****

**Dr Ewa Woydyłło Osiatyńska**

**SPECYFIKA UZALEŻNIENIA KOBIET**

Obecnie coraz więcej artykułów, książek, filmów, a także konferencji i badań naukowych dotyczy rozmaitych aspektów uzależnienia kobiet od alkoholu, leków, a także narkotyków. Wiele z tych prac jest autorstwa samych kobiet, także takich, które już uwolniły się od nałogu. Wżyciu społecznym panują wobec uzależnionych kobiet, a w szczególności alkoholiczek, większe uprzedzenia niż wobec alkoholików. Wywiera to niekorzystny wpływ na gotowość kobiet do podejmowania leczenia i przyczynia się do dłuższego ukrywania problemu przed otoczeniem. To z kolei nie ułatwia wczesnego rozpoznania problemu i szybszego zwrócenia się o pomoc specjalistyczną.

Omawiając specyfikę uzależnień kobiet, trzeba zwrócić uwagę na cztery obszary, w których obserwujemy większe trudności zarówno podczas terapii, jak i późniejszym utrzymywaniu trzeźwości. Te cztery obszary dotyczą następujących kwestii:

1. Odmienność fizjologii kobiet związana z metabolizmem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (m.in. ta sama ilość alkoholu powoduje u kobiet większe stężenie alkoholu we krwi niż u mężczyzn);
2. Emocjonalność kobiet stanowi powoduje większą podatność psychiczną na wahania nastrojów, a zwłaszcza częste występowanie stanów depresyjnych.
3. Wielką szkodę wyrządza kobietom kulturowa i społeczna niechęć wobec źle funkcjonujących kobiet („zła matka”, „zła żona”, „niemoralna kobieta” etc.). Negatywne traktowanie kobiet nadużywających alkoholu powoduje, że stają się one często ofiarami przemocy oraz nadużyć i dyskryminacji społecznej.
4. Brak współczucia i nadmierne oczekiwania wobec kobiet uzależnionych, utrudniają im po zakończeniu terapii wykonywanie zaleceń terapeutycznych (np. udział w spotkaniach AA lub terapeutycznych grup wsparcia, niezbędnych do utrzymania abstynencji.

Alkohol służy kobietom przeważnie jako lekarstwo na problemy emocjonalne — samotność, poczucie krzywdy, nadmiar obowiązków, złość i depresję oraz takie problemy w relacjach, jak doznawanie przemocy, brak własnych pieniędzy, kłopoty z dziećmi, zdrady i porzucenia, a także wahania nastroju związane z cyklem miesiączkowym. Istotnymi czynnikami sprzyjającymi sięganiu po alkohol bywają ponadto traumy z dzieciństwa, w tym nadużycia seksualne. Kobiety szukają pociechy w alkoholu najczęściej z powodu problemów osobistych i rodzinnych, mężczyźni natomiast z powodów towarzyskich, szukając okazji, by się zabawić i uwolnić od stresów zawodowych i domowych. Kobiety często łączą alkohol z lekami psychotropowymi (przeciwdepresyjnymi, uspokajającymi i nasennymi), które przepisują im lekarze, gdy pacjentki szukają u nich pomocy na swoje problemy psychiczne lub zdrowotne. To powoduje większe zatrucie organizmu, co może wymagać dłuższej detoksykacji, a w terapii każe zajmować się nie jednym uzależnieniem, lecz kilkoma.

Picie problemowe u większości osób może wynikać z bolesnych doświadczeń w dzieciństwie, pozostawiających po sobie utrwalone objawy przewlekłego syndromu PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Terapia w takich sytuacjach jest szczególnie trudna i bez wcześniejszego uzdrowienia tych zaburzeń zaprzestanie picia i normalne funkcjonowanie społeczne bywa nieosiągalne. Dotkliwe traumy i ciężkie urazy psychiczne prowadzą często do chronicznego użalania się nad sobą oraz utkwienie w roli ofiary o niskim poczuciu wartości i wyuczonej bezradności. Taka postawa nie sprzyja wyzdrowieniu z nałogu, który przeważnie jest patologicznym sposobem radzenia sobie z nierozwiązanymi problemami emocjonalnymi, np. niewybaczonymi krzywdami, urazami i wstydem.

W ostatnich dziesięcioleciach obserwujemy wzrost liczby młodych kobiet z dużych miast, wykształconych, zamożnych i na stanowiskach, które piją bez skrępowania, jak mężczyźni — w barach, restauracjach i podczas delegacji służbowych czy konferencji. W ich przypadku można mówić o „bankietowym” stylu życia, skąd już niedaleka droga do nawyku picia, a następnie do uzależnienia. Im jest jeszcze trudniej dostrzec swój problem w jego wczesnej fazie. Stać je na prywatne detoksy, mogą sobie pozwolić na pracę bez sztywnych rygorów, na zatrudnienie pomocy przy dzieciach i obsłudze domu. Zwykle moment opamiętania następuje przy okazji jakiejś kompromitującej sytuacji i dotyczy to w równej mierze „wysoko funkcjonujących” (*high functioning* mężczyzn, jak i kobiet. A wtedy uzależnienie bywa już na ogół zaawansowane i jest niełatwe powstrzymanie go. Nie mówiąc o szkodach, jakie nałóg spowodował, których można już nigdy nie odrobić. Dlatego tak wielkie znaczenie ma wczesne rozpoznanie problemu i przeprowadzenie interwencji przerywającej cykl uzależnienia i prowadzącej do odpowiedniej terapii.

**Kobiety podczas terapii uzależnienia.**

Większość stacjonarnych placówek terapii uzależnienia ma charakter koedukacyjny. Kobiety, choć są w mniejszości (20-35%), uczestniczą we wspólnej terapii grupowej razem z mężczyznami. Ze względu na potrzebę uzyskania jak największego poczucia bezpieczeństwa, powinno się tworzyć w ramach programu terapeutycznego oddzielne zajęcia w mniejszych grupach — kobiecych i męskich. Zalecenie to wynika z trudności jednych i drugich zwłaszcza z powodu wstydu otwartego mówienia o przeżyciach w sferach intymnych i z pogranicza męsko-damskiego. Praca w niekoedukacyjnych grupach dotyczy relacji z matkami i ojcami oraz doświadczeń charakterystycznych dla danej płci związanych z dzieciństwem, dorastaniem i traumami ze sfery seksualnej. Wiele bolesnych wspomnień dotyczy właśnie tych zagadnień i małe grupy zapewniają uczestnikom i uczestniczkom większe poczucie bezpieczeństwa. Również we wspólnocie Anonimowych Alkoholików kobiety mogą tworzyć osobne mityngi „kobiece”, które zwłaszcza dla nowicjuszek są łatwiejsze do zaakceptowania niż spotkania w grupach koedukacyjnych AA.

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na powodzenie terapii jest dobry kontakt między pacjentem i osobistym terapeutą prowadzącym. Negatywny wpływ na przebieg terapii może mieć niechęć nawet dobrze wyszkolonego terapeuty do pacjentek alkoholiczek. W ogóle głębokie uprzedzenia rzutują na podświadome nieprzychylne traktowanie pacjentek oraz nieżyczliwe interpretowanie ich postępów w terapii itp. Sprawy ewentualnych uprzedzeń powinien zostać koniecznie przepracowane w trakcie zawodowego przygotowania psychologów i konsultantów do prowadzenia terapii osób uzależnionych. Kobiety powinny czuć się bezpiecznie w grupie terapeutycznej oraz ze swoją terapeutką czy terapeutą, bo tylko wtedy będą mogły zdobyć się na szczerość, niezbędną do prawidłowego uruchomienia procesu leczenia. Powinny móc szczerze mówić o swoich stratach i krzywdach, o wstydzie i poczuciu winy, a także o osobistych przeszkodach w trzeźwym życiu. Umiejętność przyjęcia pacjentki wraz z jej wstydem, traumami i winami jest warunkiem skuteczności okazywanej pomocy. W terapii niezbędny jest sojusz terapeutyczny pomiędzy pacjentem i terapeutą oraz pacjentem czy pacjentką oraz grupą innych leczących się osób. Nad tym m.in. musi czuwać personel prowadzący terapię z osobami uzależnionymi.

W profesjonalnych i życzliwych warunkach terapia osób uzależnionych przynosi dobre efekty. Dotyczy to również tzw. „trudnych pacjentów”, do których należą także kobiety łączące problem alkoholowy z ubóstwem, przemocą ze strony męża lub partnera i przeciążone nadmiernymi obowiązkami wynikającymi z trudnej sytuacji rodzinnej. Mimo tych wszystkich utrudnień coraz więcej kobiet uzależnionych zgłasza się na leczenie. Dzięki tym, które skutecznie przestają pić i na trzeźwo poprawiają jakość życia swojego i najbliższych, zmienia się stopniowo dawny, negatywny stereotyp „złej kobiety”, dodając nadziei tym, które jeszcze samotnie usiłują walczyć z problemem uzależnienia.

Niezależnie od tego, jak zaawansowany jest problem alkoholowy, możliwe jest podźwigniecie się z niego i rozpoczęcie trzeźwego, odpowiedzialnego życia. Do tego potrzebni są inni ludzie, jedni przez dodanie odwagi do zmiany, inni przez pomoc w poradzeniu sobie z uzależnieniem, a jeszcze inni przez wsparcie po zakończeniu terapii. Jedno jest pewne: żadna kobieta, pijąca ryzykownie i niebezpiecznie, nie powinna czuć się osamotniona i bezradna. Trzeba propagować informacje o tym, gdzie szukać fachowej detoksykacji, jak trafić do odpowiedniej terapii i jak najszybciej nawiązać kontakt się ze wspólnotą Anonimowych Alkoholików.