



## Uzależnie

nie od alkoholu to zaburzenie przewlekłe, nawrotowe i śmiertelne. Tym samym jego leczenie określa się długoterminowym. O tym, jakie są możliwości leczenia uzależnień w Polsce, ile może trwać leczenie alkoholizmu, jak można ten proces przyspieszyć, a co go spowalnia, rozmawiamy z Magdaleną Pachciarek, psycholog i specjalistką psychoterapii uzależnień.

Redakcja: Osoby uzależnione często piją latami. Czy tyle samo trwa leczenie uzależnienia od alkoholu?

Magdalena Pachciarek: Rzeczywiście osoby uzależnione zwykle piją wiele lat. Samo uzależnianie się jest procesem. W tym czasie rozwijają się mechanizmy uzależnienia, które odsuwają w czasie uznanie przed samym sobą, że ma się problem z alkoholem. Choć bywają osoby, które nawet trafiając na terapię przez długi czas nie uznają faktu, że są uzależnione. Czynniki te odsuwają w czasie skorzystanie z profesjonalnej pomocy. W tym czasie problem się pogłębia, a także jego konsekwencje.

Są możliwości, by ten proces przyspieszyć? Żeby dana osoba zobaczyła, że jej używanie alkoholu wymknęło się spod kontroli i aby podjęła leczenie?

Do poradni leczenia uzależnień często zgłaszają się bliscy osoby pijącej z prośbą o pomoc w nakłonieniu jej do podjęcia leczenia. Praca z bliskimi koncentruje się wokół wycofania przez nich zachowań, które chronią osobę uzależnioną od ponoszenia konsekwencji wynikających z picia oraz by skupiły się na sobie - swoich potrzebach, zainteresowaniach, itp. Owo zaprzestanie chronienia i przejmowania odpowiedzialności za osobę uzależnioną jest tym, co może przyczynić się do zmiany. By zacząć rozważać zmianę (jakąkolwiek) konieczne jest doświadczenie pewnego poziomu dyskomfortu z bieżącej sytuacji.

Jeśli osoba zgłosi się na terapię, to ile ona trwa?

Najpierw konieczne jest określenie, czy osoba uzależniona potrzebuje odbycia detoksykacji.

Alkohol jest substancją uzależniającą także fizycznie i przerwanie regularnego używania może wiązać się z nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi, a ciężkość ich przebiegu jest kwestią indywidualną. Jeśli detoksykacja okaże się konieczna, to najczęściej przeprowadza się ją na szpitalnym oddziale detoksykacyjnym i trwa około 2 tygodni. W czasie pierwszych konsultacji ze specjalistą, poza ustalaniem, czy potrzebne jest odtrucie, określane jest również to, jaki rodzaj terapii byłby potrzebny.

Jakie są możliwości?

Można podjąć terapię ambulatoryjną, która odbywa się w poradni leczenia uzależnień. Pacjentom rekomenduje się uczestnictwo w terapii indywidualnej i grupowej. Terapia grupowa odbywa się raz w tygodniu, podobnie terapia indywidualna (choć to zależy od liczebności zespołu terapeutycznego i liczby zgłaszających się osób). Poradnia leczenia uzależnień ma określony program terapeutyczny, który obejmuje kolejność i czas trwania poszczególnych grup. Zwykle są ich różne rodzaje, w zależności od podejmowanej tematyki i poziomu zaawansowania w procesie trzeźwienia. Najczęściej przejście całego programu trwa około roku. Oczywiście złamanie abstynencji powoduje powrót do początkowych etapów. Wynika to z kryterium długości utrzymywania abstynencji, by móc uczestniczyć w danych grupach.

Kolejną możliwością jest oddział dzienny. Pacjenci zgłaszają się do niego rano i opuszczają go po południu. W tym czasie trwają zajęcia terapeutyczne. Programy oddziałów dziennych trwają zwykle 2 miesiące. Każdego dnia sprawdzana jest abstynencja pacjenta, a jej złamanie skutkuje rozwiązaniem umowy terapeutycznej.

Ostatnią możliwością jest oddział stacjonarny leczenia uzależnienia od alkoholu. To miejsce całodobowego pobytu pacjentów. Terapia trwa w nich od 2 do 3 miesięcy. I podobnie jak na oddziale dziennym, złamanie abstynencji powoduje usunięcie pacjenta z terapii. Pacjentom po zakończonych terapiach na oddziałach dziennym czy stacjonarnym zaleca się kontynuowanie terapii w poradniach.

Czytaj też: [W kole zmiany. Jak przebiega proces wychodzenia z nałogu?](#)

Czyli leczenie trwa około roku?

Owszem, choć jak wiemy złamanie abstynencji wydłuża ten proces. Bywa, że po kolejnym zapiciu pacjentowi rekomenduje się zmianę formy leczenia, tzn. np. z ambulatoryjnej na stacjonarną. Samo zakończenie programu terapeutycznego nie oznacza zakończenia leczenia. Zwykle pacjenci przez kolejny rok, czasem dwa, uczestniczą w terapii (zwykle)

indywidualnej, doraźnie korzystając z udziału w zajęciach grupowych albo chodzą na mityngi AA. Innym czynnikiem powodującym wydłużanie leczenia jest stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Czasem w wyniku terapii uzależnienia ujawniają się głębsze problemy osoby uzależnionej, co może spowodować zgłoszenie się na psychoterapię. A ta jak wiemy to kolejne lata pracy nad sobą.

Efektywność leczenia można zwiększyć poprzez uczestnictwo osób bliskich w terapii dla współuzależnionych. Uzależnienie dotyka całego systemu rodzinnego, więc włączenie bliskich w terapię będzie miało korzystne skutki dla osoby bliskiej, osoby uzależnionej i systemu rodzinnego. Efektywność procesu terapeutycznego wzrasta również, gdy pacjent czuje się odpowiedzialny za niego i pracę nad sobą. Sama nauka brania odpowiedzialności za siebie i swoje leczenie, swój nałóg, jest ważnym elementem terapii.

Dziękuję za rozmowę.

Magdalena Pachciarek – psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucje Analizy Grupowej „Rasztów”. Od wielu lat pracuje w placówkach stacjonarnych, obecnie w Krótkoterminowym Ośrodku Terapii i Rehabilitacji Uzależnień [MONAR w Budach Zosinych](#). Pracowała także w poradni, gdzie prowadziła terapię indywidualną i grupową, zarówno osób uzależnionych jak i ich bliskich, a także grupę zapobiegania nawrotom.