

Osoba uzależniona i regulacja emocji – analiza przedstawiona w pracy

W Wojewódzkim Ośrodku Zapobiegania i Leczenia Uzależnień w Katowicach zostały przeprowadzone rozmowy z dwoma osobami, które popadły w nałóg picia alkoholu. Zadane pytania miały na celu poznanie indywidualnych uwarunkowań, które spowodowały, że osoby te stały się alkoholikami.

Bezsilność alkoholika wobec postępującego samozniszczenia; nasilający się stan cierpienia i osamotnienia oraz stopniowa dezorganizacja całego życia – jego i najbliższego otoczenia – wskazują na działanie potężnych sił sprawujących kontrolę nad funkcjonowaniem człowieka.

Spostrzega się je przede wszystkim jako przejawy działania specyficznych mechanizmów zakorzenionych w strukturze psychofizycznej człowieka. Wśród dramatycznych zjawisk i zdarzeń w życiu osoby uzależnionej, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych faktów, które domagają się wyjaśnienia. Są to w szczególności: postępujące samozniszczenie alkoholika, wskazujące na poważne uszkodzenie instynktu samozachowawczego; występowanie tzw. głodu alkoholowego o dużym nasileniu, dającego poczucie przymusu wewnętrznego; brak zdolności do skutecznej samokontroli powstrzymującej picie i powtarzające się niepowodzenia prób zaprzestania picia; głębokie uszkodzenie podstaw kontaktów społecznych; gotowość do naruszania norm społecznych i wartości, gdy znajdą się one w konflikcie z dążeniem do picia.

Elementy obrazu osoby uzależnionej

Dla całościowego opisu i zrozumienia problemów osoby uzależnionej konieczne jest zwrócenie uwagi nie tylko na

patologiczne mechanizmy tworzące uzależnienie, ale także na inne czynniki ważne dla jej funkcjonowania.

Należą do nich:

- specyficzne i problemowe formy kontaktów z samym sobą i z otoczeniem społecznym,
- wzory zachowań, umiejętności i postaw,
- właściwości organizmu i problemy zdrowotne, kształt najbliższego środowiska społecznego i rodzinnego.

Mechanizmy uzależnienia odgrywają fundamentalną rolę w powstawaniu oraz w utrzymywaniu się uzależnienia. Podstawowym zadaniem terapii uzależnienia jest więc zatrzymanie działania tych mechanizmów oraz ich usunięcie. Struktura tych mechanizmów oraz sposób ich funkcjonowania odróżnia je wyraźnie od patologicznych mechanizmów występujących w innych zaburzeniach emocjonalnych np. w nerwicy.

Mechanizmy uzależnienia powstają na skutek intensywnego działania psychofarmakologicznego alkoholu wzmacnianego przez doświadczenia interpersonalne i intrapersonalne towarzyszące picciu alkoholu. Tworzą one podstawowe przyczyny patologicznego picia u osób uzależnionych oraz załamywania się prób powstrzymywania się od picia. Mechanizmy te mogą być aktywizowane przez negatywne stany emocjonalne i doświadczenia związane ze stresem oraz przez specyficzne okoliczności zewnętrzne.

Do wewnętrznych źródeł czynników aktywizujących mechanizmy uzależnienia należą: uszkodzenia organizmu oraz choroby somatyczne i psychiczne, deficyt praktycznych umiejętności życiowych oraz destrukcyjna orientacja życiowa i związane z nią problemy osobiste.

Do zewnętrznych, sytuacyjnych źródeł czynników należą:

- sytuacje stresu i podwyższonego ryzyka, trwałe uszkodzenia ważnych relacji społecznych,
- negatywne konsekwencje społeczne szkodliwego picia.

Analiza mechanizmów uzależnienia jest przeprowadzona na płaszczyźnie psychologicznej, ale nie oznacza to pomijania roli i wpływu czynników biologicznych. Czynniki te wywodzą się z wrodzonej struktury biologicznej organizmu oraz ze zmian w strukturze i funkcjach somatycznych spowodowanych przez patologiczne picie. Coraz częściej rozpoznajemy bezpośrednie i pośrednie powiązania zjawisk biologicznych ze zjawiskami psychologicznymi.

Do powstania uzależnienia przyczynia się współwystępowanie czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. W przypadku różnych pacjentów wpływ i znaczenie poszczególnych czynników mogą być różne, ale uzależnienie musi być poprzedzone jakimś okresem picia. Uzależnienie od alkoholu nie jest chorobą genetyczną, chociaż u części pacjentów czynniki biologiczne odgrywają istotną, lecz nie samodzielną rolę w jego powstawaniu – są więc czynnikami ryzyka uzależnienia od alkoholu.

Działanie patologicznych mechanizmów jest zakorzenione w podstawowych elementach struktury psychofizycznej jednostki ponieważ intensywne i długotrwałe picie pozostawia trwałe ślady w procesach emocjonalnych, w aktywności umysłowej oraz w centrum osobowości, określającym tożsamość i poczucie wartości, w którym powstają decyzje sterujące postępowaniem człowieka, czyli w tzw. systemie JA.

Różni ludzie mogą mieć różne powody do częstego i intensywnego picia alkoholu w tym okresie życia, który poprzedza powstanie uzależnienia. Stopniowo jednak konsumpcja alkoholu u danej osoby w coraz większym stopniu jest regulowana przez wewnętrzne mechanizmy uzależnienia. Jest już oparta na innych zasadach niż w przypadku ludzi nieuzależnionych. Nie oznacza

to, że nie działają wtedy tzw. normalne powody do picia, tylko ich rola jest już mało istotna z punktu widzenia całego życia tej osoby, które jest w coraz większym stopniu skoncentrowane wokół picia oraz podlega procesowi systematycznego niszczenia przez jego konsekwencje.

Mechanizm nałogowej regulacji emocji

Długotrwałe i intensywne picie alkoholu powoduje poważne uszkodzenia życia emocjonalnego i doprowadza do wytworzenia się specyficznego systemu regulacji psychicznej w tej sferze. Dynamika procesów emocjonalnych osoby uzależnionej ukierunkowana jest na inicjowanie i potęgowanie pragnienia alkoholu. Oznacza to, że różnorodne stany i reakcje emocjonalne, niezależnie od ich rzeczywistych źródeł, bardzo często są doświadczane przez osobę uzależnioną jako pragnienie alkoholu. Najważniejszą rolę spełnia dążenie do szybkiego złagodzenia lub uśmierzania przykrych stanów emocjonalnych przy pomocy alkoholu.

Osoba uzależniona ma silną tendencję do reagowania na stres poczuciem zagrożenia, któremu często towarzyszą lęk, złość, smutek i ból oraz gotowość do radzenia sobie ze stresem przy pomocy prób bezpośredniego złagodzenia przykrych emocji, zamiast prób zmiany okoliczności tworzących stres. Stres stanowiący podstawowe źródło przykrych stanów emocjonalnych może być powodowany przez czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, a w szczególności przez negatywne konsekwencje picia alkoholu.

Niski poziom odporności na cierpienie, osłabianej przez biochemiczne skutki nadużywania alkoholu, powoduje, że do przykrych stanów emocjonalnych takich jak: niepokój, rozdrażnienie czy przygnębienie dołącza się poczucie „bolesności”, co nasila dążenie do szybkiego ich uśmierzania przy pomocy alkoholu.

W chwilach nasilania się cierpienia i lęku zaczyna się rozwijać proces panicznego poszukiwania ulgi, który nadaje pragnieniu alkoholu charakter wewnętrznego przymusu i konieczności picia. Dynamizowana lękiem i cierpieniem ucieczka do alkoholu, z nadzieją na uśmierzzenie i uspokojenie, jest często doświadczana jako tzw. głód alkoholu, a największym zagrożeniem staje się wtedy perspektywa utraty dostępu do alkoholu.

Dodatkowym źródłem stresu może być również obniżona tolerancja na monotonię, określana również jako zwiększone zapotrzebowanie na stymulację. Oznacza to nasiloną potrzebę wzbudzania szybkich i bezpośrednich zmian w stanie emocjonalnym. Osoba uzależniona ma gotowość do osiągnięcia tego przy pomocy alkoholu, gdyż ogarnia ją przykry niepokój nawet wtedy, gdy jej sytuacja życiowa uspokaja się i stabilizuje. Podwyższona potrzeba stymulacji i zmiany własnych stanów psychicznych u części osób uzależnionych wynika z indywidualnych cech temperamentu, a u wszystkich intensywne picie przyczynia się do nasilenia tej cechy, na skutek biochemicznych zmian pod wpływem alkoholu.

Część minionych doświadczeń osoby uzależnionej związanych z piciem alkoholu ukształtowała przyjemne oczekiwania związane z pozytywnymi skutkami alkoholu. Tworzy to pokusę ponownego przeżycia takich stanów i wzmacnia dążenie do uśmierzzenia przykrych przeżyć. Tak więc siła pragnienia alkoholu pochodzi zarówno z dążenia do uśmierzzenia przykrych stanów związanych z niepokojem i z cierpieniem, jak i z pokusy na osiągnięcie przyjemności bezpośrednio po uwolnieniu się od przykrości.

Przeżywanie przez osobę uzależnioną przykrych stanów emocjonalnych nabiera specyficznej dwoistości. Przykry stan emocjonalny jest z jednej strony negatywnym sygnałem, który powinien wzbudzać odruch awersyjny, czyli tendencję do unikania źródła przykrości, z drugiej strony jest równocześnie sygnałem zapowiadającym chwilę przyjemności po uśmierzzeniu przykrości. Ponieważ u osoby uzależnionej nastąpiło poważne

zredukowanie wielu naturalnych źródeł przyjemnych stanów, uśmierzanie przykrości jest głównym sposobem uzyskiwania przyjemnych doświadczeń.

Oba aspekty pragnienia alkoholu u osoby uzależnionej wpływają w istotny sposób na zniekształcenia poznawcze. Dążenie do złagodzenia przykrości zawęża świadomość i koncentruje ją wokół alkoholu, jako podstawowego środka uśmierzającego oraz neutralizuje sygnały utrudniające dostęp do alkoholu. Pokusa i nadzieja na szybką przyjemność sprzyja tworzeniu pozytywnych złudzeń.

Działanie tego mechanizmu wyjaśnia przede wszystkim pojawianie się tzw. przymusowych pragnień alkoholowych, a w szczególności ogromną siłę ich działania. Wskazuje również na niezwykle istotne zjawisko rozluźnienia, a często nawet zerwania związków emocjonalnych z realną rzeczywistością, co wpływa na poważne osłabienie możliwości zewnętrznego wpływu najbliższych osób na funkcjonowanie alkoholika. Z tej perspektywy możemy również lepiej zrozumieć emocjonalne źródła zaburzeń w funkcjonowaniu poznawczym osoby uzależnionej.

Model wyjaśniający nie zastępuje indywidualnej oceny

Powyższy opis przedstawia sposób rozumienia mechanizmów uzależnienia przyjęty w historycznej pracy. Nie powinien być odczytywany jako jednakowy portret każdej osoby ani jako diagnoza możliwa do postawienia na podstawie pojedynczego zachowania. Współczesny materiał NIAAA podkreśla zróżnicowane nasilenie zaburzenia, udział wielu czynników oraz różne drogi powrotu do zdrowia. Opis trudności nie wyznacza więc nieuchronnej przyszłości człowieka.

Warto ponadto rozdzielić model zaczerpnięty z literatury od materiału dwóch wywiadów. Te relacje mogą przybliżyć

doświadczenie rozmówców, lecz nie sprawdzają samodzielnie wszystkich elementów teorii i nie reprezentują całej populacji. Analiza emocji pozostaje użyteczna jako perspektywa interpretacyjna, o ile nie usuwa różnic między ludźmi i nie zastępuje profesjonalnej oceny konkretnej sytuacji.

Źródła

Źródło współczesnego komentarza o zróżnicowaniu zaburzenia i możliwościach zdrowienia: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, „Alcohol Use Disorder: From Risk to Diagnosis to Recovery”, dostęp 3 września 2026 r.

Jeśli szukają Państwo pomocy w napisaniu własnej pracy - potrzebują Państwo fachowych konsultacji to polecamy stronę [pisanie prac](#) - profesjonalna pomoc w pisaniu prac w granicach prawa.