

„Užitočnosť rituálov v psychoterapeutickom procese na príklade ambulantného oddelenia“

Mgr. Marta Pływacz

Mgr. Wojciech Sowa

O ambulantnom oddelení.

Do ambulantného oddelenia sú prijímaní pacienti s rozoznanou závislosťou na alkohole. Mnoho pacientov okrem základnej diagnózy pociťuje mnohé iné zdravotné ťažkosti, predovšetkým poruchy osobnosti, ale taktiež poruchy organické a duševné.

Pacienti sú prijímaní na oddelenie na základe:

- odporúčania z poradne pre osoby s problémom spojeným s alkoholom;
- ďalšej liečby po ukončení pobytu na detoxikačnom oddelení;
- odporúčania z všeobecných psychiatrických oddelení.

Terapia na oddelení trvá 8 týždňov. Skupinová terapia prebieha od pondelka do piatku a trvá 7 hodín a dodatočne ešte jednu sobotu v mesiaci. Každý pacient má raz do týždňa individuálnu sesiu v rámci terapie. Skupina je poloopená. Pacient začína terapiu v pondelok a podľa plánu ju ukončí po 8 týždňoch v piatok. Skupinu spravidla tvorí 12-14 osôb.

Personál oddelenia sa skladá z: troch psychológov, špecialistov psychoterapie závislosti, zdravotnej sestry, ktorá sa zaoberá zároveň zdravotnou dokumentáciou a dvoch lekárov – psychiatrov.

Skupinovú terapiu vedú dvaja terapeuti, len edukačné prednášky vedie jedna osoba.

Terapeutický tím je pravidelne supervidovaný.

Pracujeme na základe prepojenia kognitívno-behaviorálnej terapie, ktorá je základom využívaných techník, a psychodynamickej paradigmy, ktorá je základom chápania choroby ako efektu vyplývajúceho z vývoja osobnosti.

Ciele terapie na oddelení: rozoznanie pacientom vlastnej závislosti a s ňou spojenými škodami, rozvíjanie motivácie na učinenie zmien, získavanie schopností, ktoré napomáhajú v procese uzdravovania.

Užitočnosť rituálov.

Účelom nasledovne predstavených rituálov je:

- prijímanie zodpovednosti pacientmi za svoju liečbu a neskôr za fungovanie v živote;
- prebúdzanie vedomia zodpovednosti za svoje činy;
- udržiavanie stability prostredia;
- zavádzanie nových návykov namiesto zlovykov.

Rituály, ktoré zaviedli terapeuti.

- Práca v tých istých pároch.

V konkrétnych dňoch v týždni so skupinou pracuje ten istý pár terapeutov. Stabilita prostredia je základom stability terapeutickej práce, vyvolávajúca pocit bezpečia.

- Pravidelnosť a postupnosť realizácie terapeutických úloh.

Pacienti vykonávajú súbor úloh, ktoré sú naplánované tak, že počas každého týždňa terapie pacient vykonáva konkrétnu úlohu. Tieto úlohy slúžia najprv na určenie cieľov terapie, následne na určenie vlastnej diagnózy, nakoniec na pochopenie role alkoholu v priebehu ich života, aby pacient mohol dôjsť k záveru, na základe ktorého sa podujme urobiť zmeny. Pravidelnosť v predstavaní vykonanej úlohy vytvára základ na stabilizáciu rytmu života pacientov a zároveň ich učí organizovať si prácu.

- Prijímanie pacientov na oddelenie.

Počas sesie, ktorú vedie vodca skupiny, pacienti prijímajú do skupiny novú osobu. Starosta dáva pozor na priebeh stretnutia, predstavuje terapeutický tím, zaujíma sa o motiváciu nových pacientov, kvôli ktorej začínajú liečbu. Do rozhovoru s prijímanými pacientmi sa zapájajú ostatní pacienti, určujú podmienky terapie a predstavujú požiadavky. Vodca skupiny číta poriadok oddelenia nielen novým pacientom, ale celej skupine. Pripomenutie si noriem je prospešné, aby sa mohli všetci upevniť, aký je ich význam.

- Spôsob plánovania ukončenia terapie.

Plánované vypisovanie pacientov z oddelenia sa uskutočňuje vždy v piatok počas poslednej hodiny sedenia. Pacient predstavuje v písomnej forme zhrnutie celej svojej terapie. Po jeho prečítaní všetci členovia skupiny spolu s terapeutmi si sadajú oproti pacientovi, ktorý odchádza, a udeľujú mu informácie do budúcnosti. Tento rituál pomáha korektne prežiť separovanie.

- Zhrnutie a hodnotenie týždennej práce na oddelení.

- Individuálne zhrnutie. Každý pacient každý týždeň pripravuje písomné zhrnutie svojej terapie. Tento rituál slúži tomu, aby sa pacient naučil zamýšľať sa nad svojím konaním.

- Komentár spolupacienta. Každý pacient pozoruje a hodnotí prácu losovo vybranej osoby zo skupiny. V písomnom komentári zahŕňa jej spôsob fungovania v danom týždni i spôsob realizovania terapeutických úloh. Tento komentár je čítaný pred celou skupinou a odovzdaný osobe, ktorej sa týkal, uprostred miestnosti, pričom si obidve osoby podávajú ruky. Tento rituál zvyrazňuje spoločnú zodpovednosť za proces terapie.

- Komentár terapeutov. Na záver jeden z terapeutov číta zhrnutie opisujúce prácu každého pacienta i celej skupiny. Toto zhrnutie pripravuje terapeutický tím. Každý týždeň ho číta iná osoba z tímu. Tento rituál vyznačuje smer napredovania práce na ďalší týždeň.

Rituály, ktoré zaviedla skupina.

- Zmena miesta, na ktorom pacient sedí.

Pacienti sedia v poloblúku. Presúvajú sa z miesta na miesto v súlade s postupom terapie, od jedného konca poloblúka k druhému. Tento rituál môže slúžiť na ukázanie cesty terapie, ukazuje proces a jeho miesto v terapii. Zároveň nás informuje o čase, ktorý je potrebný na realizáciu cieľov terapie i o nutnej potrebe realizovania čiastkových cieľov.

- Spôsob výberu komentátorov.

Skupina sa dohodla na tom, že komentátori a osoby, ktoré sú nimi komentované, sú vyberané losovaním každý pondelok na celý nadchádzajúci týždeň. Takýmto spôsobom každá osoba je zároveň komentátorom, ako aj osobou komentovanou.