

Demetrovics Zsolt (szerk.):

Az addiktológia alapjai

ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

I. kötet (2007), 448 oldal, 4500 Ft, ISBN:

9789634639114

II. kötet (2009), 428 oldal, 4500 Ft, ISBN:

9789632840482

III. kötet (2009), 486 oldal, 4500 Ft, ISBN:

9789632840499

A függőség olyan félelmetes erő, amely teljesen magával ránthatja a benne szenvedőt, óriási terhet róva az aggódó szülőkre, társakra, gyermekekre és barátokra. Rendkívüli – és fokozódó – elterjedtsége miatt nemcsak a terapeuták, hanem a laikusok számára is alapvető, hogy megértsék, miért válhat valaki függővé, melyek a hatékony módszerek az addikció terápiájában, és hová fordulhatnak segítségért.

Gyakran vitatják, vajon a legális vagy az illegális drogok jelentenek nagyobb gondot társadalmunkban. Ez eldönthetetlen kérdés. Sok szülőt az illegális drogok növekvő fogyasztása nyugtalanít, mivel ezek elsősorban a fiatalok körében terjednek. Ám a legális drogok által jelentett veszélyt sem lehet eléggé hangsúlyozni. Hazánkban minden tizedik ember problémás ivó vagy alkoholbeteg, s az alkohol a harmadik halálóki tényező. Mindez azonban nemcsak magyar sajtóság. A helyzet súlyosságát mutatja, hogy az Egészségügyi Világszervezet 2010-ben globális alkoholstratégiát fektetett le.

A téma növekvő fontossága nálunk abban is tükröződik, hogy a drogmegelőzést támogató alap kutatásokra, valamint az addiktológiai ismeretek oktatására az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán – *Addiktológia Tanszék* néven – új szakcsoport szerveződött. Vezetője, s egyben a jelen kötetek szerkesztője Demetrovics Zsolt klinikai szakpszichológus és kulturális antropológus, a Nemzeti Drogmegelőzési Intézet tudományos munkatársa, a Magyar Addiktológiai Társaság főtársa. Kutatja többek között a szenvedélybetegségek epidemiológiáját, a prevenciók és terápiák hatékonyságát, olyan viselkedéses függőségeket, mint például az internet-addikció, és azt, hogy milyen személyiség- és családdinamikai jellemzők valószínűsítik a droghasználatot.

Az Addiktológia Tanszék *drogprevenció és egészségfejlesztési*, valamint *addiktológiai* programjai nagy érdeklődés mellett indultak be az utóbbi évtizedben. Hiányzott azonban egy átfogó szakkönyv. Bár a kilencvenes évek végétől sorra íródtak az addiktológiai tárgyú munkák, némelyik – túlzott szakmaisága miatt – kifogott a bölcsészhallgatókon,

mások pedig csak egy-egy részterületre fókuszáltak. A kötelező irodalmat pedig oly sok könyvfejezetből és szakcikkből kellett összeszedni, hogy mire sikerült, már el is érkezett a vizsga napja.

Mindez a győtrelem mára a múlté – hála *Az addiktológia alapjai* 2007-től kezdve sorra megjelenő kötetinek.

Az *Addiktológia alapjai* azonban messze nem csak a pszichológus hallgatóké, vagy más olyan szakembereké, akik függő személyekkel dolgoznak. Demetrovics Zsolt szerkesztői szeme előtt mindvégig ott lebegett a szélesebb olvasóközönség is. Ennek köszönhető a magas szintű szakmaiság mellett számos írás *ismeretterjesztő* jellege. Mi dolguk agyunkban az idegi hírvivőknek, és utóbbiakkal mi dolguk a drogoknak? Mi is az a hálózatelmélet, és mit tettek hozzá magyar kutatók? Hogyan kerülhet be a színház a terápiába, vagy hogyan kerülhet ki a terápia a szabadba, a lovak közé? Talán az a lovak erénye, hogy mentesek a játszmáktól, legalábbis az emberiektől – amelyek viszont olyannyira áthatják a függő páciensek személyiségét. De a terapeutákét is! Az ilyen fajta leleplezéseket a laikusok is szívesen olvashatják, miközben a szakemberek önismerete tovább mélyülhet általuk.

A szórakoztatva okítás mellett a messziről érkezett olvasókat (is) támogatják az *alapozó jellegű* fejezetek, mint az első kötetben az addiktológia alapfogalmi, amelyeket az addiktív szerek enumerációja követ. Mindezzel felvértezve vághatunk neki a leggyakoribb függőségeknek – alkohol, nikotin –, valamint az addiktív viselkedéseknek.

Ám előrejutva az olvasásban, sokszor ismét csak alapfogalmakkal, módszertani alapvetésekkel s hasonlókkal találkozunk. Ennek oka, hogy az addiktológia nem a pszichológia vagy pszichiátria egy területe, hanem multidiszciplináris világ, s minden diszciplínából szükségünk van némi bevezetőre, a neurobiológiától kezdve a szociológián, jogon, (drog)politikán át a társadalomtudományokig.

Amikor tehát új területre lépünk – ez lehet például az epidemiológia –, előbb alapozást kapunk, s erre következnek a legújabb kutatási eredmények – ez esetben a drogérzékenységgel, a drogfogyasztás elterjedtségével kapcsolatos adatok.

A droghatás neurokémiaiájához feltétlenül meg kell ismernünk az idegrendszer kémiai hírvivőit, utána aztán jöhetnek a drogok is: az alkohol, az altatók, a stimulánsok, a hallucinogének és végül a herbáldrogok.

A pszichoterápiába általában, és a függőségek pszichoterápiájába speciálisan Buda Béla vezet be minket. Nagy lélegzetű, de igen jól áttekinthető ta-

nulmánya a szakmabeliek számára egy továbbképzéssel is felér: történet, szemlélet, klasszikus és újabb terápiás irányzatok az addiktológiában. Budát követően a terápia konkrétabb folyamatába is bepilanthatunk: a konzultációba Rácz József, a motivációs interjú alkalmazásába Urbán Róbert segítségével. A rákövetkező fejezetek egy-egy, a függőség kezelésében hatékony terápiás módszert mutatnak be: ilyen a családterápia, a hálózatterápia, a színházterápia vagy az újabb keletű lovas terápia. A közös nevező ezekben: vonjunk be más embereket – vagy éppen állatokat – is a kezelésbe, mert ami igazán segít, az a közösen megtapasztalt élmény. Tudjuk, hogy a függők számára másoknál is alapvetőbb a szoros közösség iránti igény, azonban ezt sokszor kizárólag azokkal élük meg, akikkel együtt hódolnak szenvedélyüknek. Ezért fontos, hogy e téren alternatívát nyújtsunk – amilyen a terápiás csoport –, illetve támogassuk a páciens abban, hogy új, nem drogos közösségeket keressen magának. Erre adhat alkalmat a sportolás, túrázás vagy valamely spirituális, vallási gyakorlat követése. Nem véletlen, hogy ezek a tevékenységek – amint ez Pikó Bettina tanulmányából kiderül – bizonyítottan protektív tényezők a drogfogyasztással szemben.

Az addiktológia alapjai a megfelelő alapozás után újdonságokkal is szolgálnak – s mivel az újdonságok maguk is rendelkeznek némi addiktív potenciállal, talán éppen ezek láncolják hozzá igazán az olvasót a könyvekhez. Mindet elősorolni szerencsére lehetetlen. A vegyészeti ínyenceinek azonban kedvére tesznek Ujváry István vegyész-mérnök Demetroviccsal együtt írott fejezetei, amelyben még a képletek is költőiek. A stimulánsokkal foglalkozó részben az ismert amfetaminok és MDMA mellett olyan új drogok kerülnek terítékre, amelyekről magyar nyelven még nem született tudományos értékelés: a piperazinok és az aminoketonok. Ugyancsak ide sorolódott egy „kakukktójás”, a gamma-hidroxivajsav (GHB/GHV) illetve ennek laktonja (GBL): e veszélyes szereknek ugyan hatástanilag semmi közük nincs a stimulánsokhoz, ám korábban „folyékony Ecstasy”-ként emlegették őket, így mégis ide kerültek.

A hallucinogének igen fontos, hézagpótló fejezetében a szerzők a legfrissebb irodalmi adatok alapján ismertetik az újabban sokat emlegetett, természetes eredetű ayahuascát, a látnoki zsályát és az ibogaint. Tárgyalják továbbá a szintetikus feniletilamin- illetve triptaminszármazékokat, valamint a PCP-t és a ketamint is, nem megkerülve e szerek igencsak elmentmondásos „gyógyászati” alkalmazásának történeti bemutatását sem.

A „herbáldrogok és varázsnövények” is az újdonság erejével hatnak ránk, amíg meg nem pillantjuk közöttük a marihuánát, esetleg a szellem élénkítésére javasolt guaránát és ginkgo bilobát. Nagy Terézia foglalkozik az e szereket övező hiedelmekkel és narratívákkal, valamint a legalitás gyakran napirenden lévő problémájának elemzésével is.

Hiánypótlónak számítanak az epidemiológiát – a magyar középiskolások és felnőttek drogérzékenységet – bemutató fejezetek is. Bár az epidemiológia Magyarországon az addiktológia hagyományosan legerősebb ága, mégsem állt eddig az olvasók rendelkezésére olyan átfogó ismertetés, amilyen az első kötetben Paksi Borbála két írása. Ugyanez igaz Rózsa Sándornak az addiktológia pszichometriájával – a méréssel és kérdőívvel – foglalkozó ismertetőjéről, amely az első honi összefoglaló a témában.

Az addiktológia dinamikusan fejlődő tudomány, és e fejlődésnek nemcsak eredményeit, hanem folyamatát is érzékelhetjük a kötetekben. Változás történt például az azzal kapcsolatos állásfoglalásban is, hogy mit tekintünk függőségnek; de abban is, hogy a szakértők az egyes függőség-típusoknak mekkora figyelmet szentelnek.

Tudatunkban sokszor azonosul a függőség és a szerfüggőség fogalma, és ma ez még egyes szakembereknél sincs másként. Demetrovics Zsolt szakít ezzel a gyakorlattal, és – sok addiktológiai kötet-től eltérően – külön fejezetben foglalkozik a viselkedéses függőségekkel, amely saját egyik kutatási iránya is egyben. Ezek közt vannak kifejezetten új keletűek, mint az internet- vagy mobilfüggőség, de régebbiek is, mint a játékszenvedély, amelyről például Dosztojevskij is írt személyes tapasztalaton alapuló regényében, *A játékosban*. E függőség egyébként nemcsak a nyereség ígéretén alapul, az is lényeges, hogy a kimenetel időben közel essen a játékeseményhez: ez erős izgalmat vált ki, amely azután gyorsan oldódik. Ez a tényező magyarázza, hogy kevesebben válnak függővé olyan játékoktól, mint a lottó, és többen olyanoktól, mint a lóverseny, a póker vagy a rulett.

„Modern” függőségnek tartják a kényszeres vásárlást. Erre is, ahogy a viselkedéses függőségek szinte mindegyikére jellemző, hogy nem is gondolnánk, mennyire elterjedtek kultúránkban. Ráadásul ma egyre súlyosabbakká válnak, ezért rendkívül lényeges, hogy foglalkozzunk velük, és a gyakorlatban – a magunk környezetében – is felismerjük azokat.

Az addiktológiai kutatások egyik legtöbb újdonságot – egyben a szenvedélybetegségek minden eddigénél hatékonyabb kezelését – ígérő területe a függő-

ségek agyi biokémiájának feltárása. Az úgynevezett dopamin-elmélet – miszerint minden függőség alapja, hogy a szer (vagy viselkedés) az agyi jutalmazó központban fokozza a dopamin-termelést – mára bekerült a köztudatba, ám ezzel szinte egyidőben a tudomány kezdi megkérdőjelezni. Egyes szerzők egyenesen azt állítják, hogy a drogfüggőségnek semmi köze a dopaminhoz.

Más szerzők kísérleteik alapján arra jutottak, hogy dopamin-felszabadulást bármely újdonság képes kiváltani. A dopamint inkább kötik a motivációhoz, mint a jutalmazó hatáshoz. Ily módon a dopamin továbbra is szerepet játszhat a függőséghez vezető neurobiológiai történésekben, de nem biztos, hogy ez a szerep egyben főszerep is. Ebbe az irányba mutat Katona Istvánnak, a kannabinoid-kutatás egyik fő magyar résztvevőjének írása is, amely a függőségek korábbi elméleteitől jut el egy új, részint a korábbiakat is magában foglaló elképzeléshez. Ennek értelmében a függőségek kialakulása bonyolult folyamat, amelyben a dopamin csak az egyik láncszem. Éppilyen fontosak más agyi hírvivők, mint például a glutamát, vagy a belső kannabinoidok. Az alkalmi fogyasztás átmenetileg, a tartós függőség hosszú távon is durván beavatkozik az agy kémiájába. Olyan *kóros tanulásról* van szó, amely az említett hírvivők segítségével a droggereső magatartást szinte beégeti idegsejt-hálózatunkba.

A neurobiológiai fejezet erénye az újdonság mellett az is, hogy szokatlan, személyes hangütése még az idegenkedő olvasót is azonnal magával ragadhatja.

Ami a pszichológiát illeti, ez könnyebben népszerűsíthető, mint mondjuk a kémia vagy a neurobiológia, mivel szaknyelvre sem képletekből épül föl. Ugyanakkor minden pszichológus emlékezhet arra, hogy hosszas tanulmányai során nem kevés kávéra volt szüksége a vizsgák és szigorlatok előtt a könyvtárnyi mennyiségű szakcikk átrágásához – ez egyben mentségként is szolgálhat esetleges koffein-addikciójára. Bár *Az addiktológia alapjai* is szakirodalomnak tekinthető, de a kellemesebb fajtából. Ennek titka, hogy minden fejezet olyan magyar szerzőtől származik, aki szakmai és stílári szempontból is egységesen magas színvonalat képvisel. Oly sok ma megjelenő könyvvel ellentétben nem botlunk minden bekezdésben fel nem vezetett szakmai terminusokba, rosszul szerkesztett mondatokba és egyéb nyelvi torzszüleményekbe.

Átlendülni a tanulás nehézségein: ehhez stimulánsokhoz nyúlunk. Azután túlingerelt agyunk pihenésre vágyik, s jöhetnek a nyugtató hatású szerek. Aztán élményekre lenne szükség, kiszakadni térből-időből:

erre a hallucinogének kínálják magukat. Mindezek egy teljesen normális fiatal életében is könnyen előadódnak, s ehhez jön még a társasági fogyasztás és a hangulatjavítás – csoportban és egyénileg is.

Bár a drogok kipróbálóinak aránya egyre nagyobb, s ez aggályossá tehet bennünket, tudnunk kell, hogy a legtöbb kísérletezőből nem lesz drogfüggő. A kutatások egyik alapvető kérdése az, hogy milyen oki tényezők hajlamosítanak valakit az addikció kialakulására. Hányféle oka lehet annak, ha valaki függővé válik? Rendszerben szemlélve, a következőket bizonyosan figyelembe kell vennünk. Egyrészt a már említett neurobiológiai alapokat (s a mögöttük húzódó genetikaiakat): miben tér el azok agyműködése másokétól, akik hajlamosak a függőségekre. Másrészt a pszichés-pszichodinamikai okokat, amelyeket Demetrovics ismertet: milyen elhárítási, megküzdési módok vezetnek leginkább addikciókhoz. Lényeges a családi háttér, a transzgenerációs mintázat is: Komáromi Éva szerint például a gyermek addikciójának kialakulásában szerepe lehet a szülő által átélt traumáknak, és az úgynevezett diszfunkcionális családok gyermekei veszélyeztetettebbek, mint akik egészséges családban élnek. Mindezt a szerző két izgalmas esettanulmánnyal támasztja alá.

A szociális, társadalmi tényezőket az első kötetben Kökönyei Gyöngyi, Pikó Bettina és Paksi Borbála egy-egy műve tárgyalja: milyen társas közeg valószínűsíti tágabban a bűnelkövető magatartást, illetve konkrétan a drogfogyasztást?

Fontos kérdés az is, mely tényezők védenek meg attól. A különálló *Prevenció* alrészben arról olvashattunk Rácz József tollából, hogy milyen módjai lehetnek az aktív megelőzésnek a család és az iskola színterein, és mit adhat mindehhez a tömegkommunikáció, például a médiakampányok révén.

A drogfogyasztók esetében ma szokásos gyakorlat az elterelő program alkalmazása. Ebben több szakember is részt vesz: a pszichológusok és szociális munkások mellett akár lelkeszek, vagy éppen a zenmeditáció mesterei is.

S hogy milyen legyen a terápia? Számos hatékony módszer született már, amelyekről a harmadik kötetben kapunk áttekintést. A terápiás folyamat dinamikája is kirajzolódik, és nemcsak a függőségben szenvedők, hanem kezelőik oldaláról is. Komáromi Éva a segítői játszmákat leplezi le a tranzakció-elmélet háttérén. Ismert, hogy a kényszeres segítség is lehet addikció: ilyenkor a terapeuta-páciens kapcsolat a kölcsönös függőség patológiás formáját ölti, amelynek nemigen lesznek pozitív hozamai. De további terapeuta-típusok is magukra ismerhetnek, többek kö-

zött a „cinkos”, az „omnipotens”, a „szakértő” és hasonló figurájában. Hogyan védhető ki a segítői játszmák? A teljes játszamentesség valószínűleg elérhetetlen ideál, de törekedni érdemes rá.

Hoyer Mária írása egy másik, az addiktológiában ritkán tárgyalt területet von be a terápia témakörébe: a gender, vagyis a társadalmilag meghatározott nemek kutatását. Pszichoterapeutáknak érdemes tudatosítaniuk, hogy – egyfelől – mást várnak el a férfi, és mást a nő pácienseiktől: másfajta patológiákat, de másfajta normalitást is. Másfelől viszont a terápiában el is feledkezhetnek arról, hogy a betegükönél nemi szerepkonfliktusok alakultak ki, ami miatt a máskülönbben hatékony kezelés nem működik, vagy csak időlegesen működik, majd a páciens rendre visszasesik. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy nemcsak a páciens, hanem annak hozzátartozója is szenvedhet hasonló konfliktusoktól. Például a drogaddikcióban szenvedő gyermeket egyedül nevelő anya számára gyermekének felépülése azt is jelentheti, hogy rá már nem lesz akkora szükség; új szerepet viszont nem képes találni magának. Ez a felállás valószínűbbé teszi a visszaesést, mivel az anya – természetesen tudattalanul – „érdekelt” abban, hogy a gyermek függő maradjon a szertől, és ezáltal tőle is.

Szintén újdonság-értékű a hálózatterápiák Kurimay Tamás általi ismertetése. Bár a hatvanas évek végén indult, a hálózat kutatás az internet terjedésével vált rendkívül divatos irányzattá. Ugyanakkor már Karinthynál is találkozunk egy hálózatelméleti felismeréssel: az úgynevezett kisvilágisággal. Hogy valóban kicsi a világ, ezt mára többen is igazolták; mai tudásunk szerint a Földön maximum 6 lépésben – ismerőseinek ismerősei révén – mindenki elérhető. Mi köze mindennek az addikcióhoz? A függő személy is több hálózat tagja. Hálózatait feltérképezve ki lehet számítani, mely csomópontok rendelkeznek a legtöbb kapcsolattal. A terápia, jogi, esetleg rendőrségi intervenciót úgy érde-

mes megtervezni, hogy e csomópontokra is támaszkodunk.

Terápiás alkalmazás esetén a hálózat tagjai közösen meghatározzák a problémákat, majd felszínre hozzák a köztük lévő konfliktusokat; ezután a hálózat együtt dolgozik a problémán, például szerepjátékok formájában. Az egyik fő feladat a páciens és a rászoruló családtagok számára támogató csoportok kialakítása – általában 3-4 teamtagból –, ami végül elősegítheti a nagyközösségi reintegrációt. Gyakori az is, hogy a terápia a függőségben szenvedő – de a terápiának ellenálló – személy egy aggódó hozzátartozójával kezdődik el, majd megkísérlik a függő személyt is bevonni. Ez az ARISE-modell szerinti megközelítés. Amennyiben a függő továbbra is ellenáll, következik az intervenció, amelyet a függőségek terápiájában az egyik legsikeresebb módszerként ismernek. Ilyenkor a családtagok, barátok és más „jelentős mások” összegyűlnek, és a függő személyt váratlan helyzetben, kidolgozott forgatókönyv alapján választás elé állítják, megkérve, hogy jelentkezzen a kezelésre. Ha elutasításba ütköznek, akkor kilátásba helyezik, hogy egyedül hagyják, ritkítják a számára érzelmileg fontos találkozásokat, például: „Engem csak akkor keress, ha a biztos halál helyett az élet lehetőségét választod, és segítséget kérsz!”

Összességében *Az addiktológia alapjai* komplex képet nyújtanak egy fiatal, dinamikusan fejlődő tudományról, szakmai igényességgel, de közérthetően. Így nemcsak szakemberek használhatják, hanem a laikus érdeklődők is betekintést nyerhetnek a függőségek kialakulásának okaiba, és a kezelés lehetőségeibe.

Újdonság: *****

Olvasmányosság: *****

Használhatóság: *****

Jakabffy Éva Zoé