

## Τι είναι ο εθισμός;

Του Αντώνη Μαγκλή. Κοινωνικού Επιμορφωτή σε θέματα Ναρκωτικών (Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια).

---

### Τι είναι ο εθισμός;

Οποιαδήποτε κι αν είναι η ουσία, (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα κτλ.) εθισμός σημαίνει ότι έχετε χάσει τον έλεγχο. Η λέξη εθισμός, μπορεί να σας θυμίζει άσχημες εικόνες ναρκωμανών με μια σύριγγα στο χέρι. Ή έναν αλκοολικό να τρικλίζει ζητιανεύοντας για να αγοράσει άλλο ένα μπουκάλι. Όμως υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Κανείς δεν γίνεται ναρκωμανής ή αλκοολικός από τη μια στιγμή στην άλλη. Παρόλα αυτά υπάρχουν μερικοί βασικοί χημικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που αφορούν όλους τους εθισμούς. Ένας απαραίλακτος καθοριστικός παράγοντας είναι η επιμονή. Ο εθισμένος συνεχίζει την χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα.

### Ο εθισμός είναι μια εξελικτική πορεία.

Ο εθισμός σπάνια παραμένει στάσιμος. Καθώς αλλάζει, συνήθως απορροφά όλο και περισσότερο την ζωτική ενέργεια και την δύναμη του ατόμου, σε σημείο που μπορεί να έχει καταστροφικά ή και μοιραία επακόλουθα. Ο εθισμός είναι μια σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Ο εθισμένος ανταποκρινόμενος σε αυτές τις εσωτερικές αλλαγές, αρχίζει να ενεργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Καθώς ο εθισμός εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής.

Για να καταλάβουμε τον εθισμό πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάτι πολύ βασικό γύρω από την ανθρώπινη φύση. Τείνουμε να κάνουμε πράγματα που μας δίνουν κάποια ικανοποίηση και προσπαθούμε να αποφύγουμε αυτά που μας ενοχλούν. Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε πόνο, λύπη, θλίψη, και άλλες αναπόφευκτες αρνητικές εμπειρίες, τότε είμαστε πιο ευάλωτοι και είναι πιθανό να στραφούμε προς το αλκοόλ, το τσιγάρο ή τα ναρκωτικά ως διέξοδο από αυτό που μας τυρανάει. Επειδή θέλουμε να ξεφύγουμε από τον πόνο, αναζητούμε εμπειρίες που μεγιστοποιούν τα θετικά συναισθήματα και ελαχιστοποιούν τα αρνητικά. Λόγω όμως της χημικής σύνθεσης των διάφορων ναρκωτικών και ποτών μερικοί άνθρωποι δημιουργούν εθισμό.

Επειδή δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν ή να δέχονται τα καλά και τα κακά ή να προσποιούνται ότι πάντα όλα πάνε καλά. Ο εθισμένος όμως προσπαθεί να έχει υπό τον έλεγχό του αυτά τα σκαμπανεβάσματα. Όταν είναι υπό την επήρεια του αλκοόλ ή των ναρκωτικών νιώθει

ότι μπορεί να ξεχάσει τον πόνο και να επαναφέρει την ευτυχία όποτε θέλει. Αρχικά αυτό είναι εφικτό. Αλλά εδώ ξεκινάει η εξελικτική πορεία του εθισμού.

Ο εθισμός είναι η εκτός ελέγχου ανίχνευση ευτυχίας ή αποφυγής του πόνου. Είτε είναι αλκοόλ, τσιγάρο ή ναρκωτικά, ο κάθε εθισμένος δημιουργεί μια «σχέση» με την ουσία που τον διακατέχει για να μπορεί να αλλάζει και να διατηρεί τη διάθεσή του πάντα στα ίδια επίπεδα. Με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ο εθισμένος προσπαθεί να δημιουργήσει αισθήματα ηρεμίας, έξαψης, ή φαντασίας. Η αλλαγή διάθεσης που προκαλείται από τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών δίνει στον εθισμένο την ψευδαίσθηση ότι όλα πάνε καλά.

Η εξελικτική πορεία συνεχίζεται καθώς ο εθισμένος προσπαθεί να έχει κάποια ισοροπία στη ζωή του. Νιώθει ότι ικανοποιείται μόνο όταν κάνει χρήση αλκοόλ, ή ναρκωτικών. Επειδή ο εθισμός του συνεπάγεται με την ικανοποίηση ή τουλάχιστον τον βοηθάει να ξεφύγει από τον πόνο, τη μοναξιά, την καταπίεση και οτιδήποτε τον ενοχλεί, ο εθισμός χαράζεται βαθύτερα μέσα του και το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά γίνονται το στήριγμά του. Καθώς ο κύκλος του εθισμού συνεχίζεται, η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών βοηθάει επίσης το χρήστη να ξεφύγει από τη ντροπή και τις ενοχές που νοιώθει γνωρίζοντας ότι έχει χάσει πλέον τον έλεγχο που νόμιζε ότι είχε όταν πρωτοξεκίνησε τη χρήση.

#### **Η φύση του εθισμού είναι σαηνευτική.**

Καθώς ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών κάτι πολύ σαηνευτικό συμβαίνει. Νομίζει ότι το αλκόλ ή τα ναρκωτικά τον βοηθούν να αναπτυχθεί σαν άτομο. Του είναι τόσο απαραίτητα όσο και η τροφή ή το νερό. Αυτό συμβαίνει γιατί μετά από κάθε χρήση ξεφεύγει προσωρινά από τον πόνο, τις ενοχές, τα προβλήματα, τις πιέσεις και την πραγματικότητα. Βραχυπρόθεσμα ο χρήστης νοιώθει ότι τον βοηθάει η χρήση του, εφόσον ξεφεύγει από τα προβλήματα. Όλοι κάποια στιγμή θέλουμε να αποφύγουμε ορισμένες δυσάρεστες καταστάσεις. Η διαφορά είναι ότι ο εθισμός γίνεται τρόπος ζωής και ο εθισμένος χάνει τον έλεγχο και μπερδεύεται σε μια καθημερινή αποφυγή της πραγματικότητας.

Ο εθισμένος προσπαθεί να αναπτυχθεί σαν άτομο με το να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα. Σταδιακά, χωρίς να το καταλάβει, αρχίζει να εξαρτάται στην εξελικτική πορεία του εθισμού του για να νοιώθει ότι είναι φυσιολογικός άνθρωπος. Όλη του η αξία σαν άτομο βασίζεται στην εξάρτησή του από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά και στην αλλαγή διάθεσης που συνεπάγεται η χρήση. Η χρήση που κάνει τον βοηθάει να αποφεύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει. Η ζωή για αυτόν έχει ένα μοναδικό σκοπό - την επιδίωξη της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών για να ικανοποιηθεί ο εθισμός του. Έτσι βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στην διαδικασία του εθισμού.

Συνήθως οι συναισθηματικές μας ανάγκες παύουν να μας βασανίζουν όταν τις μοιραζόμαστε με άλλους. Ο εθισμένος όμως τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ντροπής και του πόνου που νοιώθει. Καθώς αυτό συνεχίζεται, νοιώθει εντελώς αδύναμος να δημιουργήσει ένα ζωτικό σύνδεσμο με άλλους ανθρώπους. Μένει μόνος του με την ουσία που τον κυριαρχεί. Πονάει, πληγώνεται, υποφέρει, νοιώθει μόνος και απομονωμένος και στρέφεται ακόμα πιο πολύ προς τον εθισμό του για ανακούφιση. Η αλλαγή διάθεσης που ακολουθεί μετά από κάθε χρήση δίνει του δίνει την ψευδαίσθηση ότι οι ανάγκες του έχουν καλυφθεί. Όμως αντί να στραφεί σε ένα συνάνθρωπό του για να βοηθηθεί, αντλεί την δύναμή του από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Το πρόβλημα με τον εθισμό είναι ότι τα συναισθήματα της απόσπασης και της απομόνωσης σπρώχνουν τον εθισμένο σε μεγαλύτερη και συχνότερη χρήση. Αυτό γίνεται φαύλος κύκλος και συχνά οδηγεί σε συμφορές και αυτοκαταστροφή. Άλλος ένας λόγος που συμβάλει σε αυτό είναι η σιγουριά που προσφέρουν οι χημικές ουσίες. Το αλκοόλ και τα ναρκωτικά σου εγγυούνται την αλλαγή διάθεσης. Έτσι ο εθισμένος αποκτά εμπιστοσύνη σε αυτά και όχι σε άλλους ανθρώπους. Ως αποτέλεσμα του δημιουργείται μια φοβία για τους άλλους. Με την κάθε χρήση βιώνει ένα συναίσθημα ισοροπίας, δύναμης και ελέγχου. Αυτό τον βοηθάει να υπερνικάει την εσωτερική μειονεκτικότητα που νοιώθει. Αυτή είναι η φύση του εθισμού. Ο εθισμένος αρχίζει να πιστεύει ψευδείς και άδειες υποσχέσεις, την υπόσχεση της ανακούφισης από τον πόνο, της συναισθηματικής ασφάλειας, της ψευδαίσθησης της ολοκλήρωσης και του συνδέσμου με τους άλλους.

Οπωσδήποτε υπάρχει και η βιοχημική εξήγηση του εθισμού. Οι Εγκεφαλίνες και οι Ενδορφίνες είναι καταπραυντικά μόρια που παράγονται φυσιολογικά στον εγκέφαλο για την καταπολέμηση του πόνου. Τα μόρια αυτά έχουν παρόμοιες επιδράσεις με τα οπιούχα ναρκωτικά. Οι χρήστες αλκοόλ ή ναρκωτικών αλλάζουν τη χημεία του εγκεφάλου μέσω της χρήσης τους. Πολλά φάρμακα με ιατρική συνταγή ή άνευ κάνουν το ίδιο πράγμα. Πέφτοντας με ένα αλεξίπτωτο από ένα αεροπλάνο 13 χιλιάδες πόδια ψηλά δημιουργεί μια χημική αλλαγή στον εγκέφαλο παρόμοια με μια δόση κοκαΐνης. Αν και όλα αυτά είναι ενδιαφέροντα και βοηθητικά, δεν φτάνουν για να δώσουν μια ικανοποιητική εξήγηση γύρω από το γιατί δημιουργείται ο εθισμός.

Ο εθισμός έχει τις ρίζες του σε κάθε πλευρά της ύπαρξής μας και επιδρά σε όλες τις πτυχές της. Για αυτό το λόγο είναι τόσο σαγηνευτικός και επιβλητικός συνάμα. Ο εθισμός αρχίζει να επιδεικνύεται όταν ο χρήστης αρχίζει σταδιακά να χάνει τον έλεγχο όσον αφορά τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Η παθολογική συμπεριφορά γίνεται καλύτερα κατανοητή όταν ο εθισμένος δημιουργεί συνήθειες που σχετίζονται άμεσα με την χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών για να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητα.

Αν και είναι δύσκολο να σπάσει αυτός ο φαύλος κύκλος, υπάρχει ελπίδα, μόνο που το μονοπάτι της ανάρρωσης και ανεξάρτησης είναι στενό και μακρύ. Όμως δεν είναι αδύνατον να επανακτηθεί ο έλεγχος.

### **Ο τρόπος σκέψης του εθισμένου ατόμου.**

Τα συναισθήματα και οι πράξεις του εθισμένου, όπως όλων μας επηρεάζονται από ορισμένες ιδέες γύρω από γεγονότα και καταστάσεις. Πολλά από αυτά τα πιστεύω μπορεί να είναι λανθασμένα, αλλά ο εθισμένος τα φυλάει πεισματικά γιατί δεν γνωρίζει τίποτα καλύτερο. Όταν το σκεφτούν λογικά οι χρήστες γνωρίζουν ότι είναι αδύνατο να καλυφθούν οι συναισθηματικές και υπαρξιακές τους ανάγκες από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Για παράδειγμα, όταν είσαι μόνος, παραμένεις μόνος είτε πεις είτε όχι. Η μοναξιά σου δεν φεύγει με το που θα κάνεις χρήση. Αλλά ο εθισμός δεν ακολουθεί καμιά λογική. Το συναισθηματικό δέσιμο είναι θέμα εμπειρίας και δεν είναι αποτέλεσμα της λογικής. Οι συναισθηματικές ανάγκες είναι συνήθως επείγουσες και παθολογικές.

Ο εθισμένος προσπαθεί να ικανοποιήσει την επιτακτική ανάγκη που τον πιέζει, όσο πιο γρήγορα γίνεται, ακόμη κι αν αυτό δεν είναι προς όφελός του. Η σκέψη του, του λέει ότι το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά θα τον βοηθήσουν να ξεχάσει τα προβλήματά του. Αναζητεί την διέγερση, κι έτσι υποκύπτει στην συναισθηματική λογική που του λέει ότι η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών θα τον βοηθήσει να αλλάξει διάθεση και να νοιώσει καλύτερα. Κάνει κάτι για να νοιώσει καλύτερα, και το κάνει αυτή τη στιγμή! Πως είναι δυνατόν να κάνει λάθος; Για αυτό το λόγο ο εθισμός είναι πολυσύνθετος, ισχυρός και είναι πολύ δύσκολο να επέλθει η ανεξάρτησή του.

Τα πιστεύω και ο τρόπος σκέψης του ατόμου θα επηρεάσουν το αν θα εξακολουθήσει να επιστρέφει σε μια εμπειρία (χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών) που σταδιακά αλλά σίγουρα θα τον καταστρέψει. Ακόμη και μετά την ανάπτυξη του εθισμού, ο χρήστης μπορεί να αποφασίσει να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του ώστε να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει τον εθισμό του. Έτσι, έχοντας υπόψη μας τον τρόπο σκέψης που μας διακατέχει κάνουμε ένα σημαντικό θετικό βήμα προς την κατανόηση των αιτιών που μας σπρώχνουν στη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών και επομένως είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ανεξάρτησή μας.

### **Τα στάδια του εθισμού.**

Υπάρχουν τρία βασικά στάδια στην εξελικτική πορεία του εθισμού. Το πρώτο έχει να κάνει με εσωτερικές αλλαγές. Η προσωπικότητα αρχίζει να αλλάζει σαν αποτέλεσμα της μεθυστικής εμπειρίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών. Το δεύτερο στάδιο έχει να κάνει με αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι τριγύρω αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι κάτι συμβαίνει γιατί η συμπεριφορά του εθισμένου αλλάζει. Το τελικό στάδιο λαμβάνει χώρα

όταν ο εθισμένος χάνει εντελώς τον έλεγχο. Τίποτα δεν μετράει πλέον στη ζωή του από το να κάνει όλο και περισσότερη χρήση. Η ικανοποίηση έχει εξατμιστεί και η ζωή του γίνεται ένας αγώνας επιβίωσης. Ακολουθούν μερικές λεπτομέρειες του κάθε σταδίου.

### **Πρώτο στάδιο.**

Για τον εθισμένο μια εμπειρία που θα του χαρίσει μια ευχάριστη αλλαγή διάθεσης (χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών), μπορεί να του δώσει την ψευδαίσθηση του ελέγχου και της ανακούφισης. Αυτή μπορεί να είναι η αρχή του εθισμού. Οι αρχικές εμπειρίες που συνεπάγεται η χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών είναι συνήθως μεθηστικές. Αυτή η αρχική ευφορία διδάσκει στο χρήστη ότι η διάθεση και τα συναισθήματά του μπορούν να αλλάξουν αν αρχίσει να χρησιμοποιεί αλκοόλ ή ναρκωτικά. Δυστυχώς ο χρήστης πιστεύει ότι αυτό το συναίσθημα που νοιώθει όταν κάνει χρήση είναι αγάπη, αποδοχή και δύναμη. Ο εθισμός ξεκινάει τη στιγμή που ο χρήστης προσπαθεί επανειλημμένα να ξανανοιώσει την ψευδαίσθηση που του χαρίζουν το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Προσπαθεί να καλύψει τις συναισθηματικές του ανάγκες απομονωμένος από τους άλλους χρησιμοποιώντας αλκοόλ ή ναρκωτικά. Νοιώθει την επίμονη ανάγκη να καλύψει και να απαλύνει τον πόνο. Αυτό τον σπρώχνει να κάνει χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Αρχικά νοιώθει καλύτερα. Αλλά αυτό δεν κρατάει πολύ. Ο πόνος, η ντροπή και τα προβλήματα επανέρχονται δυναμικότερα. Έτσι, ξανακάνει χρήση (πιο πολύ αλκοόλ ή ναρκωτικά), νοιώθει πάλι πόνο και αποτροπιασμό για την πράξη του, και ξανανοιώθει εντονότερα την ανάγκη να ξανακάνει χρήση, και ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται. Σε αυτό το στάδιο ο εθισμός αρχίζει να δημιουργεί ακριβώς αυτό που προσπαθεί να αποφύγει ο χρήστης - περισσότερο πόνο. Δημιουργώντας πόνο, η εξελικτική πορεία συνεχίζεται καθώς έτσι δημιουργείται και η ανάγκη για συνέχιση της χρήσης. Ο εθισμένος αναζητά καταφύγιο από τον πόνο του εθισμού με το να βυθίζεται πιο βαθιά στον εθισμό του χρησιμοποιώντας περισσότερο αλκοόλ ή ναρκωτικά. Αυτός ο φαύλος κύκλος δημιουργεί διανοητικά προβλήματα και έγνοιες. Όσο πιο εθισμένος είναι ο χρήστης τόσο πιο απορροφημένος είναι από τον εθισμό του. Τελικά, ο εθισμένος δημιουργεί μια εξαρτημένη σχέση με την ίδια του την εθιστική προσωπικότητα.

### **Δεύτερο στάδιο.**

Ο εθισμός στο αλκοόλ ή τα ναρκωτικά είναι ένα αναμφισβήτητο σημείο ότι ο χρήστης έχει χάσει τον έλεγχο. Στο δεύτερο στάδιο του εθισμού, ο χρήστης εξωτερικεύει τα συμπτώματα που δείχνουν ότι είναι εκτός ελέγχου. Η συμπεριφορά του αλλάζει και αυτό γίνεται εμφανές σε συνεχή βάση. Ο εθισμένος ζει μόνο για να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Σε αυτό το στάδιο οι τριγύρω του αρχίζουν να προσέχουν ότι κάτι συμβαίνει. Η συμπεριφορά του χειροτερεύει και ο εθισμός γίνεται έμμονη ιδέα. Εξαρτάται ολοκληρωτικά στη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών και αυτό αλλάζει όχι μόνο

την διάθεσή του αλλά αμαυρώνει την προσωπικότητά του και επηρεάζει όλες τις πτυχές της ύπαρξής του. Ο εθισμός γίνεται τρόπος ζωής.

Σε αυτό το στάδιο ο χρήστης δεν διακατέχεται από τη λογική αλλά από τον εθισμό του. Μερικά συμπτώματα αυτού του σταδίου είναι: ο χρήστης λέει ψέμματα ενώ είχε την ευκαιρία να πει την αλήθεια. Ρίχνει τις ευθύνες σε άλλους ενώ γνωρίζει ότι δεν φταίνε. Η συμπεριφορά του παίρνει μορφή ιεροτελεστίας. Απομονώνεται και συναναστρέφεται μόνο με άλλους χρήστες. Επειδή ο εθισμένος προσπαθεί να δικαιολογήσει την συμπεριφορά του, γίνεται ισχυρογνώμον, αρνείται την πραγματικότητα, λέει ψέμματα, δικαιολογεί τις πράξεις του, γίνεται αμειλικτός και απειλιτικός. Όταν κάνει χρήση αναγκάζεται να αποτραβηχτεί από όλους για να αντλήσει την δύναμή του από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Έτσι απομονώνεται ακόμη πιο πολύ. Η μοναξιά όμως τον ωθεί να ξανακάνει χρήση για να άμβλύνει τον πόνο. Αυτό τον σπρώχνει πιο βαθιά στην εξελικτική πορεία του εθισμού. Αν και προσωρινά νοιώθει ανακούφιση μακροπρόθεσμα η κατάσταση του χειροτερεύει. Οι σχέσεις του καταστρέφονται και η ντροπή του προκαλεί περισσότερο πόνο. Στο δεύτερο στάδιο του εθισμού, ο χρήστης παραδίνεται κυριολεκτικά στην δύναμη που ασκεί ο εθισμός πάνω του. Καθώς το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά ελέγχουν τη ζωή του οι τριγύρω του αντιδρούν νοιώθοντας παραγκονισμένοι. Έτσι ξεκινούν τα κοινωνικά προβλήματα που συνεπάγεται η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών μια που ο χρήστης χρησιμοποιεί τους άλλους σαν αντικείμενα προκειμένου να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Σαν επακόλουθο οι άλλοι τον αποκαλούν ανεύθυνο, προβληματικό, παρανοικό, τρελό ή παράξενο. Στο δεύτερο στάδιο ο εθισμένος δημιουργεί ανοχή στο αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Αυτό σημαίνει ότι όσο χρήση και να κάνει δεν μπορεί πλέον να ξεφύγει τον πόνο. Αυτό τον εξωθεί σε επικίνδυνες συμπεριφορές προσπαθώντας να κάνει όλο και πιο πολύ χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών για να μη νοιώθει τον πόνο με αποτέλεσμα να μην είναι ποτέ νηφάλιος. Αυτό τον εξουθενώνει και καταρέει εσωτερικά και εξωτερικά. Όπως όλες οι ασθένειες που εξελίσσονται, ο εθισμός καταναλώνει όλη την ενέργεια και προσοχή του χρήστη σε σημείο που δεν μπορεί πλέον να ζήσει μια φυσιολογική ζωή.

### **Τρίτο στάδιο.**

Σε αυτό το στάδιο της εξελικτικής πορείας του εθισμού η εθιστική προσωπικότητα ελέγχει ολοκληρωτικά το χρήστη. Ο εθισμένος είναι πλέον σκλάβος του εθισμού του. Η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών δεν του χαρίζουν πλέον καμιά ικανοποίηση. Η διάθεση μπορεί να αλλάξει για λίγο αλλά η αλλαγή δεν κρατάει πολύ και ο πόνος δεν φεύγει ποτέ. Ο χρήστης συνηθιστοποιεί ότι είναι έρμαιο του εθισμού του και ότι είναι ανίκανος να ξεφύγει και να σπάσει τον φαύλο κύκλο της εξάρτησης. Η ζωή του είναι ολοκληρωτικά αφιερωμένη στον εθισμό του. Το μόνο που σκέφτεται είναι πως θα πάρει την επόμενη δόση του για να συνεχίσει τον εθιστικό τρόπο ζωής του. Τίποτε άλλο δεν

μετράει. Παθαίνει νευρικό κλονισμό. Η παρανοηκότητα, η κατάθλιψη, ο θυμός, τα νεύρα, οι ενοχές, η ντροπή, η μοναξιά, οι αγχώδεις διαταραχές, ο πανικός και η υστερία τον κυριαρχούν. Σε αυτό το σημείο, η αυτοκτονία προβάλλεται σαν επιθυμητή λύση. Επίσης τα εξωτερικά προβλήματα πληθαίνουν. Κινδυνεύει να χάσει τη δουλειά του, οι σχέσεις ή ο γάμος του απειλούνται ή τερματίζονται, η υγεία του κλονίζεται και τα οικονομικά ή τα νομικά προβλήματα φθάνουν στο ζενίθ. Ο χρήστης αδυνατεί να απεξαρτηθεί από τον εθισμό του και να θεραπευτεί όταν βρίσκετε σε αυτό το στάδιο εκτός αν λάβει άμεση, δυναμική, εξωτερική βοήθεια από ειδικούς επαγγελματίες. Αλλιώς θα μείνει κολημένος σε αυτό το στάδιο μέχρι να επέλθει ο θάνατος. Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια τηλεφωνείστε στο 9388 9998 Δευτέρα-Παρασκευή και ζητήστε τον Αντώνη Μαγκλή ή τον Ευάγγελο Συκαμνιά. Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων.