

PROGRAM TERAPEUTYCZNY DLA OSÓB PIĄCYCH SZKODLIWIE

Główne elementy programu:

- Diagnostyka - w trakcie której precyzyjnie określamy rozpoznanie oraz identyfikujemy problemy, z którymi pacjent się boryka
- Analiza destrukcyjnego modelu picia, powodującego negatywne konsekwencje
- Rozpoznawanie przekonań i zachowań podtrzymujących destrukcyjny model picia
- Edukacja na temat picia szkodliwego i uzależnienia od alkoholu – jak odróżnić picie szkodliwe od uzależnienia od alkoholu
- Budowanie nowego, bezpiecznego modelu picia
- Trening zachowań wspierających utrzymanie pożądanых zmian
- Budowanie osobistego planu dalszego zdrowienia (co robić? w jaki sposób? gdzie?)

Kraków, 2010

Celem zasadniczym programu jest:

- Rozpoznanie osobistych, destrukcyjnych nawyków związanych z pićem alkoholu oraz dotychczasowych konsekwencji i konfrontacja z nimi
- Dostarczenie wiedzy na temat szkodliwego modelu picia
- Rozpoznanie przekonań i zachowań, które przyczyniły się do używania alkoholu w sposób szkodliwy
- Znalezienie takiego modelu picia, który nie będzie powodował zagrożeń i negatywnych konsekwencji w życiu pacjenta

Realizacja programu:

Program dla osób pijących szkodliwie i ryzykownie realizowany jest w formie terapii indywidualnej (5-6 spotkań) oraz grupowej (8 sesji terapeutycznych po 1,5 godziny).

Terapia indywidualna obejmuje:

- ❶ diagnozę nozologiczną
- ❷ ocenę aktualnego spożycia alkoholu
- ❸ ocenę poziomu gotowości do zmiany
- ❹ motywację do korekty dotychczasowego wzoru spożywania alkoholu
- ❺ konkretne porady co do sposobów ograniczenia picia
- ❻ monitoring zmian

Terapia grupowa (grupa edukacyjno – motywacyjna)

Praca grupowa oparta jest na uczeniu kontrolowania ilości, jakości, miejsca i czasu picia alkoholu. Założeniem jest zmniejszenie spożywania alkoholu zarówno ilościowo, jak i częstotliwości picia oraz eliminacja sytuacji ryzykownych.

Tematy spotkań:

- ❶ Co to jest picie szkodliwe? Definicja, objawy, sygnały ostrzegawcze, autodiagnoza
- ❷ Jak odróżnić picie szkodliwe od uzależnienia od alkoholu? Kiedy ryzykowne i szkodliwe picie zmienia się w alkoholizm?
- ❸ Limity spożycia wg płci
- ❹ Ustalanie ograniczeń – ile piję? Co to jest drink? Obliczanie zawartości alkoholu we krwi. Ustalanie limitów okazjonalnych. Karta samoobserwacji.
- ❺ Jak ograniczyć picie alkoholu – metody i sposoby
- ❻ Odmawianie picia – nauka zachowań asertywnych
- ❼ Czynniki wyzwajające chęć picia. Lista sposobów skutecznej samokontroli.
- ❽ Zamiast picia – pomysły na nagrody

Rejestracja osób zgłaszających się po raz pierwszy w każdy wtorek w godzinach
9.00 – 17.00
Grupy prowadzone są w czwartki lub piątki (wymiennie) w godz. 16.00 – 17.30 pt.
lub 16.30 – 18.00 (czw). Zapisywanie chętnych na grupę terapeutyczną
w sekretariacie pon – pt. 9.00 – 14.00. Informacja telefoniczna: 12 6444-555
Nowa grupa co 8 tygodni.