

# Αλκοολισμός

Το αρχαιότερο και ίσως το πιο ευρύτερα διαδεδομένο φάρμακο στον κόσμο είναι το αλκοόλ. Ο αλκοολισμός, η εξάρτηση από χημικές ουσίες και η κατάχρηση διαφόρων άλλων ψυχοτρόπων σκευασμάτων αποτελούν σήμερα ένα από τα βασικότερα προβλήματα της κοινωνίας μας. Ο αλκοολισμός είναι μια σωματική, συναισθηματική, ψυχική και κοινωνική ασθένεια. Προσβάλλει ολοκληρωτικά το άτομο και στα τελευταία χρονικά στάδια του συχνά οδηγεί στον θάνατο ή σε μόνιμη εγκεφαλική βλάβη. Ο αλκοολισμός δεν κάνει διακρίσεις ανάλογα με την ηλικία, το φύλλο, την εθνικότητα, την θρησκεία ή το χρώμα.

Ευτυχώς και στην χώρα μας σιγά-σιγά αντιλαμβανόμαστε ότι η εξάρτηση από το αλκοόλ και τις άλλες χημικές ουσίες είναι κάτι που δεν συμβαίνει μόνο σε κάποιες οικογένειες, δηλαδή μόνο στους άλλους. Η αντίληψη ότι τα προβλήματα αυτά αφορούν περιθωριακά άτομα, άτομα που προέρχονται από διαλυμένες οικογένειες, με τάσεις στο έγκλημα και την παραβατική συμπεριφορά θεωρείται ξεπερασμένη. Ο αλκοολισμός δεν είναι μόνο ένδειξη ηθικής αδυναμίας, απειθαρχίας, ή απλά έλλειψη πίστης. Οι αλκοολικοί είναι άνθρωποι. Οι αλκοολικοί είναι οι παππούδες, γιαγιάδες, πατέρες, μητέρες, γιοι και κόρες, αδελφοί και αδελφές μέσα στις οικογένειες μας.

Αν και οι πραγματικές αιτίες του αλκοολισμού δεν είναι γνωστές τα συμπτώματα είναι ευκολότερο να αναγνωριστούν και με την κατάλληλη αγωγή να αντιμετωπιστούν. Ο αλκοολικός τις περισσότερες φορές είναι ο τελευταίος που αναγνωρίζει τη φύση και διάσταση του προβλήματος. Η παθολογική χρήση του αλκοόλ αποτελεί τρόπο ζωής για το άτομο αυτό, γιατί σύμφυτη με το πρόβλημα είναι και η άρνησή του μαζί με κάποιου τύπου ορθολογική εξήγηση και δικαιολόγηση που το εμποδίζουν να δει τι συμβαίνει στην ζωή του και στην ζωή των αγαπημένων του.

Η οικογένεια και οι φίλοι του αλκοολικού γενικά αρνούνται να αναγνωρίσουν τις αρχικές ενδείξεις του προβλήματος και συνήθως καταλήγουν να ρίχνουν τις ευθύνες σε καταστάσεις και διάφορα γεγονότα που θεωρούν «υπεύθυνα» για την ολοένα αυξανόμενη χρήση αλκοόλ. Το ζήτημα –κλειδί για την αναγνώριση του αλκοολισμού δεν είναι οι εξωτερικοί παράγοντες αλλά το φαινόμενο της εσωτερικής απώλειας ελέγχου. Η ακριβής περιγραφή αυτού είναι η σταδιακή ανικανότητα να πίνει κάποιος σύμφωνα με την επιθυμία του. Όταν η χρήση του αλκοόλ αρχίζει να δημιουργεί προβλήματα στην οικογενειακή, κοινωνική ή επαγγελματική του ζωή, τότε μπορούμε να μιλάμε για την πρόοδο της ασθένειας.

Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που πίνουν πολύ ή κάνουν χρήση του αλκοόλ για να ανακουφίζονται από διαφόρων ειδών πιέσεις αλλά είναι ικανοί να μπορούν να επιλέγουν πότε και πόσο θα πίνουν. Ο αλκοολικός δεν μπορεί να έχει τέτοια επιλογή. Όταν πίνει δεν είναι ικανός να προβλέψει το αποτέλεσμα σχετικά με την ποσότητα ή την διάρκεια του ποτού του. Αν θα πει δύο ή δέκα ποτήρια, αν θα πει δύο ποτηράκια πριν το φαγητό ή θα

πίνει όλο το απόγευμα. Άνθρωποι που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα αρκετές φορές υποκαθιστούν και ανακατεύουν χημικές ουσίες όπως υπνωτικά χάπια και ηρεμιστικά με το αλκοόλ. Όταν τελικά επέρχεται η απώλεια του ελέγχου το άτομο καταφεύγει σε υπερβολές δικαιολογιών και ορθολογικών επεξηγήσεων, η δε οικογένεια και οι φίλοι που δεν έχουν επαρκή πληροφόρηση πέφτουν θύματα στερεότυπης συμπεριφοράς «επιτρέποντας» την διαιώνιση του προβλήματος. Η αντιμετώπιση αυτή δεν βοηθάει τον αλκοολικό και συνεισφέρει περισσότερο στην σωματική, διανοητική και κοινωνική κατάρρευση τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του.

Όσο προχωράει η ασθένεια ο αλκοολικός και το περιβάλλον του παγιδεύονται περισσότερο στον φόβο, έλλειψη εμπιστοσύνης, θυμό, αγωνία και μοναξιά. Οι προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις με τον αλκοολικό χειροτερεύουν, ή επικοινωνία διακόπτεται και αρχίζει να εμφανίζεται η σωματική και συναισθηματική διάσταση της απομόνωσης. Η οικογένεια αντιμετωπίζει σοβαρά οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα. Οι σύζυγοι, τα παιδιά και οι υπόλοιποι συγγενείς αρχίζουν να πιστεύουν τον αλκοολικό που συνεχίζει να τους κατηγορεί για το ποτό του. Ήδη έχουν παγιδευτεί σε ένα φαύλο κύκλο αμφιβολιών και αμφισβήτησης του εαυτού τους, μίσους και φόβου και για τους ίδιους και για το άτομο που έχει πρόβλημα.

Αν γνωρίζετε κάποιον που αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού μην περιμένετε άλλο, δραστηριοποιηθείτε. Ενημερωθείτε και ξεκινήστε να κάνετε τα βήματα αυτά που μπορεί να οδηγήσουν στην θεραπεία. Κάθε άνθρωπος που έχει πρόβλημα με το ποτό, άμεσα επηρεάζει την ζωή τεσσάρων ή πέντε «σημαντικών άλλων» είτε αυτοί είναι μέλη της οικογένειάς του, κοντινοί φίλοι ή συνάδελφοι στην δουλειά. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να φέρουν την αλλαγή αν και συχνά αρνούνται το πρόβλημα τόσο έντονα ίσως όσο και το ίδιο το άτομο που έχει πρόβλημα με το αλκοόλ.

Το πρώτο αναγκαίο βήμα για να βοηθήσουμε τον αλκοολικό είναι ή όσο δυνατή καλύτερη δικιά μας ενημέρωση. Αυτό γίνεται μέσα από διάφορα προγράμματα, συμβουλευτικά κέντρα και κέντρα αποτοξίνωσης που προσφέρουν υποστήριξη, πληροφόρηση και βοήθεια σ' αυτή την προσπάθειά μας. Σ' αυτό το στάδιο αν και είναι επιθυμητή δεν είναι και απαραίτητη η συμμετοχή του ίδιου του αλκοολικού.

Από την στιγμή που αυτοί που ζουν κοντά στον αλκοολικό αντιληφθούν το πρόβλημα και δουν τον άνθρωπό τους σαν άρρωστο, βοηθούν να δημιουργηθεί το κατάλληλο περιβάλλον για θεραπευτική παρέμβαση. Τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωή του πρέπει να μάθουν πώς να τον αντιμετωπίσουν στην πραγματική διάσταση της ασθένειάς του. Αυτή η αντιμετώπιση πρέπει να γίνει με σταθερό και όχι καταδικαστικό τρόπο. Καλυμμένες απειλές και υπεκφυγές δεν βοηθούν. Πρώτα θα ζητήσουμε εμείς βοήθεια για τον εαυτό μας για να μπορέσει αργότερα ο ίδιος ο αλκοολικός να αποδεχθεί την ανάγκη να δει κάποιο ειδικό, να πάει σε κάποιο πρόγραμμα.

Το να ζητήσουμε βοήθεια για τον αλκοολικό σημαίνει να ξεκαθαρίσουμε εμείς τα γεγονότα από τους μύθους, να αλλάξουμε συμπεριφορά, να κάνουμε την επώδυνη αυτοκριτική μας και σε σχέση με το άτομο που έχει το πρόβλημα και κυρίως απέναντι στον ίδιο τον εαυτό μας. Η ιδέα ότι το άτομο μπορεί να αλλάξει μόνο τον εαυτό του και όχι τους άλλους αποκτά την πραγματική της έννοια στην διάρκεια αυτής της προσπάθειας. Ο αλκοολικός και η οικογένειά του χρειάζονται να αναπτύξουν νέες σχέσεις, να επανακτήσουν την επικοινωνία τους και αρκετά συχνά να επαναδιαπραγματευθούν συζυγικές και οικογενειακές σχέσεις. Όσο η θεραπεία γίνεται πραγματικότητα το άτομο που είχε πρόβλημα με το αλκοόλ απελευθερώνεται και επαναδιατυπώνει τις ανάγκες του, στόχους και επιθυμίες. Νευρωτικοί τρόποι συμπεριφοράς αλλάζουν, νέοι μηχανισμοί και κανάλια επικοινωνίας αναπτύσσονται. Η διαδικασία της θεραπείας είναι και επώδυνη και μακροχρόνια. Αρκετοί δεν τα καταφέρνουν. Ο χρόνος εδώ είναι αποφασιστικός παράγοντας. Ο αλκοολικός και η οικογένειά του πρέπει να έχουν την υπομονή να αφήσουν τον καινούργιο τρόπο ζωής να αναπτυχθεί και να ωριμάσει.