



Υψηλά ποσοστά κατανάλωσης αλκοόλ έχει η Ελλάδα σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη σύμφωνα με στοιχεία του ΠΟΥ, ε-νώ τακτική χρήση κάνει το μεγαλύτερο...

ποσοστό του πληθυσμού. Όπως αναφέρει στο Πρακτορείο Fm και στην εκπομπή της Τάνιας Μαντουβάλου «104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ» ο αν. καθ. Ψυχιατρικής - Ψυχιατροδικαστικής, της Β' Ψυχιατρικής Κλινικής, στο νοσοκομείο «Αττικόν» Αθανάσιος Δουζένης, κάθε Έλληνας καταναλώνει 10,3 λίτρα αλκοόλης τον χρόνο, που είναι μία πολύ μεγάλη ποσότητα.

«Τακτική χρήση αλκοόλ κάνει το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού στη χώρα μας. Ένα περίπου 40% κάνει χρήση αλκοόλ πολύ τακτικά, απόλυτη εξάρτηση έχει περίπου ένα 10%, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό απέχει πλήρως. Όμως, η προβληματική χρήση δεν είναι υποχρεωτικά η εξάρτηση, αλλά η χρήση που δημιουργεί προβλήματα στον άνθρωπο».

Ο κ. Δουζένης μιλά στο Πρακτορείο Fm, με αφορμή την ημερίδα «Εμπειρία Δύναμη Ελπίδα» που διοργανώνουν οι ΑΑ, την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου, στο Πνευματικό Κέντρο του δήμου Αθηναίων.

Το πρόβλημα όπως αναφέρει ο καθηγητής, απαντάται συχνότερα στον ανδρικό πληθυσμό, γιατί όπως αναφέρει οι άντρες είναι περισσότερο επιρρεπείς στις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, ενώ κάποιο ρόλο φαίνεται να παίζουν και τα κοινωνικά πρότυπα που παραδοσιακά θέλουν τους άντρες να πίνουν και να καπνίζουν περισσότερο. «Οι γυναίκες δυστυχώς επιταχύνουν και προσεγγίζουν τους άντρες στην κατανάλωση».

«Μπόμπες» και τσίπουρα σημεία των καιρών

Ο αλκοολισμός επηρεάζει όλες τις κοινωνικές ομάδες, όμως οι άνθρωποι που είναι κοινωνικοοικονομικά υποβαθμισμένοι είναι περισσότερο ευάλωτοι, γιατί βιώνουν πολύ μεγαλύτερες πιέσεις και συχνά βρίσκουν διέξοδο στο αλκοόλ, επισημαίνει ο κ. Δουζένης. «Σε κράτη που τα κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα μίας κοινωνίας καταρρίπτονται και μπαίνουν σε φάση ανέχειας, οι αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές αυξάνουν και ως εκ τούτου, και η χρήση αλκοόλ. Κατά συνέπεια στη χώρα μας, αυτό που παρατηρούμε από το 2010 και εντεύθεν, είναι ότι υπάρχει μία αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, μια μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλ κακής ποιότητας, και μία κατανάλωση αλκοόλ, η οποία σκοπεύει στο αλκοόλ αυτό κάθε αυτό, και όχι στην ποιότητα. Δηλαδή αυξάνεται περισσότερο η χρήση σε τσίπουρα και ρακές από ότι σε κρασί ή άλλα ποτά. Ο καταναλωτής πίνει για να ζαλιστεί και να ξεφύγει από την πραγματικότητα και όχι για να διασκεδάσει».

Ο αλκοολισμός σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα μπορεί να χωριστεί σε δύο

ομάδες. «Ο ένας τύπος είναι ο αλκοολισμός τύπου 2 που έχει μία σαφή κληρονομική επιβάρυνση, οικογενειακό υπόβαθρο, με ανάλογα πρότυπα από την παιδική ηλικία. Και υπάρχει και ο αλκοολισμός τύπου ένα, που το άτομο, σταθερά σε βάθος χρόνου αυξάνει την κατανάλωση του και στο τέλος καταλήγει αλκοολικό σε μεγάλη ηλικία». Η εξάρτηση από τον αλκοολισμό είναι μία χρόνια υποτροπιάζουσα ψυχική διαταραχή, όπως τονίζει ο καθηγητής. «Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που διακόπτει το αλκοόλ υποτροπιάζει, ωστόσο και ένα μεγάλο ποσοστό επίσης ανορθώνει τη ζωή του και επιστρέφει σε μία λειτουργικότητα την οποία μπορεί να έχει χάσει για πάρα πολλά χρόνια».

Το αλκοόλ δεύτερη ουσία θανάτου μετά το τσιγάρο

Όταν ξεκίνησα να ασκώ το επάγγελμα πριν πολλά χρόνια μεγαλύτεροι συνάδελφοι ψυχίατροι μου δήλωναν ευθαρσώς ότι στην Ελλάδα δεν έχουμε πρόβλημα αλκοολισμού, αναφέρει ο κ. Δουζένης. «Αυτό προφανέστατα ήταν λάθος και ήταν κάτι που μας οδήγησε σε έναν εφησυχασμό, γιατί αποδεχόμασταν μία χρήση αλκοόλ μέσα σε κοινωνικά πλαίσια. Τώρα πια είναι σαφές ότι η Ελλάδα έχει πολύ σοβαρά προβλήματα με το αλκοόλ, το οποίο αποτελεί την ουσία που ευθύνεται για τους περισσότερους θανάτους, μετά το τσιγάρο. Θεωρώ δε ότι πάντα υπήρχε πρόβλημα όχι μόνο τώρα με την κρίση, αλλά δεν ήταν αναγνωρισμένο».

«Ο αλκοολισμός έχει και συνοσηρότητες. Δηλαδή προάγει και υπάγει και άλλες ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη ή συναισθηματική διαταραχή, με μεγάλη αυτοκτονικότητα πολύ συχνά, ακόμα και ψύχωση. Ο αλκοολισμός επιβαρύνει σοβαρότατα τη σωματική υγεία, μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης και σαφώς είναι ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας».

Αναγκαία μία μεγαλύτερη στήριξη στις θεραπευτικές δομές

Το ερώτημα για το αν στην Ελλάδα έχει δοθεί η ανάλογη του μεγέθους του προβλήματος έμφαση, από την Πολιτεία, εύλογο. «Όχι δεν έχει δοθεί η έμφαση που οφείλεται στο πρόβλημα, και το λέω ευθέως. Χρειάζεται μία πολύ μεγαλύτερη στήριξη στις θεραπευτικές δομές. Πρέπει να γίνει μία μεγάλη προσπάθεια, να αυξηθεί η πρόσβαση σε αυτούς τους ασθενείς, για να αντιμετωπίζονται ισότιμα με άλλους ασθενείς. Οι θεραπευτικές προσπάθειες για την αντιμετώπιση του προβλήματος έχουν ένα συγκεκριμένο ποσοστό επιτυχίας και κάθε ιατρική θεραπευτική προσέγγιση επιβάλλεται για αυτό το ποσοστό της. Όμως, είναι σαφές σε όσους ασχολούνται με το θέμα ότι οι ομάδες αυτοβοήθειας έχουν μία εξαιρετικά υψηλή αποτελεσματικότητα και είναι πάρα πολύ χρήσιμες για τους ανθρώπους που έχουν προβλήματα με το αλκοόλ. Οι ομάδες αυτοβοήθειας ξεπερνούν το στίγμα, δεν αντιμετωπίζουν τον πάσχοντα ως ιατρικά πάσχοντα, αλλά ως ένα συνάνθρωπο τους που χρειάζεται βοήθεια, και παράλληλα βάζουν στο στόχαστρο την μακροχρόνια προσπάθεια για αποχή».

Η ασθένεια μας είναι τρισυπόστατη: ασθενεί ο νους, το σώμα και το συναισθηματικό. Πώς όμως ακριβώς λειτουργούν αυτές οι ομάδες αυτοβοήθειας; Και τι ρόλο παίζουν στον αγώνα των αλκοολικών για να βγουν από τη «φυλακή» τους; Ο πρόεδρος του Σωματείου για τις δραστηριότητες των ΑΑ Ελλάδος, Γιώργος, που είναι καθαρός 18 ολόκληρα χρόνια, μίλησε στα «104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ» και ξετύλιξε το κουβάρι της δικής του ιστορίας. «Πίνω από πολύ μικρός. Έχω γεννηθεί σε ένα αλκοολικό περιβάλλον. Ο πατέρας μου έπινε. Είχα πει ότι εγώ ποτέ δεν θα γίνω σα τον πατέρα μου, αλλά ήπια πάρα πολύ νωρίς... και με τον τρόπο που πίνει

ένας αλκοολικός. Κι έτσι μπήκα στον εθισμό. Μέσα στις ομάδες αλκοολικών ανωνύμων κατάλαβα, αφού γνώρισα το πρόβλημα μου, ότι τελικά στον αλκοολισμό δεν υπάρχουν αιτίες. Πρόκειται για ασθένεια. Μία ασθένεια τρισυπόστατη. Ασθενείς ο νους, το σώμα και το συναίσθημα. Ασθένεια, άλλωστε είχαν χαρακτηρίσει τον αλκοολισμό και οι αλκοολικοί ανώνυμοι πριν από περίπου 100 χρόνια». Οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί (ΑΑ) είναι μια παγκόσμια αναγνωρισμένη Αδελφότητα, που υπάρχει εδώ και 82 χρόνια διεθνώς, ενώ στην Ελλάδα δραστηριοποιείται τα τελευταία 30, με ομάδες διάσπαρτες σε όλη την χώρα.

Διαφυγή με δώδεκα βήματα

«Είμαστε αμιγώσες ομάδες αυτοβοήθειας. Δεν υπάρχει κάποιος ειδικός. Κάθε ομάδα αποτελείται από 15-40 άτομα. Τις υπηρεσίες υποστήριξης αναλαμβάνουν οι παλαιότεροι, οι οποίοι είτε θα συντονίσουν, είτε θα έχουν τον ρόλο του υποστηρικτή. Ο υποστηρικτής όμως στηρίζεται μόνο στη δική του εμπειρία, την οποία μεταδίδει στο νεοφερμένο, αν ο τελευταίος το θέλει. Το θεραπευτικό πρόγραμμα που ακολουθείται είναι "τα 12 βήματα". Πρόκειται για ένα μοντέλο θεραπείας που εμβαθύνει κυρίως στην αναγνώριση του προβλήματος, καθώς ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του αλκοολισμού είναι η άρνηση του. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που αποτελεί απόσταγμα εμπειρίας των πρώτων αλκοολικών, το οποίο αξιολογούσαν κάθε φορά στη βάση της εμπειρίας, ώστε να έρθει σήμερα στα χέρια μας. Και κατά τη δική μου ανάρρωση είναι το κατ'εξοχήν τέλειο και λειτουργικό πρόγραμμα, αφού με βοήθησε να είμαι καθαρός 18 χρόνια». «Μεγάλη αγάπη για τη ζωή, μεγάλο σεβασμό και αγάπη για τον εαυτό μου, για την ομάδα μου και για αυτόν που ακόμα πάσχει πίνοντας και είναι απελπισμένος, να ξέρει ότι είμαι εκεί», μάς λέει ο Γιώργος, λίγο πριν κλείσει η συζήτηση...

Χρηστικά

Για όποιον χρειάζεται άμεση στήριξη μπορεί να επικοινωνήσει με τη γραμμή 24ωρης βοήθειας 6986183484. Οι ομάδες αυτοβοήθειας πηγαίνουν επί τόπου όταν χρειάζεται. Τα τηλέφωνα των κεντρικών γραφείων είναι 210 5227920.