
WSKAZÓWKI DLA SENIORÓW JAK PRACOWAĆ Z OSOBAMI WYCHODZĄCYMI Z BEZDOMNOŚCI



Przygotowała: Ignaszak Magdalena

Spis treści

WSTĘP.....	3
Jak rozmawiać z osobami uzależnionymi?.....	5
1. Przygotowanie merytoryczne	5
2. Przygotowanie psychiczne	5
3. Bądź dobrym przykładem	5
4. Miejsce i czas ma znaczenie.....	6
5. Zrozumienie i empatia	6
6. Uświadamiaj problemy i konsekwencje wynikające z nałogu.....	6
7. Nie wzbudzaj poczucia winy	6
8. Oferuj wsparcie.....	6
9. Udzielenie informacji na temat alternatywnych form pomocy	7
10. WSPIERAJ! ZACHĘCAJ! MOTYWUJ!.....	8
Myśli i przekonania osoby uzależnionej	9



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WSTĘP

„Aby człowiek zrezygnował z alkoholu lub narkotyków, alternatywa musi się wiązać z większą nagrodą.”

Terapia Uzależnień W.R Miller

Uzależnienie od alkoholu dotyka osoby w różnym wieku, z różnych środowisk. Proces zaczyna się zazwyczaj od przypadkowej sytuacji, pierwszego poczęstowania czy pokusy przeżycia czegoś niezwykłego lub jako remedium na radzenie sobie z emocjami i trudnościami życia codziennego, czego konsekwencje mogą być tragiczne już po pierwszym zażyciu.

Alkohol – środek psychoaktywny – odurzający, silnie wpływający na psychikę i funkcjonowanie organizmu oraz zachowanie człowieka. Po spożyciu alkoholu zmienia się świadomość, nastrój, zmienia się sposób myślenia, mówienia, poruszanie się, a jego działanie ma przy tym skutki krótko i długoterminowe.

Alkohol zakłóca funkcjonowanie komórek nerwowych oraz mózgu, powoduje zaburzenia pamięci, uniemożliwia koncentrację. Alkohol stwarza iluzję ciekawszego i pełniejszego życia, daje złudzenie kontaktu i więzi, jednym - obietnice luzu i relaksu innym - zapomnienia. Jest to środek silnie uzależniający zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Osoby uzależnione, którym udaje się podjąć próby wejścia w nowe życie pozbawione alkoholu, bardzo potrzebują wsparcia i towarzyszenia w drodze do zdrowienia.

Seniorzy pracujący z osobami wychodzącymi z nałogu mogą spotkać się z różnymi reakcjami osób chorych:

- powątpiewanie w proces zdrowienia i wartość trzeźwego życia,
- nadpobudliwość,
- uczucie braku czegoś,
- uczucie stałego napięcia i rozżalenia,



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- pogorszenie pamięci i koncentracji,
- konfliktowość,
- poczucie krzywdy,
- poczucie winy,
- rozpamiętywanie.

Dlatego też bardzo istotnym elementem rozmów z osobami wychodzącymi z uzależnień jest przygotowanie się do rozmowy.



Jak rozmawiać z osobami uzależnionymi?

1. Przygotowanie merytoryczne

Przeanalizuj i zbierz potrzebne informacje. Rozmowa może być trudna zarówno dla Ciebie, jak i osoby wychodzącej z nałogu. Pokaż, że rozumiesz problem uzależnień i chcesz być wsparciem. Unikaj sformułowań oceniających i krytykujących - „bo to złe”, „zniszczyłeś sobie życie” itp.

2. Przygotowanie psychiczne

Bądź spokojny i opanowany, nie podnoś głosu, patrz na rozmówcę. Pokazuj zainteresowanie, bądź ciekawy jego historii. Bez względu na to, co usłyszysz, nie unos się i pamiętaj o zachowaniach osoby wychodzącej z nałogu opisanych powyżej. Nagła zmiana tonu może wyprowadzić rozmówcę z równowagi, co może doprowadzić do zamknięcia się na dalszą rozmowę. Nie przerywaj wypowiedzi, nie dopowiadaj, nie oceniaj, nie krytykuj. Zaplanuj przebieg rozmowy. Przechodź od jednego tematu do drugiego spokojnie – Twój spokój i rozumienie mogą pozytywnie wpłynąć na rozmówcę. Odpowiadaj na pytania, rozwiewaj wątpliwości. Pokaż, że nie jesteś tam po to, aby pouczać, ale by wysłuchać, rozumieć i towarzyszyć.

3. Bądź dobrym przykładem

Rozmawiając z osobą z problemami, bycie wiarygodnym i bycie wzorcem to kluczowe elementy pracy. Możesz opowiedzieć historię kogoś z podobnym problemem. Przytaczaj opowieści o osobach z życia codziennego. Widząc, że ktoś, kogo znacie, miał ten sam problem, poniósł konsekwencje i wszedł na drogę trzeźwości – otrzymają informację, że jest to możliwe w rzeczywistości.



4. Miejsce i czas ma znaczenie

Rozmowę najlepiej przeprowadzić, kiedy rozmówca jest trzeźwy i w pełni świadomy. Unikaj rozmów bezpośrednio po kontakcie z alkoholem (jeżeli osobie wychodzącej z nałogu zdarzają się jeszcze sytuacje spożywania używki). Miejsce spotkań powinno mieć zapewnioną intymność rozmowy, najlepiej zamknięty pokój, gdzie rozmówca będzie czuł się bezpiecznie.

5. Zrozumienie i empatia

Unikaj pouczeń na początku rozmowy. Spraw, aby rozmówca poczuł, że rozmawia z partnerem, a nie krytykiem. Aktywnie słuchaj i bądź uważny w rozmowie. Osoba uzależniona potrzebuje czuć się ważna i słuchana.

6. Uświadamiaj problemy i konsekwencje wynikające z nałogu

Omijanie problemów oraz konsekwencji wynikających z nałogu (np. rozpad rodziny przez chorobę alkoholową, utrata pracy, długi) może powodować utrzymanie choroby. Używaj tylko faktów i mów otwarcie. Nie bój się tego!

7. Nie wzbudzaj poczucia winy

Wypominanie win i wzbudzanie wyrzutów sumienia w osobie uzależnionej nie pomoże jej w trzeźwieniu i nie sprawi, że zacznie leczenie. Wręcz przeciwnie - może się wycofać i zamknąć. Osoba uzależniona poczuje się jeszcze gorzej i sięgnie po jedyny znany sobie sposób radzenia z przykrymi emocjami – czyli zachowanie nałogowe.

8. Oferuj wsparcie

Bardzo częstym problemem w leczeniu uzależnień jest łamanie abstynencji, które następuje w chwilach trudności i słabości. Postaraj się, aby w tym momencie



być przy tej osobie. Jeśli nie możesz zaoferować fizycznego wsparcia, postaraj się zapewnić osobę uzależnioną, że w chwilach kryzysu może na Ciebie liczyć, np. dzwoniąc.

9. Udzielenie informacji na temat alternatywnych form pomocy

Poinformuj o konieczności uczęszczania na:

- a) terapię uzależnień,
- b) grupy AA /12 kroków, 12 tradycji,
- c) Kluby Abstynenta.

Przykładowe miejsca meetingów AA w Poznaniu:

- al. Marcinkowskiego 24 – Stowarzyszenie Dom Trzeźwości,
- ul. Częstochowska 16,
- ul. Nowina 1 – Lustró Niedzielne,
- ul. Kościelna 3.

Jeśli mieszkasz w innym mieście, sprawdź, gdzie osoba uzależniona może szukać wsparcia.

Miejsca te pozwalają na pracę nad rozwojem osobistym, skorzystaniem z doświadczeń innych, mających podobny problem oraz dają możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami. Udział w mityngach jest anonimowy i bezpłatny oraz nie wymaga się tam skierowań. Informacje o grupach samopomocowych można uzyskać na stronie internetowej www.aa.org.pl.

Inną formą wsparcia są Kluby Abstynenta, które stwarzają możliwość spędzenia czasu w bezpiecznym miejscu – bez alkoholu. Kluby te organizują wycieczki turystyczne, rozrywki na trzeźwo, zajęcia sportowe i rekreacyjne.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



10. WSPIERAJ! ZACHĘCAJ! MOTYWUJ!

PAMIĘTAJ!

Uzależnienie jest chorobą iluzji i zaprzeczania, pełno w niej manipulacji chorego i oporu przed leczeniem. Wrócenie do trzeźwości i utrzymywanie abstynencji wymaga od osoby chorej wielkiego wysiłku i samozaparcia. Bądź dla niego wsparciem!

Światowa Organizacja Zdrowia nie rekomenduje stosowania słów „alkoholizm” i „alkoholik” z powodu negatywnego ładunku emocjonalnego i konotacji społecznych.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Myśli i przekonania osoby uzależnionej

„Zawsze chciałam być wolnym człowiekiem, a stałam się niewolnikiem pełnej butelki. Osiągam swoje złudne zadowolenia i to wszystko, co mam...”

„Budowanie poczucia pewności siebie, chęć zaimponowania, poszukiwanie akceptacji, złudne poczucie bliskości z ludźmi, to niektóre z przyczyn mojej ucieczki w alkohol...”

„Wódka była tej nocy jak tlen. Znow można było oddychać...”

„To chyba najpotworniejsze w uzależnieniu, że można zrobić wszystko i wszystkim tylko po to, by zaspokoić swoją potrzebę napicia się...”

„Człowiek, napotkawszy przeszkodę, której nie może zniszczyć, zaczyna niszczyć samego siebie...”

Przygotowanie materiału: Terapeuta uzależnień Magdalena Ignaszak

Gabinety Sui Psychologia i Coaching



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

