

PROGRAM TERAPEUTYCZNY PRYWATNEGO OŚRODKA TERAPII UZALEŻNIEŃ „SANTOCKA”

Spis treści:

1. Założenia ogólne programu.
2. Cele terapii.
3. Etapy programu.

PROGRAM TERAPEUTYCZNY PRYWATNEGO OŚRODKA TERAPII UZALEŻNIENIŃ „SANTOCKA”

ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą obejmującą całość funkcjonowania człowieka. Uszkadza ono biologiczną, psychologiczną, społeczną i duchową sferę człowieka. Nowoczesne programy terapii uzależnienia opierają się na analizie psychologicznej płaszczyzny uzależnienia i jego mechanizmów. Nie oznacza to lekceważenia czy pomijania czynników biologicznych. Czynniki biologiczne uwzględniane są poprzez rozpoznanie i analizę tych zjawisk, które stanowią ich bezpośrednie lub pośrednie korelanty.

Cechą charakterystyczną dla postępowania zespołu zależności alkoholowej jest nasilanie się destrukcyjnego sposobu funkcjonowania osoby uzależnionej, w którym podstawową rolę odgrywają tzw. zachowania alkoholowe czyli różnorodne formy aktywności związanej z piciem. Zasadniczym zadaniem w procesie terapii jest poszukiwanie sposobów pozwalających osobie uzależnionej uzyskać kontrolę nad tym rodzajem zachowań.

Psychologiczny model uzależnienia staje się szczególnie użyteczny w terapii osób uzależnionych, w której stwarza się warunki do zmiany postaw, sposobu myślenia i nabywania przez pacjentów nowych umiejętności życiowych.

Podstawą teoretyczną proponowanego programu jest koncepcja psychologicznych mechanizmów uzależnienia autorstwa Jerzego Mellibrudy, zgodnie z którą funkcjonowanie psychiki osoby uzależnionej charakteryzuje:

1. Mechanizm nałogowego regulowania uczuć.

Zaburzenia regulacji emocjonalnej dotyczące zarówno treści przeżyć emocjonalnych jak i podstawowych funkcji spełnianych przez emocje. W trakcie postępowania uzależnienia następuje całkowite przestawienie regulowania uczuć z naturalnego na sztuczne. Na początku choroby dominującym efektem picia jest ożywienie, rozluźnienie. Z czasem dominującą rolę uzyskują efekty tłumiąco - uśmierzające. Patologiczne picie doprowadza do stanu, w którym podstawowym źródłem zadowolenia jest uśmierzanie przykrych stanów przez alkohol. Alkohol staje się zaś obiektem silnego pragnienia zwanego „głodem alkoholowym”. Innym ważnym zjawiskiem z zakresu nałogowego regulowania uczuć jest tendencja do wprowadzania szybkich, intensywne zmian swojego stanu emocjonalnego określana jako tendencja do unikania i przerywania monotonii emocjonalnej. Możliwość wywoływania silnych zmian w swoich przeżyciach i brak umiejętności radzenia sobie z cierpieniem staje się tak istotne, że negatywne konsekwencje picia nie powodują zaprzestania używania alkoholu.

2. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń

- powodujący zniekształcenie procesów poznawczych. W trakcie postępowania uzależnienia następuje narastanie zniekształcenia procesów poznawczych. Zniekształceniu ulega zdolność do spostrzegania i osądu - tworzy je silnie działający mechanizm iluzji i zaprzeczeń. Zniekształca on zarówno myślenie, jak i to co osoba widzi i słyszy. W konsekwencji osoba uzależniona nie zdaje sobie sprawy, że widzenie przez nią sytuacji nie jest zgodne z rzeczywistym stanem rzeczy i tak naprawdę nie wie co jest prawdą a co fałszem. Podstawową rolą tego systemu jest zabezpieczenie możliwości picia, czyli chronienie osoby przed uświadomieniem sobie faktu uzależnienia. Dlatego też wszystkie informacje zagrażające dalszemu piciu są odrzucane lub zniekształcane na nie zagrażające. System ten służy też do ukrywania swojego uzależnienia przed otoczeniem. Chroni on również poczucie wartości i godności osobistej alkoholika odrzucając informacje dotyczące bezwartościowości, poniżenia czy czynów niemoralnych.

3. Dezintegracja systemu „JA”

Patologiczne picie alkoholu i związane z nim doświadczenia osobiste w istotny sposób zmieniają kształt centralnego elementu osobowości - systemu „JA” u osoby uzależnionej. Zmiany te dotyczą trzech aspektów:

a) stopień spójności „JA”

Zażywanie alkoholu prowadzi osobę uzależnioną do dwóch typów doświadczeń kontrastowych związanych ze stanem trzeźwości i stanem po wypiciu. Doświadczenia te nie budują zintegrowanej całości, efektem czego jest powstanie dwóch przeciwstawnych biegunowo obrazów własnej osoby w strukturze „JA”. Towarzyszy temu poczucie przeistaczania się jednej osoby w drugą. Możliwość takiej szybkiej transformacji własnej osoby jest źródłem motywacji do picia.

b) wartościowanie „JA”.

U osoby uzależnionej ważnym sposobem na wyrównanie wartościowania jest picie alkoholu. Stwierdzono, że u osób uzależnionych częstą treścią fantazji alkoholowych są wizje pokazujące osobę w pozytywnym świetle i towarzyszące im poczucia skrzywdzenia i niezrozumienia ze strony innych ludzi. U alkoholika w strukturze „JA” obserwuje się napięcie pomiędzy skrajnie negatywną a irracjonalnie pozytywną wersją własnej osoby.

c) dysponowanie wpływem i sprawowanie kontroli.

Osoby pijące patologicznie koncentrując się na zmianie własnych stanów psychicznych poprzez picie alkoholu, koncentrują się również na uzyskiwaniu wpływu i kontroli nad własnym życiem emocjonalnym. Rozwijają się dwa skrajnie odmienne doświadczenia:

- biegun koncentrujący doświadczenia potęgowania, fascynacji mocą, przekraczania granic osobistych możliwości (pod wpływem alkoholu)
- biegun koncentrujący doświadczenia bezsilności, bezradności, załamania i zniewolenia (po zaprzestaniu picia).

U osoby uzależnionej zdeintegrowany system „JA” przestaje pełnić funkcje ośrodka konsekwentnie kierującego zachowaniem, gdyż jest rozdzierany przeciwstawnymi impulsami. Jednakże możliwość przeistoczenia tożsamości z jednej postaci w drugą staje się samo w sobie atrakcyjne dla alkoholika. Poza tym większość zmagania o utrzymanie przez alkoholika poczucia własnej wartości i mocy odbywa się w świecie iluzji i wyobrażeń. (J. Mellibruda)

Mechanizmy uzależnienia tworzą destrukcyjne zaprogramowanie sterujące funkcjonowaniem osoby uzależnionej w stronę przedwczesnej śmierci. Naczelnym celem programu intensywnej terapii uzależnienia jest powstrzymanie i zdemontowanie tego

wewnętrznego programu poprzez stworzenie najpierw zewnętrznej, a potem uwewnętrznionej alternatywy nałogowego zaprogramowania.

Proponowany program psychoterapii uzależnienia opiera się głównie o dokonania psychologii humanistycznej, behawioralno-poznawczej oraz czerpie podstawowe pojęcia i obszary do pracy terapeutycznej z programu AA (Dwanaście Kroków).

Program ten oparty jest o podejście wypracowane przez Jerzego Mellibrudę i współpracowników Instytutu Psychologii Zdrowia, przedstawione w artykule: „Strategiczno-strukturalna psychoterapia uzależnienia” („Alkoholizm i Narkomania” nr 3/28/1997r) oraz czerpie z doświadczeń wielu krajowych ośrodków psychoterapii uzależnień.

Program dostosowany jest do bazy Ośrodka. Równolegle realizowana jest terapia współuzależnienia i programy zapobiegania przemocy w rodzinie.

CELE TERAPII

Program powinien pozwolić pacjentowi osiągać dwa główne cele:

- a) dawać umiejętności utrzymania abstynencji, powstrzymywania się od nałogowych zachowań
- b) dawać umiejętności potrzebne do życia na trzeźwo

W praktyce cele te sprowadzają się do nauczenia utrzymywania abstynencji od środków psychoaktywnych i powstrzymywania się od zachowań o charakterze nałogowym, wzmacniania poczucia własnej wartości oraz zachęcenia do udziału w ruchu Anonimowych Alkoholików czy innych programach samopomocowych.

Dalsze cele to poprawa efektywności pracy, zachęcenie do rozwoju osobistego oraz pomoc pacjentom w rozwijaniu zdrowych relacji interpersonalnych.

ETAPY PROGRAMU

Cały proponowany program terapeutyczny dla osób uzależnionych złożony jest z 3, przebiegających kolejno części:

Program Intensywnej Terapii Uzależnienia, czas trwania 3-6 miesięcy, sesje 2 razy w tygodniu

Jest to podstawowy program terapii uzależnień, który jest nastawiony na zmianę nałogowych zachowań.

Program terapii pogłębionej, czas trwania 3-6 miesięcy, sesje raz w tygodniu

Program ten skupia się na nauce zapobiegania nawrotom i daje narzędzia do wypracowania trzeźwego stylu życia.

Praca nad dalszym zdrowieniem

W tym etapie pomagają się pacjentom z ugruntowaną abstynencją w dalszym rozwoju osobistym poprzez uczestnictwo w treningach psychologicznych i w sesjach indywidualnych.