

ASTRĪDA STIRNA, NARKOLOĢE, PSIHIATRE

Alkohola atkarība – ģimenes problēma

Alkoholisko dzērienu lietošana ir medicīniska, psiholoģiska, sociāla un ģimenes problēma. Lielākā riska grupa ir jaunieši, jo viņus vieglāk ietekmēt – pamudināt eksperimentēt un pamēģināt. Alkohola lietošanas cēloņi meklējami apkārtējās vides sociālajos, ekonomiskajos un psiholoģiskajos apstākļos. Latvijas sabiedrība arvien vairāk noslāņojas un sadalās bagātajos un trūcīgajos. Mainās sabiedrības vērtības. Pārmērīga alkohola lietošana būtisku ietekmē jaunieša veselības stāvokli nākotnē, ietekmē šā jaunieša karjeras attīstību un personības izaugsmi.

Alkohols ir ne vien atkarību izraisošs apreibinošs līdzeklis, bet ķīmiska viela, kas izraisa vairāk nekā 60 dažādu slimību, tostarp traumas, garīgās veselības un uzvedības traucējumus, kuņģa un zarnu trakta slimības, vēzi, sirds un asinsvadu slimības, imūnsistēmas traucējumus, plaušu slimības, kaulu un muskuļu slimības, reproduktīvās sistēmas traucējumus un rada prenatālo kaitējumu (palielina pāragru dzemdību risku un nosaka mazu jaundzimušā svaru).

Alkohola radītais risks lielākoties ir atkarīgs no devas – palielinoties patēriņam, risks kļūst lielāks. Kardiomiopātijas, akūtas respiratoras slimības un muskuļu bojājumu gadījumā kaitējumu var novērot tikai pacientiem, kas alkoholu ilgstoši lietojuši lielās devās. Savukārt epizodiskas smagas dzeršanas biežums un izdzertā alkohola daudzums palielina traumu un dažu sirds un asinsvadu slimību (koronārās sirds slimības un infarkta) risku.

Kāpēc jau bērna vecumā rodas vēlēšanās lietot apreibinošas vielas? Bērni vēlas uzlabot garastāvokli, atvieglot kontaktēšanos ar vienau-

dziem, taču biežāk alkohola lietošanai iemesls ir ziņkārība, vēlēšanās atdarināt pieaugušo uzvedību. Atkarību izraisošo vielu lietošanu bērns sāk gadījumos, ja vienkārši nav ko darīt, ja bērns netiek savam vecumam pienācīgi nodarbināts, nav iekļāvis ārpuskolas nodarbinātības, interešu grupās vai kopīgās ģimenes aktivitātēs. Alkohola un psihoaktīvo vielu lietošana bērniem bieži korelē ar nelabvēlīgu ekonomisko situāciju un emocionālo atmosfēru problēmu nomāktās ģimenēs. Pārmērīgas alkohola lietošanas risku palielina traumējoša dzīves pieredze, nereti alkoholu agrīni sāk lietot bērni, kas pārcietuši emocionālo vardarbību ģimenē vai vienaudžu vidū.

Gandrīz katrs atkarīgais gatavs apgalvot: "Gribu dzeru, negribu – nedzeru." Tikai diemžēl tāds stāvoklis, kad darbojas "negribu – nedzeru", kļūst arvien retāks.

Kurš ir tas brīdis, ko nedrīkstētu palaist garām? Kādi simptomi liecina, ka slimība jau sākusies, taču process vēl nav kļuvis neatgriezenisks? Galvenās pazīmes, kas liecina par alkohola atkarības veidošanos:

- pastāv spēcīga, uzmācīga tiek-

sme vai piespiedu vēlēšanās lietot alkoholiskos dzērienus. Sākumā tieksmes nav, ir tikai atklājums – kad iedzer, kļūst patīkamāk, prāts mierīgāks, garastāvoklis jautrāks, drosmes vairāk. Pamazām izstrādājas paradums – kad ir slikti, grūti, sāpīgi, vientuļi – jāiedzer;

- **spēja kontrolēt** alkohola lietošanas sākšanu, daudzumu vai izbeigšanu **ir mainījies;**
- pastāv **abstīnences simptomi**, beidzot lietot vai samazinot alkohola lietošanu, atkarīgais izjūt grūti paciešamus psihiskus un fiziskus traucējumus, kuri izzūd, ieņemot kārtējo alkohola devu. Šajā slimības stadijā sākas vispārējs vājums, svīšana, redzes pasliktināšanās, sāpes kuņģī, roku trīce, problēmas ar atmiņu, miega traucējumi u.c.;
- **aug tolerance** (panesība), kas izpaužas: iepriekšējo lietoto alkohola devu palielina, lai sasniegtu reibumu, vai, turpinot lietošanu, iepriekšējā deva sniedz jūtami vājāku iedarbību. Daudzi ar to lepojas – re, kā es spēju turēt, neriebstu un arī nav jāņem kā agrāk, pārmērīgi lietojot. Īstenībā tā ir slimības pazīme. Organisms vairs nesignalizē, ka pārsniegta pieļaujamā deva un notiek saindēšanās. Bioloģiskā aizsargsistēma ir sabojāta;
- alkohola lietošana izveidojas par svarīgu **dzīves sastāvdaļu;**
- alkohola lietošana turpinās, par spīti tās izraisītajiem neapstrīdamiem kaitējumiem, kurus alkohola lietotājs apzinās vai – var izteikt pieņēmumu – ka viņš tos apzinās. **Fiziskās un psihiskās veselības pasliktināšanās** kļūst bīstama pašā atkarīgā dzīvē, bet uzvedība – nepatīkama apkārtējai sabiedrībai.

Ja tiek konstatētas trīs vai vairākas no iepriekš minētajām pazīmēm pēdējo mēnešu vai gada laikā, jākonsultējas ar narkologu.

Sarp citu – par alkohola atkarīgo var kļūt, arī nelietojot alkoholu vairāk par citiem un nedzerot katru dienu. Viss atkarīgs no katra cilvēka individuālajām psihofiziskajām īpatnībām.

Parasti veselam cilvēkam nav tieksmes iedzert. Iedzer viņu pie pusdienām, izjūt to kā ēdiena piedevu,

- jauni cilvēki, kurus var ietekmēt līdzaudži;
- depresijas, bipolāri traucējumi, trauksme, šizofrēnija;
- viegla alkohola pieejamība;
- zema pašcieņa;
- attiecību problēmas;
- stress;
- dzīve vidē, kur alkohola lietošana ir akceptēta;
- alkohola lietošanas problēmas ir ar pieaugošu tendenci.

Jo vairāk līdzatkarīgie slēpj atkarīgā cilvēka radītās problēmas, jo viņam ir iespēja ilgāk dzert

bauda garšu, bet nav vēlmes iedzert vēl. Ja cilvēks meklē reibumu, eiforiju, grib to piedzīvot vēl un vēl, tāpat tā ir tieksme uz atkarību. Organismā notiek bioķīmiskas izmaiņas, organisms sāk citādi reaģēt uz alkoholu. Parasti pārmaiņas vispirms pamana apkārtējie. Tuvinieki jau sen ievēro – ar tevi kaut kas nav kārtībā. Nepilda solījumus, nokavē svarīgu sanāksmi, nevar kvalitatīvi strādāt. Nespēj koncentrēties tāpēc, ka lietojis alkoholu. Pats atkarīgais to saprot pēdējais – brīdī, kad sekas jau ir pietiekami nopietnas: atlaiž no darba, zaudē ģimeni, izraisa avāriju, izjūk bizness utt.

Atkarību dēvē arī par ģimenes slimību. Tāpat kā alkohola atkarīgais slēpj pudeli, tuvinieki maskē viņa dzeršanu ārpus ģimenes. Sievietei vaicā, kāpēc viņai noguris izskats, bet viņa taisnojas, ka slikti jūtas, nevis izstāsta – vīrs atnāca vēlu, piedzēries, es uztraucos, negulēju. Jo vairāk līdzatkarīgie (ģimene, biznesa partneri, sekretāre darbā) slēpj un nogludina atkarīgā cilvēka radītās neveiksmes un problēmas, jo viņam ir iespēja ilgāk dzert. Seku maskēšana nelauj apkārtējiem redzēt patieso ainu.

Alkohola pārmērīgas lietošanas un atkarības veidošanās riski:

- vecāki ir ar alkohola lietošanas problēmām;

Apstākļi, kādos vispār nedrīkst lietot alkoholu:

- vadot automobili vai strādājot ar mehānismiem;
- ja ir iestājusies vai gaidāma grūtniecība, vai bērnu barojot ar krūti;
- ja ir noteiktas veselības problēmas;
- lietojot noteiktas medikamentu grupas, piemēram, sedatīvus, pretsāpju līdzekļus, dažu grupu prethipertensijas medikamentus u.c.;
- ja nespēj kontrolēt, cik daudz dzer.

Alkohola atkarības ārstēšana – patēriņa samazināšanas koncepcija Latvijā kopš 2013. gada

Dažu modernu ārstēšanas programmu mērķis ir samazināt alkohola patēriņu, kontrolētu alkohola patēriņu padarot par ārstēšanas procesa pirmo soli.

Daudziem alkohola atkarīgiem slimniekiem ir ļoti sarežģīti pilnīgi pārtraukt dzert un izvairīties no alkohola lietošanas, tam ir nepieciešams laiks. Šādiem pacientiem iespējams samazināt alkohola patēriņo daudzumu un samazināt dzeršanas dienu skaitu. Šī ārstēšanas metode tiek piedāvāta pacientiem ar augstu dzeršanas riska līmeni, bez fiziskiem abstinences simptomiem, kuriem nav nepieciešama tūlītēja detoksikācija.

Ir daudz iespēju, kā ierobežot dzeršanu. Pazemināts alkohola patēriņš ir gudrība, kas attaisnojas tikai pēc laika. Mazāk lietojot alkoholu, uzlabojas dzīves kvalitāte (uzlabojas veselība, finansiālais stāvoklis utt.).

Ja neizdodas samazināt alkohola patēriņu – ārstēšana ar pilnīgu atturību

Alkohola lietošana jāpārtrauc pilnībā, ja:

- jūs iepriekš esat nesekmīgi mēģinājuši/-usi samazināt alkohola patēriņu;
 - jūs ciešat no rīta pagīrām pēc tam, kad esat lietojis/-usi alkoholu lielā daudzumā;
 - jums ir augsts asinsspiediens, jūs esat grūtniecības stāvoklī vai ciešat no aknu kaītes;
 - jūs lietojat zāles, kas saistībā ar alkoholu izraisa reakciju.
- Terapijas rezultāti atkarīgi:
- no pacienta motivācijas pārtraukt dzeršanu;
 - no atkarības slimības ilguma un smaguma;
 - no lietotā alkohola daudzuma;
 - no psiholoģiskā atbalsta.

Atkarība nav kauns. Kauns ir nemeklēt palīdzību. Atkarība ir slimība, kas jāārstē tāpat kā citas, jo nepāries pati no sevis. Ja cilvēks neko nedara ar savu atkarību, viņš agrāk vai vēlāk cietīs no slimības sekām, nokļūstot avārijā, kaitiņā, saslimstot.

Ja pacients pats no alkoholisma izārstēties nevēlas, nav iespējams pilnvērtīgi palīdzēt

Lai veiksmīgi ārstētu alkoholismu, nepieciešama paša pacienta piekrišana un aktīva līdzdalība. Bez piekrišanas pacients var tikt hospitalizēts intoksikācijas vai abstinences stāvokļa gadījumā, kas norit ar akūtiem psihotiskiem traucējumiem. Šādā gadījumā pacients var būt bīstams gan sev, gan apkārtējiem.

Pārtraucot alkohola lietošanu, pacientiem ir izteikta kompulsīva tieksme. Pacients meklē iespēju pārtraukt ārstēšanos, piekļūst alkoholam

un ienest ārstniecības iestādē apreibinošās vielas. Tāpēc nodaļā tiek nodrošināts daļēji slēgts režīms. Atkarības slimība ir hroniska un recidivējoša, parasti ārstēšanās process var vairākkārt atkārtoties. Slimība izraisa atkarīgajam psiholoģiskas un sociālas sekas, tāpēc vēlams ārstēšanās procesā iesaistīt ģimeni, kolēģus, multidisciplināru komandu: ārstus, psihologus, medicīnas māsas, sociālos darbiniekus. Svarīgs ir arī draugu atbalsts.

Stacionārajai ārstēšanai ir vairāki etapi:

- **detoksikācija** (alkohola lietošanas pārtraukšana – ārstēšana ar medikamentiem abstinences sindroma kupēšanai, kā arī saindēšanās gadījumos);
 - **motivācijas programma** (psihoterapeitiska sagatavošana tās psihoterapijas programmai – atpazīt un apzināt atkarības problēmu);
 - **Minesotas programma** (īsā psihoterapijas programma – 28 dienas).
- Nodaļā pacientus konsultē un palīdzību sniedz ārsti narkologi, psihoterapeiti, bet ārstiem palīdz psihologs, sociālais darbinieks, medmāsa un narkologa palīgi. Slimnīcā pacientam ir iespēja iepazīties ar anonīmo alkoholiķu un ģimenes (līdzatkarīgo) atbalsta grupām.

Grūtākais sākas pēc ārstēšanās atgriežoties mājās, jo apkārtējie jau nav mainījušies. Ģimene radusi eksistēt stresa situācijā, bieži vien nav gatava mierīgai gaisotnei. Kad notiek dzeršana, visi zina, ko darīt, – par ko cīnīties, ar ko lamāties, kādam ārstam zvanīt. Tagad mājās ir miers, bet izrādās – daudz kas cits ir aplam, piemēram, pienākumi ģimenē nav pareizi sadalīti. Un atkarīgajam ir savas prasības, ko iepriekš neizteica, jo jutās vainīgs. Tuvinieki nav gatavi pārmaiņām. Atveseļošanās nozīmē dzīvot saskaņā ar sevi, būt laimīgam, nebēgt no jūtām vai konfliktssituācijām, lietojot atkarību izraisošās vielas. Skaidrā prātā nākas sastapties ar lietām, kas jārisina. Tas liek beidzot būt pieaugušam – mācēt risināt konfliktus, problēmas, saprast, kas esi un ko vēlies.

Vadošais posms narkoloģisko pacientu ārstēšanas sistēmā ir **ambulatorā palīdzība**. Ambulatorajā praksē strādājošs narkologs veic atkarības slimību diagnostiku, izstrādā ārstēšanas plānu, nodrošina ārstēšanu. Narkologs konsultē arī līdzatkarīgos ģimenes locekļus. Ambulatorajā veselības aprūpē strādājošs narkologs ir **tiešas pieejamības speciālists**.

Par narkoloģiskās palīdzības saņemšanas iespējām Latvijā sīkāk skatīt mājaslapā: <http://www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba/>.

Padomi alkohola atkarības slimnieka tuviniekiem

- Necīnīties ar alkoholismu. Kamēr cīnīsities, tikmēr viņš dzers.
- Nelasiet atkarības slimniekam *lekcijas*, nebarieties, nevainojiet viņu.
- Neizleļiet iegādāto alkoholu, bet arī nepērciet to paši, lai atvieglotu alkohola atkarības slimnieka pagājas.
- Neslēpiet dzeršanas sekas – pēc uzdzīves netīriet viņa istabu, nemelojiet viņa priekšniecībai, neaizņemieties naudu, lai nomaksātu viņa parādus.

- Nedariet darbus alkohola atkarības slimnieka vietā – nepērciet viņam ēdamo, drēbes, nemazgājiet viņa veļu, nemeklējiet viņu uzdzīves vietās.
- Nepaļaujieties un neticiet viņa solījumiem, tā tikai attālinot problēmu risinājumus.
- Nepieļaujiet, ka alkohola atkarības slimnieks jums melo, un nenoticiet viņa meliem.
- Neļaujiet viņam jūs apmānīt, jo tas mudina viņu izvairīties no atbildības.
- Neļaujiet ar sevi manipulēt, lai neklūtu par līdzdalībnieku un nemazinātu viņa atbildības sajūtu.
- Neesiet alkohola atkarības slimnieka aukle. Celiet savu pašapziņu, uzlabojiet savu izskatu, atrodiet sev citus vaļaspriekus, mācieties. Mainieties paši, jo tas var kļūt par stimulu alkohola atkarības slimnieka pozitīvām izmaiņām.
- Esiet labvēlīgi noskaņoti pret alkohola atkarības slimnieku.
- Meklējiet profesionāla narkologa palīdzību.

ASTRĪDA STIRNA

- Narkologe, psihiatre
 - Veselības ministrijas galvenā speciāliste narkoloģijā
 - Latvijas Narkologu asociācijas priekšsēdētāja
 - Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra Narkoloģijas palīdzības dienesta vadītāja
- Tālr. 67080193
www.rpnc.lv

