

Nuo alkoholio priklausomų asmenų blaivybės motyvacija

Kristina Kaunė

VšĮ Respublikinė Panevėžio ligoninė

Vilma Lukminienė

VšĮ Respublikinė Panevėžio ligoninė

Liucija Ramunė Palinauskienė

Panevėžio kolegija

Santrauka. Tyrimo problema. Priklausomybė nuo alkoholio yra svarbi tiek visuomenės, tiek sveikatos priežiūros problema. Mokslinių tyrimų apie alkoholio vartojimo problemas, pasekmes ir gydymą pasaulyje ir Lietuvoje atlikta nemažai, tačiau trūksta gilesnės asmeninių patirčių, susijusių su priklausomų asmenų motyvacija, jų nuomone apie gydymą ir poreikius, analizės.

Tyrimo tikslas – įvertinti nuo alkoholio priklausomų asmenų blaivybės motyvaciją.

Tyrimo metodai. Atliktas kokybinis tyrimas, taikant pusiau struktūruotą interviu ir analizuojant duomenis kokybinės turinio analizės metodu. Tyrimo dalyviai – 6 priklausomi nuo alkoholio asmenys, tyrimo metu besigydančios psichosocialinės reabilitacijos skyriuje.

Tyrimo rezultatai ir išvados. Remiantis tyrimo dalyvių teiginiais, išsiaiškinta, kad atsisakyti alkoholio respondentams nebuvo lengva: jie nutolo nuo alkoholio vartojančių draugų, neįsijaučia ir kvailai jausdavosi, kai reikėdavo aiškintis, dėl ko negeria, buvo nemalonu blaiviomis akimis matyti girtus draugus, sunku sugalvoti, ką veikti, ypač savaitgaliais. Siekti blaivybės dalyviai apsisprendė dėl išorinės ir vidinės motyvacijos. Išoriniai motyvuojantieji veiksniai: šeimos nariai, artimieji, kolegos, prarastas darbas ir turtas; vidiniai – pablogėjusi sveikata, santykių problemos šeimoje, stigmatizuojantis visuomenės požiūris, bjaurėjimasis savimi.

Reikšminiai žodžiai: stigma, motyvacinis pokalbis, psichosocialinė reabilitacija, AUDIT testas.

Evaluation of abstinence motivation for people who have alcohol dependence

Abstract. Problem. Alcohol addiction is an important problem for both society and healthcare. A lot of scientific research on the problems, consequences and treatment of alcohol consumption has been carried out in the world and in Lithuania, but there is a lack of deeper analysis of personal experiences related to the motivation of addicted persons, their opinion about treatment and needs.

Aim of the study is to assess the motivation for sobriety of alcohol-dependent persons.

Methods. A qualitative study was conducted using a semi-structured interview and analyzing the data using the qualitative content analysis method. The study participants are 6 alcohol-dependent persons who continue treatment in the psychosocial rehabilitation department during the study.

Results and Conclusions. Based on the statements of the participants in the study, it was found out that it was not easy for the respondents to give up alcohol: they distanced themselves from friends who drank alcohol, they felt awkward and stupid when they had to explain why they did not drink, it was unpleasant to see drunken friends with sober eyes, it was difficult to figure out what to do, especially on weekends. The participants decided to pursue sobriety based on external and internal motivation. External motivating factors family members, relatives, colleagues, lost work and property; internal - deteriorated health, relationship problems in the family, stigmatizing society's attitude, self-loathing.

Keywords: stigma, motivational interview, psychosocial rehabilitation, AUDIT test.

Įvadas

Priklausomybė nuo alkoholio kelia vis didesnę susirūpinimą visame pasaulyje, ji sudaro 5 proc. visos pasaulio ligų naštos [1]. Ši problema itin aktuali besivystančiose šalyse, kur prie probleminių įpročių prisideda didėjančios pajamos, urbanizacija, besikeičiančios socialinės normos ir agresyvi alkoholio rinkodara [2]. 2020 m. Lietuvoje iš viso mirė 43 426 žmonės (15 metų ir vyresnių gyventojų grupėje), alkoholio vartojimo nulemtas mirtinumas sudarė 3033 mirtis, tai yra beveik 7 proc. visų šios amžiaus grupės mirčių, arba 127,85 mirties 100 000 gyventojų [3]. Priklausomybė nuo alkoholio – tai lėtinė recidyvuojanti liga, pasižyminti neįveikiamu noru vartoti alkoholį. Nors šiuo metu nėra vaistų nuo priklausomybės nuo alkoholio (kaip daugelio kitų lėtinių recidyvuojančių ligų), ji gali būti sėkmingai valdoma ir gydoma. Profesionalus gydymas reabilitacijos centre gali padėti žmonėms

pasveikti nuo piktnaudžiavimo alkoholiu. Iki šiol didžiausias sunkumas siekiant gerų rezultatų yra tai, kad asmenys dažnai nepripažįsta savo ligos arba pradeda gydytis per vėlai, kai liga jau būna įsisenėjusi. Motyvacija yra svarbiausias aspektas, kad ir kokį gydymo būdą priklausomas žmogus pasirenka. Gydant alkoholio vartojimo sutrikimą, veiksmingos yra psichosocialinės intervencijos, tačiau, jei taikomas tik šio tipo gydymas, net 70 proc. asmenų grįžta prie alkoholio vartojimo. Pastaraisiais metais konsensuso grupė sveikimą apibrėžė kaip „savanoriškai palaikomą gyvenimo būdą, kuriam būdingas blaivumas, asmeninė sveikata ir pilietiškumas“ [4]. TLK-10 sisteminame ligų sąrašė pateikiama remisijos apibrėžtis: ankstyva remisija laikoma ilgesnė nei 3 mėnesių ir trumpesnė nei 12 mėnesių remisija, kai nėra priklausomybės simptomų, išskyrus potraukį. Ilgalaikė remisija apibrėžiama kaip 12 ar daugiau mėnesių, kai nėra simptomų, išskyrus potraukį. Potraukis neištraukiamas į remisijos apibrėžtį, nes gali išlikti ilgai po to, kai pasiekama kitų simptomų remisija [5]. Tarptautiniai epidemiologiniai tyrimai rodo, kad vidutiniškai 58 proc. asmenų, sergančių lėtine priklausomybe, pasveiksta [6]. Nėra vienos strategijos, kuri tiktų visiems pacientams, o sveikimo būdas tiks tik tiems, kurie yra pakankamai motyvuoti. Stacionarinė arba ambulatorinė priklausomybės nuo alkoholio programa siūlo įvairių gydymo galimybių. Populiari pagalba gydant piktnaudžiavimo alkoholiu sutrikimą yra motyvacinis pokalbis [7]. Daugelis žmonių jaučiasi bejėgiai prieš priklausomybę, o per motyvacinį pokalbį galima paskatinti pacientą ryžtis pokyčiams. Motyvacinis pokalbis yra trumpas, į pacientą orientuotas pokalbis, kurio tikslas – stiprinti paciento motyvaciją keistis ir kurio pagrindiniai principai yra empatija ir savivertės ugdymas.

Tyrimo tikslas – įvertinti nuo alkoholio priklausomų asmenų blaivybės motyvaciją.

Tyrimo imtis – 6 asmenys (penki vyrai ir viena moteris), apklausiami po vieną. Taikyti šie tyrimo dalyvių atrankos kriterijai:

1. Nustatytas priklausomybės nuo alkoholio sindromas.
2. Gydymasis priklausomybės ligų centro psichosocialinės reabilitacijos skyriuje.
3. Sutikimas dalyvauti tyrime.

Tyrimo organizavimas, metodai ir etika

Tyrime naudotas nestruktūruotas interviu ir AUDIT testas. Interviu klausimai – originalūs, suplanuoti, tačiau per interviu buvo stengiamasi palaikyti laisvą atmosferą ir leidžiama, atsižvelgiant į aplinkybes, nukrypti nuo pirminio plano. Ilgiausias interviu truko 1 val. 26 min., trumpiausias – 36 min., vidutis interviu laikas – 54 min. Tyrimas vyko 2020 m. lapkričio–gruodžio mėn. priklausomybės ligų centre. Prieš tyrimą dalyviai buvo informuojami apie tyrimo tikslą, eigą. Visi tyrimo dalyviai sutiko dalyvauti tyrime. Jie buvo informuoti, kad atsakymai bus įrašomi į diktofoną. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų: „savanoriškumo, geranoriškumo, privatumo, pagarbos, teisingumo, anonimiškumo“, nepažeidžiant dalyvių teisių. Visi tyrimo dalyviai – pilnamečiai asmenys. Jiems buvo garantuotas anonimiškumas – neminimi tam tikri asmeniniai gyvenimo faktai (darbovietės pavadinimas ir pan.). Nė vienas interviu dalyvis per pokalbį nepatyrė jokio spaudimo. Interviu aplinką, laiką ir sąlygas tiriamieji pasirinko patys. Respondentų atsakymų citatos išskiriamos kabutėmis ir pasviruoju šriftu, kalba netaisyta, stilius nepakeistas. Tiriamieji, dalyvavę interviu, buvo koduojami (1), (2), (3), (4), (5), (6).

Kokybinės turinio analizės metodu gauti duomenys buvo analizuojami, skirstomi į temas ir potemes, aprašomi ir interpretuojami (1 lentelė).

1 lentelė. Interviu temos ir potėmės

Temos	Potėmės
Kelias į priklausomybę (nuosmukis)	Socialinė aplinka Psichoemociniai išgyvenimai
Priklausomybės pasekmės ir praradimai (suvokimas)	Santykiai su artimaisiais Darbo praradimas Stigma ir savigarba
Apsisprendimas siekti blaivybės (pagalbos ieškojimas)	Motyvacija Priklausomybės pripažinimas
Parama ir trukdžiai kelyje į blaivybę	Šeima ir darbas Sunkus kelias į blaivybę Galimybių ar žinių trūkumas

Tyrimo rezultatai

Įvertinus AUDIT testo atsakymus, išsiaiškinta, kad tyrimo dalyviai turi rimtų alkoholio vartojimo problemų (2 lentelė), dėl kurių ir kreipėsi pagalbos. Pradedant interviu su respondentais, tyrėjoms buvo būtina atviru bendravimu bent minimaliai išsiaiškinti, koks buvo jų kelias į priklausomybę.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristika

Informantas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Lytis	Vyras	Vyras	Vyras	Moteris	Vyras	Vyras
Amžius	45 m.	37 m.	26 m.	33 m.	39 m.	56 m.
Priklausomybės nuo alkoholio laikas	20 m.	15 m.	16 m.	14 m.	17 m.	25 m.
AUDIT rezultatai	> 15	> 15	> 15	> 15	> 15	15

Alkoholizmas neišsivysto per dieną ar per naktį. Priklausomybė nuo alkoholio yra progresuojanti būklė. Ji dažnai prasideda nuo atsitiktinio alkoholio pavartojimo, o priklausomybe tampa laikui bėgant. Daugumai žmonių, kovojančių su priklausomybe, prireikia mėnesių ar metų, kad pasiektų blaivybę. Nepaisant konkrečių priežasčių ir skirtumų, kiekvienam asmeniui liga vystosi pagal tam tikrą modelį. Priklausomybė atsiranda sąveikaujant keliems biologiniams ir psichologiniams elementams. Psichosocialinėms priežastims priskiriama šeimos alkoholizmo istorija, genetiniai veiksniai (paveldimumas siekia 49 proc.), cheminiai veiksniai (alkoholio vartojimas sukelia džiaugsmingą cheminę reakciją), psichikos sveikatos problemos (žmonės, kenčiantys nuo psichikos ligų, dažnai ieško paguodos vartodami alkoholį), stresas (rimta santykių problema, nusivylimas darbo vietoje ar bet kokia kita problema gali sukelti didelį stresą, kurį malšinama alkoholiu) [4, 8]. Kiekviena psichikos sveikatos ir priklausomybės istorija yra skirtinga, tačiau jas visas sieja keli dalykai: nuosmukis, suvokimas ir pagalbos ieškojimas [8, 9].

Pirma tema. Kelias į priklausomybę (nuosmukis)

Kiekvieno tyrimo dalyvio kelias į priklausomybę buvo skirtingas. Apmąstydami savo vaikystę, respondentai dažniausiai nurodė, kad vaikystėje buvo vieniši ir apleisti. Keletas anksti pradėjo gyventi be tėvų: „gyvenau bendrabutyje, kada norėjau, tada pareidavau, ką norėjau, su draugais tą ir darydavom, gerdavom, paskui – pachmielas ir taip gyvenom, jauni... panos bendrabučio gražios ir geros, seksas... ir taip toliau“ (1). „Vaikystėje jaučiausi viena, nes visada reikėjo ką nors slėpti. Nuo 14 m. ragavau alaus, vyno, stipresnio... namo parsirasdavau po kelių dienų, dulkintis su tėvų draugais pradėjau – net neatsimenu... tik jau penkiolikos vaiką turėjau“ (4). Polinkis į alkoholį dažnai atsiranda dėl paveldimumo, vienatvės ir socialinių ryšių nebuvimo. Dauguma tyrimo

dalyvių alkoholio vartojimo pavyzdžių matė šeimoje ar kitoje artimoje aplinkoje [10, 4]. Daugelio šeimų šventėse buvo įprasta vartoti alkoholį, neretai tai buvo laisvalaikio leidimo forma: „*Tėvas vakare visada alaus bambalį išgerdavo ir mums motina praskiesto duodavo, kad geriau miegotume...*“ (6). Keturių respondentų (2, 4, 5, 6) bent vienas iš tėvų ar giminaičių taip pat vartojo alkoholį: „*...pastoviai problemas, rietenos, tėvas buvo priklausomas. Ir pas kokį giminę blaivas neišeisi, pastoviai baliai*“ (5). „*Pati baisiausia šeima kaime buvo... Mačiau visko – nuo ankstyvų lytinių santykių iki muštynių, narkotikų*“ (4). Beveik visi respondentai alkoholį pradėjo vartoti labai jauni, kai kurie – paauglystėje, dėl to priklausomybė vystėsi labai greitai. Susiformuoja toks elgesio stereotipas, kad visos gyvenimo problemos sprendžiamos alkoholiu: „*...taigi neapsižėnijau, nebuvo kada, gėriau, vakare po darbo su draugais, ką užkalimindavau, tėvai nepadėjo, tik barėsi...*“ (1). Asocialiose šeimose, kurių gyvenimo būdas buvo amoralus ir kurias vargino materialinis nepriteklis, alkoholis buvo laisvalaikio leidimo būdas: „*...ką veikti – nei bobos, nei vaikų neturiu, prie teliko užmiegu*“ (2). Priklausomybė tampa saviterapija. Dažnai alkoholiu slopinamas nuovargis, patiriamas darbe dėl ilgų darbo valandų, didelio fizinio krūvio, nesutarimų darbo aplinkoje: „*Pavargdavau darbe, norėjosi atsipalaiduoti, už darbą anksčiau bonką kišdavau...*“ (1). Kaip vieni svarbiausių veiksnių, darančių įtaką priklausomybei atsirasti ir norui vartoti alkoholį, įvardijami stiprūs emociniai išgyvenimai. Dalis respondentų alkoholį pradėjo vartoti dėl įvairių netekčių sukkelto streso – artimųjų mirties, skyrybų (1, 2, 4): „*tėvai mirė, problemas prasidėjo*“, „*norėdavau užmiršt vyro neištikimybės <...> buvo baisiai skaudu, blaivi negalėdavau to pernešt, kaip taip jis gali elgtis*“.

Iš interviu matyti, kad, nepaisant priežasčių ir skirtumų, kiekvienam asmeniui liga vystėsi pagal tam tikrą modelį. Probleminiam alkoholio vartojimui gali turėti įtakos (apsaugoti arba skatinti) šeima, bendraamžiai ir socialinės grupės. Dalyvių atsakymuose išryškėjo jų kelias į priklausomybę.

2 tema. Priklausomybės pasekmės ir praradimai (suvokimas)

Kiekvieną priklausomą žmogų, nusprendusį siekti blaivybės, motyvuoja skirtingi dalykai. Neretai dėl šios ligos prarandama šeima, darbas, savigarba, sveikata. Dėl piktnaudžiavimo alkoholiu atsiranda įvairių bendravimo problemų, socialinė izoliacija, daugėja konfliktų, kyla šeimos nepasitenkinimas [4, 8]. Respondentui pasakius „*Mano mergina nuolatos kartoja, kad geriu per daug ir kad vieną dieną dėl to nukentės mano, mūsų meilė*“ (2), tyrimo autorės reagavo paklausdamos, ar jis turi rimtų priežasčių taip manyti. Aktyvus klausymasis ir dalyvavimas pokalbyje motyvuoja interviu dalyvius ir verčia geriau suvokti problemą [4, 7]. Kitas respondentas pasakojo, jog dėl priklausomybės prarado geriausią draugą, nes netesėdavo pažadų: „*netekau draugo, jis mane tempė iš tų balių, siūlė sportuoti, su mašina dalyvauti lenktynėse, jis dalyvavo, aš gėriau*“ (3). Tą patį teigė ir penktasis respondentas. Gaunamas grįžtamasis ryšys, patvirtinantis alkoholio vartojimo problemą, gali būti naudingas motyvuojant pacientą kovoti su priklausomybe ir spręsti savo problemas optimistiškai, o interviu specialistas patvirtina, kad problema ateityje gali būti išsprendžiama: „*Taip, Jūs teisus priklausomybė alkoholiui kenkia Jūsų santykiams su giminėmis ir draugais, merginomis, svarbu, ką Jūs nuspręsite, vartoti alkoholį ar ne? Viskas priklausys nuo Jūsų*“ [tyrimo autorės]. Tyrimo autorių klausimai („*Ką Jums sakė kiti žmonės apie jūsų girtuokliavimą? Dėl ko jie nerimauja? Kas juos verčia manyti, kad Jūs turite pasikeisti?*“) dalyviams padėjo atskleisti motyvus, paskatinančius imtis pokių. Paprastai keistis labiausiai motyvuoja prarastas ryšys su vaikais. Dėl priklausomybės atšąla santykiai su vaikais, vaikai pyksta, nenori bendrauti, gėdijasi: „*vaikas sako, eik toliau biškį, kartu einant*“ (4). Dažnai vaikai pamirštami, neprižiūrimi, paliekami artimiesiems ar draugams: „*užmiršau, kad turiu vaiką, veždavau pas babą*“ (4). Taigi, siekiant pasikeisti, didelis išorinis motyvas yra vaikai. Siekiant sustiprinti respondentų išsakytas mintis („*savas kraujas, gal padės, nepames kaip šunį patvory*“ (6), naudoti motyvuojantys klausimai. Konkrečiu atveju specialisto pakartojami tyrimo dalyvių motyvuojantys teiginiai gali paskatinti labiau apgalvoti savo pasakytas mintis. Klausimas „*Kas bus, jei Jūs toliau gersite kaip anksčiau?*“ [tyrimo autorės] priverčia pagalvoti, ką asmuo prarastų, jei toliau girtuokliautų: „*Aš bijau, kad atims vaikus, dabar greit atima, neturėsime su motina, iš ko gyventi*“ (4). Iš pastarojo teiginio galima matyti, kad ne visada blaivybės siekimas yra nesavanaudiškas. Dėl

alkoholizmo atsiranda finansinių problemų, netenkama darbo, verslo, daugėja konfliktų darbe, daroma klaidų, prastai atliekamos pareigos. Į klausimą „*Su kokiais iššūkiais susiduriate darbe?*“ [tyrimo autorės] respondentai atsakė, kad dėl priklausomybės prarado darbą (6), gerai nebeatlieka pareigų, tampa išsiblaškę, daro klaidų: „*sutraiščiau dienas begerdama, galvojau, kad šeštadienis, o gėriau sekmadienio naktį, o pirmadienį turėjau būti darbe, kur benueisi visiškai girta*“; „*po savaitės vėl atėjau pagiriota*“ (4). Taigi, darbas buvo prarastas. Trečiasis respondentas mokėsi universitete, dėl palaido gyvenimo ir girtuokliavimo nustojo lankyti paskaitas: „*mokinausi universitete Vilniuje, galėjau jau būti gal teisėju (juokiasi), dabar – muzikantas, irgi nieko, tik kur muzika, ten vynas, paskaitos – į šoną*“ (3). Šeštasis respondentas pasakojo, kad „*anksčiau dėl darbo jokių problemų nebūdavo, visi gerdavom, šefui susimetę bambalį kabinetan nunešdavom ir tvarkoj, dabar jaunas šefas visus von, ukrainiečių prisirinko*“ (6). Problemų dėl neatliekamų pareigų turėjo visi šeši respondentai. Buvo užduodami klausimai, kuriais siekta iš respondentų išgauti save motyvuojančius teiginius, pvz., „*Ar Jūs pripažįstate realias alkoholio vartojimo problemas, kenkiančias darbui?*“ [tyrimo autorės]. Darbo praradimas verčia susimąstyti ir paklausti savęs, ką gero gali duoti nuolatinis darbas: „*Tikrai, kad darbo neturiu ir bedarbis dėl gėrimo, dėl to bandau gydytis, nei pinigų, nei draugelių nebeliko... pavalgyt dar žmona duoda*“; „*Nusibodo be pastovaus darbo, lauk kaip išmaldos, kad kas koją šūdiną darbelį pakištų, gerai groju, bet tas šnapsas koją kiša...*“ (3). Visgi kartais imama svarstyti, ar darbas nekliudys gerti, o ne atvirkščiai: „*Aš tai ieškodavau darbo, kur galima išgerti, niekas nekliudys ir chebros bus. Dabar tokių surast sunku*“ (1). Siekiant išsiaiškinti sveikatos problemas, buvo užduodamas klausimas „*Ar turėjote sveikatos sutrikimų dėl alkoholio vartojimo?*“ Gydytis dažnai motyvuoja pablogėjusi sveikata. Motyvacinis klausimas ir klausimo atkartojimas („*Taigi, Jūs manote, alkoholio vartojimas gali sukelti sunkias ligas?*“) gali paskatinti teigiamą poslinkį. 1, 2 ir 3 respondentai skundėsi, kad jiems sutriko miegas, ėmė kamuoti nemiga, nerimas, sapnuojasi košmarai [11], (2, 3): „*Miegas sutriko automatiškai <...> Naktį atsibundi į tualetą, troškina. Atsigeri alaus ir nerandi lovos, pabundi kokiam kolidory, gerai – vasarą, žiemą – kojos pirštus apšalau*“ (1); „*naktį baisius košmarus sapnuoju, dažniausiai kiškius su gyvatės galvom, kankinuosi baisiausiai, kiek, žmogau, gali tokią baimę išskentėti*“ (2). Pastebėjus, kad respondentas ne visai atviras, buvo daroma pastaba: „*Norėčiau, kad būtumėte atviresnis, Jums pravartu išsikalbėti*“ [tyrimo autorės]. Tokia pastaba dažnai priverčia respondentus permąstyti savo pasakojimą ir bent mintyse atkurti, ką slepia giliai širdyje: „*Man protas pasimaišydavo, aš paskui pradėjau atmintį prarast, nenorėjau niekam sakyti – sarmata*“ (6). Dažnai pasireiškia elgsenos sutrikimų. Žmogus nekontroliuoja savo elgsenio, jį kankina visiška dvasinė tuštuma: „*Dažnai protas pasimaišydavo, kai išgert negaudavau, matydavau kirmėles, velnius – baisu, turėjau nuo jų slėptis*“ (2, 6). Kaip matyti, beveik visiems respondentams yra pasitaikę alkoholinių delyrų, kurie rodo rimtas sveikatos problemas [6, 8]. Kaip nurodė ketvirtoji respondentė, kildavo agresijos priepuolių: „*žmones užpuldindavau, įžeidinėdavau juos, ko negirta nepadarėčiau*“ (4). Dėl agresijos dažnai įvyksta muštynės, kurios kartais baigiasi netgi mirtimi: „*vienas – į kalėjimą, kitas – į kapus*“ (4). Priklausomybę turintys asmenys dažnai yra smerkiami visuomenės. Visuomenėje viešinami ir akcentuojami tik išskirtiniai padariniai įvykus tragedijai, susijusiai su alkoholio vartojimu. Todėl susidaro sąlygos stigmatizacijai ir stereotipų plitimui. Priklausomi asmenys ima jausti atskirtį [4, 10]. Į klausimą „*Ar jaučiate neigiamą visuomenės požiūrį į vartojančius alkoholį*“ [tyrimo autorės] keturi iš šešių respondentų atsakė teigiamai: „*nebetikiu, jog galiu tapti normaliu žmogumi*“ (4). Respondentų teigimu, „*etikečių klįjavimas*“ labai jaučiamas. Žmonės vadina „*alchašu*“, „*chroniu*“ net ir tada, kai respondentas blaivus. Antrasis respondentas nurodė, kad ypač jaučia kaimynų ir kitų artimesnės aplinkos žmonių neigiamą požiūrį. Didesnio palaikymo ir tolerancijos susilaukiama iš įvairių specialistų, pavyzdžiui, gydytojų, socialinių darbuotojų, probacijos tarnybos specialistų. Jie skatina sveikti, palaiko (2, 4, 5). Iš respondentų atsakymų matyti, kad jie tikisi, jog bus pateisinami ir nesmerkiami, nes yra ligoniai. Trumpas dialogas (motyvuojantis klausimas „*Kodėl manote, kad vartodami alkoholį ir dirbdami ar netinkamai elgdami esate teisūs?*“) [tyrimo autorės], respondento atsakymas: „*...spėju, kad kartais išgeriu per daug, bet nemanau, kad dėl to jau esu alkašas*“ (6) ir tyrimo autorių reagavimas: „*Kaip galima čia būti ir sakyti, kad neturite problemos?*“ rodo, kad įsijaučiama į respondento situaciją, atidžiai klausomasi, ką jis sako,

bendraujama pagarbiai, su rūpesčiu [7]. Blaivybės motyvacijai labai svarbią reikšmę turi savigarba, pasitikėjimas savimi. Visos išvardytos pasekmės ir praradimai motyvuoja priklausomus asmenis gydytis [11]. Apibendrinant respondentų per interviu pasakytas mintis galima teigti, kad priklausomybė nuo alkoholio paveikia sveikatą, darbą, gyvenimą: 5 respondentai neturi šeimos, yra vieniši, gyvena palaidą gyvenimą, jaučiasi atstumti, nors suvokia, kad dėl to yra kalti patys.

3 tema. Apsisprendimas siekti blaivybės (pagalbos ieškojimas)

T. Cargiulo (2007) nurodo, kad nuo alkoholio priklausomo asmens motyvacija gydytis skirstoma į vidinę ir išorinę. Apibendrinant autoriaus aprašytas motyvacijos rūšis galima režiuruoti, jog vidinė motyvacija – tai paties asmens noras gydytis, kai asmuo suvokia, kad turi priklausomybę, ir nusprendžia pradėti gydytis, o išorinė motyvacija – kai priklausomą asmenį verčia gydytis aplinkos veiksniai (šeima, įvairios institucijos ir pan.). Nors vidinė motyvacija yra svarbesnė, tačiau labai svarbi ir išorinė motyvacija, nes ji sustiprina vidinę. Svarbu, kad žmogus pats kuo greičiau pripažintų priklausomybę ir nuspręstų gydytis [10, 13]. Vieni alkoholį vartojantys asmenys dar ligos pradžioje suvokia, kad serga, ir bando ieškoti pagalbos, kitiems prireikia kelerių metų, o treči, deja, visą gyvenimą nepripažįsta esą alkoholikais [13]. Tačiau neturint vidinio noro pasveikti yra sunkiau atsikratyti šio žalingo įpročio. Geriausių rezultatų galima tikėtis, kai pats žmogus supranta savo priklausomybę kaip ligą, pradeda galvoti apie gyvenimo prasmę: „*tas visas gyvenimas kitoks buvo, užpiltom akim nieko nematai – kaip per rūką*“ (2); „*jinai [pacientas kalba apie ligą] tapo nevaldoma <...> jinai daro, ką ji nori <...> atėjo toks momentas, kad pavargau gert*“ (3); „*patiko gyventi daug kartų blaiviam, kitaip dėstyti savo mintis*“ (6). Alkoholis laikui bėgant progresuoja, priklausomi asmenys pajunta grėsmę sveikatai. Ateina laikas, kai priklausomi asmenys nebe pakelia alkoholio vartojimo nei fiziškai, nei psichologiškai, pašlyja sveikata, tiesiog pasiekiamas dugnas: „*čierkelė keliu ir galvoju – ne, visio, viskas, gana, smegenys man sprogs tuoj, reikia kažką daryt*“ (2). Žmogus supranta, kad tiesiog nebepavyks atsigauti, prasideda haliucinacijos, nemiga ir pan.: „*buvo ne kartą mintis siekti blaivybės, todėl važiauvau į tą antrą aukštą čia (priklausomybės ligų centro antrame aukšte taikomas medikamentinis gydymas, o trečiame – reabilitacija). <...> Pati jau jaučiau, kad nebegaliu net į parduotuvę nueit <...> ant kiek nusilpus buvau*“ (4). Dėl visų neigiamų pasekmių atsiranda vidinis noras gyventi blaivų, kokybišką gyvenimą: „*Susivokiau, kad man tai trukdo*“ (6). Kai kurie priklausomi asmenys supranta, kad gali sau padėti tik patys, pripažindami savo problemą ir nuspręsdami gydytis: „*nereik galvot, kad už tave kažką padarys Dievas ar kiti žmonės, <...> už mane nieks neis blaivybės keliu*“ (1). Trečiasis ir šeštasis respondentai nurodė, kad iš aplinkos nepatyrė jokios prievartos, negavo jokių ultimatumų, patys savarankiškai apsisprendė, nes tiesiog pavargo nuo alkoholio. Trečiasis respondentas ne šeimos pastūmėtas, o pats nusprendė prašyti pagalbos pripažindamas savo ligą: „*visiems šeimoj pasakiau, kad aš tiesiog neturiu jėgų savo valios pastangom susitvarkyt – gelbėkit*“ (3). Esant blaiviam tampa baisu iš šalies žiūrėti į kitus priklausomus žmones: „*pažiūrėjau tada blaivus į kitus iš šono, su kuriais gėriau, kaip jie atrodo, supratau tada, kad blogai*“ (2). Visi respondentai, nusprendę gydytis, buvo pilni vilties gyventi blaiviai, pasitikintys savimi, tikintys, kad jiems pavyks pasveikti, turintys optimizmo, noro ir didelę vidinę motyvaciją: „*Aš dabar tikiu, tikiu ypač po šito gydymo. <...> Aš turiu tikslą. Aš pasidariau atviras*“ (1); „*Esu pats šaukęs, kad gelbėkit, <...> seniai noriu išsivaduoti iš tos kančios*“ (3); „*Aš netikiu, aš žinau <...>. Tam ir atvažiauvau, kad iš tikrųjų atsimint, kas aš toks, tam, kad išsivalyt, pradėt naują gyvenimą*“ (6). Visgi trečiasis respondentas, nors ir tiki pasveiksis, mano visam laikui pasveikti negalintis, galvoja, kad su šia liga gyvens visą likusį gyvenimą ir kad gydymas padeda tik tam tikram laikui išsivaduoti nuo priklausomybės. Pacientas įsitikinęs, kad nuo alkoholio galės susilaikyti tik ribotą laiką: „*Aš gyvenime nepasveiksiu, aš tą žinau. <...> Aš turiu paprastą norą gyvent*“ (3). Respondentai pažymi, kad būtina susikurti tikslus ir siekti juos įgyvendinti. Visi respondentai pabrėžė, kad nesvarbu, kiek būtų spaudimo iš aplinkos, visgi vidinė motyvacija, noras tiesiog būti blaiviam yra svarbiausia. Kiekvienas asmuo yra unikalus, taigi respondentų motyvacijos tikslai skirtingi, bet jie visi tvirtai pasiryžę bent trumpai

pagyventi blaiviai: „*Aš bandysiu eiti, be darbo bus nesąmonė*“ (4); „*Turiu draugę, laukiamės vaikelio, jau man amžius, vaiko labai noriu ir draugė gera ir graži, ir protinga, dabar tikrai gėrimams baigta*“ (2).

Kartais priklausomi asmenys patys domisi gydymosi metodais, patys sprendžia ir renkasi, kas jiems yra priimtinau, stengiasi suprasti gydymo metodus [13]. Keturi iš šešių besigydančiųjų savarankiškai domėdavosi gydymosi metodais ir anksčiau – ieškojo informacijos internete, bendravo su specialistais: psichologais, socialiniais darbuotojais, tačiau ne visada pasiryždavo kreiptis pagalbos: „*buvo užpiltos smegenys*“ (1). Dažniausiai pacientai domėdavosi Minesotos programa (1, 2, 3). Trečiasis ir šeštasis respondentai patys bandydavo taikyti sau gydymo metodus, stengdavosi. Šeštasis respondentas savarankišku apsisprendimu lankėsi anoniminių alkoholikų (AA) grupėje ir stengėsi gyventi pagal 12 žingsnių programą, netgi buvo užsidaręs vienuolyne, kodavosi, vartojo vaistus, kurie atstumia vartoti alkoholį. Respondentas dažnai pabrėžia, kad savarankiškai rado būdų sau padėti. Tad galima teigti, jog kai kurie priklausomi asmenys patys deda daug pastangų, kad pasveiktų.

4 tema. Parama ir trukdžiai kelyje į blaivybę

Priklausomybės gydymo etape labai svarbu yra tapus blaiviam tokiam ir išlikti. Šiuo atveju itin svarbu palaikymas. Žmogus turi būti labai stiprus, turėti didelę vidinę motyvaciją ir rasti tai, kas jam padeda. Einant blaivybės keliu sutinkama daug trukdžių, kuriuos įveikti sunku, jei nėra jokio paramos šaltinio. Sergantiems priklausomybės liga asmenims labai svarbus šeimos ir draugų palaikymas bei supratimas. Esant tvirtiems santykiams ar susigrąžinus prarastus santykius, tikimybė pasveikti yra daug didesnė [15]. Daugelis respondentų teigia, kad šeima visuomet palaikė, stengėsi padėti, niekuomet nesmerkė (1, 2, 3, 5, 6). Kaip nurodo antrasis respondentas, labai svarbu jausti, kad esi ne vienas, o artimųjų palaikymas ir paskatinimas daro labai didelę įtaką, padeda susidoroti su emociniais ir fiziniais sunkumais: „*Kai prisimenu tą pirmą kartą, kaip man čia padėjo ir mamos sesės, aš nesitikėjau to <...>. Šiltas, geras poveikis*“ (2). Kai palaiko šeima, stiprėja motyvacija, kyla noras nenuvilti artimųjų, kai jie stipriai tiki [14]. Dažnai pabrėžiami santykiai su motina (2, 3, 5): „*Ji supranta, žino, kad tai yra didelė problema, labai palaiko. Visa šeima palaiko. Ir patėvis <...>. Mama man kaip draugas*“ (3); „*Mama paragino <...>. Atvežė mane čia. Mama labai prisidėjo*“ (2). Visi respondentai šeimos ar draugų palaikymą įvardija kaip didelę įtaką pasveikimui darantį veiksnį. Deja, ne visi turi artimųjų, kurie galėtų padėti sunkią akimirką. Ketvirtoji respondentė artimųjų, kurie nevartoja alkoholio, neturi. Tokiu atveju rizika pradėti vėl gerti labai padidėja. Pacientė sako, kad išėjusi iš gydymo įstaigos veikiaulauks draugų trukdymo, o ne palaikymo: „*Kas bus, kai aš išeisiu už tų durų ir mane pasitiks tie patys draugai, tie patys žmonės. <...> Ar aš sugebėsiu, ar nesugebėsiu – nežinau. <...> Man bus labai irgi sunku, nes aš sugrįšiu, visi laukia vėl susitikti*“ (4). Visgi respondentė tvirtina turinti pakankamai noro keisti draugų ratą ir atsiriboti nuo geriančiųjų. Bendradarbiai reaguoja labai skirtingai. Vieni smerkia, kiti, priešingai, palaiko arba reaguoja neutraliai. Dažniausiai iš bendradarbių nenorima jokios pagalbos, tikimasi, kad apie problemą sužinos kuo mažiau kolegų (2, 3). Pirmasis respondentas visgi tikisi pagalbos iš bendradarbių: mano, kad geriausia pagalba bus, jei kolegės prie jo nevartos alkoholio, nors, jo manymu, tai įgyvendinti sunku: „*Jie prie manęs nešnekės apie alkoholį <...>. Jei bus vakarėlis, jie pirma atsiklaus <...>. Aš pereisiu į kitą darbą*“ (1). Tai, kad pacientas netgi galvoja keisti darbą siekdamas atsispirti pagundoms, rodo stiprią vidinę motyvaciją. Respondentas pasakojo, jog dabartinėje darbovietėje tarp kolegų susiklostę glaudūs santykiai ir per susitikimus vartojamas alkoholis. Dauguma respondentų (2, 3, 5, 6) planuoja lankyti anoniminių alkoholikų (AA) klubą, kuriame tikisi bendraminčių palaikymo, pokalbių, tiki, kad tai padės pasveikti: „*Žadu pradėt vaikščioti į anoniminius, nes reikia tvarkytis gyvenimą*“ (5). AA klubo lankymas padeda atkurti priklausomo asmens gyvenimo kokybę – šeiminių gyvenimą, santykius su draugais, pasiekimus darbe, moksle ir pan. [10]. Draugijos naudingos iš esmės dėl to, kad jose bendraujama su taip pat priklausomais žmonėmis, su bendraminčiais, todėl visi vienas kitą gerai supranta ir palaiko. Toks bendravimas stiprina pasitikėjimą savimi, sprendžia vienišumo problemą, asmuo nesijaučia izoliuotas. Dauguma (2, 4, 5, 6) pabrėžia specialistų svarbą sveikimo laikotarpiu – tikisi ir nori, kad išėję iš gydymosi įstaigos turėtų kur kreiptis, kad galėtų konsultuotis su

specialistais (psichologais, socialiniais darbuotojais, medikais): „*Jau turiu du žmones, į kuriuos galėčiau kreiptis*“ (5). Teigiama, jog specialistai labai motyvuoja, o labiausiai įkvepia tie, kurie dalijasi savo patirtimi, kai praitėje patys buvo priklausomi, jie yra pavyzdžiai, kaip galima pakeisti savo gyvenimą. Taip pat dažnai pabrėžiama, kad nuo priklausomybės besigydantys asmenys visgi labiausiai gali padėti patys sau (3, 4, 6) ir kad patys turi užsiimti saviugda, kuri padeda gydytis, – sportu, meditacija, knygų skaitymu [13]. Taigi didžiausi paramos šaltiniai priklausomiems asmenims yra šeima, draugai, tikėjimas, prevencinis gydymasis, specialistai ir saviugda. Deja, dažnai draugai ar artimieji tampa ne paramos šaltiniu, o didžiausiu trukdžiu, nes patys vartoja alkoholį. Asmeniui, kuris ilgus metus piktnaudžiauja alkoholiu, susiformuoja geriančių draugų ratas.

Aptarimas

Šiame tyrime buvo nagrinėjamos 6 suaugusiųjų, kurie pasiryžo pasveikti nuo priklausomybės nuo alkoholio, istorijos. Išvados patvirtino, kad motyvaciją pasveikti skatina vidinė ar išorinė krizė, kurią sukelia piktnaudžiavimas alkoholiu [6]. Pradėti gydymą ir reabilitaciją šio tyrimo dalyvius paskatino įvairios krizės, aplinkybės ir priežastys. Šį apsisprendimą lėmė vidiniai ir (arba) išoriniai motyvaciniai veiksniai [8]. Tarp vidinių motyvacinių veiksnių buvo minimas „dugno“ pasiekimas, arba „nuosmukis“. Išoriniai motyvaciniai veiksniai, kuriuos minėjo dalyviai, buvo artimųjų ar darbdavių intervencijos. Nepriklausomai nuo sveikimo būdo ar ieškomos pagalbos, visiems tyrimo dalyviams pavyko rasti būdą pagalvoti apie sveikimą ir pasinaudoti siūloma pagalba [11]. Įsipareigojimą laikytis naujo gyvenimo būdo palengvino dalyvių pripažinimas, kad jie serga priklausomybės liga, ir tolesnis mokymasis bei tobulėjimas, siekiant palaikyti ilgalaikį blaivų gyvenimą. Iš esmės tai buvo savęs supratimas („*aš – sveikstantis alkoholikas*“ ir „*sergu*“; „*Man reikia pagalbos, kad tapčiau ir išlikčiau blaivus*“). Išvados taip pat patvirtino, kad sveikimas yra nuolatinis procesas. Priimdami ligos koncepciją, tyrimo dalyviai suprato savo ankstesnę elgesį ir problemos reikšmę. Jie įgijo optimistiškesnę požiūrį į save, leidžiantį susidoroti su piktnaudžiavimo alkoholiu problema pripažinus, kad serga liga, kurią galima gydyti ir kontroliuoti, ir suprasti, kaip klostysis jų gyvenimas sveikstant. Norint veiksmingai įveikti pereinamąjį laikotarpį, asmenims reikia galimybių naudotis įvairia parama. Palaikant sveikimą svarbų vaidmenį vaidina santykiai su šeima, sutuoktiniais ir kitais paramos teikėjais [8]. Esminė strategija yra aplinkos kontrolė, pvz., didelės rizikos žmonių, vietų ir dalykų, kurie gali sukelti potraukį ar norą atnaujinti vartojimą, vengimas [10]. Keturi iš 6 dalyvių pabrėžė, kaip svarbu susirasti naujos veiklos, siekiant įveikti nuobodulį ir rasti gyvenimo prasmę bei tikslą. Darbo aplinka, kurioje atsiduria dalyviai, palaiko jų naująjį gyvenimo būdą. Tyrimai patvirtino, kad palaikant sveikimą svarbu darbas, ypač gydymo metu. Atsižvelgiant į didelį besikreipiančių ir besigydančių asmenų skaičių ir aukštą atkryčių bei nedarbo lygį, daugiausia dėmesio reikia skirti apsauginio užimtumo ir palaikomojo gydymo vertei. Tiek mokslinių, tiek pagrįstų patirtimi ir stebėjimo duomenų analizė atskleidė, kad, nepaisant įvairių priklausomybės priežasčių ir skirtingumų, kiekvienam asmeniui liga vystėsi pagal tam tikrą modelį, o probleminiam alkoholio vartojimui gali turėti įtakos (apsaugoti arba skatinti) šeima, bendraamžiai ir socialinės grupės.

Išvados

1. Tyrimo dalyviai nurodė, kad atsisakyti alkoholio nebuvo lengva: jie nutolo nuo alkoholi vartojančių draugų, nejaukiai ir kvailai jautėsi, kai reikėjo aiškintis, dėl ko negeria, jautėsi it baltos varnos vakarėliuose, blaiviomis akimis buvo nejauku matyti girtus draugus, kai kurie geriantys draugai jautėsi nejaukiai su jais, nevartojančiais alkoholio, buvo sunku sugalvoti, ką veikti, ypač savaitgaliais.
2. Siekti blaivybės tyrimo dalyviai apsisprendė dėl išorinių ir vidinių motyvų. Išoriniai motyvuojantieji veiksniai – šeimos nariai, artimieji, kolegos, darbo ir turto praradimas, vidiniai – pablogėjusi sveikata, santykių problemos šeimoje, stigmatizuojantis visuomenės požiūris, bjaurėjimasis savimi.

Literatūra

1. World Health Organization. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization. Prieiga internetu: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. World Health Organization. Alcohol. 9 May, 2022. Prieiga internetu: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
3. Oficialiosios statistikos portalas. Lietuvos gyventojų sveikata (2020 m. leidimas). Alkoholio vartojimas. Prieiga internetu: <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/alkoholio-vartojimas>
4. Moon T. J., Mathias C. W., Mullen J., Karns-Wright T. W., Hill-Kapturczak N., Roache J. D., et al. The role of social support in motivating reductions in alcohol use: A test of three models of social support in alcohol-impaired. *Alcohol Clin Exp Res.*, 2019 Jan; 43 (1): 123–134. Doi: [10.1111/acer.13911](https://doi.org/10.1111/acer.13911).
5. TLK-10 psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika. 1997, Kaunas.
6. Müller A., Znoj H., Moggi F. How Are Self-Efficacy and Motivation Related to Drinking Five Years after Residential Treatment A Longitudinal Multicenter Study. *Eur Addict Res*, 2019; 25: 213–223. <https://doi.org/10.1159/000500520>
7. Motyvaciniai interviu, skirti psichikos sutrikimų turintiems pacientams, fizinę sveikatą gerinti. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius, 2013.
8. Sawyer F., Davis P., Gleeson K. Is shame a barrier to sobriety? A narrative analysis of those in recovery. *Drugs: Education Prevention and Policy*, 2019; 27 (1): 1–7. Doi:[10.1080/09687637.2019.1572071](https://doi.org/10.1080/09687637.2019.1572071).
9. Global status report on alcohol and health. World Health Organization. Report 27 September 2018. Prieiga internetu: https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/
10. McCrady B. C., Flanagan J. C. The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Res*, 2021; 41 (1): 06. Doi: [10.35946/arcr.v41.1.06](https://doi.org/10.35946/arcr.v41.1.06).
11. Toornstra A., Massar K., Hurks P., Timmermans M., Kok G., Curfs L. M. G. Perceptions of Alcohol and Alcohol Use among Community Members and Young Adults in Ukraine. *Subst Use Misuse*, 2020; 55(8):1269–1279. <https://doi.org/10.1080/10826084.2020.1735436>
12. Cargiulo T. Understanding the health impact of alcohol dependence. *Am J Health Syst Pharm*. 2007 Apr 15; 64(8): 803. Doi: [10.2146/ajhp060647](https://doi.org/10.2146/ajhp060647).
13. Kufa J., Tendesayi H. Alcohol consumption and awareness of its effects on health among secondary school students in Nigeria. *Medicine*, December 2017, 96 (48): e8960. Doi: [10.1097/MD.00000000000008960](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000008960).
14. Witkiewitz K., Litten R., Leggio L. Advances in the science and treatment of alcohol use disorder. *Sci Adv.*, 2019 Sep; 5 (9): eaax4043. Doi: [10.1126/sciadv.aax4043](https://doi.org/10.1126/sciadv.aax4043).
15. Nuyens F., Billieux L., Maurage P. Time perception and alcohol use: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 127, August 2021, p. 377–403. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.04.027>