

Psychoterapeutické, rehabilitačné a sociálne postupy pri liečbe drogových závislostí

PVP- Alkoholizmus a drogové závislosti
MUDr. Dana Krajčovičová, PhD.

Ciele pri liečbe závislostí

Hlavné ciele:

1. Zvládnutie abstinenčných príznakov, somatických a psychiatrických komplikácií závislosti
2. Dosiahnutie zmeny postoja k droge
3. Zlepšenie sociálnej integrácie a reštitúcie osobnosti chorého (resocializácia)

Komplexná liečba závislostí

Zahŕňa okrem psychofarmakoterapie:

I. Psychoterapeutické postupy:

- Individuálna psychoterapia
- Skupinová psychoterapia

II. Rehabilitačné postupy:

- Psychoterapeuticko-rehabilitačné postupy
- Rehabilitačné postupy
- Psychoedukačné postupy
- Režimové postupy

III. Sociálne postupy (Následná sociálna starostlivosť)

I. Psychoterapeutické postupy pri liečbe závislostí

Individuálna psychoterapia

- Realizovaná *pacient – terapeut*
- Často má charakter *krízovej intervencie*
- **Motivačný rozhovor** je univerzálnym prístupom, ktorý je súborom komunikačných stratégií vedenia rozhovoru, je cieľne zameraný na vyvolanie zmeny v správani
- Nevyhnutné je vytvorenie *terapeutického vzťahu*
- **Terapeutický vzťah je ovplyvnený:**
 1. motivačiou k liečbe
 2. nekritickým postojom k ochoreniu
 3. pasívnym postojom
- Terapeutický vzťah posilňuje **pisomná dohoda, tzv. kontrakt**

Témy motivačného rozhovoru

1. Zameranie sa na **minulosť** klienta, postupne sa ale orientuje na **súčasnosť** s následným zameraním na **budúcnosť**, porozumenie vlastnému vzorcu užívania drogy a jeho **spúšťačim mechanizmom**, tvorba vhodných **obraných stratégií** k spúšťačim impulzom užívania drogy a nové stratégie k zvládaniu problémov.
2. Postupné **obnovovanie kontaktov** s vonkajším sociálnym prostredím, obnovenie komunikácie s jeho rodinou.
3. Príprava klienta na **zvládnutie nárokov, ktorým bude čeliť po ukončení liečby**: radikálna zmena spôsobu života, prerušenie alebo obmedzenie kontaktov s ľuďmi, s ktorými sa klient pred liečbou stykal, hľadanie práce, obnovenie štúdia a pod., riešenie právnych otázok

Psychoterapeutické postupy pri liečbe závislostí

Skupinová psychoterapia

Ciele skupinovej psychoterapie:
Zlepšenie duševného zdravia, odstránenie porúch spoločenského fungovania a zlepšenie adaptácie

- Skupina je spoločenský útvar tvorený 2 a viac osobami
- Počet členov: 2-15 (optimum 5-10 členov)
- Trvanie skupiny: max 90 min, ideálne 60 min.
- Frekvencia stretnutí: 1-2x týždenne
- Celkové trvanie skupinových sedení: 6-8 týždňov

Pozn.: Viac ako 15 členov tvorí terapeutickú komunitu

Faktory skupinovej psychoterapie pri liečbe závislosti

- Členstvo, t.j. prítomnosť v skupine
- Emočná opora zo strany členov a terapeutov
- Pomoc iným
- Sebaexplorácia a sebaobjavenie s uvoľnením emócií
- Spätná väzba, t.j. reakcia zo strany členov a terapeutov na svoje správanie
- Náhľad, t.j. budovanie si kritického postoja k závislosti
- Emočná korektívna skúsenosť, t. j. iná reakcia na správanie člena skupiny, než na aké bol doteraz zvyknutý
- Nácvik nového správania
- Získanie nových informácií a sociálnych zručností

Zásady skupinovej psychoterapie pri liečbe závislosti

- Otvorenosť a úprimnosť
- Zodpovednosť
- Dodržiavanie dôvernosti
- Právo povedať „STOP“
- Tolerancia voči druhým
- Presný začiatok a koniec skupín
- Hovorí iba jeden člen skupiny
- Vedúci skupiny (terapeut) zasahuje len v obmedzenej miere
- Otázky sa kladú celej skupine
- Nehovorí sa o členovi, ktorý nie je prítomný na skupine

Metódy skupinovej psychoterapie pri liečbe závislosti

Diskusné sedenie:

- Biografické, t.j. diskusia o živote jednotlivých členov skupiny
- **Tematické, t.j. diskusia o zvolenej téme**
- Interakčné, t.j. diskusia o vzájomných vzťahoch členov skupiny

Psychodráma: J.L. Moreno- improvizované divadlo

- Technika monológu - verbalizácia vlastných myšlienok
- Technika dvojníka - druhý člen duplikuje naše vonkajšie správanie
- Technika svedomia - druhý sa voctí a vyjadruje naše vnútorné myšlienky
- Technika zrkadla- druhý prehráva tú istú udalosť tak, ako to sám vidí a vníma

Psychogymnastika: H. Junová- pantomimické stvárňovanie tém

Druhy skupinovej psychoterapie pri liečbe závislosti

1. Racionálna
2. Empatická (podporná psychoterapia)
3. Behaviorálna
 - Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT) - operačné podmieňovanie „tokens economy“
 - Averzívne techniky (používané v minulosti)
4. Relaxačná (Schultzov autogénny tréning) s použitím individuálnych formuliek
5. Rodinná
6. Náhľadová (interpersonálny a genetický náhľad, abreakcia, emočná korektívna skúsenosť)
7. Metódy sebakontroly – „STOP technika“
8. Sugestívna (hypnóza)-používané v minulosti

II. Rehabilitačné postupy pri liečbe závislosti

Ciele rehabilitácie:

Íde o rad opatrení, ktorých cieľom je znovuzaradenie pacienta do bežného života

1. **Psychoterapeuticko-rehabilitačné postupy:**
 - Umelecko-kreatívne činnosti (arteterapia, biblioterapia, muzikoterapia)
2. **Rehabilitačné postupy:**
 - Pracovná a činnosťná terapia (ergoterapia)
3. **Psychoedukačné postupy:**
 - Psychoedukačný program – témy sú cieleňé na riešenie problematiky závislosti (príčiny, patogenéza, biologický korelát závislosti, prejavy, diagnostika a formy liečby), cieľom je zvýšiť informovanosť
4. **Režimové postupy:** presne stanovený denný režim s rozdelením aktivít, povinností a oddychu, stanovenie jasných pravidiel, obmedzení, výhod, využitie princípov terapeutickkej komunity, záznam v denníku (denne)

III. Sociálne postupy pri liečbe závislosti

Sociálne postupy pri liečbe závislosti sa uplatňujú prostredníctvom Následnej sociálnej starostlivosti (NSS)

Hlavnými cieľmi NSS sú:

1. stabilizácia Klientovho zdravotného stavu,
 2. posilňovanie abstinencie
 3. postupné uvoľňovanie väzby Klienta na doľiečovacý program
- Ak následná starostlivosť bezprostredne nadväzuje na liečbu, zvyšuje sa tým účinnosť absolvovanej liečby a schopnosť Klienta udržať stav abstinencie.
 - Íde o prevažne zariadenia, ktoré spadajú do tzv. 3. sektora, tj. sú pod správou VUC, financované z 2% daní a pod.

Pozn.: oddelenia nemocníc, denné stacionáre pre závislých, psychiatrické liečebne, doľiečovacie centrá, špecializované AT ambulancie sú medicínske zariadenia

Témy a postupy realizované v NSS

Témy, ktoré sa v priebehu NSS opakovane riešia sú:

1. problematika relapsu
 2. stabilizácia sociálneho fungovania
 3. budovanie sociálnych vzťahov mimo doliečovací program
 4. vzťahy v rodine a partnerské vzťahy
- **V prípade**, že klient v priebehu následnej starostlivosti **relabuje**, ale napriek tomu udrží kontakt s doliečovacím programom, **je možné v spolupráci naďalej pokračovať**.
 - Aj opakované zlyhania môžu byť súčasťou doliečovacieho procesu, je ale nevyhnutné **mapovať problémy, ktoré predchádzali relapsu a hľadať stratégie**, ktoré mu pomôžu v budúcnosti sa s podobnými problémami vyrovnat.
 - Pred ukončením následnej starostlivosti sa hodnotí aktuálna situácia klienta, jeho sociálna stabilizácia a jeho schopnosť naďalej fungovať bez podpory doliečovacieho programu.

Formy následnej sociálnej starostlivosti

1. **Doliečovacie centrá** : doliečovací program trvá 6-18 mesiacov. Poskytuje sa individuálna a skupinová PT, párová a rodinná PT, ergoterapia a psychoedukácia. Dôraz sa kladie na režimovú liečbu a princípy terapeutickéj komunity. Standardnou súčasťou ponuky je sociálna podpora: poradenstvo, právna pomoc, pomoc pri hľadaní vhodného bývania a práce, chránené bývanie a zamestnanie, realizácia Klubu anonymných alkoholikov
2. **Terénne programy** sú realizované priamo na ulici. Klientom sú poskytované aktuálne informácie o nízkych spojených s užívaním drog a o možnostiach ich znižovania - prebieha výmena striekačiek a ihliet, distribúcia kondómov a dezinfekčných prostriedkov, informácie o dostupných programoch starostlivosti a liečby, prechodné ubytovanie v nočahárňach (stanoch)
3. **Nizkoprahové centrá** ponúkajú služby podobné terénnym programom okrem toho tiež potravinový a hygienický servis, prechodné ubytovanie. V centrách sú podmienky pre cieleňú a dlhodobú prácu s klientom. Centrá môžu hodnotiť aktuálny stav užívateľa, vybrať pre neho vhodnú liečbu, prípadne mu sprostredkovať nástup liečby.
4. **Občianske združenia**: poskytovanie ochranných pomôcok, osвета, rekondičné pobyty a pod.

Zostavenie terapeutického plánu pri liečbe závislosti

1. **Fáza - Detoxifikačná**: psychofarmakoterapia, psychoterapeutické postupy (prevažne individuálnej PT), rehabilitačné postupy
2. **Fáza - Odvykacia**: pokračovanie v psychofarmakoterapii, psychoterapeutické postupy (prevažne skupinovej PT), rehabilitačné postupy, režimová liečba a princípy terapeutickéj komunity, iniciálne uplatňovanie sociálnych postupov
3. **Fáza - Doliečovacia**: pokračovanie v psychofarmakoterapii, psychoterapeutické postupy, rehabilitačné postupy, režimová liečba a princípy terapeutickéj komunity, sociálne programy a postupy v celom rozmere

1. Fáza-Detoxifikačná

- **Detoxifikácia obvyčajne trvá 5-10 dní, v odôvodnených prípadoch aj dlhšie.**
- Realizuje sa prevažne na **oddeleniach**, príp. detoxifikačných jednotkách psychiatrických nemocníc a kliník

Zahŕňa:

1. Psychofarmakologické postupy:

- pri liečbe alkoholizmu: Diazepam, vitamíny skupiny B a C, atypické antipsychotiká (Tiapridal), antidepresíva (SSRI), nootropné látky, hepatoprotektíva
- pri liečbe opiatej závislosti: naloxon, buprenorfin, kodeín, etylmorfin (Diolan)

2. Psychoterapeutické postupy: najskôr individuálna racionálna a emočne podporná PT, postupné zaradenie do skupinovej PT

3. Rehabilitačné postupy: ergoterapia, psychoedukačné programy

2. Fáza- Odvykacia

Odvykacia liečba trvá stredne-dlhodobo, t.j. cca 3 až 6 mesiacov

Zahŕňa:

1. Psychofarmakologické postupy:

- pri liečbe alkoholizmu: Antidepresíva (SSRI) a tymostabilizátory - zníženie cravingu,
- **Substitučné programy** ide o starostlivosť o **užívateľov opiatového typu**, v rámci ktorej sa **klientom** podáva náhrada nelegálnej drogy. Substitúcia môže byť poskytovaná v rámci špecializovaného programu alebo prostredníctvom odborných lekárov. V súčasnosti sú využívané látky **metadon** a **subutex**. Liečba je zameraná na fyzickú, psychickú a sociálnu stabilizáciu užívateľa a prevenciu kriminálneho chovania užívateľov v súvislosti so získavaním prostriedkov na drogu.

2. Psychoterapeutické postupy: individuálna a skupinová racionálna a emočne podporná PT, skupinové KBT techniky, relaxačná, rodinná psychoterapia

3. Rehabilitačné postupy: ergoterapia a psychoedukácia, režimová terapia a princíp terapeutickej komunity

4. Sociálne postupy: iníciačné poradenstvo, právna pomoc

Realizácia 2. fázy liečby

Realizuje sa po absolvovaní detoxifikácie v:

- **Psychiatrické liečebne:** poskytujú **pobytovú liečbu**, dlhodobá v rozsahu 3-6 mesiacov. Prebieha formou individuálnej, skupinovej a rodinnej terapie, psychoedukácie, režimovej liečby, uplatňuje sa komunitný princíp.
- **Denné stacionáre:** poskytujú celodennú **ambulantnú starostlivosť** v rozsahu 6 hodín denne (okrem víkendov a sviatkov) v rozsahu 2-3 mesiacov. Výhodou je kontakt s domácim prostredím. Dôraz sa kladie na individuálnu, skupinovú a rodinnú terapiu, ergoterapiu, psychoedukáciu, režimovú liečbu a komunitný princíp.
- **Doliečovacie centrá**, ktoré poskytujú strednodobú až dlhodobú **pobytovú liečbu** v dĺžke 6-18 mesiacov. Dôraz je kladený na režimový terapeutický proces a komunitný spôsob života. Využíva sa individuálna a skupinová PT, rodinná PT, ergoterapia a psychoedukácia, ale aj sociálne postupy: iníciačné poradenstvo, právna pomoc. Táto forma presahuje do 3. fázy liečby.

3. Fáza - Doliečovacia

Má dlhodobý charakter, tj. trvá 6 a viac mesiacov až roky (celoživotne)

Zahŕňa:

1. Psychofarmakologické postupy:

- Pokračovanie v liečbe antidepresívami, tymostabilizátormi (alkoholizmus)
- Pokračovanie v liečbe metadon, subutex (opiátové závislosti)

2. Psychoterapeutické postupy: skupinové KBT techniky, rodinná PT

3. Rehabilitačné postupy: ergoterapia, psychoedukácia, režimová liečba a princípy terapeutického komunity

4. Sociálne postupy a programy: naplno uplatňované poradenstvo, právna pomoc, ktorá rieši právne problémy, ale aj prípadné zastupovanie v právnych sporoch, riešenie chráneného bývania, chráneného zamestnania, bývania a zamestnania

Realizácia 3. fázy liečby

1. Ambulantná liečba realizovaná v:

- Špecializované ambulancie (poradne) alkoholicko-toxikomanické (AT)

2. Následná sociálna starostlivosť realizovaná v:

- Doliečovacie centrá
- Terénne programy
- Nízkooprahové centrá
- Občianske združenia

Záver – východiská liečby závislostí

- Potreba dlhodobej dispenzarizácie
- Motivácia k celoživotnej abstinencii
- Dostupnosť ambulantných služieb
- Dostupnosť následnej sociálnej starostlivosti (NSS)
- Informovanosť a osveta
- Trpezlivý prístup v liečbe závislých

Ďakujem za pozornosť


