





Ce este dependența comportamentală

ADICȚIE Dependențele de tip comportamental se răspândesc foarte repede, se dezvoltă adesea din activități banale, cum ar fi shopping-ul, utilizarea computerului sau a telefonului mobil. Tratamentul acestor dependențe trebuie, și el, să evolueze pentru a ține pasul cu noile schimbări. Deocamdată, reușește să facă față provocării.

TEXT DE CHRISTOPHER BURN

Cred că sunt dependentă de tot“, mi-a spus recent una dintre pacientele mele, pe un ton pe jumătate serios. Înțeleg cum se simțea: fiecare publicație medicală pe care o citesc în ultimul timp pare a vorbi despre un nou tip de dependență comportamentală (de fapt, citirea publicațiilor medicale poate fi considerată una dintre ele). Este foarte probabil ca numărul pacienților care suferă de o dependență comportamentală să crească. Se impune astfel o provocare pentru cei care oferă tratament, deoarece, în trecut, acesta a vizat în majoritatea cazurilor numai dependența de >>>



>>> substanțe. Vor fi necesare schimbări ale metodei de tratament.

Totuși, în mod surprinzător, cu cât încercăm să observăm mai mult diferențele dintre dependența de substanțe și cea comportamentală, cu atât ni se relevă mai mult asemănările. De exemplu, orice dependență reprezintă de fapt un gol spiritual, cu aceleși criterii de diagnostic: obsesia pentru o activitate, toleranța crescută la aceasta, efectul de sevraj, schimbări extreme în starea sufletească, neglijarea altor activități, recădere. Oare acest lucru înseamnă

că putem trata toate tipurile de dependență cu aceleași metode, așteptându-ne la același proces de recuperare? Nu chiar.

Ce este diferit la dependențele comportamentale?

În primul rând, acestea nu presupun consumul de substanțe, așa că nu există efecte nocive asupra sănătății fizice, cum se întâmplă în cazul alcoolismului, de exemplu. Apoi, sevrajul este diferit în anumite privințe.

Sevrajul fizic la consumul de dro-

guri și alcool este, în majoritatea cazurilor, o procedură medicală relativ ușor de gestionat. Pentru pacient este însă dificilă, durerioasă, ceea ce o încadrează în memorie în categoria „experiенțe care nu trebuie reparate“. Am putea crede că organismul nu prezintă simptome de sevraj în urma dependențelor comportamentale și, ca urmare, persoanele aflate în recuperare în urma acestor tipuri de dependență pot evita etapa de dezintoxicare a tratamentului. De fapt, acest lucru este fals. De exemplu, persoanele dependente de jocuri de

Mai multe despre dependențe, pe site-ul www.psychologies.ro.

noroc pot prezenta simptome cum ar fi: dureri de cap, insomnie, palpitări, dificultăți de respirație. Cu toate acestea, cea mai grea parte rămâne sevrajul pe plan psihologic și social. Trebuie să îți pui în ordine gândurile și viața emoțională – să îți dezveți mintea de ocuparea permanentă cu acele comportamente care duc la dependență. Iată un exemplu: S. este o persoană cu mari realizări, foarte ambicioasă, care deține și conduce propria companie. O duce foarte bine, are clienți din toate colțurile lumii, călătoarește mult; toate acestea se reflectă în stilul său de viață, foarte activ. S-a prezentat pentru tratament cu un istoric de consum de cocaină de 15 ani și o preocupare pentru jocurile de noroc veche de 20 de ani. Îi place să parieze sume mari la meciurile de fotbal, la cursele de cai și în cazinouri. La început, S. nu a dat prea mare importanță problemei cu pariul, considerând mai serioasă problema consumului de cocaine. După ce a urmat cursurile privind dependența de jocuri de noroc și dependența comportamentală susținută la centrul nostru și a participat la întâlnirile „Dependenți de jocuri de noroc anonimi“, și-a dat seama că toate dependențele lui erau strâns legate și că va trebui să renunțe la ambele pentru a se putea recupera cu adevărat. La început, i-a fost foarte greu să accepte acest lucru.

Odată confruntat cu acest adevăr dureros, a devenit extrem de nervos și a reacționat prin părăsirea programului de tratament, sub pretext că trebuie să rezolve niște afaceri urgente. S-a întors însă în scurt timp, după ce a înțeles cât de gravă era situația. Si-a dat seama că se află la o răscrucă în viață. În programul de terapie, și-a

De exemplu, persoanele dependente de jocuri de noroc pot prezenta simptome cum ar fi: dureri de cap, insomnie, palpitări, dificultăți de respirație.

analizat modul de gândire în mod regulat, până când a învățat să recunoască tiparele de gândire nerealistă, declanșatoare, și să intervină pentru a le schimba, înainte ca acestea să ajungă să-i controleze comportamentul.

Dorințe irepresibile

De exemplu, într-o sămbătă din luna martie, s-a trezit cu o dorință puternică de a paria o sumă importantă de bani pe trei echipe de fotbal care urmau să joace în ziua aceea și de care era sigur că vor câștiga. Terapeutul l-a încurajat să își recitească jurnalul, în care scrise despre situații similare din trecut. Apoi a discutat cu terapeutul său, care l-a încurajat să remembreze și să vorbească despre acele experiențe anterioare în

care făcuse pariuri care au avut ca rezultat pierderea unor mari sume de bani.

Astfel, după ce și-a reanalizat modul de gândire, a devenit cu adevărat conștient de situația sa, a avut chiar forța de a-și preda telefonul mobil, foarte bine ascuns în prealabil (mijlocul prin care făcea pariurile) și s-a putut, în sfârșit, concentra pe alte activități. După un timp, când a simțit din nou impulsul de a paria, și-a adus aminte de această întâmplare și a rezistat tentației.

Autoterapie

Cu toate acestea, a realizat că va trebui să integreze în stilul lui de viață o serie de măsuri practice, pentru că atât viața lui socială, cât și cea privată fuseseră profund afectate de preocuparea lui pentru jocurile de noroc. Aceste măsuri radicale (pe care el le-a numit „baraje“) au inclus: anularea tuturor cardurilor de credit, interzicerea accesului în cazinouri (atât cele fizice, cât și online), închiderea conturilor de pariuri și predarea gestiunii financiare unui manager, a cărui sarcină era să-l ajute să trăiască în limita unui buget rezonabil și strict controlat.

S. a luat această decizie foarte cu răjoasă, dar dificilă, pentru că și-a dat seama cât de implicat devenise (pe plan emoțional, mental și fizic) în această dependență, care îi controla viața de zi cu zi. Reflectând asupra comportamentului său din trecut, a observat cât de mult timp, energie și bani pierduse zilnic pe pariuri, totul în timp ce conducea o afacere și încerca să își îndeplinească responsabilitățile familiale și sociale. S. a început să scrie zilnic într-un jurnal, precizând cât timp petrecea >>>

Ce e dependența comportamentală?

>>> gândindu-se la jocurile de noroc și ce măsuri lua pentru a se elibera de aceste gânduri.

Cazul lui S. demonstrează că tratamentul pentru dependența comportamentală depășește programul de tratament specific dependențelor de substanțe, denumit „Modelul celor 12 pași“. Persoanele cu dependențe comportamentale trebuie să parcurgă un proces riguros de schimbare și control, alcătuit din mai mulți pași complementari, pentru a se debarașa în cele din urmă de comportamentul și modul de gândire specifice dependenței, care devin contopite cu activitățile zilnice ale individului. Această caracteristică este valabilă pentru majoritatea dependențelor de comportament.

Negare și gândire nerealistă

O altă particularitate a dependenței comportamentale constă în faptul că bolnavul petrece foarte mult timp sub stăpânirea sentimentului de negare și de gândire nerealistă. Alcoolicul trece printr-un proces psihic complicat, de negare, pentru a se convinge că e în regulă să bea primul pahar. Apoi, băutura îi controlează mintea, declanșând uitarea problemelor care l-au determinat să bea sau chiar inconștieneță. Cei care suferă de o dependență comportamentală însă, nu vor simți acest „asalt“ fizic puternic și imediat, specific abuzului de substanțe. În schimb, ei se vor afla într-o alertă psihică permanentă pentru a continua comportamentul. De exemplu, un dependent de cazonu va petrece ore în sir jucând după un sistem complicat, iar un dependent de cumpărături va parurge

Alcoolicul trece printr-un proces psihic complicat, de negare, pentru a se convinge că e în regulă să bea primul pahar.

magazinele pentru a pune cap la cap ținuta perfectă. Acest proces mental și comportamental foarte complex, încâlcit chiar, trebuie descurcat, descalcit, iar experiența este dureroasă. Să luăm un alt exemplu: cazul lui T., o Tânără de 20 de ani, dependență de cumpărături și alcool. T. a primit primul card de credit la vîrstă de 18 ani, odată cu începerea facultății. Cu banii obținuți la jobul part-time plătea facturile, în timp ce cardul de credit era considerat a conține „bani pe gratis“. Brusc, a simțit că poate avea tot ce își dorește, și își dorea, desigur, foarte multe. Majoritatea timpului liber și-l petrecea la mall. În curând, camera ei s-a umplut cu haine de calitate, pe care nici nu le prea purta, în timp ce datorile au început să crească, până la un moment dat, când a cerut ajutor. Ca multe persoane dependente din Marea Britanie, a urmat un program de recuperare în

12 pași, unde a trecut prin etapele de conștientizare a realității, descooperire de sine și schimbare personală, toate sprăjinate de adăugarea unei dimensiuni spirituale propriei vieți.

Ce gol acoperă acest comportament

A trebuit să se întrebe, de exemplu, de ce pune atâtă preț pe cumpărături (o preocupare relativ normală, considerată de mulți, până nu demult, o corvoadă). Astfel, și-a dat seama că plăcerea ei constă în a alege, a atinge și a proba haine. Apoi, a învățat să-și asume responsabilitatea pentru propria-i recuperare, luând decizii dificile, cum ar fi: participarea la un program foarte strict de management al datoriilor, la întâlnirile Datornicilor Anonimi și la ședințe de terapie cognitiv-comportamentală. Cu ajutorul acesteia din urmă a lucrat la controlul impulsurilor, întârzierea satisfacerii comportamentului compulsiv și apelul la comportamente alternative. Pentru a-și schimba tiparul de comportament, a acceptat să urmeze un plan: în prima fază, trebuia să meargă la cumpărături, să aleagă hainele pe care și le dorea, să le probeze, să le cumpere și să meargă acasă, unde să le pună pe umeraș, în camera ei. A doua zi, trebuia să le returneze pe toate și să ceară restituirea banilor. În a doua fază, trebuia să meargă la cumpărături, să atingă, să aleagă și să probeze haine, să le țină în brațe și să le pună la loc pe umerașe. În a treia fază, trebuia să meargă în magazine, să se uite și să atingă hainele care îi plăceau, dar să plece fără să cumpere nimic. A patra fază – pe viitor, va cumpăra doar haine de care are nevoie, plătind întotdeauna cu bani lichizi. ■

Mai multe despre comportamentul dependent, pe site-ul www.psychologies.ro.