



Za

podstawowy i zarazem najskuteczniejszy sposób leczenia zaburzeń używania alkoholu (AUD) przez wiele lat uważano całkowitą abstynencją od alkoholu. Ostatnie lata przyniosły jednak szereg dowodów na to, że strategia leczenia polegająca na zmniejszeniu spożycia alkoholu, bez konieczności zachowania całkowitej abstynencji, może być w wielu przypadkach również skuteczna oraz pozytywnie wpływać na jakość życia osób z uzależnieniem od alkoholu.

Pomimo, że w dalszym ciągu abstynencja wydaje się najbezpieczniejszym rozwiązaniem dla niektórych grup osób, strategię redukcji szkód, które nie opierają się na zupełnej abstynencji, stały się ważną częścią dyskusji na temat leczenia AUD i procesu odzyskiwania zdrowia.

We wrześniu 2020 roku National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) określił [zdrowienie](#) jako proces, dzięki któremu możliwa jest zarówno remisja AUD, jak również zaprzestanie ciężkiego picia alkoholu bez konieczności zachowania całkowitej abstynencji. Przedmiotowa definicja została opracowana, aby pomóc ustandaryzować sposób, w jaki postrzegane i mierzone jest odzyskiwanie zdrowia, a tym samym by posunąć naprzód badania nad leczeniem zaburzeń związanych z używaniem alkoholu.

W badaniach nad leczeniem AUD naukowcy odkryli, że redukcja o jeden lub dwa poziomy picia alkoholu wpływa na zmniejszenie konsekwencji wynikających z używania alkoholu, poprawę zdrowia psychicznego, jakości życia oraz zdrowia fizycznego (niższe ciśnienie krwi i lepsze parametry funkcji wątroby). Co więcej, poszerzenie możliwości leczenia w kierunku redukcji picia, zamiast całkowitej abstynencji, pozytywnie wpływa także na zasięg leczenia uzależnienia i ma ważny wpływ na zdrowie publiczne.

W maju 2023 roku dr Witkiewicz, profesor psychologii i członek rady doradczej NIAAA, potwierdziła powyższe argumentując swoją tezę tym, że rozszerzenie zakresu leczenia i badań w celu uwzględnienia redukcji picia (bez abstynencji) jako celu leczenia znacząco mogłoby zmniejszyć obciążenie zdrowia publicznego. Jednocześnie wskazała, że kolejne

badania pokazują, że redukcja picia alkoholu prowadzi do zmniejszenia ryzyka oraz szkód związanych z używaniem alkoholu, nawet bez zachowania całkowitej abstynencji. Dr Witkiewicz ponadto dodała, że większość wcześniejszych badań skupiała się na zachęcaniu do abstynencji jako jedynej możliwej drogi do odzyskania zdrowia. Jej zdaniem jednak w procesie leczenia „szczególnie ważne i skuteczne może być używanie zachęt, które są zgodne z własnymi celami pacjenta, w tym celami redukcji szkód.”

Obecne podejście badaczy wskazuje na zmianę sposobu myślenia o leczeniu AUD, od tradycyjnego dążenia do całkowitej abstynencji do bardziej elastycznego podejścia, niekoniecznie upatrującego sukcesu leczenia jedynie w przypadku zupełnej rezygnacji ze spożycia alkoholu.

Źródła:

[Incorporating harm reduction into alcohol use disorder treatment and recovery](#), 2023