

Notka informacyjna

Jan Chodkiewicz: „Odbić się od dna? Rola jakości życia w przebiegu i efektach terapii osób uzależnionych od alkoholu.

Terapia osób uzależnionych od alkoholu stanowi nieustanne wyzwanie, przede wszystkim dlatego, że nadal jest stosunkowo mało skuteczna. Wskazane jest więc prowadzenie stałych badań nad czynnikami związanymi z jej przebiegiem i efektami.

Książka Jana Chodkiewicza prezentuje przeprowadzone przez autora szeroko zakrojone badania dotyczące roli jakości życia w kończeniu przez alkoholików terapii odwykowej oraz utrzymywaniu abstynencji po jej zakończeniu. Jakość życia analizowano w trzech wymiarach: jakości życia związanej ze zdrowiem, ogólnego zadowolenia z życia i zadowolenia z różnych jego obszarów oraz przeżywania pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych. Podjęto również, na podstawie ujęcia poznawczo-behawioralnego, próbę weryfikacji popularnej, lecz dotąd słabo poznanej koncepcji alkoholowego „dna”. Prezentacja badań zawiera szereg sugestii praktycznych dotyczących prowadzenia terapii osób uzależnionych.

Książka zawiera również przegląd polskich i zagranicznych badań na temat skuteczności terapii odwykowej wykorzystującej różne modele (minnesocki, poznawczo-behawioralny, motywacyjny, strategiczno-strukturalny) oraz analizę specyficznych i niespecyficznych czynników leczących w terapii osób uzależnionych od alkoholu. Omówiono w niej także aktualny stan badań nad jakością życia alkoholików. Pozycję można więc polecać zarówno tym, którzy prowadzą terapię, jak i tym, którzy naukowo zajmują się jej przebiegiem i efektami.

Jan Chodkiewicz „Odbić się od dna? Rola jakości życia w przebiegu i efektach terapii osób uzależnionych od alkoholu” (Getting back up off rock-bottom? The role of quality of life on the course and effects of therapy on alcohol dependent persons) Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, 264 strony

Prezentowana praca dotyczy problematyki jakości życia i jej znaczenia w przebiegu oraz efektach terapii osób uzależnionych od alkoholu. Książka skoncentrowana jest na takich wątkach jak zdrowie psychiczne, subiektywne poczucie szczęścia, zasoby osobiste, umiejętności psychospołeczne oraz kwestia ogólnie pojętego dobrostanu. Odwołuje się także do czynników warunkujących leczenie alkoholizmu oraz proces dalszego zdrowienia osób uzależnionych. Wyrasta z wieloletnich poszukiwań naukowych autora oraz jego praktyki klinicznej w pracy z pacjentami uzależnionymi.

Publikacja ta stanowi uzupełnienie luk poznawczych w literaturze przedmiotu, brakuje bowiem rzetelnych: teoretycznych i empirycznych eksploracji na temat jakości życia alkoholików kończących terapię, tego jak się ma poziom satysfakcji z życia do procesu terapii i jej ukończenia oraz w jakim stopniu zmiana w sferze jakości życia

warunkuje dalsze zdrowienie. Znaczenie tych poszukiwań ma sens przede wszystkim ze względu na notowaną od wielu lat niską skuteczność leczenia odwykowego oraz na związane z tym zwiększone ryzyko nawrotu choroby, a wraz z powrotem do picia – narastanie konsekwencji społecznych, zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych, finansowych i innych. Autor, uzasadniając potrzebę realizacji własnych badań, powołuje się na opinie i refleksje samych pacjentów oraz wyniki badań empirycznych, które pokazują, że – pomimo ukończonej terapii i utrzymywania abstynencji – znaczna część alkoholików często uskarża się na nikłą satysfakcję z życia, uczucie pustki, jałowość i wrażenie „braku czegoś”. Dla większości z nich przedłużający się stan anhedoni i spłycenie afektu bywa główną przyczyną powrotu do picia. W świetle takich argumentów zasadne wydaje się poszukiwanie predyktorów warunkujących efektywność terapii, które mogłyby stanowić klucz do bardziej skutecznych działań praktycznych w ramach pomocy świadczonej osobom uzależnionym.

Prezentowana monografia składa się z siedmiu rozdziałów. W części teoretycznej autor w sposób skondensowany przedstawił przegląd koncepcji i teorii dotyczących terapii osób uzależnionych od alkoholu, jak również wyniki badań nad efektywnością leczenia oraz problemy i dylematy występujące w takich badaniach. Ponadto w tej części autor szeroko omawia determinanty efektów terapii uzależnienia od alkoholu, koncentrując się głównie na specyficznych i niespecyficznych czynnikach leczących w procesie psychoterapii, m.in. motywacji do podjęcia terapii, właściwościach pacjentów jak: cechy osobowości, temperament, zaburzenia współwystępujące, wybrane umiejętności psychospołeczne oraz zasoby osobiste, jakimi dysponują. Ważnym aspektem rozważań autora jest również refleksja na temat kryzysu jako punktu zwrotnego w życiu osoby uzależnionej, determinującego często początek zdrowienia, tzw. koncepcja „sięgnięcia dna” i odbicia się od niego, *dna* rozumianego tutaj jako załamanie się obron i dostrzeżenie przez pacjenta postępującej degradacji w poziomie życia, własnej tożsamości i doświadczania silnego poczucia winy, smutku oraz lęku. Na koniec tej części pracy autor prezentuje psychologiczne ujęcie jakości życia w świetle różnych koncepcji teoretycznych, ze szczególnym odniesieniem do dotychczasowych badań prowadzonych wśród docelowej grupy badawczej oraz przedstawia analizę wpływu wspomnianej zmiennej na efekty psychoterapii oraz proces zdrowienia.

Autor publikacji dokonał nie tylko poznawczej analizy, lecz zweryfikował również empirycznie model roli jakości życia. Badanie własne, które dalej prezentuje, skoncentrowane było na sprawdzeniu roli, jaką odgrywa jakość życia w przebiegu i efektach terapii osób uzależnionych od alkoholu. Szczególnie ważne było udzielenie odpowiedzi na pytania: Jaki jest poziom jakości życia alkoholików rozpoczynających terapię odwykową? Czy poziom ten zmienia się w trakcie terapii? Jakie są związki pomiędzy jakością życia a przebiegiem terapii odwykowej? Jakie są uwarunkowania jakości życia pacjentów uzależnionych od alkoholu na tle przebiegu i efektów terapii?

Na potrzeby badania *jakość życia* definiowana była w trzech wymiarach: jako stan zdrowia, zadowolenie z życia oraz występowanie pozytywnego lub negatywnego afektu. Wśród różnorodnych czynników powiązanych z procesem terapii i jej efektywnością, w badaniach uwzględniono obiektywne wskaźniki (ukończenie terapii

i utrzymywanie abstynencji) oraz subiektywne (podmiotowa ocena jakości życia). Za wskaźnik efektywności terapii przyjęto utrzymywanie abstynencji w ciągu jednego roku od jej rozpoczęcia.

Badania zostały przeprowadzone w latach 2006–2010 na docelowej próbie badawczej 397 osób w fazie pretestu oraz 239 osób w I fazie posttestu (po 4–5 miesiącach od rozpoczęcia leczenia) i 145 osobach w II fazie posttestu (po 10–11 miesiącach). Testowana terapia miała charakter standardowy, świadczenia terapeutyczne planowane były na podstawie ujęcia strategiczno-strukturalnego. Badani pacjenci uczestniczyli w terapii indywidualnej, grupowej oraz zajęciach edukacyjnych i mitingach AA.

W badaniach położono nacisk na wyniki ilościowe, w tym celu zastosowano następujące baterie testów: Kwestionariusz SF-36, Kwestionariusz Zadovolnienia z Życia, Skalę Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS, Kwestionariusz Temperamentu i Charakteru TCI, Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności, Skalę Bilansu Decyzyjnego, Kwestionariusz Motywacji do Utrzymywania Abstynencji oraz Test MAST. Wyniki zostały opracowane na podstawie dogłębnej analizy statystycznej.

Z badań wynika, że osoby uzależnione od alkoholu rozpoczynają terapię na wyjściowo niskim poziomie wielu wymiarów jakości życia, uwarunkowanym stanem zdrowia psychicznego, z niskim ogólnym zadowoleniem z życia i wszystkich jego aspektów oraz na wysokim poziomie przeżywania negatywnych emocji. Co ciekawe, okazało się, iż w trakcie leczenia odwykowego jakość życia alkoholików w wielu wymiarach poprawia się znacząco. W obszarach, w których destrukcja alkoholowa jest szczególnie silna, a czas potrzebny do ich odbudowania długi, jakość życia nie ulega zmianie. Można to tłumaczyć krótkim czasem trwania terapii i wyjściowym niskim poziomem umiejętności psychospołecznych, niezbędnych do odbudowania strat i zmiany dotychczasowego stylu życia. W badaniach w pewnym stopniu potwierdzona też została koncepcja „dna”, a zwłaszcza tzw. „odbicia się od dna”, ponieważ wyniki wskazują na to, iż niski poziom niektórych wymiarów jakości życia związany ze zdrowiem oraz zadowolenia z życia, a zwłaszcza zadowolenia z samego siebie, z którymi pacjenci rozpoczynają terapię pomaga im w jej ukończeniu. Ponadto, jak się okazało, poziom jakości życia na początku i końcu leczenia oraz jego zmiany w trakcie terapii korelują z późniejszym utrzymywaniem abstynencji. Jakość życia warunkuje też pośrednio mniejsze ryzyko nawrotu w uzależnieniu od alkoholu. Zmienna ta okazała się być wyjaśniana w dużym stopniu poprzez cechy osobowościowe, w znacząco mniejszym – poprzez czynniki związane z motywacją do leczenia i utrzymywania abstynencji oraz czynniki związane z chorobą alkoholową, a jeszcze w mniejszym stopniu poprzez zmienne socjodemograficzne.

Te i wiele innych uzyskanych wniosków pozwalają na uchwycenie, czy i jak przebyta terapia wpływa na ocenę zadowolenia z wielu aspektów życia oraz które z obszarów jakości życia, mierzonych na początku terapii, wykazują związki z wytrwaniem w niej do końca. W ramach przeprowadzonego badania ważne jest również podjęcie dyskusji dotyczącej wymiarów jakości życia, warunkujących zachowywanie trzeźwości po jej zakończeniu. Cennym walorem prezentowanych badań jest bez wątpienia dobry warsztat badawczy oraz szczegółowe analizy statystyczne.

Monografia jest merytorycznie interesującą pozycją, w której autor w sposób przystępny i analityczny przedstawia zagadnienia uwarunkowań efektywności terapii osób uzależnionych od alkoholu. Książka jest godna polecenia wszystkim, którzy pragną uzyskać rzetelną wiedzę na temat zjawisk zachodzących podczas terapii oraz po jej zakończeniu. Skłania do wielu refleksji w przedmiocie mechanizmów leczących oraz w aspekcie zrozumienia trudnej sytuacji alkoholików rozpoczynających i kończących leczenie, którzy wykazują obniżoną jakość życia w większości analizowanych obszarów. Uzyskane wyniki pozwalają w pewnym stopniu wyjaśnić proces zmian zachodzących w trakcie leczenia odwykowego oraz w późniejszych etapach życia pacjentów. Szczególnie istotne dla praktyki terapeutycznej może być tu zrozumienie mechanizmu odraczania gratyfikacji oraz zmiany nierealistycznych oczekiwań pacjenta w kierunku powolnego odzyskiwania przez niego sprawczości i stopniowego odbudowywania różnych sfer życia.

Pewnym mankamentem badania jest weryfikowalność tylko jednego modelu terapii. Nie do końca mamy pewność, czy terapia prowadzona według innych założeń prowadzi do podobnych zmian (lub braku tych zmian) w zakresie jakości życia pacjentów bądź czy występują w tym obszarze jakiegokolwiek istotne różnice. Wątki te wymagają zapewne uzupełnienia w dalszych badaniach.

Podsumowując, należy stwierdzić, iż publikacja ta stanowi doskonale kompendium wiedzy w kwestii teoretycznych rozważań dotyczących skuteczności terapii osób uzależnionych. Może stanowić także podstawę praktycznych implikacji w zakresie działań podejmowanych w terapii osób uzależnionych.

Ewa Miturska

Zakład Badań nad Alkoholizmem i Toksykomaniami
Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa