

AS IMPLICAÇÕES DO STRESS EXCESSIVO NA FARMACODEPENDÊNCIA

Marilda Novaes Lipp*

As implicações do stress excessivo e contínuo no estabelecimento da farmacodependência tem recebido pouca atenção na literatura, tanto no campo da medicina comportamental, no que se refere ao stress, como na área da farmacodependência e do alcoolismo. Um exemplo desta lacuna é o de que os cinco livros mais recentes publicados sobre stress nos EUA e vários artigos consultados sobre farmacodependência não fazem sequer menção ao stress como uma possível causa da farmacodependência.

Desnecessário se torna mencionar, ainda mais uma vez, a gravidade do problema no Brasil e no mundo. O fato de que, como foi indicado nas várias experiências relatadas nesta conferência, o sucesso no tratamento de farmacodependentes é, no máximo, modesto nos faz mais do que nunca, voltar a atenção, e concentrar esforços, na prevenção da farmacodependência.

É sempre mais fácil elaborar programas a nível profilático, seja em que área for, quando se conhece a origem do problema que se deseja exterminar. Infelizmente, até o momento, as inúmeras pesquisas realizadas mundialmente não conseguiram identificar uma causa específica da farmacodependência. É mais adequado, na verdade, aceita-se que não exista **uma** causa, mas sim uma interação de múltiplos fatores motivacionais que podem, em alguns indivíduos, levar à farmacodependência. Parece, sim, que a hipótese mais provável seja a que propõe uma interação de fatores ambientais (como disponibilidade de tóxicos) e de fatores de ordem pessoal (vulnerabilidade individual, etc.). Por exemplo, Resnik detectou que as substâncias mais utilizadas são aquelas mais fa-

(*) Pós-Graduação em Psicologia — PUCAMP.

cilmente adquiridas. No entanto, nem todos os adolescentes expostos à esta disponibilidade fazem uso de tóxicos. É neste momento, que as características pessoais passam a atuar.

As razões de ordem pessoal que podem levar à farmacodependência são, naturalmente, inúmeras. Entre elas encontram-se:

1) Para melhorar a auto-imagem; algumas pessoas pensam que tóxicos as fazem ficar mais interessantes, mais desinibidas ou engraçadas;

2) Para fugir da dor do fracasso, de ter que tomar decisões, de não saber se comunicar, para fazer com que os problemas não pareçam tão grandes;

3) Por curiosidade;

4) Por não saber dizer não à pressão do grupo;

5) Para amenizar os sentimentos amedrontadores que o estágio de desenvolvimento da pessoa possa estar despertando;

6) Por desinteresse existencial;

7) Por adotarem uma atitude de hedonismo frente ao mundo, onde o prazer deve ser obtido a qualquer custo e;

8) Pela inabilidade de lidar adequadamente com o stress diário.

Não cabe aqui uma análise de todos os fatores mencionados acima, senão naquilo que se refere ao stress. Alguns indivíduos, na tentativa de lidar com o stress de suas vidas, desenvolvem estratégias não só inadequadas, mas até extremamente perigosas para lidarem com as reações de tensão e ansiedade, quase sempre não compreendidas, do stress excessivo, tal como a utilização de fármacos. Paradoxalmente substâncias tóxicas são necessariamente estressores biológicos de grande impacto, assim sendo, muitas vezes as pessoas, ao tentarem lidar com a tensão, através do uso de tóxicos, vem na verdade, se expor a mais estressores.

A fim de se poder fazer um elo lógico entre stress e farmacodependência, necessário é esclarecer alguns conceitos relativos ao stress.

STRESS

Stress é uma reação emocional, física, mental e química a eventos que produzam qualquer mudança na vida do indivíduo.

O termo stress foi usado, na área da saúde, pela primeira vez em 1926 por Hans Selye que notou que muitas pessoas que sofriam de várias doenças físicas reclamavam de alguns sintomas em comum, tais como: falta de apetite, pressão alta, desânimo e fadiga. Tal observação desencadeou extensas pesquisas médicas que culminaram com a definição, na época, de stress como "um desgaste geral do organismo". O desgaste é causado pelas alterações psico-fisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz. Qualquer situação que desperte uma emoção forte, boa ou má, que exija mudança, é um estressor, isto é, uma fonte de stress.

De um modo geral reações fisiológicas refletem reações psicológicas e emocionais, mas nenhuma outra reação provoca a união tão total entre fatores emocionais e fisiológicos como o que se chama de "resposta de stress".

É preciso definir mais precisamente o que é isto que se denomina de "resposta de stress" a fim de que se possa mais facilmente identificá-la já que todos nós, independentemente de idade, classe/social, ocupação e sexo, sofremos os efeitos de stress.

Quando a pessoa é exposta a determinados eventos estressantes, a atividade do sistema nervoso simpático aumenta de modo que as seguintes reações físicas ocorrem.

- as glândulas supra-renais produzem mais adrenalina.
- ocorre a taquicardia
- as pupilas dos olhos se expandem
- a temperatura do corpo aumenta
- a pressão arterial aumenta
- o fígado produz mais açúcar
- a respiração fica ofegante
- há um aumento na quantidade de sangue que aflue para o cérebro, coração e músculos

- a tensão muscular aumenta
- mãos e pés ficam frios e suados

Ao mesmo tempo que estas reações fisiológicas ocorrem, outras de carácter psicológico também se desenvolvem, tais como:

- ansiedade, pânico
- tensão
- angústia
- insônia
- alienação
- dificuldades interpessoais
- dúvida quanto a si próprio
- preocupação excessiva
- inabilidade de se concentrar em outros assuntos que não o relacionado com o estressor
- inabilidade de relaxar
- tédio
- ira
- depressão
- hipersensibilidade emotiva

Vê-se, assim, que os efeitos do stress são, em si próprios, muito aversivos. Uma das razões, entre tantas outras de extrema relevância, pela qual o uso de tóxicos para reduzir o stress é uma estratégia obviamente inadequada, refere-se ao fato de que tóxicos acrescentam stress ao corpo e exigem mais esforço adaptativo do mesmo.

O uso aparentemente simples do cigarro e do café tão prevalente em momentos de tensão exemplifica este ponto. O cigarro, pela nicotina que contém, libera a endorfina no organismo, através do desenvolvimento de múltiplas mini-reações de luta ou fuga; enquanto que a ingestão de 400mg de cafeína (.2 1/2 xícaras de café) pode elevar o nível de adrenalina no sangue. O álcool também, quando em excesso, leva as glândulas suprarrenais a produzirem corticosteróides que, por sua vez, aumentam a pressão arterial.

No entanto, apesar destes efeitos agravantes que os tóxicos exercem no indivíduo estressado, freqüentemente o stress leva à farmacodependência. Dentre as explicações do porque isso ocorre, encontra-se, no campo da psicologia, a do

condicionamento operante. De acordo com este modelo, a fonte principal de reforço de um comportamento é a consequência agradável do mesmo. Isto é, contrário ao modelo de condicionamento clássico, onde um estímulo elicia uma reação, o modelo operante prediz que é o acontecimento agradável que ocorre após uma ação, que a fortalece e que aumenta a probabilidade dela vir a ocorrer de novo. Assim, o uso de fármacos, em momentos de stress, pode ser explicado como uma resposta operante reforçada pela redução da ansiedade ou de outros estados emocionais desagradáveis. A farmacodependência, neste caso, tornar-se-ia uma resposta de fuga ou esquiva, altamente reforçada pelo alívio momentâneo da ansiedade e do medo, que se segue à utilização da droga. Além disto, muito freqüentemente, o stress da afobação, dos objetivos e das pressões do dia a dia é também reduzido, temporariamente, quando o indivíduo usa tóxicos. É fato conhecido na área comportamental, que comportamentos de esquiva são extremamente resistentes à extinção, razão pela qual, talvez, em parte, a extinção da farmacodependência seja tão difícil, até mesmo em pacientes altamente motivados.

CONCLUSÃO

A HABILIDADE DE LIDAR ADEQUADAMENTE COM O STRESS

Não é possível, nem desejável, eliminar o Stress completamente. O organismo humano reage com tensão a qualquer acontecimento, bem ou mau, que venha a causar mudança ou emoções fortes. Sem um certo nível de Stress o ser humano não teria motivação para progredir na vida. No entanto, há ocasiões em que o Stress pode ser extremamente maléfico, como quando tragédias ocorrem ou quando pequenos eventos se acumulam em um período curto de tempo na vida de uma pessoa.

Nestas situações, a reação que ocorre representa a união do corpo e da mente em um desequilíbrio interno que acarreta reações emocionais e psicológicas. Alguns dos sintomas

do Stress excessivo não controlados são: angústia, ansiedade, sentimento de desalento, ira e depressão.

É possível que a pessoa não habilitada em lidar com a reação do Stress, venha a usar tóxicos em uma tentativa de reduzir a tensão causada pelo Stress incontrolado. As pessoas mais resistentes ao Stress são aquelas que possuem um conjunto de atitudes específicas, tais como; abertura e tolerância à mudanças, tendência a estar profundamente envolvida com o que faz e um sentimento quanto a ter controle sobre os acontecimentos da vida.

Torna-se, assim, importante ensinar aos nossos jovens técnicas de controle do Stress, a fim de aumentar sua resistência ao Stress para que possam enfrentar as crises da vida, sem a necessidade do alívio efêmero e momentâneo oferecido por tóxicos. Relaxamento, exercício físico, regime alimentar anti-stress, reestruturação cognitiva e reinterpretação de stressores são algumas das técnicas recomendadas.