

Informator

Oddziału Dziennego leczenia Uzależnienia od Alkoholu

UNIMED Kraków, ul. Balicka 35

INFORMACJE OGÓLNE

Terapia w oddziale dziennym trwa 40 dni roboczych – ok. 8 tygodni, z możliwością przedłużenia. Zajęcia odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 13.00.

W przypadku nieobecności wywołanej chorobą powyżej dwóch dni, uczestnik terapii dostarcza zaświadczenie lekarskie. W przypadku **każdej nieobecności lub spóźnienia** pacjent ma obowiązek poinformować ośrodek do godz. 8.30. Brak informacji skutkuje **wypisem** z oddziału.

Każdy dzień wolny skutkuje przedłużeniem terapii o dni nieobecności.

ELEMENTY TERAPII

Terapia składa się z kilku elementów. Oto kilka praktycznych informacji o nich.

Procedury medyczne:

Każdy uczestnik terapii codziennie poddawany jest procedurom medycznym. W skład procedur wchodzi mierzenie ciśnienia krwi i badanie alkomatem. Brak Twojej zgody na badanie alkomatem jest jednoznaczny z zakończeniem terapii.

Edukacja:

Przygotowana jest tak, aby umożliwić zdobycie lub pogłębienie wiedzy na temat uzależnienia, mechanizmów z nim związanych, problemów współwystępujących oraz sposobów radzenia sobie z innymi trudnościami psychologicznymi, życiowymi, itp.... W tym celu załóż sobie notatnik, który codziennie będziesz zabierać na zajęcia by móc zrobić notatki. Koncentruj się na zajęciach, wynotuj treści, które są dla Ciebie ciekawe, wydają Ci się ważne lub odpowiadają na pytania, które są powiązane z edukacją. Osoby, które ukończyły terapię, utrzymują abstynencję i trzeźwieją, mówią, że uzyskane notatki służą przez wiele lat po zakończeniu terapii, przypominają co jest ważne, jakie zwyczaje pielęgnować a czego unikać. Część wiedzy zdobytej na terapii staje się aktualna i ważna dopiero po ukończonej terapii. Staraj się wyszukiwać dodatkowe informacje w literaturze lub w internecie. W czasie edukacji zadawaj pytania jeśli coś wydaje Ci się niezrozumiałe. W każdy piątek odbywają się zajęcia mające na celu podsumowanie zdobytej w ciągu tygodnia wiedzy. Jest to dobra okazja do sprawdzenia Twoich postępów i zaangażowania we własną terapię.

Zadania:

Ta część to przede wszystkim Twoja własna praca. Obowiązuje jedno zadanie w każdym tygodniu terapii. Zadania przekazywane są przez terapeutę z tygodniowym wyprzedzeniem. Wyjątkiem jest zadanie pt. „Dlaczego postanowiłem podjąć terapię” – to zadanie otrzymujesz w pierwszym dniu terapii. **Unikaj odkładania zadań na ostatnią chwilę**, nie wiesz, co może się wydarzyć, że nie zdążysz ich przedstawić grupie. Pisanie zadań ma na celu głębsze poznanie siebie oraz przyczyn swoich problemów. Przedstawienie zadań pomoże Ci pokonać lęki i obawy związane z tym jak mogą cię postrzegać inne osoby, pozwoli ci zobaczyć, że nie jesteś odosobniony w swoich problemach a dzięki uczestniczeniu w zadaniach innych możesz zobaczyć jak inni radzą sobie z trudnościami i jak ty sam możesz sobie z nimi radzić. Po przedstawieniu zadania każdy uczestnik terapii udziela Ci **informacji zwrotnej**.

Wykonanie zadań w terminie jest warunkiem do przedłużenia terapii.

Spółeczność:

Jest to czas omawiania technicznych spraw związanych z uczestnictwem w terapii. To na tych zajęciach, możesz zgłosić wolny dzień, porozmawiać o tym, co utrudnia Ci uczestnictwo w terapii. Możesz też wnieść temat dotyczący relacji z innymi uczestnikami grupy, porozmawiać o trudnościach w nich i próbować je rozwiązać.

Arteterapia:

Zajęcia, które pozwolą Ci na wyrażenie Twoich emocji i uczuć przez obraz, barwę, fakturę, dźwięk, ruch. Malarstwo, rzeźba, drama, muzyka, taniec – pozwolą na rozładowanie emocji, wyrażenie trudnych uczuć oraz trudności i dręczących myśli. Wykorzystywany w zajęciach proces tworzenia uwalnia od stresu, napięć, pozwala na ekspresję i wyrażanie pragnień, koi i przynosi odprężenie. Przyczynia się do rozwoju zainteresowań. Relaksacyjny charakter zajęć sprawia dodatkowo, że Twój kontakt z terapeutą podczas arteterapii zapewnia poczucie bezpieczeństwa i komfort psychiczny.

Trening społeczny:

Trening umiejętności społecznych ma na celu nauczyć uczestników terapii m.in. tego, jak reagować na swoje emocje, jak komunikować się z innymi ludźmi czy jak współpracować w grupie. Ma za zadanie uczyć, jak funkcjonować wśród innych ludzi. istotne jest to, aby nabywane umiejętności uczestnicy stopniowo wdrażali w życie toczące się „na zewnątrz” sali terapeutycznej.

Relaksacja:

Jej celem jest rozluźnienie się, zredukowanie napięcia, zmniejszenie poziomu lęku. To zajęcia, które łączą edukację z rozrywką i różnymi formami spędzania wolnego czasu. Uczestnicy mogą prezentować swoje pasje, hobby, zainteresowania, **niezwiązane z uzależnieniem** – metody dowolne (prezentacja, przedstawienie, warsztaty itp.). Można również przedstawiać inne alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu, np. ulubione gry i zabawy.

Spotkania indywidualne z terapeutą:

Każdy uczestnik terapii może skorzystać z możliwości konsultacji indywidualnej z terapeutą, podczas trwania terapii na oddziale dziennym. Może omówić na nim trudności związane z terapią lub porozmawiać na tematy, których nie jest gotowy przedstawić w grupie.

ZASADY PRACY GRUPY

Dla zapewnienia komfortu pracy i poczucia bezpieczeństwa w czasie terapii wszyscy uczestnicy powinni przestrzegać poniższych zasad:

- **Przychodzimy na wszystkie zajęcia** - tylko wtedy można powiedzieć, że ktoś chodzi na terapię. Nie wystarczy się na nią zapisać, trzeba na nią uczęszczać;
- **Przestrzegamy regulaminu Oddziału i Kontraktu Grupowego.**
- **Nie spóźniamy się** - jest to przejawem szacunku dla czasu swojego, uczestników grupy i terapeutów. Jeśli już zdarzy się że nie unikniesz spóźnienia – zadzwoń do recepcji Ośrodka i poinformuj, z jakiego powodu się spóźnisz. Ze względu na procedury i bezpieczeństwo pacjentów drzwi oddziału zostają zamknięte o godz. 8.10
- **Nie używamy telefonów komórkowych podczas trwania zajęć!** Telefon powinien być wyłączony całkowicie lub wyciszony łącznie z wibracjami. Użycie telefonu w wyjątkowym przypadku dopuszczalne jest tylko wtedy, jeśli zgłosisz grupie że czekasz na ważny telefon i dostaniesz akceptację uczestników terapii. Z telefonu możesz wtedy skorzystać na przerwach w zajęciach.
- **Nie stosujemy agresji słownej, psychicznej i fizycznej!** Wszelkiego rodzaju wyzwiska, szykany, naśmiewanie się i agresja fizyczna są zabronione. Jest to bezwzględna podstawa do tego, aby agresywny uczestnik został usunięty z terapii.
- **Na zajęcia przychodzimy trzeźwi.** Każda osoba, która przyjdzie na terapię w stanie upojenia alkoholowego lub pod wpływem narkotyków, zostaje w tym dniu poproszona o opuszczenie zajęć i stawienie się na terapię w dniu następnym, po przebadaniu alkomatem w recepcji Poradni. Służy to do zapewnienia bezpieczeństwa grupie, ponieważ kontakt z osobą nietrzeźwą może poskutkować wywołaniem gwałtowności. Każde złamanie abstynencji jest rozpatrywane indywidualnie.
- **Podczas trwania terapii utrzymujemy abstynencję od wszystkich substancji psychoaktywnych** (alkohol, narkotyki, leki na receptę nieprzepisane przez lekarza) oraz czynności mogących wywołać uzależnienie behawioralne (np. hazard, gry komputerowe). Ma to służyć bezpieczeństwu członków grupy będących w takim uzależnieniu, a także zapobiec zamianie jednego uzależnienia w drugie. Terapeuta może poprosić grupę o poddanie się badaniu alkomatem lub testem narkotykowym. Brak Twojej zgody na badanie jest jednoznaczny z zakończeniem terapii.
- **Zgłaszamy złamanie abstynencji** swojej lub innego uczestnika terapii. Jeśli zdarzy się, że złamiesz abstynencję od używki lub czynności – zgłoś to grupie jak najwcześniej. Jednorazowe złamanie abstynencji nie jest powodem do usunięcia z terapii – chyba że zdarza się notorycznie i z rozmysłem. Jeśli wiesz, lub masz wrażenie, że inny uczestnik terapii mógł złamać abstynencję, zgłoś to grupie na zajęciach. Nie musisz wskazywać osoby, wystarczy że zgłosisz że czujesz alkohol. Jeśli ktoś zwierzy Ci się, że złamał

abstynencję, staraj się nakłonić go do przyznania się, lub zgłoś to sam grupie. Pamiętaj, że być może ratujesz mu życie.

- **Przestrzegamy tajemnicy grupy** - to znaczy, że nigdy, nikomu nie mówisz co działo się na terapii w sposób, który umożliwiłby rozpoznanie danych personalnych uczestników. Tylko wtedy można mówić o poczuciu bezpieczeństwa na terapii. Przecież wiele osób opowiada na grupie o najintymniejszych elementach swojego życia. Ty też chcesz się czuć bezpieczny.
- **Nie utrzymujemy kontaktów towarzyskich z uczestnikami terapii** - zawieranie przyjaźni na grupie utrudnia terapię, czasem całkowicie ją uniemożliwia. Terapeuci starają się przyjmować osoby tak, żeby nie było na grupie znajomych, sąsiadów lub członków rodzin innych uczestników. To samo dotyczy osób, które już są na terapii. Doświadczenia pokazują, że osoby, które przyjaźnią się z innymi uczestnikami grupy terapeutycznej koncentrują się na sobie nawzajem i zapominają o zaangażowaniu we własną terapię. Terapii nie służy również wchodzenie w związki zależności (jeśli ktoś wyświadczy Ci przysługę, możesz mieć problem z udzieleniem mu rzetelnej i szczerzej informacji zwrotnej).
Szukaj przyjaciół w AA lub w innych grupach czy stowarzyszeniach.. Z uczestnikami grupy terapeutycznej możesz przyjaźnić się kiedy skończycie terapię. Wtedy też możecie spotykać się na tzw. Spotkaniach absolwentów terapii.
- **Jeśli planujesz dzień wolny** lub zwolnienie w celu załatwienia ważnej sprawy – zgłoś to wcześniej na społeczności. Jeśli potrzebujesz dnia wolnego z powodów losowych – zgłoś jak najszybciej grupie na zajęciach lub zadzwoń. W przypadku planowanej wcześniej wizyty lekarskiej zgłaszasz nieobecność wcześniej i wypełniasz za daną nieobecność przepustkę.
- **Nie wnosimy na zajęcia napojów w puszkach.** Widok oraz dźwięk otwieranej puszki może być wyzwalaczem dla kogoś z uczestników terapii.

ZADANIA DO WYKONANIA PODCZAS TERAPII

Podczas swojego pobytu w Oddziale Dziennym jesteś zobowiązany do zrealizowania określonych programem terapii zadań.

Prace tygodniowe

Na każdy tydzień terapii przewidziane jest jedno zadanie, które dostaniesz od terapeuty z tygodniowym wyprzedzeniem. Wyjątkiem jest zadanie pierwsze pt. "Dlaczego postanowiłem podjąć terapię", które dostaniesz w dniu przyjęcia na oddział.

Terapeuta może wyznaczyć dodatkowe indywidualne zadanie do realizacji dla określonego uczestnika terapii ustalając czas jego realizacji.

Praca kompletna to taka, która zawiera:

- odpowiedzi na wszystkie pytania;
- konkretne przykłady na poparcie tego co piszesz (przykładem jest przytoczenie konkretnego zdarzenia umiejscowionego w czasie i przestrzeni);

Dzienniczek uczuć i dzienniczek głodu

Dzienniczek uczuć to zadanie do wykonywania codziennie w specjalnie do tego przeznaczonym zeszytcie.

Piszesz codziennie (najlepiej wieczorem), analizując cały dzień od rana i zastanawiając się nad uczuciami, jakie towarzyszyły ci w różnych sytuacjach w ciągu danego dnia.

następny dzień to zupełnie nowe uczucia więc przewracasz pustą kartkę i zaczynasz pisać od nowej strony. Raz w tygodniu sumujesz ilość przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, które tobie towarzyszyły, możesz je również zaznaczać kolorami. Daje to obraz twojego stanu emocjonalnego w minionym okresie.

Dzienniczek głodu prowadzisz w formularzu, z jednej strony zaznaczając objawy głodu, które wystąpiły u Ciebie w danym dniu i sumując na dole ich ilość każdego dnia. Na drugiej stronie kartki zaznaczasz na wykresie ilość objawów występujących w kolejnych dniach – uzyskujesz miesięczny wykres pokazujący wahania głodu.

ZASADY UDZIELANIA INFORMACJI ZWROTNEJ

INFORMACJA ZWROTNA – przekazanie drugiej osobie informacji o tym, jak reagujesz na jej zachowanie i jak przeżywasz kontakt z nią.

Powinna odbywać się według poniższych zasad:

- Zwracaj się bezpośrednio do Rozmówcy,
- Mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka ona jest,
- Nie oceniaj i nie krytykuj,
- nie pocieszaj,
- Nie dawaj rad,
- nie dopytuj,
- nie usprawiedliwiał,
- Przynaczaj konkretne argumenty,
- Nie wyciągaj pochopnych wniosków,
- Unikaj uogólnień typu: „zawsze, każdy”
- Mów tylko o tych sprawach, na które rozmówca ma wpływ

Informacje zwrotne przekazywane są po to, aby usprawnić komunikację i współpracę oraz żeby pomóc drugiej osobie lepiej funkcjonować, a nie jej zaszkodzić.

KONSTRUJ INFORMACJĘ ZWROTNA, UŻYWAJĄC PONIŻSZYCH ZWROTÓW:

- **Opis tego, co czuję** – denerwuje mnie..., lubię gdy...;
- **Opis sytuacji, kiedy to się dzieje** – kiedy zachowujesz się agresywnie..., kiedy jesteś pomocny...;
- **Opis zachowania w danej sytuacji** – myślę że..., mam wrażenie że...;
- **Opis efektu który to zachowanie wywołało**- gdyż się Ciebie obawiam..., bo mogę na Ciebie liczyć....;
- **Opis oczekiwań co do zachowania danej osoby** – chciałbym być panował nad swoimi impulsami, oczekuję że nadal tak będzie, mam nadzieję na...;

PRZYDATNE ZALECENIA DLA TRZEŹWIEJĄCYCH

Uzależnienie od alkoholu i narkotyków:

1. Unikaj miejsc, w których pijesz, brałeś, lub takich, które mogą ci się z tym kojarzyć.
2. Nie przebywaj w miejscach gdzie można kupić alkohol lub narkotyki.
3. nie przebywaj z osobami, od których można kupić alkohol lub narkotyki.
4. Nie bierz udziału w spotkaniach towarzyskich, na których podaje się alkohol lub będą narkotyki
5. Nie trzymaj alkoholu i narkotyków w domu. Nie trzymaj też przedmiotów, które mogą się z tym kojarzyć
6. Nie zgadzaj się, żeby ktoś dawał ci alkohol czy narkotyki, jako prezent, zapłatę za przysługę.
7. Nie kupuj alkoholu jako prezent, ani z żadnego innego powodu.
8. Nie bierz udziału w składkach na alkohol lub narkotyki.
9. Nie polewaj.
10. Nie rozmawiaj z osobami nietrzeźwymi lub będącymi pod wpływem narkotyków.
11. Pamiętaj, że masz prawo odmówić.
12. Pamiętaj, że nie musisz się tłumaczyć dlaczego odmawiasz.

Uzależnienie od seksu:

1. pod żadnym pozorem nie oglądaj pornografii
2. nie oglądaj filmów z erotycznymi scenami
3. nie słuchaj muzyki, która może pobudzać cię seksualnie, nie oglądaj teledysków
4. używaj komputera tylko w obecności osób trzecich

Uzależnienie od hazardu:

1. unikaj miejsc, w których grałeś i miejsc, w których stoją maszyny, kasyn
2. nie wchodź do zakładów bukmacherskich
3. nie puszczaj totolotka i nie bierz udziału w innych loteriach
4. nie noś ze sobą dużej ilości gotówki ani kart płatniczych
5. nie pożyczaj pieniędzy od innych
6. nie noś ze sobą dokumentu, na podstawie którego możesz uzyskać kredyt
7. kontroluj wydatki
8. w razie kłopotów porozmawiaj z prawnikiem
9. na wszelki wypadek unikaj jakichkolwiek gier, mogą rozbudzać twoją fantazję
10. uważaj na spożywanie alkoholu, kawy i innych środków pobudzających.

Program HALT

Jest to program, który powstał we wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Stworzyły go osoby, które opierały się na własnych doświadczeniach trzeźwienia.

Unikaj poniższych stanów:

Hungry - głodny

Angry - zły

Lonely - samotny

Tired - zmęczony

Doświadczenia osób trzeźwiejących pokazują, że na początku abstynencji ciało i mózg osoby uzależnionej może nie rozpoznawać uczuć i stanów fizjologicznych i mylić je z pragnieniem napicia się albo z doświadczeniem innego rodzaju ulgi związanej z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych lub wykonywaniem innej czynności, od której jesteś uzależniony.

Celem programu HALT, jest osiągnięcie STOP:

Spokój

Towarzystwo

Odpoczynek

Pożywienie

Program 24 GODZINY

Jeśli pragnienie picia jest bardzo duże, to dobrym pomysłem na to jest podzielenie doby – 24 godzin na mniejsze odcinki czasu i postanowienie o „niepicciu/niebraniu/niegraniu” przez godzinę, potem jeszcze jedną i tak dalej. Każda abstynencja zaczyna się od pierwszej godziny trzeźwości. Wielu alkoholików, właśnie w taki sposób rozpoczęło proces wracania do trzeźwości. Powstrzymało się przez godzinę od wypicia alkoholu.

W programie na 24 godziny nie ma powodu do składania innym obietnic, czy przyrzeczeń. Decyzja o niepicciu przez 24 godziny dotyczy tylko siebie, swojego zdrowia i życia.

Program jest bardzo elastyczny. W każdy uzależniony może go rozpocząć niezależnie od miejsca i sytuacji w której się znajduje. W domu, pracy, barze czy na sali szpitalnej, o każdej godzinie – rano, w południe, wieczorem czy w nocy, może rozpocząć realizować swoje postanowienie: „nie wypiję alkoholu/nie wezmę narkotyku/nie zagram przez następne 24 godziny”.