

Összefüggés van a szerfüggőség és az érzelmi analfabetizmus között

Érzi, hogy gyorsabban ver a szíve, mégsem tudja megállapítani, hogy izgatott vagy fél, szavakkal leírni pedig végképp képtelen? Nehezen érti meg mások reakcióit? Ezek a tünetek alexitímiára, az érzelmek felismerésének és megnevezésének zavarára utalnak. A jelenség nem újkeletű, sokan sokféleképpen vizsgálták már, még többen próbálták igazolni a szerhasználattal való kapcsolatát. Az eddigi legátfogóbb, az elmúlt 35 év kutatási eredményeit összesítő elemzésükben az ELTE PPK kutatói most rámutattak, hogy az alexitímia szintje jóval magasabb a szenvedélybetegek körében. A kutatókat régóta foglalkoztatja, hogy az emberek miért használnak tudatmódosító szereket, próbálják feltárni a szerhasználati zavarok lehetséges előzményeit és kockázati faktorait. Az bizonyítottan látszik, hogy a pszichológiai tényezők jelentős szerepet játszanak a függőségek kialakulásában, a szerhasználók pedig gyakran küzdenek érzelmi zavarokkal.

Az érzelmi zavarok egy speciális formája az alexitímia, elterjedtebb nevén érzelmi analfabetizmus. Az ebben szenvedők ugyanis nehézkesen tudják szavakkal leírni, ha öröm vagy bánat éri őket, és eleve nehezen tudják megkülönböztetni érzéseiket a testi-fiziológiai tünetektől. A kóros személyiségjegyek mögött állhatnak veleszületett problémák, de kiválthatja gyermekkori trauma vagy a szocializációs folyamatokban szenvedett hiány is.

Az alexitímia és a szerhasználat kapcsolatát a nyolcvanas években, az alkoholfogyasztással összefüggésben kezdték el vizsgálni, azóta pedig számos tanulmány próbálta megfejteni a tyúk és a tojás esetéhez hasonlító rejtélyt. Az ELTE PPK egyetemi docensei, Kun Bernadette és Kökönyei Gyöngyi mesterszakos és doktori hallgatóikkal, illetve a University of Edinburgh kutatójával, Garai-Takács Zsófiával együtt összesen 168, 1988 és 2022 között publikált tudományos közleményt elemezve **azonosítottak egy sor olyan jellegzetességet, amely hozzájárulhat mindkét betegség mélyebb megértéséhez és kezeléséhez.**

Komplex vizsgálódásuk során a kutatók figyelembe vették a pszichoaktív szerek valamennyi típusát (pl. alkohol, nikotin, opiátok, stimulánsok, hallucinogének), a használat módjait (rekreációs és kényszeres, avagy problémás fogyasztás), minden korcsoportot, valamint az alexitímia és szerhasználat különféle mérőeszközeit. Eredményeik pedig – amelyeket az egyik legrangosabb pszichológiai folyóiratban, a *Clinical Psychology Review*-ben közöltek – egyértelműen és szignifikánsan pozitív összefüggést mutattak az alexitímia és a szerhasználati zavar között.

„Ez nem azt jelenti, hogy az alexitímia a felelős a szenvedélybetegségek kialakulásáért vagy fordítva, hiszen az ok-okozati viszonyt sok, eddig nem vizsgált tényező is befolyásolhatja” – magyarázza Kun Bernadette.

Az azonban bebizonyosodott, hogy a szerhasználók esetében jóval magasabb az alexitímia szintje, mint azoknál, akik nem élnek tudatmódosító anyagokkal. Különösen jellemző ez a problémás fogyasztók, azaz az alkohol- vagy drogfüggők esetében, akiknél sokkal hangsúlyosabban jelennek meg az érzelmi feldolgozás nehézségei, mint az alkalmi vagy rekreációs használóknál.

Kiderült az is, hogy az alexitímiások aránya valamivel magasabb a szerhasználók körében, mint a társadalom többi tagjánál. Ez azonban fordítva már nem volt igaz, tehát az érzelmkifejezési zavarral küzdők nem nyúlnak nagyobb valószínűséggel drogokhoz vagy alkoholhoz.

A kutatók azt is megnézték, hogy a tudatmódosító szerek egyes típusai hogyan befolyásolják az eredményeket. A legmarkánsabb összefüggést az opiátok, az alkohol és az amfetaminok esetében találták.

„Van egy olyan elmélet, miszerint az egyén nem véletlenül használja ezt vagy azt a szert, hanem tudattalanul választ aszerint, hogy melyik passzol leginkább a pszichés nehézségeihez – világít rá a PPK oktatója. – A mi eredményeink tulajdonképpen megerősítik, hogy az emocionális folyamatok és az önszabályozás szintje szempontjából nem lehet egy kalap alá venni minden típusú szerhasználót. Ezt a kezelésükben is figyelembe kellene venni.”

A tanulmány egy további lényeges következtetése, hogy az alexitímia főbb jellemzői közül (nehézségek az érzelmek azonosításában, az érzelmek kifejezésében, illetve a pragmatikus és fantáziaszegény gondolkodásmód) az érzelmek azonosításának problémája mutatja a legerősebb kapcsolatot a szerhasználattal. Ez a klinikai gyakorlatra lefordítva azt jelenti, hogy **a függőknek elsősorban azokat a képességeit érdemes fejleszteni, amelyek a belső emocionális élmények felismeréséért felelnek.**

És hogy miként lehet hasznos egy sokak számára ezidáig ismeretlen, speciális kórkép vizsgálata? A kutatók úgy látják, hogy a szerhasználat és az alexitímia közötti erős kapcsolat igazolása hatékonyabbá teheti a prevenciós és intervenciós programokat. Az alexitímia mértékének szűrése például hasznos lehet a szerhasználat szempontjából veszélyeztetett populációk azonosítására. A magas alexitímiában szenvedő szerhasználók számára pedig alternatív megoldásként olyan kezelések alkalmazását javasolják, amelyek nem támaszkodnak a terapeutával folytatott intenzív érzelmi kommunikációra. Ilyen lehet például a kokainfüggők körében a számítógépes kognitív terápia.

Az eredmények összességében azt sugallják, hogy a függőségek kezelésének tartalmaznia kell az érzelmek szabályozását fejlesztő beavatkozásokat. Azok a programok ugyanis, amelyek megtanítják a betegeket az érzelmek azonosítására, leírására és kifejezésére, hosszú távon hatékonyabbak lehetnek, segíthetnek az absztinencia fenntartásában és a visszaesések elkerülésében is.

A *Clinical Psychology Review* folyóiratban megjelent cikk [itt olvasható](#).

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/4221/osszefugges-van-a-szerfuggoseg-es-az-erzelmi-analfabetizmus-kozott/>