

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK

Amikor szenvedélybetegségekről, függőségekről beszélünk, elsősorban a drogok, főképp az illegális szerek jutnak eszünkbe. Esetleg felötlük bennünk, hogy függőséget okozhatnak nem tiltott szerek, az alkohol vagy a nikotin is, de már az egyéb, akár egyébként függőségnek is nevezett viselkedésmóddal, így a szerencsejáték- vagy az internet-függőséggel óvatosabbak vagyunk.

Az egyszerű ok emögött, hogy a függőség legjellemzőbb komponensének a drogot, a pszichoaktív szert tekintjük. Ez, bár látszólag logikus álláspont, valójában tévútra viszi a pszichoaktív szer-függőség és általában az addikciók megítélését. Norman Zinberg volt az, aki elsőként írta le, hogy az ugyanazokat a kémiai anyagokat használók a világ különböző városaiban – azaz eltérő jogi, egészségügyi és szociális környezetben – egészen más jellemzőket mutatnak, másképp viselkednek, más és eltérő mértékű problémákkal küzdenek. Sőt, arra is felfigyelt, hogy bizonyos személyi és környezeti tényezők mellett akár a legaddiktívabb szerek is használhatók kontrollált módon.

A drogok jelentőségét hajlamosak vagyunk tehát felnagyítani, s ezzel kitarjuk az egyéb jellemzők szerepét, pedig valójában a droghoz való viszony, a viselkedés az érdekes. Nehezíti persze és torzítja az észlelésünket, hogy az illegális szerek esetében, mivel ezek használatának minden formáját deviánsnak és elítélendőnek tartjuk, kevéssé tudjuk differenciálni a különböző használati mintázatokat. Ugyanakkor például az alkohol esetében már sokkal nyilvánvalóbb, hogy nem az alkohol maga, hanem a használati mintázat, az alkoholhasználó viselkedés az érdekes. Az alkohol vonatkozásában pontosan észleljük, hogy a teljes abstinencia és a súlyos alkoholizmus között számtalan, a mennyiségben és minőségben eltérő ivási mintázat létezik – köztük ártalmatlan és ártalmas formákkal.

Nem homogén jelenségről van tehát szó, annak ellenére, hogy a pszichoaktív hatásért felelős kémiai anyag, az alkohol a különböző használati formák esetében ugyanaz.

Ezt a jelenséget még jobban megvilá-



gítják a viselkedési addikciók, esetükben ugyanis nincs is jelen kémiai szer, a viselkedési mintázat azonban ennek ellenére függőséget jelez. A leggyakoribb viselkedési addikció a szerencsejáték-függőség, az online számítógépes vagy videójátékokkal kapcsolatos függőség, a kleptománia, a pirománia, a vásárlási kényszer, a kényszeres gyűjtögetés, a közösségi oldalakkal kapcsolatos függőség, de idesorolhatók az evési zavarok (anorexia nervosa, bulimia), illetve a szexuális addikciók (a hiperszexuális zavar mellett az olyan szexuális zavarok is, mint a voyeurizmus, az exhibicionizmus vagy a fétisizmus). Elsőre talán furcsának tűnik, de szintén addikcióként tartjuk számon a testedzésfüggőséget vagy a munkafüggőséget is. Utóbbi kettő azért különösen érdekes, mivel két, társadalmilag jutalmazott és elismert viselkedésről, a sportról és a munkáról van szó, s mindkettő alapvető feltétele az egészséges emberi létezésnek; túlzott mértékű és kényszeres végzésük azonban mégis problémát jelenthet.

Hogy mindezen viselkedések esetében felmerül az addikció és az addiktív zavarként történő értelmezés lehetősége, azt az indokolja, hogy mind a felsorolt viselkedések, mind pedig a kémiai addikciók vonatkozásában nagyon hasonló tüneti jellemzőket látunk. Megjelenik a tolerancia, azaz ahogy a drog-

használó egyre több szert használ a hatás eléréséhez, úgy a szerencsejátékos is egyre nagyobb tétet tesz meg, egyre többet kockáztat, az online játékos egyre több időt tölt az interneten. A megvonásos tünetegyüttes szintén nem csak a kémiai függőségek sajátja.

Bármely viselkedési addikció esetén jelentős tünetek, alvászavar, szorongás, irritabilitás, depresszív tünetek jelentkezhetnek, ha a személy akadályozva van a viselkedés végrehajtásában. Jellemző a kontrollvesztés, az, hogy a személy olyan mennyiségű időt szentel az aktivitásnak, ami miatt az élet más, fontos területein nem tud a korábbiak megfelelő és a tőle elvárt szinten teljesíteni, problémák jelentkeznek a munka, a tanulás, a párkapcsolat, a családi szerepek területén.

A tüneti jellemzők mellett ráadásul sok más közös elemet találunk az etiológiai faktorokban is. Úgy tűnik, részben közös genetikai tényezők játszanak szerepet például a drogfüggőség és a szerencsejátékfüggőség kialakulásában, illetve hasonló központi idegrendszeri mechanizmusok felelősek ezekért. Itt elsősorban az agyi jutalmazó központ szerepét lehet kiemelni, amely a természetes (evés, intimitás, szexualitás) és a nem természetes (pszichoaktív szerek) jutalmak közvetítésében egyaránt alapvető szerepet játszik. Ezt figyelembe véve nem véletlen, hogy a leggyakoribb viselkedési addikciók valamilyen természetes és alapvető emberi szükséglet (evés, szexualitás, játék) mentén szerveződnek. A kutatások alapján úgy tűnik, hogy a jutalmazó központ alulműködése (jutalomhiányos tünetegyüttes) játszhat szerepet a fokozott jutalomkereső magatartás kialakulásában, ami az addikcióhoz vezet.

DEMETROVICS ZSOLT