

Σταδιακά, χωρίς να το καταλάβει, αρχίζει να εξαρτάται στην εξελικτική πορεία του εθισμού του για να νοιώθει ότι είναι φυσιολογικός άνθρωπος. Όλη του η αξία σαν άτομο βασίζεται στην εξάρτησή του από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά και στην αλλαγή διάθεσης που συνεπάγεται η χρήση. Η χρήση που κάνει τον βοηθάει να αποφεύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει. Η ζωή για αυτόν έχει ένα μοναδικό σκοπό - την επιδίωξη της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών για να ικανοποιηθεί ο εθισμός του. Έτσι βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στην διαδικασία του εθισμού. Συνήθως οι συναισθηματικές μας ανάγκες παύουν να μας βασανίζουν όταν τις μοιραζόμαστε με άλλους. Ο εθισμένος όμως τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ντροπής και του πόνου που νοιώθει. Καθώς αυτό συνεχίζεται, νοιώθει εντελώς αδύναμος να δημιουργήσει ένα ζωτικό σύνδεσμο με άλλους ανθρώπους. Μένει μόνος του με την ουσία που τον κυριαρχεί. Πονάει, πληγώνεται, υποφέρει, νοιώθει μόνος και απομονωμένος και στρέφεται ακόμα πιο πολύ προς τον εθισμό του για ανακούφιση. Η αλλαγή διάθεσης που ακολουθεί μετά από κάθε χρήση δίνει του δίνει την ψευδαίσθηση ότι οι ανάγκες του έχουν καλυφθεί. Όμως αντί να στραφεί σε ένα συνάνθρωπό του για να βοηθηθεί, αντλεί την δύναμή του από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Το πρόβλημα με τον εθισμό είναι ότι τα συναισθήματα της απόσπασης και της απομόνωσης σπρώχνουν τον εθισμένο σε μεγαλύτερη και συχνότερη χρήση. Αυτό γίνεται φαύλος κύκλος και συχνά οδηγεί σε συμφορές και αυτοκαταστροφή. Άλλος ένας λόγος που συμβάλει σε αυτό είναι η σιγουριά που προσφέρουν οι χημικές ουσίες. Το αλκοόλ και τα ναρκωτικά σου εγγυούνται την αλλαγή διάθεσης. Έτσι ο εθισμένος αποκτά εμπιστοσύνη σε αυτά και όχι σε άλλους ανθρώπους. Ως αποτέλεσμα του δημιουργείται μια φοβία για τους άλλους. Με την κάθε χρήση βιώνει ένα συναίσθημα ισοροπίας, δύναμης και ελέγχου.

Αυτό τον βοηθάει να υπερνικάει την εσωτερική μειονεκτικότητα που νοιώθει. Αυτή είναι η φύση του εθισμού. Ο εθισμένος αρχίζει να πιστεύει ψευδείς και άδειες υποσχέσεις, την υπόσχεση της ανακούφισης από τον πόνο, της συναισθηματικής ασφάλειας, της ψευδαίσθησης της ολοκλήρωσης και του συνδέσμου με τους άλλους. Οπωσδήποτε υπάρχει και η βιοχημική εξήγηση του εθισμού. Οι Εγκεφαλίνες και οι Ενδορφίνες είναι καταπραυντικά μόρια που παράγονται φυσιολογικά στον εγκέφαλο για την καταπολέμηση του πόνου. Τα μόρια αυτά έχουν παρόμοιες επιδράσεις με τα οπιούχα ναρκωτικά. Οι χρήστες αλκοόλ ή ναρκωτικών αλλάζουν τη χημεία του εγκεφάλου μέσω της χρήσης τους. Πολλά φάρμακα με ιατρική συνταγή ή άνευ κάνουν το ίδιο πράγμα. Πέφτοντας με ένα αλεξίπτωτο από ένα αεροπλάνο 13 χιλιάδες πόδια ψηλά δημιουργεί μια χημική αλλαγή στον εγκέφαλο παρόμοια με μια δόση κοκαΐνης. Αν και όλα αυτά είναι ενδιαφέροντα και βοηθητικά, δεν φτάνουν για να δώσουν μια ικανοποιητική εξήγηση γύρω από το γιατί δημιουργείται ο εθισμός.

Ο εθισμός έχει τις ρίζες του σε κάθε πλευρά της ύπαρξής μας και επιδρά σε όλες τις πτυχές της. Για αυτό το λόγο είναι τόσο σαγηνευτικός και επιβλητικός συνάμα. Ο εθισμός αρχίζει να επιδεικνύεται όταν ο χρήστης αρχίζει σταδιακά να χάνει τον έλεγχο όσον αφορά τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Η παθολογική συμπεριφορά γίνεται καλύτερα κατανοητή όταν ο εθισμένος δημιουργεί συνήθειες που σχετίζονται άμεσα με την χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών για να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητα. Αν και είναι δύσκολο να σπάσει αυτός ο φαύλος κύκλος, υπάρχει ελπίδα, μόνο που το μονοπάτι της ανάρρωσης και απεξάρτησης είναι στενό και μακρύ. Όμως δεν είναι αδύνατον να επανακτήθει ο έλεγχος. ***

Βιβλιογραφία: **"When Good Things Become Addictions", Dr. Grant Martin ***"The Freedom We Crave", Dr. William Leters ****"The Twelve Steps", Friends in Recovery

Κείμενο: Αντόνης Μεγάλης (Κοινωνικός Επιδρομητής σε θέματα Ναρκωτικών) Πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από το Ομοσπονδιακό υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων

Τι είναι Εθισμός



Τι είναι ο εθισμός;

Οποιαδήποτε κι αν είναι η ουσία, (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα κτλ.) εθισμός σημαίνει ότι έχετε χάσει τον έλεγχο. Η λέξη εθισμός, μπορεί να σας θυμίζει άσχημες εικόνες ναρκωμανών με μια σύριγγα στο χέρι. Ή έναν αλκοολικό να τρικλίζει ζητιανεύοντας για να αγοράσει άλλο ένα μπουκάλι. Όμως υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού.

Κανείς δεν γίνεται ναρκωμανής ή αλκοολικός από τη μια στιγμή στην άλλη. Παρόλα αυτά υπάρχουν μερικοί βασικοί χημικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που αφορούν όλους τους εθισμούς. Ένας απaráλλακτος καθοριστικός παράγοντας είναι η επιμονή. Ο εθισμένος συνεχίζει την χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα.*

Ο εθισμός είναι μια εξελικτική πορεία.

Ο εθισμός σπάνια παραμένει στάσιμος. Καθώς αλλάζει, συνήθως αποροφά όλο και περισσότερο την ζωτική ενέργεια και την δύναμη του ατόμου, σε σημείο που μπορεί να έχει καταστροφικά ή και μοιραία επακόλουθα. Ο εθισμός είναι μια σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Ο εθισμένος ανταποκρινόμενος σε αυτές τις εσωτερικές αλλαγές, αρχίζει να ενεργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Καθώς ο εθισμός εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Για να καταλάβουμε τον εθισμό πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάτι πολύ βασικό γύρω από την ανθρώπινη φύση.

Τείνουμε να κάνουμε πράγματα που μας δίνουν κάποια ικανοποίηση και προσπαθούμε να αποφύγουμε αυτά που μας ενοχλούν. Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε πόνο, λύπη, θλίψη, και άλλες αναπόφευκτες αρνητικές εμπειρίες, τότε είμαστε πιο ευάλωτοι και είναι πιθανό να στραφούμε προς το αλκοόλ, το τσιγάρο ή τα ναρκωτικά ως διέξοδο από αυτό που μας τυρανάει.

Επειδή θέλουμε να ξεφύγουμε από τον πόνο, αναζητούμε εμπειρίες που μεγιστοποιούν τα θετικά συναισθήματα και ελαχιστοποιούν τα αρνητικά. Λόγω όμως της χημικής σύνθεσης των διάφορων ναρκωτικών και ποτών μερικοί άνθρωποι δημιουργούν εθισμό.

Επειδή δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν ή να δέχονται τα καλά και τα κακά ή να προσποιούνται ότι πάντα όλα πάνε καλά. Ο εθισμένος όμως προσπαθεί να έχει υπό τον έλεγχό του αυτά τα σκαμπανεβάσματα. Όταν είναι υπό την επήρεια του αλκοόλ ή των ναρκωτικών νιώθει ότι μπορεί να ξεχάσει τον πόνο και να επαναφέρει την ευτυχία όποτε θέλει. Αρχικά αυτό είναι εφικτό. Αλλά εδώ ξεκινάει η εξελικτική πορεία του εθισμού. Ο εθισμός είναι η εκτός ελέγχου ανίχνευση ευτυχίας ή αποφυγής του πόνου. Είτε είναι αλκοόλ, τσιγάρο ή ναρκωτικά, ο κάθε εθισμένος δημιουργεί μια «σχέση» με την ουσία που τον διακατέχει για να μπορεί να αλλάζει και να διατηρεί τη διάθεσή του πάντα στα ίδια επίπεδα. Με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ο εθισμένος προσπαθεί να δημιουργήσει αισθήματα ηρεμίας, έξαψης, ή φαντασίας. Η αλλαγή διάθεσης που προκαλείται από τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών δίνει στον εθισμένο την ψευδαίσθηση ότι όλα πάνε καλά. *

Η εξελικτική πορεία συνεχίζεται καθώς ο εθισμένος προσπαθεί να έχει κάποια ισοροπία στη ζωή του. Νιώθει ότι ικανοποιείται μόνο όταν κάνει χρήση αλκοόλ, ή ναρκωτικών. Επειδή ο εθισμός του συνεπάγεται με την ικανοποίηση ή τουλάχιστον τον βοηθάει να ξεφύγει από τον πόνο, τη μοναξιά, την καταπίεση και οτιδήποτε τον ενοχλεί, ο εθισμός χαράζεται βαθύτερα μέσα του και το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά γίνονται το στήριγμά του.

Καθώς ο κύκλος του εθισμού συνεχίζεται, η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών βοηθάει επίσης το χρήστη να ξεφύγει από τη ντροπή και τις ενοχές που νοιώθει γνωρίζοντας ότι έχει χάσει πλέον τον έλεγχο που νόμιζε ότι είχε όταν πρωτοξεκίνησε τη χρήση. **

Η φύση του εθισμού είναι σαγηνευτική.

Καθώς ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών κάτι πολύ σαγηνευτικό συμβαίνει. Νομίζει ότι το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά τον βοηθούν να αναπυχθεί σαν άτομο. Του είναι τόσο απαραίτητα όσο και η τροφή ή το νερό. Αυτό συμβαίνει γιατί μετά από κάθε χρήση ξεφεύγει προσωρινά από τον πόνο, τις ενοχές, τα προβλήματα, τις πιέσεις και την πραγματικότητα. Βραχυπρόθεσμα ο χρήστης νοιώθει ότι τον βοηθάει η χρήση του, εφόσον ξεφεύγει από τα προβλήματα. Όλοι κάποια στιγμή θέλουμε να αποφύγουμε ορισμένες δυσάρεστες καταστάσεις. Η διαφορά είναι ότι ο εθισμός γίνεται τρόπος ζωής και ο εθισμένος χάνει τον έλεγχο και μπερδεύεται σε μια καθημερινή αποφυγή της πραγματικότητας.

Ο εθισμένος προσπαθεί να αναπυχθεί σαν άτομο με το να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα.