

Czym jest wyzdrowienie?

Jeszcze raz o definicji Panelu Dyskusyjnego Instytutu Betty Ford Panel Dyskusyjny Instytutu Betty Ford i Konsultanci*

What is recovery?

Revisiting the Betty Ford Institute Consensus Panel Definition

The Betty Ford Institute Consensus Panel and Consultants

List do redaktora

Istnieje ogromna, choć nieznaną, liczba osób, które doświadczyły i skutecznie poradziły sobie z problemem uzależnienia od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Odnosząc się do nowego sposobu życia w trzeźwości mówi się o „wyzdrowieniu” (*recovery*). Mimo że dość szeroko stosowane, pojęcie to w przypadku uzależnień nie doczekało się ogólnie przyjętej definicji, co utrudniało społeczne zrozumienie zjawiska i ograniczało zaangażowanie w badania naukowe w tym zakresie. Lepsze wyjaśnienie zagadnienia mogłoby zwiększyć zainteresowanie i dostępność interwencji terapeutycznych ukierunkowanych na wyzdrowienie (*recovery-oriented interventions*). Z kolei większe zaangażowanie w badania naukowe poprawiłoby zapewne skuteczność tych oddziaływań. Z uwagi na takie właśnie cele, we wrześniu 2006 roku z inicjatywy Instytutu Betty Ford został powołany do życia panel dyskusyjny; zadaniem jego uczestników było opracowanie wstępnej definicji pojęcia „wyzdrowienia” w uzależnieniu jako punktu wyjścia do dalszych dyskusji, badań i publicznej debaty, opartej na dobrym zrozumieniu omawianego zjawiska. W skład zespołu weszli naukowcy, terapeuci, inne osoby wspierające leczenie uzależnień oraz decydenci. Pierwsza opracowana przez ten zespół definicja wyzdrowienia w uzależnieniu – „dobrowolne utrzymywanie stylu życia, który polega na zachowaniu trzeźwości, dbałości o własne zdrowie i na prezentowaniu postawy obywatelskiej” – została opublikowana w *Journal of Substance Abuse Treatment* w 2007 roku (33, 221–228). W artykule znalazły się wskazówki praktyczne, uzasadnienia oraz implikacje, które opisano dla sześciu kluczowych elementów definicji.

* Tłumaczenie z języka angielskiego Marcin Wojnar

List otrzymaliśmy od ówczesnego prezydenta International Society of Addiction Journal Editors (ISAJE) – Thomasa F. Babora, który przekazał go do wszystkich redakcji, członków ISAJE, na prośbę autora – dr Thomasa McLellana. List został przetłumaczony i opublikowany w *Alkoholizmie i Narkomanii* za zgodą wydawcy – Elsevier.

Translated and reprinted from *Journal of Substance Abuse Treatment*, vol 38, McLellan T., What is recovery? Revisiting the Betty Ford Institute Consensus Panel Definition, pp. 200-201, Copyright (2010), with permission from Elsevier.

Reakcja na opublikowaną definicję

W ciągu 18 miesięcy po opublikowaniu definicji wyzdrowienia miało miejsce kilka ważnych reakcji dotyczących tego problemu.

- Artykuł, o którym mowa wyżej, był jednym z 10 najczęściej czytanych artykułów w *Journal of Substance Abuse Treatment*.
- Magazyn *Counselor* poświęcił jeden numer definiowaniu wyzdrowienia.
- Kilku dyrektorów stanowych władz medycznych USA posłużyło się definicją Instytutu Betty Ford do zawierania nowych umów w programie Systemy Opieki Nastawionej na Wyzdrowienie (*Recovery Oriented Systems of Care*).
- W Brytyjskiej Komisji ds. Polityki Narkotykowej opublikowano bardzo podobną definicję wyzdrowienia (luty 2008), cytując definicję Instytutu Betty Ford.
- W dwóch amerykańskich narodowych instytutach zajmujących się uzależnieniami – NIAAA i NIDA – ogłoszono konkurs na projekty badawcze w tematyce wyzdrowienia w uzależnieniach; definicja BFI była również cytowana.
- Rządowa Agencja ds. Uzależnień i Zdrowia Psychicznego USA (SAMHSA) przyjęła program Systemy Opieki Nastawionej na Wyzdrowienie jako cel narodowy; definicja BFI stymulowała ten program i stanowiła dla niego wsparcie.

Kluczowe zagadnienia związane z oryginalną definicją wyzdrowienia

Duże zainteresowanie nowo sformułowaną definicją spowodowało dodatkowe kontrowersje i pytania. Drugie spotkanie grupy dyskusyjnej (utworzonej przez Instytut Betty Ford) miało zrewidować wstępną definicję, wyjaśnić i zmodyfikować oryginalne elementy w obrębie sześciu kluczowych zagadnień: jedno dotyczyło procesu zdrowienia, cztery – trzeźwości, a jedno – kwestii postaw obywatelskich.

Wyzdrowienie nie jest związane z żadną konkretną metodą terapeutyczną. To niezwykle ważne założenie w pierwszej definicji. Najłatwiej zdefiniować wyzdrowienie jako „abstynencję osiągniętą przez przestrzeganie zasad sformułowanych w programie 12 Kroków”. Zaletą takiego podejścia byłoby opisanie wyzdrowienia w uzależnieniu poprzez odwołanie się do zasad najczęściej stosowanego w USA programu terapeutycznego. Z drugiej strony, zastrzeżenie, że tylko czynne uczestnictwo w AA i aktywnościach opartych na programie 12 Kroków może prowadzić do wyzdrowienia mogłoby zahamować rozwój innych koncepcji terapii uzależnienia.

Reakcja – grupa dyskusyjna nie dokonała zmian w tym założeniu. Dostrzegając fakt coraz mocniejszych dowodów skuteczności terapii AA i innych podejść opartych na programie 12 Kroków, grupa pozostała przy założeniu, że do wyzdrowienia dochodzi dzięki przyjęciu określonego sposobu życia, a nie konkretnej metody. Jest to ważne stwierdzenie, które otwiera drogę do dalszych badań nad innymi, być może skuteczniejszymi, metodami zdrowienia z uzależnienia.

Abstynencja a trzeźwość. Terminu „trzeźwość” użyto w celu określenia podstawowego warunku wyzdrowienia w uzależnieniu (prowadzenia zdrowego stylu życia). Grupa dyskusyjna uznała trzeźwość za równoznaczną z całkowitą abstynencją od

alkoholu i niezaleconych przez lekarza substancji. Jednakże w dosłownym rozumieniu „trzeźwość” oznacza kontrolę, równowagę i samoograniczenie. W związku z tym padały pytania o intencję użycia określenia „trzeźwość” w definicji wyzdrowienia.

Reakcja – grupa dyskusyjna Instytutu Betty Ford jednoznacznie stwierdziła, że użycie terminu „trzeźwość” w definicji wyzdrowienia oznacza całkowitą abstynencję. Znane są oczywiście badania, z których wynika, że pewien odsetek osób w przeszłości uzależnionych od alkoholu jest w stanie utrzymać spożycie alkoholu na umiarkowanym poziomie przez dłuższy okres (McReady, Donovan i inni). Przeważająca liczba danych klinicznych i naukowych przemawia jednak za stwierdzeniem, że abstynencja jest najskuteczniejszą metodą uniknięcia nawrotu i problemów z nim związanych (Moos, Humphries, Vaillant, Emrick, Kaskutas, Miller i wielu innych). Zagadnienie powrotu do kontrolowanego picia po okresie uzależnienia pozostaje jednakże aktualnym i interesującym zagadnieniem.

Trzeźwość wspomagana lekami. Jednym z kontrowersyjnych założeń pierwszej definicji była zgoda na możliwość uznania za zdrowiejącą osobę regularnie przyjmującą leki zgodnie z zaleceniami lekarza. Oczywiście wątpliwości nie dotyczyły jednostek przyjmujących aspirynę, leki hipotensyjne, insulinę czy nawet leki przeciwdepresyjne. W takich przypadkach (jeżeli spełniono inne kryteria określone w definicji) zawsze mówiono o zdrowieniu. Uczestnicy panelu ustalili tu dwie sprawy. Po pierwsze, zgodne z definicją jest objęcie nią osób, które przyjmują leki o potencjale uzależniającym, takie jak uspokajające czy nawet opioidy, jeśli istnieją konkretne przesłanki medyczne, leki są przyjmowane ściśle według zaleceń lekarza, a pozostałe kryteria definicji są spełnione. Po drugie, skoro uzależnienie to choroba, logiczne jest rozszerzenie definicji na osoby, które przyjmują substancje stosowane w terapii uzależnień, takie jak disulfiram, akamprozat, naltrekson, buprenorfina czy metadon – pod warunkiem, że są przyjmowane ściśle według zaleceń lekarskich i że pozostałe elementy definicji są spełnione. Zgodnie z logiką definicji te dwie grupy osób również należałoby uznać za zdrowiejące.

Reakcja – Uczestnicy panelu dyskusyjnego zgodzili się, że taka interpretacja definicji, chociaż nie zawsze akceptowana w USA, jest logiczna i zgodna z aktualnym stanem wiedzy medycznej. Oczywiście nie wiadomo w chwili obecnej, czy „trzeźwość wspomagana lekami” prowadzi do trwałego wyzdrowienia w równym stopniu, jak tradycyjne metody zakładające „całkowitą abstynencję”, jeśli są właściwie stosowane i w pełni przestrzegane. Zagadnienie to powinno być tematem badań w najbliższej przyszłości.

Problem abstynencji od nikotyny. Pierwotnie uczestnicy panelu dyskusyjnego nie mówili o abstynencji od nikotyny jako o warunku uznania osoby za zdrowiejącą. Była to jednak czysto dyplomatyczna decyzja – miała na celu nieodrzućcie i nieobrażanie osób, które palą, ale myślą o sobie jako o ludziach „zdrowych”.

Reakcja – Chociaż nie ma żadnego medycznego uzasadnienia dla tego stanowiska, to grupa dyskusyjna zdecydowała się nie odbierać statusu wyleczonych osobom, które utrzymują abstynencję, ale są uzależnione od nikotyny. Z drugiej jednak strony, uzależnienie od nikotyny stanowi poważne i nawet śmiertelne

zagrożenie dla zdrowia. W związku z tym grupa dyskusyjna jednogłośnie stwierdziła, że już wkrótce abstynencja od nikotyny musi być uznana za integralny element procesu zdrowienia.

Wczesna, utrwalona i stabilna trzeźwość. Nie ma dotychczas ustalonych empirycznie i ogólnie przyjętych ram czasowych określających stabilizację trzeźwości. Przejmując z DSM-IV niektóre elementy definicji „remisji” w zaburzeniach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, zaproponowano następujące kryteria czasowe trzeźwości:

- „Wczesna” trzeźwość: 1–12 miesięcy
- „Utrwalona” trzeźwość: 1–5 lat
- „Stabilna” trzeźwość: ponad 5 lat.

Reakcja – Sugerowane ramy czasowe i przymiotniki użyte do ich opisanego zostały zaproponowane przede wszystkim w celu ułatwienia badań naukowych nad czynnikami (osobowościowymi i terapeutycznymi), które decydują o okresie trzeźwości oraz nad różnicami pomiędzy wyróżnionymi grupami w zakresie jakości życia i ryzyka nawrotu.

Postawa obywatelska. Podobnie jak w przypadku terminu „trzeźwość”, określenie „postawa obywatelska” można również rozumieć na dwa różne sposoby. Ten element definicji wyzdrowienia interpretowano jako „obowiązki obywatela danego kraju” lub jako „prawa i obowiązki związane z życiem społecznym”.

Reakcja – druga interpretacja, wcześniej zatwierdzona przez Brytyjską Komisję ds. Polityki Narkotykowej (*United Kingdom Drug Policy Commission*), została również przyjęta na drugim spotkaniu Panelu Dyskusyjnego Instytutu Betty Ford. Ważnym uzupełnieniem definicji było stwierdzenie, że postawa obywatelska to nie tylko brak zachowań społecznie szkodliwych, ale także zachowania prospołeczne (produktywny styl życia, pomaganie innym).

Podsumowanie i dalsze perspektywy

Tak jak się spodziewano, pierwsza definicja sformułowana przez grupę dyskusyjną wywołała dużo kontrowersji, jednak poczyniony wysiłek zaowocował większym zainteresowaniem problematyką zdrowienia w uzależnieniach. Definicja stała się podstawą do stworzenia niezwykle potrzebnego programu badawczego nad genetycznymi, behawioralnymi, społecznymi i duchowymi czynnikami związanymi z „dobrowolnym utrzymywaniem stylu życia, który polega na zachowaniu trzeźwości, dbałości o własne zdrowie i prezentowaniu postawy obywatelskiej”, który określamy mianem „wyzdrowienia”. Ta wstępna definicja została sformułowana w celu stworzenia pola do kolejnych badań naukowych, które umożliwią dalszą pracę nad zjawiskiem wyzdrowienia w uzależnieniach.

*Thomas McLellan, Ph.D.
Panel Dyskusyjny Betty Ford*