

## Kdo je oseba, odvisna od alkohola

Beseda alkoholik je pogosto mišljena ali izrečena kot etiketa ali celo zaničljivo kot psovka, pijanec. V medsebojnih odnosih in tudi načelno skušamo ločiti osebo in njeno vedenje ter raje uporabljamo izraz **oseba, odvisna od alkohola**.

Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj, peta izdaja, pogosto imenovan DSM 5 (DSM 5, 2013), je najnovejša različica standardnega besedila ameriškega združenja psihiatrov. Tu najdemo poimenovanja, simptome in diagnostične značilnosti vseh doslej znanih duševnih bolezni, vključno z odvisnostmi. Ta izdaja je bila objavljena maja 2013, skoraj 20 let po prvotni objavi v prejšnji izdaji, v DSM-IV, v letu 1994.

DSM 5 prepoznava motnje, povezane s substancami, ki izhajajo iz uporabe desetih različnih vrst drog:

**alkohol**, kofein, kanabis, halucinogeni (fenciklidini in LSD), inhalatorji, opioidi, pomirjevala (sedativi), uspavala (hipnotiki), anksiolitiki, poživila (amfetamini, kokain in drugi stimulansi), tobak in druge ali neznane snovi.

DSM 5 razlaga, da je **aktivacija sistema za nagrajevanje** v možganih osrednji problem, ki izhaja iz uporabe psihoaktivnih snovi. Občutek nagrajenosti, ki ga lahko ljudje izkusijo ob uživanju psihoaktivnih snovi, je tako globok, da zaradi tega zanemarjajo druge običajne aktivnosti. Medtem ko je farmakološki mehanizem za vsako vrsto snovi drugačen, je aktiviranje sistema nagrajevanja podobno. Občutek ugodja ali eforije ob uživanju različnih snovi je pogosto zelo "visok".

Odvisnost je zelo raznolika in zajame v večini primerov tako telesne kot duševne človekove zmožnosti in njegove socialne odnose ter dolgoročno - včasih pa tudi neposredno - vodi v prerano smrt. Čeprav je odvisnost motnja v odnosu posameznik – psihoaktivna snov, pa posledice odvisnosti občutijo predvsem družinski člani odvisne osebe, njeni sodelavci in prijatelji ter širše okolje in svetovna ekonomija. Pitje alkoholnih pijač ni zasebna zadeva posameznika. Po eni strani zaradi posledic, ker alkoholikovi bližnji doživljajo grozo, so prestrašeni, žalostni, osramočeni, nemočni in vse globlje tonejo v soodvisnost. Po drugi strani pa alkoholiki prej ali slej potrebujejo pomoč drugih.

Odvisnosti od psihoaktivnih snovi in nekemične vedenjske odvisnosti (internet, računalniške igrice, mobitel, glasba, spolnost, nakupovanje, hrana itd.) postajajo med duševnimi motnjami najpogostejše. Tudi nekemične odvisnosti zelo podobno kot psihoaktivne snovi aktivirajo sistem nagrajevanja v možganih, občutek eforije in zadovoljstva.

Prisotnost vsaj dveh od enajstih simptomov kaže na sindrom odvisnosti od alkohola in definira, kdo je alkoholik. Resnost sindroma odvisnosti je definirana kot:

- blaga: prisotnost 2 do 3 simptomov
- zmerna: prisotnost 4 do 5 simptomov
- huda odvisnost: prisotnost 6 ali več simptomov.

1. Človek uživa alkohol pogosto v večjih količinah ali v daljšem časovnem obdobju, kot je nameraval.
2. Stalno želi ali si neuspešno prizadeva prekiniti ali kontrolirati uživanje alkohola.
3. Veliko časa preživi v dejavnostih, potrebnih za pridobitev in pitje alkoholnih pijač ali da si opomore od posledic pitja.
4. Hrepeni, močno želi ali čuti prisilo po pitju alkoholnih pijač.
5. Zaradi ponavljajočega uživanja alkohola ne izpolnjuje glavnih obveznosti doma, v službi ali v šoli.
6. Nadaljuje z uživanjem alkohola kljub trdovratnim ali ponavljajočim se socialnim ali medosebnim težavam, ki jih povzročajo ali še povečujejo učinki alkohola.
7. Opusti ali zmanjša pomembne socialne, poklicne ali rekreacijske dejavnosti zaradi uživanja alkohola.
8. Ponavlja uživanje alkohola v primerih, ko je to fizično in smrtno nevarno.
9. Nadaljuje z uživanjem alkohola kljub jasnim dokazom o škodljivosti tega početja
10. Toleranca ali prenosljivost se kaže kot:
  - a) potreba po izrazito povečani količini alkohola za doseg očitja ali želenega učinka. Očitje postane tako zastrupitev z alkoholom.
  - b) izrazito zmanjšani učinek ob nadaljevanju rabe iste količine alkohola.
11. Odtegnitveni znaki se kažejo na naslednje načine:
  - a) kot značilni odtegnitveni sindrom oz. abstinenčna kriza
  - b) alkohol ali podobne snovi, npr. benzodiazepini se uporabljajo za lajšanje ali preprečitev odtegnitvenih simptomov.