



Darbs ar atgriešanos pie atkarību izraisošo vielu lietošanas (noraušanos, neveiksmi)

(no grāmatas Insu Kim Berg un Catherine Schafer „Darbs ar obligātajiem klientiem, kas cieš no atkarībām: risinājuma valoda”¹)

Atgriešanās pie atkarību izraisošo vielu lietošanas ir biežs fenomens to cilvēku dzīvē, kuri cieš no atkarībām un ir atvaseļošanās procesā (Fisher & Harrison, 2000). Ja par veiksmīgu darbu ar atkarīgu cilvēku pieņem tikai vienu kritēriju, piemēram, absolūtu atturību, tad veiksmes iespēja šim darbam krītas, neskatoties uz to, kādu problēmu mēģina cilvēks risināt. Turpretim, ja atgriešanos pie atkarību izraisošo vielu lietošanas, neuzskata kā neveiksmi, tad būtu lietderīgāk pieņemt, ka cilvēks ir sasniedzis kaut kādu rezultātu - bez sasnieguma nebūtu iespējams atgriezties pie atkarību izraisošo vielu lietošanas. Tāpat ir svarīgi palīdzēt klientam skatīties uz atvaseļošanos kā uz procesu, kur katra atgriešanās pie atkarību izraisošo vielu lietošanas klientam nepievienotu vēl vairāk ciešanu jau tā demoralizētajam un bezcerīgajam priekšstatam par sevi un, lai tas neļautu viņam zaudēt cerību. Tā kā klients jau tāpat piedzīvo kaunu, apmulsumu un vainu, tad izteikt klientam aizrādījumus vai iedziļināties detaļās sakarā ar neveiksmi nebūtu lietderīgi. Tā vietā profesionālis var izmantot piecus soļus, lai klientu ātri atgrieztu uz atvaseļošanās ceļa.

1. solis

Sāciet sarunu ar klientu, kas nesēn pārdzīvojis atgriešanos pie atkarību izraisošo vielu lietošanas ar pozitīvu attieksmi un patiesu pārlicību, ka rītdiena varētu nodrošināt viņam/ viņai jaunas nākotnes sākumu. Kā jau mēs zinām, lielākajai daļai cilvēku, kas cieš no atkarībām ir izņēmuma brīži, kad viņi atturas no atkarību izraisošo vielu lietošanas un uz šiem izņēmumiem būtu nepieciešams koncentrēties. Uzziniet no klienta, cik ilgs laiks pagājis kopš iepriekšējās reizes, kad viņš atgriezies pie vielu lietošanas. Tad uzziniet, kā viņam izdevies tik ilgi nelietot atkarību izraisošās vielas (kādam pat vienu dienu nelietot ir liels panākums) un noskaidrojiet detaļas, kas tieši šim cilvēkam to ļāva izdarīt. Daudzi klienti ar izbrīnu saprot, ka aizmirsuši par šiem mazajiem saviem sasniegumiem.

Detalizētai sarunai par izņēmuma gadījumiem var noderēt sekojoši jautājumi:

- Kā Jūs varat izskaidrot faktu, ka tik dienas Jums izdevās saglabāt skaidru prātu (nelietot)?

¹ <http://asthmafree.org/pdf/articles/CHAPTER4-BergShafer.pdf>



- Kā Jums šķiet, ko atbildētu Jūsu ģimenes locekļi uz jautājumu – ko Jūs esat tādu izdarījis, kas Jums visvairāk palīdzēja palikt skaidrā prātā, kaut vai vienu dienu?
- Kas nepieciešams, lai Jūs varētu atkārtot šo pieredzi?
- Cik ļoti Jūs esat pārliecināts, ka varat to izdarīt vēl vienu reizi?

Ja klients saka kaut ko, kas saistīts ar AA (anonīmo alkoholiķu) grupas apmeklēšanu, pajautājat, kas viņam jāizdara, lai atkal sāktu apmeklēt atbalsta grupas. Šis atgādinājums par veiksmīgo periodu bez vielu lietošanas var pamatīgi uzmundrināt klientu.

2. solis

Izdzirdējuši par klienta atgriešanos pie vielu lietošanas, pajautājiēt kā viņš/viņa pārtrauca lietošanu, bet neprasiet par to kā klients atgriezies pie atkarību izraisošo vielu lietošanas un atsācis no jauna dzert. Neko nevar panākt, ja tiek runāts par neveiksmēm. Risinājuma veidošanai svarīgi atrast tos momentus, kur klients guvis panākumus, pat vielu lietošanas laikā, piemēram, dzeršanas periodā pārliecinājies, ka bērnus pieskata aukle vai, ka bērniem ir ēdiens mājās. Tāpat uzziniet par konkrētiem signāliem, kurus ievēroja klients (iekšējos vai ārējos), kuri deva klientam iespēju pārtraukt dzeršanu pie divpadsmitās alus pudeles, bet neiesākt dzert vēl arī trīspadsmito.

Ideja, kas slēpjas šajā pieejā ir tā, ka, ja klients tieši zina, ko viņš ir darījis, lai apstātos pie divpadsmitās pudeles, tad viņi sapratīs, ka var apstāties arī pie desmitās, astotās, piektās utt. Tas dod iespēju klientam sajūst kontroli pār procesu un nav svarīgi, cik šī sajūta ir vāja, tā kļūst par “celtniecības” materiālu turpmākajam darbam.

3. solis

Klienti reti kad meklē palīdzību laikā, kad vielu lietošanu, ja nu vienīgi viņus piespiedu kārtā nav atveduši uz rehabilitācijas centru policisti, ģimene vai citi speciālisti. Lielākā daļa to, kuri atsākuši lietot atkarību izraisošās vielas, pēc palīdzības vēršas tikai tad, kad viņi jau ir pārtraukuši lietot un ir ar skaidru galvu. Svarīgi uzzināt, ko cilvēks jau ir izdarījis pēc tam, kad pārstāja dzert vai lietot narkotikas. Piemēram, iegāja dušā, atgriezās darbā, atvainojās ģimenei un draugiem, atkal atsāka rūpēties par bērniem un tamlīdzīgi. Tie visi ir lēmumi, ko pats klients ir pieņēmis un jāizdara tā, lai viņi šos lēmumus apzinātos un varētu atkal pielietot šīs derīgās stratēģijas arī turpmāk. Tikpat svarīgi ir atklāt citas jēgpilnas uztveres, uzdodot jautājumus par attiecībām, piemēram: „Ko teiktu Jūsu ģimenes locekļi, kas viņiem šķistu vistuvākais sirdij no Jūsu izdarītā pēc tam kad pārstājāt lietot?” Šāda virziena jautājumi pārnes fokusu no paša klienta uz ģimeni un citiem viņam svarīgiem cilvēkiem ar kuriem viņš gribētu uzlabot attiecības, vai arī, lai „viņi beidzot liktu viņu mierā”.



4. solis

Atrodiet, ar ko šī lietošanas atsākšana/ „noraušanās” atšķiras no iepriekšējām. Neskatoties uz to, ka varētu šķist, ka visas „noraušanās” ir vienādas, tomēr katra jaunā epizode atšķiras no iepriekšējās: šajā reizē, iespējams, klientam bija nepieciešams īsāks laika periods lietošanai, iespējams lietoja mazāk vai vairāk, vai arī darīja kaut ko citādāk (piemēram, pazvanīja ātrāk savai uzticības personai no AA grupas, paprasīja pats palīdzību draugiem vai ģimenei, vai izturējās labāk pret savu bērnu nekā iepriekšējās reizēs). Šīs mazās detaļas var daudz ko dot nākošajās „noraušanās” reizēs, jo klienti saprot, ka viņiem ir iespēja kaut ko ietekmēt un to, ka notiekošais nav nejaušība.

5. solis

Šī finālsolļa laikā ir lietderīgi apspriest, ko klients ir iemācījies „noraušanās” rezultātā un kādas uzvedības izmaiņas, konkrētas un izmērāmas viņš sāks no šī brīža pielietot savā ikdienas dzīvē.

-Ko viņi uzzināja par savu atkarību izraisošo vielu lietošanu?

-Kādu jaunu informāciju klients ieguva šajā reizē un kādas izmaiņas tas ienesīs viņa dzīvē?

-Kā citi reaģēs, ja klienta nelietošanas periodi būs ilgstošāki laika ziņā?

-Kā viņi izmantos šos nelietošanas periodus savā labā?

- Kādus būs viņu dzīvesveids no šī brīža?

- Kā tieši viņi to darīs?

- Pie kādām pārmaiņām, pēc viņu domām, tas novedīs viņu dzīvē, ja šīs izmaiņas turpināsies ilgāku laiku?

Un atkal mēs redzam, ka, ja konsultants turpina saglabāt mieru un ar cerību skatās uz klienta nākotni laikā, kad klients meklē veiksmes gaudiņu problēmu jūrā, klients ir spējīgs saglabāt pārliecību sevī. Šīs pārliecības nostiprināšana ir lielākā dāvana, ko var piedāvāt sociālais darbinieks klientam.