

Προσέγγιση ατόμου και οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Μισουρίδου Ευδοκία, MSc, PhD,

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Ο μικρός Πρίγκιπας

«Γιατί πίνετε»; Ρώτησε ο μικρός πρίγκιπας.

«Για να ξεχάσω» απάντησε ο μπεκρής.

«Τι να ξεχάσετε;» ξαναρώτησε ο μικρός πρίγκιπας που ήδη τον λυπόταν.

«Να ξεχάσω ότι ντρέπομαι».

«Τι ντρέπεστε;» επέμεινε ο μικρός πρίγκιπας που ήθελε να τον βοηθήσει.

«Ντρέπομαι γιατί πίνω». Ο μπεκρής σταμάτησε να μιλάει και κλείστηκε σε μια απόρθητη σιωπή.

Και ο μικρός πρίγκιπας έφυγε μπερδεμένος.

«Οι μεγάλοι είναι πράγματι πολύ πολύ παράξενοι» είπε στον εαυτό του.

Δωρεάν σύγγραμμα για τους φοιτητές
(Πατήστε Ctrl+κλικ πάνω στο σύγγραμμα για να κατεβάσετε το βιβλίο
σε μορφή PDF ή Epub)

1. Μισουρίδου Ε. (2016) Νοσηλευτική Εξαρτημένων Ατόμων. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα/Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. ISBN: 978-960-603-160-1. Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 320238. Η τελική έκδοση σε pdf ή/και epub είναι διαθέσιμη στον «Ελληνικό Ακαδημαϊκό Συσσωρευτή» στον υπερσύνδεσμο
 - <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/3126>.<http://repository.kallipos.gr/handle/11419/3126>.

Κεφάλαια

(Πατήστε Ctrl+κλικ πάνω στο σύγγραμμα για να κατεβάσετε το κεφάλαιο σε μορφή PDF ή Epub)

1. Νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων: Πλαίσιο προσφοράς φροντίδας
2. Εξαρτησιογόνες ουσίες
3. Προβλήματα λήψης ψυχοδραστικών ουσιών στο πλαίσιο επείγουσας βοήθειας
4. Κατανόηση της διαδικασίας της εξάρτησης-προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες
5. Ανίχνευση και αξιολόγηση χρήσης και κατάχρησης ουσιών
6. Προσέγγιση του άτομου που κάνει χρήση ουσιών
7. Η διαδικασία της αλλαγής
8. Το στάδιο της διατήρησης της αλλαγής και η πρόληψη της υποτροπής

Κεφάλαια

(Πατήστε Ctrl+κλικ πάνω στο σύγγραμμα για να κατεβάσετε το κεφάλαιο σε μορφή PDF ή Epub)

9. Η προσέγγιση της οικογένειας που αντιμετωπίζει προβλήματα εξάρτησης

10. Διαπολιτισμική νοσηλευτική εξαρτήσεων

11. Εξάρτηση και μητρότητα

12. Επαγγελματική Εξουθένωση – Δευτερογενής Μετατραυματική Διαταραχή Άγχους

13. Επαγγελματική αυτοανάπτυξη: ένα ταξίδι προς την αυτογνωσία και την ωριμότητα

Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών;

«Οι άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο δεν καταναλώνουν χασίς, όπιο, κρασί ή καπνό είτε από αρέσκεια είτε επειδή αυτό τους ευχαριστεί ή τους διασκεδάζει, αλλά από την επιθυμία τους να καταπνίγουν τις απαιτήσεις της συνείδησής τους».



Λέων Τολστόι (1999) Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Τέτσης Π, 1957, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Η λανθασμένη πεποίθηση ότι ο χρήστης είναι ικανός να διακρίνει το πρόβλημα και ότι λέει ψέματα.

- Όσο πιο βαθιά στη χρήση μπαίνει κάποιος, τόσο υψηλότερο επίπεδο άρνησης και γνωστικών παραμορφώσεων απαιτούνται για να διατηρηθεί η ψευδαίσθηση ότι ελέγχει τη χρήση.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Η αναγκαιότητα της εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας

- Οι αρνητικές στάσεις προς τις ψυχοδραστικές ουσίες οδηγούν στην άρνηση του ίδιου του ασθενή, ο οποίος φοβάται ότι αν ομολογήσει τα προβλήματά του, μπορεί να περιθωριοποιηθεί ή να απορριφθεί από τον επαγγελματία υγείας.



Καραγάτση Ν, Καφενείο «Ο σοφός Κοραής, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

Η αναγκαιότητα της εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας

- Οι επαγγελματίες υγείας νιώθουν ανεπαρκείς ή ανεκπαιδευτοι για την προσέγγιση ατόμων τα οποία κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
- Πιο συχνά δεν έχουν τις ικανότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για να κάνουν μια σωστή διάγνωση ή να δώσουν μια κατάλληλη συμβουλή.

(WHO, 1996)



Τέτσης Π, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Μέθοδοι ανίχνευσης και βραχείες παρεμβάσεις

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) πρακτικές ανίχνευσης χρήσης ουσιών πρέπει να εφαρμόζονται για όλους τους ασθενείς οι οποίοι προσέρχονται σε δομές πρωτοβάθμιας περίθαλψης.



WHO (2010) *Brief intervention: the ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use. Manual for use in Primary Care.* France: World Health Organization.

ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Ανίχνευση και αξιολόγηση χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών

Κατά τον ίδιο τρόπο με τον οποίο ο έλεγχος της γενικής κατάστασης της υγείας του ασθενή μπορεί να αποκαλύψει προβλήματα υγείας και να οδηγήσει σε συστάσεις για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής...

WHO (2010) *Brief intervention: the ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use. Manual for use in Primary Care*. France: World Health Organization.



KEΘΕΑ, Copyright.

Ανίχνευση και αξιολόγηση χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών

...η αξιολόγηση της χρήσης ουσιών μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να αναγνωρίσουν ένα δυνητικό πρόβλημα υγείας ή να αντιμετωπίσουν ένα υπάρχον πρόβλημα προτού επιδεινωθεί και θέσει σε κίνδυνο ακόμη και τη ζωή του ασθενή.

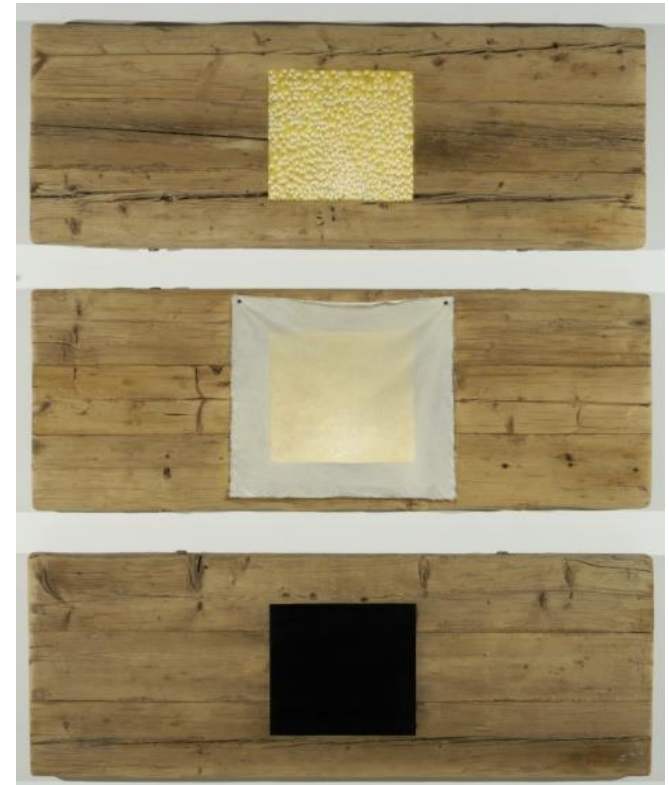


KEΘΕΑ, Copyright.

Ανίχνευση χρήσης ουσιών

Η χρήση ουσιών και οι σχετιζόμενοι με αυτή κίνδυνοι διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες στο πλαίσιο ενός συνεχούς μεγάλου εύρους συμπεριφορών χρήσης:

- Ομάδα χαμηλού κινδύνου - περιστασιακή ή μη προβληματική χρήση
- Ομάδα μέτριου κινδύνου - πιο τακτική χρήση
- Ομάδα υψηλού κινδύνου - συχνή χρήση υψηλού κινδύνου



Μποκόρος Χ, 2000, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Ανίχνευση χρήσης ουσιών

- Οι επαγγελματίες υγείας συνήθως αναγνωρίζουν πιο εύκολα την ομάδα υψηλού κινδύνου από την ομάδα χαμηλού και μέτριου κινδύνου. Παρότι όμως η επιβάρυνση από τη συχνή χρήση υψηλού κινδύνου δεν μπορεί να αμφισβητηθεί, η επιβάρυνση των συστημάτων υγείας από τις δύο άλλες ομάδες μπορεί να είναι μεγαλύτερη από αυτή της ομάδας υψηλού κινδύνου.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Ερωτηματολόγιο ASSIST

- Δημιουργήθηκε από τον Π.Ο.Υ. σαν απάντηση στο τεράστιο πρόβλημα δημόσιας υγείας, το οποίο προκαλεί η κατάχρηση ουσιών σε παγκόσμιο επίπεδο (WHO, 2010).
- Σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιηθεί στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας όπου η επικίνδυνη και βλαβερή χρήση πιθανόν να μην ανιχνεύεται ή να επιδεινώνεται.
- Η χορήγησή του απαιτεί 5-10 λεπτά.
- Αποτελείται από 8 ερωτήσεις.

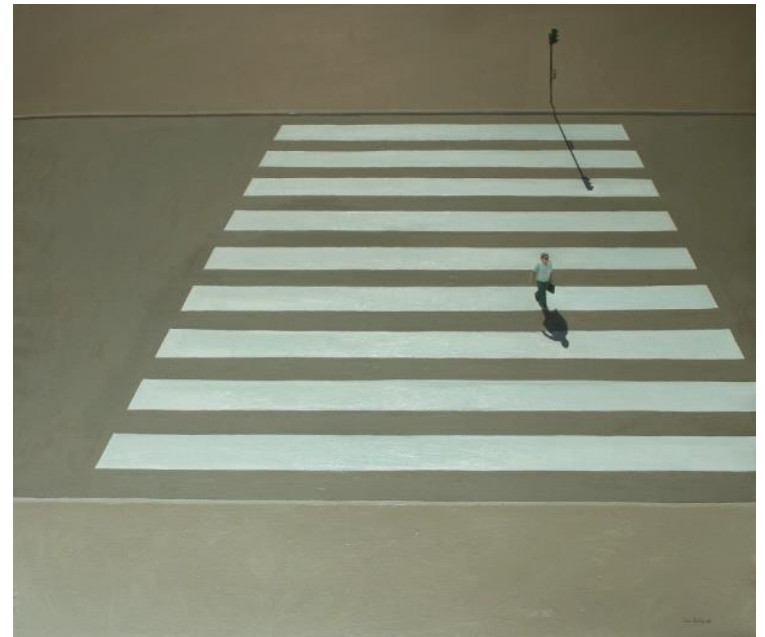


Χατζηκυριάκος-Γκίκας Ν, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

Ερωτηματολόγιο ASSIST

Οι ερωτήσεις του ASSIST αφορούν τις ακόλουθες ουσίες:

- Προϊόντα καπνού
- Αλκοόλ
- Κάνναβη
- Κοκαΐνη
- Αμφεταμίνες
- Ψευδαισθησιογόνα
- Εισπνεόμενα
- Οπιοειδή
- Άλλες ψυχοδραστικές ουσίες



Roubos L, Διάβαση πεζών, 1988, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Βραχείες παρεμβάσεις

- Σε γενικές γραμμές ακολουθούν τις αρχές της κινητοποιητικής συνέντευξης και το διαθεωρητικό μοντέλο των σταδίων της αλλαγής.
- Κατά μέσο όρο, η χρονική διάρκειά τους κυμαίνεται από 3 έως 15 λεπτά.

WHO (2010) *Brief intervention: the ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use. Manual for use in Primary Care*. France: World Health Organization.

Βραχείες παρεμβάσεις

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. (WHO, 2010) οι ασθενείς συνεργάζονται πιο εύκολα κατά τις βραχείες παρεμβάσεις, όταν ο επαγγελματίας υγείας:

- δείχνει ότι ακούει τον ασθενή
- είναι φιλικός και δεν ασκεί κριτική
- δείχνει ευαισθησία και κατανόηση στον ασθενή
- δίνει πληροφορίες για την ανίχνευση και την όλη διαδικασία
- εξηγεί προσεκτικά τις αιτίες ανίχνευσης και παρέμβασης
- διασφαλίζει το απόρρητο της διαδικασίας

Βραχείες παρεμβάσεις

Το περιεχόμενό τους περιγράφεται συνοπτικά από το μοντέλο FRAMES το οποίο ονομάστηκε έτσι από τα αρχικά των κεντρικών λέξεων των έξι παρεμβάσεων τις οποίες περιλαμβάνει :

- **F**eedback
- **R**esponsibility
- **A**dvice
- **M**enu
- **E**mpathy
- **S**elf-efficacy

Διαθεωρητικό μοντέλο – Στάδια αλλαγής

Το Διαθεωρητικό Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής (Prochaska & DiClemente, 1992) αποτελεί έναν τρόπο κατανόησης της αλλαγής της συμπεριφοράς. Σύμφωνα με αυτό η αλλαγή της συμπεριφοράς συντελείται με το πέρασμα του χρόνου διαμέσου της αλληλουχίας πέντε σταδίων:

- Στάδιο πριν από την περισυλλογή
- Περισυλλογή
- Προετοιμασία για δράση
- Δράση
- Διατήρηση της αλλαγής – Υποτροπή

Prochaska, J.A., DiClemente, C.C. and Norcross, J.C. (1992) In search of how people change. Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, 47:1102-1114.

Στάδιο πριν από την περισυλλογή

- Οι βραχείες παρεμβάσεις μετά τη χορήγηση του ερωτηματολογίου ASSIST απευθύνονται κυρίως σε αυτά τα άτομα (WHO, 2010). Οι Miller & Rollnick (1991) για να περιγράψουν την ανομοιογένεια της ομάδας των ατόμων που βρίσκονται στο στάδιο αυτό χρησιμοποιούν τα τέσσερα “R”, τέσσερις δηλαδή λέξεις της αγγλικής γλώσσας με κοινό αρχικό γράμμα:
 - Reluctance (απροθυμία)
 - Δεν έχουν συνειδητοποιήσει την έκταση του προβλήματος και μπορεί να εκπλαγούν, όταν η ανατροφοδότηση διαφέρει από την προσωπική τους εκτίμηση. Η κατάλληλη προσέγγιση περιλαμβάνει ενσυναίσθηση και ανατροφοδότηση με ιδιαίτερα προσεκτικό και ευγενικό τρόπο.

Στάδιο πριν από την περισυλλογή

- Rebellion (επανάσταση)
 - Χαρακτηρίζει άτομα τα οποία κάνουν αυξημένη χρήση ουσιών και έχουν μεγάλη αντίσταση σε οποιαδήποτε συζήτηση του προβλήματος, η οποία μπορεί να εκφραστεί με θυμό, πρόκληση, ειρωνεία κ.λπ. Η κατάλληλη προσέγγιση απαιτεί αποφυγή αντιπαράθεσης και παρουσίαση πολλών επιλογών. Τα άτομα αυτά επενδύουν μεγάλη ενέργεια στην προβληματική χρήση ουσιών και στην αντίσταση στον έλεγχο, στην επιβολή ή την καθοδήγηση ίσως ως κατάλοιπο της εφηβείας ή βαθύτερου φόβου και ανασφάλειας στις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο στόχος είναι να διοχετεύσουν την προσπάθειά τους προς την κατεύθυνση της αλλαγής αντί της αντιπαράθεσης και της «επανάστασης» από φόβο απώλειας της ελευθερίας τους.

Στάδιο πριν από την περισυλλογή

- Resignation (παραίτηση)
 - Έχουν παραιτηθεί από οποιαδήποτε προσπάθεια αλλαγής και είναι πεπεισμένοι ότι «είναι πια πολύ αργά» γι' αυτούς. Οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές είναι η ενθάρρυνση και η διερεύνηση των παραγόντων που εμποδίζουν την αλλαγή. Χωρίς πάντως ελπίδα ότι μπορούν να αλλάξουν δεν θα κινητοποιηθούν ποτέ προς το στάδιο της περίσκεψης.

Στάδιο πριν από την περισυλλογή

- Rationalization (εκλογίκευση)
- Σε αντίθεση με την προηγούμενη ομάδα, αναφέρουν πολλούς λόγους για τους οποίους δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα ή γιατί το πρόβλημα αφορά κάποιους άλλους, π.χ. «καπνίζω μόνο 15 τσιγάρα τη μέρα», «ο παππούς μου είναι 90 χρονών και δεν έχει κανένα πρόβλημα υγείας», «η γυναίκα μου είναι υπερβολική και γκρινιάρα». Η ενσυναίσθηση και η στοχαστική/ανακλαστική ακρόαση αποτελούν τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές σε αυτήν την περίπτωση.

Βραχείες παρεμβάσεις οικογένειας στο πλαίσιο της ΠΦΥ

Μοντέλο των 5 βημάτων

- Γνωριμία με την οικογένεια
- Παροχή πληροφοριών
- Διερεύνηση της αντιμετώπισης του προβλήματος
- Διερεύνηση και ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης της οικογένειας
- Παραπομπή

Copello A, Templeton L, Orford J, Velleman R, Patel A, Moore L, MacLeod J, Godfrey C. (2009). The relative efficacy of two levels of a primary care intervention for family members affected by the addiction problem of a close relative: a randomized trial. *Addiction*. 104:49–58.

Συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπεία απεξάρτησης

1. βοηθάει στην κινητοποίηση του ατόμου να ζητήσει βοήθεια και να διατηρήσει τη σχέση του με το φορέα απεξάρτησης,
2. βελτιώνει τα αποτελέσματα της θεραπείας και
3. οδηγεί σε μείωση των προβλημάτων της οικογένειας

Μισουρίδου, Ε. (2010) Η αναγκαιότητα της συμμετοχής της οικογένειας στη θεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 109, 109-117.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Παρέμβαση Ενίσχυσης από την Κοινότητα και Εκπαίδευση της Οικογένειας (Community Reinforcement and Family training, CRAFT)

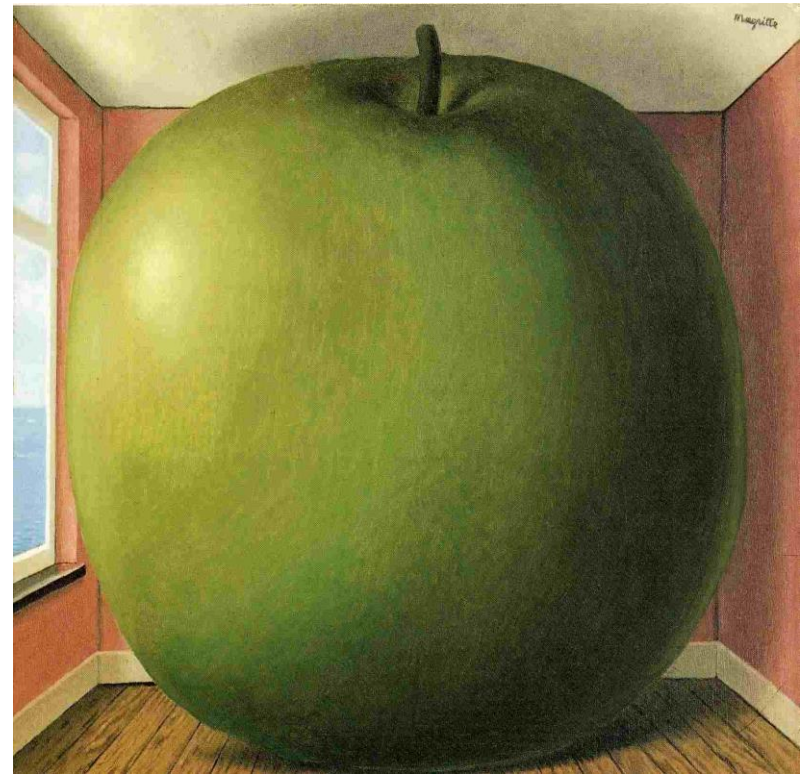
Η βασική υπόθεση της παρέμβασης CRAFT είναι ότι τα επιβαρυμένα μέλη οικογένειας έχουν ήδη λεπτομερή γνώση της συμπεριφοράς των ατόμων με προβλήματα εξάρτησης και ότι είναι σε ισχυρή θέση να επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους λόγω της συναισθηματικής σχέσης και προσωπικής κινητοποίησής τους.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

CRAFT

- Η παρέμβαση CRAFT είναι ένα πρόγραμμα υποστήριξης που αναπτύχθηκε στις ΗΠΑ για τα επιβαρυμένα μέλη οικογένειας που αγωνίζονται ανεπιτυχώς να παρακινήσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα να σταματήσουν τη χρήση ναρκωτικών/αλκοόλ και να αναζητήσουν θεραπεία, με διπλό σκοπό



The Listening Room, Magritte

CRAFT

1. τη βελτίωση της λειτουργικότητας των επιβαρυμένων μελών οικογένειας και
2. τη συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα εξάρτησης στη θεραπεία.



Λεονταρίτου Ρ, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

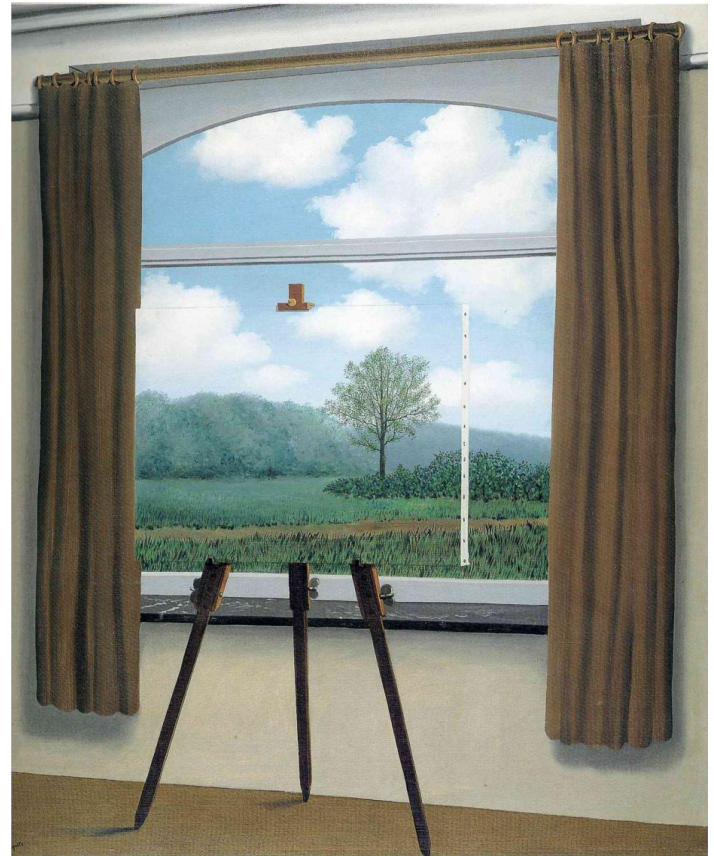
ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

1. Τόσα καλοπροαίρετα μέλη οικογένειας και σημαντικοί άλλοι υπονομεύουν την επικοινωνία με το άτομο που αντιμετωπίζει προβλήματα εξάρτησης ξεκινώντας με κατηγορίες ή με ανησυχία, κάτι που αντιπροσωπεύει μια αναντιστοιχία της ενσυναίσθησης και συνήθως καταλήγει σε αμυντικότητα. Όπως και σε μια θεραπευτική σχέση, η συναισθηματική φόρτιση και το επίπεδο ανησυχίας καθορίζουν το αν θα εμπλακεί το άτομο σε μια πραγματική συνομιλία.



ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Η τάση των περισσότερων ανθρώπων είναι να επισημαίνουν τα πιο ακραία παραδείγματα συμπεριφοράς ή τους χειρότερους φόβους όταν το άτομο εξακολουθεί να αναγνωρίζει μόνο αμυδρά ότι μπορεί να υπάρχει πρόβλημα.



The Human Condition, Magritte

Η παρέμβαση CRAFT περιλαμβάνει:

1. Στρατηγικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των επιβαρυμένων μελών οικογένειας:
 - Επεξεργασία και διαχείριση συναισθημάτων.
 - Αναγνώριση των σημείων ενδοοικογενειακής βίας, ιδίως όταν εισάγονται νέες τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να βιώνονται ως αρνητικές από το άτομο με προβλήματα εξάρτησης · ανάπτυξη σχεδίου ασφαλείας.
 - Ενίσχυση του Δικτύου Υποστήριξης των επιβαρυμένων μελών οικογένειας.

Επεξεργασία και διαχείριση συναισθημάτων :

Οι συγκρούσεις υπό την επήρεια έντονων συναισθημάτων υπονομεύουν την προσπάθεια κινητοποίησης για αλλαγή με πολλούς τρόπους:

1. Μετά τη σύγκρουση τα επιβαρυμένα μέλη οικογένειας αισθάνονται χειρότερα (αίσθημα απώλειας ελέγχου, ενοχές).



Φασιανός Α, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Επεξεργασία και διαχείριση συναισθημάτων :

2. Αποσπούν την προσοχή από την τροποποίηση της συμπεριφοράς εξάρτησης στη συμπεριφορά του επιβαρυμένου μέλους οικογένειας (π.χ. «ο πατέρας μου είναι αυταρχικός», «ο άντρας μου προσπαθεί να με ελέγξει», «η γυναίκα μου είναι υστερική και αντιδρά πάντα υπερβολικά»).



The Listening Room, Rene Magritte

Επεξεργασία και διαχείριση συναισθημάτων :

3. το άτομο με προβλήματα εξάρτησης στρέφεται για να αντιμετωπίσει τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί η κατάσταση περισσότερο σε συμπεριφορές εξάρτησης (η σύγκρουση τελικά αποτελεί αφορμή για να κατηγορηθεί το επιβαρυσμένο μέλος οικογένειας αλλά και ως αφορμή για υποτροπή).



Επεξεργασία και διαχείριση συναισθημάτων :

4. η αντιπαράθεση οδηγεί σε αντίσταση και τα κίνητρα του ατόμου με προβλήματα εξάρτησης για αλλαγή μειώνονται

5. καθώς η σχέση επιδεινώνεται λόγω σύγκρουσης ή αποστασιοποίησης, το ίδιο συμβαίνει και με τη θετική επιρροή του επιβαρυσμένου μέλους οικογένειας στο άτομο με προβλήματα εξάρτησης.



Βιδάλη Στ., δραματοθεραπεύτρια «18 ANΩ», CC BY-NC-ND 3.0.

Διαρκής υπενθύμιση του κεντρικού στόχου:

- «Προσπαθώ να κινητοποιήσω τον αγαπημένο/η μου να αλλάξει τις συμπεριφορές εξάρτησης για λόγους που τον/την ενδιαφέρουν. Παραμένοντας συνδεδεμένος/η με τον/την αγαπημένο μου μπορώ να τον/την βοηθήσω να βρει αυτούς τους λόγους.»



Χειμώνας Νικόλαος, *Ιστιοπλοΐα* (1927)

Διαρκής υπενθύμιση του κεντρικού στόχου:

- τα επιβαρυμένα μέλη της οικογένειας προτρέπονται στη μνήμη της αγάπης για το άτομο με προβλήματα εξάρτησης ως το βασικό κίνητρο οποιασδήποτε προσπάθειας για αλλαγή.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Η παρέμβαση CRAFT περιλαμβάνει:

- 2. Δεξιότητες θετικής επικοινωνίας: οκτώ χρήσιμων δεξιοτήτων επικοινωνίας και στρατηγικές για τη βελτίωση της πιθανότητας θετικής ανταπόκρισης όταν ζητείται από το μέλος με προβλήματα εξάρτησης να αναζητήσει θεραπεία.



*Cassatt Mary, "Under the horse chestnut tree", Public Domain (Wikipedia).
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mary_Cassatt_-_Under_the_Horse-Chestnut_Tree_-_Google_Art_Project.jpg*

Δεξιότητες θετικής επικοινωνίας:

- α. Συντομία
- β. Συγκεκριμένα και σαφή μηνύματα
- γ. Θετική στάση
- δ. Κατονομασία συναισθημάτων
- ε. Έκφραση κατανόησης για την πλευρά του μέλους με προβλήματα εξάρτησης
- στ. Αποδοχή μέρους της ευθύνης, όταν αυτό επιβάλλεται
- η. Προσφορά βοήθειας



Γαΐτης Γ, Σειρήνες, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

Η παρέμβαση CRAFT περιλαμβάνει:

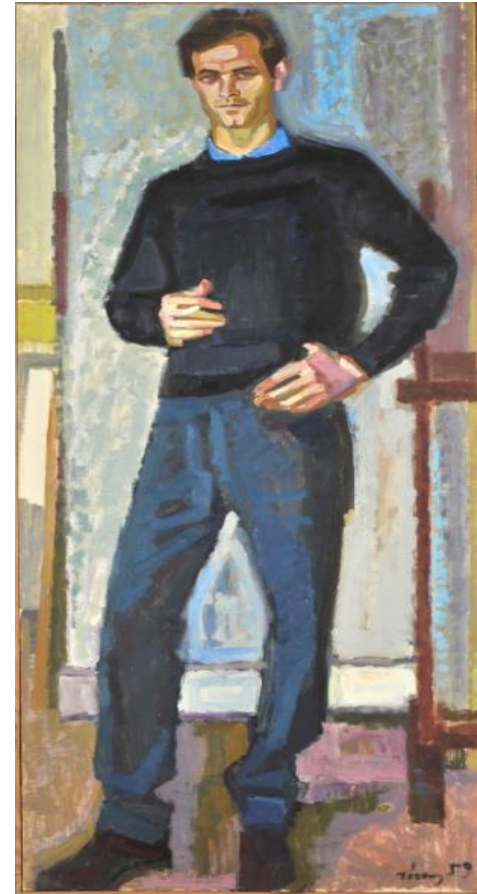
3. Διερεύνηση της βλάβης και του όφελους που επιφέρει η χρήση:
 - Διερεύνηση Καταστάσεων υψηλού κινδύνου για χρήση.
 - Διευρέυση/Λειτουργική ανάλυση της συμπεριφοράς εξάρτησης για να σκιαγραφηθούν οι παράγοντες που την προκαλούν.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Διερεύνηση της βλάβης και του όφελους που επιφέρει η χρήση:

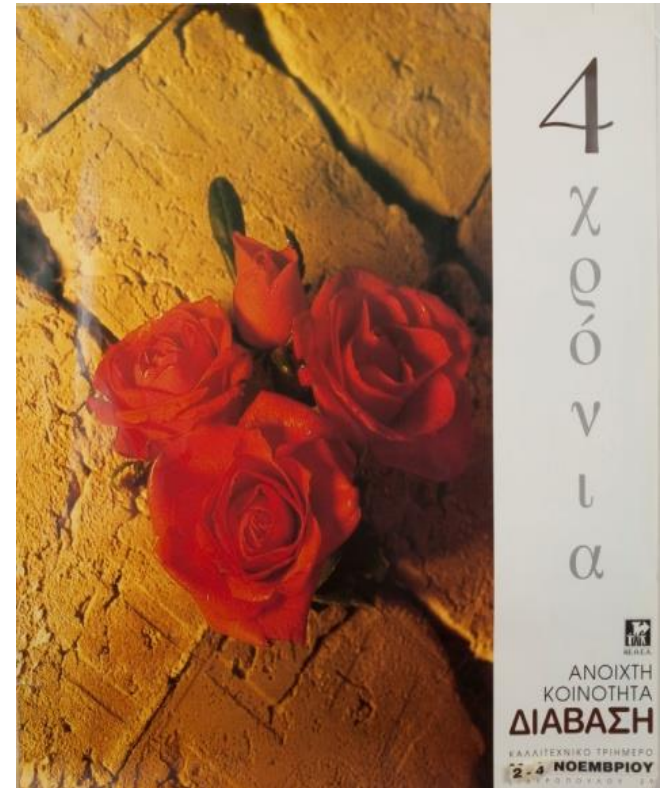
Το να αισθάνεται κάποιος χαλαρός, ενθουσιασμένος, λιγότερο ανήσυχος, πιο γενναίος, πιο αστείος, μέρος της ομάδας, είναι όλα πιθανά οφέλη από τη συμπεριφορά εξάρτησης. Αν δεν υπήρχαν οφέλη, δεν θα υπήρχε η εξάρτηση. Αυτή η γνώση είναι σημαντική για τα μέλη της οικογένειας γιατί παρέχει ενδείξεις για τον τρόπο επίτευξης της αλλαγής.



Τέτσης Π. Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Διερεύνηση της βλάβης και του όφελους που επιφέρει η χρήση:

- η κατανόηση των ενισχυτών των συμπεριφορών εξάρτησης του συντρόφου/παιδιού/αδελφού/γονιού βοηθά τα επιβαρυμένα μέλη οικογένειας να τον/την συμπονέσουν. Με αυτόν τον τρόπο θα βοηθηθούν να παίρνουν λιγότερο προσωπικά τη συμπεριφορά εξάρτησης («πώς μπορεί να μας το κάνει αυτό;»), και θα νιώθουν λιγότερο θυμωμένοι και περισσότερο συνδεδεμένοι, κάτι που προσδίδει σημαντική ενέργεια στην προσπάθειά τους να τον/την βοηθήσουν να αλλάξει.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

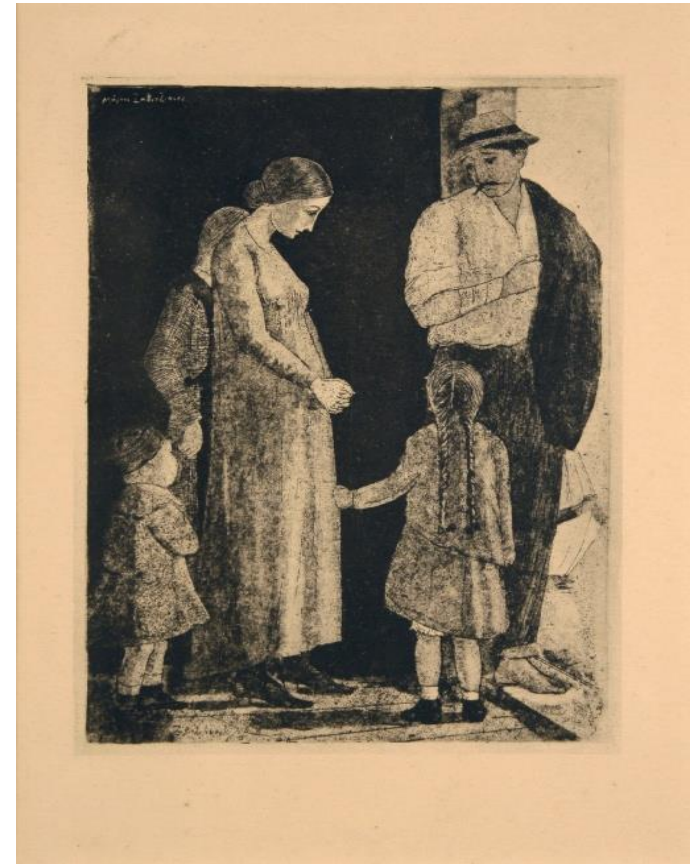
Διερεύνηση της βλάβης και του όφελους που επιφέρει η χρήση:

- Αντί να πιστεύουν ότι είναι ανεύθυνος/η ή ότι τους βασανίζει, μπορούν να δουν τη μοναξιά, την ανασφάλεια, την κατάθλιψη ή την πλήξη, τα οποία είναι όλα τα πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν τον/την αγαπημένο/η τους να αντιμετωπίσει. Τέλος, η κατανόηση της συμπεριφοράς του μέλους της οικογένειας με προβλήματα εξάρτησης, αντί να στενοχωριούνται γι' αυτό, μπορεί να τον/την βοηθήσει να νιώσει κατανοητός/ή, κάτι που θα κάνει πιο πιθανή τη συνεργασία σε ένα σχέδιο αλλαγής.



Η παρέμβαση CRAFT περιλαμβάνει:

4. Θετική ενίσχυση της αποχής και εξάσκηση στη διαμόρφωση ενός σχεδίου για την ενίσχυση συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με τον εθισμό.



Ζαβιτσιάνος Μ, Οικογένεια,
Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Θετική ενίσχυση της αποχής και ενίσχυση συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με τον εθισμό.

Όταν τα επιβαρυμένα μέλη οικογένειας κατανοούν ότι η συμπεριφορά του μέλους που αντιμετωπίζει προβλήματα εξάρτησης «έχει νόημα» επειδή η συμπεριφορά εξάρτησης ενισχύεται, μπορούν να προχωρήσουν στη θετική ενίσχυση ανταγωνιστικών συμπεριφορών προς την εξάρτηση ως μία από τις βασικές στρατηγικές βοήθειας στο CRAFT. Για παράδειγμα επιβραβεύουν το αγαπημένο τους πρόσωπο όταν κάνει κάτι που θέλουν να το ξανακάνει (π.χ. γυρίζει σπίτι νηφάλιος, μαζεύει το δωμάτιό του, μιλά με ήρεμο τρόπο, αποφεύγει τη συνάντηση με συναδέλφους).



Τσαρούχης Γ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Θετική ενίσχυση της αποχής και ενίσχυση συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με τον εθισμό.

- Η ανταμοιβή μπορεί να είναι ένα κομπλιμέντο, μια αγκαλιά, ένα αγαπημένο γεύμα, ένα δώρο ή απλά να αναγνωρίσει αυτό που έχει κάνει. Η θετική ενίσχυση, όταν ασκείται με συνέπεια, βοηθά τα εσωτερικά κίνητρα του σημαντικού άλλου. Με την πάροδο του χρόνου θα βιώσει τα οφέλη της νέας συμπεριφοράς.



Μιγάδης Γ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Η παρέμβαση CRAFT περιλαμβάνει:

5. Ανάπτυξη σχεδίου σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των υποτροπών σε προηγούμενες εθιστικές συμπεριφορές.

Αποφυγή παρέμβασης στις αρνητικές συνέπειες του εθισμού και την απομάκρυνση προγραμματισμένων ενισχυτών συμπεριφορών εξάρτησης σε καταστάσεις όπου μέλος με προβλήματα εξάρτησης υποτροπιάζει.



Σικελιώτης Γ, Οικογένεια, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

Σύνδεση και το αίσθημα του ανήκειν

Connection and community

- Η δύναμη της σύνδεσης (“connection”) είναι μια ζωτική δύναμη που μπορούν να καλλιεργήσουν οι επαγγελματίες κατά τη συνεργασία τους με επιβαρυμένα μέλη οικογένειας.

26 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΑΤΡΑΣ

ΚΕ.Θ.Ε.Α.
Κέντρο Θεραπείας
Εξαρτημένων Ατόμων

Ο δρόμος της
απεξάρτησης
περνάει από
την πόλη μας

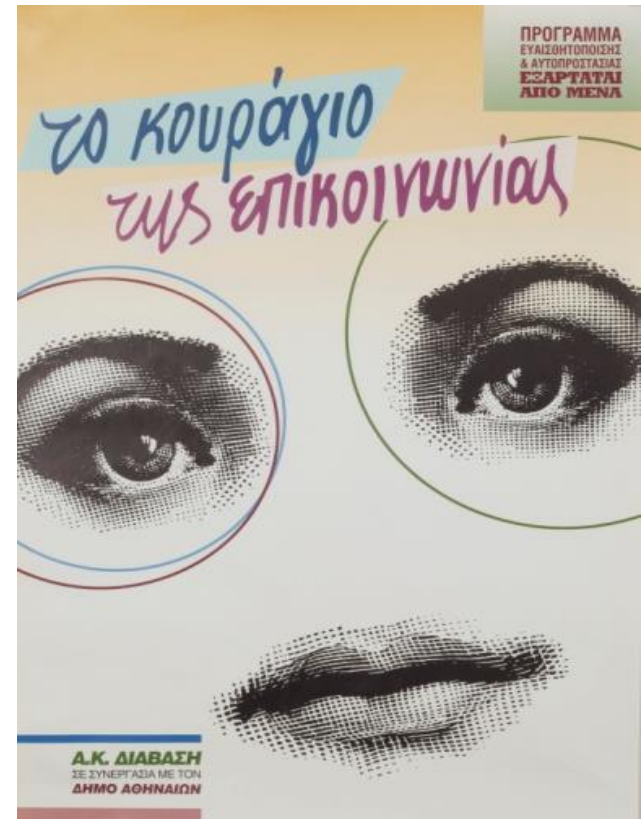
25-26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2003, ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ - ΠΛΑΤΕΙΑ ΟΛΓΑΣ, 10:00 - 21:00

ΦΩΚΙΑΣ 26, ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, 262 26 ΠΑΤΡΑ, ΤΗΛ. +30 2610 343400, FAX: +30 2610 343023,
ΑΡ. ΛΟΓ. ΔΩΡΕΩΝ: ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ 228/298018-42

ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Η καθοδηγούμενη από τον θεραπευτή παρέμβαση iCRAFT

- Η καθοδηγούμενη από τον θεραπευτή παρέμβαση iCRAFT και πρόσωπο με πρόσωπο CRAFT καλύπτουν τα ακόλουθα θέματα:
 1. Στρατηγικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των επιβαρυσμένων μελών οικογένειας
 2. Δεξιότητες θετικής επικοινωνίας
 3. Λειτουργική ανάλυση της συμπεριφοράς εξάρτησης για να σκιαγραφηθούν οι παράγοντες που την προκαλούν.
 4. Θετική ενίσχυση της αποχής και ενίσχυση συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με τον εθισμό.
 5. Ανάπτυξη σχεδίου σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των υποτροπών
- Οι ενότητες θα παραδίδονται μία φορά την εβδομάδα για 5 εβδομάδες.



Ομαδική θεραπεία και διατήρηση της αλλαγής

- Η αποστασιοποίηση σπάνια οδηγεί στην συμφιλίωση
- Η βελτίωση της επικοινωνίας είναι ο μόνος δρόμος για την κινητοποίηση του ατόμου με προβλήματα εξάρτησης
- τα επιβαρυμένα μέλη της οικογένειας προτρέπονται στη μνήμη της αγάπης για το άτομο με προβλήματα εξάρτησης ως το βασικό κίνητρο οποιασδήποτε προσπάθειας για αλλαγή.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.



Ευχαριστώ πολύ