

# METODY LECZENIA



## TERAPIA INDYWIDUALNA

Terapia indywidualna daje możliwość przedyskutowania swoich problemów bądź doświadczeń/traum, które mogą mieć negatywny wpływ na nasze zachowanie i w rezultacie prowadzić do nadużywania alkoholu. Terapia indywidualna pozwala na poznanie samego siebie, zrozumienie własnych słabości i znalezieniu innych, bardziej skutecznych i zdrowych sposobów na radzenie sobie z rzeczywistością, tak abyśmy nie musieli sięgać po alkohol.

Terapia indywidualna to 50 min spotkania z terapeutą, raz w tygodniu. Fundamentalna zasada, która warunkuje skuteczność terapii, to zbudowanie relacji opartej na zaufaniu i szczerości pomiędzy terapeutą i pacjentem.

## TERAPIA GRUPOWA

Terapia grupowa polega na regularnych spotkaniach w grupie osób z problemem alkoholowym. Pozwala to na skonfrontowanie rzeczywistości, dostrzeżenie podobieństw i oferuje wzajemne wsparcie w trudnych chwilach.

Terapia grupowa zmniejsza poczucie samotności i zapewnia zrozumienie przez co dana osoba przechodzi – brak zrozumienia ze strony rodziny jest problemem, z którym osoby uzależnione często się borykają. Uczestnictwo w terapii indywidualnej i grupowej zwiększa szanse na wyjście z uzależnienia i kontynuowanie życia w trzeźwości.



## DETOKSYKACJA

Detoksykacja alkoholowa polega na usunięciu toksyn i alkoholu z organizmu oraz uzupełnieniu płynów. Detoksykacja może być przeprowadzona w domu pacjenta, w szpitalu bądź w ośrodku odwykowym.

Detoksykacja może potrwać od 5 do 10 dni, jest to sprawa indywidualna. Detoksykacja jest poprzedzona wywiadem medycznym, gdzie zostaje opracowany plan tak, aby jak najskuteczniej wspomóc daną osobę.

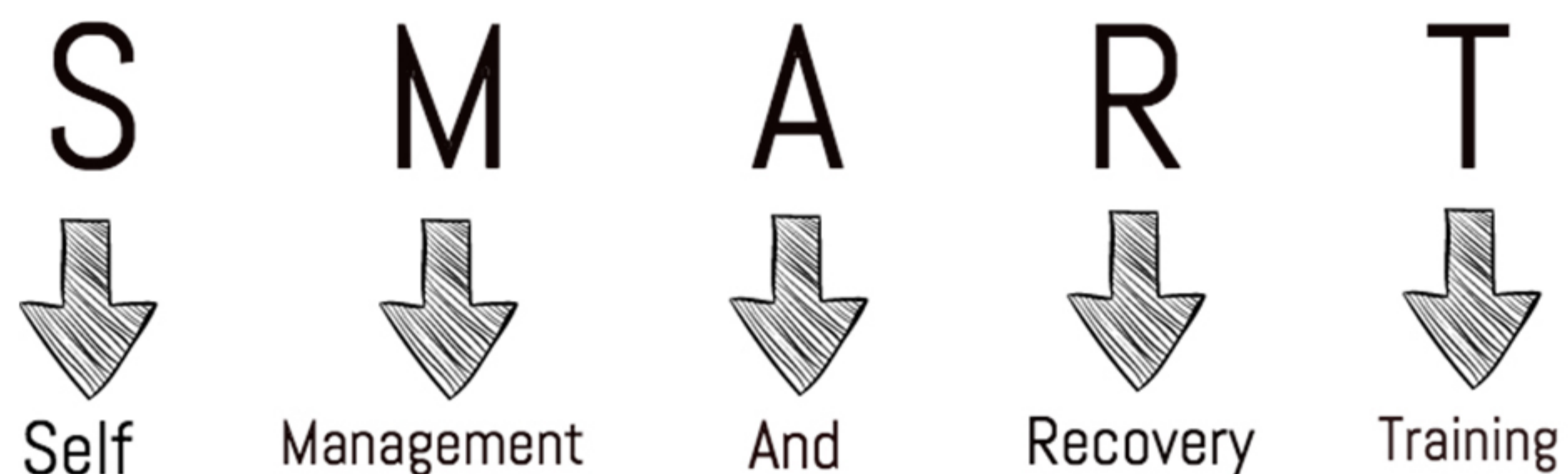
Placówki lokalne mają możliwość zorganizowania funduszy na detoksykację. W takim przypadku często jest wymagane włączenie się w terapie grupowe lub indywidualne w celu psychicznego przygotowania do detoksykacji.

Długość oczekiwania na detoksykację zależy między innymi od miejsca zamieszkania i stanu zdrowotnego osoby starającej się o detoks. Detoksykacja nie zapobiega nawrotom choroby. Aby zapobiec nawrotom choroby niezbędne jest podjęcie terapii indywidualnej lub grupowej.

# METODY LECZENIA



## SMART RECOVERY



Program SMART Recovery jest oparty na wiedzy naukowej, często określany jako alternatywa dla AA. Łączy elementy rozmowy motywacyjnej i terapii poznawczo-behawioralnej. Charakteryzuje się bardzo praktycznym podejściem do terapii odwykowej.

SMART oznacza Self Management and Recovery Training, czyli bycie odpowiedzialnym za własne życie oraz trening jak wyjść z uzależnienia. Członkowie grupy wspierają się wzajemnie poprzez rozmowę i dzielenie się swoim doświadczeniem w wychodzeniu z uzależnienia. Natóg jest widziany jako coś co możemy się nauczyć kontrolować poprzez budowanie umiejętności i zwiększanie zrozumienia naszego zachowania mamy szansę na przerwanie natógu.

Program SMART uczy technik, które pozwolą na zbudowanie motywacji do zerwania z natógiem i utrzymanie tej motywacji; radzenie sobie z wracającymi chęciami do sięgnięcia po używkę; radzenie sobie z myślami, emocjami i zachowaniami związanymi z uzależnieniem.

### JAK ZAPOBIEGAĆ NAWROTOM CHOROBY

- Kontynuuj zmiany, które wprowadziłeś/aś w życie podczas terapii.
- Kontynuuj terapię grupową/ indywidualną.
- Zaakceptuj fakt, że wybrałeś/aś życie bez alkoholu, bądź picie w ograniczonych ilościach.
- Nawrót choroby jest integralną częścią leczenia i wychodzenia z natógu, nie oznacza porażki.
- Wypełnij lukę po alkoholu tak, aby nie picie, nie kojarzyło się ze stratą.

Po zaprzestaniu picia, gdy zakończona została detoksykacja często pojawia się przewlekły zespół odstawienny. Są to symptomy które pojawiają się po zaprzestaniu picia i charakteryzują się dyskomfortem psychicznym i emocjonalnym. Jest to czas, który nasz mózg potrzebuje na zregenerowanie się po zaprzestaniu picia.

Te symptomy nie zagrażają życiu, są jednak dość uciążliwe ze względu na przewlekłość tego procesu, który może trwać kilka miesięcy. Nasilenie symptomów zmniejsza się z czasem, pod warunkiem że kontynuujemy abstynencję od alkoholu.

Mogą to być: trudności w jasności myślenia, trawienie wątku w rozmowie, trudności z pamięcią krótkotrwałą, problemy ze snem, natłok myśli, huśtawki nastroju, drażliwość bądź odcięcie się od własnych emocji.

Jest to normalna reakcja organizmu na brak alkoholu w ciągu kilku pierwszych miesięcy. Trzeba dać sobie czas na oswojenie się ze swoimi emocjami, do których nie mieliśmy dostępu, gdy nadużywaliśmy alkoholu. Zespół odstawienny jest bardzo indywidualnym procesem zdrowienia i jest uzależniony w dużym stopniu od długości, częstotliwości i ilości wypijanego alkoholu.