

Lidia Cierpiałkowska, Michał Ziarko, *Psychologia uzależnień – alkoholizm*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010, ss. 488.

Poważnym zagrożeniem zdrowia i życia współczesnego człowieka staje się choroba alkoholowa. Można wręcz powiedzieć, że jest to choroba o najszerszym zasięgu, dotykająca największą liczbę ludzi. Do tego grona można zaliczyć nie tylko samego alkoholika, ale i osoby z jego otoczenia, takie jak: współmałżonka, dzieci, rodziców czy też najbliższych krewnych i przyjaciół¹.

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego szacuje, iż w Polsce w 2009 roku średnio na jednego mieszkańca przypadało 9,06 litra czystego spirytusu². Ponadto, z danych szacunkowych PARPA wynika, iż w Polsce jest około 800 tys. osób uzależnionych od alkoholu, a także około 1,5 miliona osób żyjących w otoczeniu alkoholika oraz tyle samo dzieci wychowujących się w rodzinach z problemem alkoholowym³. Warto również podkreślić, iż – według danych GUS-u – osób szkodliwie pijących w Polsce jest około 2-2,5 miliona, a ofiar przemocy domowej ze strony nadużywających alkoholu jest około 2 milionów (w tym dzieci i dorosłych)⁴. Wyniki GUS-u i dane szacunkowe PARPA wskazują na rozległość i doniosłość problematyki alkoholizmu w perspektywie najbliższych kilkadziesiąt lat dla społeczeństwa polskiego.

Uzależnienia od substancji psychoaktywnych, w tym od alkoholu, są przedmiotem zainteresowania teoretycznego i empirycznego wielu dziedzin naukowych, takich jak medycyny, socjologii,

¹ Por. B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009, s. 324-325.

² Por. http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=156&Itemid=16 (dostęp: 30.11.2010).

³ Por. tamże.

⁴ Por. http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_Kobiety_w_Polsce.pdf (dostęp: 30.11.2010).

pedagogiki czy psychologii. To interdyscyplinarne zainteresowanie wynika przede wszystkim z negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychospołecznych czy ekonomicznych, jakie niesie z sobą uzależnienie i współuzależnienie od alkoholu oraz towarzyszące im zjawiska zachodzące w rodzinie, miejscu pracy czy środowisku społecznym. Ważne miejsce pośród wszystkich dyscyplin naukowych zajmujących się problemem alkoholu i jego wpływem na jednostkę zajmuje psychologia uzależnień. Jest to subdyscyplina psychologii klinicznej, zajmującej się nie tyle opisem przejawów zaburzeń psychicznych, co przede wszystkim wyjaśnianiem psychologicznych uwarunkowań tych zaburzeń oraz ich profilaktyką i leczeniem przy zastosowaniu psychologicznych metod oddziaływania⁵.

Coraz częściej można usłyszeć słowa krytyki typu: „Alkoholizm już dawno przybrał wymiar społeczny, więc ile można o nim dyskutować, pisać, czytać czy badać go?”. W tym miejscu trzeba sobie zadać szereg pytań, takich jak: „Czy aby na pewno mamy prawo zepchnąć problem nadużywania alkoholu do niższej rangi problemów? Czy człowiek uzależniony jest sam sobie winien i powinien sobie radzić sam? Czy choroba alkoholowa dotyczy tylko alkoholika? Czy istnieją skuteczne metody i formy pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym? Jakie cele i zadania stawiane są przed psychologią uzależnień względem choroby alkoholowej?

Próbę odnalezienia odpowiedzi na powyższe pytania i dylematy znajdujemy w książce *Psychologia uzależnień – alkoholizm*, która stanowi kompleksowe ujęcie problematyki uzależnienia od alkoholu w świetle psychologii uzależnień. Omawiana publikacja jest kolejną z serii wydawniczej *Psychologia wobec współczesności*. Na całość publikacji składają się: wstęp, osiem rozdziałów, bibliografia, indeks osób, indeks rzeczowy, wykaz ramek, wykaz rysunków oraz wykaz tabel. Każdy z rozdziałów zakończony jest krótkim podsumowaniem treści zawartych w poszczególnych paragrafach rozdziału. Istotnym elementem jest indeks osób oraz indeks rzeczowy ułatwiające czytelnikowi sprawne poszukiwanie konkretnej wiedzy.

⁵ Por. L. Cierpiatkowska, *Kierunki rozwoju współczesnej psychologii uzależnień*, w: *Oblicza współczesnych uzależnień*, red. L. Cierpiatkowska, Poznań 2008, s. 17-18.

W rozdziale pierwszym Autorzy wprowadzają w zagadnienie działania alkoholu na organizm człowieka. Dostarczają ogólnych informacji na temat efektów krótkotrwałego działania alkoholu na organizm człowieka. Ponadto poruszają problematykę zdrowotnych, fizycznych i somatycznych, a także psychicznych i społecznych skutków długotrwałego picia alkoholu. Z rozważań tych wynika, że nawet najmniejsza ilość alkoholu etylowego ma wpływ na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach jego życia. Nadmierne jego spożycie prowadzi może do szeregu skutków, a co za tym idzie, do uzależnienia. Omówiony zostaje również problem różnic w metabolizmie alkoholu u kobiet oraz u mężczyzn, co znacząco wpływa na czas, w którym każda z tych osób może ulec chorobie alkoholowej. Przedstawione są również szczegółowo opisane skutki zdrowotne upijania się nałogowego. Do nich autorzy zaliczają szczególnie

zaburzenia w obrębie układu odpornościowego, a co za tym idzie, zmniejszenie odporności organizmu i zwiększenie ryzyka wystąpienia różnych chorób (s. 41).

Również w tym rozdziale, powołując się na międzynarodową klasyfikację zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania ICD-10, Autorzy prezentują zaburzenia w obrębie psychiki, których jest tak duża liczba, iż zasługują one na wyróżnienie. Dla prawidłowego funkcjonowania społeczeństw istotne jest zwrócenie uwagi na społeczne konsekwencje nadużywania alkoholu bowiem, jak podkreślają Autorzy,

szkody społeczne trudno ocenić, niemniej uważa się, że szczególnie dotkliwe są przede wszystkim dla ludzi żyjących w związkach z osobami nadużywającymi alkoholu, zwłaszcza członków rodziny (s. 59).

Przedstawienie obrazu klinicznego i kryteriów odróżniania nadużywania od uzależnienia od alkoholu w świetle aktualnych międzynarodowych systemów klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV oraz ICD-10 jest przedmiotem analizy rozdziału drugiego. Alkoholizm widziany jest w oczach Autorów jako choroba dynamicznie rozwijająca się oraz przewlekła. Warto zwrócić uwagę, iż przytaczane zostają konkretne przypadki na poparcie argumentów, że nadużywanie alkoholu jest szkodliwe, co obrazuje bogate doświadczenie Autorów w kontakcie z tą dysfunkcją. Diagnoza kliniczna zaburzeń spowodowanych używaniem

alkoholu jest jednym z elementów tego rozdziału. Jest to o tyle istotne, iż

postępowanie diagnostyczne wobec osób z różnymi zaburzeniami spowodowanymi używaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, może mieć różny charakter w zależności od celu i funkcji, jakie ma spełniać diagnoza (s. 103).

W rozdziale zaprezentowane są również wersje najpopularniejszych testów do diagnozy choroby alkoholowej, takie jak: BMAST – skrócona wersja testu MAST, a także test CAGE oraz test rozpoznania zaburzeń związanych z używaniem alkoholu AUDIT. Jest to o tyle istotne, iż zaprezentowane są różnorodne kryteria i wskaźniki pozwalające na odróżnienie picia bezpiecznego od niebezpiecznego.

W trzecim rozdziale rozprawy Autorzy prezentują współczesne modele genetyki behawioralnej i psychologii klinicznej dla wyjaśnienia istoty zaburzeń związanych z nadużywaniem alkoholu. Uwagę należy zwrócić na tak zwane wieloczynnikowe modele integracyjne w wyjaśnianiu istoty zaburzeń po nadużyciu alkoholu. Jest to bowiem nowe podejście skoncentrowane na interakcji czynników osobowościowych, rodzinnych i pozarodzinnych w porównaniu z występującymi zaburzeniami w obrębie zdrowia psychicznego (s. 181-185).

Rozdział czwarty został poświęcony przedstawieniu wpływu i znaczenia alkoholizmu dla funkcjonowania rodziny. Według Autorów istnieją trzy główne grupy podejść opisujących i wyjaśniających funkcjonowanie związków partnerskich i rodzin z problemem szkodliwego uzależnienia od alkoholu. Do nich zaliczają podejście przyczynowo-skutkowe (linearne), podejście interakcyjno-komunikacyjne oraz podejście systemowe (s. 252). Perspektywy te odnoszą się przede wszystkim do sposobów formułowania programów terapeutycznych dla samego alkoholika, jak i dla członków jego rodziny.

Kolejny z rozdziałów omawianej publikacji Autorzy poświęcają prezentacji modelu psychopatologii rozwojowej, a w nim ukazują kierunki badań nad dziećmi z rodzin alkoholowych. Dokładny opis zawiera prognozę linii rozwojowej dziecka wychowywanego w rodzinie z problemem alkoholowym, zarówno w kierunku zdrowia, jak i mogących się pojawić zaburzeń dezadaptacyjnych. Ponadto, czytelnik może znaleźć szeroko opisane konfiguracje zewnętrznych i wewnętrznych czynników ryzyka w prawidłowym

rozwoju i funkcjonowaniu dziecka. Najistotniejszym elementem rozdziału – w mojej opinii (pedagoga) jest fragment poświęcony zasobom i możliwościom rozwoju dzieci alkoholików. W swojej pracy często spotykam się z tak zwanymi trudnymi przypadkami dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, z którymi nauczyciele czy środowisko szkolne nie potrafią sobie poradzić. W książce ukazane są natomiast sposoby pracy i niesienia pomocy, a także istota czynników chroniących w rozwoju dzieci z rodzin alkoholowych.

Strategie zapobiegania chorobie alkoholowej, czyli profilaktyka oraz leczenie uzależnienia, to tematy rozdziału szóstego. Autorzy w sposób szczegółowy przedstawiają modele i koncepcje w leczeniu zarówno alkoholików, jak i członków ich rodzin. Równie ważny akcent Autorzy kładą na wskazanie czynników leczących oraz warunków, jakie są konieczne do wystąpienia zmiany w procesie oddziaływań terapeutycznych. Duży nacisk zostaje położony na podkreślenie tych czynników, które warunkują wysoką skuteczność oddziaływań skierowanych na osoby cierpiące z powodu choroby alkoholowej.

Uzupełnieniem wiedzy zawartej w poprzednich rozdziałach są rozdziały siódmy i ósmy prezentujące zagadnienia prewencji i profilaktyki nadużywania alkoholu z perspektywy psychologii rozwojowej, jak i możliwości edukacyjne ukazujące kierunki rozwoju terapii i oddziaływań terapeutycznych. Autorzy w niniejszych rozdziałach kładą nacisk na uwrażliwienie czytelnika na konieczność przestrzegania zasad etycznych w kontakcie i postępowaniu diagnostyczno-terapeutycznym swoich klientów i pacjentów uzależnionych bądź współuzależnionych od alkoholu.

Lektura niniejszej publikacji nie pozostawia wątpliwości, że Autorzy rzeczywiście dążyli do stworzenia kompendium wiedzy na temat alkoholizmu i jego wpływu na życie społeczne i rodzinne i to im się udało. Przedstawione zostały bowiem zarówno zagadnienia etiologiczne, jak i zagadnienia konsekwencji nadużywania alkoholu, a także sposoby leczenia i działań profilaktycznych skierowanych nie tylko na samego alkoholika, ale i na członków jego rodziny. Książka ta, jak wiele innych publikacji na temat uzależnienia od alkoholu, obrazuje złożoność tego zjawiska, które stało się zagrożeniem współczesnego człowieka. Przypomina, że uzależnienie nie dotyczy tylko osoby bezpośrednio dotkniętej tym problemem, ale także jej bliskich: żony, męża, dzieci, sióstr, braci, matki, ojca, sąsiadów, kolegów, przyjaciół

oraz przypadkowo spotkanych osób, które na przykład mija, prowadząc samochód w stanie nietrzeźwym.

Książka wydaje się nie być jednak zamkniętą i wyczerpującą analizą. Bowiem, tak jak ktoś kiedyś powiedział, wiedza jest dużo lepsza od domysłów. Aby ową wiedzę na temat alkoholizmu zdobyć i pozbawić się złudzeń oraz stereotypów na temat uzależnienia, warto byłoby dodać do niniejszej publikacji rozdział, w którym obalane będą mity dotyczące tego problemu. Uzasadniam to tym, iż w naszym społeczeństwie ciągle funkcjonują mity usprawiedliwiające nadużywanie alkoholu oraz, co z tym jest ściśle związane, przemoc domową czy bezrobocie. Dlatego też w środowisku społecznym mamy do czynienia z różnymi motywacjami picia, począwszy od czysto fizjologicznej (zaspakajanie pragnienia itp.), przez psychologiczną (dla uspokojenia itp.) aż po socjologiczną (uleganie naciskom itp.). Lista powodów sięgania po alkohol jest bardzo długa, a najczęściej stosowanym usprawiedliwieniem jest na przykład stwierdzenie, że „alkohol w czymś pomaga i jest traktowany jako lekarstwo na jakiś problem”. Wiele osób nadużywających alkoholu usiłuje usprawiedliwić swoje picie, dorabiając do tego swoistą „ideologię” w postaci nieprawdziwych uzasadnień swojego nałogu. A oto kilka przykładów takich mitów: „Kieliszek alkoholu nikomu jeszcze nie zaszkodził” albo „Mężczyzna jest odporny na alkohol” czy też „Alkohol jest środkiem rozgrzewającym organizm” lub „Alkoholicy to ludzie z marginesu i degeneraci. Alkoholicy to ludzie źli i niemoralni”⁶. Obiegowym opiniom przeczą powszechnie znane fakty. Jednak te błędne „powiedzenia” warto wciąż nagłaśniać i prostować – między innymi w takich publikacjach, jak ta – celem łatwiejszego i skuteczniejszego zapobiegania chorobie alkoholowej.

Praca ta wydaje się być najbardziej pomocna dla tych, którzy posiadają już jakieś podstawowe informacje na temat tej choroby, a szukają dobrego źródła informacji oraz dla tych, którzy poszukują rzetelnego źródła informacji, mając w otoczeniu osobę uzależnioną lub współuzależnioną. Książka jest bowiem skierowana do szerokiego grona specjalistów i profesjonalistów pracujących z osobami uzależnionymi i ich rodzinami, psychologów, doradców rodzinnych, pracowników socjalnych, policjantów, kuratorów sądowych, pedagogów, wychowawców.

⁶ B.T. Woronowicz, *Uzależnienia*, dz. cyt., s. 34-37.

Będzie również doskonałym podręcznikiem akademickim dla studentów psychologii i kierunków pedagogicznych.

Reasumując, można zatem wyrazić głęboką nadzieję, iż pozycja L. Cierpiatkowskiej i M. Ziarko przyczyni się do lepszego i głębszego zrozumienia alkoholizmu jako choroby dynamicznie rozwijającej się, podstępnej, przewlekłej oraz bezpośrednio dotykającej członków rodziny alkoholika i jego przyjaciół. Ponadto, jestem przekonana, iż publikacja ta rzuci nowe światło na postrzeganie problemów osób współuzależnionych – współmałżonków, a przede wszystkim dzieci, jako tych najbardziej bezbronnych. Warto przy tym podkreślić, iż napisanych zostało już wiele publikacji na temat alkoholizmu, zarówno naukowych, jak i popularnonaukowych, ta publikacja jest jednak warta zauważenia ze względu na najszersze ujęcie problematyki alkoholu. W istniejących publikacjach nie ma bowiem aż tak kompleksowego i profesjonalnego ujęcia problematyki uzależnienia od alkoholu. Zawarty jest jedynie opis wybranych aspektów uzależnienia.

Karolina Chojna