



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Το αλφαβητάρι του εθισμού

Πώς ορίζεται ο εθισμός;

Ο εθισμός είναι μια συνήθεια ή μια συμπεριφορά που δύσκολο αποβάλλεται και που επηρεάζει ολοένα και περισσότερο τη ζωή του ατόμου. Εθισμός είναι η εξάρτηση σε ουσίες, όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, αλλά και σε δραστηριότητες, όπως τα τυχερά παιχνίδια.

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος ο οποίος να δικαιολογεί την παρόρμηση που ωθεί στο αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή τα τυχερά παιχνίδια. Πολλοί συνάνθρωποί μας αναπτύσσουν μορφές εξάρτησης στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της καθημερινότητας. Στην αρχή, και για περιορισμένο χρονικό διάστημα, η χρήση ουσιών ή η ευχαρίστηση που αποσπά κανείς από τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατό να καλύψουν το πρόβλημα, να κρύψουν τον πόνο και το φόβο που μάς κυριεύει. Στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για ψευδο-λύση που μετατρέπεται η ίδια σε πρόβλημα, ένα πρόβλημα ικανό να καταστρέψει σχέσεις και να διαλύσει οικογένειες.

Πώς αναγνωρίζει κανείς τον εθισμό;

Δεν είναι ανάγκη να υπάρχουν εμφανείς ενδείξεις κάποιου προβλήματος, έτσι ώστε να αναπτύξει κανείς εξάρτηση.

Είναι εύκολο να αναπτύξει κανείς εξάρτηση και να εθιστεί σε δραστηριότητες και πρακτικές χωρίς ο ίδιος ή το άμεσο ή έμμεσο περιβάλλον του ν' αντιληφθούν το πρόβλημα.

Ποιά είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα του εθισμού;

Πολλοί καταναλώνουν αλκοόλ και ναρκωτικές ουσίες ή επιδίδονται σε τυχερά παιχνίδια χωρίς ωστόσο να αντιμετωπίζουν κανένα απολύτως πρόβλημα. Ωστόσο, ορισμένοι, σε μία δεδομένη στιγμή της ζωής τους, διαπιστώνουν πως «έχουν ξεπεράσει τα όρια» και πως, λόγω της «εξάρτησής» τους, αδυνατούν να πάρουν λογικές αποφάσεις.

Τα σημάδια του εθισμού είναι πολλά και εξαρτώνται φυσικά τόσο από το πρόβλημα, όσο και από το άτομο. Η χρήση ναρκωτικών ουσιών μετατρέπεται σε πρόβλημα όταν:

- Επιδρά στην ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία του ατόμου.
- Οδηγεί σε παρόνομες πράξεις και δραστηριότητες (όπως για παράδειγμα επικίνδυνη οδήγηση σε κατάσταση μέθης ή η κατοχή και χρήση παράνομων ναρκωτικών ουσιών).
- Θέτει σε κίνδυνο την οικονομική κατάσταση του ατόμου.
- Απειλεί την αρμονία των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων.
- Επιδρά αρνητικά και υπονομεύει την εργασία.

Ποιός και ο αντίκτυπος του εθισμού στην οικογένεια και τα μέλη της;

Συνήθως, τα μέλη μιας οικογένειας που βιώνουν τις συνέπειες της εξάρτησης και του εθισμού αναπτύσσουν μηχανισμούς αυτοάμυνας. Ιδού μερικές από τις πιθανές αντιδράσεις:

- Περιορισμός κάθε μορφής επικοινωνίας.
- Αποφυγή κάθε συζήτησης σχετικά με το πρόβλημα και τα συναισθήματα που αυτό γεννά.
- Απόκρυψη του προβλήματος από τον κοινωνικό περίγυρο.
- Ανάλυση των υποχρεώσεων που ο πάσχων αδυνατεί να εκπληρώσει.
- Αισθήματα αγανάκτησης, θυμού, αποστροφής, μοναξιάς, φόβου αλλά και ντροπής.

Η θεραπεία μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος;

Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει! Ο εθισμός είναι και αυτός ένα πρόβλημα, όπως τόσα άλλα. Για το λόγο αυτό η διάγνωση οφείλει να προηγηθεί της θεραπείας. Ο εθισμός είναι ιάσιμη νόσος!

Αποτελεί κοινή πεποίθηση ότι μπορεί κανείς μόνος του να απεξαρτηθεί από τα ναρκωτικά ή τα τυχερά παιχνίδια, χωρίς να καταφύγει σε έξωθεν παρεχόμενη βοήθεια. Ορισμένοι όντως τα καταφέρνουν. Δεν είναι όμως πάντοτε εύκολο. Τα προγράμματα απεξάρτησης και οι ομάδες στήριξης συμβάλλουν σημαντικά στην επίλυση του προβλήματος, είτε πρόκειται για ολοκληρωτική απεξάρτηση, είτε για περιορισμό του.

Δεν είναι εύκολο να ζητήσει κανείς βοήθεια στο πρόβλημά του. Τούτο προϋποθέτει θάρρος και κουράγιο. Τώρα όμως υπάρχει βοήθεια και άνθρωποι για να την παράσχουν.

Πότε πρέπει να αναζητήσει κανείς βοήθεια;

Ο λαός μας συνηθίζει να λέει: «Κάλλιο αργά παρά ποτέ».

Σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν είμαστε βέβαιοι κατά πόσο η εξάρτηση ενός συγγενικού ή φιλικού μας προσώπου αποτελεί πραγματικό πρόβλημα. Άλλοτε πάλι αναγνωρίζουμε ότι πρόκειται για πρόβλημα, αλλά δεν ξέρουμε που ν' αποτανθούμε για βοήθεια.

Εάν ανησυχείτε για το φίλο, το συγγενή, τον άνθρωπό σας, προτρέψτε τον να ζητήσει βοήθεια. Εάν το πρόβλημα σάς ανησυχεί προσωπικά, το πρώτο βήμα είναι να το συζητήσετε με άτομο της εμπιστοσύνης σας. Το άτομο αυτό μπορεί να είναι:

- Ένας γιατρός ή ένας νοσηλευτής.
- Ένας σύμβουλος του Προγράμματος Αρωγής Υπαλλήλων (Employee Assistance Program, EAP), ή ακόμη ένας γιατρός, νοσηλευτής ή σύμβουλος στο χώρο εργασίας σας.
- Ένας σύμβουλος ή ένας θεραπευτής στην κοινότητά σας.
- Ένας κοινωνικός λειτουργός.
- Ένας πνευματικός ηγέτης.

Πώς διεξάγεται η θεραπεία;

Κάθε φορέας, ειδικός ή υπηρεσία έχει τη δική του φιλοσοφία προσέγγισης και θεραπείας των διαφόρων μορφών εξάρτησης. Ίδού μερικές από τις πλέον διαδεδομένες αρχές διάγνωσης και αντιμετώπισης:

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η εξάρτηση επηρεάζει τη ζωή του ατόμου.
- Καθορισμός ενός προγράμματος αποθεραπείας και παρακολούθηση του πάσχοντος και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Παρακολούθηση του αποθεραπευμένου και του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί και συμπεριφέρεται στο κοινωνικό σύνολο, μέσα στη μικρή του κοινωνία.
- Προτάσεις που αφορούν σε υπηρεσίες και προγράμματα θεραπείας.
- Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους της εξάρτησης.
- Διαπαιδαγώγηση με σκοπό την επίτευξη υγειούς και ισορροπημένης ζωής.

- Προσωπική υποστήριξη και καθοδήγηση· παραπομπή σε προγράμματα προσωπικής θεραπείας ή σε ομάδες αμοιβαίας στήριξης, όπως για παράδειγμα οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί (AA), κ.λπ.
- Στήριξη και πληροφόρηση της οικογένειας.

Δεν υπάρχει λόγος να υποφέρετε μόνοι. Δεν υπάρχει λόγος να υποφέρετε σιωπηλά. Τώρα πια υπάρχει τρόπος. Τώρα πια υπάρχει βοήθεια.

Πού να αποτανθείτε για βοήθεια ή για περισσότερες πληροφορίες

Καλέστε:

Το Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre)

Τηλέφωνα:

Αριθμός ατελούς κλήσης: 1 800 463 6273

Τορόντο: 416 595 6111

Την Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της περιοχής σας (Local Public Health Unit). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Το Κοινοτικό Κέντρο Πληροφόρησης της περιοχής σας (Community Information Centre). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Τις τοπικές Υπηρεσίες Υποδοχής και Εγκατάστασης Μεταναστών (Local Settlement Services).

Ή επισκευτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Το κείμενο αυτό προσαρμόστηκε ειδικά για τις ανάγκες της παρούσας δημοσίευσης από το:

What you need to know about addiction

Copyright ©2002 Canada Post with the Centre for Addiction and Mental Health