

INFORMACJE WSTĘPNE DLA PACJENTÓW

ROZPOCZYNAJĄCYCH UDZIAŁ W TERAPII W ODDZIALE DZIENNYM

Pewnie w ostatnim czasie wiele trudnych spraw wydarzyło się w Twoim życiu w związku z piciem przez Ciebie alkoholu. Być może nie wiążesz swoich problemów z piciem, graniem czy zażywaniem leków a naciska na Ciebie rodzina, pracodawca czy kurator. Pobyt w naszym Oddziale pomoże Ci przyjrzeć się Twoim trudnościom i pozwoli odpowiedzieć na pytanie czy rzeczywiście wynikają one z uzależnienia.

Początek terapii wiąże się z mnóstwem pytań. Być może czujesz się zagubiony, nie rozumiesz na czym polega terapia i co możesz dzięki niej zyskać. Spróbujemy odpowiedzieć na kilka Twoich pytań i wątpliwości.

Wiele chorób można leczyć lekami. Uzależnienie jest chorobą, którą leczy się tylko za pomocą psychoterapii. Czasami są konieczne leki, kiedy okazuje się, że ktoś cierpi na inne choroby (np. depresję), ale o tym może zdecydować tylko lekarz specjalista.

Psychoterapia w Oddziale Dziennym odbywa się głównie w grupie. Spotkania indywidualne odbywają się co tydzień, zawsze też możesz poprosić o rozmowę z terapeutą kiedy tego będziesz potrzebować. Jednak najważniejszy wpływ na to, w jaki sposób będziesz zdrowieć, wywiera grupa. Wiele osób ma na początku udziału w grupie wątpliwości dotyczące tej formy leczenia: obawy o to, czy to co powiedzą nie zostanie przekazane poza oddział, czy nie zostaną skrytykowane, czy ktokolwiek inny będzie w stanie im pomóc, wątpliwości, czy na pewno trzeba będzie wszystko opowiadać komuś obcemu. Z punktu widzenia terapii najważniejsze jest na początek to, aby zdobyć zaufanie do osób które współuczestniczą w leczeniu. Warto dać sobie szansę na ten naturalny proces, który wymaga czasu. Nikt nie będzie oczekiwał od Ciebie na pierwszych zajęciach, że będziesz opowiadał najtrudniejsze czy najbardziej wstydliwe historie z życia. Zwykle jest tak, że z biegiem czasu różne obawy zmniejszają się, okazuje się po kilku zajęciach, że atmosfera w grupie jest na tyle bezpieczna, że osoby zaczynają mieć większą chęć, żeby mówić o sobie. Aby mogło do tego dojść wprowadziliśmy szereg zasad, z których najważniejszymi na początek są: dyskrecja, nieocenianie innych i mówienie tylko o sobie. Ważne i trudne wątki, jakie pojawiają się między uczestnikami grupy a które mogą mieć wpływ na komfort pracy nad sobą omawiamy na zebraniach społeczności terapeutycznej, które odbywają się raz w tygodniu.

Codziennie w oddziale odbywają się trzy rodzaje zajęć. Rozpoczynamy tzw. rundką, podczas której omawiamy sprawy związane z aktualnym funkcjonowaniem, np.: objawami głodu alkoholowego, uczuciami, motywacją do zmian. Następnie są zajęcia psychoedukacyjne i grupa zadaniowa. Pierwsze dotyczą zdobywania konkretnej wiedzy na temat uzależnienia i spraw z nim związanych, natomiast drugie przeznaczone są na czytanie prac wcześniej przygotowanych w domu i wysłuchanie informacji zwrotnych od innych uczestników grupy. Bardzo ważnym elementem we wszystkich zajęciach jest mówienie o uczuciach. Uważamy, że niewystarczające umiejętności nazywania uczuć i radzenia sobie z nimi są mocno związane z uzależnieniem, dlatego kładziemy duży nacisk na ich ćwiczenie. Być może na początek wydaje Ci się, że to wszystko jest skomplikowane, ale z czasem przyzwyczaisz się do specyficznego wyrażania siebie w formie informacji zwrotnej. Na każdych zajęciach jest terapeuta i to on dba o dostosowanie się do zasad i koryguje ewentualne niedociągnięcia lub błędy.

Podczas terapii grupowej zdobędziesz obszerną wiedzę na temat uzależnienia i mechanizmów tej choroby. Będziesz mieć okazję rozpoznać jej najważniejsze elementy w swoim życiu. Czasami łatwiej jest je zobaczyć najpierw u kogoś, a potem dopiero u siebie – grupa jest więc tutaj ważnym „lustrem”, w którym możesz się przeglądać. Istotną częścią naszego programu jest trenowanie różnych potrzebnych w życiu umiejętności, np. odmawiania picia, dobrego porozumiewania się z ludźmi, radzenia sobie z myślami o pić lub nudą. I tutaj również bardzo dużo możesz skorzystać z doświadczeń innych. O trzeźwieniu mówi się, że każdy powinien znaleźć własną drogę, a łatwiej będzie ją znaleźć, kiedy będziesz mógł zobaczyć, jak robią to inni, co im się sprawdza w życiu i co miałbyś ochotę wypróbować u siebie. Jedynymi wstępnymi warunkami, jakie musisz spełnić jest przychodzenie na zajęcia na trzeźwo oraz chociaż minimalna chęć przyjrzenia się swojemu życiu i problemom związanym z piciem alkoholu.