Leczenie uzależnień

W ramach pracy w czerskiej poradni proponujemy zajęcia psychoterapeutyczne indywidualne oraz grupowe – zarówno o w zakresie podstawowego oraz pogłębionego procesu psychoterapii. Poradnia czynna jest codziennie od poniedziałku do piątku. W czerskiej poradni przyjmuje łącznie 3 certyfikowanych terapeutów uzależnień, a także lekarz specjalista z zakresu psychiatrii.

Justyna Jachnik – Certyfikowany Specjalista Terapii Uzależnień
Anna Łangowska – Certyfikowany Specjalista Terapii Uzależnień
Bartosz Nowak – Certyfikowany Specjalista Terapii Uzaleznień
Patrycja Pajor – lekarz medycyny, specjalista psychiatra

Przed przystąpieniem do pracy nad sobą warto zadać sobie czym jest psychoterapia, co oznacza, jak wygląda, gdyż wiele osób ma obawy przed nieznanym i tym samym błędne wyobrażenia co do niesionej przez terapeutów pomocy.

Psychoterapia to cykl spotkań ze specjalistą, w ramach spotkań indywidualnych i grupowych podczas których poszukuje się oraz analizuje poszczególne problemy pacjentów, a następnie wspólnie poszukuje się sposobu na poradzenie sobie z problemem. Celem psychoterapii jest lepsze zrozumienie samego siebie, swoich emocji i zachowań. Spotkania terapeutyczne różnią się między sobą czasem trwania, częstotliwością spotkań, podejściem terapeuty i tematami, na które kładzie się nacisk w zależności od pacjenta, jego sytuacji i potrzeb.

W ramach zajęć terapeutycznych podstawowego programu terapeutycznego proponujemy m.in. następującą tematykę:

- Czym jest uzależnienie od alkoholu, czy jestem uzależniony? AUTODIAGNOZA
- Fazy uzależnienia – gdzie jestem?
- Bezsilność i utrata kontroli.
- Co się ze mną dzieje odkąd przestałem pić? Głód alkoholowy – podstawowe informacje
- Objawy głodu alkoholowego – moje objawy
- Zewnętrzne i wewnętrzne wyzwalacze głodu alkoholowego
- Sposoby zapobiegania i radzenia sobie z głodem alkoholowym
- Jak skutecznie odmawiać picia, czyli TAZA – Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich
- Czym jest terapia uzależnień? Czy osoby uzależnione chcą się leczyć?
- Co straciłem przez picie? Co mogę zyskać podejmując leczenie?
- Wpływ picia alkoholu na mój organizm. Jak alkohol wpłynął na moje zdrowie?
- Jak alkohol wpłynął na moje życie? – praca, zainteresowania, prawo
- Wpływ alkoholu na rodzinę i kontakty z innymi ludźmi. Rodzina z problemem alkoholowym
- Zalecenia: HALT, program 24 godzin, higiena snu, sposoby konstruktywnego planowania wykorzystywania czasu
- Mechanizm Nałogowego Regulowania Uczuć
- Mechanizm Iluzji i Zaprzeczeń
- Mechanizm Rozdwojonego i Rozproszonego JA. Dezintegracja JA
- Sieć wsparcia i ruch AA
- Picie kontrolowane – czy możliwy jest powrót do niego?
- Co to jest nawrót picia? Czy oznacza to ponowne picie?
- Mapa świata, czyli zagrożenia i wsparcie dla mojej abstynencji i trzeźwienia – mój plan zdrowienia
- Zmiana – czym jest, czy jestem na nią gotów?

W procesie psychoterapii pogłębionej uczestnicy pracują nad uzyskaniem pełnej samodzielności w zakresie radzenia sobie z uzależnieniem, wprowadzaniem zmian w życiu i ich utrwalaniem, koncentracją na potencjalnej własnej wewnętrznej sile. Uczestnicy terapii kierują uwagę na sposoby umożliwiające osiąganie celu, zasoby, możliwości zmiany.

Istotnym elementem programu **psychoterapii pogłębionej** jest wspieranie uczestników w samorozwoju, w poszukiwaniu alternatywnych możliwości spędzania czasu, zainteresowań, hobby, pasji, a także praca nad kreowaniem pozytywnego wyobrażenia przyszłości, wzmacnianiem sprawczości i poczucia zaradności.

Przykładowa problematyka poruszana w trakcie procesu **psychoterapii pogłębionej**:

- nawrót choroby,
- komunikacja interpersonalna,

- radzenie sobie ze złością,
- praca nad wstydem,
- praca nad poczuciem winy,
- praca nad poczuciem własnej wartości,
- radzenie sobie ze stresem,
- trening asertywnych zachowań abstynenckich,
- aktualna sytuacja życiowa i dbanie o samorozwój.