

Moduł III: Psychoterapia osób uzależnionych i członków ich rodzin.

**Kurs 2: Psychoterapia osób uzależnionych - diagnoza i proces psychoterapeutyczny-
cz.4**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Ewaluacja procesu zmiany i skuteczności oddziaływań psychoterapeutycznych wśród różnych grup pacjentów uzależnionych jest elementem pracy terapeutycznej.

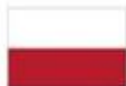
Różne aspekty tego procesu:

➤ 1. Metody ewaluacji

- ❖ Kwestionariusze i skale oceny: Używane są standaryzowane narzędzia, takie jak Skala Oceny Uzależnienia (np. AUDIT, DAST), które pozwalają na pomiar poziomu uzależnienia przed i po interwencji. Pozwalają one na obiektywną ocenę postępów pacjenta.
- ❖ Wywiady kliniczne: Przeprowadzanie regularnych wywiadów z pacjentami, które umożliwiają zrozumienie ich subiektywnych doświadczeń, trudności oraz postępów w terapii.
- ❖ Obserwacja zachowań: Ocena zmiany w zachowaniach pacjentów, takich jak unikanie substancji, poprawa w relacjach interpersonalnych czy zwiększenie zaangażowania w działalność zawodową lub społeczną.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Ustalanie celów terapeutycznych

- ❖ Cele SMART: Ustalanie Specyficznych, Mierzalnych, Osiągalnych, Realistycznych i Terminowych celów, które pacjent i terapeuta mogą wspólnie wyznaczyć na początku terapii. Regularne sprawdzanie ich realizacji pozwala na monitorowanie postępów.

➤ 3. Zróżnicowanie interwencji w zależności od grupy pacjentów

- ❖ Pacjenci uzależnieni od alkoholu: Interwencje mogą obejmować terapię poznawczo-behawioralną, wsparcie grupowe (np. AA), a także farmakoterapię (np. naltrekson). Ewaluacja skuteczności może obejmować redukcję spożycia alkoholu oraz poprawę jakości życia.
- ❖ Pacjenci uzależnieni od substancji psychoaktywnych: Terapia może koncentrować się na detoksykacji, terapii behawioralnej, a także programach rehabilitacyjnych. Kluczowe wskaźniki sukcesu mogą obejmować abstynencję, zaangażowanie w programy wsparcia oraz polepszenie funkcjonowania społecznego.
- ❖ Młodzież: W przypadku młodych pacjentów ważne jest uwzględnienie specyficznych potrzeb rozwojowych oraz kontekstu rodzinnego. Skuteczność interwencji może być mierzona poprawą w zachowaniach szkolnych, relacjach z rówieśnikami oraz zmniejszeniem ryzykownych zachowań.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 4. Analiza wyników

- ❖ Wyniki jakościowe i ilościowe: Łączne podejście do analizy danych pozwala na pełniejsze zrozumienie skuteczności terapii. Wyniki ilościowe (np. zmniejszenie liczby dni picia) mogą być uzupełnione przez wyniki jakościowe (np. opowieści pacjentów o ich doświadczeniach).
- ❖ Feedback od pacjentów: Regularne zbieranie informacji zwrotnej od pacjentów na temat ich doświadczeń w terapii, co może pomóc w dostosowaniu podejścia terapeutycznego.

➤ 5. Przykłady narzędzi ewaluacyjnych

- ❖ Główne wskaźniki skuteczności (KPI): Ustalenie kluczowych wskaźników, które będą używane do oceny skuteczności terapii, takich jak wskaźnik abstynencji, powroty do terapii, oraz ogólna satysfakcja pacjentów.
- ❖ Studia przypadków: Analiza konkretnych przypadków pacjentów, które pozwala na lepsze zrozumienie procesu zmian oraz skuteczności zastosowanych interwencji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

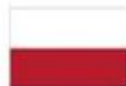


Podsumowanie

- ▶ Ewaluacja procesu zmiany i skuteczności oddziaływań psychoterapeutycznych wśród pacjentów uzależnionych jest złożonym procesem, który wymaga zastosowania różnych metod oraz technik. Kluczowe jest dostosowanie podejścia do specyficznych potrzeb danej grupy pacjentów oraz regularne monitorowanie postępów, aby zapewnić efektywność terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Metody ewaluacji

➤ Kwestionariusze i skale oceny

Kwestionariusze i skale oceny są narzędziami, które pozwalają na ilościową ocenę poziomu uzależnienia i postępów w terapii. Przykłady:

- ❖ **AUDIT** (Alcohol Use Disorders Identification Test) Jest to narzędzie służące do identyfikacji osób z problemami związanymi z alkoholem. Składa się z 10 pytań dotyczących spożycia alkoholu, objawów uzależnienia oraz negatywnych konsekwencji jego używania. Pacjent wypełnia kwestionariusz na początku terapii oraz okresowo w trakcie jej trwania, co pozwala na monitorowanie zmian w zachowaniach związanych z alkoholem.
- ❖ **DAST** (Drug Abuse Screening Test) Narzędzie to służy do oceny problemów związanych z używaniem nielegalnych substancji. Składa się z 28 pytań dotyczących używania narkotyków, ich wpływu na życie pacjenta oraz historii uzależnienia. Podobnie jak w przypadku AUDIT, wyniki mogą być porównywane na różnych etapach terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ Wywiady kliniczne

Wywiady kliniczne są narzędziem jakościowym, które pozwala na głębsze zrozumienie doświadczeń pacjenta. Przykład:

- ❖ **Semi-strukturalne wywiady:** Terapeuta może przeprowadzić wywiad, w którym zadawane są zarówno pytania otwarte, jak i zamknięte. Na przykład, terapeuta może pytać: "Jakie są Twoje największe trudności związane z abstynencją?" oraz "Ile dni w tygodniu spożywasz alkohol?". Taki wywiad może być przeprowadzany na początku terapii oraz w regularnych odstępach czasu, aby ocenić postępy.

➤ Obserwacja zachowań

Obserwacja zachowań pacjenta może dostarczyć cennych informacji na temat jego postępów. Przykład:

- ❖ **Dzienniki terapeutyczne:** Pacjenci mogą prowadzić dzienniki, w których zapisują swoje emocje, myśli oraz zachowania związane z uzależnieniem. Terapeuta może analizować te dzienniki, aby zidentyfikować pozytywne zmiany, takie jak unikanie sytuacji wyzwalających czy podejmowanie aktywności sprzyjających zdrowemu stylowi życia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



2. Ustalanie celów terapeutycznych

► Cele SMART

Ustalenie celów terapeutycznych w oparciu o kryteria SMART (Specyficzne, Mierzalne, Osiągalne, Realistyczne, Terminowe) jest kluczowe dla monitorowania postępów. Przykład:

- ❖ **Cel Specyficzny:** "Chcę ograniczyć spożycie alkoholu do maksymalnie 2 piw w ciągu tygodnia."
- ❖ **Cel Mierzalny:** "Będę prowadzić dziennik spożycia alkoholu, aby zapisywać, ile piw wypijam każdego tygodnia."
- ❖ **Cel Osiągalny:** "Biorąc pod uwagę moją obecną sytuację, sądzę, że mogę osiągnąć ten cel."
- ❖ **Cel Realistyczny:** "Osiągnięcie tego celu będzie wymagało wysiłku, ale nie jest niemożliwe."
- ❖ **Cel Terminowy:** "Chcę osiągnąć ten cel w ciągu najbliższych 3 miesięcy."



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



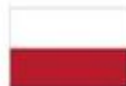
3. Zróżnicowanie interwencji w zależności od grupy pacjentów

► Pacjenci uzależnieni od alkoholu

- ❖ **Interwencje:** Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) może pomóc pacjentom zrozumieć myśli i wzorce zachowań związane z piciem. Grupy wsparcia, takie jak Anonimowi Alkoholicy (AA), oferują wsparcie społeczne.
- ❖ **Ewaluacja:** Pacjent może być oceniany pod kątem liczby dni bez alkoholu, a także jakości życia, co może obejmować oceny dotyczące zdrowia psychicznego i fizycznego.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ Pacjenci uzależnieni od substancji psychoaktywnych

- ❖ **Interwencje:** Terapia behawioralna, programy rehabilitacyjne i detoksykacja są często stosowane. W przypadku uzależnienia od opioidów - psychoterapia, terapia substytucyjna. W tych przypadkach kluczowe jest również wprowadzenie programów rehabilitacyjnych oraz wsparcie w reintegracji społecznej.
- ❖ **Ewaluacja:** Postępy pacjentów mogą być oceniane na podstawie zmniejszenia liczby relapsów, poprawy w zakresie umiejętności interpersonalnych oraz ogólnej jakości życia, co może być monitorowane za pomocą wywiadów oraz narzędzi oceny psychologicznej.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

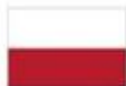


AUDIT

- **AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)** to narzędzie opracowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w celu identyfikacji osób z problemami związanymi z alkoholem. Test ten składa się z 10 pytań, które dotyczą zachowań związanych z piciem alkoholu oraz jego wpływu na życie pacjenta. AUDIT jest stosowany zarówno w kontekście klinicznym, jak i w badaniach populacyjnych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Struktura testu AUDIT

► 1. Pytania dotyczące spożycia alkoholu:

Te pytania koncentrują się na częstotliwości i ilości spożywanego alkoholu.

❖ Przykład:

"Ile dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy piłeś alkohol?" (Odpowiedzi mogą obejmować: 0 dni, 1-2 dni, 3-4 dni, 5-6 dni, 7 dni lub więcej).

► 2. Pytania dotyczące uzależnienia: Te pytania mają na celu zidentyfikowanie objawów uzależnienia od alkoholu.

❖ Przykład:

"Czy kiedykolwiek poczułeś potrzebę ograniczenia picia alkoholu?" (Odpowiedzi: Tak/Nie).

► 3. Pytania dotyczące konsekwencji picia: Te pytania oceniają negatywne skutki związane z piciem alkoholu.

❖ Przykład:

"Czy kiedykolwiek doświadczyłeś problemów ze zdrowiem lub w relacjach z innymi z powodu picia?" (Odpowiedzi: Tak/Nie).



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Interpretacja wyników

- Wyniki testu są sumowane, a uzyskany wynik może wskazywać na różne poziomy ryzyka:
- ❖ **0-7 punktów:** Niskie ryzyko problemów związanych z alkoholem.
- ❖ **8-15 punktów:** Umiarkowane ryzyko, wskazujące na potrzebę dalszej oceny.
- ❖ **16-19 punktów:** Wysokie ryzyko, co może sugerować potrzebę interwencji.
- ❖ **20 punktów i więcej:** Bardzo wysokie ryzyko, które zazwyczaj wymaga intensywnej interwencji terapeutycznej.

AUDIT jest narzędziem przydatnym dla specjalistów zajmujących się zdrowiem, ponieważ umożliwia szybką identyfikację osób, które mogą wymagać wsparcia w zakresie problemów z alkoholem.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



DAST

- **DAST (Drug Abuse Screening Test)** to narzędzie służące do oceny problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. Test ten został opracowany w celu identyfikacji osób, które mogą mieć problem z nadużywaniem narkotyków. DAST jest stosunkowo krótki i składa się z 28 pytań, które dotyczą różnych aspektów związanych z używaniem substancji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Struktura testu DAST

Pytania w DAST zazwyczaj obejmują tematykę:

- ▶ **1. Używania substancji:** Pytania dotyczą tego, jak często osoba używała narkotyków i w jakich okolicznościach.

- ❖ **Przykład:**

"Czy kiedykolwiek używałeś narkotyków w większych ilościach, niż zamierzałeś?"

- ▶ **2. Konsekwencji:** Pytania dotyczą negatywnych skutków używania substancji, zarówno zdrowotnych, jak i społecznych.

- ❖ **Przykład:**

"Czy kiedykolwiek miałeś problemy z prawem związane z używaniem narkotyków?"

- ▶ **3. Zachowań ryzykownych:** Pytania oceniają, czy osoba podejmowała ryzykowne decyzje związane z używaniem substancji.

- ❖ **Przykład:**

"Czy kiedykolwiek używałeś narkotyków, prowadząc pojazd?"



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Interpretacja wyników

- Wyniki DAST są sumowane, a uzyskany wynik może wskazywać na poziom ryzyka nadużywania substancji:
 - ❖ **0-5 punktów:** Niskie ryzyko problemów związanych z narkotykami.
 - ❖ **6-10 punktów:** Umiarkowane ryzyko, sugerujące potrzebę dalszej oceny.
 - ❖ **11 punktów i więcej:** Wysokie ryzyko, co może wskazywać na konieczność interwencji terapeutycznej.

DAST jest narzędziem przydatnym dla specjalistów zajmujących się zdrowiem, umożliwiającym szybką ocenę ryzyka związanego z używaniem substancji i pomoc w podejmowaniu odpowiednich działań.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ **Test DAST (Drug Abuse Screening Test)** składa się z 28 pytań, które mają na celu ocenę nadużywania substancji psychoaktywnych. Pytania są zaprojektowane tak, aby ocenić zarówno częstotliwość używania narkotyków, jak i ich wpływ na życie osoby. Poniżej przedstawiam przykładowe pytania z testu DAST:

- ❖ 1. Czy kiedykolwiek używałeś narkotyków?
- ❖ 2. Czy kiedykolwiek miałeś problemy w pracy, szkole lub w relacjach z innymi z powodu używania narkotyków?
- ❖ 3. Czy kiedykolwiek próbowałeś ograniczyć swoje używanie narkotyków, ale nie udało ci się to?
- ❖ 4. Czy kiedykolwiek używałeś narkotyków w sytuacjach, które mogłyby zagrażać twojemu bezpieczeństwu (np. prowadzenie pojazdu)?
- ❖ 5. Czy kiedykolwiek miałeś problemy prawne związane z używaniem narkotyków?



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Każde pytanie jest zazwyczaj oceniane w skali „Tak” lub „Nie”. Odpowiedzi są sumowane, a wynik pozwala na określenie poziomu ryzyka związanego z nadużywaniem substancji.

➤ **Wyniki testu mogą być interpretowane w następujący sposób:**

- ❖ **0-5 punktów:** Niskie ryzyko nadużywania substancji.
- ❖ **6-10 punktów:** Umiarkowane ryzyko, sugerujące potrzebę dalszej oceny.
- ❖ **11 punktów i więcej:** Wysokie ryzyko, co może sugerować konieczność interwencji terapeutycznej.

Test DAST jest przydatnym narzędziem w praktyce klinicznej, pomagającym w identyfikacji osób z problemem nadużywania narkotyków.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w różnych typach oddziałów terapeutycznych, takich jak oddziały detoksykacyjne, stacjonarne, dzienne oraz ambulatoria, wymaga dostosowania metod i podejść do specyficznych potrzeb pacjentów w każdym z tych środowisk

Oto krótkie przedstawienie, jak psychoterapia może być realizowana w tych kontekstach:

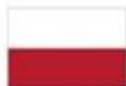
► Oddział detoksykacyjny/toksykologiczny

W oddziałach detoksykacyjnych psychoterapia często koncentruje się na wsparciu pacjentów w procesie detoksykacji oraz radzeniu sobie z objawami odstawienia. Interwencje mogą obejmować:

- ❖ **Wsparcie emocjonalne:** Umożliwienie pacjentom wyrażenia swoich obaw i lęków związanych z detoksykacją.
- ❖ **Edukacja:** Informowanie o skutkach używania substancji oraz o procesie leczenia.
- ❖ **Zajęcia grupowe:** Umożliwiający dzielenie się doświadczeniami i wsparcie rówieśnicze.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



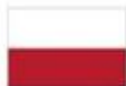
► Oddział stacjonarny

W stacjonarnych programach terapeutycznych psychoterapia może być bardziej intensywna i zróżnicowana. Metody mogą obejmować:

- ❖ **Psychoterapia indywidualna:** Skoncentrowana na leczeniu osobistych trudności, motywacji do zmiany oraz rozwoju umiejętności radzenia sobie.
- ❖ **Grupowa terapia poznawczo-behawioralna:** Pomoc w identyfikacji i zmianie negatywnych wzorców myślenia i zachowania.
- ❖ **Terapia rodzin:** Angażowanie rodziny w proces leczenia, co może pomóc w poprawie relacji i wsparcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



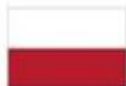
➤ Program dzienny

W programach dziennych pacjenci uczestniczą w terapiach w ciągu dnia, ale wracają do domu na noc. Interwencje mogą obejmować:

- ❖ **Zajęcia edukacyjne i terapeutyczne:** Skoncentrowane na umiejętnościach życiowych, radzeniu sobie ze stresem oraz planowaniu powrotu do zdrowia.
- ❖ **Terapie grupowe:** Umożliwiające wsparcie ze strony innych uczestników oraz dzielenie się doświadczeniami.
- ❖ **Indywidualne sesje terapeutyczne:** Dostosowane do potrzeb pacjenta i jego postępów w terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ Programy średnioterminowe i długoterminowe

Te programy mogą obejmować intensywne terapie, które trwają od kilku tygodni do kilku miesięcy. Elementy mogą obejmować:

- ❖ **Holistyczne podejście:** Łączące różne formy terapii, w tym psychoterapię, terapie zajęciowe i fizyczne.
- ❖ **Planowanie długoterminowe:** Pomoc pacjentom w opracowaniu planu powrotu do życia po zakończeniu programu.
- ❖ **Wsparcie w relacjach interpersonalnych:** Działania mające na celu poprawę umiejętności komunikacyjnych i budowanie zdrowych relacji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ Ambulatorium

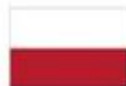
W ambulatoriach pacjenci otrzymują wsparcie w trybie otwartym, co może obejmować:

- ❖ **Regularne sesje terapeutyczne**: Skoncentrowane na monitorowaniu postępów i dostosowywaniu planu leczenia.
- ❖ **Edukacja i wsparcie grupowe**: Umożliwiający pacjentom dzielenie się doświadczeniami i uczenie się od siebie nawzajem.
- ❖ **Dostęp do innych usług**: Takich jak doradztwo zawodowe, pomoc w relacjach rodzinnych czy terapia uzależnień.

Każdy z tych typów oddziałów wymaga elastyczności i indywidualnego podejścia, aby skutecznie wspierać pacjentów w ich procesie zdrowienia i adaptacji do życia bez substancji psychoaktywnych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Szczegółowy opis oddziałów terapeutycznych oraz przykładów działań i interwencji psychoterapeutycznych, które mogą być w nich stosowane:

Oddział detoksykacyjny/toksykologiczny

➤ Opis:

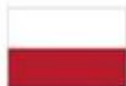
Oddziały detoksykacyjne koncentrują się na usunięciu substancji psychoaktywnych z organizmu pacjenta i łagodzeniu objawów odstawienia. Psychoterapia w tym kontekście ma na celu wsparcie emocjonalne i informacyjne.

➤ Przykłady działań:

- ❖ Wsparcie emocjonalne: Terapeuta prowadzi indywidualne rozmowy z pacjentem, pomagając mu zrozumieć, co dzieje się z jego ciałem i umysłem w trakcie detoksykacji.
- ❖ Edukacja: Organizowane są wykłady na temat skutków używania substancji, które mogą pomóc pacjentom zrozumieć, dlaczego podjęli decyzję o leczeniu.
- ❖ Zajęcia grupowe: Pacjenci uczestniczą w grupach wsparcia, gdzie mogą dzielić się swoimi obawami i doświadczeniami, co może pomóc w budowaniu poczucia wspólnoty.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Oddział stacjonarny

► Opis:

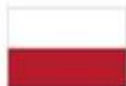
Oddziały stacjonarne oferują intensywne leczenie w trybie całodobowym, co pozwala na głębszą interwencję terapeutyczną.

► Przykłady działań:

- ❖ Psychoterapia indywidualna: Terapeuta pracuje z pacjentem nad osobistymi problemami, takimi jak lęk czy depresja, które mogą towarzyszyć uzależnieniu.
- ❖ Grupowa terapia poznawczo-behawioralna (CBT): Uczestnicy pracują nad identyfikowaniem i modyfikowaniem negatywnych myśli oraz zachowań, które mogą przyczyniać się do nadużywania substancji.
- ❖ Terapia rodzin: Spotkania z członkami rodziny pacjenta mają na celu poprawę komunikacji i relacji, co może wspierać proces zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Program dzienny

► Opis:

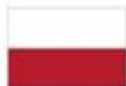
Programy dzienne oferują elastyczność, umożliwiając pacjentom uczestnictwo w terapii w ciągu dnia, a powrót do domu na noc.

► Przykłady działań:

- ❖ Zajęcia edukacyjne i terapeutyczne: Warsztaty na temat umiejętności radzenia sobie ze stresem, gdzie pacjenci uczą się technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie.
- ❖ Terapie grupowe: Grupy wsparcia, w których pacjenci dzielą się swoimi postępami i problemami, co wzmacnia ich motywację do zmiany.
- ❖ Indywidualne sesje terapeutyczne: Regularne spotkania z terapeutą, które pozwalają na bieżące monitorowanie postępów i dostosowywanie planu leczenia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Programy średnioterminowe i długoterminowe

➤ Opis:

Te programy oferują dłuższy czas leczenia, co pozwala na głębszą pracę nad problemami uzależnienia.

➤ Przykłady działań:

- ❖ Holistyczne podejście: Integracja różnych metod terapeutycznych, takich jak terapia zajęciowa, arteterapia czy muzykoterapia, aby zaspokoić różne potrzeby pacjentów.
- ❖ Planowanie długoterminowe: Sesje, w których pacjenci opracowują plan powrotu do życia po zakończeniu terapii, obejmujący cele zawodowe, społeczne i zdrowotne.
- ❖ Wsparcie w relacjach interpersonalnych: Szkolenia z zakresu umiejętności komunikacyjnych, które pomagają pacjentom nawiązywać zdrowe relacje z innymi.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Ambulatorium

➤ Opis:

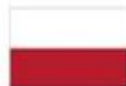
Ambulatoria oferują wsparcie w trybie otwartym, co pozwala pacjentom na korzystanie z terapii bez konieczności hospitalizacji.

➤ Przykłady działań:

- ❖ Regularne sesje terapeutyczne: Ustalanie cyklicznych spotkań z terapeutą, które pomagają w monitorowaniu postępów i wprowadzaniu ewentualnych zmian w terapii.
- ❖ Edukacja i wsparcie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w oddziale detoksykacyjnym ma na celu wsparcie pacjentów w procesie usuwania substancji psychoaktywnych z organizmu oraz radzenia sobie z objawami odstawienia. Oddziały te oferują różnorodne podejścia terapeutyczne, które mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów.

Aspekty prowadzenia takich oddziaływań:

➤ 1. Ocena początkowa

Przed rozpoczęciem terapii przeprowadzana jest szczegółowa ocena stanu pacjenta, która obejmuje analizę historii uzależnienia, stanu zdrowia psychicznego oraz ewentualnych współistniejących zaburzeń. Na podstawie tej oceny ustalany jest plan terapeutyczny.

➤ 2. Wsparcie emocjonalne

Terapeuci zapewniają pacjentom wsparcie emocjonalne w trudnych momentach, które mogą występować w trakcie detoksykacji. Ważne jest, aby pacjenci mieli możliwość dzielenia się swoimi uczuciami i obawami w bezpiecznym środowisku.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 3. Edukacja

Edukacja pacjentów na temat uzależnienia oraz procesu detoksykacji jest kluczowym elementem terapii. Uczestnicy uczą się o skutkach używania substancji, mechanizmach uzależnienia oraz strategiach radzenia sobie z pokusami.

► 4. Terapia indywidualna

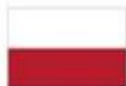
Sesje indywidualne z terapeutą pozwalają na głębszą pracę nad osobistymi problemami i emocjami związanymi z uzależnieniem. Terapeuta może stosować różne podejścia, w tym terapię poznawczo-behawioralną, aby pomóc pacjentowi zrozumieć swoje myśli i zachowania.

► 5. Terapia grupowa

Grupowe sesje terapeutyczne sprzyjają wymianie doświadczeń i wsparciu rówieśniczemu. Pacjenci mogą dzielić się swoimi historiami oraz strategiami radzenia sobie, co może wzmacniać ich motywację do zmiany.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Techniki relaksacyjne

W ramach oddziału detoksykacyjnego mogą być wprowadzane techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie czy trening autogenny, które pomagają pacjentom radzić sobie z lękiem i stresem.

➤ 7. Planowanie po zakończeniu detoksykacji

Ważnym elementem terapii jest opracowanie planu dalszego leczenia po zakończeniu detoksykacji. Pacjenci są zachęceni do myślenia o krokach, które podejmą w celu utrzymania trzeźwości i zapobiegania nawrotom.

➤ 8. Współpraca z innymi specjalistami

W oddziale detoksykacyjnym często współpracuje się z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, psychiatry czy dietetycy, co pozwala na holistyczne podejście do zdrowia pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Oddziaływania psychoterapeutyczne w oddziale detoksykacyjnym mają na celu nie tylko wsparcie w procesie detoksykacji, ale także przygotowanie pacjentów do dalszego leczenia i zdrowienia.

Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w oddziałach detoksykacyjnych i toksykologicznych koncentruje się na wsparciu pacjentów w procesie leczenia uzależnień oraz w radzeniu sobie z objawami odstawienia substancji psychoaktywnych.

Oto kluczowe aspekty tych oddziaływań:

► 1. Ocena stanu pacjenta

Na początku terapii przeprowadzana jest szczegółowa ocena, która pozwala na zrozumienie indywidualnych potrzeb pacjenta, jego historii uzależnienia oraz współistniejących problemów zdrowotnych.

► 2. Wsparcie emocjonalne

Terapeuci oferują pacjentom wsparcie emocjonalne, pomagając im radzić sobie z trudnymi emocjami oraz stresem związanym z procesem detoksykacji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 3. Edukacja

Pacjenci są edukowani na temat uzależnienia, skutków używania substancji oraz mechanizmów, które mogą prowadzić do nawrotów. Edukacja ta jest istotnym elementem procesu terapeutycznego.

► 4. Terapia indywidualna

Sesje indywidualne pozwalają na głębszą pracę nad osobistymi trudnościami i emocjami pacjenta. Terapeuci mogą stosować różnorodne podejścia, w tym terapię poznawczo-behawioralną, aby pomóc pacjentom w zrozumieniu ich myśli i zachowań.

► 5. Terapia grupowa

Grupowe sesje terapeutyczne sprzyjają wymianie doświadczeń między pacjentami, co może być źródłem wsparcia i motywacji do zmiany.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Techniki relaksacyjne

W oddziałach detoksykacyjnych mogą być stosowane techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy trening autogenny, które pomagają pacjentom w radzeniu sobie z lękiem.

➤ 7. Planowanie dalszego leczenia

Opracowanie planu leczenia po detoksykacji jest kluczowe. Pacjenci są zachęcani do myślenia o krokach, które podejmą w celu utrzymania trzeźwości i zapobiegania nawrotom.

➤ 8. Współpraca z innymi specjalistami

W oddziałach detoksykacyjnych często współpracuje się z innymi specjalistami, takimi jak lekarze czy psychiatry, co pozwala na holistyczne podejście do zdrowia pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Oddziaływania psychoterapeutyczne w tych placówkach są zatem integralną częścią procesu leczenia uzależnień, mającą na celu poprawę stanu psychicznego pacjentów oraz wspieranie ich w dążeniu do zdrowia i trzeźwości.

Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w oddziale stacjonarnym dla osób uzależnionych jest złożonym procesem, który ma na celu wspieranie pacjentów w ich drodze do zdrowienia.

Elementy tego procesu:

► 1. Ocena wstępna

Na początku terapii przeprowadza się szczegółową ocenę stanu zdrowia pacjenta, jego historii uzależnienia oraz współistniejących zaburzeń psychicznych. To pozwala na dostosowanie planu terapeutycznego do indywidualnych potrzeb.

► 2. Terapia indywidualna

Sesje terapeutyczne prowadzone w formie indywidualnej umożliwiają pacjentom pracę nad osobistymi problemami, emocjami oraz myślami związanymi z uzależnieniem. Terapeuci mogą stosować różne podejścia, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia psychodynamiczna czy inne metody dostosowane do potrzeb pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 3. Terapia grupowa

Grupowe sesje terapeutyczne oferują pacjentom możliwość dzielenia się doświadczeniami oraz wsparcia rówieśniczego. Uczestnicy mogą uczyć się od siebie nawzajem i budować poczucie wspólnoty, co jest istotnym elementem procesu zdrowienia.

➤ 4. Edukacja i trening umiejętności

Pacjenci są edukowani na temat uzależnienia, jego skutków oraz mechanizmów, które mogą prowadzić do nawrotów. W ramach terapii mogą również uczyć się umiejętności radzenia sobie z trudnościami oraz strategii zapobiegania nawrotom.

➤ 5. Wsparcie emocjonalne

Terapeuci zapewniają pacjentom wsparcie emocjonalne, pomagając im radzić sobie z lękiem, depresją i innymi problemami, które mogą występować w trakcie leczenia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Techniki relaksacyjne i mindfulness

W oddziałach stacjonarnych często stosowane są techniki relaksacyjne oraz praktyki mindfulness, które pomagają pacjentom w zarządzaniu stresem i poprawie ogólnego samopoczucia.

➤ 7. Planowanie po zakończeniu terapii

Opracowanie planu działania po zakończeniu terapii w oddziale stacjonarnym jest kluczowe. Pacjenci są zachęceni do myślenia o dalszym leczeniu, wsparciu i aktywnościach, które pomogą im utrzymać trzeźwość.

➤ 8. Współpraca z innymi specjalistami

W procesie terapeutycznym często uczestniczą różni specjaliści, w tym lekarze, psychiatry, pracownicy socjalni i dietetycy. Współpraca ta zapewnia holistyczne podejście do zdrowia pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Oddziaływania psychoterapeutyczne w oddziale stacjonarnym mają na celu nie tylko leczenie uzależnienia, ale również wspieranie pacjentów w budowaniu zdrowych nawyków i umiejętności życiowych, co jest kluczowe dla długoterminowego sukcesu w utrzymaniu trzeźwości.

Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w dziennym oddziale uzależnień może przybierać różne formy, w zależności od długości trwania terapii oraz specyficznych potrzeb pacjentów. Krótki opis podejścia krótkoterminowego, średnioterminowego i długoterminowego:

➤ 1. Psychoterapia krótkoterminowa

- ❖ **Czas trwania:** Zazwyczaj od kilku tygodni do kilku miesięcy.
- ❖ **Cele:** Skoncentrowana na szybkim wprowadzeniu pacjentów w temat uzależnienia, identyfikacji problemów oraz wprowadzeniu podstawowych strategii radzenia sobie.
- ❖ **Metody:** Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), terapia skoncentrowana na rozwiązaniach, sesje edukacyjne.
- ❖ **Fokus:** Krótkoterminowe zmiany w myśleniu i zachowaniu, które mogą pomóc w natychmiastowym wsparciu w procesie zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Psychoterapia średnioterminowa

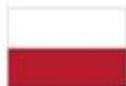
- ❖ **Czas trwania:** Zazwyczaj kilka miesięcy do roku.
- ❖ **Cele:** Pogłębienie pracy nad uzależnieniem, eksploracja przyczyn oraz wzorców zachowań, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w dłuższej perspektywie.
- ❖ **Metody:** Terapia grupowa, terapia indywidualna, interwencje oparte na umiejętnościach (np. trening umiejętności interpersonalnych).
- ❖ **Fokus:** Zmiana zachowań, budowanie wsparcia społecznego i rozwijanie strategii zapobiegania nawrotom.

➤ 3. Psychoterapia długoterminowa

- ❖ **Czas trwania:** Zazwyczaj dłużej niż rok.
- ❖ **Cele:** Głębsza praca nad osobistymi problemami, emocjami oraz wzorcami, które mogą przyczyniać się do uzależnienia. Umożliwienie pacjentom wprowadzenia trwałych zmian w życiu.
- ❖ **Metody:** Terapia psychodynamiczna, terapia integracyjna, długoterminowa terapia grupowa.
- ❖ **Fokus:** Zrozumienie głęboko zakorzenionych problemów, praca nad relacjami interpersonalnymi oraz rozwijanie pełniejszego zrozumienia siebie i swoich potrzeb.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



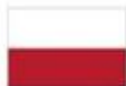
Wspólne elementy dla wszystkich form terapii:

- ❖ **Edukacja:** W każdej formie terapii kluczowa jest edukacja pacjentów na temat uzależnienia, skutków używania substancji oraz strategii radzenia sobie.
- ❖ **Wsparcie emocjonalne:** Pacjenci otrzymują wsparcie emocjonalne i pomoc w radzeniu sobie z trudnościami, które mogą pojawić się w trakcie leczenia.
- ❖ **Planowanie po zakończeniu terapii:** Opracowanie planu działania po zakończeniu terapii jest istotne dla utrzymania postępów i zapobiegania nawrotom.

Każdy z tych modeli psychoterapeutycznych powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjentów oraz kontekstu, w jakim terapia jest prowadzona.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



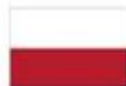
Szczegółowe opisy i przykłady oddziaływań psychoterapeutycznych w dziennym oddziale uzależnień, podzielone na trzy kategorie: krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe.

➤ 1. Psychoterapia krótkoterminowa

- ❖ **Czas trwania:** 4-12 tygodni.
- ❖ **Cele:** Szybkie wprowadzenie pacjentów w tematykę uzależnienia, identyfikacja problemów oraz wprowadzenie podstawowych strategii radzenia sobie.
- ❖ **Metody:**
 - Terapia poznawczo-behawioralna (CBT): Pacjenci uczą się identyfikować i zmieniać negatywne wzorce myślenia oraz zachowania związane z używaniem substancji. Na przykład, mogą pracować nad identyfikacją sytuacji wywołujących chęć sięgnięcia po substancję oraz opracowaniem alternatywnych reakcji.
 - Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach: Skupia się na wypracowaniu konkretnych rozwiązań dla bieżących problemów. Przykładem może być praca nad ustaleniem celów na najbliższy czas oraz strategii ich osiągnięcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Psychoterapia średnioterminowa

❖ **Czas trwania:** 3-12 miesięcy.

❖ **Cele:** Pogłębienie pracy nad uzależnieniem, eksploracja przyczyn oraz wzorców zachowań, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w dłuższej perspektywie.

❖ **Metody:**

- Terapia grupowa: Pacjenci spotykają się w grupach, aby dzielić się doświadczeniami, co sprzyja poczuciu wspólnoty i wsparcia. Przykładem może być grupowa dyskusja na temat wyzwań związanych z abstynencją i strategiami ich pokonywania.
- Interwencje oparte na umiejętnościach: Tego rodzaju terapia może obejmować trening umiejętności interpersonalnych, takich jak asertywność czy rozwiązywanie konfliktów. Przykładem może być ćwiczenie symulacyjne, w którym pacjenci uczą się, jak odmówić używania substancji w towarzystwie osób, które je oferują.

➤ 3. Psychoterapia długoterminowa

❖ **Czas trwania:** 1 rok i dłużej.

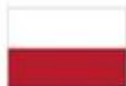
❖ **Cele:** Głębsza praca nad osobistymi problemami, emocjami oraz wzorcami, które przyczyniają się do uzależnienia. Umożliwienie pacjentom wprowadzenia trwałych zmian w życiu.

❖ **Metody:**

- Terapia psychodynamiczna: Skupia się na zrozumieniu nieświadomych procesów wpływających na zachowanie pacjenta. Na przykład, pacjenci mogą badać związki z rodzicami i ich wpływ na obecne problemy z uzależnieniem.
- Długoterminowa terapia grupowa: Umożliwia pacjentom długoterminowe wsparcie i rozwój w grupie. Może to obejmować regularne sesje, w których członkowie grupy wspierają się nawzajem w dążeniu do abstynencji oraz dzielą się postęпами i wyzwaniem..



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



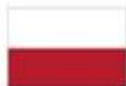
Wspólne elementy:

- ❖ **Edukacja:** W każdej formie terapii istotne jest przyswajanie wiedzy na temat uzależnienia i jego skutków. Można organizować sesje edukacyjne, podczas których specjaliści omawiają aspekty zdrowotne i społeczne uzależnienia.
- ❖ **Wsparcie emocjonalne:** Pacjenci mają dostęp do wsparcia emocjonalnego, co może obejmować indywidualne sesje terapeutyczne oraz grupowe dyskusje, które pozwalają na wymianę doświadczeń.
- ❖ **Planowanie po zakończeniu terapii:** Opracowanie planu działania na przyszłość, aby pacjenci byli przygotowani na wyzwania po zakończeniu terapii. Może to obejmować ustalenie kontaktu z grupami wsparcia lub terapeutą.

Każda z tych form terapii może być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentów, a ich skuteczność często zależy od zaangażowania i chęci pacjenta do pracy nad sobą.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Prowadzenie oddziaływań psychotherapeutycznych w ambulatorium (poradni zdrowia psychicznego) to proces, który ma na celu wsparcie osób z problemami zdrowia psychicznego, w tym uzależnieniach.

Ambulatoria oferują różnorodne formy terapii, które mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów.

Kluczowe aspekty dotyczących prowadzenia psychoterapii w ambulatoriach:

➤ 1. Rodzaje terapii

- ❖ Terapia indywidualna: Skupia się na pracy z jednym pacjentem. Terapeuta pomaga zidentyfikować problemy, określić cele terapeutyczne oraz wprowadzić strategie radzenia sobie.
- ❖ Terapia grupowa: Umożliwia pacjentom dzielenie się doświadczeniami i wsparcie w grupie. Grupa może składać się z osób z podobnymi problemami, co sprzyja poczuciu wspólnoty.
- ❖ Terapie rodzinne: Angażują członków rodziny w proces terapeutyczny, co może pomóc w zrozumieniu i poprawie relacji oraz wsparciu pacjenta.

➤ 2. Cele terapeutyczne

- ❖ Zrozumienie problemów: Pomoc pacjentom w zrozumieniu przyczyn ich problemów oraz skutków uzależnienia lub innych trudności psychicznych.
- ❖ Rozwój umiejętności: Nauka umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, asertywności, komunikacji czy rozwiązywania konfliktów.
- ❖ Wsparcie w utrzymaniu abstynencji: Dla osób z uzależnieniami kluczowe jest wspieranie ich w dążeniu do abstynencji oraz radzeniu sobie z pokusami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



► 3. Zespół terapeutyczny

- ❖ W ambulatoriach pracują różne osoby, w tym psychologowie, psychiatry, terapeuci zajęciowi i inni specjaliści. Współpraca zespołowa jest istotna dla zapewnienia kompleksowej opieki.

► 4. Edukacja i wsparcie

- ❖ Ambulatoria często oferują programy edukacyjne, które pomagają pacjentom i ich rodzinom zrozumieć problemy związane z zdrowiem psychicznym oraz uzależnieniami.

► 5. Planowanie i monitorowanie postępów

- ❖ Terapeuci regularnie oceniają postępy pacjentów, dostosowując plany terapeutyczne w zależności od potrzeb i wyników terapii.

► 6. Dostępność i elastyczność

- ❖ Ambulatoria często oferują różnorodne godziny pracy, co umożliwia pacjentom dostęp do terapii w dogodnym dla nich czasie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

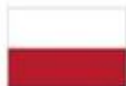


Podsumowanie

- ▶ Podsumowując, prowadzenie psychoterapii w ambulatorium jest złożonym procesem, który wymaga indywidualnego podejścia do pacjentów oraz współpracy z zespołem specjalistów. Celem tych oddziaływań jest wsparcie pacjentów w radzeniu sobie z ich problemami oraz poprawa jakości ich życia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Prowadzenie oddziaływań psychoterapeutycznych w ambulatorium zdrowia psychicznego obejmuje szereg działań mających na celu wspieranie pacjentów z problemami psychicznymi, w tym uzależnieniami. Terapeuci w ambulatoriach stosują różnorodne metody i techniki, aby dostosować terapię do indywidualnych potrzeb pacjentów.

Szczegółowy opis oraz przykłady różnych aspektów psychoterapii w ambulatoriach:

➤ 1. Rodzaje terapii

❖ Terapia indywidualna

- **Opis:** Terapia indywidualna polega na bezpośredniej pracy terapeuty z pacjentem. Celem jest zrozumienie problemów osobistych, nauka radzenia sobie z emocjami oraz rozwijanie strategii na rzecz zmiany.
- **Przykład:** Pacjent z depresją spotyka się raz w tygodniu z psychologiem, aby omawiać swoje uczucia, myśli i codzienne wyzwania. Terapeuta może stosować podejście poznawczo-behawioralne, aby pomóc pacjentowi identyfikować negatywne myśli i zastępować je bardziej konstruktywnymi.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 1. Rodzaje terapii

❖ Terapia grupowa

- **Opis:** Terapia grupowa angażuje kilku pacjentów, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami i uczą się od siebie nawzajem. Grupa jest prowadzona przez terapeutę, który moderuje dyskusje i interwencje.
- **Przykład:** Grupa wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu, gdzie uczestnicy dzielą się swoimi historiami, wyzwaniem oraz sukcesami w utrzymaniu abstynencji. Terapeuta prowadzi ćwiczenia, które pomagają w budowaniu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

❖ Terapia rodzinna

- **Opis:** Terapia rodzinna angażuje członków rodziny pacjenta w proces terapeutyczny, co może pomóc w poprawie komunikacji i rozwiązaniu konfliktów.
- **Przykład:** Rodzina pacjenta uzależnionego od narkotyków uczestniczy w sesjach terapeutycznych, aby zrozumieć, jak uzależnienie wpływa na relacje w rodzinie, a także aby nauczyć się, jak wspierać bliską osobę w procesie zdrowienia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 2. Cele terapeutyczne

- ❖ **Zrozumienie problemów:** Terapeuci pomagają pacjentom zidentyfikować źródła ich trudności. Na przykład, pacjent z lękiem społecznym może pracować nad zrozumieniem, jakie sytuacje wywołują jego lęk.
- ❖ **Rozwój umiejętności:** Programy terapeutyczne mogą obejmować naukę technik radzenia sobie, takich jak trening asertywności czy techniki relaksacyjne.
- ❖ **Wsparcie w utrzymaniu abstynencji:** Dla osób uzależnionych, celem może być opracowanie planu działania na wypadek pokusy powrotu do nałogu.

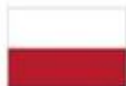
➤ 3. Zespół terapeutyczny

W ambulatoriach często pracuje zespół specjalistów, w tym:

- ❖ **Psychiatrzy:** Oferują diagnostykę i farmakoterapię.
- ❖ **Psycholodzy:** Prowadzą terapie psychologiczne.
- ❖ **Terapeuci zajęciowi:** Pomagają rozwijać umiejętności życiowe.
- ❖ **Socjoterapeuci:** Pracują nad integracją społeczną pacjentów.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 4. Edukacja i wsparcie

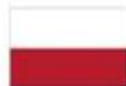
- ❖ Ambulatoria często organizują warsztaty, szkolenia oraz grupy edukacyjne, które pomagają pacjentom i ich rodzinom zrozumieć problemy zdrowia psychicznego.
- ❖ **Przykład:** Warsztaty na temat uzależnień, które edukują uczestników o skutkach uzależnienia oraz sposobach wsparcia osób uzależnionych.

➤ 5. Planowanie i monitorowanie postępów

- ❖ Proces terapeutyczny zwykle zaczyna się od dokładnej oceny stanu pacjenta, co pozwala na stworzenie indywidualnego planu terapeutycznego.
- ❖ Regularne sesje oceny postępów mogą być organizowane co kilka tygodni, aby dostosować podejście terapeutyczne w zależności od osiągniętych wyników



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



➤ 6. Dostępność i elastyczność

- ❖ **Ocena stanu pacjenta:** Na początku terapii terapeuta przeprowadza szczegółowy wywiad oraz ocenę stanu psychicznego pacjenta. Może to obejmować stosowanie standardowych narzędzi diagnostycznych oraz kwestionariuszy, które pomagają zidentyfikować problemy i ustalić cele terapii.
- ❖ **Ustalanie celów terapeutycznych:** Wspólnie z pacjentem terapeuta określa konkretne, mierzalne cele, które mają być osiągnięte w trakcie terapii. Przykładowe cele mogą obejmować redukcję objawów lękowych, poprawę jakości życia, rozwój umiejętności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami czy nawiązanie lepszych relacji interpersonalnych.
- ❖ **Regularne przeglądy postępów:** W trakcie trwania terapii terapeuta i pacjent regularnie omawiają postępy w osiąganiu ustalonych celów. Może to odbywać się co kilka sesji, aby ocenić, czy zastosowane strategie działają i czy są potrzebne jakiegokolwiek zmiany w podejściu terapeutycznym.
- ❖ **Dostosowywanie planu terapeutycznego:** Na podstawie oceny postępów terapeuta może dostosować plan terapeutyczny, wprowadzając nowe techniki, zmieniając cele lub częstotliwość sesji. Dostosowanie podejścia może być kluczowe dla skuteczności terapii, zwłaszcza gdy pacjent napotyka trudności lub gdy pojawiają się nowe wyzwania.
- ❖ **Dokumentacja:** Terapeuci prowadzą dokumentację przebiegu terapii, co pozwala na śledzenie postępów pacjenta oraz na ewentualne konsultacje z innymi członkami zespołu terapeutycznego. Dokumentacja ta jest również ważna do oceny, czy terapia przynosi oczekiwane rezultaty.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

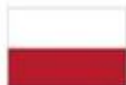


Podsumowanie

- Ambulatoria zdrowia psychicznego odgrywają kluczową rolę w rehabilitacji osób z problemami psychicznymi. Dzięki różnorodnym metodom terapeutycznym, zespołowi specjalistów oraz systematycznemu monitorowaniu postępów, pacjenci mają szansę na poprawę swojego stanu zdrowia psychicznego oraz na lepsze funkcjonowanie w codziennym życiu. Współpraca między terapeutą a pacjentem jest kluczowym elementem skutecznej terapii, a elastyczność w podejściu terapeutycznym pozwala na dostosowanie się do indywidualnych potrzeb i sytuacji każdego pacjenta.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

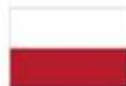


Bibliografia dotycząca psychoterapii osób uzależnionych oraz członków ich rodzin w języku polskim:

- 1. Czabała, J. (red.) (2012). Uzależnienia i zaburzenia zachowania. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 2. Kępa, M., & Kępa, K. (2018). Psychoterapia uzależnień. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 3. Kołakowski, A. (2011). Psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- 4. Laskowska, A. (2015). Rodzina w terapii uzależnień. Wydawnictwo Difin.
- 5. Matuszewski, J. (2014). Psychoterapia w leczeniu uzależnień. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- 6. Pawłowska, B. (2013). Rodzina w kontekście uzależnienia. Wydawnictwo Impuls.
- 7. Wolańska, K. (2016). Psychoterapia osób uzależnionych i ich rodzin. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- 8. Zabielska, M. (2017). Interwencja kryzysowa w przypadku uzależnienia. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 9. Zawadzki, B. (2010). Psychoterapia uzależnień – metody i techniki. Wydawnictwo Medyczne.
- 10. Żurek, B. (2019). Terapia rodzin w kontekście uzależnień. Wydawnictwo Psychologiczne.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

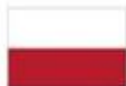


Literatura obcojęzyczna tłumaczona na język polski:

- 1. Beck, A. T. (2005). Terapia poznawcza uzależnień. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 2. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motywacja do zmiany. Praktyczny przewodnik po terapii. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 3. Yalom, I. D. (2001). Terapia grupowa. Teoria i praktyka. Wydawnictwo Media Rodzina.
- 4. Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2011). Akceptacja i zaangażowanie w terapii. Wydawnictwo Czarna Owca.
- 5. Kabat-Zinn, J. (2005). Sztuka uważności. Praktyka medytacji w życiu codziennym. Wydawnictwo Czarna Owca.
- 6. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). Zmiana zachowań. Model transteoretyczny. Wydawnictwo GWP.
- 7. Seligman, M. E. P. (2004). Praca nad sobą. Jak poprawić swoje życie. Wydawnictwo Media Rodzina.
- 8. Gorski, T. T. (2002). Zrozumieć uzależnienie. Przewodnik dla rodzin. Wydawnictwo Impuls.
- 9. Kohut, H. (2000). Self Psychology and the Humanities. Wydawnictwo W drodze.
- 10. Linehan, M. M. (2009). *Terapia dialektyczno-behawioralna. Przewodnik dla terapeutów. Wydawnictwo GWP.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Oto przykładowa bibliografia dotycząca prac Jerzego Mellibrudy, który jest znanym specjalistą w dziedzinie psychologii i psychoterapii uzależnień:

- 1. Mellibruda, J. (2008). Psychoterapia uzależnień. Wydawnictwo Impuls.
- 2. Mellibruda, J. (2007). Rodzina w sytuacji kryzysu uzależnienia. Wydawnictwo Impuls.
- 3. Mellibruda, J. (2005). Zrozumieć uzależnienie. Wydawnictwo Impuls.
- 4. Mellibruda, J. (2011). Terapeuta w sytuacji kryzysowej. Wydawnictwo Impuls.
- 5. Mellibruda, J. (2013). Psychoterapia i uzależnienia. Wydawnictwo PWN.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

