

To zrobiliśmy sobie przegląd uzależnień naturalnych.

Warto dodać, że tego typu uzależnienia wymagają od nas większego wysiłku, np. takie bieganie. Dlatego łatwiej sięgnąć po nagrody sztuczne poprzez uzależnienie się od substancji chemicznych. To już dużo groźniejsze nałogi. Jeśli wziąć pod uwagę mechanizmy neuronalne, te dwa rodzaje uzależnień są podobne – jest to choroba mózgowych obwodów nagrody, motywacji, pamięci; w uzależnieniach zarówno behawioralnych, jak i chemicznych podnosi się poziom dopaminy w jądrze półleżącym przegrody, jednak w przypadku tych drugich dochodzi jeszcze jeden aspekt: substancja uzależniająca krąży w organizmie i powoduje dodatkowe szkody. Przykładowo morfina wpływa na odporność i może zablokować ośrodek oddechowy w mózgu. Nawet tak ceniony w naszej kulturze alkohol niszczy wątrobę, przetyk i żołądek. Oprócz tego w wypadku takich substancji bardzo dokuczliwe są fizyczne objawy abstynencji, choćby delirium u alkoholików. Nawet, gdy rzucamy niewinne papierosy, czujemy się poirytowani. A jeśli ich nie rzucimy, możemy nabawić się raka płuc, pęcherza, o zmarszczkach na twarzy nawet nie wspominając.

Pan jednak uważa, że od marihuany nie da się uzależnić fizycznie?

Albo, że przynajmniej bardzo trudno to zrobić. Formułuję tę myśl po raz pierwszy: wydaje mi się, że uzależnienie od marihuany jest uzależnieniem behawioralnym.

Dlaczego pan tak sądzi?

To, co czujemy, gdy chcemy zapalić skręta, nie jest prawdziwym głodem. O prawdziwym głodzie możemy mówić wtedy, gdy zrobimy wszystko – nawet zrujnujemy sobie życie – żeby tylko zażyć tę substancję. W przypadku osób palących marihuanę jest to raczej łagodne uzależnienie od pewnych rytuałów, czynności, od tego, że palimy skręta z kolegami i że jest przy tym mnóstwo śmiechu. W zasadzie w większości nałogów mamy do czynienia z aspektem behawioralnym.

Myślę, że osoby palące papierosy też są w pewnym stopniu uzależnione od rytuału, nie tylko od substancji.

Dobrze pani myśli. Żeby narkotyk dawał człowiekowi pełną nagrodę, muszą wydarzyć się dwie rzeczy: poszukiwanie narkotyków i ich zażywanie. Aspekt behawioralny odgrywa w tym bardzo dużą rolę, co świetnie widać na przykładzie fajki – jakąż frajdę sprawia jej nabijanie, czyszczenie. Z papierosami jest podobnie. Gdyby chodziło jedynie o dostarczanie nikotyny, to rzucanie papierosów za pomocą plasterków czy gum z nikotyną byłoby bajecznie proste. A przecież wcale nie jest. Palimy, bo ogienek się żarzy, bo wydmuchujemy kółka dymu, bo paląc, przy okazji plotkujemy albo rozmyślamy. Nawiasem mówiąc: pod budynkami korporacji można zauważyć ciekawe zjawisko – faceci palą samotnie, szybko, wyrzucają resztki papierosa i po sprawie, kobiety zaś traktują wyjście na papierosa jak spotkanie

towarzyskie. Z alkoholem jest na odwrót – typowo męskie picie to picie w gronie innych mężczyzn, kobieta zaś pije wieczorem do lustra. Ale to znów kwestia kulturowa. Sam zresztą jestem dowodem na to, że dużą rolę w nałogu palenia odgrywa aspekt behawioralny. Gdy rzucałem papierosy, najgorzej czułem się w dwóch sytuacjach: kiedy kończyłem obiad i kiedy siadałem przy maszynie do pisania. Zawsze wtedy paliłem. Podobnie jest z innymi narkotykami. Więźniowie, którzy wychodzą na wolność, często wracają do nałogu. A przecież mieli za kratami mnóstwo czasu, by odzwyczaić organizm od narkotyków. Jednak wychodzą, trafiają w to samo środowisko, do tej samej sytuacji – i trach! Wszystko zaczyna się od nowa.

Pan uważa więc, że uzależnienie od marihuany nie jest groźne?

Nie twierdę, że nie jest groźne w ogóle. Nawet, jeśli uzależnienie od marihuany ma jedynie charakter behawioralny, THC przyjmowany często i długotrwale może nas nieco rozleniwiać, a nawet ogłupiać. O tym, jak groźne potrafią być nałogi behawioralne, świadczy choćby skala uzależnień od jedzenia – ile osób umiera rocznie z powodu otyłości! W przypadku jedzenia w grę wchodzi różne kompulsje, a więc wewnętrzne przymusy wykonywania pewnej czynności. Sam, choć jem niewiele, mam kompulsję, żeby zawsze dokończyć przygotowaną kromkę chleba – choćbym w ogóle nie był głodny, myśl o nadgryzionej kanapce będzie mnie męczyć.

Mnie męczy myśl o nieskończonej paczce chipsów albo czekoladzie.

Klasyka. W Anglii znaleziono na to niegłupi sposób, mianowicie: można kupić chipsy jedynie w małych opakowaniach.

Albo w wielkich opakowaniach mieszczących w sobie dziesięć małych.

To też niezłe rozwiązanie. W przypadku jedzenia duże znaczenie ma kultura, co widać świetnie na przykładzie Chin i Japonii. W Chinach dobrze wychowany gość powinien zostawić trochę jedzenia na talerzu, żeby pokazać gospodarzom, że jest już nasycony.

Logiczne.

Owszem. Tymczasem w położonej na nieurodzajnych wyspach Japonii sprawy mają się zupełnie inaczej. Kuchnia jest tam skromna, wręcz ascetyczna i zjada się swoją porcję do końca. Nie ma zwyczaju marnowania jedzenia, którego w tym kraju zawsze brakowało. Jeśli Japończyk pojedzie do Chin, będzie z szacunku do tej kultury i do gospodarzy niemal wylizywał talerz, a chiński gospodarz będzie mu ciągle dokładał. I tak w kółko. W Polsce także nie powinno się zostawiać jedzenia na talerzu – w naszym narodzie głód też nie był zjawiskiem rzadkim.

W jakich przypadkach naturalna nagroda może doprowadzić do uzależnień?

Kiedy jest jej dużo. Kiedy nagrody są zróżnicowane – w tej sytuacji dochodzi czynnik nowości. Dawniej, gdy człowiek upolował mamuta, on i jego rodzina szybko najadali się do syta (jeśli nie zjedli zwierzęcia tuż po upolowaniu, mięso szybkogniło i już nie nadawało się do konsumpcji), a potem głodowali. Obecnie zaś mamy nieograniczony dostęp do jedzenia (przynajmniej w zachodniej cywilizacji) i możemy przez to popaść w ciąg. Podobnie jest z innymi substancjami, np. z alkoholem – niektórzy nie trzeźwieją kilka dni z rzędu i poza pić nie robią nic innego. Łatwo o uzależnienia, jeśli układ nagrody jest nadmiernie stymulowany. Wówczas przestają działać obwody hamowania ("Nie pij, bo masz dużo roboty", "Nie pij, bo będzie cię boleć głowa", "Nie pij, bo zdenerwujesz żonę"), a obwody pobudzania działają silniej ("Napij się jeszcze, będzie fajnie. Po co wracać do obowiązków?").

Jak więc stwierdzić, czy jest się uzależnionym?

Możemy zrobić sobie prosty test, odpowiadając na kilka pytań. Po pierwsze, o istnienie zjawiska tolerancji: czy muszę robić coś coraz częściej, żeby sprawiało mi to przyjemność? Po drugie, o zachowanie podczas abstynencji: czy jeśli jestem pozbawiony jakiejś substancji lub czynności, to obsesyjnie jej poszukuję, odczuwam zdenerwowanie? Po trzecie, o trudność, z jaką przychodzi mi kontrola: jak bardzo "muszę" daną czynność wykonać? (Czy jeśli znajdę się w pomieszczeniu, gdzie nie można palić, będę biegł do toalety, żeby to zrobić?) Po czwarte, o szkodliwe skutki, jakie przynosi mi nałóg. Wreszcie po piąte, o to, czy nie zaniedbuję przez niego obowiązków: czy nie siedzę na Facebooku, gdy muszę pracować, albo czy nie idę się napić z kolegami, gdy są urodziny mojego dziecka? Jeśli podejrzewamy lub ktoś z naszego otoczenia podejrzewa, że możemy mieć problem z uzależnieniem od jakiegokolwiek substancji czy czynności, powinniśmy sobie szczerze na te pytania odpowiedzieć. Dotyczy to również uzależnienia od marihuany, które – wierzę – należy do najmniej groźnych. Jednak nawet jego nie powinniśmy całkowicie bagatelizować. Pamiętajmy o jednym: zło tkwi w nas, a nie w substancji.