

Η διαδικασία της αλλαγής

Μισουρίδου Ευδοκία , MSc, PhD,
Επίκουρη Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Ψυχικής
Υγείας

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Η διαδικασία της αλλαγής

- Η εξάρτηση βυθίζει το άτομο σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικών συναισθημάτων και χρήσης. Όταν σταματά να κάνει χρήση, αντιμετωπίζει την επώδυνη αναγνώριση όλων όσων έχασε εξαιτίας της χρήσης του.
- Το θεραπευτικό πλαίσιο επιχειρεί να τον βοηθήσει να νοηματοδοτήσει την εμπειρία της χρήσης και να ανασυγκροτήσει την προσωπική του ιστορία ξεκινώντας μια ζωή χωρίς ουσίες.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Η άρνηση

- Σε γενικές γραμμές, τα άτομα που έχουν προβλήματα ουσιοεξάρτησης δεν αναζητούν βοήθεια, ενώ πιο συχνά δεν έχουν επίγνωση του προβλήματος. Τείνουν να υποβαθμίζουν, να εκλογικεύουν, να κρύβουν τα προβλήματά τους και να κατηγορούν άλλους γι' αυτά. Ακόμη και όταν οι επιπτώσεις της προβληματικής χρήσης είναι φανερές, συνεχίζουν να επιμένουν ότι δεν έχουν πρόβλημα.



Παρθένης Κ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Η άρνηση

- Οι εκλογικεύσεις (π.χ. «ήπια λίγο παραπάνω χθες βράδυ. Ε, είχαμε τόσο καιρό να βρεθούμε όλοι μαζί που άξιζε τον κόπο») και οι προβολές (π.χ. «Η Μ. είναι πολύ γκρινιάρρα. Πίνω για να την αντέχω») είναι ένας τρόπος του χρήστη να φροντίσει το πληγωμένο «εγώ» του.



Βογιατζής Γ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Η άρνηση

- Όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ασυνείδητα αντίστοιχους μηχανισμούς άμυνας, όταν τους δυσαρεστεί κάτι στη συμπεριφορά τους. Στην περίπτωση της εξάρτησης, όμως, οι άμυνες χρησιμοποιούνται τόσο πολύ, ώστε να είναι ικανές να απομακρύνουν τον εξαρτημένο σε μεγάλο βαθμό από την πραγματικότητα.



Παρθένης Κ, Μάχη του Ηρακλή με τις αμαζόνες, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Η άρνηση

- Το πιο δύσκολο βήμα, λοιπόν, προς την ανάρρωση είναι το ξεπέραςμα της άρνησης και η αναγνώριση του προβλήματος.
- Συχνά οι νέοι θεραπευτές πιστεύουν ότι ο χρήστης είναι ικανός να διακρίνει το πρόβλημα και ότι λέει ψέματα.



*Βιδάλη Στ.,
δραματοθεραπεύτρια «18
ΑΝΩ», CC BY-NC-ND 3.0.*

Η άρνηση

- Η άρνηση αποτελεί σύμπτωμα της ασθένειας και συνδυάζεται με την πεποίθηση ελέγχου πάνω στη χρήση.
- Όσο πιο βαθιά στη χρήση μπαίνει κάποιος, τόσο υψηλότερο επίπεδο άρνησης και γνωστικών παραμορφώσεων απαιτούνται για να διατηρηθεί η ψευδαίσθηση του ελέγχου.



Βιδάλη Στ., δραματοθεραπεύτρια «18 ΑΝΩ», CC BY-NC-ND 3.0.

Το ξεπέραςμα της άρνησης

- Αν ο θεραπευτής αντιπαρατεθεί στις άμυνες του νεοεισερχόμενου χρήστη, τότε μπορεί να προκαλέσει την άμυνα, την αντίδραση, το θυμό, την πεισματική προσκόλληση στην προσωπική του άποψη, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της αντίστασης ή ακόμη και τη σύγκρουση, την παγίωση της άρνησης και τη διακοπή της προσπάθειας για αλλαγή.



Παρθένης Κ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Το ξεπέραςμα της άρνησης

- Ο στόχος του θεραπευτή είναι όχι να πείσει μέσα από μια διαδικασία αντιπαράθεσης, αλλά να συμπορευθεί με τον ασθενή στην προσπάθεια διερεύνησης του προβλήματος και της υποφώσκουσας αμφιθυμίας, να εκμαιεύσει την επιθυμία και τη δέσμευση στη διαδικασία της αλλαγής.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Η σχέση με τον επαγγελματία ψυχικής υγείας

- Συνήθως, τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάχρησης ουσιών ξεκινούν τη θεραπεία με μια βαθιά στάση δυσπιστίας και καχυποψίας απέναντι στους άλλους και ιδιαίτερα στους θεραπευτές. Είχαν συνηθίσει να κρύβονται και από τους άλλους και από τον εαυτό τους.
- Στο ξεκίνημα της θεραπείας νιώθουν έντονη ντροπή για την παρουσία τους σε πρόγραμμα απεξάρτησης, ενώ παράλληλα κατακλύζονται από συναισθήματα αδυναμίας, αγωνίας, φόβου, ενοχών, απομόνωσης και μοναξιάς.

Η σχέση με τον επαγγελματία ψυχικής υγείας

- Σε αυτή τη χρονική στιγμή της κρίσης στη ζωή του ασθενή, πρωταρχικό μέλημα του επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι η καλλιέργεια του αισθήματος της ασφάλειας, της άνευ όρων αποδοχής και της ελπίδας.
- Το να μπορούν να εμπιστεύονται και να είναι ανοικτοί και ειλικρινείς αποτελεί μια ριζοσπαστική καινούρια εμπειρία για τους θεραπευόμενους, η οποία ξεκινά με δειλά βήματα από τη θεραπεία στο Συμβουλευτικό Σταθμό.

Η σχέση με τον επαγγελματία ψυχικής υγείας

- Η ενθάρρυνση, η παρότρυνση, σε ένα ήρεμο κλίμα και το χιούμορ βοηθούν το θεραπευτή στην προσπάθειά του να προσεγγίσει τον ασθενή. Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η εκτίμηση και επιβράβευση ακόμη και μικρών αλλαγών στη χρήση του ασθενή.
- Οποιαδήποτε αλλαγή είναι δύσκολη για το χρήστη, που έχει πέσει βαθιά στο φαύλο κύκλο της χρήσης. Από την άλλη, η επίτευξη ενός μικρού στόχου απαιτεί περαιτέρω ενίσχυση του κινήτρου για αλλαγή.

Κινητοποίηση και αυτοαποτελεσματικότητα

- Συχνά τα εξαρτημένα άτομα έρχονται σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα εξαιτίας της πίεσης από το οικογενειακό ή επαγγελματικό περιβάλλον.
- Ακόμη κι όταν «πιάνουν πάτο» και καταλαβαίνουν ότι πρέπει να αλλάξουν, μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν τις δυνάμεις που απαιτεί οποιαδήποτε προσπάθεια αλλαγής.

Κινητοποίηση και αυτοαποτελεσματικότητα

- «Δεν είχα τίποτα να θυμηθώ στη ζωή μου επειδή τα παιδικά μου χρόνια ήταν πολύ βασανισμένα... ήμασταν πολλά παιδιά στην οικογένεια... Μπάρκαρα στα δεκαέξι και τότε ξεκίνησα τα ναρκωτικά... δεν είχα νιώσει τι είναι ζωή όλα εκείνα τα χρόνια... δεν ένιωθα τίποτα... ένιωθα άδειος... έτσι στην αρχή, όταν άρχισα το πρόγραμμα, ήμουν διστακτικός αλλά ήθελα να έρθω, απλά δεν πίστευα πραγματικά ότι μπορώ να τα καταφέρω... αλλά όσο περνούσε ο χρόνος βρήκα τη δύναμη, βρήκα καινούρια ενδιαφέροντα, έκανα πραγματικούς φίλους στο πρόγραμμα, όλα αυτά με έκαναν να νιώθω γεμάτος... δεν είχα ποτέ τέτοια πράγματα στη ζωή μου...».

Missouridou, E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ. 168-169).

Η σταδιακή αλλαγή των κινήτρων για θεραπεία

- «Η ζωή μου στα ναρκωτικά ήταν άσχημη... απαίσια... τώρα που θυμάμαι αυτά τα πράγματα. Γιατί τότε δεν μπορούσα να δω τίποτα... άλλοι με έφεραν στο πρόγραμμα, δεν πήγα μόνος μου, δεν είχα το μυαλό να σκεφθώ ότι έπρεπε να πάω σε πρόγραμμα να καθαρίσω... άλλοι με πίεσαν. Οι συγγενείς μου, ο πατέρας μου, η γυναίκα μου. Κι έτσι πήγα και είδα ότι ήταν καλά στη θεραπεία, εννοώ μετά την πρώτη φάση, όταν το μυαλό μου τελικά καθάρισε...».
- «Στην αρχή ήρθα στο πρόγραμμα επειδή είχα προβλήματα με τον νόμο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, βρήκα κι άλλους λόγους... Προσωπικούς λόγους, πράγματα που ήθελα να κάνω...».

Η σταδιακή αλλαγή των κινήτρων για θεραπεία

- «Τώρα στέκομαι πιο καλά στα πόδια μου... γιατί ξεκίνησα το πρόγραμμα για διαφορετικούς λόγους και μέσα στη θεραπεία αυτοί οι λόγοι άλλαξαν και απέκτησα καινούριους στόχους στη ζωή μου... ήρθα εδώ για να γλιτώσω τη φυλακή κι επειδή είχα πολλά δικαστήρια... τώρα τα πράγματα είναι διαφορετικά, αγαπώ τη ζωή, θέλω να κάνω οικογένεια, να είμαι με ανθρώπους που αγαπώ παρότι υπάρχουν προβλήματα στη ζωή...».

Missouridou E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ.169-170).

Ομάδα προετοιμασίας

- Η εικόνα της ομάδας προετοιμασίας με αρκετά από τα μέλη της υπό την επήρεια ουσιών, μπορεί να είναι μια πολύ απογοητευτική εμπειρία για έναν νέο θεραπευτή.
- Όμως, η παρουσία ενός χρήστη/αλκοολικού στην ομάδα αυτή είναι πολύ συχνά αποτέλεσμα μεγάλης προσπάθειας από την οικογένειά του ή και από τον ίδιο, άσχετα με την επιτυχία του στην κατάκτηση της αποχής.
- Εξάλλου, η επίτευξη της αποχής είναι αποτέλεσμα της κινητοποίησης του ασθενούς, η οποία αποτελεί και το βασικό σκοπό της θεραπείας του σε αυτό το στάδιο.
- Τα συμπτώματα στέρησης, έκφραση της δυσκολίας του οργανισμού να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση, προκαλούν δυσθυμία στο μέλος της ομάδας.

Ομάδα προετοιμασίας

- Παρότι η ένταξη στην ομάδα είναι μια πρώτη θετική έκβαση στην προσπάθειά του, συνοδεύεται από συναισθήματα άγχους, φόβου και ντροπής, τα οποία μπορεί να βιώνονται σε μεγάλη ένταση από αρκετούς ασθενείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα κοινωνικής φοβίας, κρίσεων πανικού ή κάποιας αγχώδους διαταραχής.



Μανουσάκης Μ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Η επίτευξη της αποχής

- Η χρήση είναι συνδεδεμένη με πολλές συνήθειες, μικρές και μεγάλες. Κάποιες από αυτές τις συνήθειες αποτελούν σκέψεις και συναισθήματα (π.χ. θυμώνει με τη σύζυγο και καταφεύγει στη χρήση) ενώ κάποιες άλλες καθημερινές πράξεις και δραστηριότητες (ένα ποτό στο μπαρ μετά τη δουλειά, ένα ποτό μετά το γήπεδο).
- Η διακοπή αυτών των συνηθειών, πριν την είσοδο στο κλειστό τμήμα (π.χ. αποφυγή διευθέτησης ζητημάτων που προκαλούν συγκρούσεις και θυμό ή συγκεκριμένων δραστηριοτήτων) μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στον έλεγχο της χρήσης.

Ομάδα προετοιμασίας

- Το κάθε μέλος περιγράφει τον τρόπο που αντιμετωπίζει το πρόβλημα της χρήσης. Βλέποντας παρόμοιες στάσεις και άμυνες σε άλλους, το μέλος της ομάδας κατανοεί καλύτερα τη δική του στάση πάνω στο πρόβλημα. Κι αυτό γιατί οι χρήστες ναρκωτικών ουσιών/αλκοολικοί πιο εύκολα επηρεάζονται και μιμούνται άλλους χρήστες/αλκοολικούς, παρά συμμορφώνονται στις προτροπές προσώπων εξουσίας.

Ομάδα προετοιμασίας

- Οι μικρές επιτυχίες ενθαρρύνονται και συζητιούνται πιο πολύ από τις αποτυχίες. Το μέλος που περιγράφει κάποια επιτυχία του σε ένα μικρό στόχο ενισχύει τη δική του δέσμευση, ενώ παράλληλα ωφελεί όλη την ομάδα του.
- Η έμφαση στις επιτυχίες, στην επιβράβευση και την ενθάρρυνση αναπτρώνουν την ελπίδα των μελών της ομάδας στα δύσκολα βήματα κατά την έξοδο από το φαύλο κύκλο της χρήσης.

Η θεραπευτική αλλαγή

Το αίτημα βοήθειας ενός εξαρτημένου ατόμου αποτελεί μια απεγνωσμένη προσπάθεια να βγει από το προσωπικό του αδιέξοδο, στο οποίο τον οδήγησε η κατάχρηση ουσιών και οι συνακόλουθες επιπτώσεις αυτής. Είναι φοβισμένος και μόνος. Η ενοχή τον έκανε υπερευαίσθητο, φοβισμένο και θυμωμένο, ακόμη και με ανθρώπους που δεν τον είχαν κατηγορήσει ποτέ. Δεν εμπιστεύεται κανέναν ούτε τον ίδιο του τον εαυτό, ο οποίος τον πρόδωσε χάνοντας τον έλεγχο πάνω στη χρήση. Για χρόνια δεν αποκάλυπτε ποτέ τον εαυτό του, δεν ήταν ποτέ γνήσιος. Ζούσε εγκλωβισμένος στο παρελθόν ή σε ένα φανταστικό «εγώ» του μέλλοντος. Έθαβε και μούδιαζε τα συναισθήματά του.. .

Η θεραπευτική αλλαγή

- Τώρα, φοβάται να νιώσει. Δεν ξέρει πώς να νιώσει. Η θεραπεία είναι μια προσπάθεια να έρθει σε επαφή με τον αληθινό του εαυτό. Πρέπει να συνδεθεί, να έρθει σε επαφή με το παρελθόν του, με το μυστικό και θαμμένο εαυτό του. Να ανακαλύψει τις βαθύτερες αιτίες που τον οδήγησαν στη χρήση. Δεν αρκεί η αποχή. Πρέπει να βρει τους λόγους για τους οποίους πίνει.

Η δημιουργία μιας νέας ταυτότητας

- Η θεραπεία επιχειρεί να διαπεράσει τις άμυνες του ατόμου και να αφήσει γυμνές τις συναισθηματικές δομές του εγώ του, το «πραγματικό πρόσωπο», φοβισμένο, ανώριμο, διαστρεβλωμένο και θυμωμένο (Denzin 1987). Στόχος της θεραπείας είναι να αρχίσει πάλι να ελπίζει, να δει νέες προοπτικές, καινούριους δρόμους, να ξανακάνει όνειρα· να αντιμετωπίσει το εσωτερικό κενό και το φόβο του εαυτού του που τον έσπρωχναν να ζει μέσα στις ουσίες/αλκοόλ βρίσκοντας τη δική του φωνή· να ανακαλύψει ρόλους και σχήματα που υιοθετούσε στην καθημερινή του ζωή· να βρει τον εαυτό του και να τον αποδεχτεί· να αρχίσει να τον αγαπά και να τον φροντίζει σε αντίθεση με την παραμέληση και την αυτοκαταστροφική συμπεριφορά τού παρελθόντος· να αποκτήσει επαφή με τα συναισθήματά του και τις επιθυμίες του.

Η δημιουργία μιας νέας ταυτότητας

- Η θεραπεία αποτελεί γι' αυτόν μια διαδικασία αυτό-ανακάλυψης, ανακατασκευής της ταυτότητάς του, σαν να χτίζει τον εαυτό του από την αρχή. Σε αυτήν την προσπάθεια δημιουργίας μιας καινούργιας ταυτότητας, είναι απαραίτητη η κατασκευή μιας προσωπικής ιστορίας ώστε να διατηρηθεί η αίσθηση της συνέχειας και να δημιουργηθούν καινούριες οπτικές του προβλήματος.
- Συχνά, οι θεραπευόμενοι βασίζονται στην ερμηνευτική ικανότητα των θεραπευτών τους για να καταφέρουν να κατασκευάσουν την προσωπική τους ιστορία, την ερμηνεία της ζωής τους.

Η δημιουργία μιας νέας ταυτότητας

- Η δημιουργία του γενεογράμματος και η λήψη του ιστορικού, στις πρώτες συναντήσεις με τον ατομικό θεραπευτή στο κλειστό τμήμα, υποβοηθούν τη διήγηση και κατασκευή της προσωπικής τους ιστορίας.



Λύτρας Ν, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Ομαδική Θεραπεία

- Η εμπειρία τού να μιλάς ανοιχτά σε άλλους σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον είναι μια εμπειρία πρωτόγνωρη και πολύ δυνατή για τους θεραπευόμενους, η οποία καλλιεργεί το αίσθημα της κοντινότητας και της συντροφικότητας.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Ομαδική Θεραπεία

- Στην ομάδα νιώθουν ότι δεν είναι μόνοι τους, ότι υπάρχουν κι άλλοι με παρόμοια προβλήματα. Το να ακούν τους άλλους να μιλούν με ειλικρίνεια για την εξάρτησή τους, τους βοηθά να ξεπεράσουν τα βαθιά συναισθήματα ντροπής, μοναξιάς και απομόνωσης από τους άλλους.
- Το μέλος της ομάδας αποκτά ισότιμες σχέσεις. Η εμπιστοσύνη στους άλλους ξαναβρίσκεται. Μέσα στην ομάδα ξεφεύγει από την εγωκεντρική τυφλότητα και την αυτοεξαπάτηση, που χαρακτήριζε την περίοδο της απομόνωσής του από τους άλλους, και σταδιακά αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη κατανόηση του εαυτού του. Όταν εσωτερικεύει την φροντίδα των άλλων, προστατεύει και φροντίζει, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή του, τον εαυτό του.

Η κάθαρση

- Στην ομαδική θεραπεία κυριαρχεί ένα αίσθημα κάθαρσης, γιατί για πρώτη φορά έχει τη δυνατότητα να μιλά ανοικτά για την εξάρτησή του σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Περιγράφει την ιστορία του μπροστά στους άλλους και το πώς άλλαξαν η συμπεριφορά του και οι σχέσεις του λόγω της χρήσης. Πρέπει να προχωρήσει στην οδυνηρή έκφραση των θαμμένων πλευρών του εαυτού του, που έκρυβε από τους άλλους και από τον ίδιο του τον εαυτό. Έκρυβε πάντα μεγάλα κομμάτια τού ποιος είναι και πού έχει καταλήξει. Παρουσίαζε πάντα έναν άλλο εαυτό από αυτόν που ήταν πραγματικά. Μοιραζόμενος την ιστορία του, χτίζει σχέσεις με τα άλλα μέλη και συνειδητοποιεί την έλλειψη μοναδικότητας στη χρήση του αλκοόλ.

Η κάθαρση

- Η περιγραφή της ιστορίας του μπροστά σε άλλους, σε «κοινό» («δημόσια») τον βοηθά να αποδεχτεί το πρόβλημα.
- Τα μέλη χρησιμοποιούν τις ιστορίες των άλλων για να αναλύσουν και να κατασκευάσουν τη δική τους προσωπική ιστορία, την ερμηνεία της ζωής τους. Αυτό τους βοηθά να κατανοήσουν το παρελθόν τους, να αποκτήσουν έλεγχο πάνω στη χρήση και σίγουρα να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες στην κρίσιμη περίοδο της κοινωνικής επανένταξης.

Το σχολείο των συναισθημάτων

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο θεραπευόμενος να ξεπεράσει το φόβο του κατά την είσοδο στην ομάδα και να πάρει το ρίσκο να γνωριστεί με τους άλλους μιλώντας αυθόρμητα για τα συναισθήματά του.

Αν πάρει το ρίσκο της προσωπικής έκθεσης και επιτρέψει τις ειλικρινείς σχέσεις, τότε εντάσσεται ουσιαστικά στην ομάδα του, σε ένα βιωματικό «σχολείο συναισθημάτων» μέσα στο οποίο μαθαίνει σταδιακά:

- να αναγνωρίζει και να επεξεργάζεται τα συναισθήματά του
- να εκφράζει τα συναισθήματά του ανοικτά στους άλλους

Το σχολείο των συναισθημάτων

- καταλαβαίνει τα συναισθήματα των άλλων και να μπορεί σε κάποιο βαθμό να μπει στη θέση τους
- ελέγχει το θυμό και την επιθετικότητα
- μπορεί να ζητά βοήθεια, όταν είναι αναστατωμένος
- συνειδητοποιεί ότι όταν μιλάς για ένα συναίσθημα το τροποποιείς, ενώ όταν το κρατάς μυστικό, αυξάνεις την ισχύ του.
- εξερευνά τον εαυτό του, διερευνά τη συμπεριφορά του, ενώ εκφράζοντας τα καταπιεσμένα του συναισθήματα, ανακουφίζεται.

Το αίσθημα του ανήκειν

- Μέσα σε αυτή τη διαδικασία οι άμυνες του μέλους της ομάδας χαλαρώνουν. Εξάλλου, η ομάδα αντιπαρατίθεται στην άρνηση των προβλημάτων και απαιτεί την αυτό-αποκάλυψη.
- Οι άμυνες, όμως, πρέπει να αρθούν, να χαλαρώσουν σταδιακά, ώστε το επίπεδο το άγχους να είναι ανεκτό. Ο συντονιστής τότε εντείνει την αντιπαραθέση, τότε τη συνοχή και την υποστήριξη των μελών μεταξύ τους, κρίνοντας κάθε φορά τις απαιτήσεις της εξελικτικής πορείας της ομάδας. Τα μέλη της ομάδας έχουν ανάγκη, τόσο την αυτογνωσία όσο και την στήριξη, την ενθάρρυνση, την ελπίδα και τη χαρά.

Το αίσθημα του ανήκειν

- Η εγκαθίδρυση της εμπιστοσύνης, της ασφάλειας και της συνοχής συχνά παίρνουν χρόνο περνώντας πρώτα μέσα από τη δοκιμασία των καθημερινών εντάσεων και συγκρούσεων των μελών στη συλλογική τους διαβίωση. Η κατάκτηση ενός ικανοποιητικού βαθμού συνοχής στην ομάδα και του αισθήματος του 'ανήκειν' για το κάθε μέλος ξεχωριστά, αποτελεί μια θεμελιώδη και βαθιά ανακουφιστική εμπειρία στην προσπάθεια απεξάρτησης.



KEΘΕΑ, Copyright.

Θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με συννοσηρότητα

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της συννοσηρότητας ή αλλιώς «διπλής διάγνωσης», δηλαδή της συνύπαρξης ψυχιατρικής διαταραχής και διαταραχής χρήσης ουσιών, αποτελεί πρόκληση για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας για τους εξής λόγους :

- Η κάθε διαταραχή επιτείνει τα συμπτώματα της άλλης ανεξάρτητα από την αιτία που την προκάλεσε. Έτσι, μια ψυχιατρική διαταραχή στο πλαίσιο της χρήσης ουσιών μπορεί να επιδεινωθεί με αποτέλεσμα δραματικές επιπτώσεις στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή του ασθενή.

Θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με συννοσηρότητα

- Η χρόνια χρήση ουσιών επηρεάζει σε τέτοιο βαθμό τις ψυχολογικές λειτουργίες, ώστε μπορεί με τη σημειολογία της να δημιουργήσει την εσφαλμένη εντύπωση ψυχιατρικής συμπτωματολογίας ή αντίθετα να συγκαλύψει μια σοβαρή ψυχιατρική διαταραχή, καθιστώντας αδύνατη την ανίχνευσή της. Επιπλέον, απεικονίσεις του εγκεφάλου χρηστών ψυχοδραστικών ουσιών παρουσιάζουν δομικές αλλοιώσεις σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου, που περιλαμβάνουν άτομα τα οποία δεν χρησιμοποιούν ψυχοδραστικές ουσίες.

Θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με συννοσηρότητα

- Η ανεπαρκής εκπαίδευση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε θέματα εξαρτήσεων και αντίστοιχα των επαγγελματιών εξάρτησης στην αντιμετώπιση ψυχιατρικών διαταραχών - σε συνδυασμό με την έλλειψη κατάλληλων θεραπευτικών δυνατοτήτων απεξάρτησης για τον συγκεκριμένο πληθυσμό - έχουν σαν αποτέλεσμα την αρνητική και απορριπτική στάση των υπηρεσιών υγείας απέναντί τους.
- Ο διπλός στιγματισμός και η απαισιόδοξη πρόγνωση οδηγούν στην περιθωριοποίηση και τον κοινωνικό αποκλεισμό του συγκεκριμένου πληθυσμού.
- Αποτυχία ανίχνευσης υπολανθάνουσας ψυχιατρικής συμπτωματολογίας μπορεί να θέσει σε σοβαρό κίνδυνο τη ζωή του ασθενή (π.χ. απόπειρα αυτοκτονίας).

Θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με συννοσηρότητα

- Κατά τη διαδικασία της κοινωνικής επανένταξης απαιτείται η εκπαίδευση του ίδιου του θεραπευόμενου, ώστε να αναλάβει την ευθύνη της θεραπείας του, συμπεριλαμβανομένης και της φαρμακευτικής του αγωγής.
- Επίσης, απαιτείται η συνεργασία με την οικογένεια, η οποία καλείται να αναγνωρίσει και να ενισχύσει τις μικρές αλλαγές που επιτυγχάνονται από τον θεραπευόμενο αλλά και να αναλάβει την τακτική χορήγηση της φαρμακευτικής αγωγής σε περιπτώσεις μη συμμόρφωσης.

Θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με συννοσηρότητα

- Όταν οι παρενέργειες των ψυχοφαρμάκων θέτουν εμπόδια στη θεραπευτική διαδικασία, απαιτείται τροποποίηση ή μείωση της φαρμακευτικής αγωγής και ενίοτε διακοπή της (Μάτσα, 2010).
- Σε περιπτώσεις σοβαρής υπολειμματικότητας τα άτομα με συννοσηρότητα εντάσσονται σε προγράμματα εξωτερικής παρακολούθησης στα οποία επιδιώκεται η διασφάλιση διαβίωσης σε υποστηρικτικό περιβάλλον, η συνεργασία με την οικογένεια, η συστηματική ψυχιατρική παρακολούθηση και η ένταξη σε ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες.

Διάγνωση συννοσηρότητας

Η λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην αξιολόγηση του προβλήματος διακρίνοντας τις περιπτώσεις στις οποίες:

- Η ψυχιατρική διαταραχή είναι πρωτοπαθής και η χρήση ουσιών αποτελεί μια προσπάθεια αυτοϊασης του ασθενή και ανακούφισης από την κατάθλιψη, το άγχος, την ανία, τις παραληρητικές ιδέες, τις ψευδαισθήσεις.

Διάγνωση συννοσηρότητας

- Η ψυχιατρική συμπτωματολογία είναι δευτεροπαθής, οφείλεται δηλαδή στη φαρμακολογική δράση των ουσιών και στις ψυχοκοινωνικές συνέπειες της χρήσης τους. Για παράδειγμα, η χρήση οπιοειδών συνδέεται με καταθλιπτική συμπτωματολογία, η χρήση κοκαΐνης με αυξημένα ποσοστά μειζόνων καταθλιπτικών επεισοδίων, κρίσεων πανικού, επεισοδίων ανορεξίας-βουλιμίας και σχιζοφρενικόμορφων ψυχωτικών επεισοδίων, ενώ η χρήση κάνναβης με αγχώδεις διαταραχές, σύνδρομο έλλειψης κινήτρων και με ψυχωτικά επεισόδια.
- Η ψυχιατρική διαταραχή και η διαταραχή χρήσης ουσιών συνυπάρχουν χωρίς να συνδέονται με αιτιακή σχέση.
- Μετατραυματική διαταραχή άγχους σχετιζόμενη με τραυματικές εμπειρίες του παρελθόντος έχει ως αποτέλεσμα τη χρήση ουσιών ή κάποιου τύπου συναισθηματικής διαταραχής.

Προσεγγίσεις θεραπευτικής αντιμετώπισης της συννοσηρότητας

1. Η διαδοχική θεραπεία: οι ψυχιατρικές διαταραχές και οι διαταραχές χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών αντιμετωπίζονται διαδοχικά με ελάχιστη επικοινωνία μεταξύ των υπηρεσιών. Σημαντικός περιορισμός του συγκεκριμένου μοντέλου είναι ότι συχνά αποτελεί άλλοθι για τις ψυχιατρικές υπηρεσίες, ώστε να αποφύγουν να αναλάβουν περιστατικά συννοσηρότητας ακόμη κι όταν προέχει η αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας για να μπορέσει το άτομο να ενταχθεί σε πρόγραμμα απεξάρτησης.

Προσεγγίσεις θεραπευτικής αντιμετώπισης της συννοσηρότητας

2. Η παράλληλη θεραπεία από τον ίδιο φορέα ή από διαφορετικούς φορείς. Σημαντικό μειονέκτημα του συγκεκριμένου μοντέλου αποτελεί η έλλειψη συνεργασίας ή η διαφορετική φιλοσοφία ανάμεσα στα δύο πλαίσια (σύγκρουση ιατρικού μοντέλου ψυχιατρικής με τον ψυχοκοινωνικό προσανατολισμό των υπηρεσιών απεξάρτησης).

Προσεγγίσεις θεραπευτικής αντιμετώπισης της συννοσηρότητας

3. Η ενιαία θεραπεία: οι ψυχιατρικές διαταραχές και η εξάρτηση αντιμετωπίζονται μέσα στο ίδιο πλαίσιο και στη βάση μιας κοινής φιλοσοφίας. Στο μοντέλο αυτό υπάγονται τα προγράμματα «διπλής διάγνωσης» αλλά και τα κοινά προγράμματα απεξάρτησης τα οποία εντάσσουν άτομα με συννοσηρότητα στις θεραπευτικές τους διαδικασίες, παρέχοντας παράλληλη ψυχιατρική παρακολούθηση.

Θεραπευτική αντιμετώπιση συννοσηρότητας

- «Σε κάθε περίπτωση η αποτελεσματικότητα της θεραπείας απεξάρτησης είναι συνάρτηση του τρόπου προσέγγισης αυτών των ατόμων από τους θεραπευτές του προγράμματος, από την αισιοδοξία και την έμπνευσή τους, από την πίστη τους στις δυνατότητες και τις προοπτικές τους, από την ιδιαίτερη προσοχή και τον σεβασμό στο πρόσωπο των θεραπευόμενων, από την απουσία διακρίσεων και αποκλεισμών σε όλα τα επίπεδα».
- «Τελικά τα άτομα αυτά μπορούν ανεξάρτητα από τον βαθμό της ψυχοπαθολογίας τους, όταν τους δοθούν ευκαιρίες, να αξιοποιήσουν τις μεγάλες δυνατότητες που κρύβουν μέσα τους και να απεξαρτηθούν με επιτυχία».

Μάτσα, Κ. (2010) Διπλή διάγνωση ή συννοσηρότητα; Θεωρητικοί προβληματισμοί και θεραπευτική αντιμετώπιση. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 110,105-113 (σελ. 112-113).

Χάρτα Δικαιωμάτων Εξαρτημένων Ατόμων

Η έκδοση της Χάρτας Δικαιωμάτων Εξαρτημένων Ατόμων στην Ελλάδα αποτελεί το πρώτο σε ευρωπαϊκό επίπεδο εξειδικευμένο κείμενο καταγραφής, αναγνώρισης και διασφάλισης των δικαιωμάτων των εξαρτημένων χρηστών στην υγεία, στη θεραπεία και στη ζωή (ΕΚΤΕΠΝ, 2015). Τα δικαιώματα που περιλαμβάνονται στη Χάρτα είναι τα ακόλουθα:

- δικαίωμα επιλογής ή απόρριψης της φροντίδας
- δικαίωμα καθολικής, ισότιμης πρόσβασης σε φροντίδα υγείας (διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα)
- δικαίωμα στο απόρρητο

Χάρτα Δικαιωμάτων Εξαρτημένων Ατόμων

- δικαίωμα επιλογής από τον θεραπευόμενο τής ενδεδειγμένης θεραπείας, η οποία βασίζεται στη γνώση κατόπιν ενημέρωσης
- δικαίωμα στη λήψη εξατομικευμένης ολιστικής θεραπείας
- δικαίωμα στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας
- δικαίωμα απρόσκοπτης πρόσβασης στη φροντίδα
- δικαίωμα στην παροχή υπηρεσιών με σεβασμό στην προσωπικότητα του ατόμου
- δικαίωμα συμμετοχής των εξαρτημένων στη διαμόρφωση αποφάσεων σχετικά με την πολιτική κατά των εξαρτήσεων

Χάρτα Δικαιωμάτων Εξαρτημένων Ατόμων

- δικαίωμα στην παροχή υπηρεσιών υγείας από εξειδικευμένο προσωπικό
- δικαίωμα στην ίση μεταχείριση
- δικαίωμα στην ισοδυναμία της φροντίδας
- δικαίωμα στην εργασία
- δικαίωμα στην απαγόρευση των διακρίσεων και του στιγματισμού
- δικαίωμα στη σωστή πληροφόρηση: αντιμετωπίζοντας το στίγμα της εξάρτησης
- δικαίωμα στην προστασία της ανθρώπινης ζωής (μείωση της βλάβης)

Η διαδικασία της αλλαγής

- «Δεκαέξι χρόνια ο Βαγγέλης ήθελε να πεθάνει, έκοβε τα χέρια του, έπαιρνε υπερβολικές δόσεις ελπίζοντας να τελειώνει πλέον το μαρτύριο και με τα ναρκωτικά όπως και όλα αυτά που τον βάραιναν και τον έκαναν να μην αισθάνεται καλά από τα πρώτα χρόνια της ζωής του και μετά... Αυτό που με κάνει να νιώθω χαρούμενος και ευτυχισμένος είναι ότι πλέον είμαι ΚΑΛΑ! Είμαι καθαρός εδώ και οκτώ μήνες και νιώθω ζωντανός, είμαι πλέον ΖΩΝΤΑΝΟΣ! Είμαι πλέον ΕΓΩ. Νιώθω και είμαι δυνατός και χαίρομαι την κάθε στιγμή της ζωής μου. Δεν με ενδιαφέρει αν αυτό το καταλαβαίνουν κάποιοι ή όχι. Αρκεί που το καταλαβαίνω και το γνωρίζω εγώ» (Β., 11/03/2004).

ΑΡΓΩ, Πρόγραμμα Εναλλακτικής Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων ΨΝΘ (2005) Γροθιά στο στομάχι-Λογοτεχνία της σκόνης. Θεσσαλονίκη: Δωδώνη (σελ. 45-46).



Ευχαριστώ πολύ