

LIJEČENJE OVISNOSTI



Dr. sc. IVAN ĆELIĆ, dr. med.
Klinika za psihijatriju Vrapče

Multidisciplinarni pristup u liječenju ovisnosti

Ciljevi liječenja

Definirani ciljevi liječenja pojedincu pomažu:

- Zaustaviti ili smanjiti uporabu droga
- Smanjiti štetu povezanu s uporabom droga
- Ostvariti produktivno funkcioniranje u svojoj obitelji, na poslu, i u društvu

Zašto je potrebno sveobuhvatno liječenje?

- Ovisnici često pate od psihičkih, radnih, zdravstvenih ili socijalnih problema koji otežavaju liječenje same ovisnosti
- Za većinu ljudi, liječenje je dugotrajan proces koji uključuje brojne intervencije i pokušaje uspostave apstinencije

Trajanje liječenja

Pojedinci napreduju kroz proces liječenja različitom brzinom, tako da ne postoji unaprijed određena duljina liječenja.

Općenito, dulje trajanje liječenja rezultira boljim ishodom.

Suradljivost - pojedinac

Čimbenici koji utječu na suradljivost

- Spremnost na promjenu ponašanja vezanog uz uporabu droga
- Stupanj podrške obitelji i prijatelja
- Pritisak biti na liječenju od strane pravosudnih tijela, socijalne službe, poslodavca ili članova obitelji

Suradljivost - program

Čimbenici unutar programa koji utječu na suradljivost

- Pozitivan terapijski odnos između terapeuta i pacijenta
- Jasan plan liječenja koji pacijentu omogućuje znati što može očekivati tijekom liječenja
- Medicinske, psihijatrijske i socijalne službe
- Dostupnost lijekova kada su potrebni
- Prelazak na kontinuiranu skrb (tzv. *aftercare*)

Liječenje ovisnosti o drogama

Uslugu liječenja ovisnosti u specijaliziranim ustanovama ili psihijatrijskim poliklinikama pruža čitav niz stručnjaka:

- **Doktori medicine**
- **Psihijatri**
- **Psiholozi**
- **Socijalni radnici**
- **Medicinske sestre**
- **Voditelji pojedinačnih slučajevi**
- **Ovlašteni savjetnici**
- **Drugi stručnjaci**

Načela učinkovitog liječenja (1)

1. **NIJEDAN** pojedinačni tretman **NIJE PRIKLADAN ZA SVE**
2. Liječenje treba biti **ODMAH DOSTUPNO**
3. Učinkovito liječenje nastoji riješiti **BROJNE POTREBE**, ne samo problem uporabe droga
4. Terapijski plan valja **KONTINUIRANO PROCJENJIVATI** i **AKO JE POTREBNO MODIFICIRATI** kako bi se osiguralo da udovoljava promjenjivim potrebama pacijenta
5. Ostati u liječenju **PRIMJERENO VREMENSKO RAZDOBLJE** ključno je za učinkovitost liječenja.

Načela učinkovitog liječenja (2)

6. **Savjetovanje** (individualno i/ili grupno) i druge bihevioralne terapije su **KLJUČNE**
7. **Lijekovi** su **VAŽAN** element liječenja za mnoge pacijente, osobito u kombinaciji s bihevioralnom terapijom
8. Osobe sa supostojećim psihičkim poremećajima treba liječiti na **INTEGRIRANI** način
9. **Detoksifikacija** je samo **PRVA FAZA** liječenja i sama po sebi čini malo u promjeni dugotrajne uporabe droga

Načela učinkovitog liječenja (3)

10. Liječenje **NE mora biti dragovoljno** da bi bilo **učinkovito**
11. Moguću uporabu droga tijekom liječenja treba kontinuirano **PRATITI**
12. Programi liječenja trebaju osigurati probir na **HIV/AIDS** i druge zarazne bolesti kao i savjetovanje s ciljem pomoći pacijentima oko promjene ponašanja kojim sebe ili druge stavljaju u rizik od infekcije
13. Oporavak od ovisnosti može biti **DUGOTRAJAN PROCES** i često zahtijeva više epizoda liječenja

Kategorije liječenja

Kategorije liječenja

Znanstveno utemeljene sastavnice liječenja:

- Detoksifikacija
- Farmakološko liječenje
- Rezidencijalno liječenje
- Izvanbolničko liječenje

Medicinska detoksifikacija

- Detoksifikacija je proces u kojem pacijente liječimo zbog smetnji sustezanja nakon prekida uzimanja droga
- Detoksifikacijski postupak provodi se pod nadzorom liječnika u bolničkom ili izvanbolničkom okruženju

Farmakološko liječenje

- Lijekovi za smanjenje težine i rizika od smetnji sustezanja
- Lijekovi za smanjenje stope recidiva uporabe ilegalnih droga
- Terapija održavanja opijatskim agonistima (metadon, buprenorfin)
- Liječenje opijatskim antagonistima (nalokson, naltrekson)

Rezidencijalno liječenje

Programi rezidencijalnog liječenja pružaju skrb 24 sata dnevno u nebolničkim uvjetima.

Modeli skrbi uključuju:

- Terapijske zajednice (TZ)
- Rezidencijalne ili “rehab” programe

Modeli rezidencijalnog liječenja

- **Terapijska zajednica (TZ):**
 - Visoko strukturirano liječenje (6-12 mjeseci)
 - Fokus na resocijalizaciju
 - Razvijanje osobne odgovornosti
- **Rezidencijalni (“rehab”) program**
 - Obično traje 30 dana
 - Aftercare uključuje savjetovanje i/ili vršnjačku podršku

Izvanbolničko liječenje

Među preporučene elemente izvanbolničkog liječenja spadaju:

- Tjedni susreti kroz oko 90-120 dana
- Uključenost obitelji
- Pristup tzv. pozitivnog potkrepljenja
- Kognitivno-bihevioralni materijali
- Sastanci u 12 koraka ili sudjelovanje u grupama podrške
- Analiza urina ili izdahnutog zraka
- Lijekovi po potrebi

Etička i pravna pitanja

Etičke smjernice

Etičke vrijednosti:

Budi dobar!

Čini dobro!

I prije svega: ne šteti!

Etička i pravna pitanja

Etičke smjernice su

- Skup profesionalnih standarda
- Skup načela za provođenje profesionalnog ponašanja
- Često stvar mišljenja i kulturalnog konteksta
- Nisu uvijek pravna briga

Pravne smjernice su

- Određene zakonima
- Provode se ako se etika stalno krši
- Često praćene prekršajnim ili kaznenim sankcijama

Stručna i etička pitanja

Stručnjaci za liječenje trebaju se pridržavati:

- Relevantnih etičkih smjernica ili kodeksa ponašanja
- Zakona ili propisa koji utječu na njihovu kliničku struku

Profesionalna ograničenja

Održavajte profesionalni odnos s klijentom u svakom trenutku. Izbjegavajte:

- dvostruke odnose s klijentom
- spolne odnose s klijentom
- osobne odnose s klijentom

Povjerljivost (1)

- Prava i ograničenja povjerljivosti klijentu treba objasniti na početku tretmana
- Odnos s bilo kojim klijentom treba biti privatn i povjerljiv
- Podaci o klijentu ne smiju se govoriti izvan tima za liječenje
- Informacije se smiju objaviti samo uz odobrenje klijenta ili njegovog skrbnika

Povjerljivost (2)

Povjerljivost se mora čuvati kroz cijelo vrijeme, osim ako to može rezultirati štetom po klijenta ili nekoga drugog.

Dodatna načela savjetovanja

- **Terapeut koji se bavi ovisnostima treba**
 - **poštovati klijenta**
 - **biti uzor**
 - **kontrolirati terapijski odnos**
 - **naglašavati osobnu odgovornost klijenta za oporavak**
 - **nuditi smjer i ohrabrivati samousmjerivanje**
 - **biti svjestan njegovih ili njezinih problema**

Uvod u savjetovanje

Što je savjetovanje? (1)

- **Savjetovanje uključuje:**
 - **interaktivni odnos**
 - **suradnju**
 - **skup kliničkih vještina i tehnika poučavanja**
 - **pozitivno potkrepljivanje**
 - **emocionalnu podršku**
 - **formalni zapis**

Što je savjetovanje? (2)

Svrha savjetovanja jest utvrditi:

- ciljeve liječenja
- način liječenja
- plan liječenja
- zakazivanje kontrolnih pregleda
- učestalost i duljinu liječenja
- potencijalno sudjelovanje drugih
- kraj liječenja

Osnovne vještine savjetovanja

OSNOVNE VJEŠTINE SAVJETOVANJA



Aktivno slušanje

Aktivno slušanje

**Aktivno slušanje kliničara
potiče klijenta da daje
informacije pokazivanjem
verbalnih i neverbalnih izraza
interesa**

Vještine aktivnog slušanja

Aktivno slušanje uključuje sljedeće vještine:

- prisutnost
- parafraziranje
- reflektiranje osjećaja
- sažimanje

Prisutnost (1)

Prisutnost je izražavanje svijesti i interesa za ono što klijent komunicira verbalno i neverbalno.

Prisutnost (2)

Prisutnost pomaže **kliničaru**

- bolje razumjeti klijenta pažljivim promatranjem

Prisutnost pomaže **klijentu**

- opustiti se i osjećati ugodno
- slobodno izraziti svoje ideje i osjećaje na svoj način
- vjerovati savjetodavnom terapeutu
- preuzeti aktivniju ulogu na vlastitim sesijama

Prisutnost (3)

Odgovarajuća prisutnost uključuje sljedeće:

- odgovarajući kontakt očima, izraze lica
- održavanje opuštenog držanja i povremeno naginjanje prema naprijed, korištenjem prirodnih pokreta ruku i ramena
- verbalno “praćenje” klijenta, korištenjem raznih kratkih poticaja poput “hm” ili “da,” ili ponavljanjem ključnih riječi
- Promatranje klijentovog govora tijela

Primjer prisutnosti

Hm-hm.

*Molim Vas,
nastavite...*

Vidim.



Tako sam umorna,
ali ne mogu
spavati...pa ću popiti
malo vina.

...Kad se
probudim...već
je prekasno...

Prekasno za
posao...moj
šef mi je dao
otkaz.

Parafraziranje (1)

Parafraziranje je kada kliničar ponavlja sadržaj prethodne klijentove izjave.

- Parafraziranje koristi riječi koje su slične klijentovim, ali manje.
- Svrha parafraziranja jest komunicirati s klijentom da razumijete što govori.

Parafraziranje (2)

Parafraziranje pomaže **kliničaru**

- provjeriti svoje shvaćanje klijentovih izjava
- staviti problem u središte pozornosti

Parafraziranje pomaže **klijentu**

- shvatiti da terapeut razumije što govori
- razjasniti njegove primjedbe
- usredotočiti se na ono što je važno i relevantno

Primjer parafraziranja

Moja mama me iritira.
Ponaša se prema meni
nekorektno bez ikakvog
razloga. Ne volimo se.

Dakle... Imate
problema u slaganju
s majkom. Zabrinuti
ste zbog svog
odnosa s njom.



Da!

Reflektiranje osjećaja (1)

Reflektiranje osjećaja je kada kliničar izražava osjećaje klijenta, bilo da su navedeni ili se podrazumijevaju. Terapeut nastoji opažati emocionalno stanje klijenta i odgovoriti na način koji pokazuje razumijevanje klijentovog emocionalnog stanja.

Reflektiranje osjećaja (2)

Reflektiranje osjećaja pomaže **kliničaru**

- provjeriti razumije li točno što klijent osjeća
- iznijeti problematična područja bez nagovaranja ili prisiljavanja klijenta

Reflektiranje osjećaja pomaže **klijentu**

- shvatiti da terapeut razumije što on osjeća
- povećati svijest o njegovim osjećajima
- naučiti da su osjećaji i ponašanje povezani

Primjer reflektiranja osjećaja

Kada navečer dođem kući, moja kuća je u neredu. Djeca su prljava... Muža nije briga za večeru...Uopće mi se ne ide kući.

Niste zadovoljni načinom kako su organizirani kućanski poslovi. To Vas iritira.



Da!

Sažimanje (1)

Sažimanje je važan način da kliničar prikupi ono što je već rečeno, osigura da je klijent ispravno shvaćen i pripremi klijenta da ide dalje. Sažimanje je stavljanje zajedno skupine refleksija.

Sažimanje (2)

Sažimanje pomaže **kliničaru**

- osigurati fokus na sesiju
- potvrditi klijentovu percepciju
- usredotočiti se na jedno pitanje, priznajući da i druga postoje
- završiti sesiju na logičan način

Sažimanje pomaže **klijentu**

- pojasniti što znači
- shvatiti da terapeut razumije
- imati osjećaj za pokret i napredak

Primjer sažimanja

Razgovarali smo o vašem odnosu sa suprugom. Rekli ste da su od samog početka postojali sukobi vezani uz način na koji se postupalo s novcem i da je često osjećao da veću pozornost pridajete prijateljima. Ipak, u cjelini su stvari išle dobro i bili ste prilično sretni do unatrag tri godine. Potom su sukobi postali sve češći i žešći, pa je dva puta otišao od vas, a razgovarali ste i o razvodu. To je bilo vrijeme kada je i vaše pijenje bilo na vrhuncu. Jesam li dobro razumio situaciju?



Da, to je to!



Procesiranje

Procesiranje (1)

Procesiranje je čin u kojem kliničar razmišlja o svojim opažanjima o klijentu i onome što je klijent rekao.

Procesiranje (2)

Procesiranje dopušta terapeutu da mentalno katalogizira sljedeće podatke:

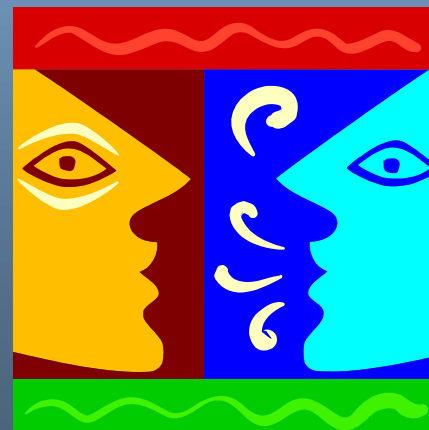
- klijentova uvjerenja, znanja, stavove i očekivanja
- informacije dobivene od obitelji
- terapeutova opažanja



Odgovor

Odgovor

Odgovor je čin prenošenja informacija klijentu koji uključuje pružanje povratnih informacija i emocionalne podrške, rješavanje zabrinjavajućih problema i vještine poučavanja.



Izražavanje empatije

Empatija je čin razumijevanja, svjesnosti, osjetljivosti i proživljavanja osjećaja, misli i iskustava drugoga.



Primjer izražavanja empatije

Vidim.

**Razumijem.
Žao mi je zbog
Vašeg posla.**



Tako sam umorna,
ali ne mogu
spavati...pa ću
popiti malo vina.

Kad se
probudim...Već
je prekasno za
posao.
Jučer mi je šef
dao otkaz...

...ali nemam
problema s
pijenjem!

Propitkivanje (1)

Propitkivanje je terapeutova uporaba pitanja kako bi se usmjerilo klijentovu pozornost na dublje istraživanje njegove situacije.

Propitkivanje (2)

- Propitkujuće pitanje trebalo bi biti otvorenog tipa
- Propitkivanje pomaže usmjeriti klijentovu pozornost na osjećaje, situacije ili ponašanje
- Propitkivanje može potaknuti klijenta da razradi, pojasni ili ilustrira ono što govori
- Propitkivanje može poboljšati klijentovu svijest i razumijevanje njegove situacije i osjećaja
- Propitkivanje usmjerava klijenta na područja koja zavrjeđuju pozornost

Primjer propitkivanja

Problemi na poslu
vezani uz
konzumaciju droga?

Recite mi nešto o
problemima koje ste
imali na radnome
mjestu?

Oduvijek sam bila poznata kao
dobra radnica. Čak sam dobila i
nagradu. U posljednje vrijeme
imam probleme...muž mi
jednostavno ne pomaže...zato
uvijek kasnim.



Zapravo, imam
puno problema,
kašnjenje je samo
jedno u nizu.

Tumačenje (1)

Tumačenje je kliničarevo objašnjenje klijentovih problema nakon promatranja klijentovog ponašanja, slušanja klijenta i uzimanja u obzir drugih izvora informacija.

Tumačenje (2)

Učinkovito tumačenje ima tri komponente:

1. Utvrđivanje i ponavljanje osnovnih informacija
2. Dodavanje ideja za novi referentni okvir
3. Validacija tih ideja s klijentom

Primjer tumačenja

*Kažete da se niste razumjeli sa šefom. Jednom ste spomenuli da ste ponekad jednostavno kršili pravila da ih prekršite. Rekli ste da uvijek kasnite, čak i kada Vaš suprug pripremi sve za djecu. U prošlosti ste rekli da je to zbog neprimjerenog ponašanja Vašeg šefa. Ovaj put ste optužili supruga. **Je li moguće da su Vaši problemi na poslu, poput kašnjenja, povezani s konzumacijom alkohola?***



Oduvijek sam mislila da to mogu kontrolirati.

Tišina

Tišina može potaknuti klijenta na razmišljanje i daljnje dijeljenje. Također može omogućiti klijentu da iskusi snagu vlastitih riječi.



Poučavanje klijenta novim vještinama

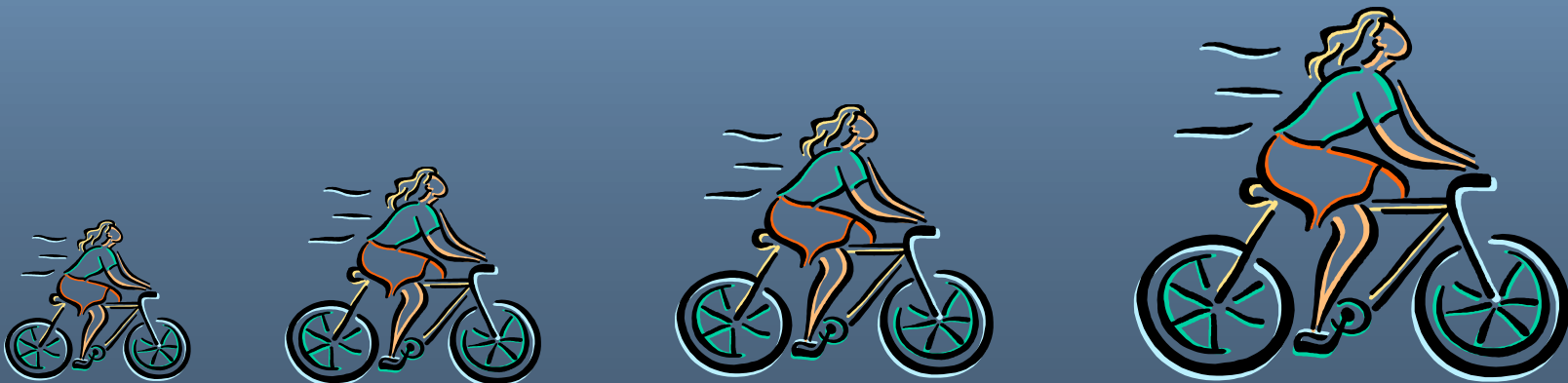
Poučavanje klijenta novim vještinama

Poučavanje je prenošenje kliničarevih vještina na klijenta kroz niz tehnika i strategija savjetovanja.



Koristite ponavljanje

Ponavljjanje zahtijeva da terapeuti ponavljaju informacije, a klijenti vježbaju vještine kako bi ovladali potrebnim znanjima i vještinama vezanim uz kontrolu uporabe droga.



Potičite vježbanje

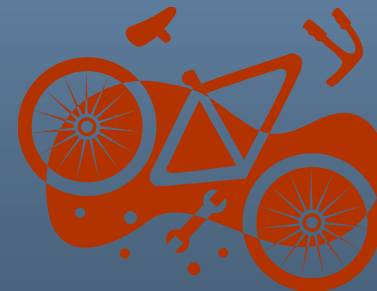
Ovladavanje novim vještinom iziskuje vrijeme i vježbanje. Proces učenja često zahtijeva pravljenje pogrešaka i mogućnost učenja iz njih. Ključno je da klijenti imaju prigodu isprobati nove pristupe.



Jasno obrazložite

Kliničari ne bi trebali očekivati da će klijent vježbati neku vještinu ili odraditi domaću zadaću a da ne razumije **zašto** bi to moglo biti korisno.

Kliničari bi trebali stalno isticati koliko je važno da klijenti vježbaju nove vještine izvan sesija savjetovanja i objasne razloge za to.



Praćenje i poticanje

Praćenje: pratiti dobivanje podataka o klijentovim pokušajima vježbanja zadataka i provjerom izvršavanja zadataka. To također uključuje raspravu o iskustvu klijenata sa zadacima, tako da se problemi mogu rješavati tijekom sesije.

Poticanje: ojačati daljnji napredak pružanjem konstruktivnih povratnih informacija koje motiviraju klijenta da nastavi vježbati nove vještine i izvan sesija.

Koristite zadatke

Koristite podatke koje klijenti daju u svojim zadacima kako biste pružili konstruktivne povratne informacije i motivaciju.

Usredotočite se na klijentov:

- **Stil suočavanja**
- **Resurse**
- **Prednosti i mane**

Ispitajte otpor

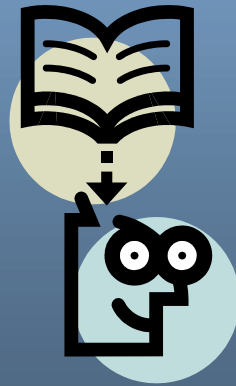
Neuspjeh u primjeni vještina izvan sesija može biti posljedica različitih čimbenika (npr. osjećaja beznađa). Istražujući specifičnu prirodu klijentovih poteškoća, kliničari im mogu pomoći da to riješe.

Pohvalite aproksimacije

Terapeuti bi trebali pokušati oblikovati ponašanje pacijenta hvaleći čak i male pokušaje rada na zadacima, ističući sve što otkriju kao korisno ili zanimljivo.

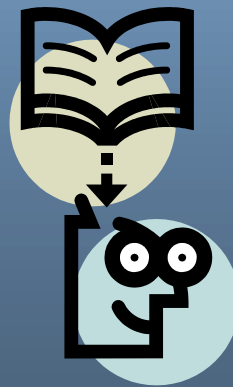
Razvijte plan (1)

Plan za promjene poboljšava samoučinkovitost vašeg klijenta te im pruža priliku razmotriti potencijalne prepreke i moguće ishode svake strateške promjene.



Razvijte plan (2)

- Ponudite izbornik opcija promjene
- Napravite terapijski ugovor
- Smanjite ili uklonite prepreke djelovanju



Uvod u obiteljsku podršku



Obiteljska podrška

Obitelj je snažan izvor pomoći i podrške.
Obitelj i naši bližnji mogu učinkovito sudjelovati u procesu liječenja ako klijent pristane.



Ciljevi uključivanja obitelji

Uključivanje obitelji

- Pomaže članovima obitelji da razumiju te se uhvate u koštac s klijentovom ovisnosti
- Pomaže u dostizanju ciljeva oporavka osobi ovisnoj o drogama



Rad s obiteljima

Prvi kontakt s vašim klijentom

Tijekom prvog kontakta s klijentom, terapeuti bi trebali postavljati pitanja poput:

- Tko vam je u ovom trenutku važan u životu?
- Kako te podržavaju?
- Znaju li da se liječite?
- Bi li vas podržali u liječenju?
- Želite li da sudjeluju u liječenju, ako da, na koji način?

Reakcije obitelji (1)

Članovi obitelji obično iskuse sljedeće osjećaje i reakcije zbog ovisnosti u obitelji:

- Poricanje
- Sram
- Samooptuživanje
- Bijes
- Zbunjenost

Reakcije obitelji (2)

- Preokupacija
- Promjene na sebi
- Pregovaranje
- Kontrola
- Dezorganizacija

Kako angažirati obitelji (1)

Da bi se učinkovito angažiralo članove obitelji:

- Prepoznajte njihovo viđenje situacije
- Ponudite niz usluga koje članovi obitelji mogu izabrati
- Aktivno uključite članove obitelji (putem telefona)
- Nemojte olako odustati
- Pružite fleksibilne usluge

Kako angažirati obitelj (2)

Da bi se učinkovito angažiralo članove obitelji:

- Najveća briga obitelji na prvome mjestu
- Budite odgovorni prema krizi
- Osigurajte da pružena usluga bude ono što obitelj želi
- Iznosite jasne informacije
- Osigurajte da se obećanja i obveze ispune
- Promičite razgovore usmjerene na osnaživanje

Izgradnja pozitivne komunikacije između klijenta i obitelji

Problemi u komunikaciji

Često ovisnost klijenta stvara probleme unutar obitelji.

- Članovi obitelji često imaju osjećaj krivnje, srdžbe, povrijeđenosti, postanu defenzivni
- Ti osjećaji mogu negativno utjecati na način međusobne komunikacije
- Negativni obrasci interakcije često postanu automatski

Pozitivne komunikacijske vještine

Pozitivne komunikacijske vještine uključuju sljedeće:

- Izbjegavajte pretpostavljati što drugi misli
- Komunicirajte izravno umjesto da nagađate
- Izbjegavajte dvostruke poruke
- Priznajte pogrešku

Povjerljivost

Povjerljivost

Pravo je klijenta odrediti kome će on ili netko njegov otkriti detalje svog liječenja.

Nijedna informacija u svezi s tretmanom ne smije se otkriti bez izričite pismene suglasnosti klijenta.

Mjere predostrožnosti

Prije davanja informacija potreban je pisani informirani pristanak:

1. Pojedivosti o liječenju klijenta prema bilo kojem članu obitelji
2. Informacija o nazočnosti klijenta

Ako ste u sumnji ...

- Pitajte svog klijenta je li OK pričati o tome
- Poštujte želju klijenta ili članova obitelji ako ne žele razgovarati o određenom pitanju
- U nekim okolnostima, neka različiti stručnjaci razgovaraju s obitelji i s klijentom
- Ako član obitelji traži stručnu pomoć, a klijent ne želi biti uključen, člana obitelji uputite drugamo

Podrška i informacije za klijente s djecom

Podrška i informacije za klijente s djecom

Kliničari trebaju utvrditi potrebe klijenata s djecom. To može biti:

- **Upućivanje stručnjaku za roditeljstvo ili programe obiteljske podrške**
- **Pridavanje pozornosti pitanju sigurnosti djece u fizičkom okruženju**
- **Omogućiti “djeci ugodne” prostore unutar ustanove, uključujući igračke, plakate i druga pomagala da bi se djeca osjećala dobrodošlo**
- **Pružanje informacija o uslugama socijalne skrbi, skrbi o djeci i rekreaciji za obitelj u obližnjem dijelu grada**

Zaštita djece

Ustanove bi trebale imati definirane politike i postupke za reakciju pri sumnjama na zlostavljanje i zanemarivanje djece:

- Pristup neposrednom nadzoru iskusnog stručnjaka
- Znanje o tome što predstavlja rizik
- Poznavanje sustava zaštite djece
- Edukacija o tome kako s klijentima razgovarati oko zabrinutosti radi sigurnosti

Zahvaljujem na pozornosti!

Zagreb, 22. ožujka 2023. godine
Klinika za psihijatriju Vrapče
Kolegij: Socijalni rad i ovisnosti