

Kilka słów o leczeniu uzależnień

Alkoholizm jest chorobą, którą można skutecznie leczyć. Dla osoby, która pierwszy raz zgłasza się do placówki może być jednak dużym zaskoczeniem sposób prowadzenia leczenia. Oto garść istotnych informacji na początek.

1. Czym różni się leczenie alkoholizmu od leczenia innych chorób?

Przyzwyczajeni jesteśmy do tego, że choroby leczą lekarze podając leki. Tymczasem w leczeniu alkoholizmu główną rolę odgrywają specjaliści terapii uzależnień, instruktorzy terapii uzależnień, psychoterapeuci i psycholodzy. Lekarz jest zatrudniony w placówce, jednak pełni tutaj rolę wspomagającą proces leczenia. Nie ma leku na alkoholizm. Chociaż jest zaburzeniem psychicznym, nie istnieją leki takie jak w depresji, nerwicach czy innych problemach psychicznych, które mogą kogoś wyleczyć z alkoholizmu. Kiedyś popularnym „lekiem” był anticol lub esperal (środki, które w połączeniu z alkoholem powodowały wiele skutków ubocznych, do śmierci włącznie). Działają one jak straszak. Ktoś biorąc te leki będzie bał się użyć alkoholu. Jednak obecnie nie stosuje się już tych leków. Zamiast leczenia farmakologicznego proponowana jest psychoterapia. Jest to sposób oddziaływania na psychikę, który pomaga osobie uzależnionej radzić sobie z problemami bez potrzeby sięgania po alkohol. Można powiedzieć, że w zwykłym leczeniu postępowanie jest takie, że ktoś jest chory i bierze leki, żeby być zdrowym (takim, jak przed chorobą). W leczeniu uzależnień psychoterapia jest po to, aby ktoś stał się znacznie zdrowszym, szczęśliwszym człowiekiem niż przed chorobą. Jeśli będzie lepiej sobie radził z własnymi problemami, nie będzie sięgał po alkohol, jako sposobu na radzenie sobie ze stresem. Główne problemy, z jakimi borykają się osoby uzależnione to problemy rodzinne czy zawodowe. Na to nie ma lekarstwa! Aby sobie z nimi radzić, trzeba stać się silniejszym, gotowym do stanięcia z życiowymi problemami oko w oko. Tego właśnie uczy psychoterapia. Aby z niej skorzystać, trzeba znacznie bardziej zaangażować się w proces leczenia, niż w innych chorobach. Nie wystarczy raz w miesiącu jedna wizyta. Pacjenci zgłaszają się przez pierwszy okres leczenia nawet dwa, trzy razy w tygodniu. Uczestniczą w tym czasie w psychoterapii indywidualnej i grupowej.

2. Jak przebiega takie leczenie?

Najpierw należy ustalić termin wizyty – można to zrobić osobiście lub telefonicznie. Pierwsza wizyta ma na ogół charakter konsultacyjny i na niej zostaje ustalony plan leczenia. Na ogół jest to spotkanie ze specjalistą lub instruktorem terapii uzależnień. Ważne, aby na spotkanie (jak i na każde inne) zgłaszać się trzeźwym. Jeśli pojawi się takie zalecenie, zostaje ustalony termin wizyty do lekarza, kolejne spotkania indywidualne, porady diagnostyczne, udział w terapii grupowej. Bardzo często osoby zgłaszające się do placówki boją się uczestniczenia w grupie. Jednak niekoniecznie od razu taki udział należy rozpocząć. Może odbyć się wcześniej kilka spotkań indywidualnych i dopiero, gdy ktoś będzie gotowy, rozpocznie leczenie w grupie. Terapeuta, który pierwszy przyjął pacjenta, staje się jego terapeutą prowadzącym. Jest jakby „przewodnikiem” w leczeniu. Dlatego ważna jest częstotliwość spotkań pacjenta ze swoim terapeutą prowadzącym (np. raz w tygodniu, raz na dwa tygodnie itp.). Ponieważ wielu naszych pacjentów pracuje na zmiany, możliwe jest chodzenie na grupy do południa lub po południu – tak, aby dostosować je do harmonogramu swojej pracy. Pierwszy etap leczenia nazywany jest grupą wstępną i trwa cztery tygodnie.

Następnie, kolejny etap leczenia trwa 10 tygodni. To udział w bardziej zaawansowanej grupie terapeutycznej. Udział w niej stabilizuje abstynencję, następuje stopniowa poprawa stanu zdrowia.

Kolejny etap trwa pół roku i jest trochę mniej intensywny niż poprzednie (grupa jest tylko raz w tygodniu). To jest czas na rozwiązywanie własnych problemów, radzenia sobie z kłopotami bez sięgania po alkohol. Na tym etapie kończy się zasadniczy proces leczenia.

Następny etap – również trwa pół roku, ale jest adresowany głównie do tych, którzy są zainteresowani swoim dalszym rozwojem i poprawą stanu zdrowia.

W placówce działa również oddział dzienny terapii uzależnień. Leczenie odbywa się przez sześć tygodni codziennie od poniedziałku do piątku, 6 godzin dziennie. Na czas leczenia wydajemy wówczas 14.

3. Co w takiej sytuacji, kiedy ktoś nie potrafi wytrzeźwieć?

Bywają takie sytuacje, kiedy ktoś pije w ciągu i nie ma możliwości, aby zgłosił się trzeźwy. Wówczas rozwiązaniem jest pobyt w szpitalu na oddziale detoksykacji. W Sosnowcu, tego typu usługi świadczy Szpital Miejski a oprócz tego wiele innych placówek w województwie. Na taki pobyt konieczne jest skierowanie od lekarza, może to być skierowanie od lekarza rodzinnego. W placówce nie leczymy objawów abstynencyjnych (czyli tego, co się dzieje z alkoholikiem, kiedy gwałtownie odstawia alkohol – drżenie rąk, omamy, padaczka itp.). Nasze leczenie jest po to, aby ktoś nie zaczął pić na nowo, natomiast nie jesteśmy placówką, która pomaga odstawić alkohol, kiedy ktoś pije.

4. Co w takiej sytuacji, kiedy ktoś chodzi na terapię i pije?

Zdarzają się sytuacje, kiedy ktoś uczestniczy w terapii w poradni, jednak w dni, kiedy nie zgłasza się do placówki używa alkoholu, zapija. Rozwiązaniem jest wówczas zmiana trybu leczenia. W placówce działa oddział dzienny. Jest to terapia, która odbywa się codziennie, przez sześć tygodni. Pacjent przebywa w placówce przez sześć godzin dziennie. Możliwe, że większa intensywność leczenia pomoże komuś w utrzymywaniu abstynencji. Jeśli mimo tego nadal utrzymanie abstynencji jest trudne, zalecamy podjęcie leczenia stacjonarnego w całodobowych ośrodkach terapii uzależnień. Najbliższe takie ośrodki są w Gorzycach, Parzymiechach, Skoczowie.

5. Co może zrobić rodzina osoby nadużywającej alkoholu?

Posiadamy również ofertę dla rodzin osób uzależnionych. Czasem tak bywa, że ktoś z rodziny mówi: „Jak to? To on pije, a ja się mam leczyć?” Trzeba jednak wiedzieć, że alkoholizm to choroba rodziny. Uporządkowanie problemów rodzinnych często prowadzi do tego, że problem alkoholowy znika. Leczenie rodziny jest możliwe nawet wówczas, gdy alkoholik nie uczestniczy w terapii. Wówczas taka osoba może rozpocząć leczenie jako tzw. osoba współzależniona. Takie leczenie służy temu, aby uporządkować własne życie, lepiej radzić sobie z sytuacją, w której ktoś z bliskich nadużywa alkoholu.

W naszej ofercie znajduje się także pomoc dla tzw. dorosłych dzieci alkoholików. Są to osoby, które dorastały w rodzinie, gdzie był problem alkoholowy, obecnie są dorosłymi osobami, ale chcą uwolnić się od „duchów przeszłości” i zacząć żyć pełnią życia.

6. Co trzeba mieć ze sobą, żeby zostać przyjętym?

Placówka świadczy usługi w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia i w ramach umowy z Gmina Sosnowiec. Dlatego konieczne jest posiadanie potwierdzenia ubezpieczenia zdrowotnego i dowód osobisty.

7. Czy to coś strasznego, leczyć się z alkoholizmu?

Wiele osób obawia się podjęcia leczenia. Boi się negatywnej oceny, krytyki, czasem myśli o leczeniu jak o karze za swoje grzechy. Trzeba jednak wiedzieć, że nikt tak jak personel placówki nie zrozumie problemów związanych z nadużywaniem alkoholu. Nie jesteśmy po to, aby straszyć, grozić, namawiać do zaprzestania picia. Jesteśmy po to, aby ktoś w życzliwej atmosferze mógł uporać się ze swoimi problemami i zacząć lepsze życie.

8. Jak poznać, że ktoś ma problem z alkoholem, który wymaga leczenia?

Nie chodzimy do lekarza dla przyjemności. Jeśli mamy katar, kaszel – najpierw idziemy do apteki po lekarstwa, a dopiero jak choroba nas rzeczywiście położy, zaczynamy leczenie u lekarza. Tak samo jest z alkoholizmem. Najpierw ktoś próbuje różnych sposobów samodzielnie, a dopiero, kiedy one nie skutkują zgłasza się na terapię. Jest to wtedy, kiedy pojawiają się jakieś problemy związane z nadużywaniem alkoholu: żona grozi odejściem, pracodawca grozi zwolnieniem, lekarz mówi o powiększonej wątrobie, dzieci mówią: „nie pij” itp. Wtedy do świadomości alkoholika może dotrzeć sygnał, że to już przerasta jego możliwości radzenia sobie. To już jest tak, jak wtedy, gdy „choroba kładzie kogoś do łóżka”. W takiej sytuacji, przychodzi na leczenie osoba, która mówi: „nie wiem, czy to już alkoholizm, ale coś jest nie tak” . I wtedy, w szczerej rozmowie, terapeuta będzie mógł ocenić, co jest potrzebne, aby wszystko się ułożyło.