

ODVISNOST OD ALKOHOLA IN KZA: PRILOŽNOST ZA NOV ZAČETEK

PREDGOVOR

Za odvisnost od alkohola so odgovorni biološki, psihološki in socialni dejavniki, zato mora biti tudi obravnava človeka, odvisnega od alkohola, celostna. Za ta proces je potrebna tako ustrezna motivacija za spremembo kot podpora za vzdrževanje spremembe.

Pri odvisnih ljudeh je v njihovem osebnostnem razvoju primanjkovalo čustvenih, kognitivnih in vedenjskih izkušenj obvladovanja življenjskih zahtev brez droge, torej se morajo v procesu urejanja oziroma »zdravljenja« privaditi na druge, zanje bolj samozaščitne mehanizme, da jih bodo razmeroma avtomatično uporabljali. Te spremembe pa najlažje dosežejo v skupini zdravljenih alkoholikov s pomočjo ustreznih psiho- in socioterapevtskih ukrepov. Zdravljeni alkoholiki, vključeni v klub zdravljenih alkoholikov (v nadaljevanju KZA), lahko v skupini dograjujejo osebnostno, telesno, družinsko, delovno in splošno socialno rehabilitacijo. KZA naj bi bil prostor, ki bi jim pomagal poiskati pogum, da sprejmejo odgovornost zase in se tako čim bolj uspešno vključijo v normalne zahteve življenja. Učenje socialnih spretnosti obvladovanja v KZA naj bi pomagalo obvarovati človeka pred številnimi neprijetnimi recidiva (obnove pitja in alkoholnega vedenja). Recidiv pri večini prizadetih izniči njihove uspehe, izniči njihov trud in trud družine, da bi se stvari spremenile na bolje. Vrnitev v prejšnje »pivsko« vedenje pomeni tudi obnovo nezaupanja do samega sebe in okolice.

ŽIVLJENJSKI SLOG IN VZROKI ZA NASTANEK ODVISNOSTI

Kot vse vrste odvisnosti ima tudi odvisnost od alkohola korenine v zgodnjem otroštvu oziroma v primarni družini. Razlika je le ta, da je obdobje popolne abstinence pri vsakem posamezniku raz-

lično dolgo, kar pomeni, da pride do prvega popitega kozarca alkoholne pijače v različnem starostnem obdobju. A raziskave kažejo, da je to v povprečju pri trinajstem letu.

Problem zlorabe alkoholnih pijač je zelo kompleksen. V praksi to pomeni, da oseba, ki je odvisna, brez nečesa ali nekoga ne more živeti, ali pa si stvar, od katere je odvisna, tako močno želi, da je brez nje bolna. Odvisnost si lahko razlagamo kot sistemski proces. Posameznikovo popivanje se lahko razvije kot navada, ko poskuša poračunati z mučno vsakdanjostjo, in lahko vedno znova uide v realnost pivske družčine in doživljanje sveta skozi očala pijanosti.

Pijančevanje ali zmerno pitje je torej življenjski slog, medtem ko je odvisnost bolezen. Alkoholizem se lahko razvije pod pogojem, da je pitje alkohola del človekovega življenjskega sloga, ali drugače rečeno, brez pitja ni alkoholizma. Vsak alkoholik je bil najprej zmerni pivcev. Ni pa pošteno misliti, da so si odvisniki »sami povzročili« svojo motnjo. Tudi oni so začeli z uživanjem snovi misleč, da bodo lahko prenehali, ko se bodo odločili.

Temeljna značilnost odvisnosti je, da prizadeti povsem ali delno izgubi sposobnost nadzora nad rabo alkohola. Toda ne smemo pozabiti tega: če bi bil problem samo alkohol, ne pa človek in njegov življenjski slog, bi bila vsa problematika odvisnosti od dneva abstinence naprej urejena. Abstinence zasvojenih pa je šele pogoj za začetek nekajletnega socialnega učenja zdravega življenja.

TIPIČNA ALKOHOLNA DRUŽINA IN POSLEDICE ODVISNOSTI

Otroci, ki izhajajo iz družine, kjer je eden ali več članov odvisen od alkohola, imajo dva- do šestkrat več možnosti, da bodo imeli težave z alkoholom, kot tisti, ki izhajajo iz družine brez odvisnega člana. V takem tipu družine, kjer gre za primanjkljaj

osnovnih duhovnih vrednot, kot so ljubezen, pozornost in toplina, se pojavi bivanjska praznота. Družino, kjer je eden ali več članov odvisnih od alkohola, imenujemo alkoholna družina. Izraz »alkoholna družina« ni mišljen kot slabšalni, ampak pomeni le, da pitje enega člana ni samo njegov problem, ker vpliva na vse člane in prizadeva vsakega posebej. V družini je malo odkritosti; člani pogosto gojijo prepričanje, da resnica oziroma spopad z njo škoduje. Življenje alkoholne družine delimo na »suho fazo«, ko je odvisni član trezen, in »mokro fazo«, ko uživa alkohol. V suhi fazi se družina praviloma oddahne in goji prepričanje, da je vse grenko in slabo že za njimi ter da bo tokrat vse drugače. V mokri fazi pa se družina navadno poskuša reševati pred čustveno bolečino z vedno enakim vedenjskim vzorcem, ki je praviloma neučinkovit.

Zaradi nihanja razpoloženj v taki družini se povečuje nevarnost, da bodo tudi otroci nekoč postali odvisniki. Zakaj? V taki družini nimajo vzornika, ob katerem bi si v ozračju naklonjenosti in spoštovanja pridobili samozavest in samospoštovanje, ki sta v življenju nujno potrebna. Otrok iz alkoholne družine je plašen, negotov, nesamozavesten, muhast, eksploziven, neprilagodljiv, nasilniški, prestopniški in nagnjen k alkoholu.

Alkoholna odvisnost je dolgotrajna duševna motnja, ki se običajno razvija več let ali celo desetletij. Razvija se od abstinence prek zmernega in pretiranega pitja do prave odvisnosti, ko nima več nadzora nad pitjem. Odvisnost je sprva samo duševna. Ko pa organizem brez potrebne količine alkohola pade v odtegnitveno krizo in se to kaže s potenjem in drgetanjem telesa, govorimo o telesni odvisnosti. Telesna odvisnost je skupek vedenjskih, duševnih in telesnih pojavov. Odvisen človek tone v osebnotnem, družinskem, poklicnem in socialnem pogledu.

ABSTINENCA IN REHABILITACIJA V KZA

Na tem mestu se pojavi vprašanje, kdaj nehati. Ali sploh nehati? Največkrat se alkoholik začne zavedati svojih težav šele, ko se zaradi izčrpanosti organizma pojavijo zdravstvene težave. Žal pa v tej situaciji odvisnik ve, da je prepozno, da bi sam kaj naredil oziroma da bi se izvil iz svojih težav. Edini način, kako lahko pritegne pozornost okolice in družine, je ta, da pitje še poveča. Zakaj?

Družina se je v obdobju, ko se je njegova odvisnost razvijala in strmo stopnjevala, prilagodila njegovemu življenjskemu slogu in podredila svoje funkcije njegovemu pijančevanju in razvoju odvisnosti, to pa je nagrada, ki ga spodbuja k pitju. Notranji boj družine ima od tod samo dva izhoda: ali se razide ali pa se preoblikuje in odloči za strokovno pomoč.

V Sloveniji se odvisni zdravijo v psihiatričnih bolnišnicah, kjer so posebni oddelki. Hospitalizacija traja štiri ali pet mesecev. Po zaključku bolnišničnega in ambulantnega zdravljenja se rehabilitacija nadaljuje v KZA. Zdravljenje je lahko uspešno le, ko vključuje skupen napor celotne alkoholikove družine v krogu dobre terapevtske skupine. Pot je dolgotrajna in zahtevna, vendar je v primerjavi z obdobjem, ki ga je zaznamoval alkohol, prav kratka in lahka. KZA je podaljšana rehabilitacija odvisnih od alkohola, ki so že nekaj časa trezni in imajo izkušnje z abstinenco. Skupina KZA daje posamezniku varno okolje in zrcalno podobo. Tesna medsebojna povezanost članov skupine ima zelo pomembno vlogo pri dolgoročni rehabilitaciji odvisnih od alkohola in jim pomaga tudi v najbolj ključnih trenutkih, da rehabilitacijo nadaljujejo. Člani lahko navežejo nove prijateljske vezi, razvijejo nove oblike druženja in se znebijo občutka, da so marginalci, ki jim ga zbudi stara družba, ko se vrnejo v življenje brez alkohola.

Skupina članu KZA omogoči spoznati in popraviti svoje pomanjkljivosti. Člani skupine KZA so drug drugemu kot zrcalo. Po reakciji drugih lahko vsak oceni in popravi svoje vedenje, saj se sami nikoli ne bi mogli tako jasno videti. Čustvene in socialne zrelosti si ni mogoče pridobiti z učenjem teorije, ampak z osebnimi izkušnjami v življenjskih situacijah. Skupina naj bi bila taka situacija. Skupina pomaga posamezniku videti, da v svojih težavah ni sam; na ta način se zmanjša njegov odpor, zato je pripravljen več tvegati. Da pa si upamo tvegati, potrebujemo varnost.

Okrevanje v skupini ni vedno prijetno, vendar lahko človek razvije skoz kohezivnost skupine vedno več uvida v svoje vedenjske vzorce. Svoja čustva si zna razložiti, kar mu omogoči povezanost skupine. Člani skupine pomagajo pridobiti posamezniku zaupanje vase, v njegovo intuicijo, njegov pogum. Skupinsko delo je še zlasti uporabno za premagovanje sramu in skrivnosti. Zdravilni učinek katarze (čustvenega očiščenja) spodbudi skupina, ko besede drugih sprostito zakopane občutke in je pogovarjanje z drugimi koristno tudi za

reševanje lastnih problemov in za obračun z lastnimi bolečimi izkušnjami iz preteklosti.

Ko se oseba, odvisna od alkohola, vključi v skupino, se počuti z nekom povezana. Izginejo občutki osamljenosti, izoliranosti, nezaupanja, saj ljudi, ki so vključeni v skupino, pestijo težave, ki izvirajo iz enakih vzrokov. Človek začne komunicirati, se spoprijatelji z ostalimi člani skupine, kar vse prinese olajšanje.

GRADIMO DRUŽBENO IDENTITETO

Ko človek v skupini sliši zgodbe drugih, se sam začne spominjati svojih in začne obračunavati s svojim življenjem. Pomembno je, da mora to nekomu povedati, kar najlažje stori v socialni izkušnji, ki jo daje skupina. S preigravanjem vlog lahko podoživi izkušnje iz primarne družine in jih rekapitulira. Identitetni problemi niso le privilegij drobnih, asocialnih, čustveno labilnih in frustriranih posameznikov in družbenih skupin, temveč se dotikajo vsakogar. V puberteti so problemi identitete najbolj izpostavljeni, ko naj bi oseba sprejela samega sebe, svojo psihofizično osebnostno celoto, kar je ključno za oblikovanje njene samopodobe. Za proces okrevanja v skupini pa je še kako pomembno, da avtentično doživlja samega sebe, kar prispeva k ugodnejši oceni svojih zmognosti in sposobnosti obvladovanja življenjskih izzivov. Pomembno je, da dobi v skupini priznanje za svoja prizadevanja. Zaradi družbenih pritiskov se hitro znajde na križpotju, kar ima lahko za posledico recidiv ali hujšo eksistenčno stisko. Sooča se z vprašanji rekapitulacije in redefinicije svojega življenja in početja, od katerih sta v dobršni meri odvisni ohranitev samospoštovanja in občutja lastne vrednosti.

Stari rek ljudstva Xhosa pravi: »Ljudje so ljudje skoz druge ljudi!«

Dekleva v nekem rokopisu govori o socialnih mrežah kot o celoti povezav med ljudmi, ki se pojavljajo in razvijajo v konkretnem življenjskem okolju posameznika, vendar pa so odvisne od njegovih izbir in odločitev v okviru tega okolja. V mreže je posameznik po eni strani vpleten, po drugi strani pa se vanje vpleta; po eni strani družbeno okolje prek konkretnih mrež vpliva na posameznika in ga oblikuje, na drugi strani pa posameznik izvaja vpliv prek mrež, jih uporablja za doseganje svojih ciljev. Samoinicativnost in aktivnost sta potrebni, če naj oseba vzpostavlja, razvija

in ohranja vezi z drugimi ljudmi. Družbena mreža pomaga vzdrževati in graditi osebno družbeno identiteto. Med svojimi zvezami si posameznik izbira tiste, v katerih lahko razvije sebi lastni repertoar vlog in predstav o sebi. Obenem pa ga članstvo v mreži postavlja pred nalogo, da izpolnjuje vloge in pričakovanja ostalih članov.

Spoznanja, ki jih navaja Dekleva, nam do neke mere pojasnijo dogajanje v skupinah, podskupinah in skupnostih, ki poskušajo urediti svoje zasvojenosti. Intenzivno strokovno vodene terapevtske skupine in skupine za samopomoč so enodimenzionalne socialne mreže, ki so lahko v začetnem obdobju reševanja problematike zasvojenosti zelo dobre, celo nujno potrebne. Pozneje pa nekdanji zasvojenosti potrebujejo tako skupino za ohranjanje in napredovanje remisije.

RECIDIV IN PREVENTIVNA POMOČ KZA

Vloga terapevta v KZA je zaščititi člana skupine pred recidivom. Kaj to pomeni? Recidiv na splošno pomeni ponovitev prejšnjega stanja bolezni. Pri odvisnosti od alkohola je znanih več definicij recidiva. Najbolj splošno uporabljena je Marlattova, ki pravi, da je recidiv neuspeh v prizadevanjih posameznika, ki se trudi, da bi spremenil svoje življenje. Recidiv je v KZA ena glavnih tem na področju urejanja in rehabilitacije. V času sodelovanja v KZA si člani zadajo zahtevne naloge – doseči trajno abstinenco, spremeniti vedenje in svoje odnose do sebe, družine, službe in okolja. Odvisnost od alkohola je ponavljajoča se motnja, zato morajo veliko vaditi, da razvijejo avtomatične samozaščitne in zdrave oblike vedenja, ki lahko preprečijo recidiv. Recidivu v KZA ne sledi nujno izključitev iz skupine, vsekakor pa mu sledi ponovno spopadanje z odvisnostjo, z odvisniškim vedenjem, kar prinaša zastoj oziroma nazadovanje pri rehabilitaciji. Znale so trditve, da na recidiv vpliva interakcija med močno rizičnimi situacijami v okolju, stopnjo dosežene samokontrole (samoučinkovitosti) in predvidevanih učinkov alkohola. Zato je za preprečevanje recidiva v KZA pomembno učiti se »privaditi« samozaščitne mehanizme, da jih bi človek lahko razmeroma avtomatično tudi uporabljal.

Bistven poudarek pri preprečevanju recidiva je na samoobvladovanju in na strategijah, ki so usmerjene v vzdrževanje že dosežene spremembe

vedenja. Vsakdanje življenjske stiske, frustracije, tesnoba, jeza, konflikti v medsebojnih odnosih, družbeni pritisk in primanjkljaj čustvenih, kognitivnih in vedenjskih izkušenj obvladovanja življenjskih zahtev brez droge so močno rizični dejavniki za recidiv. Samoopazovanje, samoobvladovanje, razreševanje problemov v skupini KZA pomagajo pri obvladovanju situacij z velikim tveganjem in s tem pomagajo pri preprečevanju recidivov.

SKLEP

Skupine KZA so pokazatelji, kako pomembna je vključitev v KZA, ne glede na to, ali sledi drugim stopnjam zdravljenja ali pa je neposredna, če

oseba lahko abstiniira. Še pomembnejše kakor zdravljenje pa je preprečevanje. Slovenija je po porabi alkohola na prebivalca in po večini kazalcev negativnih posledic rabe alkohola uvrščena na vrh evropskih držav. To je resno opozorilo, da postaja alkohol vse bolj pomemben sestavni del življenja mladih. Tudi v Sloveniji bi morali poleg dobro zastavljenega programa zdravljenja na nacionalni ravni pripraviti in dosledno izvajati politiko preventive, ki bi optimalno povezala vse družbene sektorje in postala sestavni del družbenega načrtovanja. Cilj preventivnega dela in politike naj ne bi bil v prohibiciji alkoholnih pijač, temveč v opuščanju in zmanjševanju tistih načinov pitja, ki vodijo k škodljivim posledicam na individualni, družinski in družbeni ravni.

Gorazd Rajnar