

Terapia uzależnień

Proces terapeutyczny mający prowadzić do:

- zaprzestania lub zmniejszenia częstotliwości czynności nałogowych (np. przyjmowania substancji psychoaktywnych, nadużywanie komputera, Internetu, telefonu komórkowego, grania w gry, oglądania pornografii);
- ograniczenia szkód powodowanych przez te zachowania;
- powrotu do prawidłowego funkcjonowania tych osób, które wykazywały na tym polu dysfunkcję.

Z terapii mogą skorzystać osoby mające problem ze szkodliwym, nałogowym nadużywaniem środków psychoaktywnych lub przejawiające inne zachowania o charakterze kompulsywnym, uporczywym lub natrętnym.

Udzielamy konsultacji i wsparcia w zakresie oceny i diagnozy problemów dotyczących obszaru uzależnienia od:

- narkotyków,
- alkoholu,
- leków (m.in. dostępnych bez recepty preparatów aptecznych)
- nowych substancji psychoaktywnych (tzw. dopalaczy)
- Internetu, komputera, gier komputerowych, telefonu komórkowego
- pornografii,
- hazardu,
- innych czynności.

Oferujemy również interwencje kryzysowe i konsultacje dla młodzieży i rodziców, osób dorosłych i ich partnerów w sytuacjach nagłych, budzących niepokój. Opracowujemy i proponujemy indywidualną ścieżkę postępowania.

Oferujemy pracę terapeutyczną w formie psychoterapii indywidualnej osób uzależnionych bądź zagrożonych uzależnieniem, włączając rodzinę w proces psychoterapii. Zapewniamy dyskrecję, respektujemy zasadę poufności pacjenta zarówno w pracy z osobami dorosłymi, jak i osobami niepełnoletnimi.

Wstępne konsultacje (1 – 2 spotkania), w których uczestniczy pacjent i fakultatywnie członkowie jego rodziny są poświęcone zebraniu wywiadu, ocenie sytuacji, wypracowaniu ścieżki postępowania oraz omówieniu, na czym polega terapia, urealnieniu oczekiwań wobec niej pacjenta i jego rodziny, wskazaniu zachowań wspierających i zakłócających proces leczenia, zasad i ograniczeń dotyczących uzyskiwania informacji o przebiegu procesu terapii.

Podstawowy program terapii uzależnienia obejmuje zwykle około 15 sesji (50 minut). Pierwsze spotkania poświęcone są nauce samoobserwacji, zebraniu podstawowych informacji dotyczących specyficznych dla klienta mechanizmów i dynamiki objawu, zrozumieniu zasad codziennego funkcjonowania pacjenta i korzyści, które pacjent ma z objawu, czynników nasilających objaw i zasobów wspierających utrzymywanie abstynencji. Kolejne spotkania skupiają się na budowaniu motywacji pacjenta, na opracowaniu indywidualnych celów i planu działania w oparciu o zebraną w

czasie pierwszych spotkań wiedzę. Plan działania dostosowany jest do potrzeb i gotowości klienta, a także możliwości i ograniczeń wynikających z jego otoczenia. Następnie stale monitorowany jest przebieg wdrażania planu, pacjent jest motywowany do trzymania się założeń planu, a jeśli istnieje potrzeba, plan jest modyfikowany. Jednocześnie pacjent uczy się i poznaje sposoby radzenia sobie z „głodem”, poznaje sposoby zapobiegania nawrotom i radzenia sobie w sytuacji nawrotu objawu, kolejne sesje poświęcone są także na trening radzenia sobie z problemami oraz trening zachowań asertywnych.

Istnieje możliwość przedłużenia procesu terapii, długość kontraktu ustalana jest indywidualnie z pacjentem. W takim przypadku, celem dalszych spotkań jest:

- wzmacnianie efektów podstawowego programu terapii,
- dalszy rozwój osobisty pacjenta poprzez poszerzanie świadomości siebie i lepszego rozumienia swoich trudności emocjonalnych i psychologicznych,
- pogłębianie treningu rozwiązywania problemów,
- rozwój kompetencji społecznych pacjenta
- nauka radzenia sobie ze stresem i wypracowanie alternatywnych form radzenia sobie w życiu codziennym.

Opracowanie: Aleksandra Łukasiewicz