



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Κλινική Αλκοολογία

Ενότητα: Εξάρτηση από το Αλκοόλ. Σύνδρομο στέρησης και η αντιμετώπιση του.

Καθηγητής: Μουζάς Ιωάννης
Τμήμα Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται στην άδεια χρήσης **Creative Commons** και ειδικότερα

Αναφορά – Μη εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγο Έργο v.3.0

(Attribution – Non Commercial – Non-derivatives v.3.0)



[ή επιλογή ενός άλλου από τους έξι συνδυασμούς]

[και αντικατάσταση λογότυπου άδειας όπου αυτό έχει μπει]

- Εξαιρείται από την ως άνω άδεια υλικό που περιλαμβάνεται στις διαφάνειες του μαθήματος, και υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης. Η άδεια χρήσης στην οποία υπόκειται το υλικό αυτό αναφέρεται ρητώς.

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ο αλκοολισμός ως εξάρτηση από το αλκοόλ είναι μια πολύπλοκη παθολογική κατάσταση που έχει επίσης πολυπαραγοντική και πολύπλοκη αιτιολογία. Δεν υπάρχει ένα μοναδικό και σαφώς καθορισμένο κίνητρο που ωθεί το άτομο στο να πίνει. Πολλοί θεωρούν απλοϊκά ότι ένα άτομο πίνει επειδή έχει κατάθλιψη, οικονομικά προβλήματα, περνάει περίοδο πένθους κλπ. Αν όμως αυτό ήταν έτσι, η άρση της αιτίας (κατάθλιψη, άγχος) θα αρκούσε για να αντιμετωπιστεί το αποτέλεσμα (εξάρτηση από το αλκοόλ). Όμως, κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει. Στην απλουστευτική αυτή θεώρηση είχαν εγκλωβιστεί στο παρελθόν εκπρόσωποι της κλινικής ιατρικής και της ψυχολογίας-κοινωνιολογίας. Είχαν λοιπόν προταθεί μέθοδοι που βασιζόταν στην αρχή: «η εξάρτηση αντιμετωπίζεται με την αντιμετώπιση των αιτιών που την προκαλούν». Αλλά, στην πραγματική ζωή, τα πράγματα δεν ήταν καθόλου έτσι. Παρά την αντιμετώπιση πχ της κατάθλιψης που θεωρούνταν η αιτία της εξάρτησης και παρά την βελτίωση του ψυχικού άλγους, οι ασθενείς δεν μπορούσαν να διακόψουν το ποτό, με όλες βέβαια τις αρνητικές συνέπειες που αυτό είχε.

Τις τελευταίες δεκαετίες έγινε προφανές ότι η εξάρτηση από το αλκοόλ έχει πολλαπλές αιτίες και ότι δεν υπάρχει ένας και μόνος παράγων που να προκαλεί την παθολογική κατάσταση. Επί πλέον των διαφόρων και πολλαπλών *προδιαθεσικών αιτιολογικών* παραγόντων, φάνηκε η σημασία και των λεγομένων *εκλυτικών* παραγόντων που κάνουν το πρόβλημα να εκδηλωθεί αλλά και των παραγόντων που το κάνουν να *χρονίζει* και να *αναπαράγεται*.

Πράγματι, παρατηρούμε ότι πρέπει να συνυπάρχουν ταυτόχρονα αρκετοί παράγοντες για να οδηγηθεί ένα άτομο στην εξάρτηση, μέσω μιας διαδρομής που επίσης απαιτεί ικανό χρονικό διάστημα. Οι πολλαπλοί προδιαθεσικοί αυτοί παράγοντες μπορεί να είναι φύσεως *βιολογικής* (γενετικό υπόβαθρο, διαφορετική έκφραση ενζύμων που μεταβολίζουν την αιθανόλη, διαφορετική τάση προς εθισμό), *ψυχολογικής* (κατάθλιψη, στρες, κοινωνική φοβία, διαταραχές συμπεριφοράς όπως παθολογικό τυχερό παιχνίδι κλπ) και *κοινωνικής* (κοινωνική πίεση, ο λεγόμενος «πολιτισμός του αλκοόλ», οικογενειακές και εργασιακές συγκρούσεις). (Πίνακας 1)

Πίνακας 1.

Προδιαθεσικοί παράγοντες στην εξάρτηση από το αλκοόλ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ
▪ Γενετική προδιάθεση (μεταλλαγές στο χρωμόσωμα 11 που επηρεάζουν την παραγωγή του υποδοχέα D2 της ντοπαμίνης, μειωμένη έκφραση του ενζύμου αφυδρογονάση της αλκοόλης)
▪ Τάση προς εθισμό
▪ Ικανότης ανοχής του αλκοόλ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ
▪ Άγχος, καταπίεση
▪ Κατάθλιψη
▪ Κοινωνική φοβία, εσωτερίκευση αισθημάτων
▪ Διαταραχές προσωπικότητας (borderline προσωπικότητα)
▪ Γενικευμένο ψυχικό άλγος (πένθος, μετανάστευση, οικονομικές καταστροφές, απώλεια της ελευθερίας)
▪ Αξιοποίηση του αλκοόλ ως ψυχοφάρμακου (αντιμετώπιση αναστολών, άγχους, φοβίας, δυσφορίας, αϋπνίας)
▪ Εξάρτηση από άλλες ουσίες (ηρωίνη, κοκαΐνη, κάνναβις) και συμπεριφορές εξάρτησης (παθολογικό τυχερό παιχνίδι, βουλιμία, ψυχογενής ανορεξία, δικτυακοί τόποι (site) με σεξουαλικό περιεχόμενο)
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ
▪ Πίεση του ατόμου από τον κοινωνικό περίγυρο ώστε να καταναλώσει περισσότερο αλκοόλ (κοινωνικές εκδηλώσεις, συμμετοχικότητα, συντροφικότητα, παρέα, «τελετές» ενηλικίωσης)
▪ Συγκρούσεις στην οικογένεια (σύζυγοι μεταξύ τους, γονείς-παιδιά)
▪ Συγκρούσεις στην εργασία (προϊστάμενοι, συνάδελφοι, ανταγωνιστές)
▪ Αρχόμενη ή προχωρημένη περιθωριοποίηση του ατόμου ή του συνολικού κοινωνικού περιγύρου (συνέπειες πολέμων ή φτώχειας)

--

Πίνακας 2

Εκλυτικοί παράγοντες της εξάρτησης από το αλκοόλ

▪ Σημαντικές περιόδους αλλαγής στην ζωή του ατόμου
○ Εφηβεία
○ Ωρίμανση, συνταξιοδότηση
○ Γηρατειά
▪ Γεγονότα τραυματικά
○ Πένθος
○ Ασθένειες
○ Ατυχήματα
○ Διαζύγιο
▪ Προβλήματα σε συναισθηματικές και προσωπικές σχέσεις
○ Γάμος
○ Οικογένεια
○ Σχέσεις με φίλους και παρέα
▪ Εργασιακά προβλήματα
○ Αλλαγή είδους εργασίας ή τόπου εργασίας
○ Ανεργία
○ Αύξηση ή μείωση των ευθυνών στην εργασία

Πίνακας 3

Παράγοντες που συντελούν στην χρονιότητα της εξάρτησης από το αλκοόλ

▪ Σύστημα ανταμοιβής στο κεντρικό νευρικό σύστημα (κεντρικός μηχανισμός εξάρτησης από ουσίες)
▪ Ψυχολογικά πλεονεκτήματα από την χρήση του αλκοόλ λόγω της ηρεμιστικής και αγχολυτικής δράσης του
▪ Κοινωνική ανεκτικότητα, πολιτισμός του αλκοόλ
▪ Μηχανισμοί ψυχολογικής άρνησης από το εξαρτημένο άτομο («δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα»)
▪ Κάλυψη του προβλήματος από τους συγγενείς, εργασιακό περιβάλλον, γιατρούς
▪ Απόκτηση και διατήρηση διακριτών ρόλων στο σύστημα της οικογένειας από τον αλκοολικό και τα άλλα μέλη της, προσπάθεια να κρατηθεί η «ισορροπία».

Οι εκλυτικοί παράγοντες είναι αυτοί που μια ορισμένη στιγμή θα κάνουν ορατό και ενεργό το πρόβλημα που προϋπήρχε σε αφάνεια. Η στιγμή αυτή αντιστοιχεί στο ιπποκρατικό «οξύς καιρός», στο αγγλικό «timing» ή στο εκκλησιαστικό «πλήρωμα του χρόνου», με άλλα λόγια στην χρονική ωρίμανση μιας κατάστασης ώστε την κατάλληλη στιγμή να επέλθει μια αλλαγή στο σύστημα. Άλλοι παράγοντες, τέλος, θα κάνουν το πρόβλημα της εξάρτησης από το αλκοόλ να χρονίζει και να παρατείνεται. Και αυτοί είναι επίσης πολλαπλοί και ετερογενείς: πρόκειται για τους νευροβιολογικούς μηχανισμούς της εξάρτησης, την κοινωνική ανοχή στο ποτό (ο «πολιτισμός του αλκοόλ» της δυτικής κοινωνίας που ήδη αναφέρθηκε και στους αιτιολογικούς παράγοντες), την πρόσληψη ρόλων στο οικογενειακό σύστημα από τα μέλη ώστε να διατηρηθεί μια προβληματική ισορροπία, τους ψυχολογικούς μηχανισμούς της άρνησης, την κάλυψη του προβλήματος από οικογένεια, συγγενείς και γιατρό. (πίνακες 2 και 3).

Κατανοώντας την σύνθετη αιτιολογία της εξάρτησης από το αλκοόλ μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις πολλαπλές σχέσεις και επιμέρους προβλήματα που υπάρχουν και που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη για την επιτυχή αντιμετώπιση του συνθέτου αυτού προβλήματος. Για παράδειγμα, δεν έχει προοπτική επιτυχίας η απόπειρα απεξάρτησης ενός αλκοολικού με σημαντικά οικογενειακά προβλήματα αν δεν γίνει παράλληλα θεραπευτική παρέμβαση και στην οικογένεια. Ούτε η απλή αποτοξίνωση και παραμονή επί 2-4 εβδομάδες σε κλινική νοσηλεία έχει πιθανότητες επιτυχίας αν δεν συνδυαστεί και με συνεχή επιτήρηση και προσωπική αλλαγή μέσω ομάδων αυτοβοήθειας ή συμμετοχή του ασθενούς σε κάποιας μορφής ψυχοθεραπεία. Για τον ίδιο λόγο, η φαρμακευτική προφύλαξη της υποτροπής μέσω της πρόληψης του craving έχει πολύ καλύτερο αποτέλεσμα μέσα σε ένα περιβάλλον ατομικής και οικογενειακής υποστήριξης όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί και τα club αλκοολικών σε θεραπεία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Ο αλκοολισμός είναι μια παθολογική κατάσταση που έχει πολλαπλές αιτίες.

- Εκτός από τους προδιαθεσικούς αιτιολογικούς παράγοντες (βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς), διακρίνουμε τους εκλυτικούς (περίοδοι αλλαγής στην ζωή του ατόμου, τραυματικά γεγονότα) και αυτούς που συντελούν στην χρονιότητα της εξάρτησης από το αλκοόλ (ψυχολογικοί μηχανισμοί άρνησης, κοινωνική ανεκτικότητα, νευροβιολογικός μηχανισμός εξάρτησης στο ΚΝΣ).
- Η κατανόηση της πολλαπλής αιτιολογίας της εξάρτησης από το αλκοόλ από τον κλινικό γιατρό βοηθά στην επιτυχέστερη αντιμετώπιση του σύνθετου αυτού προβλήματος.