

# ΟΥΣΙΟΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Αργυροπούλου, Μαρία Ιωάννα,  
Κλινικός Ψυχολόγος, MSc, Ph.D. -Ψυχοθεραπεύτρια  
Γνωσιακής / Συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης  
gmargirop@gmail.com, www.argiropoulou.gr

# Συνδεόμενες με Ουσίες και Εθισμό Διαταραχές

Χαρακτηρίζονται από γνωστικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά συμπτώματα τα οποία αποτελούν ένδειξη ότι το άτομο συνεχίζει τη χρήση ουσιών παρά τα σημαντικά σχετιζόμενα με τη χρήση προβλήματα

Περιλαμβάνει ξεχωριστές τάξεις ουσιών: αλκοόλ, καφεΐνη, κάνναβη, παραισθησιογόνα, εισπνεόμενα, οπιοειδή, κατασταλτικά, υπνωτικά και αγχολυτικά, διεγερτικά, νικοτίνη και άλλες ουσίες

Σε αυτή την ενότητα περιλαμβάνεται και η Παθολογική χαρτοπαιξία, λόγω δεδομένων που δείχνουν ότι στη παθολογική χαρτοπαιξία ενεργοποιούνται συστήματα ανταμοιβής όμοια με αυτά που ενεργοποιούνται στην κατάχρηση ουσιών και παράγουν συμπεριφορικά συμπτώματα παρόμοια με αυτές

# Συνδεόμενες με Ουσίες και Εθισμό Διαταραχές

- Χωρίζονται σε 2 κατηγορίες:

α) διαταραχές χρήσης ουσιών και

β) διαταραχές οφειλόμενες σε ουσίες π.χ. τοξίκωση, απόσυρση και άλλες ψυχικές διαταραχές προκαλούμενες από φάρμακα και ουσίες όπως ψυχωτικές διαταραχές, διπολικές και σχετιζόμενες διαταραχές κ.τ.λ.

# Συνδεόμενες με Ουσίες και Εθισμό Διαταραχές

- Σημαντικό τους γνώρισμα αποτελεί η υποκείμενη αλλαγή στα εγκεφαλικά κυκλώματα, η οποία μπορεί να επιμείνει και πέρα από την αποτοξίνωση, ιδίως σε άτομα με σοβαρές διαταραχές
- Οι συμπεριφορικές επιδράσεις αυτών των εγκεφαλικών αλλαγών μπορεί να φαίνονται στις επαναλαμβανόμενες υποτροπές και στην έντονη επιθυμία για την ουσία όταν τα υποκείμενα εκτείθενται σε σχετικά με αυτήν ερεθίσματα, και μπορεί να απαιτούν πιο μακροχρόνια θεραπεία
- Η διάγνωση βασίζεται γενικά σε ένα παθολογικό πρότυπο συμπεριφορών που σχετίζονται με τη χρήση της ουσίας

# Τι είναι ο Εθισμός;

- Εγκεφαλική ασθένεια που εκδηλώνεται ως ιδεοληπτική συμπεριφορά
- Συνεχιζόμενη κατάχρηση ουσιών παρά τις αρνητικές συνέπειες
- Χρόνια διαταραχή, με πολλές πιθανότητες επανεμφάνισης

# Γιατί παίρνουμε εθιστικές ουσίες;

Για να έχουμε νέες εμπειρίες, συναισθήματα και αισθήσεις

Για να μειώσουμε: το άγχος, τις ανησυχίες, τους φόβους, τα αρνητικά συναισθήματα μας

# κριτήρια

- Μειωμένος έλεγχος πάνω στη χρήση
- Κοινωνική δυσλειτουργία,
- Επικίνδυνη χρήση
- Φαρμακολογικά κριτήρια

# μειωμένος έλεγχος πάνω στη χρήση

- μεγαλύτερη ποσότητα ουσίας ή διάρκεια της χρήσης από αυτή που ο πάσχων σκόπευε αρχικώς
- Το άτομο εκφράζει επίμονα την επιθυμία του να κόψει ή να ελαττώσει τη χρήση και έχει κάνει πολλές αποτυχημένες προσπάθειες για να την περιορίσει ή να την σταματήσει
- Μπορεί αν σπαταλάει πολύ χρόνο για να αποκτήσει ή να καταναλώσει την ουσία ή να αναρρώσει από τις επιδράσεις της-Σε πιο σοναρές περιπτώσεις όλη η καθημερινότητα του ατόμου περιστρέφεται γύρω από την ουσία
- Έντονη επιθυμία ή παρόρμηση για την ουσία, την οποία το άτομο μπορεί να αισθανθεί οποιαδήποτε στιγμή, αλλά είναι πιο πιθανόν να τη νοιώσει σε περιβάλλοντα στα οποία είχε στο παρελθόν αποκτήσει ή καταναλώσει την ουσία. Η έντονη αυτή επιθυμία ενέχει κλασσική εξαρτημένη μάθηση και σχετίζεται με ενεργοποίηση συγκεκριμένων εγκεφαλικών δομών ανταμοιβής

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Αποτυχία εκπλήρωσης σημαντικών υποχρεώσεων στην εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι
- Συνέχιση χρήσης παρά τα επίμονα ή επαναλαμβανόμενα κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα τα οποία οφείλονται στη χρήση ή επιδεινώνονται από αυτήν
- Παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες εξαιτίας της χρήσης
- Απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και χόμπυ για να κάνει χρήση της ουσίας

# επικίνδυνη χρήση της ουσίας

- Επαναλαμβανόμενη χρήση της ουσίας σε καταστάσεις που αυτό είναι σωματικά επικίνδυνο
- Συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση της ύπαρξης επίμονων και επαναλαμβανόμενων σωματικών ή ψυχολογικών προβλημάτων τα οποία είναι πιθανόν να προκαλούνται ή να επιδεινώνονται από τη χρήση

# φαρμακολογικά κριτήρια

- **Ανοχή:** φαίνεται από την ανάγκη αύξησης της δόσης της ουσίας ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα καθώς και αξιοσημείωτα μειωμένη επίδραση όταν λαμβάνεται η συνήθης δόση. Ο βαθμός στον οποίο αναπτύσσεται ανοχή διαφέρει σημαντικά μεταξύ υποκειμένων και μεταξύ ουσιών
- **Σύνδρομο αποχής:** ειδικό για κάθε ουσία, παρατηρείται μετά τη διακοπή ή την ελάττωση της ποσότητας της ουσίας που έχει χρησιμοποιηθεί τακτικά για μεγάλο διάστημα. Χαρακτηρίζεται από σωματικά σημεία και συμπτώματα μαζί με ψυχολογικές μεταβολές, όπως διαταραχές στη σκέψη, στο συναίσθημα και στη συμπεροφορά

# Πως λειτουργούν οι ουσίες

- Όλα τα ναρκωτικά που λαμβάνονται σε υπερβολικές ποσότητες ενεργοποιούν απευθείας τα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, τα οποία ενέχονται στην εμπέδωση των συμπεριφορών και στην παραγωγή αναμνήσεων
- Η ενεργοποίηση των εγκεφαλικών συστημάτων ανταμοιβής που προκαλούν είναι τόσο έντονη, ώστε οι φυσιολογικές δραστηριότητες μπορεί να παραμελούνται
- Αντί να γίνεται ενεργοποίηση του συστήματος ανταμοιβής μέσω προσαρμοστικών συμπεριφορών, αυτή γίνεται μέσω των ναρκωτικών
- Οι φαρμακολογικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων κάθε ομάδα ναρκωτικών προκαλεί ανταμοιβή διαφέρουν, αλλά όλα τα ναρκωτικά ενεργοποιούν αυτό το σύστημα και προκαλούν συναισθήματα ευχαρίστησης, .
- Άτομα με χαμηλότερα επίπεδα αυτοελέγχου, γεγονός που μπορεί να αντανάκλα βλάβες στους εγκεφαλικούς μηχανισμούς αναστολής μπορεί να έχουν ιδιαίτερη προδιάθεση να αναπτύξουν αυτές τις διαταραχές- για κάποια άτομα οι ρίζες της διαταραχής μπορούν να θεαθούν σε κάποιες συμπεριφορές πολύ πριν την έναρξη της

# Πως λειτουργούν οι ουσίες

- Άτομα με χαμηλότερα επίπεδα αυτοελέγχου, γεγονός που μπορεί να αντανakλά βλάβες στους εγκεφαλικούς μηχανισμούς αναστολής μπορεί να έχουν ιδιαίτερη προδιάθεση να αναπτύξουν αυτές τις διαταραχές- για κάποια άτομα οι ρίζες της διαταραχής μπορούν να θεαθούν σε κάποιες συμπεριφορές πολύ πριν την έναρξή της
- Οι περισσότερες εθιστικές ουσίες ενεργοποιούν το ντοπαμινεργικό και το σεροτονινεργικό σύστημα

# Ντοπαμινεργικά κυκλώματα Εμπλεκόμενα στον Εθισμό

- Κύκλωμα Ανταμοιβής
- Κύκλωμα Κινητοποίησης
- Κύκλωμα Μάθησης & Μνήμης
- Κυκλώματα Ελέγχου

# Πως λειτουργούν οι ουσίες

- Συνεχής ροή ντοπαμίνης στον επικλινή πυρήνα μειώνει τα επίπεδα σεροτονίνης κι έτσι μειώνει την αναστολή των παρορμήσεων.
- Η προσοχή εστιάζεται μόνο σε ερεθίσματα που προβλέπουν τη διαθεσιμότητα εθιστικών ουσιών.
- Οι εγκεφαλικές αλλαγές λόγω μακροχρόνιας χρήσης ουσιών μπορεί να οδηγήσουν σε έκπτωση γνωσιακών και κινητικών λειτουργιών & μεταβάλλουν δραματικά και μακροχρόνια τον εγκέφαλο

# Επιδημιολογικά στοιχεία της χρήσης ουσιών

- 1 στους 4 εφήβους 14-18 ετών & 2 στους 5 ενήλικες 18-64 ετών καπνίζουν συστηματικά. Στα παιδιά δεν υπάρχουν διαφυλικές διαφορές ως προς τη συχνότητα ενώ στους ενήλικες υπερτερούν οι άντρες
- 1 στους 6 έφηβους καθώς και το 1/3 των ενηλίκων κάνουν συχνή κατανάλωση αλκοόλ (πάνω από 2 φορές την εβδομάδα). Η συχνότητα είναι μεγαλύτερη στους άντρες σε όλες τις ηλικίες.
- 1 στους 8 εφήβους αναφέρει 3 ή περισσότερα περιστατικά μέθης τον τελευταίο χρόνο
- Το 3.9% των εφήβων και 10% των ενηλίκων έχει κάνει έστω και μια φορά στη ζωή του παράνομη χρήση ψυχοδραστικών φαρμάκων. Η χρήση είναι πιο συχνή στις γυναίκες

# Επιδημιολογικά στοιχεία της χρήσης ουσιών

- 10% των εφήβων και 9.4% των ενηλίκων έχουν κάνει χρήση παράνομων ουσιών (π.χ. κάνναβη, παραισθησιογόνα, ηρωίνη) μια ή περισσότερες φορές στη ζωή τους. Σημαντικά λιγότεροι αναφέρουν συχνή χρήση αν και τα ποσοστά αυξάνονται μεταξύ των εφήβων που έχουν δοκιμάσει.
- Η κάνναβη παραμένει η επικρατέστερη ουσία. Η χρήση είναι πιο συχνή στους άντρες.

# Επιδημιολογικά στοιχεία της χρήσης ουσιών

- Η Ελλάδα εμφανίζει χαμηλότερα ποσοστά χρήσης συγκριτικά με άλλες χώρες
- Ο αριθμός των εξαρτημένων χρηστών στην Ελλάδα εκτιμάται σε 20.000
- Οι πλειοψηφία εμφανίζει εξάρτηση από οπιούχα αν και επικρατεί το πρόβλημα της πολλαπλής χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών

# Αιτιολογικοί παράγοντες



βιολογικοί



Ψυχολογικοί



Κοινωνικοί/  
περιβαντολογικοί

# Βιολογικοί παράγοντες

- Το 50% της προδιάθεσης στην εξάρτηση προσδιορίζεται από κληρονομικούς παράγοντες σύμφωνα με μελέτες σε διδύμους και υιοθετημένα παιδιά-αλληλεπιδρά όμως με περιβαλλοντικές παραμέτρους
- Υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ ουσιών
- Υπάρχει φυλετικός διμορφισμός

# Κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες

- Διαφοροποιούνται ανάλογα με την ουσία & τη νομική της υπόσταση
- Όταν μια ουσία είναι παράνομη οι χρήστες εμφανίζουν περισσότερα αποκλίνοντα & αντικοινωνικά χαρακτηριστικά (πρωτογενή που ενισχύονται με χρήση ή δευτερογενή, οφειλόμενα στη εξάρτηση)
- Φίλοι, διαθεσιμότητα ουσιών, χαμηλή σχολική επίδοση, προβληματική σχέση με γονείς, αντικοινωνική συμπεριφορά γονέων, ιστορικό ψυχοπαθολογίας στην οικογένεια
- Παρορμητικότητα, αναζήτηση διέγερσης, κοινωνική απομόνωση, ψυχοπαθολογικές διαταραχές (ΔΕΠ-Υ, διαταραχές προσαρμογής, τραυματικές εμπειρίες στη παιδική ηλικία)

# Οι επιπτώσεις της χρήσης οινοπνευματοδών

- ευθύνεται για το 9% της συνολικής επιβάρυνσης υγείας στην ΕΕ
- Σε αυτή οφείλονται το 40-60% των θανάτων από εκούσια ή ακούσια σωματική βλάβη
- 190 δισ ευρώ κόστος στην ΕΕ (2-5% του ΑΕΠ για κάθε κράτος μέλος)

# Οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών

- 7000-8000 θάνατοι ετησίως στην ΕΕ
- 200.000 θάνατοι ανά έτος παγκοσμίως από ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών
- 20% μεγαλύτερη θνησιμότητα χρηστών οπιούχων συγκριτικά με γενικό πληθυσμό
- 23-30.000 ευρώ κόστος για κάθε χρήστη ετησίως

# Αντιμετώπιση του προβλήματος

# πρόληψη

- Η γνώση για τους κινδύνους μιας συμπεριφοράς δεν αρκεί, μπορεί να φέρει και αντίθετα αποτελέσματα
- Τα σύγχρονα προγράμματα προληψης βασίζονται στην έρευνα & συνδυάζονται με παρεμβάσεις στο ευρύτερο κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης

# Πρωτογενής πρόληψη

- Παρεμβάσεις στον νεανικό πληθυσμό με στόχο την αποτροπή έναρξης της χρήσης
- «καθολική πρόληψη»: Προγράμματα εκπαίδευσης για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία: ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, υπεύθυνη συμπεριφορά σε θέματα υγείας, αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων, επίλυση προβλημάτων χωρίς να θέτουν την υγεία τους σε κίνδυνο- ανάλογες παρεμβάσεις και στη κοινότητα
- «επικεντρωμένη πρόληψη»: προσέγγιση & παρέμβαση σε ευάλωτες ομάδες (π.χ. νέοι με προβλήματα συμπεριφοράς)

# Δευτερογενής πρόληψη

- Παρεμβάσεις σε νέους που κάνουν ήδη περιστασιακή χρήση με στόχο τον παρεμποδισμό της συνέχισής της και της εξάρτησης

# Θεραπεία & μείωση της βλάβης

## Στεγνά προγράμματα

Αποκλειστικά  
ψυχοκοινωνική  
προσέγγιση, χωρίς  
φάρμακα

Στοχεύουν στη πλήρη  
απεξάρτηση

Θεραπευτικές κοινότητες  
εσωτερικής ή εξωτερικής  
παραμονής

## Θεραπευτικά προγράμματα υποκατάστασης

- Φαρμακευτική προσέγγιση- χρήση υποκατάστατων των οπιούχων (π.χ. μεθαδόνη) & παράλληλη ψυχοκοινωνική στήριξη
- Στόχος: είτε πλήρη απεξάρτηση ή αποκατάσταση της λειτουργικότητας (συντήρηση με υποκατάστατα) & μείωση βλάβης
- Εξωτερική βάση

# Προγράμματα μείωσης βλάβης

- Για άτομα που δεν ακολουθούν θεραπευτικά προγράμματα λόγω έλλειψης κινήτρου ή διαθέσιμων θέσεων
- Στόχος η μείωση των προβλημάτων που προκαλεί η χρήση στη δημόσια υγεία
- Προσπάθεια κινητοποίησης χρηστών για έναρξη θεραπείας

# Η ελάττωση της βλάβης

- -Εφαρμογή καμπανιών ασφαλούς οδήγησης και προγράμματα δωρεάν ταξί
- -Εκπαίδευση στην υγιεινή των βελόνων και σε ασφαλείς τρόπους χρήσης, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης ηπατίτιδας και HIV (Duncan et al, 1994).
- Δυνατότητα αγοράς συριγγών χωρίς ιατρική συνταγή, διανομή αποστειρωμένων συριγγών και βελόνων (Duncan et al, 1994) και προγράμματα ανταλλαγής συριγγών (Blume & Marlatt, 2003). Όταν η διαθεσιμότητα συριγγών είναι περιορισμένη, χρησιμοποιείται η ίδια σύριγγα παραπάνω από μία φορές, από έναν ή περισσότερους χρήστες, έχοντας ως συνέπεια τη μετάδοση μολυσματικών ασθενειών μέσω του αίματος. Εφαρμόζοντας τα παραπάνω μέτρα, ο συγκεκριμένος κίνδυνος περιορίζεται.

# Η ελάττωση της βλάβης

- Θάλαμοι ασφαλούς ένεσης και ασφαλή σημεία αποβολής των χρησιμοποιημένων συριγγών (Duncan et al, 1994).
- Προγράμματα μεθαδόνης για τους χρήστες οπιοειδών, που χρησιμοποιούνται ως μεταβατικό στάδιο προς την αποχή (Blume & Marlatt, 2003).
- Εναλλακτικές πηγές νικοτίνης: α) προϊόντα καπνού χωρίς καύση ή μη καπνιζόμενος καπνός (καπνός εισρόφησης, μασώμενος καπνός, υγρός καπνός για πιπίλισμα) και β) υποκατάστατα νικοτίνης (τσίχλα, αυτοκόλλητα). Οι εναλλακτικές πηγές νικοτίνης είναι σαφώς λιγότερο επιβλαβείς στην υγεία και βοηθούν τους πελάτες να επιτύχουν χαμηλά ποσοστά καπνίσματος ή διακοπή (Rodu & Godshall, 2006).

# Κοινωνική ένταξη/ επανένταξη

- Κοινωνικά μέτρα για αντιμετώπιση ανεργίας
- Παρεμβάσεις για ενίσχυση εμπιστοσύνης στον εαυτό και αυτοεκτίμησης χρηστών με σκοπό τη μείωση της υποτροπής

# Δυσκολίες στην αντιμετώπιση των χρηστών

- Κοινωνικές αντιλήψεις και στάσεις: δεν είναι εγκληματίες αλλά ασθενείς
- Αντιδράσεις πολιτών στη δημιουργία θεραπευτικών κοινοτήτων στην περιοχή τους
- Μη τεκμηριωμένες επιστημονικά τοποθετήσεις κατά της θεραπείας με φαρμακευτικά υποκατάστατα
- Απούσα ή ανεπαρκής εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας

# Προτεραιότητες

- Αλλαγή στάσεων & έγκυρη ενημέρωση κοινού
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας: έγκαιρη διάγνωση, κινητοποίηση ασθενούς για θεραπεία, θεραπευτικά τεκμηριωμένες & αποτελεσματικές παρεμβάσεις, προσωποκεντρική προσέγγιση ασθενούς, βραχύχρονες παρεμβάσεις, αναγνώριση ορίων & παραπομπή, διεπιστημονική προσέγγιση

# Κοινωνική πολιτική

- Πρέπει να στηρίζεται σε τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα
- Εξασφάλιση απαιτούμενων πόρων
- Συνεχής παρακολούθηση φαινομένου
- Συνεχής αξιολόγηση αποτελεσματικότητας

# επίλογος

- Ο Εθισμός είναι μια χρόνια πάθηση με ποσοστά επανεμφάνισης αντίστοιχα με αυτά της υπέρτασης, του διαβήτη και του άσθματος
- Πλήρης αποκατάσταση μπορεί να επιτευχθεί

# Ο εθισμός ως κοινωνικό πρόβλημα

- Οι ρίζες του προβλήματος θα πρέπει να αναζητηθούν στις κοινωνικές δομές, τα ψυχολογικά αδιέξοδα, στην ποιότητα των οικογενειακών και διαπροσωπικών σχέσεων, την ποιότητα της ζωής, στην υποβάθμιση και καταστροφή του φυσικού μας περιβάλλοντος, με λίγα λόγια στο ίδιο το αναπτυξιακό μας μοντέλο.
- Αυτό το αναπτυξιακό μοντέλο, που με επιλεγμένες διαδικασίες παθητικοποίησης, μετατρέπει τον άνθρωπο σε δέκτη \ καταναλωτή, που απευθύνεται στα συναισθηματικά του αντανακλαστικά, όχι στα συναισθήματά του, που περιφρονώντας τις πραγματικές συναισθηματικές του ανάγκες, επέβαλλε την άποψη, ότι ολοκληρωμένη είναι η ανθρώπινη ύπαρξη, όχι όταν «συλλογάζεται» ελεύθερα και καλλιεργεί τις πνευματικές της αξίες, αλλά όταν συσσωρεύει εξουσία και χρήμα, έδειξε πλέον τα όριά του.