

Zasvojenost z alkoholom (1.)

ANDREJA TASIČ foto: iSTOCK



Andreja Tasič, doktorska kandidatka zakonske in družinske terapije

Kaj sploh je zasvojenost in kako vpliva na naše odnose? Veliko oblik zasvojenosti poznamo in vedno več jih prepoznavamo; tokrat pa bomo govorili o alkoholizmu, pri katerem Slovenci že dolga leta zasedamo eno izmed nečastnih vodilnih mest v Evropi.

Najprej se mi zdi pomembno razbiti mite o alkoholiku, ki jih nosimo v svoji podzavesti. Ko beremo o alkoholizmu, imamo pred sabo sliko moškega alkoholika; če gremo še dlje, nekoga, ki leži v jarku, se opoteka po cesti in momlja predse ... A žal je žalostna in kruta resnica, da zasvojenost, nobena, niti z alkoholom, ne izbira med spoloma, ne dela razlik, kvečjemu je po statistiki med moškimi več alkoholikov kot pa med ženskami. Izobrazba? Prav tako nima nobene vloge. Najnižje izobraženi in doktorji znanosti so lahko med alkoholiki. Barva kože, vera, poklic? Alkohol žanje svoj pri-

občutek sreče, ugodja. Nivo dopamina se zviša, vsakič ko naredimo nekaj dobrega (ali pa to kot tako prepoznajo naši možgani). Ko pojemo nekaj sladkega, po telovadbi, po spolnem odnosu, po pitju ..., se doza dopamina v naših možganih poveča, zato se nam zdi določeno vedenje privlačno, ob zvišanem dopaminu namreč začutimo, da je nekaj boljše, kot pa smo pričakovali. Postanemo bolj razpoloženi, veseli, razigrani in bolj motivirani. Povečanje količine dopamina v možganih torej sproži prijeten občutek, ki ga dojemamo kot nagrado in vedenje želimo ponoviti. Ponovno gre-

volje ... Ob enakih občutkih, ki jih doživimo naslednjič, se možgani spomnijo, kaj jim je zadnjikrat pomagalo. In spet nekaj spijemo. In tako nekaj časa ponavljamo, dokler nam ista količina popitega alkohola ni več dovolj. Potrebujemo več in več za isti učinek, zato da se nivo dopamina zviša, potrebujemo več alkohola.

Zakaj? Sistem nagrajevanja se je okvaril, zvišala se je toleranca količine popitega alkohola. Na začetku je bil za pomiritev določenega stanja dovolj kozarček vina, čez čas ga potrebuješ dva, tri, liter, potem »blage« alkoholne pijače niso več dovolj, potrebuješ žgano ... Telo potrebuje vedno več in več, zato da doseže isti nivo »ugodja«. Dokler nisi v začaranem krogu zasvojenosti, iz katerega ne najdeš, ne zmoreš najti izhoda.

Kaj se je zgodilo? Možgani so alkohol postavili na prvo mesto. Na mesto tistega, kar v resnici nujno potrebujejo za preživetje, torej hrano, vodo ..., so postavili alkohol. Tisto, kar nas dejansko počasi, a zagotovo ubija, je na preživitveni lestvici zasedlo »časno« prvo mesto, možgani prepoznajo alkohol kot nekaj, brez česar ne zmorejo več niti funkcionirati, kaj šele preživeti, torej je dobil preživitveno funkcijo. Paradoks, mar ne? Tako posameznik ne pije več, ker bi mu bilo v užitek, ampak pije, ker čuti, da brez tega ne bo več preživel, ne gre več za hrepenenje po alkoholu, ampak za pravo pravcato hlepenje. In tako si lahko obljubi, prisega, sebi in drugim, da bo nehal, pa preprosto ne (z)more, ker je to zanj postala nuja.

Pri zasvojenosti z alkoholom govorimo o dveh vrstah, psihični in organsko-kemični (telesni) zasvojenosti. Posameznik s psihično zasvojenostjo lahko zdrži dlje časa brez alkohola, lahko je vzdržan, dokler ga ne začnejo pestiti težave v življenju. Pri organsko-kemični zasvojenosti pa govorimo o zasvojenosti organizma; telo potrebuje alkohol, da lahko normalno deluje. Če ga ne dobi, se lahko pojavi abstinencijska kriza, in tukaj govorimo o človeku, ki je psihično in organsko zasvojen. ■



delek med vsemi, ne izbira, ne dela razlik in še manj ima prioritete, koga bo zagrabil v svoje kremplje.

Poglejmo, kaj sploh je zasvojenost, kaj je alkoholizem. Včasih so trdili, sploh z moralnega vidika, da je pitje alkohola in alkoholizem izbira posameznika, lahko se svobodno odloči, ali bo še naprej pil ali pa bo prenehal. Danes, ko je delovanje možganov vse podrobneje raziskano, vemo, da gre za bolezen. Že drži, da se lahko posameznik na začetku, preden postane zasvojen, odloči, ali bo pil ali ne, pozneje je ta odločitev vedno težja.

Zakaj? V možganih obstaja sistem nagrajevanja, pri katerem ima pomembno vlogo hormon dopamin, ki sproži oziroma izzove

mo k telovadbi, dopamin se zviša, in smo srečni, pojemo sladolec in se zgodi enako, objamemo ljubljeno osebo, enak učinek ...

Nastanek zasvojenosti

Kaj pa se v možganih zgodi, če jih »zalivamo« z alkoholom? Sprva in ob majhnih količinah nič tragičnega. Učinek je enak, kot če pojemo sladolec. Nivo dopamina se normalno zviša. Razlika je v tem, zakaj pijemo alkohol. Smo nekaj spili, da bi se potolažili, umirili? In potem ko smo naslednjič razburjeni, žalostni, nemirni, osamljeni, nam nekaj ne gre od rok, nas je nekdo razjezil, imamo občutek nevrednosti, spet spijemo kozarček, dva. Dopamin se zviša, zadovoljni smo, razigrani, dobre