

Διαταραχές και Κρίσεις που σχετίζονται με τη Χρήση Ουσιών

Η κατάχρηση ουσιών αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Στο κεφάλαιο αυτό θα εξετάσουμε τις διάφορες πτυχές των διαταραχών χρήσης ουσιών, τις επιπτώσεις τους στα άτομα και τις οικογένειές τους, καθώς και τις στρατηγικές παρέμβασης και θεραπείας.

Θα αναλύσουμε τα συναισθηματικά και ψυχολογικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν τόσο οι χρήστες όσο και τα άτομα που σχετίζονται μαζί τους, και θα εξετάσουμε τις διάφορες προσεγγίσεις παρέμβασης που μπορούν να εφαρμοστούν για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

IF από **Ignatia Farmakopoulou**



Μαθησιακοί Στόχοι



Αναγνώριση Ζητημάτων

Να αναγνωρίζουν τα διάφορα ζητήματα που αντιμετωπίζουν όσοι κάνουν κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών.



Περιγραφή Συναισθηματικών Ζητημάτων

Να περιγράφουν τα συναισθηματικά και ψυχολογικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν όσοι σχετίζονται με χρήστες ουσιών.



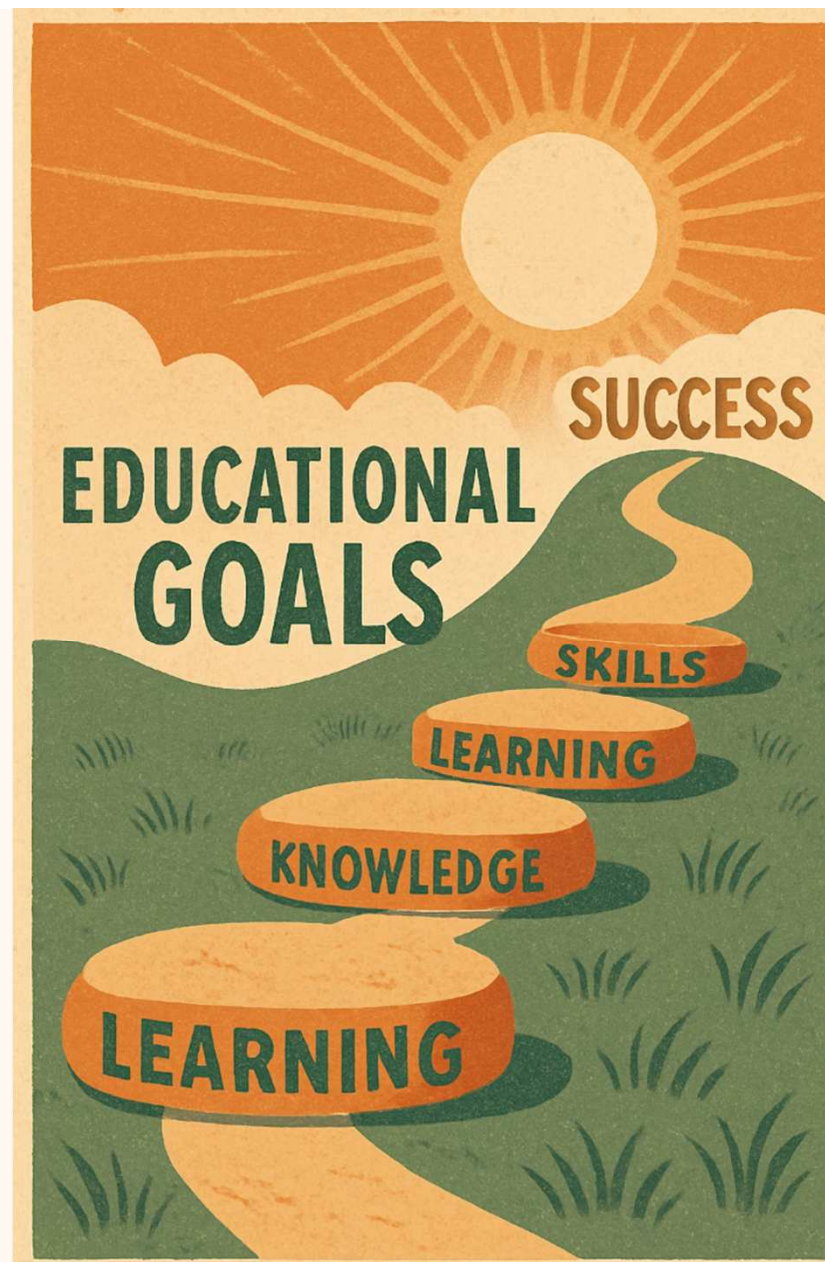
Αναγνώριση Επιδράσεων

Να αναγνωρίζουν τις επιδράσεις της κατάχρησης ναρκωτικών και αλκοόλ.



Εφαρμογή Παρεμβάσεων

Να εφαρμόζουν παρεμβάσεις σε εξυπηρετούμενους που αντιμετωπίζουν ζητήματα κατάχρησης ουσιών και στους σημαντικούς τους άλλους.





Ιστορική Αναδρομή της Κατάχρησης Ουσιών



Δεκαετία 1960-1970

Έναρξη της εκστρατείας "War on Drugs" από την κυβέρνηση Νίξον. Η αντικουλτούρα καθιέρωσε συνθήματα όπως "συντονίσου", "ταξίδεψε", "βίωσε".



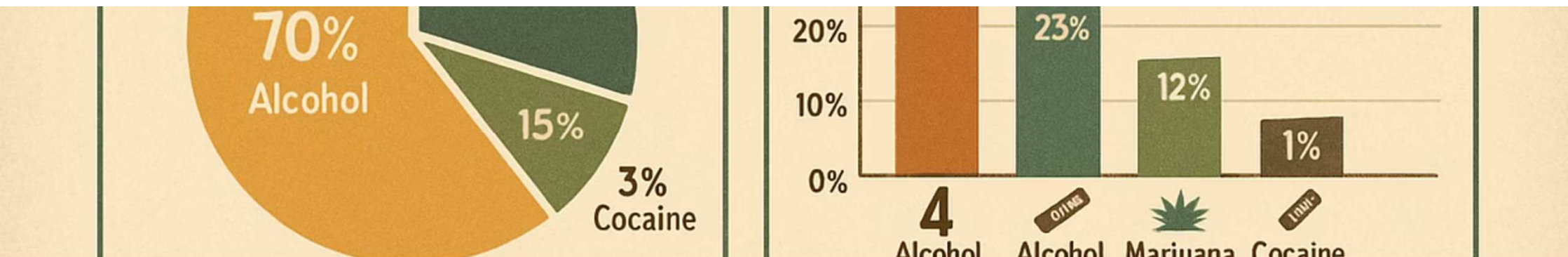
Δεκαετία 1980

Κλιμάκωση με τις εκστρατείες "Just Say No" και "Red Ribbon Week" της Νάνσυ Ρίγκαν. Η χρήση ναρκωτικών ήταν "της μόδας" για πολλούς δυσारेστημένους νέους.



21ος Αιώνας

Πολλές πολιτείες έχουν νομιμοποιήσει τη χρήση της μαριχουάνας για ψυχαγωγικούς ή/και ιατρικούς λόγους. Το αλκοόλ παραμένει νόμιμο και η κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι ανεξέλεγκτη.



Στατιστικά Στοιχεία Χρήσης Ναρκωτικών στις ΗΠΑ (2015)

21,7M

Άτομα που Χρειάστηκαν Θεραπεία

Περίπου 1 στα 12 άτομα (8,1%) χρειάστηκαν θεραπεία για τη χρήση ουσιών

27,1M

Παράνομοι Χρήστες

Ο συνολικός αριθμός παράνομων χρηστών ναρκωτικών στις ΗΠΑ

22,2M

Χρήστες Μαριχουάνας

Η μαριχουάνα αποτελεί την πιο διαδεδομένη παράνομη ουσία

66,7M

Υπερβολική Χρήση Αλκοόλ

Ο αριθμός ατόμων που ανέφεραν υπερβολική χρήση αλκοόλ



Επιπλέον Στατιστικά Στοιχεία Χρήσης Ουσιών

Συνυπάρχουσες Διαταραχές

2,3 εκατομμύρια άνθρωποι είχαν συνυπάρχουσες διαταραχές ψυχικής υγείας και εξάρτησης από ουσίες.

Κατάχρηση Φαρμάκων

6,4 εκατομμύρια έκαναν κατάχρηση ψυχοθεραπευτικών φαρμάκων, με 3,8 εκατομμύρια να κάνουν κατάχρηση αναλγητικών.

Ηλικιακή Κατανομή

Η πλειοψηφία της χρήσης παράνομων ναρκωτικών αφορά άτομα ηλικίας 18-25 ετών. Οι διαταραχές χρήσης ουσιών είναι υψηλότερες σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Τι Είναι η Κατάχρηση Ουσιών

Ορισμός

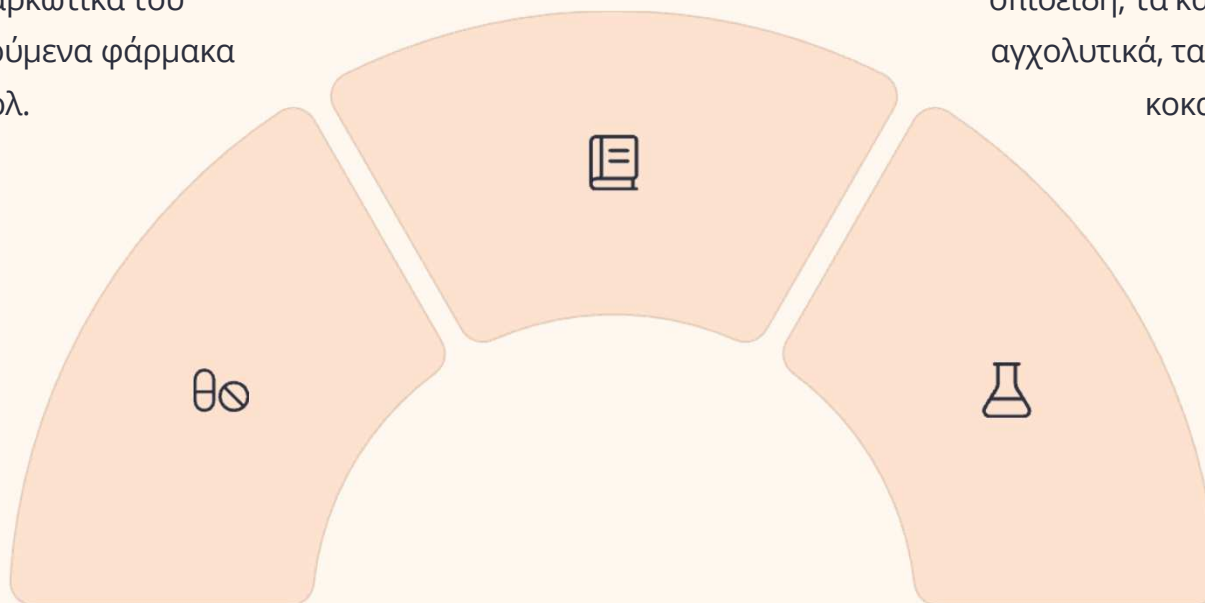
Η κατάχρηση ουσιών αφορά τη χρήση και σε ορισμένες περιπτώσεις την εξάρτηση από τα περισσότερα ναρκωτικά του δρόμου, τα συνταγογραφούμενα φάρμακα και το αλκοόλ.

Κατηγοριοποίηση

Το DSM-5 αναφέρεται στις διαταραχές κατάχρησης ουσιών ως "διαταραχές που σχετίζονται με ουσίες και εθιστικές διαταραχές".

Είδη Ουσιών

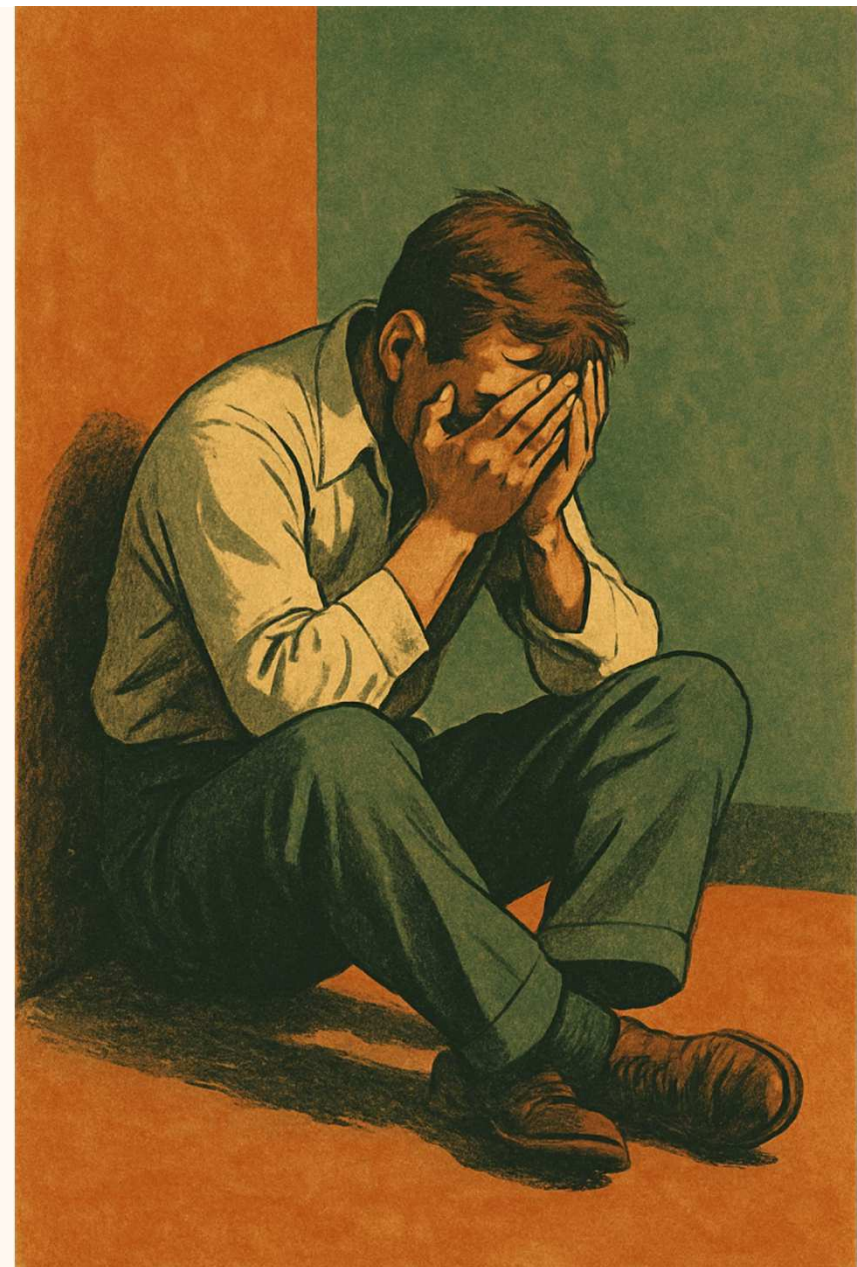
Περιλαμβάνονται το αλκοόλ, η καφεΐνη, η κάνναβη, η φαινκυκλιδίνη, τα παραισθησιογόνα, τα εισπνεόμενα, τα οπιοειδή, τα κατασταλτικά, τα υπνωτικά, τα αγχολυτικά, τα διεγερτικά, η αμφεταμίνη, η κοκαΐνη και ο καπνός.



Τι μπορεί να Πυροδοτήσει μια Κρίση Κατάχρησης Ουσιών;

Όταν ο σύμβουλος εργάζεται με περιστατικά που αφορούν προβλήματα κατάχρησης ουσιών, τότε μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικός όταν το άτομο βρίσκεται πραγματικά σε κρίση. Χρειάζεται μια κατάσταση κρίσης για την επιτυχή αντιμετώπιση των εξυπηρετούμενων σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει το ναρκωτικό στη λειτουργικότητά τους.

Έως ότου ένα άτομο που κάνει κατάχρηση ναρκωτικών να νιώσει πραγματικά τις συνέπειες της κατάχρησης, έχει πολύ μικρό κίνητρο να ζητήσει βοήθεια. Στους περισσότερους ανθρώπους αρέσει να είναι "φτιαγμένοι" και έως ότου φτάσουν στο σημείο που δεν μπορούν πια να λειτουργήσουν, δεν έχουν πολλά κίνητρα να εγκαταλείψουν αυτό το καλό συναίσθημα.





Οικογενειακές Κρίσεις στην Κατάχρηση Ουσιών



Άσκηση Πίεσης

Κάποια στιγμή, οι σύζυγοι, τα παιδιά ή οι γονείς των ατόμων που κάνουν κατάχρηση ναρκωτικών ή αλκοόλ αποφασίζουν ότι δεν θα συνεχίσουν να ανέχονται τις συμπεριφορές και τις καταχρήσεις τους.



Επίσημες Παρεμβάσεις

Συχνά, αναζητούν επίσημες παρεμβάσεις όπου ένας επαγγελματίας σύμβουλος καθοδηγεί την οικογένεια και τους φίλους να αντιμετωπίσουν τον χρήστη με αγάπη.



Αντιμέτωπιση της Απώλειας

Ένα άτομο που έχει εθιστεί ενδέχεται να αποφασίσει να ζητήσει βοήθεια, όταν έρθει αντιμέτωπο με την ιδέα ότι μπορεί να χάσει την οικογένεια και τους φίλους του.



Ιατρικές Κρίσεις στην Κατάχρηση Ουσιών

Σοβαρά Ιατρικά Προβλήματα

Τα ιατρικά προβλήματα είναι περισσότερο σοβαρά όταν η ουσία της κατάχρησης είναι το αλκοόλ ή τα υπνωτικά/αναλγητικά/βαρβιτουρικά.

Συνήθεις Αιτίες Νοσηλείας

Οι επιληπτικές κρίσεις, το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο και η ηπατική ανεπάρκεια αποτελούν τις συνήθεις αιτίες νοσηλείας ενός ατόμου που κάνει κατάχρηση ναρκωτικών ή αλκοόλ.

Ανάγκη Ιατρικής Αποτοξίνωσης

Για κάποιον που είναι σωματικά εξαρτημένος από οποιαδήποτε από αυτές τις δύο κατηγορίες ναρκωτικών ουσιών, απαιτείται ιατρική αποτοξίνωση, επειδή μπορούν να προκληθούν επικίνδυνες επιπλοκές για τη ζωή.

Ιδιαιτερότητες της Στέρησης από Διαφορετικές Ουσίες

Στέρηση Ηρωίνης

Παρά την ύπαρξη πολλών στερεοτύπων σχετικά με τη στέρηση της ηρωίνης, το ιατρικό ρίσκο δεν είναι στην πραγματικότητα σοβαρό. Ωστόσο, για τον εθισμένο στην ηρωίνη, η αποχή από την ουσία μοιάζει με μια κρίση τεραστίων διαστάσεων.

Για πολλές μέρες, το άτομο βιώνει συμπτώματα τύπου γρίπης που συχνά οδηγούν στο τμήμα των επειγόντων περιστατικών. Παρότι τα άτομα με εθισμό στην ηρωίνη μπορεί να νιώθουν σαν να πεθαίνουν στη φάση της στέρησης, σπάνια διατρέχουν κίνδυνο.

Στέρηση Διεγερτικών

Οι ιατρικές κρίσεις προκύπτουν επίσης σε περιπτώσεις κατάχρησης διεγερτικών, όπως κοκαΐνη, κρακ ή κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη. Κάποιοι χρήστες εμφανίζουν επιληπτικές κρίσεις ή παθαίνουν έμφραγμα και χρειάζονται επείγουσα ιατρική υποστήριξη.

Αυτά τα γεγονότα μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή, αλλά ενδέχεται επίσης να ανοίξουν τον δρόμο στους εξυπηρετούμενους, ώστε να έρθουν αντιμέτωποι με τον εθισμό και να κάνουν κάτι για αυτόν.

Νομικές Κρίσεις στην Κατάχρηση Ουσιών



Σύλληψη και Δικαστική Εντολή

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι χρήστες ουσιών και οι οικογένειές τους μπορεί να ζητήσουν παρέμβαση στην κρίση είναι εξαιτίας κάποιας σύλληψης ή κάποιας υποχρεωτικής συμβουλευτικής λόγω δικαστικής εντολής.



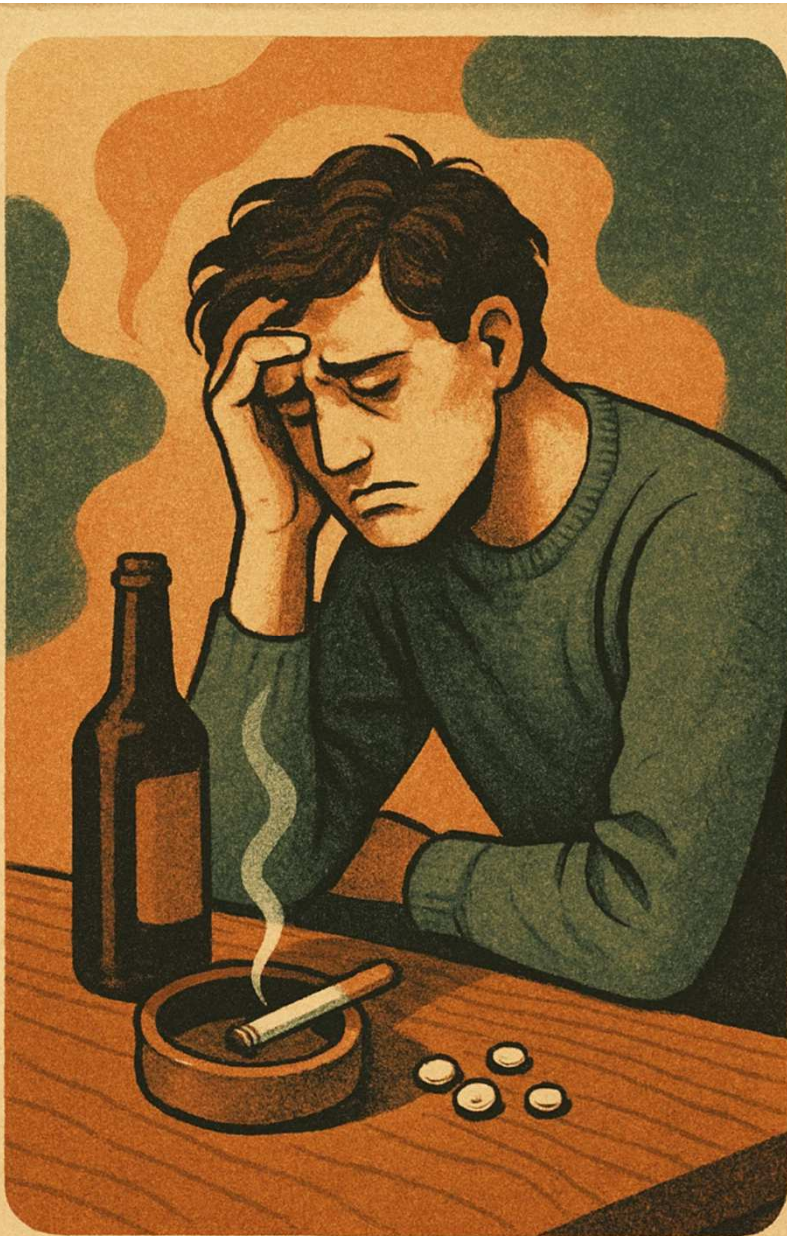
Οδήγηση υπό την Επήρεια

Μία συνηθισμένη αιτία σύλληψης των χρηστών αλκοόλ είναι η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή η μέθη σε δημόσιο χώρο. Επιπλέον, η οδήγηση υπό την επήρεια ουσιών μπορεί να οφείλεται σε χρήση υπνωτικών ή αναλγητικών χαπιών.



Εναλλακτικές της Φυλάκισης

Καθώς οι φυλακές είναι πλήρεις, έχουν δημιουργηθεί πολλά προγράμματα αποκατάστασης αντί της φυλάκισης σε παραδοσιακά σωφρονιστικά ιδρύματα. Τα συγκεκριμένα προγράμματα σχεδόν πάντα περιλαμβάνουν συμβουλευτική και εκπαίδευση.



Ψυχολογικές Κρίσεις στην Κατάχρηση Ουσιών



Άγχος και Κατάθλιψη

Πολλά άτομα αναζητούν συμβουλευτική για την αντιμετώπιση της κρίσης, λόγω του έντονου άγχους και της κατάθλιψης που σχετίζονται τόσο με τη χρήση συγκεκριμένων ναρκωτικών όσο και με την αίσθηση της κατάρρευσης μετά το τέλος της επίδρασης της ουσίας.



Παρανοϊκότητα

Τα περισσότερα ναρκωτικά που αυξάνουν την ταχύτητα ("speed") προκαλούν αίσθημα παρανοϊκότητας όταν καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες ή κατά τη φάση που ακολουθεί μια μεγάλη κατάχρηση (binge).



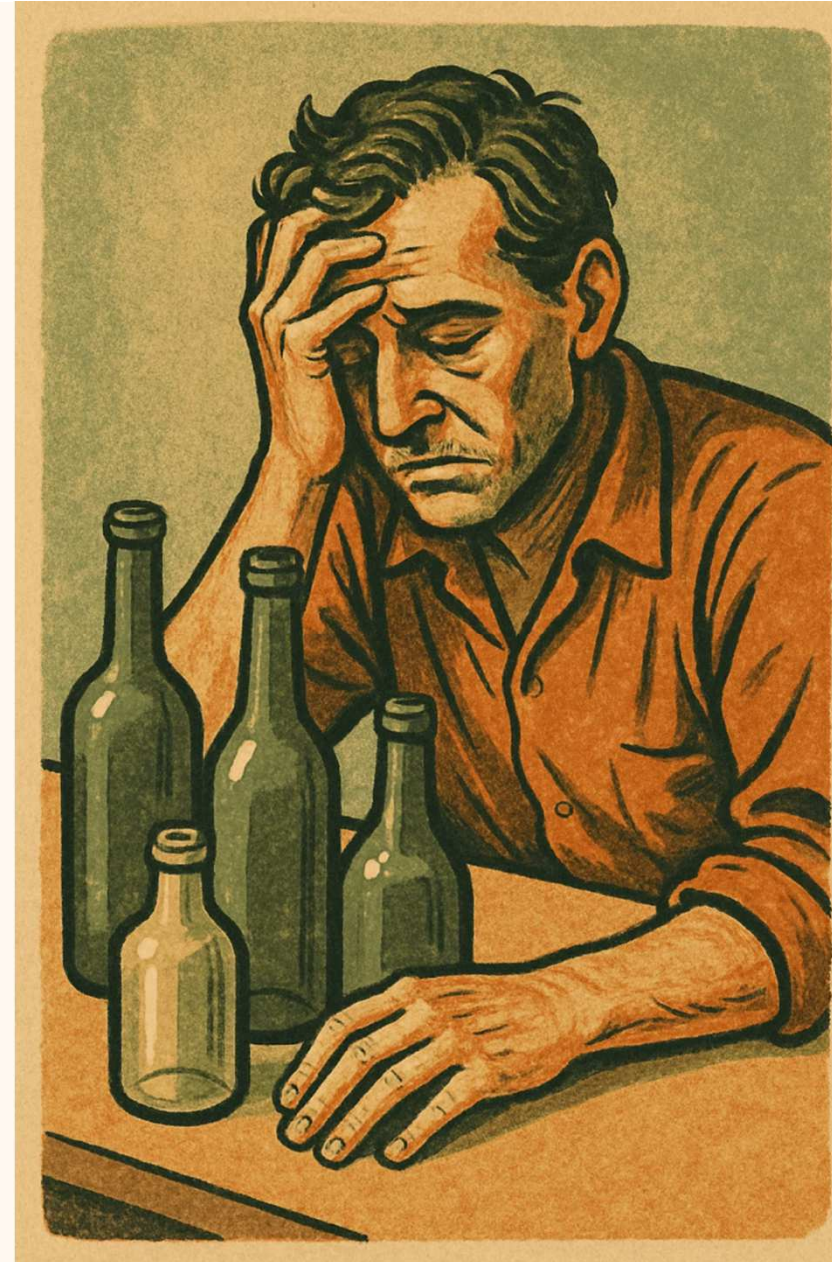
Αυτοκτονικότητα

Πολλά άτομα που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών υποφέρουν από συνεχή κατάθλιψη. Ποσοστό άνω του 50% των αυτοκτονιών σχετίζονται με εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, με το 25% περίπου των αλκοολικών να διαπράττουν αυτοκτονία.

Αλκοόλ: Η Πιο Συνηθισμένη Κατάχρηση Ουσίας

Ο όρος "αλκοολισμός" χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1849 από τον Ευρωπαίο γιατρό Magnus Huss για να περιγράψει τις συστηματικές αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η χρήση του όρου "αλκοολισμός" έγινε δημοφιλής όταν συγκροτήθηκαν οι ΑΑ το 1935.

Είναι εύκολο να κατανοήσουμε γιατί η κατάχρηση του αλκοόλ είναι συχνή. Είναι νόμιμο, φθινό και κοινωνικά αποδεκτό. Η επίδραση της βαριάς χρήσης αλκοόλ στην οικογένεια και την επαγγελματική απόδοση του ατόμου είναι εξαιρετικά προβληματική. Ευτυχώς, οι σοβαρές νομικές συνέπειες για την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ και η διαθεσιμότητα υπηρεσιών μετακίνησης τα τελευταία χρόνια έχουν βοηθήσει στη μείωση των θανατηφόρων ατυχημάτων.



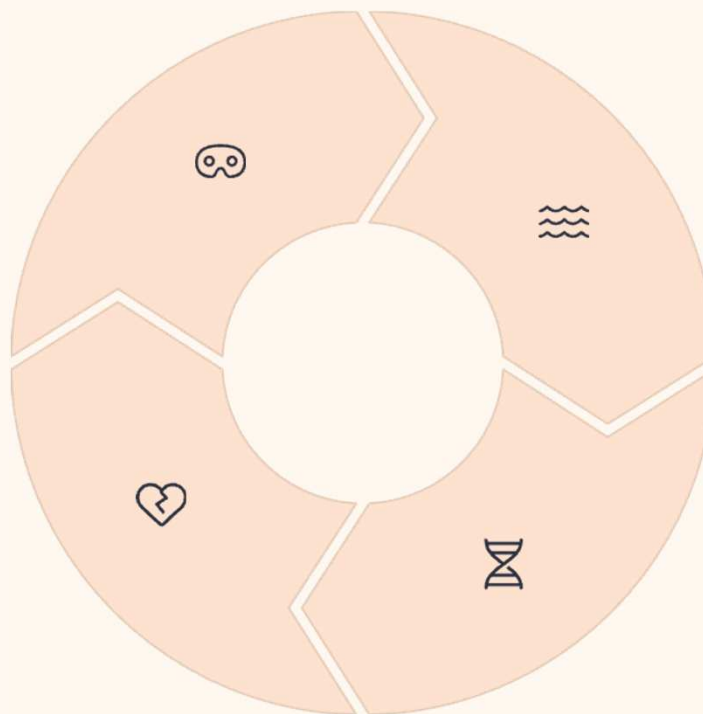
Ο Αλκοολικός: Χαρακτηριστικά και Συμπεριφορές

Άρνηση Συναισθημάτων

Ο αλκοολικός αρνείται συναισθήματα όπως ντροπή, ενοχή, αηδία, μετάνοια, θυμό και φόβο και αναισθητοποιείται από την κατανάλωση του αλκοόλ.

Ψυχολογικά Ζητήματα

Οι χρήστες αλκοόλ φαίνεται να παρουσιάζουν ισχυρές ανάγκες εξάρτησης και ζητήματα θυμού. Η άρνηση είναι ισχυρή σε αυτήν την κατηγορία εξυπηρετούμενων.



Συμπτώματα Στέρησης

Όταν οι αλκοολικοί σταματούν να πίνουν μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα στέρησης του αλκοόλ (dry alcoholic), καθώς παλεύουν με τα συναισθήματα που συνήθως συγκαλύπτονταν από τις επιδράσεις του αλκοόλ.

Γενετικοί Παράγοντες

Γενετικοί και βιολογικοί παράγοντες συνιστούν το 50-60% των αιτιών της εξάρτησης από το αλκοόλ, αν και είναι κατά κύριο λόγο μια ψυχολογική διαταραχή στα αρχικά στάδια.

Παρέμβαση σε Χρήστες Αλκοόλ και Ουσιών



Αξιολόγηση

Αν ο εξυπηρετούμενος βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλης ουσίας, θέστε ερωτήματα που θα σας πληροφορήσουν για την ταυτότητα της ουσίας και πότε την έλαβε.



Ασφάλεια

Προτεραιότητα έχει η ασφάλεια – δηλαδή, η ασφάλειά σας. Επίσης, μην αφήσετε έναν εξυπηρετούμενο που βρίσκεται υπό την επήρεια ουσιών να φύγει από το γραφείο σας με αυτοκίνητο.



Ιστορικό

Προσδιορίστε πότε ήταν η τελευταία φορά που ο εξυπηρετούμενος χρησιμοποίησε ναρκωτικά και τι είδους ουσίες χρησιμοποίησε. Αναζητήστε σχετικές ιατρικές πληροφορίες.



Σύνδεση

Μόλις συγκεντρώσετε αρκετές πληροφορίες, αρχίστε να εξηγείτε στον εξυπηρετούμενο πώς η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικού συνδέεται με το σύνολο των προβλημάτων του.



Εργαλεία Προκριματικού Ελέγχου για την Κατάχρηση Ουσιών

Ερωτηματολόγιο CAGE

Περιλαμβάνει τέσσερις ερωτήσεις:
(α) Νιώσατε ποτέ ότι έπρεπε να περιορίσετε (Cut down) την κατανάλωση αλκοόλ; (β) Έχετε ενοχληθεί (Annoyed), επειδή σας επικρίνουν για τη συνήθεια που έχετε να πίνετε; (γ) Έχετε νιώσει ποτέ ενοχές (Guilty) που πίνετε; (δ) Έχετε νιώσει ποτέ ότι το πρώτο πράγμα που χρειάζεστε το πρωί είναι ένα ποτό (Eye-opener);

Τεστ του Μίσιγκαν

Το Τεστ του Μίσιγκαν για ανίχνευση αλκοόλ (Michigan Alcohol Screening Test) χρησιμοποιείται ευρέως σε δικαστήρια για τον προσδιορισμό της κατάλληλης ποινής, ειδικά για τους μεθυσμένους οδηγούς.

Άλλα Εργαλεία

Το Ερωτηματολόγιο Δεδομένων για την Εξάρτηση από το Αλκοόλ, το Τεστ Ανίχνευσης Διαταραχών Σχετιζόμενων με τη Χρήση του Αλκοόλ και το Τεστ του Paddington για το αλκοόλ είναι επίσης χρήσιμα εργαλεία αξιολόγησης.



Ανώνυμοι Αλκοολικοί (ΑΑ)

Οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί δημιουργήθηκαν το 1935 από τον Bill Wilson, έναν χρηματιστή της Νέας Υόρκης με πρόβλημα αλκοολισμού, με τη βοήθεια του Robert Holbrook Smith. Οι ΑΑ είναι μια αλληλουποστηρικτική ομάδα αυτοβοήθειας που ακολουθεί μια ολιστική φιλοσοφία.

Κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης, τα μέλη εστιάζουν στις σωματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές ενός ατόμου. Τα μέλη μπορούν να διερευνήσουν διάφορα ζητήματα, όπως πώς νιώθουν για τον εαυτό τους, την εργασία τους, την οικογένειά τους και άλλες διαπροσωπικές σχέσεις και ζητήματα που αφορούν την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση.

Υπάρχουν επίσης αμιγώς εκπαιδευτικές συναντήσεις που επιχειρούν να κάμψουν την άρνηση και άλλους μηχανισμούς άμυνας και συγχρόνως να παρέχουν πληροφορίες.

Τα 12 Βήματα των ΑΑ

Βήματα 1-4

1. Παραδεχόμαστε ότι ήμασταν αδύναμοι απέναντι στο αλκοόλ και ότι δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας.
2. Πιστέψαμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να αποκαταστήσει την ψυχική μας υγεία.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη βούληση και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως Τον κατανοούσαμε.
4. Κάναμε έναν διερευνητικό και θαρραλέο απολογισμό της ζωής και του εαυτού μας.

Βήματα 5-8

5. Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα από τον χαρακτήρα μας.
7. Του ζητήσαμε ταπεινά να απομακρύνει τα ψεγάδια μας.
8. Κάναμε μια λίστα με όλα τα άτομα που είχαμε πληγώσει και ήμασταν πρόθυμοι να επανορθώσουμε με όλους.

Βήματα 9-12

9. Επανορθώσαμε άμεσα όταν αυτό ήταν δυνατό, εκτός από τις περιπτώσεις που κάτι τέτοιο θα έβλαπτε τα άτομα ή άλλα πρόσωπα.
10. Συνεχίσαμε τον προσωπικό μας απολογισμό και όταν κάναμε λάθος, το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Επιδιώξαμε, μέσω προσευχής και διαλογισμού, να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, όπως Τον κατανοούσαμε.
12. Έχοντας βιώσει μια πνευματική αφύπνιση, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα στους αλκοολικούς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις σχέσεις.

Διευκόλυνση Συμμετοχής στις Ομάδες των 12 Βημάτων

Τι Είναι η Διευκόλυνση Συμμετοχής

Παρότι οι ομάδες των 12 βημάτων δεν συντονίζονται από κλινικούς ψυχικής υγείας, οι σύμβουλοι μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της συμμετοχής των χρηστών και των εθισμένων σε ουσίες σε κατάλληλες ομάδες 12 βημάτων.

Αυτό το μοντέλο παρέμβασης στην κρίση συνιστά μια σύντομη, δομημένη προσέγγιση βάσει εγχειριδίου για τη διευκόλυνση της έγκαιρης ανάκαμψης από την κατάχρηση και τον εθισμό σε αλκοόλ και ουσίες.

Στόχοι της Διευκόλυνσης

Στόχος είναι να εφαρμόζεται σε ατομική βάση σε 12-15 συνεδρίες και βασίζεται στις αρχές των ΑΑ. Στόχος της διευκόλυνσης της συμμετοχής στις ομάδες των 12 βημάτων είναι να βοηθήσει τους εξυπηρετούμενους να αποδεχτούν το γεγονός ότι πρέπει να απέχουν από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.

Επίσης, να αποδεχτούν ότι αδυνατούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και συνεπώς πρέπει να συμμετέχουν σε μία ομάδα 12 βημάτων προκειμένου να παραμείνουν νηφάλιοι.



Οικογενειακή Θεραπεία στον Αλκοολισμό

Ένα άλλο θεραπευτικό μοντέλο για τον αλκοολισμό είναι να φέρουμε την οικογένεια κοντά και να δώσουμε στον αλκοολικό μια επιλογή: είτε να ξεκινήσει θεραπεία είτε να απομακρυνθεί από την οικογενειακή εστία.

Μόλις ο αλκοολικός ξεκινήσει θεραπεία, μπορούν να διεξαχθούν οικογενειακές συνεδρίες για τη διερεύνηση νέων τρόπων ζωής για όλα τα μέλη της οικογένειας. Κάποιες φορές, όταν ο αλκοολικός επανέλθει, ο γάμος τελειώνει, επειδή το άτομο αποφασίζει ότι δεν επιθυμεί πια τον/την σύντροφό του, καθώς ορισμένες φορές, η κατάχρηση αλκοόλ είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο ο αλκοολικός μπορεί να ανεχτεί τον/την σύζυγο.

Παράδειγμα Οικογένειας με Αλκοολισμό

Μια γοητευτική, επιτυχημένη γυναίκα 44 ετών με ευφράδεια λόγου προσήλθε για θεραπεία σε κατάσταση κρίσης, επειδή ο άνδρας της, τον οποίο περιέγραψε σαν αλκοολικό, είχε γίνει λεκτικά επιθετικός στα παιδιά της (στα θετά του παιδιά) και εκείνη δεν μπορούσε να διαχειριστεί αυτήν τη συμπεριφορά. Πίστευε ότι αν εκείνος σταματούσε να πίνει, τα πάντα θα ήταν καλά.

Ωστόσο, ο σύζυγος έπινε από την περίοδο της γνωριμίας τους, άρα δεν είχαν ποτέ μια σχέση νηφαλιότητας. Μετά από μερικές ατομικές συνεδρίες, εκείνη και τα παιδιά τον έφεραν αντιμέτωπο με τη συμπεριφορά του και του ζήτησαν να σταματήσει να πίνει διαφορετικά θα έφευγαν.

Ο σύζυγος σταμάτησε να πίνει για περίπου έναν μήνα. Κατά την περίοδο αυτή, διεξήχθησαν συνεδρίες με το ζευγάρι, στις οποίες ο σύζυγος αποφάσισε ότι δεν ήθελε να είναι συναισθηματικά μέλος αυτής της οικογένειας. Η σύζυγος το θεώρησε απαράδεκτο κι έτσι αποφάσισαν να χωρίσουν.

Ιατρικές Προσεγγίσεις στην Κατάχρηση Ουσιών

Αξιολόγηση Ιατρικών Αναγκών

Μία από τις πιο σημαντικές πτυχές προς εξέταση κατά την αξιολόγηση των αναγκών ενός χρήστη ουσιών είναι το αν χρειάζεται ιατρική παρέμβαση. Η παροχή ιατρικής φροντίδας είναι ζωτικό θέμα, όταν ο χρήστης είναι σωματικά εθισμένος στο αλκοόλ, στα βαρβιτουρικά, στα ηρεμιστικά ή στην ηρωίνη.

Διαδικασία Αποτοξίνωσης

Η Αποτοξίνωση (detoxification) συνήθως χρειάζεται 2-30 μέρες, κατά τις οποίες το άτομο βρίσκεται σε ένα νοσοκομείο και λαμβάνει ιατρική προσοχή. Τα άτομα που βρίσκονται σε αποχή λαμβάνουν διάφορες εναλλακτικές ουσίες, όπως ήπια ηρεμιστικά, για να διευκολυνθούν σε αυτή την πολύ δύσκολη περίοδο.

Προγράμματα Θεραπείας μετά την Αποτοξίνωση

Μόλις η ουσία απομακρυνθεί με ασφάλεια από τον οργανισμό του ατόμου, μπορούν να τεθούν σε εφαρμογή άλλες ψυχολογικές και κοινωνικές μέθοδοι παρέμβασης. Κατά τη διάρκεια της νοσηλείας, οι εξυπηρετούμενοι συμμετέχουν σε πολλές ομάδες και δραστηριότητες, όπως εργοθεραπεία, θεραπεία αναψυχής, εκπαίδευση στη διεκδίκηση, εκπαιδευτικά μαθήματα και ομάδες καλλιέργειας της αυτοεκτίμησης.

Ορισμένα νοσοκομεία που έχουν προγράμματα αποκατάστασης για το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά έχουν σχεδιάσει προγράμματα μερικής νοσηλείας ή προγράμματα ημερήσιας θεραπείας. Τα συγκεκριμένα προγράμματα προσφέρουν ομάδες και δραστηριότητες αντίστοιχες με αυτές που παρέχονται στους εσωτερικούς ασθενείς, αλλά ο εξυπηρετούμενος ζει στο σπίτι του και πηγαίνει στη δουλειά του στη διάρκεια της ημέρας, συμμετέχοντας καθημερινά στις ομάδες.

REHABILITATION PROGRAM FOR SUBSTANCE ABUSE



VACCINE DEVELOPMENT FOR ADDICTION

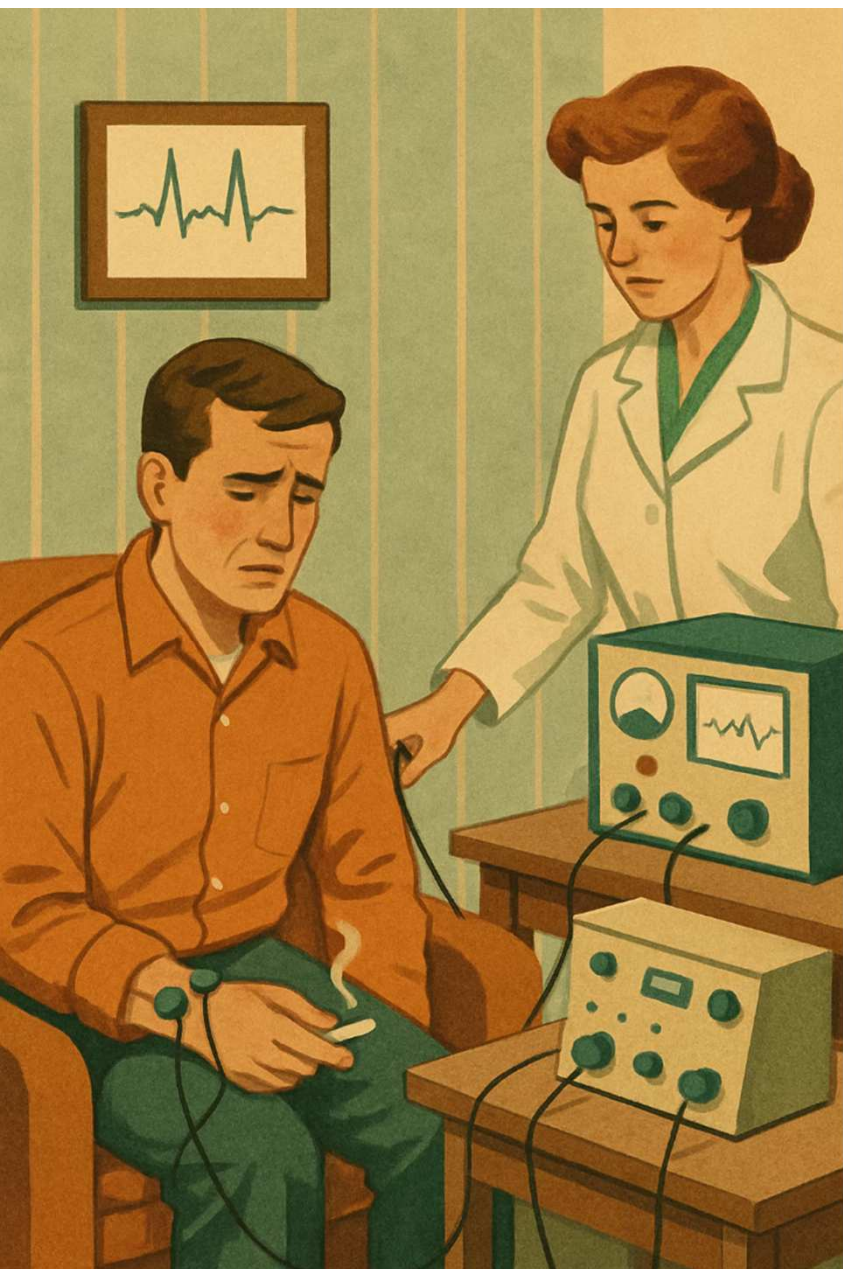


Το Εμβόλιο κατά του Εθισμού

Ένα από τα νεότερα και καλύτερα όπλα ενάντια στον εθισμό ενδέχεται να είναι η χρήση εμβολίων που ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα ενάντια στα εθιστικά ναρκωτικά και εμποδίζουν τα ναρκωτικά να κάνουν τον χρήστη να νιώθει καλύτερα.

Για παράδειγμα, ένα εμβόλιο κοκαΐνης βρίσκεται στη φάση της πρώτης μεγάλης κλινικής δοκιμής, ενώ εμβόλια κατά της νικοτίνης, της ηρωίνης, της μεθαμφεταμίνης και άλλων οπιούχων και διεγερτικών βρίσκονται επίσης σε στάδιο ανάπτυξης.

Αυτά τα εμβόλια κατά του εθισμού λειτουργούν όπως τα παραδοσιακά εμβόλια που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των λοιμωδών νόσων, αλλά αντί να στοχεύει τα βακτήρια και τους ιούς, το εμβόλιο στοχεύει τις εθιστικές χημικές ουσίες.



Θεραπεία Αποστροφής

Η μάθηση μέσω αποστροφής (aversive conditioning) βασίζεται στο μοντέλο της κλασικής εξαρτημένης μάθησης του Pavlov, και συνδυάζει ένα ενοχλητικό/επιβλαβές ερέθισμα με το αλκοόλ (ή τα ναρκωτικά). Ο Schick Shadel ξεκίνησε αυτή τη θεραπεία το 1935.

Αφότου οι ασθενείς αποτοξινωθούν σωματικά με τη βοήθεια αντικαταθλιπτικών ή ήπιων ηρεμιστικών, είναι έτοιμοι για τη συγκεκριμένη θεραπεία "έμετου". Με άδειο στομάχι, πίνουν δύο μεγάλα ποτήρια αλμυρό νερό και λαμβάνουν εμετίνη, μια ουσία που τους προκαλεί ναυτία. Στη συνέχεια, ένα μπουκάλι από το αγαπημένο τους ποτό τοποθετείται μπροστά τους. Πρώτα το μυρίζουν, μετά κάνουν γαργάρα με αυτό και στη συνέχεια το καταπίνουν. Αμέσως κάνουν εμετό. Αυτό επαναλαμβάνεται πολλές φορές.



Synanon: Μια Θεραπευτική Κοινότητα

Ο Charles E. Dederich, πρώην αλκοολικός, ανέπτυξε ένα συγκρουσιακό στυλ ομαδικής θεραπείας το 1958. Ξεκίνησε τη Synanon, μια θεραπευτική κοινότητα αυτοβοήθειας με έδρα μια πολυκατοικία στο Βένις της Καλιφόρνιας, την οποία διοικούσαν εθισμένοι σε ανάρρωση.

Βασικός στόχος της Synanon είναι οι χρήστες ναρκωτικών να υποβληθούν σε πλήρη αλλαγή του τρόπου ζωής· σε αυτόν περιλαμβάνεται η αποχή από το ναρκωτικό, η εγκατάλειψη προτύπων εγκληματικής δραστηριότητας και η κατάκτηση εργασιακών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη της αυτοεξυπηρέτησης και η καλλιέργεια της προσωπικής ειλικρίνειας.

Οι σύμβουλοι συμβουλεύουν τους ενοίκους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα συμπεριφοράς τους, κυρίως σε συνεδρίες ομαδικής θεραπείας. Συνήθως ένας ένοικος επιλέγει κάποιον άλλον συγκάτοικο και συγκρούεται με το άτομο αυτό για ένα ζήτημα.

Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο Θεραπείας



Ένας πιο συνηθισμένος τύπος προγράμματος διαμονής και περίθαλψης είναι μια κοινότητα στην οποία λαμβάνονται υπόψη και αντιμετωπίζονται οι ιατρικές, ψυχολογικές και κοινωνικές πτυχές. Το θεραπευτικό μοντέλο προχωρά από τον πλήρη περιορισμό στην ενσωμάτωση στην κοινότητα. Μεγάλο μέρος του ενδιαφέροντος εστιάζεται στην καλλιέργεια δεξιοτήτων και στην πρόληψη της υποτροπής.

Βραχεία Παρέμβαση για Προβλήματα με το Αλκοόλ



Ανατροφοδότηση (Feedback)

Προσφορά ανατροφοδότησης για τον προσωπικό κίνδυνο του εξυπηρετούμενου



Εστίαση (Focus)

Εστίαση στην ευθύνη του εξυπηρετούμενου για αλλαγή



Συμβουλές (Advice)

Παροχή συμβουλών για αλλαγή στη συμπεριφορά



Επιλογές (Menu)

Προσφορά ποικιλίας τρόπων μείωσης της κατανάλωσης αλκοόλ



Ενσυναίσθηση (Empathy)

Διαμόρφωση ενσυναισθητικού στυλ συμβουλευτικής



Αυτοαποτελεσματικότητα (Self-efficacy)

Ενθάρρυνση της πίστης στην ικανότητα για αλλαγή

Κατανόηση της Διευκολυντικής Συμπεριφοράς

Έχουνε μελετηθεί συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των ατόμων που συνδέονται στενά με τους χρήστες αλκοόλ και ουσιών. Συχνά, αυτά τα άτομα παραπέμπονται ως διευκολυντές ή συνεξαρτώμενοι. Τα άτομα αυτά συμπεριφέρονται με τρόπο που διευκολύνει τη χρήση του αλκοόλ ή της ουσίας ή νιώθουν την ανάγκη να την ελέγχουν ή και τα δύο.

Ο συνεξαρτώμενος βιώνει πολλά παρόμοια συναισθήματα με τον χρήστη ουσιών – ενοχή, πικρία, φόβο, ντροπή και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το κύριο χαρακτηριστικό των συνεξαρτώμενων ή διευκολυντών (enabler), είναι η ανάγκη να έχουν τον έλεγχο, με αποτέλεσμα να μην επιτρέπουν στους χρήστες να ζήσουν τη ζωή τους όπως την επιθυμούν με αξιοπρέπεια.



Αμυντικοί Μηχανισμοί της Αλκοολικής Οικογένειας



Οι αμυντικοί μηχανισμοί που διατηρούν το σύστημα της αλκοολικής οικογένειας στη νοσηρή μορφή του περιλαμβάνουν: άρνηση της κατάστασης, συμμετοχή στην κατανάλωση, δικαιολόγηση της χρήσης, αποφυγή έκφρασης συναισθημάτων, αποφυγή προβλημάτων, υποτίμηση της σοβαρότητας, προστασία της εικόνας του χρήστη, αποφυγή της πραγματικότητας, κατηγορίες, ανάληψη ευθυνών, αίσθημα ανωτερότητας, έλεγχο και υπομονή.

Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών

Τα ενήλικα παιδιά των αλκοολικών είναι συχνά συνεξαρτώμενα και διευκολυντές, που έχουν κοινωνικοποιηθεί σε ένα αλκοολικό σπίτι. Σε αυτό το περιβάλλον έμαθαν για τα οικονομικά, τις σχέσεις, την εργασία, την απομόνωση και την αυτοεκτίμηση.

Τα ενήλικα παιδιά συχνά εμφανίζουν προβλήματα σε αυτούς τους τομείς, γιατί δεν έμαθαν ρεαλιστικούς μηχανισμούς διαχείρισης για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων της ζωής. Αντιθέτως, έμαθαν να χρησιμοποιούν την άρνηση για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους.



Θεραπεία για τον Συνεξαρτώμενο

Προσέγγιση Θεραπείας

Όταν αυτοί οι άνθρωποι προσέρχονται για συμβουλευτική, βρίσκονται συχνά σε κατάσταση κρίσης και νιώθουν νευρικοί και θλιμμένοι, γιατί δεν μπορούν να ελέγξουν την κατανάλωση αλκοόλ ή τη χρήση της ουσίας του/της συζύγου, του γονέα ή του παιδιού τους.

Ο σύμβουλος διαμορφώνει μια ατμόσφαιρα ζεστασιάς και ασφάλειας, καθώς τα άτομα αυτά έχουν περιορισμένη εμπιστοσύνη στον κόσμο. Πολλοί χρειάστηκε να μεγαλώσουν πιο γρήγορα εξαιτίας την γονικής ανευθυνότητας.

Τεχνικές Θεραπείας

Η εκπαίδευση λειτουργεί καλά με αυτόν τον πληθυσμό. Οι περισσότεροι είναι πρόθυμοι να διαβάσουν βιβλία που περιγράφουν τα πρότυπα προσωπικότητας και τις ανάγκες τους.

Η αναπλαισίωση μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Οι συνεξαρτώμενοι συχνά αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως βοηθητικό για τους άλλους. Είναι εύκολο να αναπλαισιώσουμε αυτόν τον τρόπο σκέψης, υποστηρίζοντας ότι η βοήθειά τους στην πραγματικότητα διαιωνίζει την κατάχρηση.



Ομάδες 12 βημάτων για Συνεξαρτώμενους

Αλ-Ανον (Al-Anon)

Ομάδες για τους/τις συζύγους και τους συγγενείς των χρηστών αλκοόλ. Σκοπός τους είναι να βοηθήσουν τα συγκεκριμένα άτομα να διαχειριστούν τα συναισθήματα και τις μη παραγωγικές συμπεριφορές που σχετίζονται με την προσπάθειά τους να ελέγξουν και να αλλάξουν τον αλκοολικό.

Ανώνυμοι Συνεξαρτώμενοι (Co-Dependents Anonymous, CO-DA)

Ομάδες που βοηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν τα μοτίβα συνεξάρτησης στις σχέσεις τους. Προσφέρουν υποστήριξη για μη διευκολυντικές συμπεριφορές και μειώνουν τα συναισθήματα απομόνωσης.

Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών (Adult Children of Alcoholics, ACA)

Ομάδες ειδικά για τα παιδιά των αλκοολικών που έχουν ενηλικιωθεί. Βοηθούν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ανατροφής σε ένα αλκοολικό περιβάλλον και στην ανάπτυξη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.

Ιδέες για την Ενδυνάμωση Διευκολυντών και Συνεξαρτώμενων



Αποδοχή της Κατάστασης

Μην το θεωρείτε ντροπή της οικογένειας. Η ανάρρωση από τον αλκοολισμό μπορεί να επιτευχθεί όπως και σε οποιαδήποτε ασθένεια.



Αποφυγή Κριτικής

Μην γκρινιάζετε, μην κάνετε κήρυγμα ή επιπλήξεις στον αλκοολικό. Το πιθανότερο είναι πώς έχει ήδη πει στον εαυτό του όλα όσα του λέτε.



Αποφυγή Συναισθηματικού Εκβιασμού

Μην χρησιμοποιείται την έκκληση "Αν με αγαπούσες". Επειδή η κατανάλωση αλκοόλ από τον αλκοολικό είναι ψυχαναγκαστική, αυτή η προσέγγιση το μόνο που επιτυγχάνει είναι να αυξήσει την ενοχή.



Αποφυγή Ελέγχου

Μην κρύβετε ή ξεφορτώνετε το ποτό. Κάτι τέτοιο απλώς οδηγεί τον αλκοολικό σε μια κατάσταση κατάθλιψης. Στο τέλος, απλώς θα βρει νέους τρόπους να καταναλώσει περισσότερο ποτό.

EMPOWERMENT STRATEGIES FOR CODEPENDENTS



BREAKING ENABLING PATTERNS

SUPPORTIVE ENVIRONMENT

STIMULANT DRUGS



AMPHETAMINE



METHYLPHENIDATE



METHAMPHETAMINE



COCAINE

Μεθαμφεταμίνη (Σπιντ): Κοκαΐνη, Κρακ και Κρυσταλλική Μεθαμφεταμίνη

Η κοκαΐνη είναι ένα διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος που έχει αναισθητικές και αγγειοσυσταλτικές ιδιότητες. Παράγει έναν συνδυασμό ενέργειας τύπου αμφεταμίνης με την (αναισθητική) επίδραση μουδιάσματος κάποιων ναρκωτικών. Η κοκαΐνη προέρχεται από τον θάμνο κόκα.

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος χρήσης της κοκαΐνης είναι το σνιφάρισμα ή ρούφηγμα από τη μύτη. Μια δημοφιλής τεχνική είναι το άτομο να φτιάξει γραμμές κοκαΐνης πάνω σε έναν καθρέφτη και να τη σνιφάρει με ένα καλαμάκι ή με ένα τυλιγμένο χαρτονόμισμα. Το ναρκωτικό αρχίζει να επιδρά τρία λεπτά μετά τη λήψη από τη μύτη.

Επιδράσεις της Κοκαΐνης και του Κρακ

Άμεσες Επιδράσεις

Μετά τη λήψη μικρών δόσεων κοκαΐνης, οι χρήστες συχνά βιώνουν μια σύντομη (20-30λεπτη) αίσθηση ευχαρίστησης και ευφορίας. Τείνουν να μιλούν πολύ και να νιώθουν ενεργητικοί και με αυτοπεποίθηση, αλλά η ευχαρίστηση είναι πολύ σύντομης διάρκειας.

Επιδράσεις "Κατάρρευσης"

Μετά την αρχική ευφορία, μπορεί να προκύψει ψυχολογική κατάθλιψη, νευρική υπερβολή, ευερεθιστότητα, απώλεια αίσθησης θερμοκρασίας και μυϊκή ένταση ή σπασμοί. Για την πρόληψη αυτών των επιδράσεων κατάρρευσης, οι χρήστες πρέπει να χρησιμοποιούν το ναρκωτικό κάθε είκοσι λεπτά περίπου.

Κρακ Κοκαΐνη: Χαρακτηριστικά και Επιδράσεις



Τι Είναι το Κρακ

Το κρακ είναι κοκαΐνη σε μορφή που μπορεί να καπνίσει το άτομο (φρίμπα). Ονομάζεται έτσι λόγω του κροταλίσματος που ακούγεται όταν καπνίζεται. Μοιάζει με φλοίδες ή τρίμματα από μπάρα σαπουνιού.



Επιδράσεις στον Εγκέφαλο

Όταν καπνίζεται, το κρακ πυροδοτεί μια εκρηκτική απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο και εξαντλεί τα εφόδια αυτών των φυσικών ουσιών του εγκεφάλου, προκαλώντας μια έντονη επιθυμία για περισσότερη διέγερση.



Εθιστικότητα

Το κρακ είναι σχεδόν άμεσα εθιστικό. Κατά τη διαδικασία εμφάνισης του εθισμού, ο χρήστης βιώνει προβλήματα μνήμης, αϋπνία, κόπωση, κατάθλιψη, παράνοια, ευερεθιστότητα, απώλεια σεξουαλικής ορμής και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Κρυσταλλική Μεθαμφεταμίνη

Μια άλλη παράνομη ουσία στην οικογένεια των μεθαμφεταμινών είναι η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη ή "κρίσταλ μεθ" (crystal meth). Η δημοτικότητά της αντανakλά το χαμηλό της κόστος και την ισχυρή δραστηκότητά της. Αυτό το είδος σπιντ (speed) είναι ένα διεγερτικό που σνιφάρεται, εγχέεται ή καπνίζεται ως "πάγος".

Η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη είναι ιδιαίτερα εθιστική· ο βαρύς εθισμός συχνά απαιτεί νοσηλεία για αποτοξίνωση, καθώς και συμμετοχή σε πρόγραμμα 12 βημάτων. Μια σημαντική διαφορά μεταξύ σπιντ (speed) και κοκαίνης είναι ότι το σπιντ (speed) έχει μεγαλύτερη διάρκεια.

Η μεθαμφεταμίνη είναι επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο, στην καρδιά και συνολικά στην υγεία. Οι χρήστες συχνά κάνουν υπερβολική κατανάλωση για πολλές ημέρες πριν κάνουν ένα διάλειμμα από τη χρήση της, μια πρακτική που επιβαρύνει τον οργανισμό.



Επιδράσεις της Κοκαΐνης και του Σπιντ στην Οικογένεια



Υποψία και Ανασφάλεια

Οδηγούν σε συχνές συγκρούσεις για τη χρήση του ναρκωτικού. Τα χρήματα και ο χρόνος αποτελούν το επίκεντρο των ανασφαλειών για τα μέλη της οικογένειας.



Πικρία και Απογοήτευση

Τα μέλη της οικογένειας πρέπει συχνά να προβούν σε παράλογους συμβιβασμούς. Επειδή ο χρήστης εστιάζει το ενδιαφέρον και την προσοχή του στα ναρκωτικά, η οικογένεια νιώθει στέρηση.



Απομόνωση και Πόνος

Ο χρήστης συχνά αποσύρεται από τη συμμετοχή στην οικογένεια. Συχνά τα παιδιά και οι σύζυγοι νιώθουν ότι προκαλούν εκείνοι αυτή την απομόνωση.



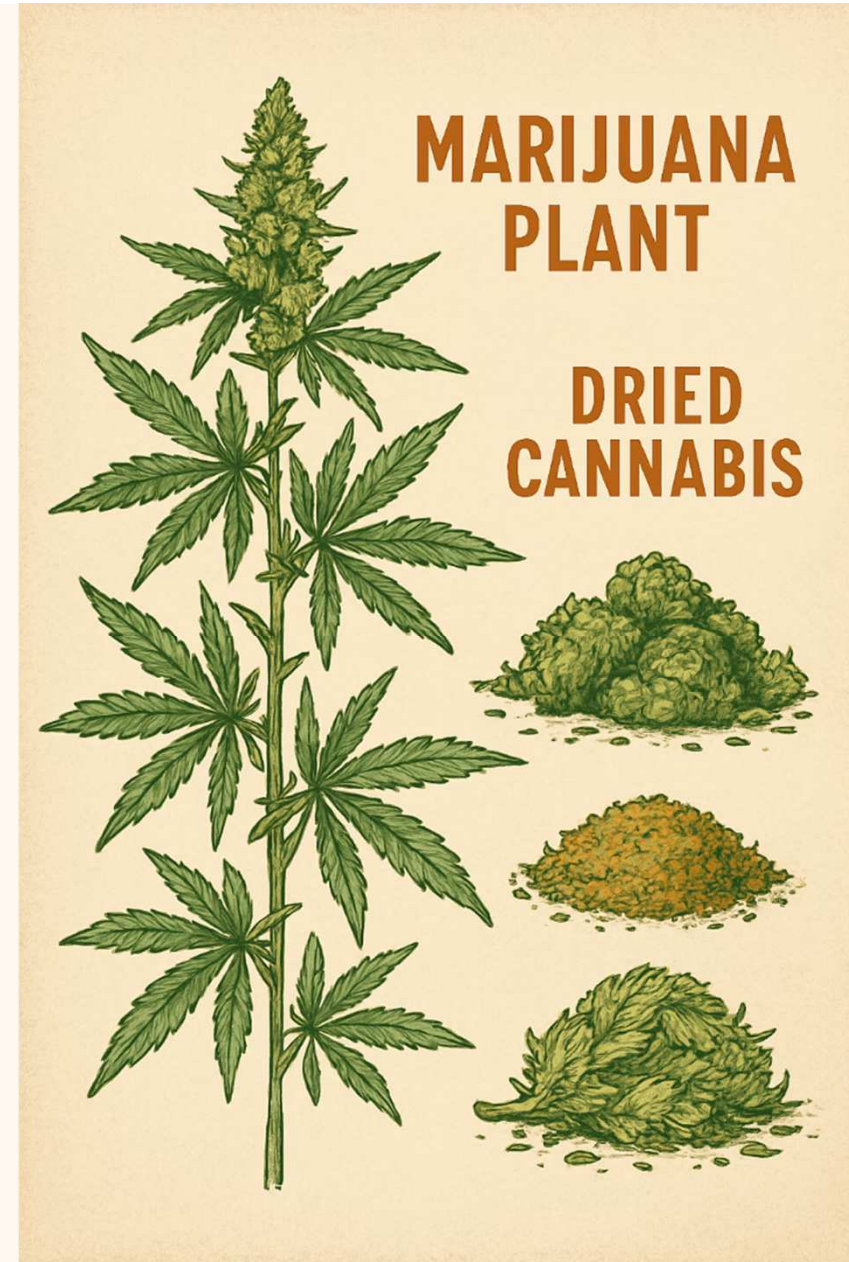
Φόβος και Ενοχή

Η οικογένεια συχνά φοβάται τις συνέπειες τόσο για τον εθισμένο όσο και για την οικογένεια, κατηγορώντας συχνά τον εαυτό της για τις συμπεριφορές του ατόμου.

Μαριχουάνα: Χαρακτηριστικά και Χρήση

Οι άνθρωποι σπάνια ζητούν παρέμβαση στην κρίση για την κατάχρηση μαριχουάνας· εντούτοις, οι σύμβουλοι πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με αυτό το θέμα. Η μαριχουάνα ή "χόρτο" χρησιμοποιείται ευρέως και μπορεί να ζημιώσει τη λειτουργικότητα και τους τρόπους διαχείρισης ενός ατόμου όσο το άτομο βρίσκεται σε κρίση.

Η μαριχουάνα είναι τα ακατέργαστα, αποξηραμένα φύλλα, άνθη, στελέχη και οι σπόροι του φυτού Κάνναβις sativa. Η δέλτα-9-τετραϋδροκανναβινόλη (Delta-9-tetrahydrocannabinol, THC) θεωρείται το βασικό ψυχοδραστικό συστατικό ή ουσία που επηρεάζει το πνεύμα και υπάρχει σε αυτό το φυτό. Η ουσία αυτή συνήθως τυλίγεται σε χαρτί τσιγάρου και καπνίζεται σαν τσιγάρο ή σε πίπα ή "τσιμπούκι".



Επιδράσεις της Μαριχουάνας

Ψυχολογικές Επιδράσεις

Κάποιοι χρήστες μαριχουάνας περιγράφουν μια συναισθηματική κατάσταση αυξημένης αισθητηριακής αντίληψης για μουσική, αφή, φως και κοινωνική αλληλεπίδραση. Άλλοι χρήστες βιώνουν άγχος, φόβο και απόσυρση από την κοινωνική αλληλεπίδραση, λόγω της παράνοιας που προκαλείται από την ουσία.

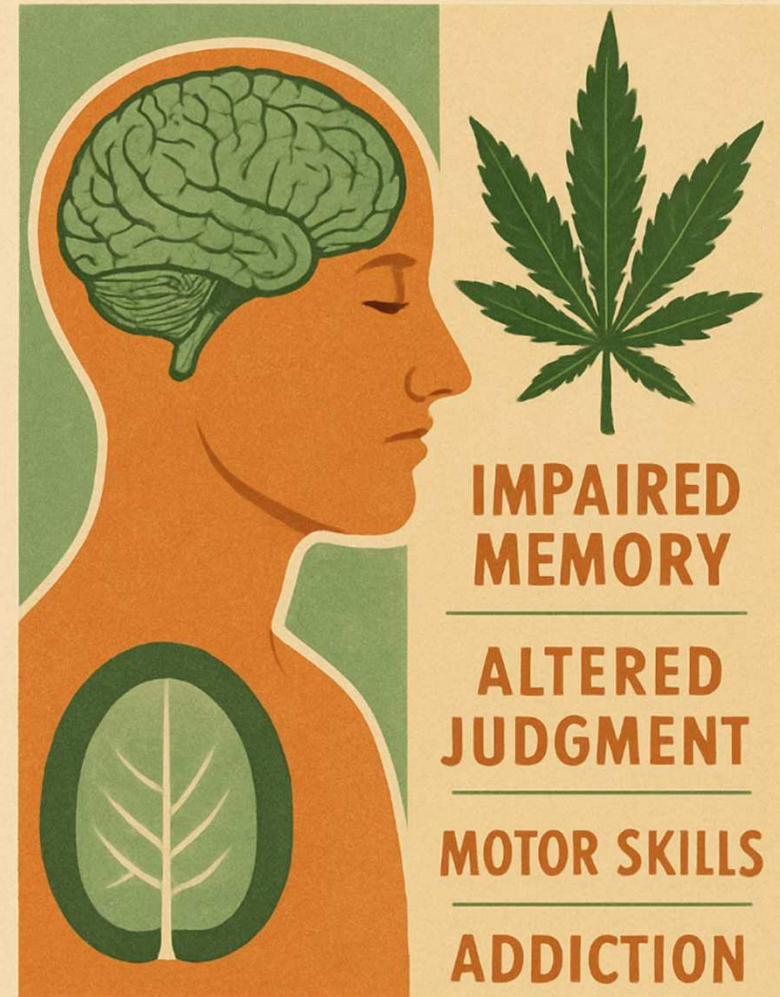
Ενδείξεις Χρόνιας Χρήσης

Ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν χρόνια χρήση χόρτου: απουσία, ασταθής απόδοση, λανθασμένη κρίση, έλλειψη ικανότητας για καθήκοντα, κίνδυνος για τους συναδέλφους, συχνά ατυχήματα.

Σύνδρομο Έλλειψης Κινήτρου

Άλλοι ψυχολογικοί και κοινωνικοί κίνδυνοι που συχνά σχετίζονται με τη χρήση της μαριχουάνας είναι οι απώλειες ορόσημων, η συναισθηματική ανωριμότητα και ένα σύνδρομο έλλειψης κινήτρου (amotivational syndrome) (απουσία πρωτοβουλίας).

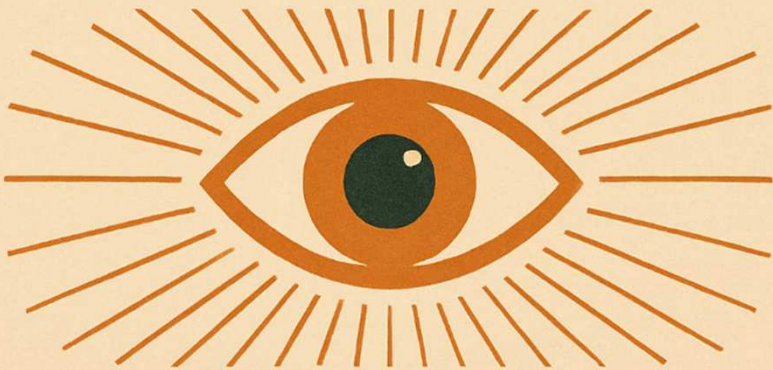
EFFECTS OF MARIJUANA ON THE BRAIN AND BEHAVIOR



LSD EFFECTS ON PERCEPTION

VISUAL
HALLUCINATIONS

ALTERED
CONSCIOUSNESS



Διαιθυλαμίδιο του Λυσεργικού Οξέος (LSD)

Το LSD είναι επίσης γνωστό ως "acid" (οξύ). Λαμβάνεται από το στόμα σε μορφή δισκίου ή γλείφεται από χαρτί. Ένας σύμβουλος μπορεί να υποστηρίξει κάποιον που βιώνει "άσχημο ταξίδι/εμπειρία", η οποία σχετίζεται με ακραίο πανικό.

Το LSD διαταράσσει την αισθητηριακή αντίληψη του ατόμου, καθώς και την αίσθηση του εαυτού. Μπορεί να θυμίζει άτομο με ψύχωση, λόγω των παραισθήσεων και των ψευδαισθήσεων. Η επίδραση συνήθως διαρκεί 10-12 ώρες και το άτομο χρειάζεται παρηγοριά και επιβεβαίωση ότι τα αισθήματα οφείλονται στο οξύ.

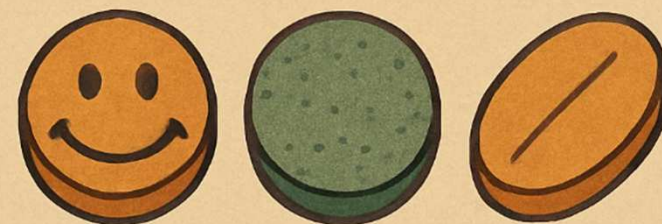
Έκσταση (MDMA)

Το έκσταση (3,4-μεθυλένιο-διοξυ-μεθυλαμφεταμίνη ή MDMA) είναι ένα άλλο παραισθησιογόνο που έχει αποκτήσει δημοτικότητα από τη δεκαετία του 1990 σε εφήβους και νέους ενήλικες. Γερμανοί χημικοί το συνέθεσαν για πρώτη φορά το 1912. Είχε εξεταστεί για χρήση ως κατασταλτικό της όρεξης, αλλά απορρίφθηκε λόγω των παρενεργειών του.

Οι επιδράσεις του είναι απρόβλεπτες και περιλαμβάνουν ακραίες καταστάσεις αλλοιωμένης συνείδησης. Συχνά συνδυάζεται με άλλα ναρκωτικά και αλκοόλ, αφήνοντας τον νεαρό χρήστη σε ευάλωτη κατάσταση. Το έκσταση επηρεάζει το σώμα όπως ένα διεγερτικό. Έχουν, επίσης, αναφερθεί και άλλες επιδράσεις, όπως έντονα συναισθήματα οικειότητας, που συχνά οδηγούν σε ερωτικές αποκαλύψεις ή προσωπικές αποφάσεις, τις οποίες το άτομο αργότερα μετανιώνει.

MDMA / ECSTASY

PHYSICAL APPEARANCE



EFFECTS



EUPHORIA



EUPHORIA



ENERGY

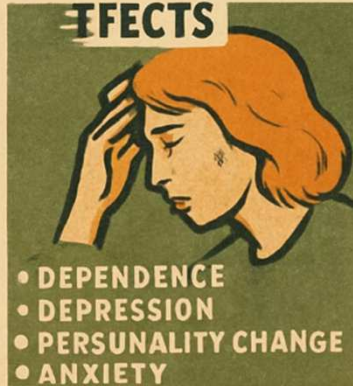
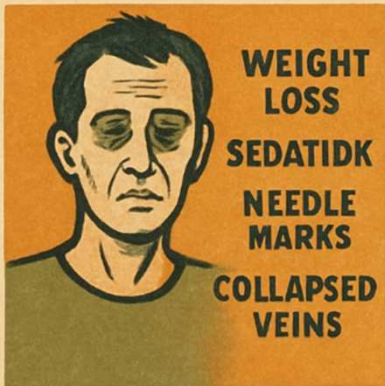


ALERTNESS

HEROIN ADDICTION



PHYSICAL EFFECTS PSYCHOLOGICAL



Ηρωίνη: Χαρακτηριστικά και Εθισμός

Αυτό το ναρκωτικό συνήθως εγχέεται και είναι ιδιαίτερα εθιστικό. Ένα άτομο που απέχει από τη χρήση της ηρωίνης συχνά βιώνει συμπτώματα τύπου γρίπης και θα έκανε τα πάντα για να πάρει μια δόση (fix) ναρκωτικού. Η μεθαδόνη συνήθως συνταγογραφείται σε πόσιμη μορφή για να βοηθήσει τα άτομα με εθισμό να απέχουν από την ηρωίνη.

Δυστυχώς, η μόνιμη αποχή είναι πολύ δύσκολη, καθώς η ηρωίνη συγκαλύπτει κάθε πόνο και στρες. Όταν νηφάλιοι εθισμένοι κληθούν να αντιμετωπίσουν τους τυπικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, δεν είναι προετοιμασμένοι να τους διαχειριστούν· το να αρχίσουν ξανά τη χρήση είναι ένας ισχυρός πειρασμός.

Πορεία του Εθισμού στην Ηρωίνη



Αρχική Χρήση

Οι χρήστες συνήθως ξεκινούν με σνιφάρισμα, για να προχωρήσουν αργότερα στην ενδοφλέβια χρήση (έγχυση του ναρκωτικού άμεσα στη φλέβα).



Ανάπτυξη Εξάρτησης

Μετά από τρεις ή τέσσερις μέρες, η σωματική λαχτάρα είναι τόσο έντονη που νιώθουν ότι δεν έχουν άλλη επιλογή πέρα από τη χρήση του ναρκωτικού.



Χρήση για Αποφυγή Ασθένειας

Στο σημείο αυτό, κάνουν χρήση του ναρκωτικού για να αποφύγουν να αρρωστήσουν. Ο όρος "κόβω την κακιά συνήθεια" προέρχεται από τους μίνι σπασμούς που συχνά βιώνουν οι χρήστες κατά την αποχή τους.



Ανάγκη για Θεραπεία

Τα προγράμματα διαμονής σε κέντρα επανένταξης είναι εν μέρει αποτελεσματικά για τα άτομα με εθισμό στην ηρωίνη, αλλά οι χρήστες ηρωίνης πρέπει να προβούν σε μια ολοκληρωτική αλλαγή του τρόπου ζωής για να γιαντρευτούν.

Κακή Χρήση και Κατάχρηση Συνταγογραφούμενων Φαρμάκων

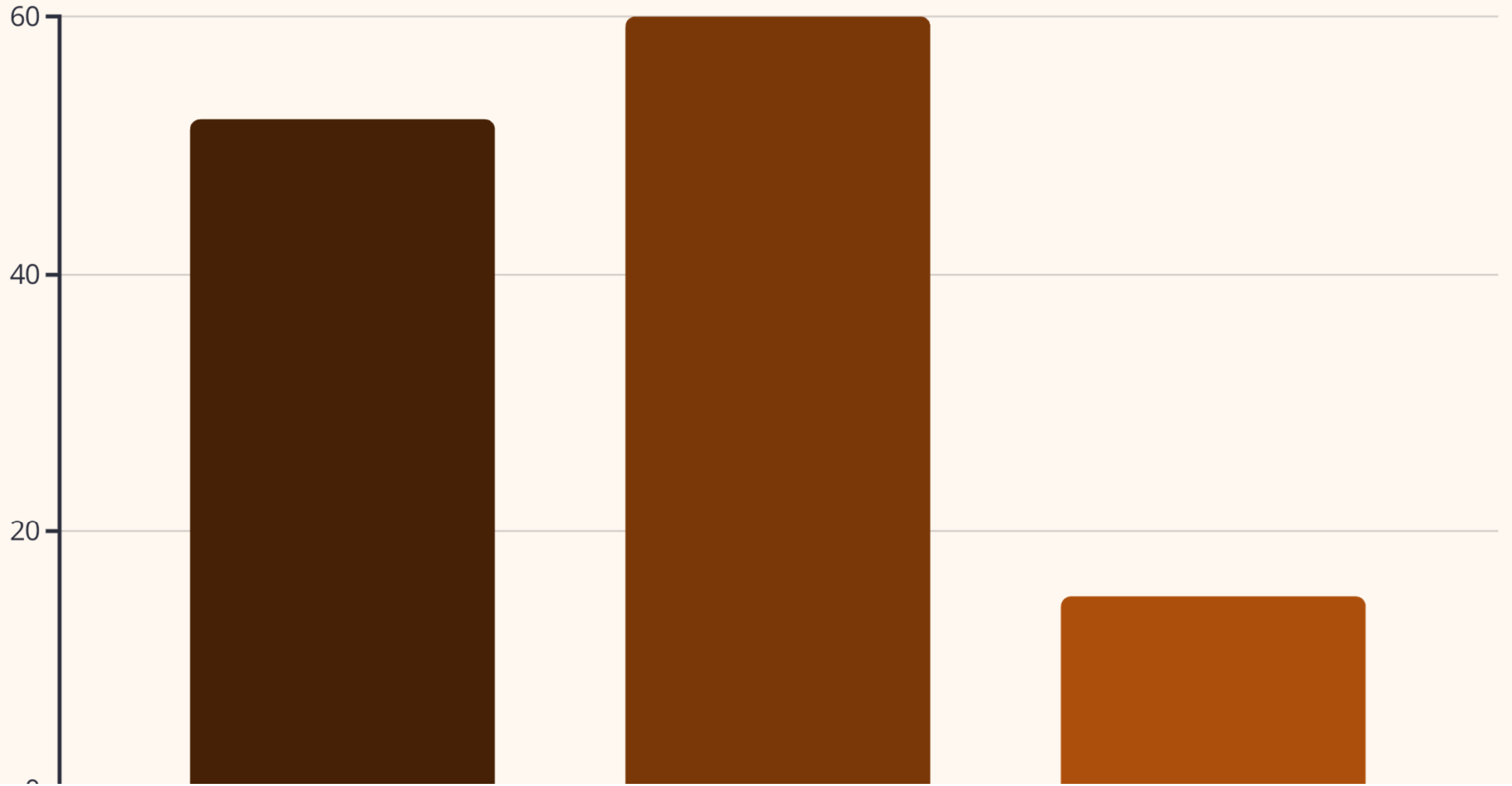
Η κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων συνιστά ένα ταχύτατα αυξανόμενο πρόβλημα σχετιζόμενο με ναρκωτικά και αφορά τη δεύτερη κατηγορία ναρκωτικών με τη συχνότερη κατάχρηση. Αυτή η κατηγορία ναρκωτικών περιλαμβάνει τα αναλγητικά, την οξυκωδόνη, τα ηρεμιστικά, τα διεγερτικά και τα υπνωτικά.

Η κακή χρήση και κατάχρηση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι η εμπρόθετη ή ακούσια χρήση φαρμάκων χωρίς ιατρική οδηγία, με τρόπο διαφορετικό από αυτόν που προβλέπεται ή για την εμπειρία του συναισθήματος που προκαλεί.

PRESCRIPTION DRUG ABUSE



Στατιστικά Κατάχρησης Συνταγογραφούμενων Φαρμάκων



Θεραπεία για την Κατάχρηση Συνταγογραφούμενων Φαρμάκων

Η πρόληψη της υποτροπής παίζει κεντρικό ρόλο στην καταπολέμηση του συγκεκριμένου εθισμού, μέσω της χρήσης γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας και καλλιέργειας δεξιοτήτων.

Δεδομένου ότι πολλά από αυτά τα ναρκωτικά προκαλούν σωματική εξάρτηση, η θεραπεία συνήθως απαιτεί την εμπλοκή ιατρού που θα βοηθήσει στην αποτοξίνωση. Οι σύμβουλοι συχνά συμβάλλουν στην ψυχολογική πτυχή του εθισμού, παρέχοντας υποστήριξη, ενδυνάμωση και εκπαίδευση.

TREATMENT FOR PRESCRIPTION DRUG ABUSE





Κατάχρηση Ναρκωτικών και οι Επιδράσεις τους

Ναρκωτικό	Τρόπος χρήσης	Επιδράσεις
Αλκοόλ	Πόσιμο	Κατευναστικό· ευφορία, σκοτοδίνη, αργός χρόνος αντίδρασης
Μαριχουάνα	Κάπνισμα	Ευφορία, αργός χρόνος αντίδρασης, λιγούρες, σύνδρομο έλλειψης κινήτρου
Κοκαΐνη	Ρινική εισπνοή	Διεγερτικό· έντονες, επιταχυνόμενες σκέψεις
Κρακ	Κάπνισμα	Αυξημένη δραστηριότητα, αύξηση παλμών της καρδιάς

Περισσότερες Ουσίες και οι Επιδράσεις τους

Ναρκωτικό	Τρόπος χρήσης	Επιδράσεις
Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη	Ρινική εισπνοή	Παράνοια, ταραχή
Ηρωίνη	Ρινική εισπνοή, ένεση	Κατευναστική· ευφορία, λήθαργος· ιδιαίτερα εθιστική
Έκσταση	Χάπι	Ευφορία, άνοιγμα του νου, αυξημένη εστίαση στα συναισθήματα
LSD	Απορροφάται στον Οργανισμό	Παραισθήσεις, αυξημένη αισθητηριακή διέγερση

MORE DRUGS AND THEIR EFFECTS



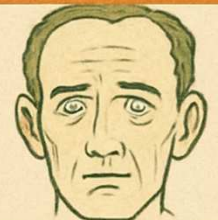
LSD



**DISTORTED
PERCEPTION**



HEROIN



**DEPRESSED
BREATHING**



MARIJUANA



**INCREASED
HEART RATE**

Εργαλείο Αξιολόγησης Ζητημάτων Σχετικά με τα Ναρκωτικά και το Αλκοόλ

Αξιολόγηση της Κρίσης

Τι είναι αυτό που έκανε το άτομο να προσέλθει; Τι πυροδότησε την κρίση; Ήταν ένα ιατρικό ζήτημα; Υπήρχε κάποιο νομικό ζήτημα; Εμπλέκεται κάποιος σημαντικός άλλος; Είναι το άτομο αυτοκτονικό;

Αξιολόγηση του Αντίκτυπου

Αξιολογήστε τη συνηθισμένη χρήση: Πόσο καιρό συνεχίζεται η κατάχρηση; Πόσο πολύ; Πότε και πού; Τι χρησιμοποιείται; Προσδιορίστε πώς η κατάχρηση σχετίζεται με την κρίση. Εκπαιδεύστε για την κατάχρηση.

Ενδυνάμωση και Αναπλαισίωση

Τονίστε τις επιλογές. Βοηθήστε τον εξυπηρετούμενο να αντιληφθεί ότι μπορούν να ληφθούν νέες αποφάσεις. Βοηθήστε τον εξυπηρετούμενο να σκεφτεί διαφορετικά για τις συμπεριφορές.

Επιλογές Θεραπείας

Στόχος της διαχείρισης της κρίσης είναι ο εξυπηρετούμενος να συνεχίσει με περαιτέρω θεραπεία. Η θεραπεία κυμαίνεται από προγράμματα 12 βημάτων έως προγράμματα αποτοξίνωσης και αποκατάστασης για εσωτερικούς ασθενείς.

Περίπτωση 1: Σύζυγος Αλκοολικού

Περιγραφή Περίπτωσης

Μία πενήντατετράχρονη γυναίκα προσέρχεται σε εσάς. Πάσχει από χρόνια κατάθλιψη, αλλά μπορεί ακόμα να εργάζεται και δεν είναι αυτοκτονική. Ο σύζυγός της πίνει μπύρα για όσα χρόνια είναι παντρεμένοι και εκείνη προσπαθεί να ελέγξει την κατανάλωση ποτού.

Εκλυτικό γεγονός: Ο σύζυγός της κατέρρευσε σε ένα πάρτι το προηγούμενο Σαββατοκύριακο, επειδή είχε πει πάρα πολύ.

Παρέμβαση

Δήλωση επιβεβαίωσης: Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο πρέπει να είναι το να είστε το μόνο υπεύθυνο άτομο στην οικογένεια. Είναι ντροπιαστικό για τον αγαπημένο σας να κάνει σκηνή μπροστά στους άλλους.

Αναπλαισίωση: Παρότι θεωρείτε ότι τον βοηθάτε εστιάζοντας στη συμπεριφορά του, στην πραγματικότητα δείχνετε ασέβεια προς το πρόσωπό του και του αφαιρείτε την αξιοπρέπειά του, γεγονός που πιθανότατα τον κάνει να νιώθει την ανάγκη να πει περισσότερο.

Διαχείριση: Παραπομπή στους Αλ-Ανον ή στους Συνεξαρτώμενους Ανώνυμους. Συστήστε θεραπεία ζεύγους.

Περίπτωση 2: Έφηβος Χρήστης Μεθαμφεταμίνης

Περιγραφή Περίπτωσης

Ένα δεκαεπτάχρονο αγόρι παραπέμφθηκε σε εσάς, επειδή οι γονείς του βρήκαν κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη στο μπάνιο του. Σας λέει ότι αυτή ήταν η μοναδική φορά που έκανε χρήση μεθαμφεταμίνης.

Γνωσίες: Κάνουν πολλή φασαρία για το τίποτα. Δεν είμαι εθισμένος στα ναρκωτικά. Δεν χρειάζομαι συμβουλευτική. Είναι απλώς μεθαμφεταμίνη. Όλοι έχουν δοκιμάσει.

Παρέμβαση

Εκπαιδευτική δήλωση: Η μεθαμφεταμίνη είναι ένα πολύ επικίνδυνο ναρκωτικό. Φτιάχεται από πολύ τοξικές χημικές ουσίες και οι γονείς σου ορθά ανησυχούν. Συχνά οδηγεί σε εθισμό, είναι παράνομη και σύμφωνα με τη συμπεριφορά σου στο σχολείο και στο σπίτι, φαίνεται να προκαλεί προβλήματα στη ζωή σου.

Αναπλαισίωση: Μπορεί να σκέφτεσαι ότι οι γονείς σου δεν είναι καλοί γονείς επειδή σε έφεραν εδώ παρά τη θέλησή σου, αλλά τι είδους γονείς θα ήταν αν δεν λάμβαναν υπόψη τους όλες τις ενδείξεις της σοβαρής χρήσης ναρκωτικών που τους έχεις δείξει.

Διαχείριση: διευκόλυνση της συμμετοχής σε ομάδα 12 βημάτων με εφήβους. Συμβουλευτική οικογένειας.

Περίπτωση 3: Εθισμός στην Κοκαΐνη και Οικονομικά Προβλήματα

Περιγραφή Περίπτωσης

Μια εικοσιοκτάχρονη γυναίκα και ο σύζυγός της προσέρχονται σε εσάς λόγω οικονομικής δυσκολίας. Η γυναίκα έχει ξοδέψει περισσότερες από 30.000 δολάρια το τελευταίο έτος για τη συνήθειά της κοκαΐνης.

Γνωσίες: Γυναίκα: Χρειάζομαι την κοκαΐνη για να κάνω τις δουλειές του σπιτιού. Εκείνος εργάζεται και βγάζει αρκετά χρήματα. Έχω πάντα έτοιμο δείπνο και ένα καθαρό σπίτι. Άνδρας: Ίσως το κάνω μεγάλο ζήτημα.

Πράγματι έχει πολλά να κάνει στο σπίτι.

Παρέμβαση

Εκπαίδευση: Το ξόδεμα τόσο σημαντικού ποσού είναι μεγάλο ζήτημα. Η κοκαΐνη δεν είναι φθηνή και σας επηρεάζει και τους δύο με πολλούς τρόπους. Μία από τις επιδράσεις της κοκαΐνης είναι ότι σας κάνει να νιώθετε χαρούμενη, ενεργητική και παραγωγική. Αυτό μπορεί να αποτελεί πρόβλημα, καθώς σας βάζει σε διαφορετικό συναισθηματικό χώρο τον έναν από τον άλλον.

Αναπλαισίωση: (Προς τον σύζυγο): Μπορεί να σκέφτεστε ότι είστε ευγενικός που δεν θέτετε αυστηρά όρια· ωστόσο, διευκολύνετε τη γυναίκα σας να συνεχίσει τη χρήση, γεγονός που δεν είναι πολύ ευγενικό. Πρόκειται για ένα σοβαρό πρόβλημα, όχι για μια διασκεδαστική δραστηριότητα.

Διαχείριση: Γυναίκα: Προτείνετε τη διευκόλυνση 12 βημάτων στους Ανώνυμους Κοκαΐνης. Άνδρας: Παραπομπή στους Συνεξαρτώμενους Ανώνυμους. Συστήστε θεραπεία ζεύγους.

Περίπτωση 4: Εξάρτηση από Συνταγογραφούμενα Αναλγητικά

Περιγραφή Περίπτωσης

Μια εξηνταδυάχρονη γυναίκα γίνεται ολοένα και πιο θλιμμένη μετά την πιο πρόσφατη εγχείρηση στη μέση της. Παρότι ο πόνος υποχωρεί στο μεγαλύτερο μέρος του, φοβάται να μειώσει τη δόση της μορφίνης που παίρνει τα τελευταία 20 χρόνια από την εποχή που έκανε την πρώτη της εγχείρηση στη μέση.

Ο ιατρός της της μείωσε τη δόση την προηγούμενη εβδομάδα στην επίσκεψη μετά την εγχείριση και από τότε δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στη δουλειά της, είναι νευρική και δεν μπορεί να κοιμηθεί. Είναι θυμωμένη με τον γιατρό της.

Παρέμβαση

Δήλωση επιβεβαίωσης: Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο πρέπει να είναι να αντιμετωπίζετε αυτές τις αλλαγές μετά από τόσα χρόνια χρήσης της μορφίνης. Είναι φυσικό να νιώθετε άγχος και δυσφορία καθώς το σώμα σας προσαρμόζεται στη νέα δοσολογία.

Εκπαίδευση: Τα συμπτώματα που βιώνετε είναι συνηθισμένα κατά τη μείωση της δόσης οπιοειδών αναλγητικών. Το σώμα σας έχει συνηθίσει στη μορφίνη και χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο πόνος σας επιστρέφει, αλλά ότι το σώμα σας περνάει μια φάση προσαρμογής.

Διαχείριση: Προτείνετε συνεργασία με τον γιατρό της για ένα πιο σταδιακό πρόγραμμα μείωσης της δόσης. Συστήστε εναλλακτικές μεθόδους διαχείρισης του πόνου όπως φυσικοθεραπεία, τεχνικές χαλάρωσης και γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία για τη διαχείριση του άγχους.

Βασικοί Όροι για Μελέτη - Μέρος 1

Ανώνυμοι Αλκοολικοί

Η αρχική ομάδα 12 βημάτων που συγκροτήθηκε το 1935, στην οποία τα μέλη εστιάζουν στην εναπόθεση της πίστης τους για ανάρρωση σε μια ανώτερη δύναμη και στην υποστήριξη από την ομάδα.

Μάθηση μέσω αποστροφής

Μια συμπεριφορική προσέγγιση που βοηθά τα άτομα με εθισμό σε ναρκωτικά και αλκοόλ να εγκαταλείψουν τη χρήση, συνδυάζοντας την ουσία με ένα δυσάρεστο/ενοχλητικό ερέθισμα, όπως η εμετίνη, το ηλεκτροσόκ ή το βρώμικο νερό.

Σύνδρομο έλλειψης κινήτρου

Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την έλλειψη πρωτοβουλίας και κινήτρου σε έναν χρόνιο καπνιστή μαριχουάνας.

ADDICTION TERMINOLOGY STUDY GUIDE

ADDICTION

Compulsive engagement
forward hop around the
platforms and consequences

DEPENDENCE

A pack of addiction
replicated by the oral
symptoms upon evocation

WITHDRAWAL

Physical and psychological
depressed state and
widespread meaning or action
having a addiction

TOLERANCE

A condition where higher
doses of substances are
needed to achieve the same
effect

CRAVING

Strong desire or urge to
use a substance

SUBSTANCE USE DISORDER

A mental disorder involving
psychological state of
abuse of drugs

CODEPENDENCY

An excessive psychological or
psychological dependence on
a person with an addiction

ENABLING

Behavior that shields a
person from the negative
consequences of their addiction

RELAPSE

The return to substance use
after a period of abstinence

RECOVERY

A process of change to
healthier thoughts and actions
has a with the new NS, and
serve to reach one's full potential

Βασικοί Όροι για Μελέτη - Μέρος 2

"Πιάνω πάτο"

Όρος που χρησιμοποιείται όταν η χρήση έχει προκαλέσει τόσες πολλές συνέπειες στη ζωή του εθισμένου, που μετά βίας μπορεί να λειτουργήσει.

Αποπροσωποποίηση

Συμβαίνει συχνά κατά τη διάρκεια μιας εμπειρίας με LSD ή καθώς περνάει η επίδραση της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης. Το άτομο δεν αντιλαμβάνεται πια τον εαυτό του ως το άτομο που ήταν ή δεν έχει αίσθηση ότι είναι ένα άτομο.

Αποπραγματοποίηση

Προκύπτει καθώς περνάει η επίδραση ή κατά την επίδραση του LSD. Ο χρήστης δεν αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα ως σταθερή ή σύμφωνη με τον συνηθισμένο τρόπο που την αντιλαμβανόταν.

ADDICTION TERMINOLOGY

STUDY GUIDE

ADDICTION

A chronic disorder characterized by compulsive substance use despite harmful consequences

DEPENDENCE

The state of needing a substance to function normally or feeling intolerant and withdrawal.

TOLERANCE

The need to increase the dose of a substance to achieve the same effect.

WITHDRAWAL

A group of symptoms that occur upon the abrupt discontinuation of a substance.

SUBSTANCE USE DISORDER

The condition in which the use of one or more substances leads to significant impairment or distress.

RELAPSE

A return to substance use after a period of abstinence.

RECOVERY

The process of learning

Βασικοί Όροι για Μελέτη - Μέρος 3

Αποτοξίνωση

Το καθάρισμα του οργανισμού ενός ατόμου από την ουσία. Όταν ένα άτομο είναι σωματικά εξαρτημένο από μια ουσία, συνήθως χρειάζονται 3-5 ημέρες προκειμένου η ουσία να φύγει από το σώμα. Η αποτοξίνωση συχνά χρειάζεται να γίνεται σε ένα νοσοκομειακό πλαίσιο υπό τη φροντίδα ιατρού.

Διευκολυντής

Μέλος της οικογένειας που δεν είναι χρήστης και ενθαρρύνει ή βοηθάει τον χρήστη της ουσίας να συνεχίσει να την χρησιμοποιεί.

Προγράμματα 12 βημάτων

Θεωρούνται το πιο αποτελεσματικό μοντέλο για τη θεραπεία των χρηστών ουσιών. Αυτά τα προγράμματα βασίζονται στο μοντέλο των Ανώνυμων Αλκοολικών, που αναγνωρίζει ότι οι χρήστες πρέπει να αναζητήσουν και να εμπιστευτούν μια ανώτερη δύναμη, προκειμένου να ξεπεράσουν το δια βίου πρόβλημα με μια ουσία.

ADDICTION TERMINOLOGY

FINAL ADDICTION TERMINOLOGY STUDY GUIDE

ADDICTION

A chronic disorder characterized by compulsive substance use despite negative consequences.



DEPENDENCE

The state of relying on or being controlled by a substance.

TOLERANCE

A condition in which increased amounts of a substance are needed to achieve the desired effect.

CRAVING

An intense desire or urge to use a substance.

RELAPSE

The return to substance use after an attempt to stop.

ABSTINENCE

The act of retraining from the use of substances.



Ερωτήσεις Ανασκόπησης Κεφαλαίου

1 Ορισμός Κατάχρησης Ουσιών

Τι είναι η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από τις ουσίες;

2 Ζητήματα που Οδηγούν σε Κρίση

Ποια είναι τα ζητήματα που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών και συχνά οδηγούν κάποιον σε κρίση;

3 Χαρακτηριστικά Συνεξάρτησης

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά κάποιου που παλεύει με τη συνεξάρτηση;

4 Επιδράσεις Διεγερτικών

Ποιες είναι οι επιδράσεις, ευχάριστες και δυσάρεστες, της κοκαΐνης και της κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης;

5 Παρεμβάσεις

Ποιες είναι ορισμένες βασικές παρεμβάσεις για την κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών;

6 Κακή Χρήση Συνταγογραφούμενων Φαρμάκων

Τι σημαίνει η κακή χρήση των συνταγογραφούμενων χαπιών;

Σύνοψη και Συμπεράσματα

Η κατάχρηση ουσιών αποτελεί ένα πολύπλοκο πρόβλημα που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους και τις οικογένειές τους. Οι διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών μπορούν να πυροδοτηθούν από διάφορους παράγοντες και να οδηγήσουν σε οικογενειακές, ιατρικές, νομικές και ψυχολογικές κρίσεις.

Η αποτελεσματική παρέμβαση απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές πτυχές του εθισμού. Τα προγράμματα 12 βημάτων, η οικογενειακή θεραπεία, οι ιατρικές προσεγγίσεις και οι βραχείες παρεμβάσεις αποτελούν σημαντικά εργαλεία για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ανάρρωση είναι μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί υποστήριξη, κατανόηση και δέσμευση. Με την κατάλληλη βοήθεια και τους σωστούς πόρους, τα άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές χρήσης ουσιών μπορούν να ξεπεράσουν τον εθισμό και να οικοδομήσουν μια υγιή και παραγωγική ζωή.