



Zasvojenost je bolezen

■ **Andrej Perko**, dr. psih. znanosti, specialist klin. psih. svetovanja, vodi zavod *Mitikas*. Je avtor in soavtor več knjig ter pisec strokovnih člankov v različnih revijah in časopisu.



O zasvojenosti danes veliko govorimo, saj je pereč problem skoraj vsake družbe – posebej še naše. Slovencev je samo dva milijona in vemo, da je z alkoholom zasvojenih kar 200 000. Ob tem je treba upoštevati tudi vse posledice, ki jih alkohol pušča na otrocih in partnerjih ter tudi drugih, ki so povezani v alkoholni krog ožje in širše družine.

Kaj je zasvojenost

Umberto Galimberti v knjigi *Grozljivi gost: nihilizem in mladi* (2009) govori o tem, da mladi doživljajo svojo prihodnost kot grožnjo in ne kot priložnost. V današnji družbi so se najvišje vrednote razvrednotile; umanjka odgovor 'čemu'. Ljudje, zlasti mladi, ne najdejo več smisla svojega bivanja (Frankl, 1987). Vse bivanje postane prazno, upanje postane prazno, nemotiviranost je vse večja in življenjska moč se sesuva. Če prihodnosti kot obljube ni, kot razmišlja Galimberti, se želja ustavi v sedanosti. Če je bodočnost brez perspektive, je bolje, da se imamo dobro in uživamo danes. To pomeni, da mlad človek ne zmore preiti po naravni poti iz 'narcističnega libida' v zrel,

Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postaneta podlaga za zasvojenost.

objektivni libido. Človek tako živi samo po načelu ugodja, posledica tega pa je oslabitev čustvenih in družbenih vezi. Če prihodnosti kot obljube ni, potem starši in učitelji ostanejo brez avtoritete in mladim ne morejo pokazati poti v življenje.

Negotovi starši, ravnodušnost šole, ki danes izobražuje in ne vzgaja (o 'vzgoji srca' ne govorimo več), opuščanje tradicije in vsesplošna erozija vrednot – vse to vodi v čustveno nepismenost, puščavo. Takšno stanje je idealno za to, da se mlad človek od te realnosti enostavno 'odklopi', anestezira z omamo. Vsako mamilo deluje kot anestetik za vse

bolečine in slabo počutje, na drugi strani pa npr. heroin nudi tudi neizmeren užitek. Mladi in odrasli zasvojenosti nočejo občutiti več, temveč manj in nočejo več intenzivno sodelovati v življenju. V resnici se iz življenja, odgovornosti, nalog, ki bi jih morali opraviti, preprosto odklapljajo.

O zasvojenosti, zlasti alkoholni, je pri nas najbolj podrobno pisal pokojni psihiater dr. Janez Rugelj (2000). Ločimo zasvojenost s kemičnimi snovmi (alkohol, heroin, koka-in in druge 'sintetične' droge, npr. ekstazi) in zasvojenost brez kemičnih mamil. To problematiko je zelo dobro opisala dr. Sanja Rozman v knjigi *Peklenska gugalnica* (1998). Pri zasvojenosti s kemičnimi snovmi pride dokaj hitro lahko tudi do telesne zasvojenosti, pri nekemičnih pa samo do psihične. To ne pomeni, da je premagovanje psihične zasvojenosti lažje kot premagovanje zasvojenosti s kemičnimi snovmi (ko gre navadno tudi za telesno zasvojenost).

Zasvojenost pomeni, po Rozmanovi, kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, za katerega on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga kljub temu ponavlja in ga ne more opustiti. Če bi ga, bi doživel abstinenčno krizo. Za zasvojenost je značilno to, da je zasvojeni že neštetokrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil pod notranjim psihičnim ali telesnim pritiskom in se znova omamil. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebnih je več let, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki.

Zasvojenost je bolezen. Kemična mamila povzročajo tudi telesno odvisnost, kar pomeni, da se na poseben način vključu-

jejo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Če zasvojenec zaradi različnih razlogov ne dobi svoje doze droge, doživi odtegnitveno krizo oziroma abstinečno reakcijo. To je zelo mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja od nekaj dni do več tednov. Ko odtegnitvena kriza izzveni, zasvojenec še ni ozdravljen.

Vsi ljudje niso enako dovzetni za nastanek zasvojenosti, čeprav imamo v svojem življenju vsi vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfiju podobnih snovi – endorfinov. Te snovi otopijo telesno in psihično bolečino in človeka omamijo. Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postane podlaga za zasvojenost.

Približno 10 % populacije bo v vsaki družbi iskalo uteho v omamljanju in postalo zasvojenih. Mnogi v mladih letih z drogami eksperimentirajo, pa zato še ne postanejo zasvojeni.

Značilnosti

Temeljne značilnosti zasvojenosti so:

- škodljivo vedenje, omamljanje,
- ponavljanje in povečevanje odmerka,
- zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja,
- kompulzivnost,
- abstinenčna reakcija.

Zasvojenosti lahko postanejo predvsem ljudje z določenimi osebnostnimi značilnostmi in tisti, ki so živeli v neugodnih razmerah. Kot sem že omenil, se je možno omamljati tudi brez kemičnih drog. Rozmanova pravi (1998), da nas omamijo lahko tudi prene-



kateri postopki, rituali, psihični manevri ali pa snovi, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na zavest. Tako lahko 'droga' postane npr. basanje s hrano ali zlorabljanje shujševalnih diet, razna spolna vedenja (od sanjarjenja do spolnega nasilja), sanjarjenje ob osladnih televizijskih nadaljevanjih in plehki literaturi, igre na srečo za denar, igre na igralnih avtomatih, ruletah itd., obsedenost s tveganjem (hitra vožnja), obsedenost z verskimi in magičnimi rituali, obsedenost z različnimi tipi škodljivih odnosov z ljudmi, obsedenost s telovadbo in tekom.

Za pravo rehabilitacijo zasvojenec je zdravljenje nujno potrebno, kajti zdravljenje ne zagotavlja samo abstinence od neke droge, pač pa omogoča spremembo načina življenja, tako da vsak posameznik osmisli svoje življenje.

Zadnja leta pa se pojavlja, zlasti pri mladih, zasvojenost z digitalno tehnologijo, ki postaja vse večji problem in vpliva tudi na telesno zdravje (debelost, 'zaležanost' ...). Manfred Spitzer je o tej problematiki napisal zanimivo knjigo z naslovom *Digitalna demenca* (2016).

Temeljna značilnost vsake zasvojenosti je spremenjeno stanje zavesti, ki ga imenujemo omama ali opoj. Gre za zamegljeno stanje zavesti, v katerem človek izgublja stik z zunanjo realnostjo.

Za zasvojenost je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje. Škoda je lahko telesna – posledica strupenega delovanja droge na telo. Telesna škoda pa je lahko tudi posledica kronične stresne situacije, kar se kaže v okvari prebavil, debelosti, povečanem krvnem tlaku, obolenju ščitnice, obolenju koronarnih žil, rakavih obolenjih itd.

Poleg telesnih bolezni zasvojenost povzroča tudi vedenjske spremembe, npr. objestnost, agresijo, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih, zanemarjanje šolskih, službenih in družinskih obveznosti itd. Zasvojenosti se osebnostno spremenijo, kar se kaže v pomanjkanju samozavesti, v mnogih obrambnih mehanizmih, kot so npr. zanižanje, racionalizacija, razne oblike manipulacije itd., potlačeni čustvi, nizki tolerance na stres, nizki samopodobi, motnjah



Foto: Marko Hrovat

čustvovanja, čustveni in socialni izolaciji, neobčutljivosti, depresivnosti itd.

Reševanje

Zasvojenosti človek ne more rešiti z voljo. Vsak človek, ki živi rizično, zlorablja neko drogo ali kaj drugega (gledanje televizije, nekritična uporaba interneta, računalniških igrice ...) in pri katerem se ta zloraba sprevrže v zasvojenost, potrebuje zdravljenje. Redki posamezniki resda sami prekinijo neko zasvojenost, vendar navadno ne spremene načina življenja, in ker ne odpravijo globljih vzrokov, ki so vzrokovali njihovo zasvojenost, so še naprej nezadovoljni in nepotešeni.

Za pravo rehabilitacijo zasvojenec je zdravljenje nujno potrebno, kajti zdravljenje ne zagotavlja samo abstinence od neke droge, pač pa omogoča spremembo načina življenja, tako da vsak posameznik osmisli svoje življenje, da se trudi, da postane dober oče, mati, mož, žena, delavec, delavka, študent, študentka in da tvorno deluje v osebnem, družinskem in družbenem življenju. ◀

Literatura

- Frankl, Viktor Emanuel (1994): *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Galimberti, Umberto (2009): *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.
- Rozman, Sanja (1998): *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale Novak.
- Rugelj, Janez (2000): *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozaložba.
- Spitzer, Manfred (2016): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva založba.