

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Uzależnienia – jak rozpoznać i przeciwdziałać

Tomasz Kilariski

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

22.04.2024 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU



W zależności od rodzaju uzależnienia
(psychiczne, fizyczne, behawioralne),
można uzależnić swój organizm właściwie
od wszystkiego!

Zarówno od substancji psychoaktywnych
(m. in. tytoń, narkotyki, leki, alkohol),
jak i czynności
(hazard, Internet, gry komputerowe, praca, seks).

Uzależnienie

to podstawowa, przewlekła choroba obwodów nagrody, motywacji i pamięci mózgu, oraz obwodów pochodnych. Dysfunkcja w tych obwodach prowadzi do charakterystycznych przejawów biologicznych, psychologicznych, społecznych i duchowych. Odzwierciedla się to w patologicznym dążeniu do nagrody/ulgi dostarczanej przez substancje lub zachowania.



Uzależnienie charakteryzuje się brakiem zdolności do konsekwentnej abstynencji, upośledzeniem kontroli zachowań, łaknieniem, obniżoną zdolnością rozpoznawania znaczących problemów związanych z zachowaniami oraz relacjami interpersonalnymi, a także dysfunkcjonalnymi reakcjami emocjonalnymi.



Tak jak inne choroby przewlekłe często wiąże się z cyklami remisji i nawrotów choroby. O ile nie zastosowano terapii lub zaangażowania w aktywności sprzyjające zdrowieniu, uzależnienie postępuje i może zakończyć się niepełnosprawnością lub przedwczesną śmiercią.

Definicja za: Amerykańskie Stowarzyszenie Medycyny Uzależnień (ASAM)



Podstawy do zdiagnozowania zespołu uzależnienia, zgodnie z kryteriami klinicznymi (nozologicznymi) zachodzą wówczas, gdy łącznie występują trzy lub więcej z przedstawionych poniżej objawów, przez miesiąc bądź objawy te pojawiały się kilkakrotnie w krótszym okresie w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Do objawów należą:

- silne pragnienie przyjęcia substancji lub podjęcia danej czynności
(głód)
- nadmierna ilość lub częstotliwość podejmowania zachowania
związanego z nałogiem
- trudności lub zupełny brak kontroli nad nałogiem
- wpływ nałogu na codzienne funkcjonowanie osoby uzależnionej (np.
zaniedbywanie innych źródeł przyjemności
lub obszarów życia)
- objawy odstawienne/abstynencyjne po przerwaniu nałogu
- wystąpienie tzw. tolerancji na bodziec - stałe zwiększanie dawki,
zmniejszająca się skuteczność substancji

Do psychologicznych mechanizmów uzależnienia należą:

- natłogowa regulacja uczuć i emocji,
- rozpraszenie i rozdwanie “ja”
 - iluzja i zaprzeczenie.
- Pierwszy działa na poziomie emocjonalnym, drugi na poziomie zachowań, a trzeci zaburza działanie procesów poznawczych.



Leczenie uzależnienia!

Proces leczenia uzależnienia opiera się przede wszystkim na dobraniu odpowiedniej metody psychoterapii dopasowanej do potrzeb pacjenta. Poszczególne rodzaje uzależnień wymagają zastosowania innych technik terapeutycznych. Czasem w leczeniu uzależnienia stosuje się również środki farmakologiczne. Ma to miejsce zwykle w przypadku uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub gdy uzależnieniu towarzyszą jeszcze inne zaburzenia psychiczne, jak np. depresja, które mogą wymagać leczenia farmakologicznego.



Konstruując schemat leczenia, bierze się pod uwagę:

- indywidualną sytuację pacjenta - każda osoba uzależniona w procesie leczenia powinna być traktowana jako indywiduum, z planem leczenia skrojonym idealnie pod jej potrzeby,
- rodzaj zażywanej substancji - w przypadku uzależnienia od środków psychoaktywnych (np. alkohol, nikotyna, opioidy),
- etap zaawansowania uzależnienia,
- stopień wyniszczenia organizmu.

W przypadku uzależnienia od substancji psychoaktywnych do najpopularniejszych metod leczenia zaliczamy:

- Detoks organizmu - czyli jego odtruwanie.
- Model Minnesota - zindywidualizowane podejście do pacjenta z aktywnym udziałem rodziny pacjenta w procesie leczenia. Celem jest całkowita abstynencja.
- Terapię substytucyjną - w procesie leczenia wykorzystywane są leki, które powodują podobne efekty do zażywanych wcześniej środków psychoaktywnych.
- Terapię poznawczo-behawioralną - ma ona na celu wypracowanie z pacjentem nowych, prawidłowych modeli zachowań oraz reguł i zasad mających ułatwić osobie uzależnionej trwanie w abstynencji.
- Model społeczności terapeutycznych - jest to forma terapii długoterminowej i grupowej, w której osoby uzależnione tworzą pewną wspólnotę.
- Prowadzenie zapisków pozwalających na obserwację własnych uczuć i zachowań.



Proces leczenia uzależnień behawioralnych i społecznych opiera się na metodach, takich jak np.:

- terapia poznawczo-behawioralna,
- terapia humanistyczna - kładzie nacisk na podmiotowość jednostki oraz odkrycie i docenienie jej zasobów (cechy osobowości, talenty, relacje interpersonalne), które mogą okazać się kluczowe w procesie psychoterapii i odpowiednio wykorzystane mogą poprawić jakość życia pacjenta,
- terapia systemowa - utożsamiana jest zwykle z terapią rodziny. Celem jest przede wszystkim poprawa relacji panujących w rodzinie i wypracowanie prawidłowych metod komunikacji,
- uczestnictwo w spotkaniach grupy wsparcia,
- metoda „dialogu motywującego” - opiera się na współpracy i dialogu psychoterapeuty i pacjenta. Służy umocnieniu u osoby uzależnionej jej własnej motywacji i zobowiązania do zmiany.



Terapia uzależnień może mieć formę długoterminową lub krótkoterminową i odbywać się w warunkach szpitalnych lub ambulatoryjnych (pacjent nie przebywa w szpitalu całodobowo, lecz przychodzi na umówione wizyty lekarskie lub sesje psychoterapeutyczne).

Proces terapeutyczny ma na celu uświadomienie osobie uzależnionej istoty jej zaburzenia, wskazanie psychologicznych mechanizmów, które są odpowiedzialne za podtrzymywanie uzależnienia. Psychoterapia pomaga także zrozumieć pacjentowi rzeczywisty rozmiar nałogu poprzez urealnienie doświadczanych strat i motywowanie do wzięcia odpowiedzialności za własne życie.



Najważniejszym momentem w procesie leczenia uzależnień jest chwila, w której osoba uzależniona zauważa, że ma problem i potrzebuje pomocy oraz decyduje się takiej pomocy szukać. Leczenie powinno rozpocząć się możliwie jak najwcześniej, gdyż wówczas przynosi najlepsze rezultaty.



BIBLIOGRAFIA:

- Jędrzejko, M. (2009). Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych. Warszawa: Wydawnictwo Aspra.
- Grzegorzewska, I., Cierpiatkowska, L. (2018). Uzależnienia behawioralne. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Modrzyński, R. (2019). Zaburzenia związane z używaniem alkoholu - propozycje zmian w klasyfikacji icd-11. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(3), s. 324-333.
- Grisel, J. (2020). *Nigdy dość. Mózg a uzależnienia*. Wydawnictwo Rebis.
- Komunikat z badań CBOS. Centrum Badania Opinii Społecznej, nr 76/2015, Warszawa, 2015;
- Kwestie terminologiczne i charakterystyka pojęcia „uzależnienie” i „nałóg”. Carlton K. Erickson, *Nauka o uzależnieniach. Od neurobiologii do skutecznych metod leczenia*, Warszawa 2020, 13(2), s. 24-33;
- Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. ICD-10. Światowa Organizacja Zdrowia, 2009;
- Oblicza uzależnień. Terapia jako przywracanie wolności. (red. W. P. Poleszak), Lublin, 2013;
- J. Żulewska-Sak, K. Dąbrowska, Percepcja społeczna czynników udaremniających samodzielne przezwyciężenie uzależnienia – jakościowa analiza porównawcza, „*Alkoholizm i Narkomania*” 2005 nr 18(3), s. 63-77;
- W. Kostowski, Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień, „*Alkoholizm i Narkomania*” 2006 nr 19(2), s. 139-168;
- N. Synowska, Problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży <https://wsse.krakow.pl/page/wp-content/uploads/2014/06/Problem-uzalezni-podstawowe-informacje.pdf> - dostęp 4.08.2022);
- P. Dubiel, Uzależnienie emocjonalne jako patologia miłości, „*Acta Universitatis Nicolai Copernici. Pedagogika*” 2019 nr 38(2), s. 31-58;
- Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych (red. Mariusz Jędrzejko), Warszawa, 2009.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!