

Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych prowadzi dyżury w Urzędzie Gminy w każdą środę w godz. 10.00 - 15.00, pokój nr 11 (obok sekretariatu) - tel. 18 33 23 150.

Skład komisji:

- **Zofia Kuchnia - przewodnicząca**
- **Zofia Groń - sekretarz**
- **Stanisława Kucharska - członek**
- **Mieczysław Marek - członek**
- **Janusz Piotrowski - członek**

Osoby zgłaszające się uzyskają szczegółowe informacje oraz pomoc, dotyczącą problemów alkoholowych, narkomanii oraz ochrony przed przemocą w rodzinie!

Lecznictwo uzależnień od alkoholu

Czym jest uzależnienie od alkoholu?

Zespół uzależnienia od alkoholu został opisany w Międzynarodowej Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych i Zaburzeń Zachowania. Do jego stwierdzenia wymagane jest występowanie przez jeden miesiąc lub w sposób powtarzający się w ciągu jednego roku, trzech lub więcej z sześciu wymienionych niżej objawów.

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu przyjmowania substancji (w tym przypadku alkoholu).
- Upośledzona zdolność kontroli nad zachowaniem związanym z piciem alkoholu, tj. nad jego rozpoczynaniem, kończeniem lub poziomem użycia potwierdzona piciem w dużych ilościach lub przez czas dłuższy niż zamierzony, albo uporczywym pragnieniem picia, albo nieskutecznością wysiłków jego zmniejszenia lub kontrolowania.
- Somatyczne objawy stanu abstynencyjnego pojawiające się, gdy użycie alkoholu jest ograniczone lub przerywane.
- Potwierdzenia tolerancji wobec działania alkoholu tj. konieczność przyjmowania wzrastających jej ilości, w celu osiągnięcia działania albo znacznie zmniejszonego efektu w przypadku dalszego przyjmowania dotychczasowych ilości.
- Silne pochłonięcie sprawą picia alkoholu przejawiające się przeznaczaniem większości czasu na działania konieczne do uzyskania lub wypicia alkoholu, lub uwolnienia się od następstw picia.
- Uporczywe picie pomimo oczywistych powodów występowania szkodliwych następstw, potwierdzone dalszym piciem, choć charakter i rozmiar szkód są danej osobie znane lub można oczekiwać, że są znane.

Diagnozowaniem (potwierdzeniem występowania u kogoś) uzależnienia zajmują się odpowiednio przygotowani do tego lekarze psychiatry, psychologowie i specjaliści psychoterapii uzależnień. Do nich należy zwrócić się w sytuacji, gdy pojawią się wątpliwości co do możliwości uzależnienia lub w sytuacji picia przynoszącego szkody osobie pijącej lub jej otoczeniu.

Nie musimy być pewni uzależnienia, aby zgłosić się do placówek terapii uzależnień. Tam znajdziemy specjalistów, którzy pomogą w rozstrzygnięciu z jakiego rodzaju problemem mamy do czynienia (czy to uzależnienie, czy picie szkodliwe) i w jaki sposób możemy go rozwiązać.

Gdzie można leczyć uzależnienia od alkoholu?

Leczeniem uzależniania od alkoholu zajmują się specjalistyczne placówki będące publicznym lub niepublicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej (ZOZ) lub wchodzące w ich skład.

ZOZ-y są rejestrowane przez Wojewodę, muszą spełniać określone wymagania merytoryczne, kadrowe, lokalowe. Ich praca jest nadzorowana, muszą respektować prawa pacjenta, prowadzić odpowiednią dokumentację medyczną.

Istnieje kilka rodzajów placówek leczących, różniących się zakresem działań lub formą organizacyjną. Wśród nich możemy wyróżnić:

Oddziały Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych (OLAZA) - są to oddziały całodobowe, szpitalne, które przyjmują pacjentów z rozpoznanym zespołem abstynencyjnym. Zajmują się leczeniem farmakologicznym, tzw. odtruciem, leczą fizyczne i psychiczne skutki przerwania lub ograniczenia picia przez osoby uzależnione. Nie są izzbami wytrzeźwień, więc nie przyjmują osób pijanych w celu ich wytrzeźwienia.

OLAZA zajmuje się także motywowaniem pacjentów do podjęcia psychoterapii uzależniania, prowadzą psychoedukację na temat uzależniania i jego leczenia. Czas pobytu pacjenta na oddziale wynosi 10 dni. Odbycie leczenia w OLAZA nie jest leczeniem uzależnienia, jest jego pierwszym etapem często ratującym życie, ale nie w każdym wypadku niezbędnym. O tym, czy pacjent wymaga przyjęcia do OLAZA decyduje lekarz z Izby Przyjęć.

Po zakończeniu leczenia w OLAZA pacjent powinien podjąć terapię w jednej z trzech wymienionych poniżej typów placówek.

Całodobowe Oddziały Terapii Uzależnień od Alkoholu - są to oddziały zajmujące się leczeniem uzależnienia od alkoholu i uzależnień krzyżowych (co oznacza, że pacjent uzależniony jest od alkoholu i dodatkowo od innej substancji). Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia uzależniania, prowadzona w formie psychoterapii grupowej (większość zajęć) i indywidualnej. W zespole terapeutycznym Oddziału znajdują się specjaliści psychoterapii uzależnień, instruktorzy terapii uzależnień, lekarze psychiatry, psycholodzy, pielęgniarki. Każdy pacjent ma swojego „terapeutę prowadzącego”, z którym określa plan swojej terapii, konsultuje jej przebieg oraz omawia problemy osobiste. Terapia na oddziale trwa 7 do 8 tygodni. Pacjenci przyjmowani są według określonych w danej placówce procedur, wyznaczane są terminy przyjęć. Czas oczekiwania na przyjęcie może wynosić do kilku miesięcy. Po zakończeniu terapii na oddziale pacjent powinien kontynuować terapię w poradni, uczestnicząc w zajęciach tzw. zaawansowanego (pogłębionego) etapu terapii. Oddziały prowadzą podstawowy etap terapii, który wymaga kontynuacji jeśli chcemy aby efekt leczenia był lepszy.

Dzienne Oddziały Terapii Uzależnienia Od Alkoholu - różnią się od oddziałów całodobowych tym, że pacjenci przebywają w nim jedynie 7 - 8 godzin dziennie. Oddziały te są mniejsze, zajęcia odbywają się z reguły w jednej grupie pacjentów. Przyjęcia odbywają się również wg określonych przez oddział procedur, terminy przyjęć są krótkie lub nawet ich nie ma.

Przychodnie / Poradnie Terapii Uzależnienia od Alkoholu (Terapii Uzależnień) - mają najszerszy zakres zadań spośród placówek terapii uzależnień. Prowadzą, podobnie jak oddziały całodobowe dzienne - podstawowy etap terapii uzależnień, który w tym przypadku trwa około 6 miesięcy, podczas których pacjenci 2-3 razy w tygodniu uczestniczą w grupowych i indywidualnych sesjach terapeutycznych. Ponadto poradnie (ale nie wszystkie) prowadzą dalszy etap zwany zaawansowanym lub pogłębionym, służący utrwaleniu rozpoczętych zmian, zapobieganiu na nawrotu choroby i rozwiązywaniu problemów pojawiających się w trzeźwym życiu. Poradnie prowadzi także poradnictwo i psychoterapię członków rodzin osób uzależnionych, a niekiedy także dodatkowe programy terapeutyczne np. dla osób których rodzic (e) byli uzależnieni (tzw. Dorosłe Dzieci Alkoholików - DDA), dla uzależnionych od nikotyny, dla osób uwikłanych w przemoc domową i inne.

Pacjenci mogą zgłaszać się do poradni leczenia uzależnień bez skierowania.

Leczenia uzależnienia od alkoholu jest bezpłatne, refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Przy rejestracji uzależnień dowód tożsamości, książeczkę ubezpieczeniową lub inne poświadczenia ubezpieczenia. Osoby nieubezpieczone również mogą korzystać z bezpłatnej terapii.

Która z form leczenia uzależniania jest najbardziej skuteczna?

Wszystko zależy od indywidualnej sytuacji każdego pacjenta. Zdarza się często, że najwłaściwsze dla danej osoby jest leczenie stacjonarne - całodobowe, ale bywają też sytuacje, kiedy taka forma leczenia jest nieodpowiednia, a nawet szkodliwa. Znaczna część pacjentów znacznie lepsze i trwalsze efekty uzyska uczestnicząc w terapii dziennej lub ambulatoryjnej poradni.

O tym, która forma terapii będzie najlepsza zależy zbiór wielu czynników, takich jak: stopień zaawansowania choroby, posiadanie wsparcia w środowisku, historia dotychczasowego leczenia, współistniejące choroby i inne.

Z tych powodów, pierwsze kroki należy kierować do poradni terapii uzależnień, gdzie wspólnie ze specjalistą psychoterapii uzależnień można podjąć decyzję gdzie podjąć terapię.

Kiedy najlepiej rozpocząć leczenie?

Może jeszcze dzisiaj? Pójść, albo przynajmniej zadzwonić i umówić się na wizytę. Nie trzeba czekać aż „sięgnie się dna”, aż pojawi się stan zagrożenia życia. Poradę uzyskać można także wtedy, gdy nie doszło jeszcze do uzależnienia ale pojawiają się już szkodliwe skutki picia. Będzie można zapobiec rozwojowi choroby. Nigdy też nie jest za późno na podjęcie leczenia, chorobę można zatrzymać na każdym etapie, chociaż z czasem staje się coraz trudniejsza.

Czy można kogoś zmusić do podjęcia leczenia?

Leczenie uzależnienia od alkoholu jest dobrowolne z wyjątkiem określonym w ustawie o wychowaniu w trzeźwości z dnia 26 października 1982 r. (z późn. zmianami).

W zastosowaniu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego orzeka sąd rejonowy właściwy wg miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy w postępowaniu nieprocesowym.

Sąd wszczyna postępowanie na wniosek Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych lub prokuratora.

Zobowiązanie do leczenia nie jest równoznaczne z przymusem, nie są np. przewidziane kary za niewywiązanie się z tego zobowiązania. Efekty terapii pacjentów zobowiązanych przez sąd są gorsze niż pacjentów zgłaszających się dobrowolnie, jednym z powodów jest ich opór wobec perspektywy leczenia i traktowanie terapii jako kary za picie.

Leczeniem pacjentów zobowiązanych sędownie zajmują się placówki terapii uzależnień. Przyjęcie na oddziały całodobowe pacjentów zobowiązanych do leczenia przez sąd odbywają się zgodnie z wyznaczonymi terminami, które z reguły są dłuższe niż w przypadku pacjentów „dobrowolnych”.

Co zrobić, żeby ktoś bliski przestał pić?

Zmotywowanie kogoś uzależnionego do zaprzestania picia oznacza zmotywowanie go do podjęcia terapii uzależnienia. Jest to proces trwający w czasie, wymaga konsekwencji w działaniu oraz wiedzy o mechanizmach i objawach uzależnienia.

Nie zawsze kończy się sukcesem. W tak trudnym procesie potrzebni są sojusznicy oraz wsparcie ze strony innych osób (rodziny). Pomoc można uzyskać w poradniach terapii uzależnień, które prowadzą również poradnictwo i terapię dla członków rodzin osób uzależnionych.

Współuzależnienie

Terminem „współuzależnienie” określa się pewien specjalistyczny zespół problemów wynikających z życia w związku z osobą uzależnioną. Polega na takim przystosowaniu się do sytuacji, które powodują psychologiczne uwikłanie i uniemożliwia pokierowanie swoim życiem.

Całe życie osoby współuzależnionej zaczyna koncentrować się wokół picia bliskiej osoby. Zaczyna podejmować różne nieskuteczne próby wpływania na sposób jej picia. W konsekwencji przeżywa cierpienie napięcie psychiczne, niepokój, często choruje somatycznie, zaniedbuje siebie i niepijących członków rodziny. Terapią osób współuzależnionych zajmują się poradnie terapii uzależnień. Tam należy się zgłosić, w przypadku przeżywania stanów depresji, huśtawki nastrojów, poczucia bezradności lub samotności, bez względu na to czy bliska osoba podjęła leczenie czy nie.

Placówki Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia:

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia

Szpital Specjalistyczny im. Dr J. Babińskiego

ul. Babińskiego 29

30 - 393 Kraków

tel.: 12 65 - 24 - 499, pon - pt: w godz. 8.00 - 20.00

PROMEDICUM Poradnia Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień

ul. Kościuszki 15

34-600 Limanowa

tel.: 18 33 - 74 - 201, pon - pt: od 8.00 - 15.00

Opr. Z. Kuchnia