

ООО «Свобода Плюс»

ПРОГРАММА

Не медицинской социальной реабилитации
и адаптации лиц, страдающих алкогольной
и наркотической зависимостью
«СВОБОДА ПЛЮС»

Оглавление

Введение.....	4
1. Организационные аспекты деятельности реабилитационного центра на базе программы социальной реабилитации «Свобода Плюс».....	6
1.1 Цели, задачи и функции Центра.....	6
1.2 Форма работы и структура реабилитационного центра.....	7
1.3 Сроки социальной реабилитации.....	7
2. Этапы реабилитационной программы «Свобода Плюс».....	8
2.1 Мотивационный этап.....	8
2.2 Стационарная социальная реабилитация.....	8
2.3 Постстационарная реабилитация.....	8
2.4 Содержание этапов реабилитационной Программы.....	10
3. Краткие характеристики программы и основные виды методик применяемых в программе.....	11
3.1 Программа центра.....	11
3.2 Расписание в Центре.....	13
3.3 Элементы программы «Дейтоп», «Терапевтические сообщества».....	15
3.4 Методы программы «12 шагов».....	16
3.5 Группы самопомощи.....	17
3.6 Работа с родственниками.....	18

Термины

- **Программа реабилитации** – программа немедицинской социальной реабилитации и адаптации лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью;
- **«Свобода Плюс»** - программа немедицинской социальной реабилитации и адаптации лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью разработанная сотрудниками Общества с ограниченной ответственностью «Свобода Плюс»;
- **Резидент** – участник программы немедицинской социальной реабилитации и адаптации;
- **Центр** – коммерческая или некоммерческая организация предоставляющая программу немедицинской социальной реабилитации и адаптации лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью;
- **Химическая зависимость** – это болезнь, связанная с привыканием человека к психоактивным химическим веществам;
- **Ресоциализация** - процесс освоения индивидом социальных норм и культурных ценностей, не освоенных, или недостаточно освоенных ранее, или обновленных на новом этапе общественного развития, или утраченных ранее;
- **Реабилитация** – это комплекс мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление утраченных способностей индивидуума в результате употребления психоактивных наркотических веществ;
- **Созависимость** – патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека;
- **ПАВ** – психоактивные вещества (алкогольные и наркотические);
- **Реабилитационный потенциал** – совокупность потенциальных возможностей пациента в отношении успешного преодоления зависимости от препарата, а также оценка успешности адаптации к нормальной жизни, возвращения в семью.

Введение

Склонность к нездоровому образу жизни, асоциальному поведению, употреблению алкоголя, наркотических и психотропных веществ, среди молодежи за последние годы приобрела характер эпидемии. Значительное число студентов вузов, а также не имеющей работы молодежи вовлекается в характерный для наркомании круг общения и деятельности. Зафиксировано прогрессирующее снижение среднего возраста приобщения к алкоголю и наркотикам. Постоянно расширяется спектр психоактивных веществ, которые становятся объектом потребления у молодежи. Образовательные учреждения представляются для наркодельцов потенциальным рынком сбыта наркотиков.

- Среди больных, которые ограничились только медикаментозной помощью, выздоравливает от 1 до 5% пациентов;
- Процент увеличивается до 18, если пациент прибегает к помощи психиатра;
- До 28-30% возрастает шанс полностью отказаться от алкоголя и наркотиков у людей, которые параллельно занимались с психотерапевтами;
- 48% пациентов сохраняют годовую ремиссию при прохождении полного алгоритма программы, включающую в себя реабилитацию и сопровождение группами самопомощи

Брюн Евгений Алексеевич – 17 августа 2012 года, пресс-центр «АиФ»

В помощь государственной наркологической службе в России создано более 500 некоммерческих организаций с комплексным подходом при социальной реабилитации зависимых от психоактивных веществ (ПАВ). РЦ «Свобода Плюс» расположен на территории Приволжского Федерального Округа в г. Ульяновске и является малой частью этого молодого зарождающегося механизма кропотливой и длительной работы по возвращению в жизнь зависимых от ПАВ людей.

Центр социальной адаптации «Свобода Плюс» открылся и успешно ведет свою деятельность с августа 2014 года. За время своей деятельности ООО «Свобода Плюс» тесно взаимодействует с УФСКН (Управлением по борьбе с незаконным оборотом наркотиков) России по Ульяновской области в сфере профилактики наркомании и вреде наркотиков.

ООО «Свобода Плюс» заключено соглашение о взаимном сотрудничестве с ГКУЗ «УОКНБ» (Государственное казенное учреждение здравоохранения Ульяновская областная клиническая наркологическая больница), ГУЗ «Областной центр профилактики и борьбы со СПИД», ГКУЗ «Областной клинический противотуберкулезный диспансер».

Сотрудники и волонтеры организации принимают участие в профилактических мероприятиях – выступлениях перед аудиториями с абитуриентами, студентами ВУЗов, учащимся колледжей, учащимися средних специальных учебных заведений и школьниками.

Подписано соглашение о взаимном сотрудничестве с детским домом «Гнездышко», где так же, проводятся профилактические беседы с сотрудниками дома и различные мероприятия с воспитанниками детского дома, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Программа социальной адаптации «Свобода Плюс» работает на основе мировой и самое главное Российской практики, используя методики Дейтоп. 12 шаговой и другие адаптированной к нашим условиям методики, опираясь на системную семейную терапию и терапевтическое сообщество.

Реализуется данная программа при участии психологов, семейных терапевтов, консультантов по химической зависимости, волонтеров, в случае необходимости приглашаются психиатры – наркологи. Не маловажным аспектом в реабилитации является желание зависимого и его близких побороть этот страшный недуг.

Реабилитация включает в себя несколько этапов «прохождение», которых зависит от мотивов пациента, работы группы и квалификации специалистов центра.

Совместная социальная ответственность в сфере здравоохранения начала приносить свои плоды в виде высокого процента выздоровления в центрах социальной адаптации. Неукоснительно следуя рекомендациям наркологов государственного центра, специалистами РЦ «Свобода Плюс» удалось приблизиться к цифре 48% выздоравливающих после прохождения программы социальной адаптации и сохраняющих стойкую ремиссию большого города.

Частично реализация программы «Свобода Плюс» происходит в условиях стационара на базе реабилитационного центра. Реабилитационным центром (далее «Центр») является структурное подразделение, главной целью работы, которого является ресоциализация лиц, страдающих наркоманией и алкоголизмом путем предоставления социально-психологической помощи на основе популяризации здорового образа жизни.

Программа немедицинской социальной реабилитации и адаптации лиц, страдающих наркоманией и алкоголизмом «Свобода Плюс» (далее «Программа») основана на био-психо-социо-духовной модели работы с химической зависимостью и содержит элементы программ: «Дейтоп», «12 шагов», «Терапевтическое сообщество», «Миннесотская модель», «Когнитивно – поведенческая психотерапия», элементы «Гештальт-терапии».

Программа разработана с учетом специфики обновления и изменения внутреннего мира человека и его ценностной ориентации на каждом этапе социальной реабилитации.

Также Программа включает в себя работу в группах взаимопомощи, где родственники и ближайшее окружение пациента получают квалифицированную помощь по проблеме созависимости.

Программа осуществляется с участием клинических психологов, семейных терапевтов, врачей психиатров-наркологов, консультантов по химической зависимости.

1. Организационные аспекты деятельности реабилитационного центра на базе программы социальной реабилитации «Свобода Плюс»

1.1 Цели, задачи и функции Центра

Цель деятельности Центра:

Целью деятельности центра является ресоциальная и адаптация химически зависимых лиц путем предоставления комплекса психолого-социально реабилитационной помощи, а также профилактическая работа с людьми, имеющими опыт употребления ПАВ.

Цель ООО «Свобода Плюс» - формирование и поддержка здорового образа жизни посредством профилактики социально значимых заболеваний и создания условий для прохождения курса реабилитации для наркозависимых лиц, а именно: достижение здорового и активного долголетия населения Страны.

Задачи Центра:

- создание мотивации на прохождение курса социальной реабилитации;
- развитие навыков самостоятельной жизни в социуме и социально приемлемых моделей поведения у химически зависимых лиц;
- содействие становлению индивидуальности и развитие личностного потенциала резидентов;
- развитие способностей и формирование личностных целей;
- вытеснение наркотика/алкоголя из системы ценностей индивида, формирование новых ценностных ориентиров;
- формирование стойкого негативного отношения к объекту зависимости;
- приобретение трудовых навыков;
- возрождение морально-этических, духовно-нравственных ценностей;
- восстановление физической активности;
- восстановление семейных отношений;
- формирование личностных убеждений;
- нейтрализация негативных изменений личности, вызванных употреблением ПАВ;
- раскрытие творческого потенциала;
- закрепление навыка системной занятости, формирование ответственности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Функции Центра:

- создание условий для формирования у резидентов социально безопасного поведения;
- проведение психолого-педагогического обследования лиц, обратившихся в Центр, определение их психологического состояния, условий жизни в социуме, индивидуальных способностей и интересов;
- разработка и реализация индивидуальных и групповых программ реабилитации и социально-психологической адаптации резидентов;
- проведение мероприятий по социальной адаптации;

- организация общественно полезной деятельности и досуга резидентов;
- предоставление психолого-педагогических консультаций;
- создание безопасной среды свободной от ПАВ

Направленность работы Центра и ожидаемые результаты

Цели прохождения курса реабилитации по Программе:

- формирование способности полного отказа от употребления ПАВ;
- приобретение навыков по работе с патологическим влечением к ПАВ;
- разработка профессионально-согласованного плана поддерживающей терапии и последующей работы относительно социально-психологических проблем резидента краткосрочного и долгосрочного профиля;
- приобретение базовых знаний о химической зависимости и способе профилактики рецидивов;
- ориентация на дальнейшую социализацию в разных сферах жизни;
- мотивация на прохождение постлечебной программы в условиях амбулатории;
- мотивация на посещение групп взаимопомощи 12 шаговых сообществ «Анонимные Алкоголики» и «Анонимные Наркоманы».

1.2 Форма работы и структура реабилитационного центра

Форма работы

Основным аспектом формы работы Центра является длительное пребывание резидентов в стационаре (от 6 мес), функционирующее в режиме ротационной группы (пребывание резидентов на разных ступенях ресоциализации). Преимуществами такого пребывания является более глубокая и эффективная реабилитация. С лицами, проходящими реабилитацию, работают дипломированные психологи, психиатры – наркологи, посуточно находятся консультанты по химической зависимости, что обеспечивает возможность круглосуточной психологической помощи резидентам.

1.3 Сроки социальной реабилитации

Срок ресоциализации зависит от тяжести болезни, индивидуально подобранной для него программы, желания резидента и реабилитационного потенциала. Предусмотрено добровольное возвращение резидента в Центр по его желанию для повторного прохождения реабилитационной программы. Программа немедицинской социальной реабилитации рассчитана на 6 месяцев, при условии высокого уровня реабилитационного потенциала наркопотребляющего. При среднем и низком уровне реабилитационного потенциала курс составляет от 6 до 12 месяцев.

Срок реабилитации устанавливается индивидуально для каждого резидента и в случае необходимости пересматривается. Как показывает опыт, большинство реабилитированных самостоятельно поддерживают связь с Центром и принимают участие в других программах для решения различного рода психологических проблем. В этих целях проводится информирование выпускников Центра о существовании других реабилитационных Центров и реабилитационных программах. Конечным этапом реабилитации считается прекращение непосредственной работы с резидентом, но на этом ресоциализация выпускника Центра не заканчивается, поскольку клиенту предлагается дальнейшее социальное сопровождение (помощь в трудоустройстве, обучении, организации групп взаимопомощи, работе в самом Центре, волонтерская деятельность).

Сроки стационарной ресоциализации делятся на несколько этапов:

- 1 этап – адаптационный, продолжается до 3 месяцев;
- 2 этап – интеграционный, продолжается до 5 месяцев;
- 3 этап – стабилизационный, продолжается до 8 месяцев.

2. Этапы реабилитационной программы «Свобода Плюс»

2.1 Мотивационный этап

Первичная мотивация

- Информационный блок с членами семьи зависимого;
- Разработка стратегии убеждения зависимого на прохождение реабилитации;
- Создание химически зависимому от ПАВ мотивации на прохождение курса социальной реабилитации;
- Детоксикация – очищение организма от воздействия токсинов (химических веществ, ПАВ).

2.2 Стационарная социальная реабилитация

Стационарная реабилитация имеет три этапа:

1 этап – адаптационный

- адаптация к условиям пребывания в стационаре;
- подбор индивидуального плана реабилитации в соответствии с уровнем запросов и личностных особенностей резидента;
- индивидуальной работе с психологом;
- первичная диагностика

2 этап – интеграционный

- вхождение в программу био-психо-социо-духовной помощи;
- принятие основ здорового образа жизни;
- ведение рабочей тетради для работы по 12 шагам;
- участие в собраниях терапевтического общества;
- участие в индивидуальном консультировании;
- участие в групповой психокоррекции;
- формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к себе

3 этап – стабилизационный

- социальное обучение;
- формирование асертивного поведения;
- формирование реалистического плана жизни;
- формирование социальных стандартов;
- работа по программе профилактики срыва;
- участие в семейных сессиях;

(подробное описание заданий на период социальной реабилитации см. Приложение №1)

2.3 Постстационарная реабилитация

- помощь в решении проблем адаптации в социуме;
- посещение групп взаимопомощи АА и АН;
- профилактика срыва;
- волонтерство

(подробное описание заданий на период пост стационара см. Приложение №2)

Мы настоятельно рекомендуем после выхода из Центра посещать послеврачебную программу 5 (пять) раз в неделю в течение трех месяцев и соблюдать индивидуальные рекомендации специалистов. Это один из элементов системы поддержки, который поможет сохранить трезвость и продолжить личностный рост.

Подробнее об этапе пост реабилитационной программы (ПРП)

За несколько недель до выхода из стационара, пациенты задумываются о дальнейшем выздоровлении: противоречивые мысли, воспоминания о прошлой жизни, размышления о будущем, о том багаже, который они получили в стационаре, навыках и умении жить без химических веществ, и как им воспользоваться, когда они окажутся в непривычной обстановке вне стационара. Особое беспокойство вызывает то, что они могут оказаться без поддержки тех людей, которые окружают их сегодня.

ПРП предназначена для того, чтобы обеспечить безопасность возвращения в неоднозначную, с точки зрения выздоровления среду, из которой пациент ушел в стационар. ПРА поможет ему амортизировать, нередко болезненное вхождение в реальность.

Одному здесь справиться трудно потому, что в такие моменты может напомнить о себе заболевание: противоречивые чувства и мысли, обострение влечения к веществам и многое другое.

Придя на занятия, или на индивидуальную консультацию, пациент может всесторонне проанализировать события дня, наиболее острые моменты и так же, как и в стационаре, получить помощь, что дает ему уверенность в правильности выбранного решения и главное – уверенность в систематической поддержке со стороны сотрудников и других пациентов.

ПРП научит его планировать свою занятость и время в конкретных повседневных обстоятельствах, поможет определить приоритеты в его жизни, исходя из понимания, что главное программа выздоровления.

После стационара, оказавшись в своей семье, пациент часто чувствует себя одиноким и непонятым. Он по-новому относится не только к себе, но по-новому видит своих родственников. Они же, зачастую, воспринимают его так, как будто он и не начинал выздоравливать: контроль, недоверие, невольные упреки. Как изменить свое отношение к тому, что происходит с родственниками, как трезво реагировать на эти проявления – этому помогает работа в ПРП.

Нередко эйфория, отсутствие обострения влечения к ПАВ, беззаботность, неадекватная уверенность в успехе выздоровления сопровождают наркомана в первые недели. Затем состояние может смениться на неуверенность, сомнения, потерю ориентиров.

Программа ПРП учитывает такие особенности выздоровления и для этого проводятся специальные группы: анализ эмоционального состояния, анализ мотивов выздоровления и т.д.

Неотъемлемой частью ресоциализации является «Волонтерская деятельность», которая в свою очередь помогает осознать свою принадлежность обществу, осознать значимость, проникнуться духом единства, новые знакомства, общение, преодоление трудностей, получение опыта.

Привлечение людей прошедших реабилитацию к профилактической работе с молодежью обеспечивает наибольшую результативность и эффективность такой работы. Так как при распространении идей ничто не является более эффективным, чем привлечение тех, на кого эти идеи направлены. Такие стратегии, как молодежное участие, равное обучение, отлично себя зарекомендовали. Лучший способ воспитать человека – привлечь его к воспитанию других. Лучший способ информировать – привлечь к информированию других. Один из самых действенных способов усвоения информации – передача ее кому-либо.

За счет волонтеров значительно увеличивается количество представителей целевой аудитории, привлеченной к деятельности, число проводимых мероприятий и свежих идей. Функции волонтеров в профилактической работе с молодежью:

- ~ проведение профилактических занятий или тренингов;
- ~ проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;
- ~ распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде);
- ~ первичное консультирование и сопровождение;
- ~ подготовка других волонтерских команд и участников;
- ~ работа с «закрытыми» группами (наркозависимые, дворовые тусовки, различные субкультуры и т.п.);
- ~ творческая деятельность (разработка стационарных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов);
- ~ сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка информации.

Помощь другим наркоманам/алкоголикам и людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, является мощным стимулом для дальнейшего выздоровления и дает возможность укрепиться в своих намерениях вести трезвый образ жизни, так отдавая другим, человек, прежде всего, помогает себе. Для этого мы предоставляем возможность некоторым пациентам вступить в наше Терапевтическое Сообщество в качестве волонтера, а в последствии, пройти высококвалифицированную стажировку. После стажировки можно стать консультантом по химической зависимости, социальным работником по профилактике социально-значимых заболеваний, или приобрести навыки и опыт в других направлениях работы, интересных для наших выпускников.

2.4 Содержание этапов реабилитационной Программы

На всех этапах прохождения реабилитационной программы клиент должен пройти следующий объем занятий в необходимом, в каждом конкретном случае, количестве;

- индивидуальные консультации социального работника или психолога;
- первичная диагностика;
- тематические групповые занятия;
- тренинги;
- образовательные лекции;
- семейные сессии;
- выполнение базовых и индивидуальных письменных заданий и сдача их на терапевтических группах;

- ежедневный самоанализ или дневник чувств;
- выполнение заданий из программы курса реабилитации (см. Приложение №1);
- трудотерапия;
- валантерство;
- посещение групп взаимопомощи АА и АН.

3. Краткие характеристики программы и основные виды методик применяемых в программе

3.1 Программа центра

Программа социальной реабилитации «Свобода Плюс» включает в себя совокупность методов и различных программ реабилитации.

Программа основана на био-психо-социо-духовной модели работы с химической зависимостью и содержит элементы программ «Дейтоп», «12 шагов», «Терапевтическое сообщество», «Миннесотская модель», «Когнитивно – поведенческая психотерапия», элементы «Гештальт – терапии». Программа разработана с учетом специфики обновления и изменения внутреннего мира человека и его ценностей на каждом этапе его социальной реабилитации.

Главная задача психологической помощи – изменение поведения, самооценки и мировоззрения.

Цель социальной реабилитации – создание жизненного пространства, где нет места алкоголю и наркотикам, создание социальных связей, приобретение опыта саморегуляции, обращение за помощью в кризисных ситуациях.

Каждая группа, проводимая различными сотрудниками центра, каждая индивидуальная сессия направлена на то, чтобы побуждать резидентов думать, размышлять, искать ответы. Каждый резидент имеет программную тетрадь с последовательным изложением необходимой работы над собой, над своей зависимостью. Письменные задания чередуются с вербальным изложением своего состояния, работа с программной тетрадью снижает алекситимическую составляющую резидента и не вызывает сопротивление на систематическое прописывание, что приближает к нравственной переориентации личности.

Также программа включает в себя работу в группах взаимопомощи, где родственники и ближайшее окружение резидента получают квалифицированную помощь по проблеме созависимости.

Программа осуществляется с участием клинических психологов, семейных терапевтов, врачей психиатров-наркологов, консультантов по химической зависимости.

Конечная цель программы – это возвращение в социум самодостаточного, полноценного человека с длительной пожизненной ремиссией, способного созидательному труду и самофинансированию.

Технология реализации программы

Алгоритм реализации программы следующий:

1. При необходимости дезинтоксикационная терапия проводится в условиях стационара государственных учреждений здравоохранения наркологического профиля. Срок – до 5 дней.

2. При необходимости, врач психиатр-нарколог на пост абстинентном этапе назначает лекарственную терапию и осуществляет наблюдение за динамикой резидента, посещая Центр, или резидент посещает врача в сопровождении сотрудников Центра. Срок – до 1 месяца.

3. Проведение мотивационной работы, направленной на формирование прохождения реабилитации, отказа по ПАВ, клиническим психологом и консультантом по химической зависимости Центра.

4. Работа с ближайшим окружением с целью предоставления информации о характере заболевания, о созависимом поведении, о необходимости посещения семинаров по созависимости. Информация подается в доступной форме на постоянной основе.

5. Вхождение в реабилитационный процесс, терапевтическое сообщество.

6. Составление плана индивидуального реабилитационного сопровождения.

Психодиагностические исследования.

1. Вхождение в реабилитационные мероприятия семьи резидента.

2. Непосредственно прохождение психолого-социальной стационарной реабилитации.

Срок до 1 года.

3. Завершение прохождения стационарной реабилитации в Центре. Психодиагностика.

4. Получение рекомендаций и составление индивидуального реабилитационного плана сопровождения выпускника.

Прием в реабилитационный Центр осуществляется через:

- добровольное письменное согласие резидента;
- предварительное собеседование с директором Центра и клиническим психологом для определения особенностей личности и возможности участия в одной реабилитационных программ;
- резидент и его родственники получают полную информацию о работе реабилитационного Центра, о правилах Центра;
- при нарушении режима трезвости и/или правил Центра резидент исключается из Центра;
- резидент имеет право добровольно прекратить сотрудничество с реабилитационным Центром;
- прием в Центр не связан с изоляцией и удержанием резидента. В случае если резидент самовольно, без предупреждения администрации Центра, покинул Центр, об этом незамедлительно оповещаются его родители или родственники.

Противопоказания к прохождению реабилитации в Центре

- наличие явлений алкогольной, наркотической или иной интоксикации;
- опьянение;
- психиатрические заболевания с наличием психотических состояний с бредом, галлюцинациями;
- наличие выраженного суицидального риска;
- наличие сопутствующих тяжелых соматических заболеваний, требующих специального лечения (при улучшении психического и физического состояния резидента вопрос о прохождении реабилитации рассматривается повторно).

3.2 Расписание в Центре

БУДНИЕ ДНИ (понедельник – четверг)

8:00 – 8:20 – подъем

8:30 – 8:45 – зарядка

8:50 – 9:30 – уборка

10:00 – 10:30 – завтрак

10:30- 11:00 – свободное время

11:00 – 12:15 – утреннее собрание

12:30- 13:30 – малая группа

13:30 – 14:30 – свободное время

14:30 -15:00 – обед

15:30 – 16:30 – лекция/тренинг/псих забава/спорт час

16:30 – 18:00 – свободное время

18:00 – 18:30 – ужин

19:00 – 20:00 – группа самопомощи

21:00 – 21:30 – чаепитие

21:30 – 23:30 – итоги дня

00:00 – отбой

ПЯТНИЦА

8:00 – 8:20 – подъем

8:30 – 8:45 – зарядка

8:50 – 9:30 – уборка

10:00 – 10:30 – завтрак

10:30 - 11:00 – свободное время

11:00 – 12:15 – утреннее собрание

12:30- 13:30 – общее собрание

13:30 – 14:30 – свободное время

14:30 -15:00 – обед

15:30 – 16:30 – собрание ответственных

16:30 – 18:00 – свободное время

18:00 – 18:30 – ужин

19:00 – 20:00 – группа самопомощи

21:00 – 21:30 – чаепитие

21:30 – 23:30 – итоги дня

00:00 – отбой

СУББОТА

9:00 – 9:20 – подъем

9:30 – 10:30 – свободное время

10:30 – 11:00 – завтрак

11:15 – 12:30 – утреннее собрание

12:45- 14:00 – генеральная уборка

14:00 – 14:30 – свободное время

14:30 -15:00 – обед

15:30 – 16:30 – спикерская/собрание наставных/горячий стул

16:30 – 18:00 – свободное время

18:00 – 18:30 – ужин

19:00 – 21:00 – просмотр тематического фильма

21:00 – 22:00 – свободное время

22:00 – 23:30 – итоги дня

00:00 – отбой

ВОСКРЕСЕНЬЕ

9:00 – 9:20 – подъем

9:30 – 10:30 – свободное время

10:30 – 11:00 – завтрак

11:00 – 12:00 – свободное время

12:00 - 13:00 – чтение

13:00 – 14:30 – свободное время

14:30 -15:00 – обед

15:00 – 16:00 – свободное время

16:00 – 17:00 – мониторинг за неделю

17:00 – 18:00 – свободное время

18:00 – 18:30 – ужин

19:00 – 22:00 – баня

22:30 – 23:30 – итоги недели

00:00 – отбой

3.3 Элементы программы «Дейтоп», «Терапевтические сообщества»

Программа «Терапевтические сообщества» (ТС) – это форма объединения людей, структурированная таким планом, что сама по себе имеет терапевтическое значение.

Терапевтический процесс, который основывается на психологической атмосфере, создаваемой самими участниками сообщества. Обстановка терапевтической среды обеспечивает высокий уровень безопасности и защищенности человека, который желает выздороветь. Именно в таких условиях человек может овладеть новыми способами поведения, учиться делать выводы из своих ошибок и не повторять их.

В основе работы терапевтического сообщества лежит гуманный подход, который наделяет терапевтическую программу такими качествами и свойствами, как комплектность, этапность, научная обоснованность, открытость, гибкость, активное участие клиента в лечебно-реабилитационном процессе, уважение и доверие к персоналу и друг к другу.

Программа имеет особенность объединяться с другими программами. Резидент, который работал по другим программам, легко сможет адаптироваться к программе ТС. По причине того, что в рамках программы стимулируется самостоятельность резидента, ответственность, инициативность, аккуратность, трудолюбие, приобретение норм этики и гигиены, все то, что входит в основы других программ.

Одними из условий успешного прохождения программы реабилитации является то, что резидент осознанно и добровольно:

- ~ Знакомится с правилами пребывания, пользованием хозяйственными помещениями, уборки и обязанностями дежурного.
- ~ Ежедневно работает с социальным работником.
- ~ Поддерживает чистоту и порядок на закрепленной за ним территории.
- ~ Отказывается от выхода за территорию ТС.
- ~ Имеет дневник наблюдений за своим состоянием, каждодневное ведение которого контролирует социальный работник.
- ~ Выполняет физическую работу во время трудотерапии.
- ~ Безукоризненно соблюдает внутренний распорядок, проводит беседы по итогам дня.

Программа «Дейтоп» состоит из двух частей: работа с участниками группы и индивидуальные консультации. Работа с участниками группы вовсе не похожа на «клуб анонимных наркоманов». Вместо рассказов о собственном опыте на этом поприще участникам необходимо принять на себя ответственность за свои собственные поступки, способность делать выводы из своих ошибок и научиться говорить правду не только ближним, но и самому себе. Таким образом, например, один участник стоит напротив другого и заявляет: «Беру на себя ответственность за то, что сорвался и вновь принял дозу». Другой участник может критиковать партнера, но после этого он сам будет принимать ответственность перед ним. Такая система позволяет не просто выговориться,

позволить принять себя после всех совершенных ошибок, но и посмотреть зависимость на себя со стороны, сделать некоторые выводы.

Метод о котором идет речь, отличается от других, считающихся стандартными, тем, что не предполагает активного мониторинга состояния организма пациента. Задействовать метод «Дейтоп» можно при любой степени готовности человека к прохождению реабилитации.

Главная задача специалиста, занимающегося с пациентом – стимулировать формирование у него чувства собственной ответственности за свое здоровье, действия, выбор жизненных целей. Человек должен перестать надеяться на какую-либо внешнюю поддержку, как раз наоборот – приобрести навыки для самостоятельного принятия решений и заботы о своем здоровье.

Одновременно предполагается работа с его родственниками и друзьями, в рамках которой специалист разъясняет им контрпродуктивность чрезмерного внимания к зависимому с их стороны. Слишком активная опека в отношении кого-либо не способствует стремлению человека осознавать ошибочность своих действий и вырабатывать собственные подходы к решению своих проблем.

Метод «Дейтоп», таким образом, не предполагает, что специалист центра будет стремиться к проявлению заботы о пациенте. Однако применение подобного подхода стимулирует выработку у человека веры в себя, осознание собственных возможностей, и что самое главное – необходимости полноценного лечения от зависимости.

3.4 Методы программы «12 шагов»

Методом программы является помощь резидентам с психологическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ (ПАВ) и остановкой употребления ПАВ, в развитии свободного от наркотиков образа жизни, улучшение физического, эмоционального и психологического состояния здоровья резидента; улучшение семейных и межличностных отношений резидента; помощь в сфере трудовой занятости; обучение; помощь в социальной адаптации; остановка противозаконной и противоправной деятельности; профилактика ВИЧ в среде потребителей наркотиков.

Программа также может быть совмещена с другими программами. Клиенты, которые работали в других программах, легко могут адаптироваться в программе «12 шагов».

Работа программы проходит по рабочему журналу «12 шагов», который признан эффективным в реабилитационном процессе резидента. Журнал является личным дневником резидента, в котором он может самостоятельно работать по программе. Также эффективным методом работы с резидентом является рабочий журнал по профилактике срыва, который помогает при возможных рецидивах.

Программа охватывает всестороннее развитие личности – это значит, что выздоровление это путь к высокой самооценке через честность с самим собой и другими.

В основе программы лежит два важнейших элемента ее философии:

- нахождение модели болезни;
- понимание, что существует духовный мир выздоровления.

Понятие духовности является основным уклоном программы. Три главных принципа духовности соответствуют философии программы «12 шагов»: честность, открытость и готовность к переменам.

Основным заданием данной программы является помощь резиденту адаптироваться к трезвому образу жизни и противостоять напору со стороны бывшего социального окружения, чаще всего сверстников, которые активизируют его влечение к ПАВ.

Оставаясь членом терапевтического сообщества, продолжая получать активную психотерапевтическую и социально-психологическую поддержку, резидент поэтапно осваивает новые для себя модели взаимодействия с социумом.

В программе реабилитации «Свобода Плюс» используются первые три шага данной программы.

Миннесотская модель

Первый опыт использования философии Анонимных Алкоголиков (АА) в медицинских лечебных заведениях для больных, зависимых от ПАВ, был получен в конце 40-х годов нашего столетия в американском штате Миннесота. Там была разработана первая модель организации лечебного процесса с применением программы «12 шагов». Идеи использования этой программы для лечения больных алкоголизмом и наркоманией в стационарных условиях возникла в одной из государственных психиатрических больниц – Вилмар (Willmar) – сельском районе западной части Миннесоты, ныне более известной по названию Хазелден (Hazelden).

Первоначально методика работы с пациентами в Хазелдене, названная позже «Модель штата Миннесота», базировалась на нескольких положениях:

~ принцип уважительного отношения, понимания и принятия достоинства каждого пациента;

~ в основе лечения лежит программа «12 Шагов» АА и процесс восстановления личности по этой программе;

~ отождествление пациентом самого себя с другими больными алкоголизмом и наркоманией – самый важный компонент процесса восстановления;

~ основные условия участия в программе – посещение ежедневных лекций по «12 Шагам» и участие в беседах пациентов друг с другом в рамках реализации принципов и тематики групп АА и АН.

В дальнейшем, по мере развития знаний об алкоголизме и методах организации его лечения, в структуру модели стали добавляться другие элементы, это:

~ обязательные общеобразовательные лекции по тем или иным существенным проявлениям заболевания во всех затронутых им сферах жизни человека;

~ регулярное посещение групп АА и АН, систематические встречи с представителями сообщества;

~ обязательная разработка совместно с пациентом особых индивидуальных планов на его дальнейшее восстановление и преодоление возможных рецидивов;

~ проведение психокоррекционного воздействия в малых группах.

Законодательные органы штата Миннесота создали в 1954 году оплачиваемые должности специалистов для работы с больными алкоголизмом в наркологических учреждениях. Эти специалисты отбирались из числа «выздоровливающих» больных алкоголизмом и получили название – консультанты по химической зависимости. Это, вероятно, был первый опыт по привлечению к работе в профессиональной сфере лечения алкоголизма людей, имеющих свой собственный опыт восстановления по программе АА и не являющиеся медицинскими работниками.

3.5 Группы самопомощи

Зависимость – явление социальное, то есть оно развивается в определенном социуме (в семье, школе, на работе). Избавление от нее также требует человеческого окружения.

Лучше всего это происходит в небольших группах, включая группы самопомощи, среди людей с одинаковыми проблемами. При проговаривании на группе проблемы происходит более четкое ее понимание. Безопасность и дружелюбность членов группы, которые принимают друг друга такими, какие они есть, позволяют участникам группы доверять друг другу, видеть себя в других, сопереживать, открыто проявлять свои чувства, делаясь наболевшим или радостным.

Цель таких групп – создать теплую атмосферу доверия и ободрения для замены нездорового поведения на здоровое, путем взаимопомощи и эмоциональной поддержки.

Основная цель группы – обмен личным опытом выздоровления.

Когнитивно – поведенческая психотерапия

Когнитивно – поведенческая психотерапия основана на представлениях, в соответствии с которыми чувства и поведение человека определяется не ситуацией, в которой он оказался, а его восприятием этой ситуации. Наши мысли лежат в основе эмоциональных переживаний и последующих за ними действий, исходя из этого для нас важно, не то, что с нами происходит, а то, что мы об этом думаем. Как правило, эти мысли плохо осознаются, чаще всего полностью отрицаются. Когнитивно – поведенческая психотерапия направлена на коррекцию такого рода искажений мышления и помогает формировать приемлемые стереотипы поведения.

В ходе реабилитации человек, страдающий алкогольной и/или наркотической зависимостью, приобретает новые навыки:

- выявлять негативные мысли, вызывающие тревогу и депрессию;
- оценивать негативные мысли с точки зрения их реалистичности;
- изменять негативные мысли на более конструктивные, не провоцирующие тревогу или депрессию;
- нормализовать образ жизни и устранять типичные для себя провоцирующие факторы (хронические перегрузки, плохая организация труда и отдыха, злоупотребление крепким кофе, курением и др.);
- сохранять, активный образ жизни и противостоять избеганию, используя полученные навыки совладения с тревогой и депрессией;
- преодолевать стыд за собственную тревожность, не скрывать от близких свои проблемы и эффективно пользоваться поддержкой окружающих.

3.6 Работа с родственниками

Целью данной работы является:

- формирование здоровых родственных отношений;
- информирование о течении заболевания и его этапах;
- оказание психологической помощи в преодолении созависимости.

Формами проведения работы с родными является индивидуальное консультирование и групповая терапия.

Виды консультирования:

1. Телефонное консультирование родных сотрудниками центра.
2. Индивидуальная консультация.
3. Семейные консультации.
4. Семинары

Групповая терапия для родственников – создание групп из родственников зависимых, которые делятся собственным опытом и поддерживают друг друга на пути выздоровления семьи.