palenia. W reklamach palacz jawi się jako człowiek silny, niezależny i wytrwały, a jednocześnie przystojny i spełniony. Palenie tytoniu, podobnie jak picie alkoholu czy sięganie po tzw. lekkie narkotyki, jest postrzegane jako rodzaj czynności ułatwiającej nawiązywanie kontaktu z innymi osobami i pomagającej w przewy-

cięzeniu dystansu oraz traktowane jako wspólna towarzyska rozrywka.

NAGRODA ZA PIJAŃSTWO

Główną rolę w procesie neurochemicznym leżącym u podłoża uzależnienia substancjami psychoaktywnymi odgrywa zdolność danej substancji do uaktywniania „ścieżki przyjemności”. W przypadku alkoholu jest nią szlak dopaminowy, którego neuroony zaangażowane są w takie funkcje jak kontrola emocji, pamięć i system nagrody. Alkohol jest rodzajem nagrody, ponieważ pobudzając ten obszar mózgu wywołuje euforię. Działanie większości substancji psychoaktywnych polega właśnie na zmianie normalnego funkcjonowania mózgu i uaktywnieniu szlaku przyjemności. Systematyczne używanie tych substancji prowadzi do neuroadaptacji lub tolerancji i w efekcie do rozwoju uzależnienia. Nagrodą mogą być również pewne zachowania, np. jedzenie, hazard, seks, praca, zakupy czy ucieczka w przestrzeń wirtualną. Kiedy jesteśmy w złym nastroju lub nie możemy sobie poradzić z problemami, każda z tych czynności (choć u każdego inna) może przynieść chwilowe zapomnienie. Jeśli jednak taki sposób radzenia sobie z trudnościami utrwali się, niczym nie będzie się on różnić od alkoholizmu czy narkomanii, choć w naszej świadomości takie uzależnienia jak pracoholizm wciąż nie są traktowane poważnie.

NAŁOGOWE GENY

Intensywny rozwój biologii molekularnej i genetyki dał impuls do poszukiwania genów odpowiedzialnych za każdy element naszego życia. Można postrzegać to jak chęć zrzucenia odpowiedzialności za nasze zachowanie na jakiś niezależny od nas, choć tkwiący w naszym ciele, czynnik. Wyniki badań, w których udało się wyhodować myszy wrażliwe na działanie alkoholu i preferujące go, mają być dowodem na to, że istnieje gen odpowiedzialny za „przydarzający się” ludziom alkoholizm. Oczywiście możliwe jest dziedziczenie pewnych zaburzeń biochemicznych czy neurologicznych, ale chyba nie

możemy usprawiedliwiać nimi wszystkich przypadków pijaństwa czy narkomanii. Nawet genetycznie uwarunkowane osoby mogą skierować swoją energię na tory konstruktywnego działania. Żaden pojedynczy defekt biologiczny nie może tłumaczyć uzależnienia - czynniki biologiczne mogą tylko częściowo wyjaśnić tak złożone zagadnienie.

Poszukiwanie neurobiologicznych mechanizmów uzależnienia wydaje się jednak pożądane z punktu widzenia terapii uzależnień. Jeśli potwierdzą się doniesienia, że procesy biologiczne zachodzące w naszym mózgu wpływają na rozwój uzależnień,

Wiele osób, zwłaszcza młodych, jest przekonanych, że środki psychoaktywne poprawiają sprawność umysłową, stymulują odchudzanie, poprawiają wyczyny seksualne, pozwalają wniknąć w głąb własnej świadomości i rozwiązują problemy.

można będzie wspomóc psychoterapię leczeniem farmakologicznym. W dotychczasowych badaniach uczeni skupili się na genach kodujących enzymy metabolizujące alkohol, takie jak dehydrogenaza alkoholowa i aldehydowa. Okazało się, że gen kodujący dehydrogenazę aldehydową jest wadliwy (zmutowany) u osób, które nie uzależniają się od alkoholu. Zmieniona dehydrogenaza, która bierze udział w jednym z etapów matabolizowania alkoholu, działa wtedy wolniej, a osoby posiadające taki enzym szybciej się upijają i przez to mogą mniej wypić. Alkoholicy przeciwnie, upijają się wolniej, gdyż dehydrogenaza aldehydowa funkcjonuje prawidłowo.

ZACZYNA SIĘ W DZIECIŃSTWIE

Zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych tkwią w błędach wychowawczych rodziców. Rodzina, która jest częścią środowiska wychowawczego, oddziałuje na jednostkę przez bardzo długi czas. Wychowanie tworzy swoistą konfigurację osobowości, decydującą o późniejszych sposobach funkcjonowania. Rodzinne oddziaływania zachodzą w naturalnych warunkach życiowych tzn. w różnorodnych sytuacjach codziennych i mają one charakter socjalizujący (uspołeczniający), stwarzają warunki sprzyjające rozwojowi dziecka lub hamujące go. Najczęstszą przyczyną uzależnień leżącą po stronie rodziców jest nieumiejętny dobór metod wychowawczych uwzględniających predyspozycje dziecka: nadmierne,

sprzeczne lub niedostateczne wymagania powodują wzrost napięcia i frustracji. Innym źródłem zaburzeń jest nieuwzględnianie potrzeb psychicznych dziecka, zwłaszcza potrzeby bezpieczeństwa i przynależności. W przypadku większości osób zażywających środki odurzające widoczny jest brak zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa, rozumianej jako chęć kontaktu z rodzicami, a także otrzymywania miłości. Ich brak uniemożliwia pozytywny kontakt z otoczeniem. Czasami narkotyzowanie się jest formą ukarania rodziców, co może być działaniem nieświadomym lub werbalizowanym wprost: „niech cierpią, gdy biorę”. Oczywiście zbyt dużym uproszczeniem wydaje się być jednoznaczne twierdzenie, że takie błędy wychowawcze powodują alkoholizm, narkomanię czy inne uzależnienia. Należy raczej stwierdzić, że zaburzają autonomię jednostki, która staje się znacznie bardziej podatna na wpływy środowiska zewnętrznego i jest mniej autonomiczna. Czasami, by zrekompensować potrzebę miłości i bezpieczeństwa, szuka jej w przestrzeni wirtualnej lub poddaje się oddziaływaniom grup podkulturowych.

NAŁÓG A PODŚWIADOMOŚĆ

Działanie alkoholu i narkotyków można porównać do mechanizmów obronnych, które chronią przed niemożliwymi do zniesienia wewnętrznymi stanami psychicznymi. Mogą być nimi uczucia lęku, winy, wstydu. W nerwicy, psychozach lub zaburzeniach psychosomatycznych uczucia te są przewyciężane przez mechanizmy obronne, np. mechanizm wyparcia. Jeśli natomiast człowiek zagłusza takie uczucia alkoholem czy narkotykiem, ma duże szanse uzależnić się od tych substancji.

Psychoanaliza dopatruje się w zachowaniach alkoholików kontynuacji reakcji niemowlęcia ssącego matczyną pierś. Butelka lub kieliszek stają się więc namiastką brakującej piersi. Niektórzy ludzie odczuwając wewnętrzną pustkę lub uczucie silnego niepokoju, poszukują alkoholu, bo jego smak kojarzy się im z jego dobroczynnym – uspokajającym i lekko podniecającym – charakterem. Podobnie można wytłumaczyć skłonność do palenia papierosów lub nałogowe przejadanie się. Niektórzy ludzie pozostają w oralnym stadium rozwoju psychoseksualnego i dlatego ich życie koncentruje się na takich nagrodach.

Z kolei ludzie uzależnieni od narkotyków bardzo często, zdaniem psychoanalityków, doświadczali w okresie wczesnego dzieciństwa samotności i odrzucenia. Ich uzasadnione potrzeby otrzymywania uwagi, miłości i czułości były systematycznie tłumione. Zbyt mało pozytywnych doświadczeń sprawiło, że osoby te oskarżają



rys. Maria Kowalczyk

otoczenie poprzez autodestrukcję: „tak nas traktujecie, że nie pozostaje nam nic innego, jak sięgnąć po narkotyki”.

LEK NA CAŁE ZŁO

Ci, którzy uzależniają się od alkoholu czy narkotyków, używają tych środków jako swego rodzaju leków, pomagających uśmierzyć uczucie niepokoju, złość czy depresję. Eksperymentując z używkami, trafiają na substancję chemiczną, która pozwala im stłumić gnębiące ich negatywne emocje. Zauważono szczególnie związek między nadużywaniem substancji chemicznych a uczuciem złości. Alkohol i narkotyki mogą, zdaniem niektórych badaczy, służyć do powstrzymywania złości i agresji lub dawać tymczasowe prawo do jej wyrażania. W pierwszym wypadku osoby unikające złości sięgają po substancje zmieniające nastrój w celu przytępienia swoich uczuć. Kiedy czują, że ich agresja ma szansę wypłynąć na powierzchnię, szukają zobojętnienia w alkoholu lub narkotykach. Ludzie, którzy używają substancji psychoaktywnych, by uniknąć złości, zwiększają ryzyko rozwinięcia się

z czasem uzależnienia od tych środków. Osoby takie zwykle w ogóle unikają przeżywania uczuć, więc często je zagłuszają, ucząc się zależności od substancji przynoszących chwilowe ukojenie. Może też zachodzić inna relacja między złością a alkoholem czy narkotykami. Bywa, że ludzie używają tych środków jako pretekstu do uzewnętrzniania złości i agresji. Oddziałując na ośrodkowy układ nerwowy alkohol osłabia procesy myślowe i samokontrolę. Rozhamowanie behawioralne powoduje, że człowiek nietrzeźwy dla zaspokojenia swoich za-

Kiedy jesteśmy w złym nastroju lub nie możemy sobie poradzić z problemami, każda z czynności np. jedzenie, hazard, seks, praca, zakupy czy ucieczka w przestrzeń wirtualną, choć u każdego inna, może przynieść chwilowe zapomnienie. Jeśli jednak taki sposób radzenia sobie z trudnościami utrwali się, niczym nie będzie się on różnić od alkoholizmu czy narkomanii, choć w naszej świadomości takie uzależnienia jak pracoholizm wciąż nie są traktowane poważnie.

Literatura:

- Butcher J., Carson R., Mineka S.,
Psychologia zaburzeń, GWP,
Gdańsk 2003
- Cekiera Cz. Ryzyko uzależnień, TN
KUL, Lublin 1994,
- Goleman D. Inteligencja emo-
cjonalna, Media Rodzina of
Poznań 1997
- Jakubowska H. Promocja zdrowia
i profilaktyka uzależnień, PWN,
Warszawa 1999
- Potter-Efron R., Potter-Efron P.
Złość, alkoholizm i inne uza-
leżnienia, Instytut Psychologii
Zdrowia i Trzeźwości PTP, War-
szawa 1994

chcianek ulega impulsom, nad którymi w innych sytuacjach panuje. Niektóre osoby wykorzystują fakt, że środki odurzające pozbawiają hamulców i uwalniają chwilowo od presji oczekiwań społecznych i pod ich wpływem rozładują nagromadzone w stanach trzeźwości negatywne emocje. Może to być sarkazm, ataki słowne lub agresja fizyczna. Odpowiedzialność za takie zachowania spada wówczas na sam środek a nie na osobę, co może się wyrażać w wypowiedziach typu: „Nie wiedziałem co robię, byłem skuty do nieprzytomności”. Osoby tłumiące złość są w kontaktach społecznych miłe i spokojne, ale kosztuje je to tak dużo, że muszą czasami pozwolić sobie na wyluzowanie i odhamowanie. Pomaga to jednak na krótko, więc znowu uciekają się do odurzania, co z czasem prowadzi także do uzależnienia fizycznego.

OSOBOWOŚĆ NAŁOGOWCA

Czy istnieje jakaś określona struktura osobowości, która bardziej predysponuje jednostkę do używania alkoholu lub narkotyków niż do sięgania po inne wzorce obronne radzenia sobie ze stresem? W przypadku większości osób odurzających się narkotykami można mówić o niewykształconej osobowości.

Nałogi są po prostu destrukcyjnym sposobem na zagłuszenie problemów, często niewidocznych, nie uświadamianych, nie nazwanych.

Są to zwykle młodzi ludzie, którzy bezkrytycznie absorbują wpływy środowiska zewnętrznego. Wyraźnie zarysowuje się niechęć do podejmowania obowiązków na jakiegokolwiek płaszczyźnie. Osoby te często posiadają deficyt lub brak systemu wartości, szczególnie dotyczy to dwóch czynników, a mianowicie celów życiowych i zainteresowań. Badania nad osobowością przeduzależnieniową wykazały, że potencjalni alkoholicy są impulsywni, agresywni i niedojrzali emocjonalnie. Wymagają zbyt wielu pochwał i wyrazów uznania, reagują na niepowodzenia poczuciem krzywdy i niższości. Czują się niedostosowani i niepewni swoich umiejętności sprostaną rolom męskim i kobiecym. Zastanawiając się nad czynnikami sprzy-

jającymi popadanie w nałóg, warto rozważyć, czy jest coś, co gwarantuje ustrzeżenie się przed nim. Otóż można stwierdzić, że dbanie o dobre relacje z najbliższym otoczeniem, sumienne realizowanie obowiązków szkolnych czy pracowniczych, posiadanie zainteresowań czy też związek z pozytywnymi wzorcami moralnymi kształtowanymi przez religię są fundamentem dla powstania hierarchii wartości sprzyjającej samorozwojowi i konstruktywnej działalności w środowisku społecznym, a jednocześnie zabezpieczającej w pewnym stopniu przed uzależnieniem.

NIE MA WINNEGO?

Jeśli kogoś ogarnia pragnienie doświadczenia przygód, może podjąć próbę zrealizowania tej tęsknoty i wyruszyć na ich poszukiwanie. Jeśli ktoś potrzebuje spokoju, szuka odpowiedniego miejsca i odpoczywa samotnie lub w gronie przyjaciół. Ludzie uzależnieni nie potrafią radzić sobie w ten oczywisty z pozoru sposób. Nie zdobyli umiejętności szukania w rzeczywistości tego, czego potrzebują. Brakuje im cierpliwości i gotowości, by uzyskać w kontaktach międzyludzkich to, co innym osobom przychodzi bez trudu.

Odpowiedzialność za to ponosi często środowisko wychowawcze, czasami o wkroczeniu na drogę nałogu decyduje niekorzystny spłot okoliczności życiowych. Oczywiście cechy wrodzone odgrywają pewną rolę w rozwoju wrażliwości na uzależniające działanie określonych substancji, ale żeby się uzależnić trzeba przecież spróbować, i to nie raz, ale wiele razy. A przecież nie wszyscy szukają okazji do próbowania. Nawet jeśli ktoś jest bardzo ciekaw, jak to jest i tę ciekawość zaspokoi, to jeszcze nie oznacza, że się uzależni, choćby był podatny! Nadużywanie pewnych substancji lub czynności zawsze pełni rolę lekarstwa na trudne uczucia: niepokój, depresję, złość. Nałogi są po prostu destrukcyjnym sposobem na zagłuszenie problemów, często niewidocznych, nie uświadamianych, nie nazwanych. Trzeba próbować na czas te problemy odkryć i nazwać. Można nauczyć się radzić sobie ze swoimi uczuciami. Nabycie umiejętności wyrażania uczuć i kierowania nimi usuwa bodziec do nadużywania środków farmakologicznych czy alkoholu, uzależnienia od pracy, jedzenia, seksu, hazardu, Internetu i wszystkiego innego, co wykorzystywane z umiarem – pomaga żyć, a przy braku umiaru – zabija. ■

Magdalena Wójtowicz
jest psychologiem i doradcą
rodzinnym, absolwentką Studium
Komunikowania Społecznego
i Dziennikarstwa.