

Η συνέντευξη που παραχώ ρησε ο ψυχολόγος κος Μα-νώ λης Χαλεπούδης* στο pierianews.gr

Ποιο είναι το μέγεθος και η μορφή του προβλήματος σήμερα στην Ελλάδα και διεθνώ ς;
Αυτό που βλέπουμε σήμερα τόσο διεθνώ ς αλλά τα τελευταία χρόνια και από την εμπειρία στο πρόγραμμά μας, είναι πρώ τον ότι ο αριθμός των ανθρώ πων που έχουν προβληματική σχέση με μια ουσία ή με μια συμπεριφορά αυξάνεται και δεύτερον ότι το προφίλ των ανθρώ πων έχει αλλάξει. Δηλαδή η εικόνα που έχουν οι περισσότεροι πχ του ταλαιπωρημένου εξαρτημένου από παράνομες ουσίες ή του πολύ επιβαρυμένου αλκοολικού είναι ένα μόνο ποσοστό, και όχι το μεγαλύτερο, των ανθρώ πων που αντιμετωπίζουν πρόβλημα. Αντίθετα υπάρχουν πολλοί, που ενώ έχουν ακόμη στη ζωή τους κάποια σταθερά πεδία, όπως εργασία, οικογένεια, κοινωνικό δίκτυο, αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα με το αλκοόλ ή άλλες ουσίες ή ακόμη με τα τυχερά παιχνίδια. Και επειδή ακριβώ ς έχουμε μάθει να κρίνουμε ως πρόβλημα μόνο την κλασική εικόνα του εξαρτημένου, οι άνθρωποι αυτοί δεν κάνουν κάτι για το πρόβλημά τους και αρχίζουν να έχουν σοβαρές συνέπειες στη ζωή τους.
Τι είναι, λοιπόν, αυτό που οδηγεί κάποιους στην εξάρτηση;
Σήμερα οι άνθρωποι ολοένα και περισσότερο ζούμε σε κοινωνίες, που τις χαρακτηρίζουν οι ανύπαρκτες ή επιφανειακές σχέσεις, το διαρκές κυνήγι της ψεύτικης και πρόσκαιρης ευτυχίας μέσα από την απόκτηση ολοένα και περισσότερων καταναλωτικώ ν αγαθώ ν, το έντονο στρες, η αποκοπή από την επαφή με τη φύση. Ο τύπος ατόμου σήμερα είναι ο απόλυτα εγωκεντρικός άνθρωπος, που ψάχνει λαίμαργα να αποκτήσει τα πάντα χωρίς κόπο και κατά προτίμηση χωρίς συνέπειες: χρήματα, καταξίωση, υλικά αγαθά, σχέσεις.
Ο άνθρωπος όμως από τη φύση του είναι κατασκευασμένος να υπάρχει μέσα σε ουσιαστικές ανθρώ πινες σχέσεις, από όπου αντλεί ασφάλεια, αγάπη, σεβασμό και

επικοινωνία. Και φυσικά οι βαθύτερες ανάγκες για αγάπη, φιλία, νόημα στη ζωή του δεν ικανοποιούνται με την απόκτηση υλικώ ν αγαθώ ν και χρημάτων. Σε μια τέτοια ζωή ο άνθρωπος δυσφορεί, βιώ νει ένταση, ψυχικό πόνο και παντελή απουσία νοήματος ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο η χρήση μιας ουσίας, λειτουργεί ως ψυχικό παυσίπονο που ανακουφίζει ή λυτρώ νει από αυτήν την ένταση.

Μόνο έτσι μπορεί να απαντηθεί το γιατί ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα προσφεύγουν στη χρήση ουσιώ ν ή στην υιοθέτηση εξαρτητικώ ν συμπεριφορώ ν. Είναι η απάντηση σε μια ζωή άδεια από ανθρώ πινες σχέσεις, χωρίς ουσιαστικό νόημα, βυθισμένη στην ρουτίνα. Ειδικά στις μέρες μας την περίοδο της οικονομικής κρίσης δηλαδή, προστίθεται σε όλα αυτά η πίεση της οικονομικής και εργασιακής επισφάλειας, η ανεργία, το υπερβολικό εργασιακό στρες

Φταίνε οι ουσίες για την εμφάνιση και εγκατάσταση της εξάρτησης στον άνθρωπο;

Όχι. Οι ουσίες δεν έχουν μαγικές ιδιότητες που μετατρέπουν σε εξαρτημένο τον άνθρωπο που θα τις χρησιμοποιήσει. Το κοινωνικό πλαίσιο, η βιογραφία του ανθρώ που και οι συνθήκες ζωής μέσα στις οποίες γίνεται η χρήση θα καθορίσουν το αν θα εξαρτηθεί ένας άνθρωπος ή όχι. Οι ουσίες από μόνες τους είναι ουδέτερες και μάλιστα κάποιες από αυτές έχουν ευεργετικές χρήσεις στη ζωή μας, όπως πχ σε ασθενείς με χρόνιους πόνους η μορφίνη, ουσία που παράγεται από το όπιο όπως και η ηρωίνη και μάλιστα πιο ισχυρή σε δραστικότητα από την ηρωίνη που κυκλοφορεί στις πιάτσες).

Παίζει ρόλο η κληρονομικότητα στην εμφάνιση της εξάρτησης;

Όχι. Όλοι οι σοβαροί επιστήμονες συμφωνούν ότι δεν μπορούμε να μιλήσουμε για κληρονομικότητα ή για το γονίδιο της εξάρτησης, καθώ ς εμπλέκονται πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες στην εγκατάσταση του προβλήματος, με το περιβάλλον να είναι κυρίαρχος παράγοντας. Όταν συναντάμε παρόμοιες ιστορίες εξάρτησης σε παιδιά και γονείς, αυτό σχετίζεται περισσότερο με πρότυπα συμπεριφοράς, που μαθαίνουν και υιοθετούν τα παιδιά σε κάποια φάση της ζωής τους και όχι με γονίδια που κληρονομούνται.

Πώ ς ορίζεται ο άνθρωπος που έχει πρόβλημα με μια ουσία ή συμπεριφορά; Υπάρχουν κριτήρια που σχετίζονται πχ με την συχνότητα και την ποσότητα;

Σίγουρα όταν η ποσότητα μια ουσίας που καταναλώ νει ένας άνθρωπος είναι μεγάλη, θα μας προβληματίσει. Το ίδιο και η συχνότητα χρήσης. Από μόνα τους όμως δεν αποτελούν ασφαλές κριτήριο, για να ορίσουμε το πότε κάποιος έχει πρόβλημα.

Είναι πιο χρήσιμο να δούμε τη σχέση που έχει ο άνθρωπος με την ουσία, τη γενικότερη συμπεριφορά του ανθρώ που, όταν κάνει χρήση ή παίζει και τη φάση ζωής μέσα στην οποία συμβαίνει η χρήση. Το να βάζουμε μεζούρα στο μπουκάλι ή να μετράμε τις μέρες που κάποιος κάνει χρήση ή τζογάρει, και με βάση αυτά να «κατηγοριοποιούμε» τον άλλο ως εξαρτημένο ή μη είναι παραπλανητική.

Πιο βοηθητικό είναι να δούμε στον συγκεκριμένο άνθρωπο τι του δίνει η συγκεκριμένη επιλογή και τι είδους συνέπειες έχει για τον ίδιο, τους συγγενείς του, τις υποχρεώ σεις του στη ζωή κτλ. Ένας άνθρωπος πχ μπορεί να πίνει ή να παίζει πιο αραιά αλλά να έχει πολύ κακή συμπεριφορά απέναντι στους γύρω του ή να δημιουργεί μεγάλες συνέπειες που να επηρεάζουν τη ζωή του και τη ζωή των κοντινώ ν του για μεγαλύτερο διάστημα. Αρα αντί να κυνηγάμε τη χρήση, καλύτερα

να ακούσουμε και να δούμε τον άνθρωπο συνολικά στη ζωή του. Έτσι ίσως δώ σουμε εξατομικευμένες απαντήσεις που ταιριάζουν και βοηθούν καλύτερα τον ίδιο.

*** Ο κος Μανώ λης Χαλεπούδης είναι Ψυχολόγος, Υπεύθυνος Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας Λάρισας. Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας υποστηρίζει ανθρώ πους με προβλήματα από παράνομες ουσίες, αλκοόλ ή τυχερά παιχνίδια, καθώ ς και τα συγγενικά τους πρόσωπα. Ανήκει στο δίκτυο των "στεγνώ ν" προγραμμάτων, που υλοποιεί ο Ο.ΚΑ.ΝΑ. στη χώ ρα και λειτουργεί σε Λάρισα, Θεσσαλονίκη, Χανιά και Σητεία.**

