

Aleksytymia a problemy związane z używaniem alkoholu

Alexithymia and alcohol-related problems

**Piotr Januszko^{1,2}, Maciej Kopera^{1,2}, Dorota Żuk-Januszko²,
Maria Radziwoń-Zaleska^{1,2}, Marcin Wojnar^{1,2}**

¹ Katedra i Klinika Psychiatryczna Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

² Szpital Nowowiejski w Warszawie

Abstract – Alexithymia is a multifactorial construct defined as a difficulty in identifying and describing feelings, differentiating feelings from somatic sensations of emotional arousal, an externally oriented cognitive style, and diminution of fantasies. Alexithymic individuals manifest problems with experiencing, regulation, and cognitive processing of emotions, they use immature defense mechanisms, as well as dysfunctional coping strategies in face of stress.

Both psychosocial and neurobiological factors are considered in the development of alexithymia. Alexithymia is thought to be a stable personality trait and a predisposing risk factor for a variety of somatic and psychiatric disorders. Relatively high prevalence rates of alexithymia (50–78%) have been reported among patients with alcohol dependence. There is a limited amount of empirical evidence exploring the relationship between alexithymia and alcohol-related problems, risk for development of alcohol dependence and relapse, and effectiveness of therapeutic interventions. Current research does not yet allow to tell if alexithymia predisposes to alcohol dependence, or whether several years of alcohol abuse lead to development of alexithymic features. It seems possible that alexithymic features in alcohol-dependent individuals may hamper sobriety and increase risk for relapse.

Taking into consideration difficulties in experiencing, understanding and regulating emotions in alexithymic alcoholics may allow to plan and implement more specific and effective therapeutic interventions for those patients. The objective of this paper is to review the published articles on relationships between alexithymia and alcohol-related problems.

Key words: emotions, alexithymia, alcohol-related problems, alcohol dependence

Streszczenie – Aleksytymia jest definiowana jako zaburzenie procesów poznawczych i afektywnych, które obejmuje trudności w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć, trudności w odróżnieniu emocji od pobudzenia fizjologicznego towarzyszącego pobudzeniu emocjonalnemu, operacyjny styl myślenia oraz zubożenie życia wyobraźniowego. Osoby z dużym nasileniem aleksytymii przejawiają trudności z doświadczaniem, regulacją i poznawczym przetwarzaniem emocji, stosują niedojrzałe mechanizmy obronne, jak również dysfunkcjonalne strategie radzenia sobie w obliczu stresu.

Uważa się, że w kształtowaniu cech aleksytymicznych biorą udział zarówno czynniki psychospołeczne, jak i specyficzne dysfunkcje neurobiologiczne. Aleksytymia uznawana jest za stabilną cechę osobowości oraz czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób somatycznych i psychicznych. Wysoki odsetek aleksytymii (50–78%) obserwowany jest u osób uzależnionych od alkoholu. Nadal zbyt mało wiadomo na temat zależności między aleksytymią a problemami związanymi z używaniem alkoholu, ryzykiem rozwoju uzależnienia, ryzykiem nawrotu oraz efektywnością stosowanych interwencji terapeutycznych. Dotychczasowe badania nie przynoszą odpowiedzi na pytanie, czy aleksytymia sprzyja uzależnieniu od alkoholu czy też ujawnia się u osób uzależnionych w związku z wieloletnim piciem