

# Dlaczego uzależnienie jest chorobą układu nagrody i kary



Uzależnienie od alkoholu polega na silnym, niepohamowanym pragnieniu zażywania substancji do tego stopnia, że zburzone zostają inne elementy życia społecznego, zawodowego a nawet zdrowia. Z uzależnieniem od alkoholu ściśle powiązane są

układy nagrody i kary. To skomplikowane sieci neuronów, które przekazują pobudzenie do konkretnych struktur mózgowia dzięki neuroprzekaźnikom. Powyższe układy rozmieszczone są w różnych częściach mózgu.

## **Z czym związany jest układ nagrody?**

Układ nagrody związany jest z zaspokajaniem potrzeb, np. z pokarmem, kontaktami seksualnymi, przyjmowaniem wody, z czym wiążą się pozytywne odczucia i emocje. Układ kary stoi na straży unikania szkodliwych i nieprzyjemnych wrażeń. Powoduje negatywne odczucia: ból, strach, cierpienie.

## **Dopamina – główna bohaterka zamieszania**

Za uzależnienie odpowiada dopamina – substancja wydzielana przy pozytywnych lub koniecznych do przeżycia sytuacjach. Problem pojawia się wówczas, gdy poziom dopaminy przekracza wszelkie normy. Zobaczmy jak wygląda alkoholizm w układach nagrody i kary na przykładzie. Przypuśćmy, że zjedzenie obiadu zwiększa poziom dopaminy o 50%. Wypicie piwa natomiast podnosi poziom substancji o kilkaset procent. Trudno więc oprzeć się pokusie sięgnięcia po kolejne piwo, gdy nasz poziom przyjemności wzrasta do bardzo wysokiego stopnia. Po pewnym

czasie, gdy dostarczamy alkoholu naszemu układowi nagrody, zaczyna od przyzwyczajając się do wysokiego stężenia dopaminy i chce go stale utrzymać na odpowiednim poziomie. Tak właśnie rozpoczyna się choroba alkoholowa.

## **Rozwój ośrodka nagrody a alkoholizm**

Psychika człowieka jest tak skonstruowana, że dążymy do jak najbujniejszego rozwoju ośrodka nagród, unikając ośrodka kary. Odstawienie alkoholu w chorobie alkoholowej jest związane z negatywnymi odczuciami, a więc z pobudzeniem ośrodka kary.

[Terapia odwykowa](#) zawsze oparta jest na pracy nad prawidłowym funkcjonowaniem ośrodka kary i ośrodka nagrody.