

HOTNEWS: Dependenta este o boala

de Rupert Wolfe Murray



Terapie de grup la Castle Craig / Foto: Castle Craig Hospital

Pentru a oferi o gama mai larga de servicii psihiatrice, MedLife a semnat de curand un acord de parteneriat cu centrul britanic de varf specializat in dezintoxicare [Castle Craig Hospital](http://www.castlecraig.ro). Incepand cu 1998 Castle Craig a tratat peste 7000 de dependenti de alcool si de droguri iar estimarile arata ca peste jumatate dintre pacientii lor reusesc sa se abtina de la droguri sau alcool. Intins pe 20 de hectare intr-o frumoasa zona rurala Scotiana, Spitalul Castle Craig are 27 terapeuti cu norma intreaga, 7 medici si peste 100 de paturi. Pentru mai multe detalii va rugam sa consultati www.castlecraig.ro. Rupert Wolfe Murray este reprezentantul Castle Craig in Romania. In cadrul acestui articol, el explica de ce este bine sa clasificam dependenta de droguri sau de alcool drept o boala.

Multi oameni sunt uimiti cand afla ca "dependenta" este considerata de catre institutiile medicale drept boala. "Cum poate fi alcoolismul o boala?" poate intreba scepticul, "alegerea alcoolului de a bea inca un pahar tine de optiune. Vina ar trebui pusa pe seama lipsei de moralitate si a lipsei de vointa. Este absurd sa sustii ca este o boala."

Un dependent tipic de alcool sau de droguri nu are nici un control asupra dependentei sale – acesta pur si simplu trebuie sa ia urmatoarea "doza" si se va folosi de toata ingeniozitatea sa pentru a face acest lucru. Partea cea mai distructiva a vietii unui dependent este ca acesta trebuie sa isi consume o mare parte din timp si energie facand rost de urmatoarea "doza", iar acest lucru are, adesea, drept rezultat un ciclu vicios de negare, depresie, boala, furt si probleme sociale.

Unul din factorii definatorii ai unei boli este lipsa de control asupra acesteia. Poti spune ca “daca ai fi luat masuri de preventie e posibil sa nu te fi imbolnavit”, dar acest argument este dificil de construit. Cand virusul HIV / SIDA a ajuns pentru prima oara in paginile ziarelor unii comentatori moralisti au sugerat ca aceasta este o “boala homosexuala”, ca exista din cauza unor practici sexuale imorale – iar altii au adaugat ca este razbunarea lui Dumnezeu asupra homosexualilor- dar cum ramane cu copiii romani din anii 1980 care au luat virusul HIV din sange contaminat? Astazi, majoritatea oamenilor accepta faptul ca HIV / SIDA este o boala.

Tratarea dependentelor ca o boala prezinta multe avantaje

In primul rand, este util pentru persoana dependenta sa stie ca are o boala, mai degraba decat un fel de defect de personalitate – iar in incercarea de a intelege boala de care sufera, se poate gandi la urmarea unui tratament si are acces la instrumentele necesare pentru a aborda sentimentele coplesitoare de vinovatie si rusine.

Inainte ca Alcoolicii Anonimi, asociatie fondata in SUA in 1935, sa dezvolte conceptul de dependenta ca o boala, aceasta era considerata o problema morala, un semn de slabiciune mentala, iar un tratament obisnuit pentru alcoolici era sa fie inchisi pentru perioade scurte de abstinenta fortata (dar la scurt timp dupa eliberare dependenta isi intra din nou in drepturi). Din cauza faptului ca societatea, in general, si comunitatea medicala, in special, nu au considerat dependenta drept o boala, s-au realizat putine studii si nu exista nici un tratament de specialitate disponibil.

In 1992 “boala tratabila” a dependentei a fost descrisa de catre American Society of Addiction Medicine (Asociatia Americana de studiu a dependentelor) drept o “boala primara, cronica cu factori genetici, psihosociali si de mediu care influenteaza dezvoltarea si manifestarile acesteia. Boala este considerata progresiva si fatala.” Referirea la “progresivitate” inseamna ca utilizarea continua de alcool sau droguri “duce la o deteriorare progresiva a starii fizice, mentale si a bunastarii sociale a pacientului.”

Marele avantaj al tratarii dependentei ca o boala este ca pot fi studiate cauzele acesteia, iar diferitele metode de a trata dependentele pot fi continuu imbunatatite. Medicii, cercetatorii si academicienii au explorat timp de mai multi ani – cel putin in vest – diverse motive pentru dependenta si este general acceptat faptul ca dependentele au cauze sociale, de mediu si genetice (copii dependentilor sunt, cu precadere, vulnerabili).

Britain’s Institute of Alcohol Studies (Institutul Britanic de Studii ale Alcoolului) a publicat o fisa cu fapte privind legatura alcoolului cu sanatatea mintala in care noteaza: “Oamenii cu probleme de sanatate mintala prezinta un risc ridicat de probleme de natura alcoolica... conditiile in care oamenii pot încerca sa recurga la alcool pentru a face fata problemelor includ: depresie, anxietate sociala, claustrofobie, tulburari obsesiv-compulsive si schizofrenie ... riscul de a avea probleme de natura alcoolica este, de asemenea, mai ridicat la cei cu o istorie de abuz sexual in copilarie.”

“Marea Carte”

Poate cea mai importanta carte pe tema dependentelor este “Marea Carte” (“Big Book”) a Alcoolicilor Anonimi (AA). Publicata pentru prima oara in 1939, lucrarea reprezinta o serie de povestiri personale ale unor alcoolici americani ce au urmat tipare similare de negare (“Eu

pot controla cat de mult beau”), de excludere sociala (divortul si somajul domina), depresie, tratamente nereusite si, in cele din urma, salvarea de catre AA. Alcoolicii Anonimi au mii de grupuri de ajutorare in intreaga lume si in jur de 2 milioane de membri. Conceptul AA sustine ca un fost alcoolic este cea mai in masura persoana sa ajute un alcoolic activ sa se recupereze iar “principalul lor scop este acela de a nu bea si de a ajuta si pe alti alcoolici sa nu bea.” Dependentii de Narcotice Anonimi (NA) este o organizatie similara pentru persoanele dependente de droguri. Se estimeaza faptul ca ambele organizatii au ajutat milioane de oameni sa renunte la dependentele lor.

Pentru a explica cum au ajuns alcoolici, multe dintre personajele din “Marea Carte” descriu sentimente de timiditate si stanjeneala paralizanta in contexte sociale. Acesti oameni foloseau alcoolul ca mijloc de relaxare si de a se integra in grupul de cunoscuti, fiind vazut ca solutie “eliberatoare” a defectelor personale. Saizeci de ani mai tarziu, Institutul Britanic de Studii ale Alcoolului a prezentat o interpretare stiintifica a aceleiasi tendinte: “Conditia cea mai clar asociata cu abuzul si dependenta de alcool este tulburare de personalitate antisociala (ASPD). Persoanele cu ASPD prezinta un risc de 21 mai mare decat media populatiei de a se confrunta cu abuz sau dependenta de alcool.”

Faptul ca dependenta este clasificata ca boala inseamna ca dependentii pot pretinde ca societatile de asigurari de sanatate sa acopere costurile de tratament. Multi dintre pacientii care vin la [Spitalul Castle Craig](#) din Scotia, un centru de dezintoxicare privat pe care il reprezint in Romania, provin din Tarile de Jos deoarece pot cere ca costurile de tratament sa fie acoperite de asigurarile publice de sanatate- pe baza faptului ca un tratament echivalent de aceeasi calitate este nu este disponibil in Olanda si, prin urmare, asiguratorii olandezi sunt obligati sa plateasca pentru el intr-un alt stat membru al UE. Este putin probabil ca acest sistem sa functioneze, pentru moment, in Romania deoarece sectorul de asigurari de sanatate nu este inca functional.

Tratament

Toti dependentii intra la un moment dat in contact cu un medic, iar acesta din urma va recomanda in mod invariabil o forma de tratament. O recomandare obisnuita este sa se alature unui grup local AA sau NA, dar acest lucru este imposibil pentru cineva care este in negare deoarece primul pas AA este acceptarea catre sine ca nu ai nici un control asupra dependentei. Este probabil ca medicul sa recomande, de asemenea, sesiuni cu un terapeut local specializat pe dependente, dar este dificil ca acesta sa se ocupe de problemele complexe si pe termen lung ale dependentului intr-o sesiune sau doua pe saptamana (este necesara o abordare mai intensiva pentru a lua in discutie toate probleme psihologice care insotesc dependenta). In ultimii ani trimiterea alcoolizilor la spitalul local a devenit o abordare obisnuita in Scotia, dar aceasta are drept efect doar o “dezintoxicare” pe termen scurt.

Cand vine vorba de dependenta de heroina, cel mai comun tratament este prescrierea de metadona, un opioid sintetic care actioneaza ca substitut pentru heroina. Starea de euforie cauzata de metadona dureaza mai mult decat cea cauzata de heroina, iar utilizatorii pot incerca sa isi construiasca o viata normala in jurul acestui drog – cel putin in teorie.

Programele de tratament cu metadona se realizeaza la nivel de comunitate si constau dintr-un complex de terapie psiho-sociala, pe langa distribuirea drogului. Problema este ca partea

programului bazata pe terapie comunitara tinde sa fie costisitoare si complicata iar, in cele mai multe cazuri, pur si simplu nu are loc, ceea ce face ca metadona sa fie singurul element al acestui tip de program de tratament (precum si distributia acesteia de catre farmacii). Utilizatorii de droguri intravenoase se plang insa de faptul ca metadona da dependenta mai rapid decat heroina si este dificil de argumentat impotriva viziunii ca metadona inlocuieste pur si simplu o dependenta cu alta – incarcand factura contribuabililor.

Guvernul pare insa sa prefere programele bazate pe metadona deoarece acestea sunt mai ieftine pe termen scurt decat tratamentul rezidential iar metadona poate fi prescrisa mult mai multor dependenti prin comparatie cu numarul celor ce pot fi trimisi pentru tratare rezidentiala. Spitalul Castle Craig a solicitat recent realizarea unui studiu privind utilizarea “serviciilor de prescriere a unui substitut realizate la nivel comunitar” (de exemplu, prescrierea de metadona) si a constatat ca, in Scotia, “in jur de 22000 de utilizatori dependenti de droguri au fost luati in evidenta de serviciile de prescriere a unui substitut realizate la nivel comunitar la un cost anual ce depaseste 26 000 lire sterline. Desi nu s-a facut nici o estimare echivalenta a nivelului de finantare, in Scotia, pentru serviciile de tratament pentru dependente de tip rezidential, probabil ca cifra este mult mai mica.”

Desi metadona este utila pentru statisticile guvernamentale – ministerele de sanatate pot spune ca trateaza zeci de mii de dependenti de heroina – acestea tind sa nu puna accent pe faptul ca peste 95% dintre dependenti raman dependenti de metadona pe termen nedefinit, iar acest lucru are un efect puternic asupra costurilor altor departamente guvernamentale (asistenta sociala, politie, educatie, foc) care trebuie sa gestioneze consecintele faptului ca acesti dependenti necesita sprijin continuu din partea statului.

Abordarea Castle Craig

Atunci cand un dependent incepe tratamentul acesta se deschide in fata terapeutului sau si in fata celorlalti membri ai grupului (folosim abordarea de terapie de grup lansata de AA pe care o completam cu numeroase alte tratamente). O reactie comuna este ca dependentul sa simta ca lumea lui se destrama. S-a drogat timp de ani de zile, gasind metode de a obtine droguri si adancindu-se intr-o retea complexa de negare si inselaciune, punctata de crize de depresie, vinovatie si boala. Dependenteii pot pastra ascunse contradictiile din existenta lor timp de ani de zile, se pot descurca in felul lor si pana si ei incep sa creada propriile lor vietii. Insa in momentul in care se deschid in fata terapeutilor, barierele se darama si incep sa vada, poate pentru prima data, ce trasee marcate de distrugere au urmat pana atunci. Impactul personal pot fi devastator.

In acel moment, este esential sa aiba la dispozitie tot timpul un terapeut – precum si personal medical – iar acest lucru este exact ceea ce lipseste majoritatii tratamentelor comunitare. E mai putin probabil ca sesiunile ocazionale de terapie sa aiba efectul de “deschidere” descris mai sus deoarece e necesara o abordare mult mai intensiva pentru a ajunge la radacina problemei. Si chiar daca terapeutul il face pe dependent sa se deschida, nefericitul pacient va fi trimis din nou acasa pentru cateva zile, timp in care este probabila o revenire la consumul de droguri.

O alta problema a tratamentelor bazate pe comunitate este ca pleaca de la presupunerea ca familia dependentului va continua sa ofere un camin stabil si un mediu propice pentru

recuperare. Realitatea insa este adesea foarte diferita. In acele cazuri in care dependentul locuieste inca cu familia sau partenerul, acei oameni sunt, in general, atat de exasperati si satui incat se gasesc adesea intr-o stare de anxietate ridicata. Si ei au nevoie de terapie.

Terapie pentru familia dependentului

Ajutarea familiei este o piatra de temelie a planului de tratament folosit la Spitalul Castle Craig iar pe site-ul nostru, pe pagina dedicata [terapiei de familie](#), scrie: "Alcoolul si dependenta de droguri nu afecteaza doar o singura persoana, toata familia sufera... este probabil sa te confrunti cu sentimente de anxietate, frica, rusine, tristete, confuzie, jena, dezamagire si suspiciune. Este posibil sa fi insistat, predicat, strigat, sa fi avut nopti nedormite sau sa iti fi luat zile libere de la munca. E posibil sa ramai cu un sentiment coplesitor de vinovatie, nesiguranta si sa ai resentimente. Dependenta tinde sa se strecoare in familie – nu se intampla peste noapte. Intr-o zi iti dai seama ca viata a devenit un lung cosmar."

Si aceasta ma aduce inapoi la ideea principala a acestui articol: dependenta ca boala. Daca luam in considerare ca familiile sunt adesea victimele ne vazute ale dependentei, am putea pune urmatoarea intrebare "cum ii ajuta pe acestia definirea dependentei ca boala?" Pentru a raspunde la aceasta intrebare sa ne imaginam mai intai zilele de dinainte de AA atunci cand familiile dependentilor erau impovarate cu devastarea cauzata de dependenta copiilor lor, si adesea acuzate ca sunt responsabile pentru comportamentul copiilor lor. Insa ideea de a oferi terapie pentru familiile dependentilor era ceva nemaiauzit (asa cum este in prezent in Romania).

Dar acum, dupa ce dependenta a fost definita drept boala, urmatorul pas logic este sa includem familia – o retea de sprijin esentiala pentru dependent – in procesul de tratare. Pagina de terapie pentru familie a Spitalului Castle Craig descrie tratamentul astfel: "Obiectivele programului pentru familie urmat in Spitalul Castle Craig sunt de a educa, indruma si sprijini membrii familiei si pe cei dragi... Vei descoperi ca in urma discutiilor cu alti membri ai familiei realizezi ca "Nu sunt singur". ... In esenta, incepi sa intelegi ca nu ai provocat problema, ca nu poti controla problema si, cu siguranta, nu poti vindeca problema. Cu toate acestea, vei invata ca poti incepe sa faci fata problemei." Nimic din toate acestea nu ar fi fost posibil daca dependenta nu ar fi fost definita ca boala in urma cu toti acesti ani de catre doi alcoolici americani pionieri in anii 1930.

Dezavantajul de a descrie tratamentul disponibil la Castle Craig – "Rolls Royce-ul centrelor de tratament", unde 27 de terapeuti sunt angajati cu norma intreaga – este faptul ca tratamentul este scump si nu este la indemana majoritatii dependentilor romani. Dar, daca ajuta la ceva, tratamentul la Castle Craig este, de asemenea, peste posibilitatile majoritatii dependentilor britanici deoarece Serviciul National de Sanatate britanic prefera sa trimita dependentii in programe de tratament comunitare si in programe de intretinere cu metadona, care sunt mai ieftine pe termen scurt (dar mult mai putin eficiente, prin comparatie cu tratamentul rezidential, cand vine vorba de a pune punct dependentelor). O alta consolare pentru dependentii romani si familiile lor este ca puteti incepe acum studiul bolii dependentei, cu alte cuvinte, puteti accesa relativ usor informatii despre cauzele si efectele dependentei si despre ceea ce se poate face in materie de tratament. Sunt acum

disponibile si in Romania unele servicii psihiatice bune pentru dependenti, cum ar fi [MINDCARE](#).

[Link catre articolul original publicat pe medlive.hotnews.ro \(14 aprilie 2011\)](#)