

Moduł III: Psychoterapia osób uzależnionych i członków ich rodzin.

Kurs 2: Psychoterapia osób uzależnionych - diagnoza i proces psychoterapeutyczny- cz.3



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna wokół przejawów uzależnienia oraz jego konsekwencji może przyjmować różnorodne formy, dostosowane do potrzeb pacjenta.

Oto kilka możliwości:

► 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ **Cel:**

Zmiana zniekształceń poznawczych i negatywnych schematów myślenia, które mogą prowadzić do uzależnienia.

❖ **Metody:**

Pracą nad identyfikacją i modyfikacją myśli automatycznych, które wpływają na zachowania uzależnieniowe, oraz nauka umiejętności radzenia sobie w sytuacjach wywołujących głód substancji.

► 2. Terapia psychodynamiczna

❖ **Cel:**

Zrozumienie wewnętrznych konfliktów i nieświadomych motywacji, które mogą przyczyniać się do uzależnienia.

❖ **Metody:**

Analiza relacji rodzinnych oraz doświadczeń z przeszłości, które mogą wpływać na aktualne zachowania i emocje pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia systemowa

❖ **Cel:**

Zbadanie dynamiki rodzinnej i społecznej, które mogą wspierać lub utrudniać proces uzdrawiania.

❖ **Metody:**

Praca z całą rodziną, aby zidentyfikować wzorce interakcji, które mogą przyczyniać się do uzależnienia, oraz wprowadzenie zdrowych nawyków komunikacyjnych.

➤ 4. Terapia grupowa

❖ **Cel:**

Umożliwienie pacjentom dzielenia się doświadczeniami i uzyskiwanie wsparcia od innych osób z podobnymi problemami.

❖ **Metody:**

Regularne spotkania grupowe, podczas których uczestnicy mogą omawiać swoje odczucia, strategie radzenia sobie oraz postępy w terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ **Cel:**

Poprawa umiejętności regulacji emocji i radzenia sobie z kryzysem.

❖ **Metody:**

Nauka technik takich jak uważność, tolerancja na dyskomfort oraz umiejętności interpersonalne, które mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami i głodem substancji.

➤ 6. Terapia motywacyjna

❖ **Cel:**

Zwiększenie gotowości pacjenta do zmiany zachowań związanych z uzależnieniem.

❖ **Metody:**

Praca nad ambiwalencją pacjenta wobec zmiany, pomoc w identyfikacji osobistych wartości oraz celów, które mogą wspierać proces zmiany.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Interwencje oparte na uważności (mindfulness)

❖ **Cel:**

Zwiększenie świadomości własnych myśli i emocji, co może pomóc w radzeniu sobie z głodem substancji.

❖ **Metody:**

Ćwiczenia medytacyjne i techniki oddechowe, które pomagają w zarządzaniu stresem oraz emocjami.

➤ 8. Edukacja i wsparcie rodzin

❖ **Cel:**

Umożliwienie członkom rodziny zrozumienie uzależnienia i jego wpływu na wszystkich.

❖ **Metody:**

Prowadzenie warsztatów oraz grup wsparcia dla rodzin, aby ułatwić komunikację i wzmocnić system wsparcia dla pacjenta.

Każda z tych metod może być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz specyfiki jego uzależnienia, co pozwala na skuteczniejszą pracę terapeutyczną.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna wokół przejawów uzależnienia, w tym głodu substancji, może obejmować różne podejścia i techniki.

Oto kilka możliwości:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ *Opis:*

CBT skupia się na identyfikacji i modyfikacji myśli oraz przekonań związanych z uzależnieniem. Pacjenci uczą się rozpoznawać myśli wywołujące głód substancji oraz opracowują strategie radzenia sobie z tymi myślami.

➤ 2. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ *Opis:*

DBT kładzie nacisk na rozwijanie umiejętności regulacji emocji oraz uważności. Techniki te mogą pomóc pacjentom w lepszym zarządzaniu głodem substancji i w reagowaniu na stres.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia motywacyjna

❖ *Opis:*

Terapia ta koncentruje się na zwiększeniu motywacji do zmiany. Terapeuta wspiera pacjenta w eksploracji ambiwalencji wobec uzależnienia oraz w wyznaczaniu celów związanych z leczeniem.

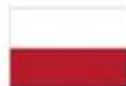
➤ 4. Terapia grupowa

❖ *Opis:*

Grupy wsparcia oferują pacjentom możliwość dzielenia się doświadczeniami oraz uczenia się od innych. Wspólne omawianie problemów związanych z głodem substancji może być pomocne w budowaniu poczucia wspólnoty i zrozumienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Interwencje oparte na uważności (mindfulness)

❖ Opis:

Techniki uważności pomagają pacjentom w zwiększeniu świadomości własnych myśli i emocji. Umożliwiają one lepsze zrozumienie i akceptację głodu substancji, co może prowadzić do zmniejszenia impulsów do zażywania.

➤ 6. Edukacja o uzależnieniach

❖ Opis:

Edukacja pacjentów na temat mechanizmów uzależnienia oraz skutków zażywania substancji może zwiększyć ich świadomość i pomóc w radzeniu sobie z głodem substancji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Terapia psychodynamiczna

❖ Opis:

Terapia ta koncentruje się na zrozumieniu nieświadomych przyczyn uzależnienia. Pomaga pacjentom w odkrywaniu emocji i doświadczeń z przeszłości, które mogą wpływać na aktualne pragnienia i zachowania.

➤ 8. Wsparcie rodzinne

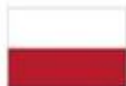
❖ Opis:

Udział członków rodziny w terapii może pomóc w zrozumieniu dynamiki relacji oraz w budowaniu systemu wsparcia dla pacjenta, co może wpływać na radzenie sobie z głodem substancji.

Każde z tych podejść może być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz jego specyficznego kontekstu uzależnienia. Współpraca z wykwalifikowanym terapeutą pozwala na wybór najbardziej odpowiednich metod w danym przypadku.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady różnych podejść psychoterapeutycznych w pracy z osobami uzależnionymi od substancji, koncentrujących się na przejawach głodu substancji:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ *Przykład:*

Pacjent uczy się identyfikować myśli prowadzące do głodu substancji, takie jak „Nie dam rady bez tego”, i zastępuje je bardziej realistycznymi, jak „Mogę poradzić sobie bez tego, znalazłem inne metody radzenia sobie”.

➤ 2. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ *Przykład:*

Pacjent praktykuje techniki uważności, takie jak medytacja, aby lepiej rozpoznawać swoje emocje i myśli związane z głodem substancji, co pozwala mu na bardziej świadome podejmowanie decyzji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia motywacyjna

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesję, w której pacjent eksploruje swoje ambiwalentne uczucia wobec uzależnienia, a terapeuta pomaga mu zidentyfikować osobiste cele, takie jak poprawa zdrowia lub relacji.

➤ 4. Terapia grupowa

❖ **Przykład:**

Pacjent uczestniczy w grupie wsparcia, gdzie dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z głodem substancji, co sprzyja poczuciu wspólnoty i wzajemnemu wsparciu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Interwencje oparte na uważności (mindfulness)

❖ **Przykład:**

Pacjent uczy się technik oddechowych i medytacyjnych, które pomagają mu radzić sobie z nagłymi napadami głodu substancji, umożliwiając mu zatrzymanie się i zregenerowanie przed podjęciem decyzji.

➤ 6. Edukacja o uzależnieniach

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesję edukacyjną, w której wyjaśnia mechanizmy uzależnienia, wpływ substancji na mózg oraz skutki ich używania, co zwiększa świadomość pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Terapia psychodynamiczna

❖ *Przykład:*

Pacjent pracuje nad zrozumieniem, jak jego przeszłe doświadczenia, takie jak traumy lub trudne relacje, mogą wpływać na jego aktualne pragnienia i potrzeby związane z substancjami.

➤ 8. Wsparcie rodzinne

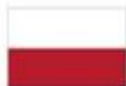
❖ *Przykład:*

Terapeuta organizuje sesje z członkami rodziny pacjenta, aby poprawić komunikację i zrozumienie, co może wspierać pacjenta w radzeniu sobie z głodem substancji oraz w budowaniu zdrowych relacji.

Każde z tych podejść może być indywidualizowane w zależności od potrzeb konkretnego pacjenta oraz jego sytuacji życiowej.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna z osobami z uzależnieniem, które doświadczają upośledzonej zdolności kontroli, może przyjmować różne formy i podejścia.

Kilka możliwości:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ *Opis:*

CBT może pomóc osobom uzależnionym w identyfikowaniu negatywnych myśli i wzorców zachowań, które przyczyniają się do utraty kontroli. Terapeuta może uczyć pacjentów technik radzenia sobie, które wspierają podejmowanie bardziej świadomych decyzji.

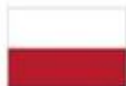
➤ 2. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ *Opis:*

DBT skupia się na umiejętnościach regulacji emocji i uważności. Może pomóc pacjentom lepiej zarządzać swoimi impulsami i emocjami, co jest kluczowe w kontekście kontroli nad uzależnieniem.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 3. Trening umiejętności

❖ *Opis:*

Zajęcia koncentrujące się na rozwijaniu umiejętności życiowych, takich jak rozwiązywanie problemów, asertywność czy zarządzanie stresem, mogą wspierać pacjentów w zwiększaniu kontroli nad swoim zachowaniem.

► 4. Terapia motywacyjna

❖ *Opis:*

Terapeuta może pomóc pacjentowi w zrozumieniu jego ambiwalencji wobec uzależnienia oraz w budowaniu wewnętrznej motywacji do zmiany, co może prowadzić do większej kontroli nad zachowaniami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia grupowa

❖ Opis:

Uczestnictwo w grupach wsparcia może umożliwić osobom uzależnionym dzielenie się doświadczeniami oraz otrzymywanie wsparcia od innych, co może wzmacniać poczucie kontroli.

➤ 6. Interwencje oparte na uważności (mindfulness)

❖ Opis:

Techniki uważności mogą pomóc pacjentom w zwiększeniu świadomości swoich myśli i emocji, co pozwala na lepsze zarządzanie impulsami i reakcjami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Edukacja na temat uzależnień

❖ Opis:

Zrozumienie mechanizmów uzależnienia oraz skutków zażywania substancji może pomóc pacjentom w budowaniu lepszej kontroli nad swoimi zachowaniami i podejmowanymi decyzjami.

➤ 8. Terapia psychodynamiczna

❖ Opis:

Praca nad zrozumieniem nieświadomych motywów i emocji, które mogą wpływać na utratę kontroli, może być pomocna w procesie terapeutycznym. Pacjenci mogą odkrywać, jakie doświadczenia z przeszłości wpływają na ich obecne zachowania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Wsparcie rodzinne

❖ *Opis:*

Angażowanie rodziny w proces terapeutyczny może pomóc w tworzeniu zdrowych relacji i systemu wsparcia, co może wspierać pacjenta w odzyskiwaniu kontroli nad swoim życiem.

Każde podejście może być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz specyfiki jego uzależnienia, co pozwala na skuteczniejszą pracę nad zwiększeniem zdolności kontroli.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady różnych metod terapeutycznych, które mogą być stosowane w pracy z osobami z uzależnieniem, koncentrując się na upośledzonej zdolności kontroli:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ **Przykład:**

Pacjent identyfikuje myśli, które prowadzą do impulsów związanych z używaniem substancji, a następnie pracuje nad ich zmianą, np. przekształca myśl „Nie mogę tego znieść” w „Mogę poradzić sobie z tym w inny sposób”.

➤ 2. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ **Przykład:**

Pacjent uczy się technik regulacji emocji, takich jak ćwiczenia oddechowe, które pomagają mu zachować spokój w chwilach silnego pragnienia używki.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Trening umiejętności

❖ **Przykład:**

Sesje grupowe, w których uczestnicy uczą się umiejętności asertywności i rozwiązywania problemów, aby lepiej radzić sobie w sytuacjach ryzykownych.

➤ 4. Terapia motywacyjna

❖ **Przykład:**

Terapeuta pracuje z pacjentem nad zrozumieniem jego osobistych wartości i celów, co może pomóc w budowaniu chęci do zmiany zachowań związanych z uzależnieniem.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia grupowa

❖ *Przykład:*

Pacjent uczestniczy w grupie wsparcia, gdzie wymienia się doświadczeniami z innymi osobami, co pozwala na budowanie poczucia wspólnoty i odpowiedzialności.

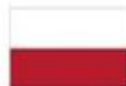
➤ 6. Interwencje oparte na uważności (mindfulness)

❖ *Przykład:*

Pacjent praktykuje medytację uważności, aby lepiej zauważać momenty głodu substancji i uczyć się, jak je akceptować bez działania na nie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Edukacja na temat uzależnień

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesję informacyjną, w której omawia biologiczne i psychologiczne aspekty uzależnienia, co może zwiększyć świadomość pacjenta i pomóc w budowaniu kontroli.

➤ 8. Terapia psychodynamiczna

❖ **Przykład:**

Pacjent bada swoje przeszłe doświadczenia i traumy, które mogą wpływać na obecne trudności z kontrolą, co może prowadzić do lepszego zrozumienia swoich zachowań.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Wsparcie rodzinne

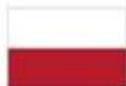
❖ **Przykład:**

Sesje terapeutyczne z udziałem rodziny pacjenta, które mają na celu poprawę komunikacji i wsparcia, co może pomóc pacjentowi w odzyskiwaniu kontroli nad swoim życiem.

Każde z tych podejść może być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta, co zwiększa skuteczność terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna z osobami z uzależnieniem, które mają trudności z regulacją emocji, może obejmować różne podejścia i metody.

Oto kilka możliwości oraz konkretne przykłady:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ Opis:

CBT pomaga identyfikować i zmieniać negatywne wzorce myślenia oraz zachowania.

❖ Przykład:

Pacjent uczy się rozpoznawać sytuacje, które wywołują silne emocje, i techniki, takie jak zastępowanie myśli automatycznych bardziej realistycznymi, co może pomóc w ograniczeniu impulsów do używania substancji.

➤ 2. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

❖ Opis:

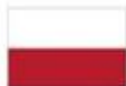
DBT koncentruje się na umiejętnościach regulacji emocji, tolerancji na dyskomfort oraz uważności.

❖ Przykład:

Pacjent nauczy się techniki „STOP” (Stop, Take a step back, Observe, Proceed), aby w chwilach silnych emocji zatrzymać się, ocenić sytuację i podjąć bardziej świadome decyzje.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia oparta na uważności (Mindfulness)

❖ **Opis:**

Techniki uważności pomagają w zwiększeniu świadomości emocji i myśli, co sprzyja lepszej regulacji.

❖ **Przykład:**

Pacjent praktykuje medytację uważności, aby lepiej zauważać swoje emocje w momencie ich wystąpienia, co umożliwia bardziej świadome reakcje.

➤ 4. Trening umiejętności interpersonalnych

❖ **Opis:**

Skupienie się na umiejętnościach komunikacyjnych i relacyjnych może pomóc w lepszej regulacji emocji w kontaktach z innymi.

❖ **Przykład:**

Uczestnictwo w warsztatach, gdzie pacjenci uczą się wyrażania swoich emocji w zdrowy sposób, np. poprzez asertywność.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia grupowa

❖ **Opis:**

Grupy wsparcia oferują platformę do dzielenia się emocjami i doświadczeniami.

❖ **Przykład:**

Pacjent uczestniczy w grupie wsparcia, gdzie omawia swoje emocje związane z uzależnieniem, co może pomóc w normalizacji tych doświadczeń i w budowaniu strategii radzenia sobie.

➤ 6. Terapia psychodynamiczna

❖ **Opis:**

Skupia się na zrozumieniu nieświadomych procesów i emocji.

❖ **Przykład:**

Pacjent eksploruje swoje uczucia związane z przeszłymi traumami, co może prowadzić do lepszego zrozumienia, jak te emocje wpływają na jego aktualne zachowania i uzależnienie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Edukacja emocjonalna

❖ **Opis:**

Uczenie pacjentów o emocjach i ich funkcji.

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesję, w której omawia różne emocje, ich przyczyny oraz zdrowe sposoby ich wyrażania i zarządzania nimi.

➤ 8. Terapia skoncentrowana na emocjach (EFT)

❖ **Opis:**

Skupia się na emocjach jako źródle problemów i zmian.

❖ **Przykład:**

Pacjent uczy się rozpoznawać i nazwać swoje emocje, co wspiera proces terapeutyczny i umożliwia lepsze radzenie sobie z trudnymi uczuciami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Interwencje kryzysowe

❖ **Opis:**

Pomoc w sytuacjach kryzysowych związanych z regulacją emocji.

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesje interwencyjne w momentach kryzysowych, pomagając pacjentowi zidentyfikować emocje i opracować strategię działania, aby uniknąć nawrotu uzależnienia.

Każde z tych podejść może być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta w kontekście jego uzależnienia i trudności z regulacją emocji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna z osobami z uzależnieniem, które doświadczają zniekształceń poznawczych, może przyjmować różnorodne formy.

Oto kilka podejść oraz konkretne przykłady:

► 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ *Opis:*

CBT koncentruje się na identyfikowaniu i modyfikowaniu niezdrowych wzorców myślenia.

❖ *Przykład:*

Pacjent uczy się rozpoznawać myśli typu „Nie mogę bez tego żyć”, co jest zniekształceniem poznawczym, i zastępować je bardziej realistycznymi myślami, takimi jak „Mogę radzić sobie bez tego, bo już to robiłem”.

► 2. Terapia schematów

❖ *Opis:*

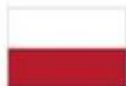
Skupia się na długoterminowych wzorcach myślenia i emocji, które mogą prowadzić do uzależnienia.

❖ *Przykład:*

Pacjent identyfikuje swoje schematy, takie jak „Nikt mnie nie kocha”, i pracuje nad ich przekształceniem w bardziej pozytywne przekonania, co może zmniejszyć potrzebę sięgania po substancje w celu złagodzenia emocji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia oparta na uważności (Mindfulness)

❖ **Opis:**

Uczy pacjentów obserwacji myśli i emocji bez osądzania, co może pomóc w identyfikacji zniekształceń poznawczych.

❖ **Przykład:**

Pacjent praktykuje uważność, aby zauważyć pojawiające się myśli o uzależnieniu, jednocześnie ucząc się, że nie musi ich spełniać, co zmniejsza ich wpływ na zachowanie.

➤ 4. Terapia interpersonalna

❖ **Opis:**

Skupia się na relacjach interpersonalnych i ich wpływie na myślenie i emocje.

❖ **Przykład:**

Pacjent omawia swoje zniekształcenia poznawcze związane z relacjami, takie jak „Zawsze jestem odrzucany”, co może prowadzić do uzależnienia jako formy ucieczki.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 5. Psychoedukacja

❖ **Opis:**

Edukacja pacjentów na temat uzależnienia i zniekształceń poznawczych.

❖ **Przykład:**

Terapeuta prowadzi sesję, w której omawia najczęstsze zniekształcenia poznawcze związane z uzależnieniem, pomagając pacjentowi je rozpoznać i zrozumieć ich wpływ na jego życie.

► 6. Terapia grupowa

❖ **Opis:**

Grupy wsparcia mogą pomóc w identyfikacji i zrozumieniu zniekształceń poznawczych.

❖ **Przykład:**

Uczestnicy dzielą się swoimi myślami i przekonaniami, co może pomóc w zidentyfikowaniu zniekształceń, takich jak generalizowanie negatywnych doświadczeń.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Terapia psychodynamiczna

❖ **Opis:**

Analizuje nieświadome procesy i zniekształcenia poznawcze wynikające z przeszłych doświadczeń.

❖ **Przykład:**

Pacjent eksploruje, jak jego zniekształcenia poznawcze mogą być związane z dzieciństwem lub relacjami z bliskimi osobami.

➤ 8. Interwencje kryzysowe

❖ **Opis:**

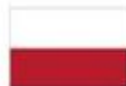
Skupione na natychmiastowej pomocy w sytuacjach kryzysowych związanych z uzależnieniem.

❖ **Przykład:**

Terapeuta pomaga pacjentowi w chwili kryzysu zidentyfikować myśli katastroficzne, takie jak „Nie ma sensu tego kontynuować”, i wspólnie opracowują bardziej zrównoważone myśli.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Trening umiejętności rozwiązywania problemów

❖ Opis:

Uczy pacjentów, jak radzić sobie z trudnościami i zniekształceniami poznawczymi.

❖ Przykład:

Pacjent uczy się technik rozwiązywania problemów, które pomagają mu analizować sytuacje i podejmować bardziej racjonalne decyzje, zamiast ulegać impulsom związanym z uzależnieniem.

Pacjent uczy się technik rozwiązywania problemów, które pomagają mu analizować sytuacje i podejmować bardziej racjonalne decyzje, co z kolei może prowadzić do zmniejszenia impulsów związanych z uzależnieniem. Przykładowo, zamiast uciekać się do używek w obliczu stresu, pacjent może opracować plan działania, który obejmuje zdrowe strategie radzenia sobie, takie jak aktywność fizyczna, medytacja czy rozmowa z bliskimi.

Wszystkie te podejścia mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta i jego specyficznych wyzwań związanych z uzależnieniem oraz zniekształceniami poznawczymi. Właściwie dobrana terapia może wspierać proces zdrowienia i poprawiać jakość życia pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praca psychoterapeutyczna z osobami z uzależnieniem, koncentrująca się na konsekwencjach uzależnienia, może przyjmować różnorodne formy.

Oto kilka podejść terapeutycznych oraz ich charakterystyka:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ **Opis:**

CBT pomaga w identyfikacji negatywnych myśli i wzorców zachowań związanych z uzależnieniem. Skupia się na modyfikacji tych myśli, aby zmniejszyć negatywne konsekwencje uzależnienia.

❖ **Przykład:**

Pacjenci uczą się technik radzenia sobie, które pomagają im unikać sytuacji wywołujących chęć sięgnięcia po substancje.

➤ 2. Terapia motywacyjna

❖ **Opis:**

Skupia się na zwiększaniu motywacji pacjenta do zmiany. Terapeuta wspiera pacjenta w eksplorowaniu jego ambiwalencji wobec uzależnienia.

❖ **Przykład:**

Pacjent identyfikuje powody, dla których chce zmienić swoje zachowanie, oraz potencjalne korzyści wynikające z abstynencji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia grupowa

❖ **Opis:**

Umożliwia pacjentom dzielenie się doświadczeniami i wsparcie w grupie. Może to pomóc w przezwyciężaniu izolacji i wstydlivości związanej z uzależnieniem.

❖ **Przykład:**

Grupa wsparcia, w której uczestnicy dzielą się swoimi historiami i uczą się od siebie nawzajem, co może prowadzić do lepszego zrozumienia konsekwencji uzależnienia.

➤ 4. Terapia rodzin

❖ **Opis:**

Skupia się na relacjach rodzinnych i ich wpływie na uzależnienie. Umożliwia zrozumienie dynamiki rodzinnej, która może wpływać na zachowania uzależniające.

❖ **Przykład:**

Sesje terapeutyczne z rodziną pacjenta, które pomagają w poprawie komunikacji i wsparcia w procesie zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia psychodynamiczna

❖ **Opis:**

Analizuje nieświadome procesy oraz doświadczenia z przeszłości, które mogą wpływać na obecne zachowania uzależniające.

❖ **Przykład:**

Pacjent odkrywa, jak traumy z dzieciństwa mogą się manifestować poprzez uzależnienie i jak można je przetworzyć, aby zmniejszyć ich wpływ.

➤ 6. Interwencje kryzysowe

❖ **Opis:**

Skupione na natychmiastowej pomocy osobom w kryzysie związanym z uzależnieniem. Pozwalają na szybkie zidentyfikowanie i rozwiązanie bieżących problemów.

❖ **Przykład:**

Terapeuta pracuje z pacjentem podczas kryzysu, pomagając mu zrozumieć konsekwencje związane z powrotem do uzależnienia oraz opracowując plan działania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Programy 12 kroków

❖ **Opis:**

Oparte na wsparciu grupowym, oferują strukturę do pracy nad uzależnieniem i jego konsekwencjami.

❖ **Przykład:**

Uczestnictwo w spotkaniach, które koncentrują się na dzieleniu się doświadczeniami i wsparciu w procesie zdrowienia.

➤ 8. Psychoedukacja

❖ **Opis:**

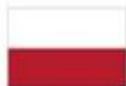
Edukacja pacjentów na temat uzależnienia i jego skutków, co pozwala na lepsze zrozumienie problemu.

❖ **Przykład:**

Warsztaty lub sesje informacyjne dotyczące fizycznych, psychicznych i społecznych konsekwencji uzależnienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Terapia oparta na uważności (Mindfulness)

❖ Opis:

Uczy pacjentów, jak być świadomym swoich myśli, emocji i zachowań, co może pomóc w radzeniu sobie z konsekwencjami uzależnienia.

❖ Przykład:

Techniki medytacji, które pomagają pacjentowi zrozumieć i akceptować swoje emocje bez uciekania się do uzależniających zachowań.

**Każde z tych podejść może być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz jego specyficznych wyzwań związanych z uzależnieniem.
Zintegrowane podejście, które łączy różne metody, często przynosi najlepsze rezultaty.**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Konkretne przykłady zastosowania różnych podejść psychotherapeutycznych w pracy z osobami uzależnionymi:

➤ 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

❖ **Przykład:**

Pacjent, który regularnie sięga po alkohol w sytuacjach stresowych, uczy się identyfikować myśli prowadzące do picia, takie jak „Nie poradzę sobie bez alkoholu”. Terapeuta pomaga mu opracować alternatywne myśli, np. „Mogę poradzić sobie z tym stresem inaczej”.

➤ 2. Terapia motywacyjna

❖ **Przykład:**

Podczas sesji terapeutycznej pacjent mówi o swoim uzależnieniu, wskazując jednocześnie na sytuacje, w których czuje się dobrze bez używek. Terapeuta wspiera go w określeniu osobistych celów zdrowienia, takich jak poprawa relacji z rodziną lub lepsze samopoczucie psychiczne.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia grupowa

❖ **Przykład:**

Uczestnik grupy wsparcia dzieli się swoją historią, opowiadając o trudnych momentach związanych z uzależnieniem. Inni członkowie grupy oferują wsparcie i dzielą się swoimi strategiami radzenia sobie, co daje poczucie wspólnoty i zrozumienia.

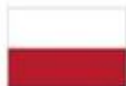
➤ 4. Terapia rodzin

❖ **Przykład:**

Rodzina pacjenta uczestniczy w sesji, w której omawiane są zachowania, które mogą wspierać uzależnienie, takie jak nadmierne krytykowanie lub brak wsparcia. Terapeuta pomaga rodzinie w opracowaniu zdrowych wzorców komunikacji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 5. Terapia psychodynamiczna

❖ **Przykład:**

Pacjent odkrywa, że jego uzależnienie było formą unikania bólu emocjonalnego związanego z wydarzeniami z dzieciństwa. Terapeuta pomaga mu zrozumieć te związki, co prowadzi do głębszej refleksji i uzdrawiania.

➤ 6. Interwencje kryzysowe

❖ **Przykład:**

Osoba zgłasza się na sesję, ponieważ doświadczyła nawrotu uzależnienia. Terapeuta pracuje z nią nad natychmiastowym planem działania, który może obejmować unikanie pewnych miejsc lub osób oraz ustalenie wsparcia ze strony bliskich.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 7. Programy 12 kroków

❖ **Przykład:**

Pacjent uczestniczy w spotkaniach, gdzie dzieli się swoimi doświadczeniami i uczy się akceptacji swoich ograniczeń. Praca nad kolejnymi krokami, takimi jak przyznanie się do bezsilności wobec alkoholu, może pomóc w zrozumieniu konsekwencji uzależnienia.

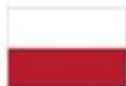
➤ 8. Psychoedukacja

❖ **Przykład:**

W ramach warsztatów pacjenci uczą się o biologicznych i psychologicznych aspektach uzależnienia, co pozwala im lepiej zrozumieć, jak substancje wpływają na ich mózg i zachowanie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 9. Terapia oparta na uważności (Mindfulness)

❖ **Przykład:**

Pacjent uczy się technik medytacyjnych, które pomagają mu być świadomym swoich impulsów do sięgania po substancje. Na przykład, gdy odczuwa chęć sięgnięcia po alkohol, praktykuje głębokie oddychanie i obserwuje swoje emocje, co pozwala mu na bardziej świadome podejście do sytuacji.

Każde z tych podejść można dostosować do indywidualnych potrzeb pacjentów, co sprawia, że terapia staje się bardziej efektywna i spersonalizowana.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



W procesie psychoterapii uzależnień zachodzi wiele zjawisk, które mają istotne znaczenie dla wzmocnienia przymierza terapeutycznego oraz wprowadzania zmiany.

Kluczowe aspekty:

➤ 1. Relacja terapeutyczna

❖ **Zaufanie:**

Budowanie zaufania między terapeutą a pacjentem jest fundamentalne. Pacjenci muszą czuć się bezpiecznie, aby otwarcie dzielić się swoimi doświadczeniami i uczuciami.

❖ **Empatia:**

Terapeuta, wykazując empatię, może lepiej zrozumieć emocje pacjenta, co sprzyja nawiązywaniu głębszej relacji i współpracy.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Przymierze terapeutyczne

❖ **Wspólne cele:**

Ustalenie i akceptacja wspólnych celów terapeutycznych są kluczowe dla budowania przymierza. Pacjent powinien mieć poczucie, że jego cele są zrozumiane i wspierane przez terapeutę.

❖ **Zaangażowanie:**

Aktywne uczestnictwo obu stron w procesie terapeutycznym, w tym otwartość na feedback i refleksję, wzmacnia przymierze.

➤ 3. Zjawiska psychologiczne

❖ **Przepracowanie emocji:**

Terapia uzależnień często koncentruje się na zrozumieniu i przepracowaniu emocji związanych z uzależnieniem, co może prowadzić do większej samoświadomości pacjenta.

❖ **Zniekształcenia poznawcze:**

Terapeuci pomagają pacjentom identyfikować i kwestionować zniekształcenia poznawcze, które mogą wpływać na ich postrzeganie rzeczywistości oraz decyzje dotyczące używania substancji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 4. Zmienność i adaptacja

❖ *Elastyczność w podejściu:*

Terapeuci często muszą dostosowywać swoje podejście do indywidualnych potrzeb pacjenta, co może zwiększać skuteczność terapii.

❖ *Monitorowanie postępów:*

Regularne oceny postępów w terapii mogą pomóc zarówno terapeutom, jak i pacjentowi w dostosowywaniu celów i metod, co sprzyja wprowadzaniu zmian.

➤ 5. Wsparcie społeczne

❖ *Włączanie rodziny:*

W niektórych przypadkach zaangażowanie rodziny w proces terapeutyczny może wzmacniać wsparcie dla pacjenta i przyspieszać proces zmiany.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Motywacja do zmiany

❖ **Motywacja wewnętrzna:**

Terapeuci starają się wspierać rozwój wewnętrznej motywacji pacjenta do zmiany, co jest kluczowe w procesie zdrowienia.

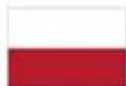
❖ **Wzmacnianie sukcesów:**

Wzmacnianie pozytywnych doświadczeń i sukcesów pacjenta może zwiększać jego zaangażowanie w terapię.

Podsumowując, zjawiska zachodzące w procesie psychoterapii uzależnień oraz relacja terapeutyczna mają kluczowe znaczenie dla skuteczności terapii. Przymierze terapeutyczne, oparte na zaufaniu, empatii i wspólnych celach, sprzyja wprowadzaniu pozytywnych zmian w życiu pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Konkretne przykłady zjawisk zachodzących w procesie psychoterapii uzależnień oraz ich wpływu na przymierze terapeutyczne i wprowadzanie zmiany:

➤ 1. Relacja terapeutyczna

❖ *Zaufanie:*

Terapeuta regularnie utrzymuje kontakt wzrokowy i aktywnie słucha pacjenta, co może budować poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

❖ *Empatia:*

Terapeuta dzieli się swoją reakcją na emocje pacjenta, np. mówi: "Rozumiem, że czujesz się przytłoczony, to normalne w twojej sytuacji", co może pomóc pacjentowi poczuć się zrozumianym.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 2. Przymierze terapeutyczne

❖ **Wspólne cele:**

Terapeuta i pacjent wspólnie ustalają cele na początku terapii, np. redukcję użycia substancji o 50% w ciągu najbliższych trzech miesięcy.

❖ **Zaangażowanie:**

Pacjent regularnie przynosi notatki z postępami w terapii, co pokazuje jego zaangażowanie i chęć do współpracy.

► 3. Zjawiska psychologiczne

❖ **Przepracowanie emocji:**

Podczas sesji terapeutycznych pacjent eksploruje uczucia związane z traumatycznymi wydarzeniami, co może prowadzić do większej świadomości emocjonalnej.

❖ **Zniekształcenia poznawcze:**

Terapeuta pomaga pacjentowi zidentyfikować myśli typu "Muszę pić, żeby się zrelaksować" i zastąpić je bardziej konstruktywnymi przekonaniami, jak "Mogę znaleźć inne sposoby na relaks".



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 4. Zmienność i adaptacja

❖ **Elastyczność w podejściu:**

Jeśli pacjent reaguje na tradycyjne metody terapii oporu, terapeuta może wprowadzić techniki mindfulness lub arteterapię, by lepiej dostosować się do jego potrzeb.

❖ **Monitorowanie postępów:**

Ustalenie cotygodniowych sesji, w których pacjent ocenia swoje postępy w zakresie celów terapeutycznych, co umożliwia bieżące dostosowywanie działań.

➤ 5. Wsparcie społeczne

❖ **Włączanie rodziny:**

Terapeuta organizuje sesje rodzinne, aby pomóc bliskim pacjenta zrozumieć jego uzależnienie i w jaki sposób mogą go wspierać w procesie zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Motywacja do zmiany

❖ **Motywacja wewnętrzna:**

Terapeuta zachęca pacjenta do refleksji nad osobistymi powodami, dla których chce przestać używać substancji, co może wzmocnić jego wewnętrzną motywację do zmiany.

❖ **Wzmacnianie sukcesów:**

Terapeuta celebryje małe osiągnięcia pacjenta, takie jak tydzień bez używek, co może zwiększyć jego poczucie własnej wartości i motywację do dalszej pracy.

Te przykłady ilustrują, jak różne zjawiska zachodzące w terapii uzależnień mogą wpłynąć na relację terapeutyczną oraz proces wprowadzania zmiany.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Diagnoza w psychoterapii uzależnień

Diagnoza w kontekście psychoterapii uzależnień jest kluczowym krokiem, który pozwala na zrozumienie specyfiki problemu oraz na dostosowanie podejścia terapeutycznego do potrzeb pacjenta.

Proces ten obejmuje:

► **1. Zbieranie informacji:**

Terapeuta przeprowadza szczegółowy wywiad dotyczący historii uzależnienia, wcześniejszych prób leczenia, a także kontekstu życiowego pacjenta, w tym relacji rodzinnych i społecznych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Ocena objawów:

Istotne jest zidentyfikowanie objawów uzależnienia, takich jak utrata kontroli nad używaniem substancji, objawy odstawienia, a także negatywne konsekwencje zdrowotne i społeczne.

➤ 3. Ustalanie diagnozy:

Na podstawie zebranych danych terapeuta może postawić diagnozę uzależnienia, korzystając z klasyfikacji takich jak DSM-5 lub ICD-10, co umożliwia lepsze zrozumienie problemu i planowanie terapii.

➤ 4. Planowanie terapii:

W oparciu o diagnozę terapeuta opracowuje indywidualny plan terapeutyczny, który uwzględnia konkretne cele oraz metody pracy.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Proces psychoterapeutyczny w uzależnieniach

- Proces psychoterapeutyczny w terapii uzależnień może przebiegać zarówno w ramach terapii indywidualnej, jak i grupowej.

Etapy obu podejść:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Terapia indywidualna

➤ 1. Wstępna sesja:

Terapeuta i pacjent omawiają cele terapii oraz zasady współpracy, co jest szczególnie ważne w kontekście zaufania w relacji terapeutycznej.

➤ 2. Eksploracja problemów:

Pacjent dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z uzależnieniem, a terapeuta pomaga w identyfikacji emocji i myśli, które mogą wpływać na zachowanie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Interwencje terapeutyczne:

W zależności od podejścia, terapeuta może stosować różne techniki, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia motywacyjna, czy techniki radzenia sobie ze stresem.

➤ 4. Monitorowanie postępów:

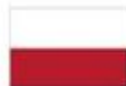
Terapeuta regularnie ocenia postępy pacjenta, co pozwala na bieżąco dostosowywanie celów i metod terapeutycznych.

➤ 5. Zakończenie terapii:

W miarę osiągnięcia celów terapeutycznych następuje faza zakończenia, w której omawiane są osiągnięcia oraz możliwe przyszłe wyzwania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Terapia grupowa

➤ 1. Formowanie grupy:

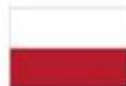
Uczestnicy są dobierani na podstawie podobnych problemów związanych z uzależnieniem, co sprzyja tworzeniu atmosfery wsparcia.

➤ 2. Wstępne sesje:

Grupa ustala zasady współpracy oraz cele, co jest istotne dla zbudowania zaufania i bezpieczeństwa.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Interakcja grupowa:

Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, co pozwala na wymianę spostrzeżeń i wsparcia. Terapeuta moderuje dyskusję i interweniuje w razie potrzeby.

➤ 4. Praca nad dynamiką grupową:

Obserwacja interakcji między uczestnikami może ujawniać istotne wzorce zachowań oraz mechanizmy obronne, które mogą być istotne w procesie zdrowienia.

➤ 5. Refleksja i zakończenie:

Na koniec sesji uczestnicy mają możliwość podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat terapii oraz planować dalsze kroki w procesie zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podsumowanie

- Diagnoza i proces psychotherapeutyczny w uzależnieniach są złożonymi, ale kluczowymi elementami terapii. Efektywność zależy zarówno od jakości relacji terapeutycznej, jak i od odpowiedniego dostosowania interwencji terapeutycznych do indywidualnych potrzeb pacjenta. Współpraca między terapeutą a pacjentem, a także między uczestnikami grupy, jest niezbędna dla osiągnięcia pozytywnych rezultatów w leczeniu uzależnień.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady dotyczące diagnozy i procesu psychoterapeutycznego w kontekście uzależnień:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady diagnozy w psychoterapii uzależnień

► 1. Wywiad kliniczny:

Terapeuta przeprowadza sesję, w której pacjent opowiada o swoim uzależnieniu od alkoholu. W trakcie wywiadu terapeuta zauważa, że pacjent ma trudności w kontrolowaniu picia, doświadcza objawów odstawienia (np. drżenie rąk, pocenie się) oraz zauważa negatywne konsekwencje w relacjach interpersonalnych i pracy. Na tej podstawie terapeuta może postawić diagnozę uzależnienia od alkoholu (ICD-10).

► 2. Kwestionariusz:

Pacjent wypełnia standardowy kwestionariusz, taki jak AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), który pozwala ocenić poziom i wzorce spożycia alkoholu. Wyniki wskazują na wysokie ryzyko uzależnienia, co skłania terapeutę do dalszej interwencji.

► 3. Ocena współwystępujących zaburzeń:

W trakcie diagnozy terapeuta zauważa, że pacjent np. zmaga się również z depresją. W związku z tym, diagnoza uwzględnia oba problemy, co pozwala na zaplanowanie kompleksowej terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady procesu psychotherapeutycznego

Terapia indywidualna

➤ 1. Sesje terapeutyczne:

Pacjent rozpoczyna terapię indywidualną, w której na początku dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z uzależnieniem od opioidów. Terapeuta stosuje techniki poznawczo-behawioralne, aby pomóc pacjentowi zidentyfikować negatywne myśli i zamienić je na bardziej konstruktywne. Na przykład, zamiast myśleć „Nie mogę żyć bez tego”, pacjent uczy się myśleć „Mogę znaleźć inne sposoby na radzenie sobie z bólem”.

➤ 2. Praca nad emocjami:

W trakcie sesji terapeutycznych pacjent odkrywa, że wiele z jego uzależnienia wynika z nieumiejętności radzenia sobie z emocjami, takimi jak smutek czy lęk. Terapeuta wprowadza ćwiczenia z zakresu uważności, które pomagają pacjentowi lepiej zarządzać swoimi emocjami bez uciekania się do substancji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady procesu psychoterapeutycznego

Terapia grupowa

➤ 1. Grupa wsparcia:

Pacjent uczestniczy w grupie wsparcia dla osób uzależnionych od narkotyków. W trakcie sesji, uczestnicy dzielą się swoimi historiami oraz strategiami radzenia sobie z pokusami. Terapeuta moderuje dyskusję, zachęcając do refleksji nad tym, jak doświadczenia innych mogą inspirować do wprowadzenia pozytywnych zmian.

➤ 2. Dynamika grupy:

W pewnym momencie sesji jeden z uczestników zaczyna krytykować innego członka grupy za jego postępy. Terapeuta wykorzystuje tę sytuację do omówienia, jak negatywne interakcje mogą wpływać na proces zdrowienia i prowadzi dyskusję na temat empatii oraz wsparcia w grupie.

➤ 3. Cele grupowe:

Na początku terapii grupa ustala wspólne cele, takie jak nauka umiejętności radzenia sobie ze stresem czy budowanie zdrowych relacji. Na koniec każdej sesji uczestnicy oceniają, na ile udało im się osiągnąć te cele, co sprzyja poczuciu odpowiedzialności i wspólnego wsparcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

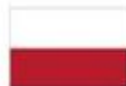


Podsumowanie

- ▶ Przykłady te ilustrują, jak diagnoza i proces terapeutyczny przebiegają w kontekście uzależnień, zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej. Kluczowe jest dostosowanie podejścia do potrzeb pacjenta oraz tworzenie atmosfery zaufania i wsparcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Propozycje literatury, która omawia różne aspekty psychoterapii uzależnień, w tym przejawy uzależnienia, takie jak głód substancji, upośledzona zdolność kontroli, regulacja emocji oraz zniekształcenia poznawcze:

- ▶ 1. "Uzależnienia. Teoria i praktyka"- Jerzy Melibruda

Książka przedstawia teoretyczne podstawy uzależnień oraz praktyczne aspekty terapii, w tym różne metody terapeutyczne.

- ▶ 2. "Psychoterapia uzależnień" - Krzysztof Bielecki

Autor omawia różne podejścia terapeutyczne w kontekście uzależnień, skupiając się na mechanizmach psychologicznych i emocjonalnych.

- ▶ 3. "Jak pokonać uzależnienie" - Zbigniew Izdebski

Publikacja ta oferuje praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie z uzależnieniem oraz techniki terapeutyczne.

- ▶ 4. "Terapia uzależnień" - Andrzej G. Krajewski

Książka ta koncentruje się na różnych metodach terapeutycznych, ich zastosowaniu w pracy z osobami uzależnionymi oraz na aspektach emocjonalnych i poznawczych związanych z uzależnieniem.

- ▶ 5. "Uzależnienia behawioralne. Teoria i praktyka" - Ewa Woydytło

Publikacja omawia nie tylko uzależnienia od substancji, ale także uzależnienia behawioralne, oferując różne podejścia terapeutyczne.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

