

Klaus **Dietze** | Manfred **Spicker**

Ile można wypić?

P O R A D N I K



Przełożył
Grzegorz Rawski

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
WIE VIEL IST NOCH NORMAL?
Alkoholprobleme erkennen und überwinden

© 2007 Beltz Verlag • Weinheim Basel

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja
Barbara Cabała

Korekta
Danuta Barańska

Projekt okładki

ChapterOne DESIGN PARTNERS

© fet – Fotolia.com

ISBN 978-83-7767-011-8

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 43 03 210
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA INTERNETOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Między konsumpcją a nadużywaniem alkoholu	11
Alkohol – przyjaciel wprawiający w dobry nastrój	12
Modele picia wśród młodego pokolenia	15
Wszystko pod kontrolą?	17
Gdy alkohol staje się problemem	21
Podsumowanie	28
2. Różne formy uzależnienia	31
Koncepcja choroby i różne rodzaje osób pijących alkohol	32
Niebezpieczeństwo przeniesienia nałogu	50
Inna koncepcja uzależnienia	50
Podsumowanie	52
3. Przyczyny uzależnienia od alkoholu	55
Czy rodzimy się pijakami? – Genetyczna skłonność i biochemiczne procesy w mózgu	55
Czy jesteśmy rozpijani? – Psychospołeczne czynniki ryzyka	58
Podsumowanie	68
4. Jak bardzo jestem narażony na niebezpieczeństwo uzależnienia alkoholowego?	70
W pogoni za pierwszym poczuciem upojenia	71
Osobisty Test Konsumpcji Alkoholu	72
Wsparcie przez neutralną osobę trzecią	76
Wnioski z Osobistego Testu Konsumpcji Alkoholu	77
Podsumowanie	77
5. Umiar czy abstynencja?	79
Tradycyjne podejście: całkowita abstynencja	79
Alternatywne podejście: umiarkowane albo kontrolowane spożycie alkoholu	80

Abstynencja czy umiarkowane spożycie alkoholu?	
Integracja	84
Podsumowanie	86
6. Propozycje pomocy albo drogi wyjścia z uzależnienia	88
Lekarze pierwszego kontaktu	89
Grupy samopomocy	90
Psychoterapia	90
Propozycje poradni	92
Możliwości kuracji odtruwającej	94
Ambulatoryjna terapia odwykowa	98
Stacjonarna terapia odwykowa	104
Opieka w okresie po zakończeniu terapii	112
Krótka dygresja na temat oszczędzania w opiece zdrowotnej	114
Podsumowanie	115
7. Metody psychoterapeutyczne w leczeniu uzależnień	118
Koncepcje analityczne oparte na psychologii głębi	119
Koncepcje kognitywne kładące nacisk na poznanie zachowania ..	122
Koncepcje integracyjno-emocjonalne	125
Koncepcje o charakterze systemowym ukierunkowane na znalezienie rozwiązania	128
Spojrzenie w przyszłość	132
Podsumowanie	133
8. Jak pomóc samemu sobie?	135
Zaakceptować pomoc	137
Różne grupy samopomocy	140
Wzorce uzdrowienia i kryzysów dla osób uzależnionych od alkoholu	148
Wskazówki przydatne do zachowania trzeźwości	157
Podsumowanie	161
9. Co mogą zrobić dla siebie członkowie rodziny i inne bliskie osoby?	162
Jak rozwija się współuzależnienie?	163
Wszystko kręci się wokół pijaka	169
Drogi rozwiązania problemu	174

Zapobieganie nawrotom dla osób współuzależnionych	184
Podsumowanie	191

10. Gdzie znaleźć pomoc?

Najważniejsze adresy i numery telefonów w Polsce	193
---	------------

Ogólne informacje	195
Poradnie i ośrodki odwykowe	195
Grupy samopomocowe	197
Grupy samopomocy dla członków rodzin	198
Psychoterapia	199
Inne linki przydatne w problemach alkoholowych	203
Podsumowanie	203

11. Najważniejsze pojęcia fachowe od A do Z	205
--	------------

Wprowadzenie

Książka ta to już trzecie wydanie. Od pierwszego wydania minęło ponad dziesięć lat. Jest to wystarczający powód, aby ponownie przepracować szczegółowo tekst. Niektóre liczby i dane uległy zmianie, a wszyscy, którzy zajmują się tym obszarem tematycznym, poszerzyli przez ten okres swą wiedzę w tym zakresie. Podobnie jak w przypadku pierwszego i drugiego wydania, spróbujemy także tutaj uwzględnić najnowszy stan wiedzy na temat problematyki alkoholowej.

W ostatnich latach mieliśmy jednak do czynienia nie tylko z rozwojem stanu wiedzy, ale także zmieniło się społeczeństwo i jego podejście do alkoholu. Szczególnie dotyczy to młodych ludzi. Dlatego w pierwszym rozdziale dodaliśmy ustęp omawiający trendy picia wśród młodzieży.

Zatrzymajmy się jednak na chwilę nad celem tej książki, który nie uległ zmianie:

- Gdybyś ty sam, drogi czytelniku, miał problemy alkoholowe, książka ta powinna wesprzeć cię w tym, abyś zrozumiał swe zachowanie i być może zmienił je.
- Gdy natomiast jesteś osobą bliską człowieka, który ma problemy z powodu picia alkoholu, zadaniem tej książki jest udzielenie pomocy także tobie, abyś mógł zrozumieć swoje zachowanie i być może zmienił je.

Chociaż wszyscy życzymy sobie ciągle, aby inni się zmienili, to jednak niewielka jest szansa na to, że to faktycznie nastąpi. Niech zatem każdy najlepiej zacznie od samego siebie. I to nie nowymi postanowieniami i wielkimi słowami, lecz konkretną zmianą swego postępowania.

Z powodu większej spójności tematycznej koncentrujemy się w tej książce na problemach alkoholowych. Istnieje wprawdzie cała gama innych środków uzależniających, a wielu pijaków dodatkowo uzależnionych jest od lekarstw i nielegalnych narkotyków, alkohol jest jednak w naszym społeczeństwie zdecydowanie najczęściej używanym środkiem uzależniającym i – obok nikotyny, której wzajemne oddziaływanie z alkoholem będzie także tematem tej książki – najbardziej rozpowszechnionym narkotykiem miękkim.

Mając na uwadze płynność tekstu przy stosowaniu nazewnictwa różnych grup osób, wybraliśmy formę męską. Gdy piszemy o pijakach, alkoholikach i terapeutach, mamy oczywiście na myśli także pijaczki, alkoholiczki i terapeutki.

Klaus Dietze i Manfred Spicker

1.

Między konsumpcją a nadużywaniem alkoholu

Według najnowszych danych Niemieckiej Agencji ds. Uzależnień (*Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren – DHS*) 9,5 miliona z około 52 milionów dorosłych Niemców (od 18 do 64 lat) uważa się za konsumentów podwyższonego ryzyka. W tej liczbie zawarte są 2 miliony ludzi nadużywających alkoholu oraz 1,3 miliona alkoholików. Nawet jeśli rzędy wielkości od lat nie wydają się zmieniać dramatycznie i w przybliżeniu wydają się podobne, to jednak rzekoma dokładność tych danych aż po miejsca po przecinku nieustannie zaskakuje. Przejścia między trzema wymienionymi grupami są bowiem płynne i dlatego ustalenie granic między nimi jest bardzo trudne.

Pośród konsumentów podwyższonego ryzyka jest pewna część „konsumentów wysokiego ryzyka”, których obdarzilibyśmy mianem osób pijących alkohol w sposób problemowy (w języku angielskim określa się ich jako *problem drinker*), a których tylko z dużą trudnością udaje się oddzielić od osób nadużywających alkoholu.

Równie trudne z punktu widzenia statystyki jest jednoznaczne odgraniczenie osób nadużywających alkoholu od osób od niego uzależnionych, choć w pojedynczym przypadku można z pewnością stwierdzić, czy osoba jest somatycznie i psychicznie poważnie uzależniona od alkoholu, czy też prawdopodobnie nadużywa go tylko co jakiś czas.

Widzimy, że sprawa nie jest taka prosta. Poświęćmy więc trochę czasu i zaczniemy od nieco szerszego omówienia problemu. Problemy alkoholowe zaczynają się jako zaburzenia zachowania

i mogą skończyć się chorobą zagrażającą życiu. Powstają i oddziałują na trzech poziomach równocześnie:

- na poziomie psychiki
- w ciele oraz
- na poziomie życia społecznego.

Celem przekazania przejrzystego obrazu uzależnienia alkoholowego i procesu jego powstawania, na następnych stronach zostaną opisane te trzy poziomy i ich wielorakie, wzajemne oddziaływanie. W pierwszej kolejności dowiemy się jednak o tym, jak działa alkohol, oraz jak wygląda rozwój problematycznego obchodzenia się z tym narkotykiem, który jednocześnie jest szeroko rozpowszechnioną używką.

Alkohol – przyjaciel wprowadzający w dobry nastrój

Alkohol jest prawdopodobnie najstarszym, psychoaktywnym narkotykiem znanym człowiekowi. Kiedyś w odległej przeszłości odkryto, że podczas procesu fermentowania owoców fruktoza przekształca się w substancję obdarzającą po skosztowaniu przyjemnym uczuciem, któremu towarzyszy lekki zawrót głowy. Z biegiem wieków ludzie nauczyli się coraz bardziej doceniać pozytywne oddziaływanie tej sfermentowanej substancji i stworzyli najrozmaitsze metody pomocne do produkcji alkoholu oraz do sposobów jego spożycia.

Większość ludzi zna prawdopodobnie pozytywne skutki konsumpcji alkoholu: jedna, dwie albo nawet trzy szklaneczki wina lub piwa działają relaksująco, uspokajają, dają poczucie lekkiej zmiany świadomości i poprawiają nastrój. Z trudem udaje się jednak w tym stanie wykonywać działania albo zadania, w przypadku których niezbędna jest zdolność koncentracji, koordynacji i szybkiego reagowania. Jeżeli następnie wypijemy „kilka” za dużo, wtedy wyraźnie spada ciśnienie krwi, ulegają spowolnieniu

refleksy motoryczne, obniża się ciepłota ciała i częstotliwość oddychania; wszystko to są obiektywne dowody na przytłumiające działanie alkoholu.

Prawie wszyscy konsumenci subiektywnie odczuwają to jednak dokładnie inaczej (ci, którym już po niewielkich ilościach alkoholu chce się spać i przestają pić, nie są głównym tematem tej książki): są ożywieni, czują się silni i pełni energii. Powodem tego paradoksalnego, czyli – jak udowodniono – uspokajającego, pozornie jednak podniecającego działania jest to, że alkohol powstrzymuje w mózgu pewne procesy i pojawianie się substancji odpowiedzialnych za lęki i zahamowania. Alkohol pozbawia więc zahamowań i chociaż jego farmakologiczne działanie jest uspokajające, to jednak jego spożycie odczuwa się jako poprawiające nastrój, podniecające i wyzwalaające. To właśnie decyduje o jego popularności i wyjaśnia dużą gamę jego „możliwości zastosowania”.

Alkohol, szczególnie w przypadku spożycia większych jego ilości, może także powodować zmianę świadomości (lub osobowości), a w razie wypicia nadmiernych dawek nawet wywoływać halucynacje. Przykładem na to jest Björn M., który w wieku 16 lat pierwszy raz wszedł w kontakt z alkoholem.

Björn M. jest bardzo dobrym uczniem, nadzwyczaj lubianym przez swych nauczycieli, ponieważ wydaje się nie mieć problemów typowych dla jego rówieśników i rzadko stwarza trudności. Także rodzice stawiają go za wzór jego rodzeństwu.

Sam Björn nie czuje się nieswojo we własnej skórze, chociaż czasem pragnąłby być nieco bardziej swobodny wobec kolegów szkolnych i bardziej przez nich lubiany. Nie ma bliskich przyjaciół i przylgnęła do niego opinia maniaka komputerowego.

Dopiero w wieku 16 lat – i do tego dosyć przypadkowo – trafia pierwszy raz na „prawdziwą imprezę”. Jest tam cała masa piwa, wina i szampana. Znajomi namawiają Björna, aby

wreszcie napił się z innymi. Jest zaskoczony, że wino, które mu zaproponowano, nie smakuje tak źle, jak zapamiętał to z dawnych czasów. Nagle i zupełnie nieoczekiwanie zaczyna działać alkohol, czemu towarzyszy uczucie lekkiego zawrotu głowy. Björn jest przestraszony, ale jednocześnie także zafascynowany tym, jak wszystko w wyjątkowo nierzeczywisty sposób zmienia się w nim oraz wokół niego. Uważa sytuację za absurdalną i nad wyraz dziwną. Wyrzuca z siebie jedną i drugą „odjazdową” wypowiedź, i oto, podczas picia drugiego kieliszka, znajduje się w centrum całej grupy, która ze zdumieniem i rozbawieniem przysłuchuje się, jak Björn opowiada interesujące historie o swych wędrówkach przez Internet. Na domiar wszystkiego zdaje się, że interesują się Björnem także dwie dziewczyny, które do tej pory uważały go raczej za nudziarza. Gdy później przychodzi czas na tańce, po raz pierwszy ma poczucie, że sprawia wrażenie swobodnego i rozluźnionego. Im więcej pije, tym bardziej wydaje mu się, że stapia się z muzyką i odczuwa niematerialne, czyste uczucie przyjemności. Björn jest w raju.

Jeszcze w czasie drogi powrotnej do domu jest przekonany, że był to jego wielki przełom i że nigdy więcej nie powróci do swego dawnego, monotonnego i ograniczonego świata uczuć. Tym większe jest rozczarowanie, jakie przynosi następny dzień. Przypomina sobie wprawdzie wieczór imprezy, ale nie udaje mu się znów ożywić w sobie nowo odkrytych podczas niej uczuć. Zauważa wprawdzie, że w kręgu swych szkolnych kolegów jest bardziej akceptowany niż wcześniej, ale to poczucie zanika stopniowo z upływem następnych tygodni. Popada znów w swe dziwactwa, nie przychodzą mu już do głowy żadne oryginalne wypowiedzi. Znowu przyzwyczaja się do tego, że postrzega siebie jako osobę nieinteresującą, niekreatywną i szarą. Tylko czasem wraca jeszcze myślą do tego wieczoru na imprezie i do tych przyjemnych uczuć, jakich wtedy doświadczał.

Modele picia wśród młodego pokolenia

Pośród osób zagrożonych nałogiem wzrasta liczba dzieci, młodzieży i osób dorosłych w młodym wieku. Zwiększająca się liczebnie część następnego pokolenia cierpi nie tylko z powodu braku ruchu, zaburzeń wywołanych niewłaściwym odżywianiem i ADHD, lecz także z powodu problemów z alkoholem, często w połączeniu z innymi środkami uzależniającymi.

Jak często się to zdarza, nowy trend dotarł do nas z anglosaksońskiego obszaru kulturowego. Wpierw MTV, Youtube i inne środki przekazu rozpowszechniły modę amerykańskich nastolatków z ich zwyczajem, w ostatniej klasie w *high school*, udawania się na długie weekendy do centrów wypoczynkowych, aby tam się upijać do oporu, a następnie już bez żadnych zahamowań urządzać wszystkie możliwe kretynstwa. Po niej pojawiła się jej brytyjska odmiana pod nazwą *Binge drinking*. Zwrot pierwotnie był fachowym terminem w języku angielskim, oznaczającym „picie z utratą kontroli” – czyli chorobliwe nadużywanie alkoholu przez tzw. gamma-alkoholików. Angielska prasa bulwarowa wykorzystała ten fachowy termin i z właściwą dla niej mieszanką udawanej konsternacji oraz żądzą sensacji donosiła o eskapadach alkoholowych wielu gwiazd piłki nożnej i mediów, które ze swej strony inscenizowały publicznie swój problem, wywołując wśród ludzi wielkie pragnienie naśladowania. Interesujący jest fakt, jak szybko czynienie z nadużycia alkoholu tabu zamieniło się w jego gloryfikację. Setki, zazwyczaj młodych Brytyjczyków, wyruszają wieczorami w piątki lub soboty z domów, zamierzając upić się do tego stopnia, aż puszcza im wszelkie hamulce, a oni sami mieć będą dosyć seksu i przemocy.

W Niemczech moda ta funkcjonuje pod nazwą *Flatrate* – „stałego łącza” albo określa się ją jako „upicie się do nieprzytomności”. W wielu miastach pojawiło się mnóstwo lokali naśladujących słynną z ekscesów knajpę Ballermann na Majorce, w której szczególnie młodzi ludzie poszukujący poczucia współ-

noty wlewają w siebie duże ilości sangrii albo wina, bez żadnych zahamowań śpiewają, tańczą i zachowują się wyzywająco wobec płci przeciwnej. Od późnego popołudnia – i to nie tylko podczas weekendów – młodzi ludzie i подростки wędrują po okolicy z butelką piwa w ręce, jak wcześniej robili to tylko bezdomni alkoholicy. Ulubione napoje na tych przyjęciach, jak chociażby wódka Red Bull (czyli wysoka dawka kofeiny z wysokoprocentowym alkoholem), są wybuchową mieszanką, której oddziaływanie – w porównaniu z innymi kombinacjami – jest stosunkowo przewidywalne. Z punktu widzenia psychologii o wiele bardziej niebezpieczne jest działanie i wzajemne oddziaływanie alkoholu z nasionami konopi w dzisiejszej postaci, ponieważ nowe hodowle haszyszu i marihuany są znacznie mocniejsze niż odmiany roślin z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Ale także ecstasy, inne dopalacze, kokaina i najrozmaitsze odmiany środków pobudzających są często siłą napędową hiperaktywnego zachowania w pracy zawodowej i w życiu prywatnym, podczas zwariowanych jednorazowych imprez lub niekończących się nocy. Często przyjmuje się je jako wzmocnienie albo „zapalnik z opóźnionym zapłonem” do alkoholu, który jest nadal niejako podstawowym narkotykiem podczas wszystkich towarzyskich imprez i przyjęć.

Aby uniknąć nieporozumień, stwierdzamy wyraźnie, że nie jesteśmy ani apostołami moralności, ani strażnikami życia publicznego. Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają, że istnieje silny związek między częstym nadużywaniem alkoholu, szczególnie u młodych ludzi, a późniejszymi, ogromnymi problemami alkoholowymi, które mogą doprowadzić do uzależnienia wymagającego leczenia. Gdy już popadną w uzależnienie, młodzi ludzie są często bardziej przeciwni terapii i trudniej znaleźć im motywację do zmiany postępowania, ponieważ z reguły ich kondycja fizyczna, psychiczna i społeczna jest jeszcze stosunkowo dobra. Dlatego brakuje im doświadczenia stresu psychologicznego, który w wielu przypadkach jest koniecznym założeniem świa-

domego podejścia do alkoholu albo nawet – jeśli to nieodzowne – do zdecydowania się na abstynencję.

Wszystko pod kontrolą?

W Niemczech około 90% dorosłej populacji pije alkohol. Według już wspomnianych, najnowszych badań statystycznych Niemieckiej Agencji ds. Uzależnień około 18% dorosłych znajduje się w grupie konsumentów podwyższonego ryzyka. W tej grupie znajdują się osoby pijące alkohol w sposób problemowy, które trudno ująć w jednoznaczne ramy, oraz około 6% dorosłych, których również nie sposób przebadać papierkiem lakmusowym, a które nadużywają alkoholu w dużych ilościach, względnie są już od niego uzależnieni. Z uwagi na kompleksowo oddziałujące na siebie czynniki przyczyn, które przybliżymy w następnym rozdziale, nikt nie może wykluczyć, że sam nie wpadnie w nałóg alkoholizmu. Dlatego też wydaje się wskazane:

- aby krytycznie obserwować własne postępowanie w przypadku picia alkoholu,
- zasadniczo ostrożnie obchodzić się z alkoholem oraz
- delektować się alkoholem tylko w małych ilościach.

Podobnie jak w przypadku prawie wszystkich problemów psychospołecznych, także problemy alkoholowe nie spadają z nieba. Z reguły występuje dłuższa faza wstępna, podczas której rozmaite znaki ostrzegawcze sygnalizują narastające zagrożenie. Istotną właściwością problemów alkoholowych jest jednak fakt, że sama osoba, której one dotyczą, a także jej otoczenie, uświadamiają sobie znaki ostrzegawcze najczęściej dopiero w daleko zaawansowanym stadium uzależnienia. Powodem tego stanu rzeczy jest obecność alkoholu we wszystkich sferach życia oraz wolno przebiegający proces, w którym rozwijają się problemy wywołane pićciem alkoholu. U początków picia oraz przez większą część fazy

wstępnej zachowanie osoby zagrożonej nałogiem nie odróżnia się bowiem od zachowania środowiska, w jakim żyje.

„Normalne” picie

Nieważne, z jakiego powodu pijemy alkohol, choćby było to wyłącznie upodobanie lub konwencja, jedno jest pewne: działanie alkoholu występuje zawsze. Szachista czy kierowca wyścigowy wiedzą o tym, a badania naukowe potwierdziły to jednoznacznie: już minimalne ilości alkoholu we krwi prowadzą do somatycznych i umysłowych zmian, które odbijają się wyraźnie na sferze uczuć, na zdolności oceny oraz na zdolności koncentracji. Im rzadziej ktoś pije napoje alkoholowe, tym mniejsza ilość alkoholu jest do tego potrzebna.

Alkohol służy nie tylko do delectowania się, lecz także oddziałuje na uczucia. Najszlachetniejsze nawet wino działa uspokajająco i wprowadza w pogodny nastrój. Ten psychotropowy (działający na *psyche*) efekt występuje w każdym przypadku, bez względu na to, czy szukamy go z rozmysłem, czy też nie. Nasz mózg rejestruje i zapisuje nawet najmniejsze zmiany nastroju oraz poniżej progu postrzegania wiąże je z sytuacją i substancją, które wywołały te uczucia. Według podobnej zasady funkcjonuje także reklama na wartym miliardy rynku napojów alkoholowych (i papierosów). Za pośrednictwem silnie sugestywnych obrazów i muzyki reklamy te wywołują pozytywne uczucia i wiążą je z daną marką.