



 Uzależnienie jest zaburzeniem, które wywołuje szereg zmian w funkcjonowaniu osoby nim dotkniętej. Poza sferą zachowań, zmiany te dotyczą także psychiki. Jakie są objawy psychiczne uzależnienia od alkoholu?

Jednym z kryteriów diagnostycznych uzależnienia jest silne pragnienie bądź przymus przyjmowania substancji. Uzależnieni opisują go jako głód. Charakteryzuje go uporczywe myślenie o przyjęciu substancji, przyjemne wspomnienia z jej używania i wyobrażenia o pozytywnych skutkach jej zastosowania w bieżącej sytuacji.

Kolejnym z kryteriów jest trudność w kontrolowaniu zachowań związanych z przyjmowaniem środka. Oznacza to, że osoba uzależniona nie jest w stanie trzymać się planu czy obietnic związanych z momentem rozpoczęcia, zakończenia czy ilości używania substancji. Wpływa to na zwiększanie czasu poświęcanego na zdobywanie środka, bycie pod jego wpływem oraz usuwania jego skutków. Dzieje się to kosztem innych aktywności, zainteresowań, relacji.

[Mechanizmy choroby alkoholowej](#)

Uzależnienie charakteryzuje także występowanie psychologicznych mechanizmów, które zmieniają sposób postrzegania siebie, innych, relacji oraz rzeczywistości. Bardzo istotnym mechanizmem jest mechanizm nałogowego regulowania uczuć. Sytuacje o charakterze zewnętrznym bądź wewnętrznym wywołują stany emocjonalne. Mogą być one przyjemne bądź nieprzyjemne. Osoba uzależniona poprzez przyjęcie substancji dąży do zmniejszenia lub zwiększenia intensywności tych przeżyć. Czasem także, w zależności od tego, jaki efekt emocjonalny chce uzyskać, przyjmuje różne substancje psychoaktywne. Jest to łatwiejsze rozwiązanie i wymagające włożenia mniejszego wysiłku aniżeli zmiana sytuacji, która owe emocje wywołała.

Sposób myślenia osób uzależnionych, zwłaszcza gdy są w czynnym nałogu jest pełen iluzji i zaprzeczeń. Zasadniczo odnoszą się one do sposobu używania substancji oraz przyczyn i



skutków odurzania się. Wpływają jednak także na postrzeganie innych ludzi, relacji z nimi oraz otaczającej rzeczywistości. Często w oczach tej osoby inni ludzie są jej nieprzychylni, atakujący czy nierozumiejący, a rzeczywistość zwykle niesprzyjająca. W ten sposób osoby uzależnione dążą do zwolnienia się z odpowiedzialności za własne postępowanie i jego konsekwencje.

Używanie substancji psychoaktywnych ma wpływ także na postrzeganie samego siebie. Dochodzi do wytworzenia się w umyśle osoby uzależnionej dwóch obrazów siebie. Jednym jest ja-trzeźwe, drugim – ja-nietrzeźwe. Obrazy te są niepołączone ze sobą, a wręcz przez daną osobę doświadczane jakby to były dwie różne osoby. Przypisywane są im różne cechy i zachowania. powoduje uczucie zagubienia i dezorientacji danej osoby. Objawia się to w trudności w odpowiedzeniu na pytania „Kim jestem? Jaki jestem?”.

Psychologiczne mechanizmy uzależnienia nie słabną w wyniku samego utrzymywania abstynencji. Dodatkowo w sytuacjach kryzysowych oraz w nawrocie ich aktywność ulega nasileniu. Uczestniczenie w terapii pozwala nauczyć się rozpoznawania i radzenia sobie z tymi mechanizmami oraz przywraca poczucie tożsamości oraz wpływu na własne życie.

Źródła:

ICD-10. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2000.

Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., Integracyjna Psychoterapia Uzależnień. Teoria i praktyka, Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 2006.