

Az alkoholizmus kialakulása (Bonus Pastor Alapítvány, Kolozsvár, 2001)

Az alkoholizmus több szakaszban alakul ki. Ezeket jellegzetes tünetek által lehet felismerni.

NÉHÁNY SZÓ ERRŐL A FÜZETRŐL:

Számtalan alkoholfüggő személy túl későn, vagy egyáltalán nem is hajlandó alávetni magát a megfelelő kezelésnek. Ez elsősorban annak tulajdonítható, hogy a lakosságnak csak igen szűk köre tud arról, hogy az alkohol kábítószerré válhat, és hogy az alkoholizmus betegség, a szerfüggés egyik formája. Túlzás lenne veszélyesnek ítélni a felnőttek mindennemű alkoholfogyasztását. **A legújabb kutatások szerint az ártalmatlan illetve az egészségre káros ital fogyasztás határértéke napi 40 gramm tiszta alkohol a A férfiaknál (ez körül-belül 0,1 liter tömény italnak, 0,4 liter bornak vagy 1 liter sörnek felel meg) és ennek fele a nőknél.** Ám a fiatalok esetében már az első túlkapások azt jelzik, hogy az illető személyiségével vagy életkörülményeivel valami gond van. Ebben az életkorban rendszerint sokkal hamarabb kialakul a függőség.

Igen fontos felismerésekre jutott az alkoholizmus szakaszainak kutatása során E. M. Jellinek amerikai professzor, aki megvizsgálta 2000 beteg kórtörténetét. Az ő kutatásainak eredményeit tette közzé jelentéseiben az Egészségügyi Világszervezet, és ezen alapulnak e bántalom modern diagnosztikai módszerei és gyógyítása.

Szakemberek - orvosok, pszichológusok, szociális munkások vagy lelkipásztorok illetve szakképzett önkéntesek – által nagyon sok ember esetében megelőzhető az alkohol-függőség kialakulása vagy idejekorán sokakat lehet hatékonyan kezelni.

Az alkoholfüggő személyek újból normális, egészséges életet élhetnek, ha betartják az előírást, és szigorúan tartózkodnak mindenfajta alkoholfogyasztástól (azaz, ha teljes absztinenciát vállalnak).

KI NEVEZHETŐ ALKOHOLBETEGNEK?

Alkoholbetegnek nevezhető az a túlzott alkoholfogyasztó, aki oly mértékben függ az italtól, hogy az már nyilvánvaló pszichikai és fizikai zavarokat eredményez, és ezek a zavarok kihatással vannak személyes kapcsolataira, társadalmi és gazdasági helyzetére, illetve az, akinél már jelentkeznek mindezek előjelei. Éppen ezért az alkoholizmus megfelelő kezelést igényel.

Kóros függőséggel járó és kóros függőséget nem eredményező alkoholfogyasztás

Világos különbséget kell tennünk a mértéktelen alkoholfogyasztás két fajtája között: míg az egyik típus az évek során elveszíti a kontrollt az alkoholfogyasztást illetően, a másik típus esetében nem lép fel ez a jelenség. Azokat, akik nem képesek mérsékelni magukat, alkoholfüggőknek nevezzük.

A kontrollvesztés csak akkor válik nyilvánvalóvá, amikor a függőségben levő személy elkezd inni, még ha csak nagyon kis mennyiségben is (meglét, hogy csak egyetlen kortyot).

Ilyenkor ellenállhatatlan kívánságot érez, hogy még többet igyék. Ha az illető személy meg sem kóstolja az alkoholt, gyakran nagyon hosszú időre meg tudja tartóztatni magát.

Az önkontroll és az önmegtartóztatás képességének elvesztése

Szőlőtermő vidékeken, vagy ahol sok sört fogyasztanak, egyes bor- illetve sörivók olyan fokra juthatnak el, hogy még egy kis időre sem tudják elviselni az önmegtartóztatást. Minden nap, reggeltől estig isznak, ám nem veszítik el a képességüket, hogy mérsékeljék az adagot. Ha a helyzet megkívánja, meg tudják állni, hogy ne rúgjanak be, de arra, hogy egyáltalán ne fogyasszanak italt még annak tudatában sem képesek, hogy ha így folytatják tovább, súlyosan károsodik az egészségük vagy életük más területe. Ezt a jelenséget „önmegtartóztatásra való képtelenségnek” nevezzük. Az alkoholizmusnak más formája, mely leginkább azokban az országokban vagy azon társadalmi csoportok körében terjedt el, ahol desztillált szeszesitalt (erős italokat) fogyasztanak, az „önkontroll képességének elvesztésében” nyilvánul meg. A részegségi időszak után hosszabb-rövidebb absztinens időszakok következnek. Miután kisebb adaggal kezdett, az ivó ellenállhatatlan késztetést érez, hogy egyre többet fogyasszon, míg erősen meg nem részegedik, és ezt az állapotot vagy belső, szervi okok szüntetik meg (hányás, rosszullet, kóma) vagy külsők (ha elfogy a pénze, ha nem jut hozzá italhoz stb.). Egy ilyen esemény után az alkoholista hetekig-hónapokig távol tudja tartani magát az ivástól, de ha újból elkezd inni, ismét elveszíti az önuralmát.

AZ ALKOHOLFÜGGŐSÉG KIALAKULÁSÁNAK SZAKASZAI

Az itt következő tüneteknek nem kell minden esetben a nevezett sorrendben megjelenniük, és nem is szükséges, hogy egy-egy fázisban minden tünet fellépjen. Elég, ha csak néhány arra a fázisra jellemző tünet megjelenik, mert az már mutatja, hogy az alkoholfüggő személy elérte az illető fokozatot.

1) A prealkoholizmus, az első tünetek fázisa

Ellazulás és megkönnyebbülés

Szinte minden alkoholfüggő szociális okokból kezd el inni. Ellentétben a szociális ivóval, a jövőbeli alkoholfüggőnél hangsúlyos szerepe van az ellazulásnak és a megkönnyebbülésnek. Erre pedig vagy amiatt van szüksége, mert a szokásosnál nagyobb feszültségek között él, vagy mert nem tanulta meg azokat kezelni.

Az alkalom keresése

Eleinte az ital fogyasztó úgy gondolja, hogy az oldott állapotot az őt körülvevő vidám hangulat, az ünnepi légkör váltotta ki, és nem annyira az ital. Ezért keresi az olyan alkalmakat, melyeken szeszes italt is fogyasztanak.

Naponkénti menekülés

Ebben a körülbelül fél évtől két évig terjedő időszakban, mely alatt az italozó csak időről-időre oldja alkohollal a feszültségeit, a frusztrációtűrőse (a stresszhelyzetekben való helytállás képessége) csökken, olyan mértékben, hogy eljut oda, hogy gyakorlatilag naponta menekül az ellazulás e módjához, melyet alkoholfogyasztás által érhet el. Rendszerint nem részegedik le, de estére feloldódnak a lelki feszültségek, egyfajta lelki narkózis állapotába kerül. Ám sem ő, sem a hozzá közelálló (családja, barátai) nem találnak semmi riasztót az effajta alkoholfogyasztásban.

A tolerancia növekedése

Egy bizonyos idő után az italfogyasztónak egyre nagyobb alkoholmennyiségre van szüksége ahhoz, hogy elérje a kívánt megnyugvást, az ellazult állapotot. Ezt a jelenséget nevezzük a tolerancia növekedésének.

Tartós italfogyasztás megkönnyebbülés érdekében

Ez a fajta italozási szokás időben kiterjed, az italfogyasztó - a helyzettől függően néhány hónaptól két évig terjedő idő során - az időszakos feszültségoldás fokozatától eljut az ilyen módon való megkönnyebbülés állandó kereséséhez.

2) A kezdeti fázis (mely a kóros függést előzi meg)

Emlékezetkiesés

Ennek a fázisnak a kezdetén hirtelen emlékezetzavar áll elő, mégpedig emlékezetkiesés - amnézia formájában. Ez a részegség nyilvánvaló jele nélkül is felléphet. Az italozó, aki lehet, hogy nem is fogyasztott többet 50-60 gramm tiszta alkoholnál (5 dl bornál vagy 2 dl 30%-os pálinkánál) képes normálisan társalogni, ellátni bizonyos nehéz feladatokat, de másnap már nem emlékszik semmire, vagy csak néhány a történetből kiragadott részletre. A szeszes italok: a bor, sőt még a sör is, már nem egyszerű italok a számára, hanem egyre inkább drogértékkel bírnak, melynek hatására az italozónak szüksége van.

Titkolt italfogyasztás

Bizonyos jelek arra utalnak, hogy az italfogyasztó halványan tudatosítani kezdi, hogy alkohol fogyasztási szokásai különböznek a körülötte levőktől. Elkezd titokban inni. Még nyilvános mulatságban is megpróbál úgy felhajtani néhány pohárral, hogy a többiek ne vegyék észre. Attól fél, nehogy „elítéljék”.

Az iszákost állandóan az ital gondolata foglalkoztatja

A növekvő alkoholszükséglet abban is megnyilvánul, hogy az iszákos egyre többet gondol az alkoholra, és egyre inkább fél attól, nehogy „tartalék” nélkül maradjon. Néha ez a fázis nem lesz nyilvánvalóvá, főleg azok esetében, akik olyan helyen dolgoznak, ahol az ital állandóan kéznél van.

A mohó italfogyasztás

Az alkoholfüggőség erősödése abban is megnyilvánul, hogy az ivás megszakítása után néhány nappal vagy csupán néhány órával az iszákos nagy „szomjúsággal”, sőt mohósággal fogyasztja el az első vagy az első két pohár italt. Egyes alkoholisták azonban, főként a magasabb körökből valók, elegáns stílusban isznak a teljes lezúllásig, azzal áztatva magukat, hogy ha bizonyos bevett szokásokhoz tartják magukat, nem válhatnak függővé.

Bűntudat

Mínt hogy az italozóban lassan tudatosodik az, hogy italfogyasztásának módjával valami nincs rendjén, megjelenik az ivás miatti bűntudat. Ez annál nyomasztóbbá válik, minél kevésbé tudja korlátozni az adagját.

Az alkohollal kapcsolatos témák kerülése

A már említett okokból az iszákos, amennyiben lehet, kerül minden italra vonatkozó utalást.

Az emlékezetzavarok súlyosbodása

Ez a viselkedésmód az emlékezetkiesés (alkoholos palimpszeszt) egyre gyakoribb ismétlődésével együtt olyan vészjelzés, mely előrejelzi az alkoholtól való kóros függés kialakulását.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kezdeti fázisban a szeszesital-fogyasztás mértéke nagy, de még nem tekintik riasztónak, mert nem vezet nyilvánvaló részegséghez. Az, aki egyre inkább függővé válik az alkoholtól, fogyasztása által estére olyan állapotba kerül, melyet a „lélek narkózisának” nevezhetünk. A túlzott alkoholfogyasztás megzavarja az idegrendszer és az anyagcsere normális működését. Kezdetben az alkohol csak arra szolgált, hogy segítségével az illető áthidalja társadalmi kapcsolatainak problémáit, ám ez a szerep egyre inkább megváltozik. Az iszákos egyre jobban igyekszik titkolni a fogyasztott ital mennyiségét, attól való félelmében, hogy a környezete elítéli. A kezdeti fázis hat hónaptól négy-öt évig tarthat. Ezt a kritikus fázis követi, melyet az önkontroll képességének elvesztése jellemez. Ettől a ponttól kezdődik az alkoholfüggőség.

3) A kritikus fázis

A kontrollvesztés

A kontrollvesztés azt jelenti, hogy rögtön azután, hogy egy kis mennyiségű alkohol bekerül a szervezetbe, az illető erős vágyat érez, hogy még többet igyék. Ezt a vágyat az iszákos úgy éli meg, mint testi szükségletet, de jelentkezhethet, mint lelki szükséglet is. Ez az ellenállhatatlan kívánság mindaddig tart, amíg az iszákos túl részeg nem lesz ahhoz, hogy tovább igyék, vagy meg nem betegszik annyira, hogy ne tudjon elviselni több alkoholt. Ezt a túlkapást nem feltétlenül heves személyes szükségletek (például konfliktusos helyzetből adódóak) idézik elő, kiválthatja egyetlen pohár ital is, melyet valamilyen „társasági esemény” alkalmából fogyasztanak. A kijózanodás után nem a kontrollvesztés, vagyis a szervezet valós vagy látszólagos követelése vezet napok vagy hetek után újabb túlkapáshoz, az ivás újratekzdése az eredeti konfliktusok újbóli megjelenésével vagy egy társasági alkalommal függ össze. A kontrollvesztés csak az ivás elkezdése után válik nyilvánvalóvá. Arra viszont még képes, hogy eldöntse, hogy egy bizonyos alkalmon kezd-e inni vagy sem. Ezt az is igazolja, hogy ilyen kontrollvesztés után képes önként alávetni magát egy időre a teljes önmegtartóztatásnak. Elkerülhetetlenül adódik a kérdés: miért tér vissza újból és újból az iszákos az italhoz annyi szerencsétlen tapasztalat után? Még ha nem is ismeri el, az alkoholfüggő azt hiszi, hogy elvesztette az akaratát, és hogy nagy erőfeszítés árán vissza tudja és vissza kell, hogy szerezze. Nincs tudatában annak, hogy olyan folyamat játszódott le benne, ami után lehetetlen ellenőriznie az alkoholfogyasztást. Legnagyobb problémája az lesz, hogy „uralja az akaratát”. De ha valami feszültség keletkezik, a legkézenfekvőbb megoldás számára pohár után nyúl. És meggyőződése, hogy ezúttal egy-két pohár után le tud állni.

Kísérletek az ivás indoklására

Az alkoholfüggő beteg a kontrollvesztés után kezd magyarázatokat gyártani arra, hogy miért iszik: ezek az úgynevezett „alkoholista alibik”. Olyan indokokat talál, melyek által meggyőzheti önmagát, hogy tulajdonképpen nem vesztette el a kontrollt, hanem alapos okkal részegedik meg, és ha nem lennének a szerencsétlen körülmények, képes lenne mérsékelten inni, vagy arra is, hogy hozzá se nyúljon az italhoz. Ezek az indokok lehetőséget adnak arra, hogy továbbra is mérték nélkül igyon, és ez számára, aki már nem ismer más módot problémái megoldására, nagyon fontos.

Szociális problémák

Mindez csak a kezdete a magyarázatok egész „rendszerének”, mely életének egyre több területét érinti. És nem utolsósorban azon szociális problémái háritására szolgál, melyek kontrollvesztés után támadtak. Merthogy most már nem tudja eltitkolni, hogy mértéktelenül iszik. Szülei, felesége, barátai és felettesei elkezdik korholni és fenyegetni.

Túlzott önbizalmat mutat

Minden magyarázat ellenére jelentősen csökken az önbizalma. Ennek ellensúlyozásaképp az alkoholfüggő megpróbál túlzottan magabiztosnak tűnni. Nagyvonalú költségekkel és nagyzó viselkedéssel akarja bebizonyítani magának, hogy helyzete még nem annyira súlyos, mint ahogy olykor-olykor tűnik.

Agresszív viselkedés

A „magyarázatok rendszeréből” születik „önmaga elszigetelésének rendszere”. A kitalált indokok természetesen oda vezetnek, hogy nem ő a hibás, hanem a többiek. Ez aztán fokozatos társadalmi elszigeteléshez vezet. Ennek a viszonyulásnak az első jele a rendkívül agresszív viselkedés.

Állandó lelkiismeret furdalás

A leírt viselkedés által megjelenik a bűntudat. Ha a kezdeti fázisban csak elvétve volt lelkiismeret furdalása, most lelkiismerete állandóan zaklatja. Az így létrejött feszült állapot újabb okot ad arra, hogy az italban keressen megnyugvást, és ördögi körbe lép ezáltal.

Önmegtartóztató időszakok

A társadalmi környezete által ránehezedő nyomás miatt az alkoholfüggő hosszabb-rövidebb időre rábíri magát a teljes önmegtartóztatásra.

Az alkoholfogyasztás módjának megváltozása

Van még egy módszer, mely által az alkoholfüggő azt reméli, hogy ellenőrizni tudja ivását. Úgy gondolja, hogy nehézségei abból fakadnak, ahogyan iszik. Megpróbálja bizonyos szabályokhoz tartani magát, hogy ne igyon egy bizonyos óra előtt vagy csak bizonyos helyeken, illetve csak bizonyos körülmények között igyon, hogy ne igyon csak bizonyos fajta italokat vagy csak bizonyos mennyiségben, melyet ő maga állapított megelőzőleg stb. Csakhogy nem sikerül huzamosan betartania e szabályokat.

Ellenséges magatartás és elzárkózás

A környezet tudatlansága, mely úgy tartja, hogy „egy pohár bor” vagy „egy pohár sör” nem árt, megerősíti a leírt viszonyulást. Ám harca, amelyet folytat, megnöveli ellenséges érzületét környezete iránt, és kezdi megszakítani a kapcsolatot barátaival, és kimarad a munkahelyéről.

A munkahely elhagyása

Az alkoholfüggőt némely barátja is kezdi kerülni, és előfordul, hogy elveszíti munkahelyét túlzott alkoholfogyasztása miatt, ám gyakran megtörténik, hogy átveszi a kezdeményezést, és önként beadja lemondását, „megelőzőképpen”.

Az érdeklődés elvesztése - erős önsajnálát

Az alkoholfüggő egyre inkább elszigetelődik, mivel minden érdeklődése az italra összpontosul. Inkább az foglalkoztatja, hogy egy bizonyos munka hogyan befolyásolná alkoholfogyasztását, mint az, hogy alkoholfogyasztása hogyan befolyásolná munkáját. Egyre kevesebb dolog iránt érdeklődik, és személyes kapcsolatait egyre inkább elhanyagolja. Ugyanakkor nagyon erős önsajnálát is jelentkezik.

Képzeltbeli vagy valóságos szökés

Az önmagát téves önigazolásokkal körülbástyázó, társaitól elszigetelődött beteg olykor abban keresi a megoldást, hogy elhagyja környezetét. Ez gyakran csak szándék marad, ám esetenként valóban elhagyja a várost vagy a helységet, ahol él („földrajzi szökés”).

Változások a családi éleiben

Az alkoholista ezen viselkedése a családi életét is megzavarja. Megesik, hogy a feleség és a gyerekek félelemből vagy szégyenükben nem járnak emberek közé, máskor pedig különböző tevékenységekbe vetik magukat, hogy meneküljenek családjuk köréből.

Alaptalan elégedetlenség

A felsorolt változások alaptalan elégedetlenséghez vezetnek, és a beteg elkezd mindent kifogásolni környezetében.

Italtartalék felhalmozása

Minthogy az alkoholfüggőnek folyton csak az ital körül forognak gondolatai, gondoskodik arról, hogy mindig meglegyen a szükséges tartalék.

Az étkezés elhanyagolása

A mértéktelen alkoholfogyasztás (az alkoholnak igen magas a kalóriaértéke) a megfelelő étkezés elhanyagolásához vezet, ezáltal pedig az ital még erősebben hat a beteg szervezetére.

Kórházi beutalás alkoholprobléma miatt

Az alkohol - mérgező hatása folytán - oly mértékben károsítja a különböző szerveket (az agyat és a perifériás idegeket, a májat, a gyomrot, a szívet és az érrendszert), hogy a betegnek szakkezelésre lesz szüksége. Gyakran nem is alkoholfüggőség, hanem a másodlagos bántalmak miatt utalják be, melyeknek azonban az alkohol a kiváltó oka.

A nemi vágy csökkenése

A mértéktelen alkoholfogyasztás egyik leggyakoribb szervi következménye a férfiaknál, hogy csökken a szexuális vágyuk.

AZ ALKOHOLIZMUS FORMÁI (E. M. JELLINEK PROFESSZOR NYOMÁN)

Az alkoholizmus előszobája

Az alfa típusú ivók azért fogyasztanak alkoholt, hogy megkönnyebbüljenek, ezáltal próbálják megoldani különböző problémáikat. Ki van téve annak, hogy fokozatosan kialakuljon a függőség, de az illető még képes kontrollálni ivását. (Problémaivók)

A béta típusú ivók gyakran fogyasztanak alkoholt különböző alkalmakon *anélkül*, hogy kialakulna a függőség. Mégis időnként megjelenhetnek

bizonyos panaszok, melyek a túlzott alkoholfogyasztás okozta szervi megbetegedések (például a máj, a gyomor stb. betegségeinek) szövődményei.

A KONTROLL VAGY AZ ABSZTINENCIA KÉPESÉGÉNEK ELVESZTÉSE

A *gamma típusú* ivók elsősorban lelkileg, de testileg is *függők*. Már nem tudják kontrollálni az alkoholmennyiséget, melyet elfogyasztanak. (Az első pohár után nem tudnak megállni mindaddig, amíg meg nem részegednek.)

A *delta típusú* ivók testileg függenek az italtól, hosszabb ideig képesek nem növelni a fogyasztott ital mennyiségét – nem részegednek meg erősen, de nem is tudnak lemondani az italról. (Szintivók)

Az *epsilon típusú* vagy periodikus ivók (dipszomániások) mértéktelenül isznak néhány napig, de van, hogy hosszabb ideig nem lépik túl a határt (negyedévi ivók, időnként önpusztító módon ivók).

Alkoholista féltékenység

Az alkoholista ugyanakkor egyre ellenségesebb a feleségével, akit folyton azzal gyanúsít, hogy félrelép. Ez a jól ismert „alkoholista féltékenység”.

Kora reggeli alkoholfogyasztás

Ebben az időszakban a lelkiismeret furdalás, az elégedetlenség, a kötelezettségei és alkoholéhsége közötti feszültség, önbecsülésének elvesztése, a bizonytalanság, de környezetének helytelen viszonyulása is olyan zavart állapotba sodorja az alkoholfüggőt, hogy már nem tudja elkezdeni a napját anélkül, hogy felkelés után – vagy még előtte – ne inná a maga megnyugtatójára. Ha korábban csak néha fogyasztott italt reggel, most már rendszeresen teszi.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kritikus fázisban az iszákos rendszerint a délután során kezdi el az ivást, és estefelé lesz részeg. Ebben az időszakban az alkoholfüggő ádázán küzd azért, hogy ne veszítse el teljesen társadalmi pozícióját. Időnként gondot jelent számára reggelente, hogy helyre jöjjön az esti részegség után, de általában teljesíteni tudja munkahelyi kötelezettségeit. Családját azonban elhanyagolja. Rendkívüli erőfeszítéseket tesz, hogy napközben ne részegedjen meg. A kritikus fázis során lelki ellenállóképességét, de a fizikait is fokozatosan aláássa alkoholfüggőségének előrehaladása.

4) A krónikus fázis

Hosszas részegség

Mínt hogy az alkohol egyre uralkodóbb szerepet játszik a szenvedélybeteg életében, a kora reggeli ivás által beindított alkoholéhség megsemmisíti ellenállását, és megtörténik első ízben, hogy nap közepén vagy akár hét közepén, munkaideje teljében megrészegszik. Ez az állapot néhány napig tart - mindaddig, amíg teljesen képtelen nem lesz bármihez hozzákezdeni. Egyre gyakoribbak a hosszas részegség időszakai.

Erkölcsei lezüllesztés és a gondolkodásmód megváltozása

Ezek a hosszas kicsapongások rendszerint jelentősen rontják a szenvedélybeteg erkölcsi tartását és józan ítélőképességét. Mégis ez a folyamat többé-kevésbé visszafordítható.

Alkoholos pszichózis

Az alkoholisták körülbelül 10%-ánál ebben a fázisban megjelenik a valódi „alkoholista pszichózis”, vagyis az a fajta súlyos pszichikai zavar, melyet az alkohol okoz.

A beteg nálánál sokkal alacsonyabb társadalmi helyzetben levőkkel iszik

Az alkoholfüggő olyannyira elveszítette erkölcsi tartását, hogy bizonyos helyzetekben nem zavarja, hogy ivócimboráinak nálánál sokkal alacsonyabb a társadalmi helyzetük.

Az alkoholfüggő vegyi termékekre fanyalodik

Hogyha az alkoholbeteg már semmiféle italt nem tud szerezni, olyan szerekhez fordul, melyek nem számítanak élelmiszeripari terméknek, hanem technikai vagy orvosi szerek (például hajszesz vagy borotválkozás utáni arcszesz, kékszesz, reumaelleni dörzszesz). Nem érdekli már, hogy kellemetlen az íze, és hogy fokozottan mérgező.

Csökken az alkohol iránti tolerancia

A krónikus fázisban csökken az alkohol iránti tolerancia, Ez azt jelenti, hogy az illető egyre kevesebbet bír inni, illetve hogy egyre kisebb mennyiségektől megrészegedik.

Szorongás, reszketés, pszichoszomatikus zavarok

A tárgy nélküli félelem és a reszketés gyakori, néha állandó jelenségévé válik a beteg életének. A krónikus fázis során ezek a tünetek akkor jelennek meg, amikor az alkohol eltűnik a szervezetből. Éppen ezért az alkoholfüggő úgy küzd le ezeket a tüneteket, melyek részei az elvonási tünetcsoportnak, hogy újra inni kezd. Ez egyes pszichoszomatikus zavarokra is érvényes, mint például bizonyos egyszerű műveletek elvégzésére való képtelenség: a beteg nem tudja felhúzni az órát, nem tud megborotválkozni, nem tudja a csészét a szájához vinni stb. Mindezeket csak akkor képes megtenni, ha már megivott egy bizonyos alkoholmennyiséget.

Az alkoholfogyasztás valóságos megszállottsággá lesz

Most már az válik a szenvedélybeteg legnagyobb gondjává, hogy hogyan uralkodjon az elvonási tüneteinek. És ez fontosabb lesz, mint eredeti problémáinak megoldása. Az illető egyre jobban belesodródik ebbe az ördögi körbe, és alkoholfogyasztása egyre inkább a mánia, illetve a rögeszme jegyeit hordozza.

Meghatározatlan misztikus készletések

Az alkoholfüggők körülbelül 60%-ánál jelentkeznek meghatározatlan vallásos hajlamok, melyek annál erősebbé válnak, minél kevésbé talál már a beteg racionális magyarázatot a maga helyzetére.

Összeomlik az önigazolás (magyarázat) rendszere

Végül a mértéktelen alkoholfogyasztás igazolására segítségül hívott magyarázatok összedőlnek a valós helyzettel való állandó és kíméletlen szembesülés hatására. Az alkohol függőnek be kell ismernie vereségét.

Depressziós válságok

E folyamat során a beteg gyakran rendkívül súlyos depresszióba esik, mely megfelelő orvosi felügyeletet igényel. Nem ritka az öngyilkossági kísérlet.

Alkoholos delírium

Az alkoholbetegek egy részénél súlyos idegrendszeri és lelki zavarok jelentkeznek, akár szkizoid vagy paranoid tünetek is felléphetnek. A személyiségben változások állnak elő. Az alkoholizmus kiváltotta pszichózis esetében többnyire félelmetes vizuális és taktilis hallucinációk jelentkeznek (gyakori, hogy kis állatokat észlel a beteg, melyeket megpróbál megfogni vagy pedig elfutni előlük). A beteg személyiségének fokozatos leépülése elkerülhetetlen, ha nem hagyja el teljesen és véglegesen az ivást, és nem veti alá magát a megfelelően összetett és hozzáértő kezelésnek.

TANÁCSADÁS ÉS SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Kedves Olvasók!

Ha elolvasták az itt leírt jeleket és tüneteket, bizonyára ismerősnek tűnt egyikük-másikuk. Lehet, hogy önmagukon vagy esetleg csak másokon figyelték meg ezeket.

Ha több tünetet is észleltek a leírt fázisok valamelyikéből, nagyon valószínű, hogy alkoholproblémájuk súlyos, vagy lehet, hogy már ki is alakult a függőség.

Hatékony segítséget és kezelést csak azok számára lehet nyújtani, akik felismerik, hogy alkoholfüggővé váltak, vagy, hogy nagyon közel vannak ahhoz. Minél hamarabb felismeri valaki a betegségét, annál nagyobb a gyógyulás esélye.

Mivel az alkoholfüggőség nagyon összetett betegség, melynek előrehaladását különböző tényezők segíthetik elő, feltétlenül sokoldalú és szakszerű segítségre van szükségük az érintetteknek. Ilyenként segíthetnek a pszichológiai-orvosi tanácsadó rendelők, a pszichiátriai szolgálatok, a rehabilitációs központok, és nem utolsósorban a Kék Kereszthez és a Névtelen Alkoholistákéhoz hasonló önszegélyező csoportok.

A megbetegedés folyamata:

Prealkoholista fázis:

- 1) A feszültségoldás érdekében történő alkalomszerű alkoholfogyasztás
- 2) A feszültségoldás érdekében folytatott rendszeres italfogyasztás kezdete
- 3) A tolerancia növekedése

Kezdeti fázis:

- 4) Megjelennek az emlékezetkiesések
- 5) Titkon való ivás
- 6) A függőség fokozódása (a függőségben levőt egyre jobban foglalkoztatja az alkohol)
- 7) A feszültségoldás érdekében való italfogyasztás reflexszerűvé válik
- 8) Büntudat az ivás miatt
- 9) Az itallal kapcsolatos kritikus utalások kerülése
- 10) Súlyosbodik a memóriazavar
- 11) A beteg egyre kevésbé tud leállni az ivásból, mint a többi ember

KONTROLLVESZTÉS - Kritikus fázis:

- 12) Indokolni próbálja a túlzott italfogyasztást
- 13) Büszke és agresszív viselkedés
- 14) Állandó lelkiismeretfurdalás
- 15) Visszaesések önmegtartóztatási időszakok után
- 16) A beteg jó szándéka csődöt mond
- 17) Képzeltbeli, illetve tényleges szökés
- 18) Elveszíti az érdeklődését minden más dolog iránt
- 19) Elszigetelődik a családjától és a barátaitól
- 20) Anyagi és munkahelyi gondjai vannak
- 21) Alaptalan elégedetlenség
- 22) Az étkezés elhanyagolása
- 23) Az akarat általános gyengülése
- 24) Reszketés és reggeli ivás
- 25) Csökken az alkohol iránti tolerancia
- 26) Romlik az egészségi állapota
- 27) Hosszú részegségi állapotok
- 28) Erős erkölcsi hanyatlás
- 29) Romlik a gondolkodás képessége
- 30) A beteg nálánál sokkal alacsonyabb társadalmi helyzetben levőkkel iszik

Krónikus fázis:

- 31) Meghatározatlan szorongás
- 32) Cselekvésképtelenség
- 33) Az Ivás kényszere
- 34) Meghatározatlan vallásos késztetések
- 35) Összedől az önigazolás rendszere
- 36) A beteg beismeri teljes vereségét

A gyógyulás folyamata

Visszaállási időszak:

- 1) Megvan az őszinte igénye, hogy segítsenek neki
- 2) Megtudja, hogy az alkoholizmus betegség
- 3) Megtudja, hogy van mód a függőségből való szabadulásra
- 4) Megáll az ivásban
- 5) Találkozik volt szenvedélybetegekkel, akik most absztinensen élnek és boldogok
- 6) Segítik, hogy belső számadást végezzen
- 7) Kezd újból helyesen ítélni
- 8) Újraértékeli lelki szükségéit
- 9) Aláveti magát egy általános orvosi kivizsgálásnak

Labilitási időszak:

- 10) Elkezd újból bizakodni
- 11) Elkezdődik a csoportterápia
- 12) Felismeri, hogy van esélye megváltoztatni életmódját
- 13) Csökken a jövőtől való félelme
- 14) Elkezd rendszeresen étkezni
- 15) Visszanyeri az önbecsülését
- 16) Józanul gondolkodik
- 17) A problémák előtt nem menekül
- 18) Képes lazítani és jól alszik
- 19) Kezd beilleszkedni a családba, és alkalmazkodik a többiek szükségéhez
- 20) Családja és barátai örülnek törekvéseinek
- 21) Érdeklődni kezd új irányokban
- 22) Állandó baráti köre alakul ki
- 23) Új eszményei támadnak

Stabilizálódási időszak:

- 24) Bátran szembenéz a valós élethelyzetekkel
- 25) Becsüli az igazi értékeket
- 26) Egyre inkább uralni tudja érzelmeit
- 27) Elkezd megszilárdulni anyagi helyzete
- 28) Munkáltatója ismét bízni kezd benne
- 29) Gondja van a megjelenésére
- 30) Az elnyert józanság által megbékéli önmagával
- 31) Nem keres kibúvót
- 32) Egyre inkább képes elfogadni önmagát és másokat
- 33) Folytatódik a csoportterápia és egymás kölcsönös támogatása
- 34) Világos, életigenlő távlatok nyílnak előtte, melyek sokkal több lehetőséget nyújtanak, mint a korábbi életmódja