

Analiza działań merytorycznych wspomagających zdrowienie w uzależnieniu

Jolanta Ryniak
NZOZ Centrum Dobrej Terapii
Kraków, 6 wrzesień 2016 rok

Rehabilitacja osób uzależnionych

- Działania
 - Medyczne
 - Psychologiczne
 - Społeczne
 - Inne
- **Celem jest osiągnięcie jak najwyższego poziomu funkcjonowania psychospołecznego osoby, przy aktywnej jej współpracy.**

Podstawowe założenia oddziaływań readaptacyjnych

- Uzależnienie wprowadza destrukcję w różne obszary funkcjonowania psychospołecznego osoby
- W Programie Readaptacji dąży się do zatrzymania postępującego uzależnienia oraz podniesienia jakości życia mieszkańca
- Zatrzymanie uzależnienia daje możliwość rozwoju i wprowadzania zmian
- Wprowadzenie zmian i rozwój osobowy są możliwe przez całe życie, konieczne jest jednak uwzględnienie pojawiających się ograniczeń wynikających z procesu chorobowego oraz nabytej niepełnosprawności
- Każda osoba dysponuje zasobami, które mogą stanowić przeciwwagę dla istniejących, realnych ograniczeń

Podstawowe założenia oddziaływań readaptacyjnych

- Każda osoba jest do czegoś zmotywowana, ważne jest odkrywanie tych obszarów w których możemy się spotkać
- Wypracowywania zaradności osobistej, wzmocnienia sprawstwa w działaniu i pobudzania do aktywności społecznej sprzyja lepszemu funkcjonowaniu osoby
- Istotnym elementem jest wyrabianie umiejętności samodzielnego podejmowania się różnego rodzaju ról w społeczności terapeutycznej
- Każda osoba kieruje się swoim systemem wartości, przekonań, ma prawo wyboru i brania za ten wybór odpowiedzialności, na miarę własnych możliwości
- Działania readaptacyjne mają umożliwić mieszkańcom uczestniczenie w życiu społecznym, poszerzenie relacji interpersonalnych, budowanie sieci wsparcia

Wielowymiarowość problemów osób uzależnionych

Trudności w relacjach interpersonalnych, wieloletnie zaniedbania lub utrata relacji rodzinnych, problemy socjalne, konflikty z prawem itp..

Aspekt historyczny (m.in. traumatyczne doświadczenia życiowe)

Współwystępujące zaburzenia psychiczne i zachowania (zaburzenia osobowości, zaburzenia depresyjne, lękowe, psychotyczne).

Aleksytymia – niezdolność do identyfikowania i rozumienia emocji.

Osoba uzależniona

Indywidualność

PMU

Schorzenia somatyczne

Zaburzenia w obrębie ośrodkowego układu nerwowego np. zespoły czołowe, zmiany otępienne

Wielokierunkowa diagnoza potrzeb mieszkańca
nadaje kierunek działaniom korekcyjnym



Wielokierunkowa diagnoza potrzeb

- Kto i czego potrzebuje?
- Co mieszkaniec potrzebuje do tego aby lepiej funkcjonować?
 - Obszar ciała (higiena życia)
 - Obszar zdrowia somatycznego
 - Obszar zdrowia psychicznego
 - Obszar relacji interpersonalnych
- W jakim celu potrzebuje?

Poznawanie w celu pomagania

- Całościowe poznanie problematyki mieszkańca pomaga w zrozumieniu złożoności jego funkcjonowania psychospołecznego oraz problemów zdrowotnych
- Poznanie historii życia mieszkańca i na tym tle używania substancji psychoaktywnych, pomaga trafnie zbudować strategię postępowania diagnostyczno-terapeutycznego oraz nadać kierunek działaniom readaptacyjnym

Cele oddziaływań readaptacyjnych wobec uzależnionych mieszkańców

- Dążenie do ustabilizowania abstynencji i pomoc w zrozumieniu przez mieszkańca swojego obecnego stanu zdrowia i sytuacji społecznej
- Wzmacnianie motywacji do wprowadzania zmian w życiu
- Poprawa zdrowia somatycznego i psychicznego
- Stabilizacja sytuacji socjalnej i prawnej
- Poprawa umiejętności radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi oraz głodem alkoholu
- Poprawa relacji z innymi
- Rozwój w możliwych dla mieszkańca obszarach
- Praca nad zaakceptowaniem ograniczeń wynikających z choroby oraz sytuacji życiowej

Monitorowanie realizacji przyjętego indywidualnego planu

- Analiza z mieszkańcem jego aktywności w podejmowaniu działań na rzecz zmiany postaw i zachowań
- Weryfikacja działań, jeżeli nie przynoszą zakładanych efektów modyfikacja planu
- Monitorowanie realizacji ustalonych zadań
- Towarzyszenie i wspieranie w trudnych dla mieszkańca momentach realizacji ustaleń
- Towarzyszenie w razie niepowodzeń
- Wzmacnianie pozytywnych zmian
- Dostrzeganie pozytywnych wydarzeń, wzmacnianie mieszkańca, informacje zwrotne dla i od zespołu interdyscyplinarnego
- Budowanie u mieszkańca adekwatnego, pozytywnego obrazu siebie, wzmacnianie poczucia wpływu na własne życie

Rozwój zespołu interdyscyplinarnego

- Zespół interdyscyplinarny tworzą: specjaliści psychoterapii uzależnień, psychologowie, pracownicy socjalni, rehabilitanci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, opiekunowie. Współpraca z lekarzem psychiatrą i internistą
- Codzienne odprawy
- Zebrania kliniczne
- Superwizja zespołowa
- Szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne

Poszukiwanie wspólnej wizji pracy

- Budowanie współpracy poprzez omawianie:
 - bieżących spraw i problemów,
 - zmian w funkcjonowaniu podopiecznych,
 - jakości współpracy w zespole
- Dopracowywanie jasną struktury postępowania terapeutyczno-opiekuńczego z mieszkańcami
- Wypracowywać spójnych zasad postępowania
- Dbanie o przepływ informacji koniecznych do efektywnej pracy
- Wprowadzenie korzystnych, konstruktywnych zmian w zachowanie, kontrolę emocjonalną oraz sposób myślenia mieszkańców
- Dbanie o przejrzyste funkcjonowanie w relacjach z mieszkańcami
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowego oraz poczuciu bezradności

Zasady panujące w naszym DPS

- Abstynencja od alkoholu i środków psychoaktywnych
- Niestosowanie zachowań agresywnych wobec innych
- Postępowanie zgodnie z przyjętymi normami społecznymi
- Udział w Programie Readaptacji zgodnie z przyjętym indywidualnym planem:
 - Społeczność terapeutyczna
 - Konsultacje indywidualne (terapeutyczne, psychologiczne, lekarskie, pielęgniarские)
 - Terapia grupowa
 - Terapia dnia codziennego
 - Terapia zajęciowa
 - Rehabilitacja

Czynniki korekcyjne

- Wzbudzanie nadziei poprzez:
 - rozwiązanie własnych problemów,
 - poprawę samopoczucia,
 - lepsze funkcjonowanie w relacjach
- Psychoedukacja na temat konstruktywnego postępowania w obszarach:
 - relacji z innymi,
 - podejścia do swojego zdrowia,
 - możliwości zmian w swoim sposobie przeżywania
- Szukanie uniwersalności wybranych problemów życiowych w grupie mieszkańców (np. nasilenie lęków, poczucia samotności, izolowanie się od innych)

Czynniki korekcyjne

- Socjalizacja – nabywanie nowych umiejętności społecznych
- Wzbudzanie postawy altruistycznej (wg zasady, że pomagając innym można wzmocnić poczucie własnej wartości, być ważnym dla drugiej osoby)
- Obserwacja przez mieszkańców korekcyjnych postaw i zachowań personelu oraz innych członków grupy może prowadzić do modyfikacji zachowań, postaw, sposobów wyrażania emocji
- Wzajemna akceptacja, szacunek oraz poszanowanie norm i zasad sprzyja wprowadzaniu zmian

Obserwowane zmiany w funkcjonowaniu społeczności terapeutycznej

- Podejmowanie odpowiedzialności za funkcjonowanie grupy i osób w niej uczestniczących
- Większe dbanie o przestrzeganie zasad współżycia społecznego, przyjętych norm, zasad oraz regulaminu i uzgodnień kontraktowych
- Wzrost poczucia bezpieczeństwa, zaufania - większa otwartość w komunikacji, udzielanie sobie nawzajem wsparcia
- Zwiększenie aktywności, samodzielności

Wybrane efekty realizacji Programu Readaptacji

- Utrzymywanie abstynencji przez większość mieszkańców
- Sporadyczne powroty do picia alkoholu lub używania innych środków psychoaktywnych (głównie leki uzależniające) u niektórych mieszkańców
- Poprawa zdrowia i funkcjonowania w relacjach, jeśli nie występowały znaczące ograniczenia

Wybrane efekty realizacji Programu Readaptacji

- Podejmowanie i rozwój odpowiedzialności
- Wzrost aktywności w życiu codziennym
- Nabywanie umiejętności interpersonalnych i intrapsychicznych
- Wzrost świadomości problemów wynikających z uzależnienia, zdobycie wiedzy dotyczącej choroby i uruchomienie procesu zdrowienia

Czym jest wyzdrowienie w uzależnieniu?

„Dobrowolne utrzymywanie stylu życia, który polega na zachowaniu trzeźwości, dbałości o własne zdrowie i na prezentowaniu postawy obywatelskiej”.

- Zanim dojdzie do ostatecznego zatrzymania uzależnienia, trzeba z osobą podjąć współpracę na którą ona wyrazi zgodę
- Rozbieżności między perspektywą osoby uzależnionej, a perspektywą osób pomagających są czymś naturalnym

Dziękuję za uwagę