****

 **Szpital Specjalistyczny**

 **im. dr. Józefa Babińskiego**

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

 Kraków, 16 marca 2015 r.

**PROBLEMY Z ALKOHOLEM**

**LECZYĆ MOŻNA TAKŻE W TRYBIE DZIENNYM**

Wiele osób ma problemy z alkoholem. Dotykają one także e otoczenie osoby, u której pojawia się ten problem, jej bliskich, odbijają się na jakości społecznego funkcjonowania. Niestety wiele osób, a także ich bliskich nie zdaja sobie sprawy że po pierwsze jest to problem a po wtóre, że można uzyskać pomoc w jego przezwyciężeniu. Zwykł się po prostu mówić, że ktoś pije.

W terminologii medycznej mówi się o pięciu modelach picia: abstynencji (człowiek nie pije w ogóle), piciu o niskim ryzyku szkód, piciu ryzykownym, piciu szkodliwym i uzależnieniu od alkoholu. Te dwa ostatnie modele są najbardziej niebezpieczne dla zdrowia i funkcjonowania społecznego. Warto więc podjąć terapię i to nie koniecznie w trybie stacjonarnym, chociaż w niektórych przypadkach taki tryb jest najbardziej odpowiedni.

Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie oferuje różnego rodzaju świadczenia mające pomóc w przezwyciężeniu problemu z alkoholem. Pierwszy kontakt oferuje **Poradnia dla osób z problemami alkoholowymi**. Jest ona czynna od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00. Na wizytę w poradni można rejestrować się zarówno osobiście, telefonicznie jak i za pośrednictwem osób trzecich. Można tutaj dowiedzieć się, w jaki sposób i w jakim trybie najlepiej rozpocząć terapię. Trzeba pamiętać, że przezwyciężenie problemu alkoholowego jest procesem, w którym terapeuci, a jeżeli istnieje taka potrzeba, także lekarze służą pomocą i wsparciem. Rozpoczęcie drogi do rozwiązania problemu alkoholowego, jakim jest ośmiotygodniowa terapia na oddziale dziennym czy przeciętnie siedmiotygodniowy pobyt na oddziale stacjonarnym, to tylko początek drogi. Picie alkoholu to wybór osoby pijącej, a terapeuci i lekarze towarzyszą zmianie skłaniając do wyboru inne i pokazując co można na niej zyskać. Pobyt na oddziale, czy to dziennym czy stacjonarnym związany jest z podpisaniem kontraktu i zachowaniem abstynencji w okresie terapii. Jej celem jest, by po jej zakończeniu osoba zgodziła się na utratę chwilowej i złudnej przyjemności, jaką daje picie alkoholu i utrzymanie abstynencji.

W Szpitalu Babińskiego zajmujemy się również terapią osób, u których problem alkoholowy łączy się z innymi, takimi jak inne choroby tak psychiczne, jak i somatyczne, skłonność nadmiernego i nieuzasadnionego przyjmowania leków uspokajających lub nasennych, do gier hazardowych i innych zachowań określanych jako uzależnienia behawioralne.

Terapia związana z rozwiązywaniem problemów alkoholowych prowadzona w Szpitalu Babińskiego jest skierowana do osób nadużywający alkoholu na poziomie picia szkodliwego, uzależnienia od alkoholu, a także tak zwanego uzależnienia krzyżowego (alkohol i leki uspokajające lub nasenne) oraz mieszanego (alkohol i dopalacze, nikotyna, narkotyki lub hazard). Leczenie jest bezpłatne i odbywa się w ramach kontaktu z NFZ.

Celem terapii jest przede wszystkim autodiagnoza objawów uzależnienia, w czasie której osoba uczestnicząca w terapii sama określa objawy i opisuje swój problem alkoholowy, nabywa umiejętności rozpoznawania głodu alkoholowego oraz co najważniejsze radzenia sobie z nim. Ponadto ułatwia ona zrozumienie rozwoju problemu z alkoholem w powiązaniu z sytuacją życiową, co pozwala na poprawę relacji interpersonalnych w rodzinie oraz co najważniejsze buduje wewnętrzną motywację do utrzymywania abstynencji i dalszej terapii.

W pracy z uczestnikami terapii zespół oddziału łączy różne podejścia psychoterapeutyczne (psychodynamiczne, systemowe i poznawczo-behawioralne).

Terapia grupowa odbywa się w różnych formach:

- grupy zadaniowej, w której pacjent opisuje swój indywidualny wzorzec picia alkoholu i wpływ problemu alkoholowego na swoje życie (rodzinne, społeczne i zawodowe),

- grupy psychoterapeutycznej, na której pacjenci wspólnie rozmawiają na temat swoich trudności psychologicznych czy emocjonalnych, w relacjach międzyludzkich oraz odkrywają przyczyny, które mogły doprowadzić do rozwoju choroby alkoholowej,

- grupy radzenia sobie z głodem alkoholowym, która dzieli się własnymi doświadczeniami w tym zakresie i uczy skutecznych sposobów rozwiazywania tego problemu,

- treningów asertywnych zachowań alkoholowych (TAZA) – gdzie uczestnicy uczą się jak odmawiać picia alkoholu w różnych sytuacjach,

- grupa motywacyjna, której celem jest praca nad motywacją do kontynuowania leczenia w Poradni już po ukończeniu Oddziału Dziennego (czas potrzebny by móc poradzić sobie z problemem alkoholowym to około 1,5 roku terapii),

- psychoedukacja medyczna, w czasie której uczestnicy dowiadują się o negatywnych skutkach picia alkoholu dla zdrowia i sposobach prowadzenia zdrowego stylu życia,

- psychoedukacja psychologiczna, w trakcie której uczestnicy poznają jak rozwija się problem alkoholowy,

Dodatkowo odbywa się: trening umiejętności społecznych (polegający na rozwijaniu kompetencji społecznych) i muzykoterapia (poznawanie własnych emocji i nauka relaksacji).

 W każdym tygodniu pacjent ma sesję psychoterapii indywidualnej, gdzie omawiane są jego osobiste problemy związane z uzależnieniem i funkcjonowaniem społecznym.

Psychoterapia grupowa odbywa się od poniedziałku do czwartku w godzinach od 8.00 do 14.15 oraz w piątki od 8.00 do 14.45, a psychoterapie indywidualne od poniedziałku do czwartku pomiędzy 14.30 a 15.30

Wskazaniami do podjęcia terapii w trybie dziennym są zdiagnozowane picie szkodliwe, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie krzyżowe, uzależnienie mieszane, uzależnienia behawioralne. Ważna jest motywacja do zachowania abstynencji oraz zadeklarowane w wywiadzie okresy abstynencji.

Przeciwwskazania to picie wielomiesięcznymi ciągami, konieczność detoksykacji, trwałe deficyty poznawcze, podwójna diagnoza. W przypadku ich istnienia pomoc i leczenie oferują inne oddziały Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Babińskiego - Oddział stacjonarny leczenia uzależnień, w tym osób z innymi dysfunkcjami oraz Oddział leczenia zespołów abstynencyjnych.

Do przyjęcia na oddział dzienny leczenia uzależnienia od alkoholu potrzebne są następujące dokumenty - dowód osobisty, skierowanie na terapię od lekarza pierwszego kontaktu lub psychiatry (możliwość uzyskania skierowania także w Poradni dla osób uzależnionych od alkoholu szpitala specjalistycznego im., dr. J. Babińskiego. W czasie terapii pacjentowi przysługuje zwolnienie lekarskie.

Kwalifikacje do przyjęcia na Oddział Dzienny odbywają się w poniedziałek godzinach od 16.00 do 20.00. Prosimy o wcześniejszą rezerwację terminu pod numerem telefonu 12 65 24 500, w godzinach od 8.00 – 14.00.

Maciej Bóbr

Rzecznik Prasowy

Szpitala Specjalistycznego

im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie

1. Niestygmatyzowanie: problemy alkoholowe – uzależnienie

2. Terapia jako proces – pobyt na oddziale (8 tygodni) to jedynie początek drogi

3. Picie alkoholu to wybór pobyt na oddziale dziennym to towarzyszenie tej zmianie

4. Kontrakt i okres abstynencji – skłanianie do wyboru

5. Oddział do osób z problemami alkoholowymi a nie uzależnionych

6. Kwestie utraty kontroli - brak zgody na utratę przyjemności

7. Nie co utraciłeś ale co zyskałeś zwalczywszy problem

 poragnia

W tle picia zawsze pojawia się problem, od którego osoba pijąca chce uciec lub który chce w sobie zagłuszyć. Najczęściej jest to problem lub zespól problemów związanych z osobistym lub społecznym funkcjonowaniem, z którego często nie zdaje sobie sprawy. Alkohol wprawdzie pozwala o nim na chwilę zapomnieć, ale go nie rozwiązuje, a najczęściej dodatkowo go pogłębia, stwarzając dodatkowo inne. **Warto więc podjąć terapię.**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu Szpitala Specjalistycznego im. dr J. Babińskiego w Krakowie prowadzi terapie w trybie dziennym (bez hospitalizacji). Jest ona skierowana do osób nadużywający alkoholu na poziomie picia szkodliwego, uzależnienia od alkoholu, a także tak zwanego uzależnienia krzyżowego (alkohol i leki uspokajające lub nasenne) oraz mieszanego (alkohol i dopalacze, nikotyna, narkotyki lub hazard). **Leczenie jest bezpłatne i odbywa się w ramach kontaktu z NFZ.**

Celem terapii jest przede wszystkim autodiagnoza objawów uzależnienia, w czasie której osoba uczestnicząca w terapii sama określa objawy uzależnienia, nabywa umiejętności rozpoznawania głodu alkoholowego oraz co najważniejsze radzenia sobie z nim.

Ponadto terapia ułatwia zrozumienie rozwoju uzależnienia w powiązaniu z sytuacją życiową osoby uzależnionej, pozwala na poprawę relacji interpersonalnych w rodzinie oraz co najważniejsze buduje wewnętrzną motywację do utrzymywania abstynencji i dalszej terapii.

W pracy z uczestnikami terapii zespół oddziału łączy różne podejścia psychoterapeutyczne (psychodynamiczne, systemowe i poznawczo-behawioralne).

Terapia grupowa odbywa się w różnych formach:

- grupy zadaniowej, za której pacjent opisuje swój indywidualny wzorzec picia alkoholu i wpływ nadużywania lub uzależnienia na swoje życie (rodzinne, społeczne i zawodowe),

- grupy psychoterapeutycznej, na której pacjenci wspólnie rozmawiają na temat swoich trudności psychologicznych czy emocjonalnych, w relacjach międzyludzkich oraz odkrywają przyczyny, które mogły doprowadzić do rozwoju choroby alkoholowej,

- grupy radzenia sobie z głodem alkoholowym, która dzieli się własnymi doświadczeniami w tym zakresie i uczy skutecznych sposobów rozwiazywania tego problemu,

- treningów asertywnych zachowań alkoholowych (TAZA) – gdzie uczestnicy uczą się jak odmawiać picia alkoholu w różnych sytuacjach,

- grupa motywacyjna, której celem jest praca nad motywacją do kontynuowania leczenia w Poradni już po ukończeniu Oddziału Dziennego (czas potrzebny by móc poradzić sobie z chorobą alkoholową to około 1.5 roku terapii),

- psychoedukacja medyczna, w czasie której uczestnicy dowiadują się o negatywnych skutkach picia alkoholu dla zdrowia i sposobach prowadzenia zdrowego stylu życia,

- psychoedukacja psychologiczna, w trakcie której uczestnicy poznają jak rozwija się uzależnienie od alkoholu,

Dodatkowo odbywa się: trening umiejętności społecznych (polegający na rozwijaniu kompetencji społecznych) i muzykoterapia (poznawanie własnych emocji i nauka relaksacji).

 W każdym tygodniu pacjent ma sesję psychoterapii indywidualnej, gdzie omawiane są jego osobiste problemy związane z uzależnieniem i funkcjonowaniem społecznym.

Psychoterapia grupowa odbywa się od poniedziałku do czwartku w godzinach od 8.00 do 14.15 oraz w piątki od 8.00 do 14.45, a psychoterapie indywidualne od poniedziałku do czwartku pomiędzy 14.30 a 15.30

Wskazaniami do podjęcia terapii w trybie dziennym są zdiagnozowane picie szkodliwe, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie krzyżowe, uzależnienie mieszane, uzależnienia behawioralne. Ważna jest motywacja do zachowania abstynencji oraz zadeklarowane w wywiadzie okresy abstynencji.

Przeciwwskazania to picie wielomiesięcznymi ciągami, konieczność detoksykacji, trwałe deficyty poznawcze, podwójna diagnoza. W przypadku ich istnienia pomoc i leczenie oferują inne oddziały Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Babińskiego - Oddział stacjonarny leczenia uzależnień, w tym osób z innymi dysfunkcjami oraz Oddział leczenia zespołów abstynencyjnych.

Do przyjęcia na oddział dzienny leczenia uzależnienia od alkoholu potrzebne są następujące dokumenty - dowód osobisty, skierowanie na terapię od lekarza pierwszego kontaktu lub psychiatry (możliwość uzyskania skierowania także w Poradni dla osób uzależnionych od alkoholu szpitala specjalistycznego im., dr. J. Babińskiego. W czasie terapii pacjentowi przysługuje zwolnienie lekarskie.

Kwalifikacje do przyjęcia na Oddział Dzienny odbywają się w poniedziałek godzinach od 16.00 do 20.00. Prosimy o wcześniejszą rezerwację terminu pod numerem telefonu 12 65 24 500, w godzinach od 8.00 – 14.00.

Maciej Bóbr

Rzecznik Prasowy

Szpitala specjalistycznego

im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie

1. Niestygmatyzowanie: problemy alkoholowe – uzależnienie
2. Terapia jako proces – pobyt na oddziale (8 tygodni) to jedynie początek drogi
3. Picie alkoholu to wybór pobyt na oddziale dziennym to towarzyszenie tej zmianie
4. Kontrakt i okres abstynencji – skłanianie do wyboru
5. Oddział do osób z problemami alkoholowymi a nie uzależnionych
6. Kwestie utraty kontroli - brak zgody na utratę przyjemności
7. Nie co utraciłeś ale co zyskałeś zwalczywszy problem