

# Εθισμός

## ΚΡΑΝΙΟΪΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ

Εθισμός σημαίνει απώλεια ελέγχου, σε οποιαδήποτε ουσία και αν αναφέρεται (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα κτλ).

Δεν υπάρχει κοινά αποδεκτός ορισμός για τον εθισμό, αλλά σε γενικές γραμμές ο εθισμός είναι η εξάρτηση από μία ουσία ή συμπεριφορά που διαρκεί για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, ή και για πάντα (Asanjo, 2004).

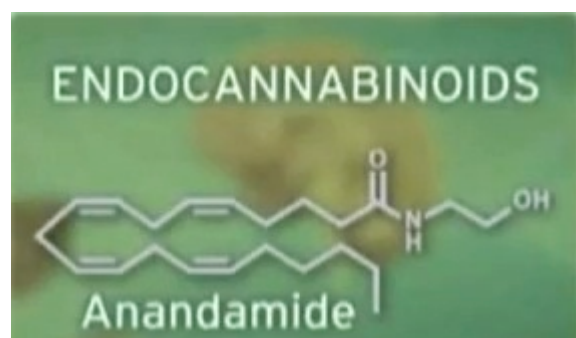
Άλλοι περιγράφουν τον εθισμό ως μια ισχυρή ψυχολογική αλλά και όσο αφορά τη φυσιολογία του οργανισμού εξάρτηση (Dorland's Medical Dictionary for Health Consumers, 2007).

Ο εθισμός συνεπάγεται συχνά απώλεια ελέγχου, ενώ μερικές φορές συνδέεται με μια βιολογική προδιάθεση προς αυτή την κατεύθυνση (McGraw-Hill Concise Dictionary of Modern Medicine, 2002). Η αλήθεια είναι ότι όταν είμαστε εθισμένοι, είμαστε σωματικά και συναισθηματικά εξαρτημένοι σε μια ορισμένη συμπεριφορά ή ουσία. Η απουσία της ουσίας-εξάρτησης μάς κάνει να αισθανόμαστε άρρωστοι, προκαλεί διαταραχές των φυσιολογικών λειτουργιών και δημιουργεί την παρουσία στερητικών συνδρόμων. Ο εθισμός δεν είναι μια κλινική εικόνα με σαφή αιτιολογία. Ο ισχυρισμός ότι ένας συγκεκριμένος τύπος χαρακτήρα, ή μια συγκεκριμένη κατάσταση τον δημιουργεί, δεν είναι αλήθεια. Στην πραγματικότητα, η πιθανότητα της εμφάνισης του εθισμού είναι μεγαλύτερη υπό ορισμένες ιδιαίτερες κοινωνικές και ατομικές περιστάσεις. Ωστόσο, οι εθισμένοι άνθρωποι συχνά δεν ολοκληρώνουν την εκπαίδευσή τους, νιώθουν ανασφαλείς, και έχουν διαρκή ανάγκη για αγάπη και προσοχή. Επιπλέον, η υπερβολική ανησυχία των γονέων, παράλληλα με το αυστηρό εκπαιδευτικό σύστημα φαίνεται να τους επηρεάζει. Τέλος, μεγάλο ποσοστό εθισμένων ατόμων προέρχονται από οικογένειες στις

οποίες υπήρχαν εξαρτημένοι γονείς. Εν κατακλείδι, η οξύτητα της επιθυμίας που μπορεί να έχει ο εθισμένος για να λάβει μια ουσία ή για να δράσει με συγκεκριμένο τρόπο, ποικίλλει. Δεν μπορεί να είναι εντάξει μία ημέρα και την άλλη να είναι εθισμένος. Ο εθισμός είναι μια κατάσταση που μπορεί να χρειαστούν χρόνια για να εκδηλωθεί. Μερικές φορές οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι έχουν κάποιο πρόβλημα και προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν άμεσα (Skarimakis και Mixalis, 2004).

## Βιοχημική εξήγηση του εθισμού

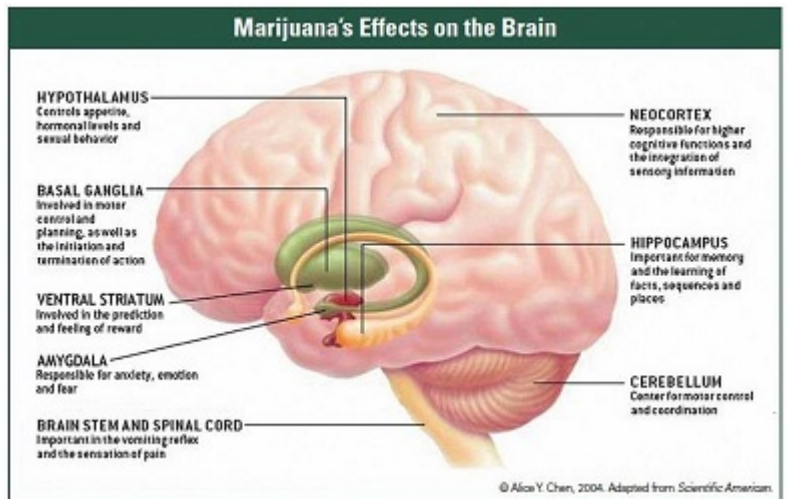
Ο εθισμός είναι η εκτός ελέγχου αναζήτηση της ευτυχίας, ή αποφυγής του πόνου. Οι Εγκεφαλίνες και οι Ενδορφίνες είναι ορμόνες που παράγονται φυσιολογικά στον εγκέφαλο για την καταπολέμηση του πόνου, ενώ προσφέρουν ευεξία στον άνθρωπο. Οι ορμόνες αυτές έχουν παρόμοιες επιδράσεις με τα οπιούχα ναρκωτικά.



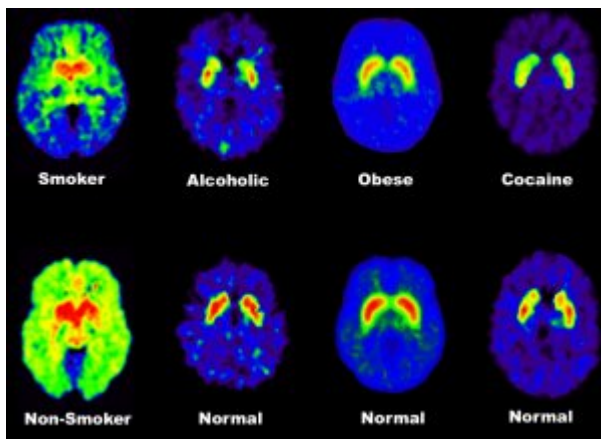
Μια μελέτη που πραγματοποίησαν οι Dietrich & McDaniel, το 2004, απέδειξε ότι αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα, στην πραγματικότητα είναι το αποτέλεσμα της απελευθέρωσης μιας διαφορετικής, φυσιολογικά

παραγόμενης από το σώμα χημικής ουσίας, της 'ενδοκανναβινόλης ανανδαμίδης / endocannabinoid anandamide'. Όταν ασθενείς νόμιμα χρησιμοποιούν κάνναβη / μαριχουάνα ως αναλγητικό, το ενεργό στοιχείο της, μιμούμενο την ενδογενή ανανδαμίδα, δεσμεύεται από τους ίδιους υποδοχείς και προκαλεί αναλγησία.

Στον εθισμό, σύμφωνα με τον Kosakoski, η προσοχή μας θα πρέπει να επικεντρώνεται στο 'μεσομεταιχμιακό σύστημα ανταμοιβής', το αποκαλούμενο και 'μονοπάτι απόλαυσης' του εγκεφάλου. Η περιοχή αυτή ενεργοποιείται μέσω ενός νευροδιαβιβαστή, της ντοπαμίνης, που είναι υπεύθυνη για την ευεξία που νιώθουμε μετά από ευχάριστες δραστηριότητες. Είναι πλέον γνωστό πως η ντοπαμίνη έχει σημαντική εμπλοκή στον εθισμό. Τα μεσοσταθμικά επίπεδά της είναι μειωμένα στη διαδικασία της απεξάρτησης, όπως και στο αρχικό στάδιο της αποκατάστασης, μέχρι η χημεία του εγκεφάλου να ομαλοποιηθεί.



Ένα άλλο τμήμα του εγκεφάλου που παρουσιάζει ενδιαφέρον είναι ο Έλικας του Προσαγωγίου, ο οποίος βρίσκεται στον Φλοιό, στο συνειδητό τμήμα του Εγκεφάλου, και σχετίζεται με τη συνειδητή λήψη αποφάσεων. Έχει, δηλαδή, σχέση με το "δοκιμάζω και βλέπω" προκειμένου να πάρω κάποια οριστική απόφαση η οποία συνδέεται με το συναίσθημα της επιβράβευσής ή της τιμωρίας, το αίσθημα ενοχής, την ευαισθησία και τον εθισμό.



Η ομογραφία εκπομπής ποζιτρονίου (PET scan), έδειξε χημικές διαφορές μεταξύ εθισμένων ατόμων και μη εθισμένων.

Υπάρχουν δραστηριότητες που προκαλούν χημικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Πέφτοντας, για παράδειγμα, με αλεξίπτωτο από τα 13 χιλιάδες πόδια ύψος, δημιουργείται χημική αλλαγή στον εγκέφαλο

παρόμοια με μια δόση κοκαΐνης.

Δεν θα πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας ότι οι χρήστες αλκοόλ ή ναρκωτικών αλλάζουν τη χημεία του εγκεφάλου μέσω της χρήσης αυτών των ουσιών. Φάρμακα με ιατρική συνταγή κάνουν την ίδια δουλειά.

### **Πότε λέμε ότι κάποιος είναι εθισμένος;**

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν το αλκοόλ, τα τσιγάρα και τα ηρεμιστικά, προκειμένου να αισθανθούν καλύτερα και να ξεχάσουν τα προβλήματα τους. Αλλά πότε αυτή η πράξη σταματά να είναι απλά μια συνήθεια και γίνεται ένα σοβαρό πρόβλημα εθισμού; Συμφώνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, κάποιος είναι εθισμένος όταν πληροί τα περισσότερα από τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Ανοχή
2. Ψυχολογική εξάρτηση
3. Σύνδρομο στέρησης
4. Χρήση της συγκεκριμένης ουσίας ή πράξης κατά τέτοιο τρόπο ώστε να ελαχιστοποιείται το σύνδρομο στέρησης.
5. Ανεπιτυχή προσπάθεια να ελέγξει τον εαυτό του, ώστε να μην εξαρτάται από την ουσία ή τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.
6. Μακροχρόνια χρήση ουσιών ή υιοθέτηση συγκεκριμένης συμπεριφοράς.
7. Καταστροφικές συνέπειες για τον ίδιο ή το περιβάλλον του (οικογένεια, κοινωνική ζωή, χόμπι, εργασία κλπ), εξαιτίας των καταχρήσεων.
8. Χρήση των ουσιών προοδευτικά σε μεγαλύτερες ποσότητες.
9. Συνεχίζει την εξαρτημένη συμπεριφορά ακόμη και όταν αντιλαμβάνεται πως είναι καταστροφική για τον ίδιο.

(Skarimakis και Mixalis, 2004)

### **Τα στάδια του εθισμού**

Υπάρχουν τρία βασικά στάδια για τον εθισμό:

1° στάδιο: Το πρώτο αφορά σε αλλαγές που συντελούνται στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Αλλάζει η προσωπικότητά του ως αποτέλεσμα της μεθυστικής εμπειρίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών.

2° στάδιο: Το δεύτερο στάδιο αφορά σε αλλαγές στον τρόπο ζωής. Το περιβάλλον του ατόμου αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι κάτι συμβαίνει, καθώς η συμπεριφορά του εθισμένου αλλάζει.

3° στάδιο: Το τελικό στάδιο έρχεται όταν ο εθισμένος χάνει εντελώς τον έλεγχο. Το μόνο που έχει αξία πλέον γι' αυτόν είναι να κάνει όλο και πιο συχνά χρήση των συγκεκριμένων ουσιών, η ικανοποίηση έχει εξατμιστεί και η ζωή του γίνεται ένας αγώνας επιβίωσης.

### Μέσω ποιου μηχανισμού η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία απεξάρτησης;

Ο νους είναι περίπλοκος, ενώ ο Εγκέφαλος είναι ένα όργανο πλήρες, πυροδοτούμενων νευρώνων και υποδοχέων, που ακολουθούν νευρολογικά μονοπάτια. Ο ρόλος αυτών των μονοπατιών σχετίζεται με το αίτιο και την επιρροή του για δράση.

Η ενεργοποίηση του νευρώνα από κάποιο ερέθισμα, προκαλεί την πυροδότησή του και τη μεταφορά μηνύματος στους ανάλογους υποδοχείς, οι οποίοι μέσω των νευρολογικών μονοπατιών θα αντιδράσουν για να υπάρξει απάντηση στο ερέθισμα, ώστε κάτι να συμβεί: μια δράση.

Σε περίπτωση τραυματισμού, για παράδειγμα, το νευρολογικό μονοπάτι ενεργοποιείται λόγω του πόνου. Οι υποδοχείς απελευθερώνουν τα φυσικά παυσίπονα του σώματος, δηλαδή ορμόνες που μοιάζουν με τα απιουειδή, για αναλγησία. **Όταν ένα άτομο κάνει κατάχρηση σε οποιοιδή, διαταράσσει αυτή τη διαδικασία. Αυτό συμβαίνει γιατί στο σώμα βρίσκονται πλέον αυξημένες ποσότητες των συγκεκριμένων ουσιών, οπότε αναστέλλεται η παραγωγή ενδογενών απιουειδών ορμονών.** Έτσι, όταν το άτομο σταματήσει την χρήση απιουειδών ή οποιασδήποτε άλλης ουσίας που

μεταβάλλει τη διάθεση ή τα συναισθήματα, η χημεία του σώματος γίνεται άνω- κάτω. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βιώσει σημαντικές μεταπτώσεις της συναισθηματικής του κατάστασης, άγχος, φόβο, κατάθλιψη και μάλιστα με ιδιαίτερη ένταση.

Όταν βιώσει αυτές τις 'παρενέργειες' της απεξάρτησης, σημαντικό ρόλο παίζει η επίγνωση. Δηλαδή η δυνατότητά του να αντιληφθεί τι συμβαίνει στο σώμα και τη ψυχή του, ώστε να βρει τη δύναμη να επιμείνει στην αποχή από τις ουσίες. Τότε είναι που χρειάζεται να 'διευκολυνθεί' στην αναζήτηση της επίγνωσης, από μια θεραπευτική προσέγγιση που θα έχει ως αφετηρία το σώμα του -αφού το σώμα πάσχει-, αλλά θα μπορεί να φέρει στην επιφάνεια και το συναισθηματικό φόντο που υπάρχει πίσω από τη σωματική δυσλειτουργία.

Η Κρανιοϊερή Θεραπεία, μπορεί να ανταποκριθεί σ' αυτόν τον ρόλο, καθώς είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που στόχο έχει να βελτιώσει τη λειτουργικότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και να ενισχύσει τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος, σε συνδυασμό με την ψυχοσωματική απελευθέρωση από συναισθηματικά τραύματα, τα οποία είναι καταγεγραμμένα στο νευρικό σύστημα, και πιθανόν να έχουν καταλυτικό ρόλο στην αναζήτηση ευτυχίας ή αποφυγής του πόνου μέσω των ουσιών.



Πρόκειται για μια ήπια μέθοδο, με την οποία – χρησιμοποιώντας απαλό άγγιγμα βάρους μέχρι 5gr- μπορούμε να εκτιμήσουμε αλλά και να ενισχύσουμε την λειτουργικότητα του Κρανιοϊερού συστήματος, που αποτελείται από το περιβάλλον μέσα στο οποίο

υπάρχει και λειτουργεί ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός. Δηλαδή, οι δυο βασικές συνιστώσες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Η δυσλειτουργία του Κρανιοϊερού συστήματος προκαλεί αισθητικές, κινητικές ή νευρολογικές διαταραχές, όπως

είναι και ο εθισμός. Μέσω της Κρανιοϊερής Θεραπείας διευκολύνεται ο φυσικός αμυντικός μηχανισμός τού σώματος ώστε να αντιδράσει και να ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός 'αυτόθεραπείας' που διαθέτει ο κάθε οργανισμός.

Πολλά από τα τραύματα που βιώνουμε στην διάρκεια της ζωής μας, είτε είναι καθαρά συναισθηματικά, είτε έχουν ένα σημαντικό συναισθηματικό φόντο, είτε προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις.

Η Ψυχοσωματική Απελευθέρωση (Somatoemotional Release) είναι η θεραπευτική διαδικασία που διευκολύνει το σώμα και την ψυχή να απαλλαγούν από την δράση των υπολειμματικών επιδράσεων ενός προηγούμενου φυσικού ή συναισθηματικού τραύματος. Λειτουργεί συμπληρωματικά με την Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr J. Upledger, διευρύνοντας και προωθώντας την αποτελεσματικότητά της.

Ο εκπαιδευμένος θεραπευτής, κάνοντας λεπτούς χειρισμούς με τα χέρια του πάνω στο σώμα του ασθενή και βοηθούμενος, τις περισσότερες φορές, από τον "θεραπευτικό Διάλογο", είναι δυνατόν να επιτύχει την απελευθέρωση του προσβεβλημένου ιστού, ταυτόχρονα με την απομάκρυνση του συναισθηματικού φόντου

Οι αρχές της Ψυχοσωματικής απελευθέρωσης υποστηρίζουν μια προσέγγιση επικεντρωμένη στον ασθενή, σεβόμενη τη γλώσσα, την κουλτούρα, τα πιστεύω και την ιδιαιτερότητά του. Η επιβίωση από αυτή τη δύσκολη φάση θα τον κάνει πιο δυνατό.

**Ο στόχος είναι να αποκατασταθεί η χημεία του εγκεφάλου. Βέβαια, κάθε άτομο είναι μοναδικό, με μοναδική ιστορία και διαφορετικές εμπειρίες που επηρεάζουν ανάλογα και τη χημεία του εγκεφάλου. Απαιτείται υπομονή και επιμονή για να αποκατασταθεί η ισορροπία και η αρμονία στη λειτουργικότητα του εγκεφάλου.**

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

'THE EFFECTS OF ADDICTION IN HUMANS LIFE,

IS IT POSSIBLE TO UNDERSTAND AND IMPROVE THE EXPERIENCE OF  
ADDICTS?'

ELENI TIGINAGA, MSc