

Vai veselīgums var būt slimība?

Helsisms procesu atkarību kontekstā

Zinātnieku brokastis: Kad veselīgums ir jāārstē?

06.02.2019

Anda Kīvīte-Urtāne, Dr.med., Mg.sc.sal.

RSU Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedra, docente

RSU Sabiedrības veselības institūts, vadošā pētniece, zinātniskās padomes locekle



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Procesu atkarības – 21.gadsimta fenomens



Procesu atkarības LV normatīvajos aktos

■ Nacionālais attīstības plāns 2014.-2020.gadam

Prioritāte - vesels un darbaspējīgs cilvēks

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi = aktivitātes procesu atkarības novēršanai.

■ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam

Apakšmērķis - samazināt priekšlaicīgu mirstību no neinfekciju slimībām, mazinot riska faktoru negatīvo ietekmi uz veselību

=Nepieciešamība samazināt procesu atkarības sabiedrībā

Pocesu atkarību fenomens

- *Behavioural addictions, process addictions* – jauns koncepts
- Nav vienota viedokļa veselības jomas profesionāļu vidū:
 - atkarība?
 - impulsu kontroles traucējumi? (nespēja pretoties neatliekamai tieksmei)
 - kompulsīvi traucējumi? (stereotipiskas darbības)

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington: American Psychiatric Association, 2013

- Rosenberg K. P., et al. An introduction to behavioral addictions. Ed.: Rosenberg K. P. Feder L. C. Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment. London: Academic, 2014; pp. 1-15.

- Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F. et al. Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views. International Journal of Preventive Medicine, 2012; 3 (4): 290-294.

- American Addiction Centers. Behavioral addictions. Process addiction treatment.

<http://americanaddictioncenters.org/behavioral-addictions/#is> (07.05.2017.)



Procesu atkarību veidi

Starcevic V. Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 2016; 50 (8): 721-725.

■ Pārlicecinoši pierādījumi:

- patoloģiska tieksme uz azartspēlēm (*pathological gambling*) (azartspēļu spēlēšanas traucējumi)
- interneta atkarība (*internet addiction*), tostarp spēļu spēlēšana internetā (*internet gaming*)
- seksa atkarība (*sex addiction*)
- kompulsīva pirkšana (*compulsive buying*) jeb iepirkšanās atkarība (*shopping addiction*)
- kleptomānija



Procesu atkarību veidi II

■ Nepietiekams pierādījumu apjoms:

- sociālo tīklu atkarība (*social networking addiction*) jeb sociālo mediju atkarība (*social media addiction*)
- mobilā telefona lietošanas atkarība (*addiction to using mobile phones*)
- **sportošanas atkarība (*exercise addiction*)**
- ēšanas jeb ēdiena atkarība
- mīlestības atkarība (*love addiction*)
- darba jeb strādāšanas atkarība (*work addiction*),
- sauļošanās atkarība



Procesu atkarību veidi III

- Tikai dažreiz minēts zinātniskajā literatūrā atkarības kontekstā:
 - pārēšanās traucējumi (*binge-eating disorder*)
 - piromānija,
 - trihotilomānija,
 - ādas knaibīšanas traucējumi (*skin-picking disorder*),
 - **ortoreksija (pārmērīga tieksme ēst veselīgu ēdienu),**
 - **muskuļu dismorfija (atkarība no sava ķermeņa muskuļu masas veidošanas),**
 - muzikoreksija (atkarība no muzikālām aktivitātēm),
 - pašsākropļošanas atkarība (*self-mutilation addiction*),
 - **dejošanas atkarība,**
 - **studēšanas jeb mācīšanās atkarība,**
 - zīlēšanas atkarība,
 - akciju jeb atlaižu atkarība u.t.t..



Starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija, 10.redakcija



SSK-10 “atkarības sindroms”

- Tikai F10-F19 (Psihiski un uzvedības traucējumi psihoaktīvo vielu lietošanas dēļ)
- F60-F69 (Pieaugušo personības un uzvedības traucējumi), F63 - Paradumu un dziņu traucējumi:
 - F63.0 – Patoloģiska tieksme uz azartspēlēm;
 - F63.1 – Piromānija (tieksme dedzināt);
 - F63.2 – Kleptomānija (tieksme zagt mantas);
 - F63.3 – Trihotilomānija (tieksme izraut matus).

Paradumu un dziņu traucējumi ir impulsīvi, cēlonis šiem traucējumiem nav saprotams, tos apvieno vienā grupā līdzīgu izpausmju, nevis citu svarīgu zināmu pazīmju dēļ.

Psihisko slimību diagnostikas un statistikas rokasgrāmata, 5.versija



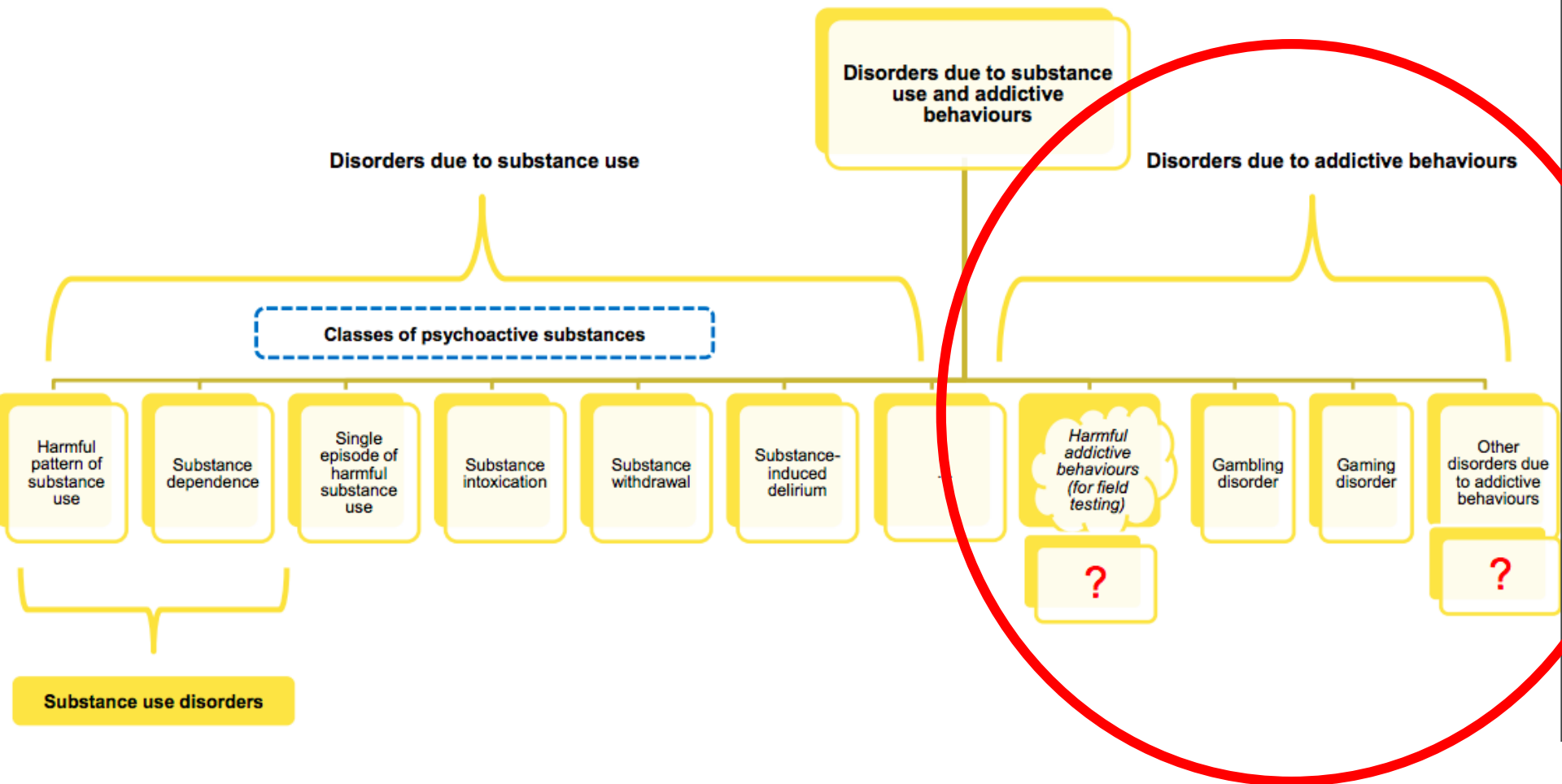
DSM-5 – 2013.gada pagrieziens punkts

- Ar vielām saistītie un atkarības traucējumi
- Apakšnodaļa – Ar vielām nesaistītie traucējumi
- Iekļauts tikai viens traucējumu veids – Azartspēļu spēlēšanas traucējumi (*gambling disorder*)

Pierādīts, ka azartspēļu spēlēšana aktivizē organisma atalgojuma sistēmu (jeb dopamīnerģisko mezolimbisko sistēmu) līdzīgā veidā, kā to dara psihoaktīvās vielas, un izsauc tādus pašus simptomus, kā vielu lietošana

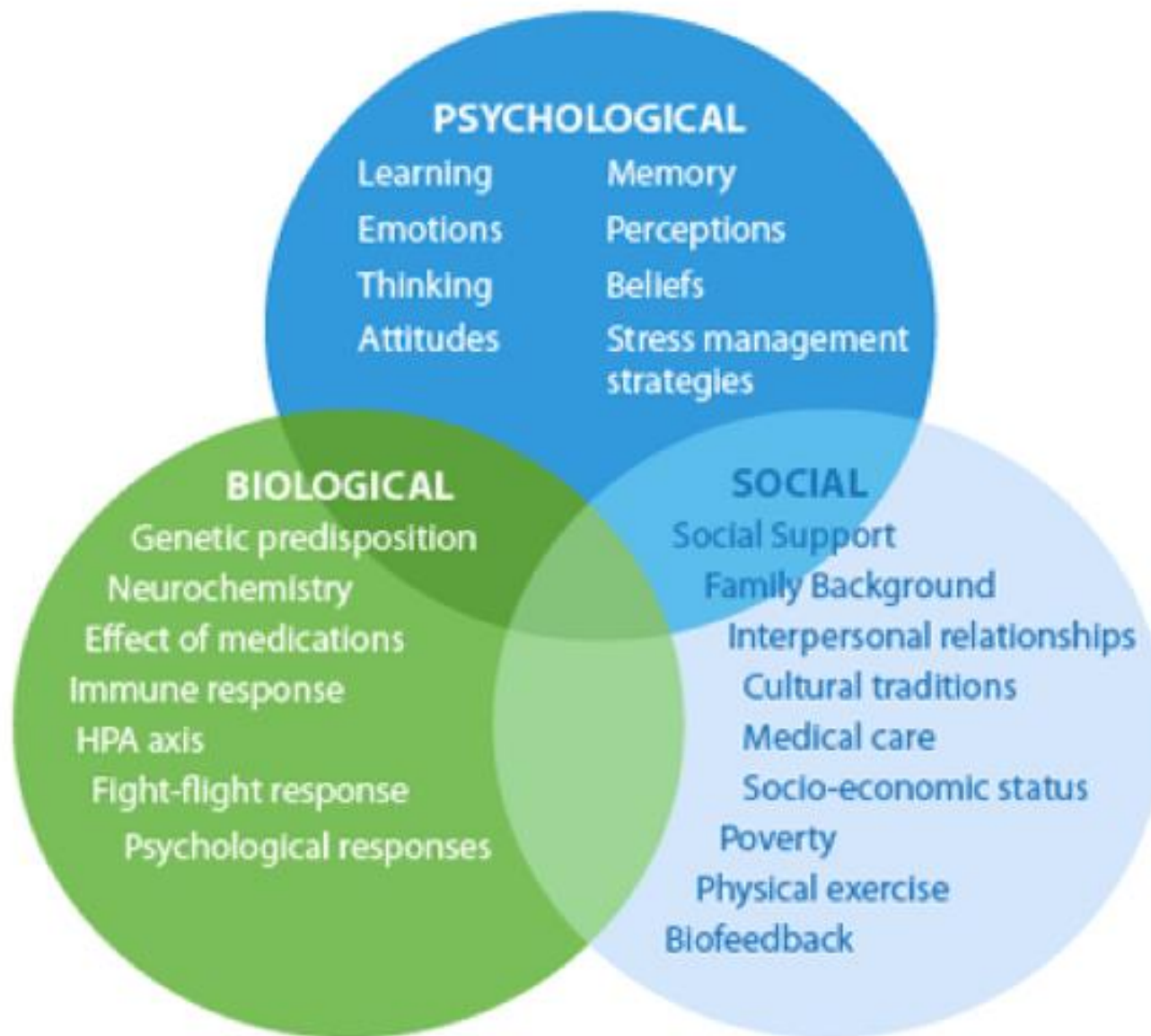
- (Diskusijas arī par spēļu spēlēšanas (*gaming*) traucējumu iekļaušanu)
- **Gambling ≠ gaming**

Ceļā uz SSK-11



Kāpēc attīstās atkarība?

- Medicīniskais modelis: bioloģiski un vides cēloņi
- Sociālās iemācīšanās modelis: no vecākiem, apkārtējiem
- Ģenētiskais modelis
- Biopsihosociālais modelis



Biopsychosocial model

Engel George L (1977). "The need for a new medical model: A challenge for biomedicine". *Science*. 196: 129–136.

Atkarības 6 komponentes

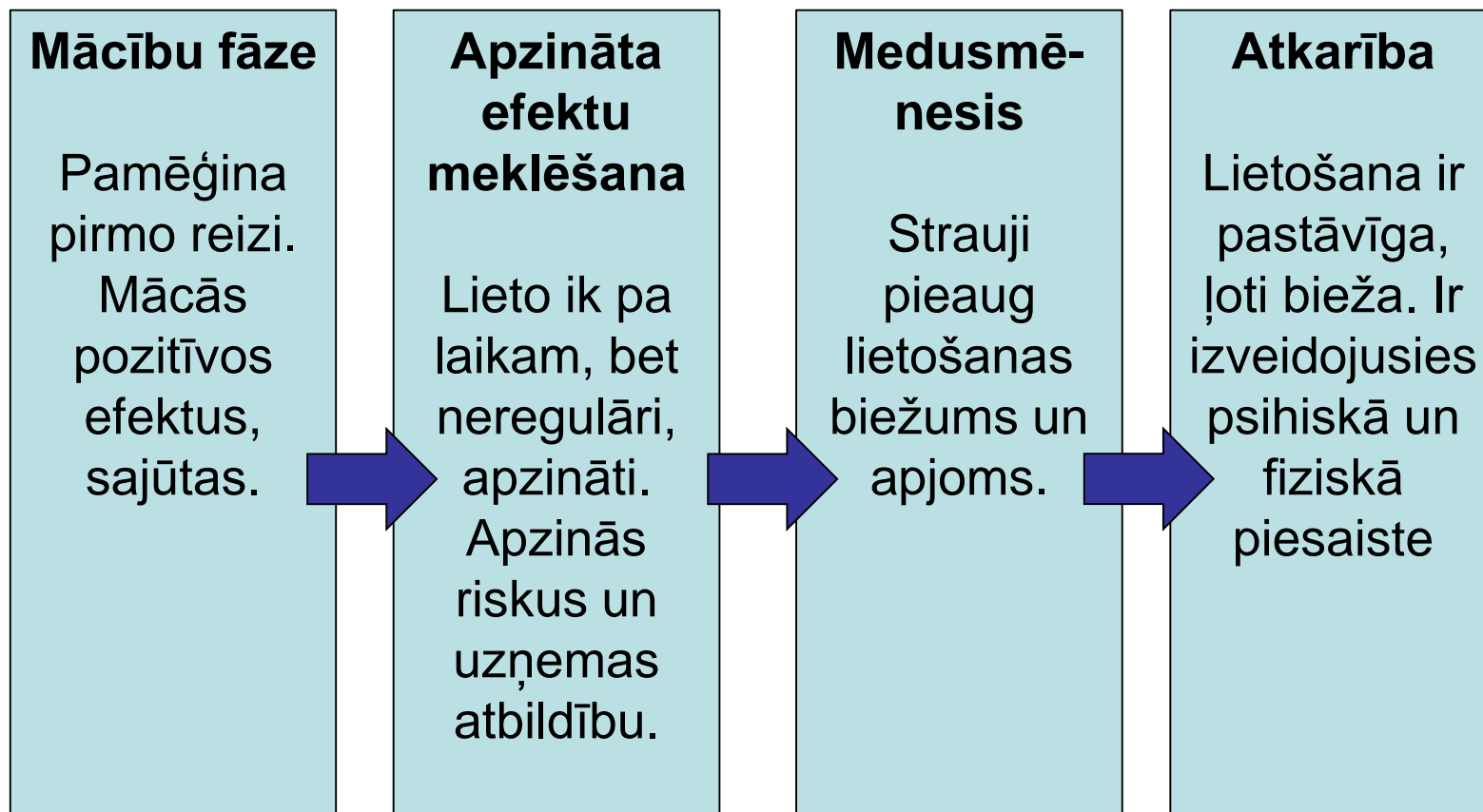
- 1) **Pārņemšana** (*salience*) – tas nozīmē situāciju, kad konkrētais paradums kļūst par nozīmīgāko aktivitāti personas dzīvē un dominē gan domās, gan jūtās, gan uzvedībā;
- 2) **Garastāvokļa izmaiņas** (*mood modification*) – var tikt uzskatīta par kupēšanas mehānismu un apzīmē situāciju, kad persona sajūt atvieglojumu, atslābumu vai reibinoša prieka (“high”) sajūtu, veicot konkrēto paradumu;
- 3) **Tolerance** (*tolerance*) – nepieciešams paradumu praktizēt arvien lielākos apjomos, lai gūtu apmierinājumu;
- 4) **Atņemšanas** (abstinences) **simptomi** (*withdrawal*) – nepatīkamas sajūtas (aizkaitinājums, uzbudinājums u.c.) vai fiziski simptomi (drebuļi, bezmiegs, svīšana, galvassāpes u.c.) situācijā, kad konkrētais paradums netiek veikts / nav iespējams to veikt;
- 5) **Konflikts** (*conflict*) – starppersonu konflikti starp atkarīgo un apkārtējiem cilvēkiem, kā arī iekšējs konflikts atkarīgajai personai – starp psiholoģisku nepieciešamību veikt konkrēto darbību un vēlmi nepadoties tieksmei;
- 6) **Recidīvs** (*relapse*) – raksturojas ar kontroles zaudēšanu pār paradumu; tendence atgriezties pie paraduma praktizēšanas pēc atturības periodiem

- Banyai F., Zsila A., Kiraly O. et al. Problematic Social media use: results from a largescale nationally representative adolescent sample. PLoS ONE, 2017; 12 (1): e0169839.

- Griffiths M. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 2005; 10 (4): 191-197.

- Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. Psychology of Addictive Behaviors, 2016; 30 (2): 252-262.

Kā attīstās atkarība?



Kā attīstās atkarība? (2)

Lietošanas biežums

Nelieto	Reti, mazās devās	Vidēji	Daudz, bieži, lielās devās	Nepārtraukti
Savu atkarības risku apzināšana un iespējama novēršana, kā arī veselīgas pašapziņas attīstība.	Uzmanības vēršana un mērķtiecīga rīcība sākotnējo problēmu novēršanā un tālāka procesa attīstības apturēšanā.	Jāveic īstermiņa terapija.	Jānodrošina kompleksa terapija.	Ilgstoša atvaseļošanās, iegūto rezultātu ik dienas uzturēšana, sadarbojoties ar speciālistiem un atbalsta grupām.

Problēmas

Augsts pašnāvības risks

Izplatība



Prevalence



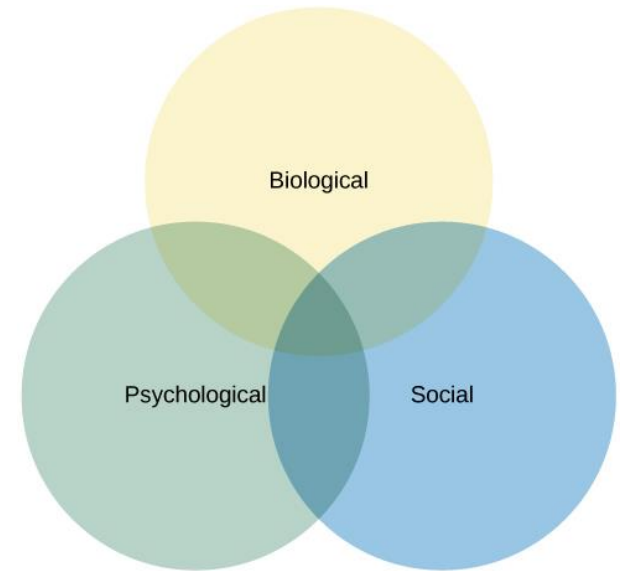
- Ortoreksija (ortoreksiska uzvedība) – 7% Vācijā, vispārējā populācijā (Sikorski, 2018)
- Muskuļu dismorfisms - 0,7-2,4% dažādās pasaules valstīs, vispārējā populācijā (Bjornsson, 2010)



Sekas



Izraisītās sekas



- kaitējums psihiskajai veselībai,
- nelabvēlīga ietekme uz fizisko veselību,
- attiecību un ģimenes disfunkcija,
- finansiālas problēmas,
- problēmas ar nodarbinātību / darbu / studijām / mācībām

Paldies par uzmanību!

