

Na jednej lufie się nie kończy

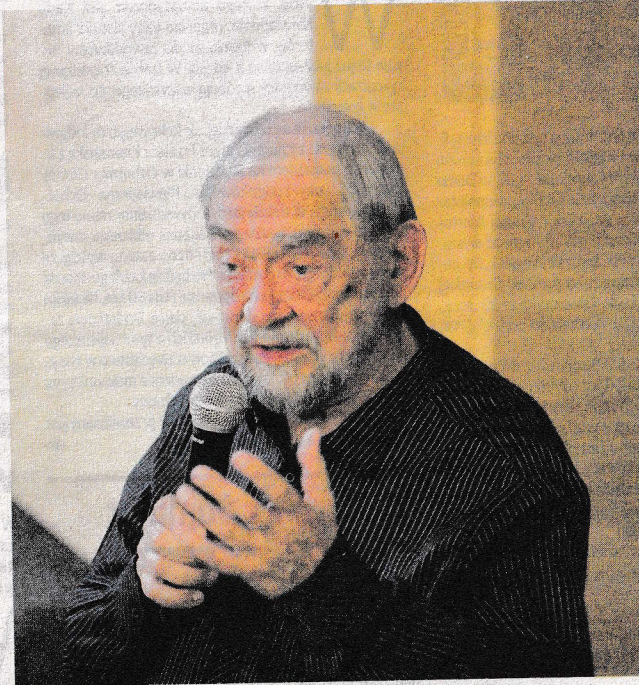
Osoba, która cały czas czuje się jakby żyła w czarnej d..., nagle wypija alkohol i dostrzega wreszcie, że świeci słonko, ludzie się uśmiechają.

Każde uzależnienie to choroba, którą należy leczyć. Wystarczy wziąć pod uwagę którąś z bardzo licznych definicji zdrowia. Choćby tę społeczną, mówiącą, że zdrowy człowiek może wykorzystywać potencjał wiedzy i umiejętności, aby wypełniać swe obowiązki. Mówiąc inaczej - posiada zdolność zarządzania własnym życiem.

Skoro więc uzależnienie to choroba, to skąd wiemy czy zdrowiejemy? Na to również naukowcy znaleźli odpowiednie definicje. Wszystko sprowadza się w zdrowieniu od tego, że objawy choroby ustępują częściowo lub całkowicie, a samopoczucie pacjenta się poprawia. Jeśli w procesie zdrowienia pojawia się jeszcze nadzieja - leczenie idzie dużo lepiej. W wypadku uzależnień chodzi o zachowanie trzeźwości, zdolność powstrzymania się od przyjmowania pewnych substancji lub od pewnych zachowań. - Znam setki, tysiące osób, które sobie poradziły z uzależnieniem.

Dziś prowadzą satysfakcjonujące życie mimo pewnych ograniczeń - zaznacza doktor Bohdan Woronowicz, wybitny autorytet w dziedzinie leczenia uzależnień, współtwórca ruchu AA. Uczuła jednak, by wyleczenia z alkoholizmu, narkomanii czy innego uzależnienia nie mylić z utrzymywaniem abstynencji. - Abstynencję przerywa ten, kto nie pogodził się z chorobą, ten kto czuje się inwalidą, czuje się gorszym. Myśli taki sobie: może już przeszło, spróbuję - podkreśla. Zaznacza, że to niuanse w podejściu chorego do uzależnienia decydują o tym, czy wygra, czy przegra z chorobą. - W momencie gdy postawa „nie chcę pić, bo to szkodliwe i złe” ewoluje do „chcę pić” - zmienia się wszystko. Pacjent zwiększa swoje szanse na pokonanie choroby.

Jak to wygląda w praktyce? Można zachować abstynencję, nawet przez długi czas żyjąc na „dupościsku”. - Ten stan faktycznie przypomina taką konieczność ciągłego zaciskania zwieraczy. Jeśli na chwilę odpuścisz - wiadomo, jak to się skończy. Tak jest z tymi, którzy zachowują abstynencję, ale nie zdrowieją. Nieraz rozmawiam z żonami alkoholików. One niekiedy nawet mają pretensje: „Wo-



Doktor Bohdan Woronowicz, wybitny autorytet w dziedzinie leczenia uzależnień, współtwórca ruchu AA.

lałam go wtedy, kiedy pił” - mówią wprzód - zaznacza dr Woronowicz. Życie w ciągłym napięciu nie sprzyja wychodzeniu z choroby, jest rujnujące dla rodziny chorego. Biorąc pod uwagę, że środowisko uzależnionego robi wszystko, by nie dać mu wyjść z nałogu, a państwo nie chce nawet słyszeć o wprowadzeniu rozwiązań ograniczających dostępność do alkoho-

lu - trzeźwość „na dupościsku” jest prędzej czy później skazana na porażkę.

Uzależnienia - to słowo ma dopiero 60 lat. Pojęcie początkowo było zarezerwowane dla używania substancji psychoaktywnych. W połowie ubiegłego stulecia naukowcy zwrócili uwagę, że istnieje też „narkomania bez narkotyków”. Bada-

cze zaczęli się dopatrywać podobieństw w uzależnieniu od pewnych środków psychoaktywnych i pewnych zachowań. Grono mądrych głów zgodziło się, że uzależnienie to uleczalna, przewlekła choroba. Dr Woronowicz w czasie pół wieku pracy z uzależnionymi ukuł własną definicję. - To jest wędrówka w poszukiwaniu ulgi, która zawsze prowadzi do jeszcze większego cierpienia - zaznacza. - Wielokrotnie rozmawiałem na ten temat z osobami dotkniętymi uzależnieniami. Zawsze potwierdzały: zacząłem, żeby sobie ulżyć.

Choć naukowcy dobrze poznali mechanizm uzależnienia. Przepisali chorobie nawet odpowiedni ośrodek w mózgu zwanym ośrodkiem nagrody. Jego ciągle drażnienie wywołuje uzależnienie. Mechanizm bywa oczywiście modyfikowany. Posiada wiele różnych możliwych wariantów. Poznane są nawet hormony regulujące całym procesem. Chodzi o serotoninę (hormon szczęścia) i dopaminę (hormon nagrody). W świetle naukowych badań jedzenie daje człowiekowi 50% szczęścia. Uprawianie seksu 100 procent. Wypicie alkoholu daje aż 200 procent szczęścia, wciągnięcie kokainy 400, a przyjęcie specyfiku na bazie amfetaminy nawet 1000 procent szczęścia.

- Osoba, która cały czas czuje się jakby żyła w czarnej d..., nagle wypija alkohol i dostrzega wreszcie, że świeci słonko, ludzie się uśmiechają. Taki ktoś szybko połączy kropki i skojarzy, że wystarczy jedna lufa, żeby się poczuć lepiej. Problem w tym, że już wkrótce na jednej lufie się nie kończy. Organizm domaga się więcej i więcej - zaznacza ekspert.

Uzależnienie nie tylko rujnuje psychikę, ale również dewastuje organizm. Naukowcy ustalili, że ponad 200 rodzajów chorób ma bezpośredni związek z uzależnieniami, a przyczyną ponad 60 jest alkohol. Związek między występowaniem nowotworów i spożywaniem alkoholu jest dla naukowców oczywisty.

- Po 50 latach praktyki znam setki osób, które poznałem, gdy dosłownie leżały na ziemi. Dziś są wspaniali, szczęśliwi, spełnieni. Wyjście z uzależnienia jest możliwe - zaznacza ekspert uzależnień.

Wykład doktora Bohdana Woronowicza w Rabce zorganizowało w ramach cyklu „Świątopoglądy” Stowarzyszenie Kulturowy Gościniec przy pomocy Michała Świerczka, rabczanina, terapeuty.

Tekst i fot.:
Marek Kalinowski