



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Áfengisvandi

### Hvað er misnotkun áfengis og ánetjun áfengis?

Flest okkar drekka áfengi. Í rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga frá 2012 kom fram að 96% þeirra sem tóku þátt hafði einhvern tímann drukkið áfengi. 89% höfðu drukkið áfengi á síðustu 12 mánuðum. Rúmlega 5% þeirra drukku fimm eða fleiri drykki á viku. Rannsóknin náði til fólks á aldrinum 18-79 ára.

### Hver eru einkenni áfengisvanda?

Sumir þeirra sem nota áfengi, kljást við einhver vandamál í lífi sínu út af áfengisnotkuninni. Þetta getur verið félagslegur vandi, vandamál tengd samskiptum í fjölskyldu, heilsufars- eða fjárhagsvandi svo eitthvað sé nefnt. Þegar mörg vandamál hafa skapast vegna drykkju áfengis getur verið að um misnotkun eða ánetjun efnisins sé að ræða. Talað er um misnotkun áfengis þegar ýmsar neikvæðar afleiðingar drykkju eru til staðar.

Misnotkun áfengis:

- Áfengisnotkun truflar ýmsar skyldur (t.d. í vinnu, heima fyrir eða í skóla)
- Hættulegt mynstur áfengisnotkunar (t.d. keyra undir áhrifum eða stýra vinnuvélum)
- Áfengisnotkun kemur viðkomandi í kast við lög (t.d. handtekinn fyrir óspektir á almannafæri)
- Áfengisnotkun heldur áfram þrátt fyrir neikvæð áhrif á sambönd (t.d. átök eða slagsmál)

Ánetjun áfengis, eða alkóhólismi, er alvarlegra ástand og á meðal annars við þegar fólk á í erfiðleikum með að hætta að drekka. Um 20% karla og 8% kvenna eru ánetjuð áfengi.

Ánetjun áfengis:

- Áfengisþol byggist upp (þarf meira og meira áfengi til að ná sömu áhrifum)
- Fráhvarfseinkenni þegar drykkja er stöðvuð eða minnkuð (t.d. sviti, hár púls, svefnleysi, ógleði)
- Viðkomandi drekkur oft meira eða lengur en til stóð
- Erfiðleikar með að takmarka eða hætta drykkju
- Mikill tími fer í að verða sér úti um áfengi, neyta áfengis og jafna sig eftir áfengisneyslu



- Athafnir og afþreying sem áður skiptu viðkomandi máli fær ekki jafn mikið rými eða er hætt alfarið vegna áfengisnotkunar
- Áfengisnotkun heldur áfram þrátt fyrir að viðkomandi sé meðvitaður um að drykkja valdi líkamlegum eða tilfinningalegum vandamálum.

### **Er alkóhólismi sjúkdómur?**

Gjarnan er litið á að ánetjun áfengis sé sjúkdómur sem ekki er hægt að lækna, eins og t.d. sykursýki. Þetta hefur verið kallað læknisfræðilega líkanið. Þar er gengið út frá því að fólk sem er ánetjað áfengi hafi enga stjórn á neyslu sinni og að það geti eingöngu tekist á við sjúkdóminn með því að forðast áfengi alfarið.

Undanfarin ár hefur áhersla verið á að nálgast vanda þeirra sem misnota áfengi á annan hátt en eingöngu að stöðva neysluna alfarið. Þar er áhersla á að skoða heildarvanda skjólstæðinga og kortleggja hann. Þá er meðal annast skoðað hvernig annar geðrænn vandi, áföll og félagsleg staða spila inn í vandann eins og hann birtist. Þar er áhersla á að vinna heilstætt með vanda skjólstæðings.

### **Hverjir eiga á hættu að ánetjast áfengi eða misnota það?**

Ef einstaklingur á líffræðilegt foreldri sem er ánetjað áfengi, þá er viðkomandi í áhættuhópi. Börn geta einnig lært óheilbrigð drykkjumynstur af foreldrum sínum.

Áföll og ýmis geðrænn vandi getur átt þátt í að fólk þróar með sér áfengisvanda.

Þeir sem tilheyra menningu eða félagslegu umhverfi þar sem mikil drykkja er almennt samþykkt (t.d. þeir sem vinna á börum) eru í áhættuhópi. Viðhorf fólks og afstaða er einnig mikilvæg (t.d. ef fólk telur að áfengi hafi ýmis jákvæð áhrif). Þrátt fyrir þetta er enn afar erfitt að spá fyrir um hverjir koma til með að ánetjast áfengi eða misnota það.

### **Hvaða sálfræðinálgun er notuð til að meðhöndla ánetjun áfengis og misnotkun þess?**

Hugræn atferlismeðferð (HAM) er notuð til að hjálpa fólki að takast á við áfengisvanda sinn. Þar er vandinn kortlagður, unnið með fíknihvetjandi hugsanir og skoðanir sem liggja þeim til grundvallar. Í slíkri meðferð eru kveikjur að fíkn skoðaðar og hjálpleg bjargráð kennd. Einn af kostum þess að kenna skjólstæðingum með áfengisvanda aðferðir HAM er að þær má einnig nota á annan tilfinningavanda svo sem kvíða og þunglyndi.

Áhugahvetjandi samtal (ÁS) er önnur árangursrík sálfræðimeðferð. ÁS byggir á þeirri staðreynd að fólk með áfengisvanda er mismunandi áhugasamt um að breyta drykkjuvenjum sínum.



Sumir eru algjörlega tilbúnir og þurfa einfaldlega aðstoð við að breyta. Aðrir eru að hugsa um breytingar en eru ekki alveg tilbúnir. Enn aðrir eru jafnvel ekki að íhuga breytingar eða neita að þeir eigi við vandamál að stríða.

Með ÁS er skjólstæðingi mætt þar sem hann er staddur og hjálpað að færast á stig þar sem hann er tilbúnari til að breyta áfengisnotkun sinni. Til dæmis þá gæti meðferðaraðilinn hvatt skjólstæðinginn til að meta kosti og galla neyslu og edrúmennsku.

Margir sem eiga við áfengisvanda að stríða leita stuðnings hjá sjálfshjálparsamtökunum Alcoholics Anonymus (AA). AA nálgunin er í samræmi við læknisfræðilega líkanið og felur í sér sterkan andlegan þátt (e. Strong spiritual component). Áfengisbindindi er markmiðið. Rannsóknir sýna að AA skilar árangri fyrir þá sem halda sig við það. Einn af styrkleikum AA er stuðningur jafningja og hvatning.

Eftir langvarandi eða mikla drykkju þurfa skjólstæðingar oft á afeitrun að halda í upphafi. Fráhvörf af völdum áfengis geta verið hættuleg og því er rétt að leita til læknis og bera mál undir hann.

### **Hvaða úrræði eru í boði?**

Samtök áhugafólks um áfengisvanda (SÁÁ) sem rekur meðal annars sjúkrahúsið Vog, er þekktasta og stærsta meðferðarstofnunin á Íslandi. Þar fer bæði fram afeitrun og eftirmeðferð. Aðrir meðferðarstaðir eru Fíknigeðdeild Landspítala sem fyrst og fremst sinnir fólki með neysluvanda og annan geðrænan vanda. Þar er veitt afeitrun og eftirmeðferð. Aðrir meðferðarstaðir sem þá eingöngu veita meðferð eftir afeitrun eru Hlaðgerðarkot og Krýsuvík.

### **Gagnlegar vefslóðir:**

<https://saa.is/>

<http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/klinisk-svid-og-deildir/fiknigeddeild/>

<http://www.samhjalp.is/starfsstodvar/>

<http://krysuvik.is/>

<http://aa.is/>



[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Alcoholism, höfundur: Drs. S.H. Stewart and Cheryl D. Birch, Dalhousie University.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)