

Przedmowa

Jednym z najciekawszych zjawisk w najnowszej nauce o uzależnieniach¹ jest wprowadzenie do niej neurobiologii, dzięki której zaczyna się właśnie prawdziwy przełom w wyjaśnianiu najważniejszych przyczyn niekontrolowanego używania alkoholu i innych środków odurzających. Badania prowadzone przez nauki o mózgu, do których należy neurobiologia, zajmują się wpływem narkotyków zarówno na pojedyncze komórki nerwowe, jak i na całe ich grupy w ośrodkowym układzie nerwowym. Próbuje one odpowiedzieć na pytanie, czym jest uzależnienie (a także czym nie jest) i w jaki sposób skuteczniej je leczyć. Badania neurobiologiczne nad substancjami uzależniającymi są wyjątkowe w tym sensie, że bardziej niż prowadzone wcześniej badania nad alkoholizmem i innymi nałogami wchodzą w ścisły związek z wieloma ważnymi dziedzinami, takimi jak pomoc społeczna, psychologia, socjologia, medycyna, farmakologia, fizjologia, genetyka, obrazowanie mózgu, epidemiologia i weryfikacja skuteczności różnych sposobów terapii.

W książce tej przedstawiono kolejno: 1) zmiany w terminologii i koncepcji pojęcia uzależnienia, wynikające z nowych odkryć w neurobiologii i genetyce oraz z wniosków płynących z doświadczeń w praktyce klinicznej; pomagają one zrozumieć, dlaczego jednym z rodzajów problemu narkotykowego jest przewlekła choroba mózgu; 2) podstawy neurobiologii; 3) neuroanatomie i funkcjonowanie obszarów mózgu zaangażowanych w układ nagrody; 4) genetyczne uwarunkowania alkoholizmu i innych uzależnień; 5) podstawy farmakologii stymulantów i depresantów; 6) podstawy farmakologii alkoholu; 7) podstawy farmakologii innych narkotyków; 8) aktualnie stosowane i ostatnio wprowadzane metody leczenia uzależnienia chemicznego oraz wkład neurobiologii w wyjaśnienie mechanizmów ich działania; 9) sposoby oceny wartości doniesień naukowych w tym obszarze, a także wskazówki, na co zwracać uwagę przy zapoznawaniu się z nowymi publikacjami na ten temat i jak je interpretować;

¹ Problemy terminologiczne omówiono szerzej w *Uwagach tłumacza* (przyp. red.).

10) kierunki dalszych badań i ważne pytania, na które nauka o uzależnieniach powinna odpowiedzieć. Na końcu książki znajdują się informacje uzupełniające dotyczące alkoholu (*Dodatek A*) oraz innych narkotyków (*Dodatek B*).

Zarówno wnioski naukowe, jak i wszystko, co przedstawiam w niniejszej pracy, to wynik moich 30-letnich badań w tej dziedzinie. Wiele płynących z nich ustaleń potwierdzają relacje osób uwalniających się od choroby. Gdy założenia naukowe znajdują odzwierciedlenie w życiu i odwrotnie, wnioski formułowane przez specjalistów stają się bardziej wiarygodne. Na pewno będą się one nieco zmieniać w miarę pojawiania się nowych odkryć, a inni uczeni będą wyciągać wnioski nieco odmienne od przedstawionych w tej książce. Zapewne spotkam się z opinią, że źle zinterpretowałem wyniki niektórych badań lub że pominąłem kilka ostatnich publikacji. Wszystko to jest niezamierzone: moim celem było dokładne i przejrzyste przedstawienie wielu dziedzin naukowych omawianych w tekście. W rzeczy samej nie poznaliśmy jeszcze podłoża problemów związanych z narkotykami, nie znamy też wszystkich odpowiedzi na pytanie, jak wyleczyć ludzi z uzależnienia. Wnioski naukowe są zawsze otwarte na krytykę. Największym wyzwaniem dla nas wszystkich jest edukowanie twórców polityki społecznej i dążenie do zwiększenia nakładów na badania nad alkoholem i innymi narkotykami w celu znalezienia ostatecznego rozwiązania tych problemów. Nawet najciekawsze poglądy na temat przyczyn i skuteczności metod leczenia uzależnień nie są tak istotne jak ustalenia nauki – musimy w tej dziedzinie zdobyć dużo większą wiedzę.

Komu ta książka może pomóc?

Nadużywanie alkoholu i nielegalnych narkotyków jest codziennym problemem wielu milionów ludzi (Hanson i Li 2003). W samych Stanach Zjednoczonych ponad 8 milionów mieszkańców uznaje się za uzależnionych od alkoholu, a dalsze 5,6 miliona – za nadużywających alkoholu (Grant, Hasin, Chou, Stinson i Dawson 2004). W 2001 roku było w USA około 66,5 miliona palaczy tytoniu i 16 milionów użytkowników nielegalnych narkotyków (Grant i wsp. 2004), co wiąże się z utratą przez ten kraj ponad 484 miliardów dolarów rocznie, w tym 185 miliardów z powodu nadużywania alkoholu, 138 miliardów w związku z paleniem i około 161 miliardów w wyniku zażywania nielegalnych narkotyków. Co więcej, przyczyną co czwartego zgonu w USA jest alkohol, tytoń lub nielegalne narkotyki².

² W Polsce liczbę osób uzależnionych od alkoholu Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) szacuje na 700–900 tysięcy, ale według algorytmu opierającego się

Książka ta ma pomóc milionom ludzi na całym świecie – w tym prawie 22 milionom Amerykanów nadużywającym lub uzależnionym od alkoholu lub narkotyków (Volkow i Li 2005b) – przedstawiając opiekującym się nimi osobom (albo im samym) ostatnie ustalenia nauki o uzależnieniach. Konsekwencje stosowania narkotyków zapewne uda się złagodzić, jeśli odpowiednio określimy związane z nałogami problemy zdrowotne, lepiej poznamy wpływ, jaki substancje odurzające wywierają na mózg, oraz wyjaśnimy mechanizmy decydujące o skuteczności różnych metod leczenia uzależnień. Książka ta ma pomóc również profesjonalistom walczącym z uzależnieniami w przyswojeniu podstaw neurobiologii i jej zastosowań, aby lepiej mogli zrozumieć swoich pacjentów i wykorzystywać wnioski formułowane na gruncie tej nauki w terapii uzależnień.

Doświadczenia z praktyki i badania naukowe (zob. Lawson, Wilcox, Littlefield, Pituch i Erickson 2004) dowodzą, że kiedy profesjonaliści poznają właściwą terminologię – naukową i kliniczną – zaczynają stosować ją zarówno w środowisku terapeutycznym, jak i w życiu codziennym. Dlatego też książka ta może okazać się bardzo cenna również dla tych, którzy ją przeczytają, aby dowiedzieć się czegoś nowego.

na zgonach na marskość wątroby liczba uzależnionych jest większa i sięga 1,5 mln osób. Szacuje się, że liczba „problemowych” konsumentów narkotyków (w tym opiatów) wynosi ok. 120 tys. „Codziennych” palaczy jest u nas ok. 10 mln (37% mężczyzn i 23% kobiet). Ocenia się, że z powodu alkoholu umiera w Polsce ok. 20 tys. osób, a z powodu przedawkowania narkotyków 300–400 osób rocznie. Straty wiążące się z uzależnieniami w 2009 r. PARPA ocenia na 17,45 miliardów złotych (przyp. tłum.; dane dzięki uprzejmości dr. Jacka Moskalewicza, kierownika Zakładu Badań nad Alkoholizmem i Toksykomaniami Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie).