

# Το στάδιο της διατήρησης της αλλαγής και η πρόληψη της υποτροπής

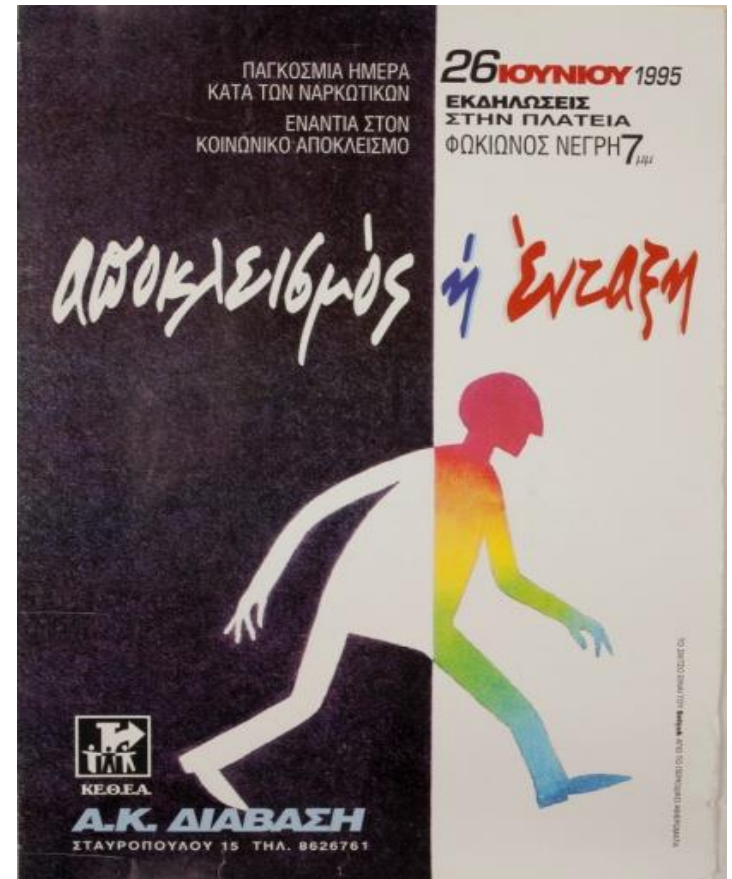
Μισουρίδου Ευδοκία , MSc, PhD,  
Επίκουρη Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Ψυχικής  
Υγείας

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



# Δυσκολίες στην προσπάθεια διατήρησης της αλλαγής

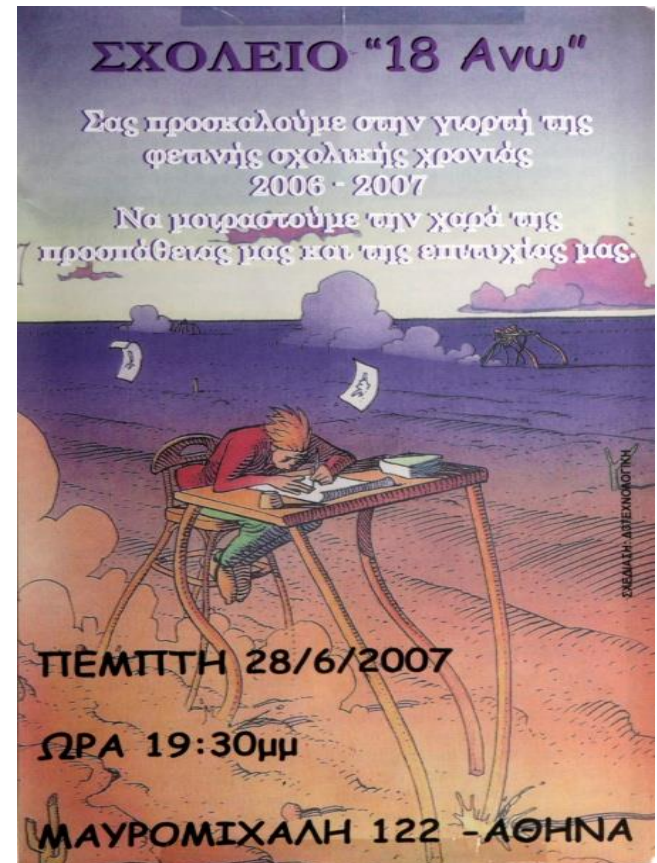
- στεγαστικά προβλήματα
- δυσκολίες επαγγελματικής αποκατάστασης, οι οποίες εντείνονται από την αυξημένη ανεργία και τη συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση προσόντων υψηλής εξειδίκευσης
- νομικές εκκρεμότητες



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Δυσκολίες στην προσπάθεια διατήρησης της αλλαγής

- απουσία ή ανεπάρκεια επαγγελματικής κατάρτισης,
- έλλειψη προϋπηρεσίας
- άγνοια των όρων συνδιαλλαγής με υπηρεσίες
- έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων



Μονάδα Απεξάρτησης  
Ψυχιατρικού Νοσοκομείου  
Αττικής, «18 ΑΝΩ», Copyright.

# Ομαδική θεραπεία και διατήρηση της αλλαγής

- αυτογνωσία
- αύξηση της αποτελεσματικότητας
- ανάπτυξη μηχανισμών άμυνας στις διαπροσωπικές σχέσεις
- μεγαλύτερη ικανότητα να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους
- ικανότητα να αναζητούν και να δέχονται βοήθεια



*ΚΕΘΕΑ, Copyright.*

# Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες/ομάδες τέχνης

- Δραματοθεραπεία
  - Καλή σχέση με το σώμα και την εικόνα του, έκφραση συναισθημάτων, εμπλουτισμός λεξιλογίου, εναρμόνιση ύπαρξης (σώμα, συναίσθημα, λόγος).
- Χοροθεραπεία
  - Έκφραση μέσα από την κίνηση, βελτίωση σχέσης με το σώμα και την εικόνα του.



# Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες/ομάδες τέχνης

- Μουσικοθεραπεία
  - έκφραση μέσα από τα μουσικά όργανα, της φωνής, της κίνησης, της ακρόασης επιλεγμένης μουσικής, μελοποίηση ποιημάτων, μουσικό παραμύθι και μουσικό παιχνίδι.



*ΚΕΘΕΑ, «Κοινότητες στη φυλακή, κοινότητες στην κοινωνία», Copyright.*

# Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες/ομάδες τέχνης

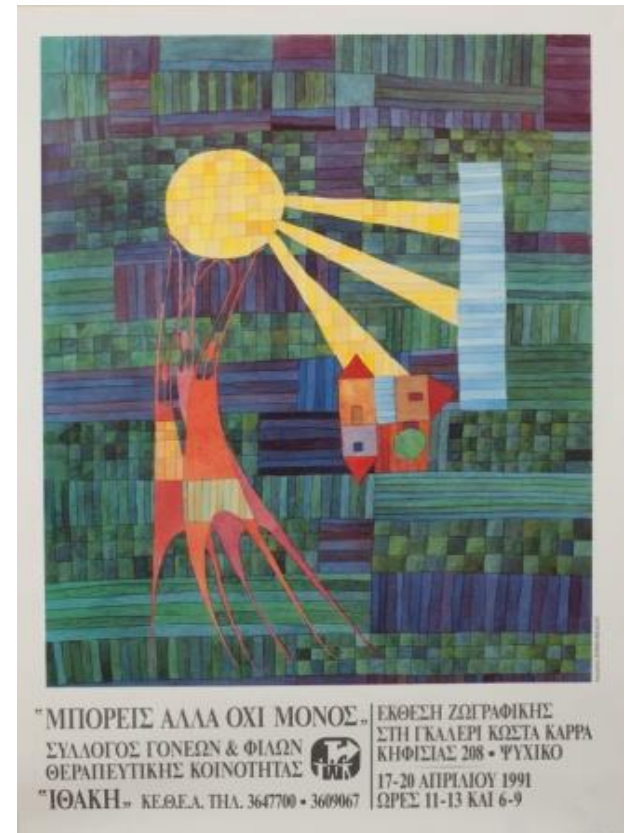
- Φωτογραφία
  - Δημιουργική έκφραση, παρατήρηση του εξωτερικού κόσμου, φωτογραφική διήγηση συναισθημάτων και εντυπώσεων στο πλαίσιο της ομάδας μέσα από το πρίσμα της απόφασης για απεξάρτηση.



Φιλοπούλου Μ, 1997, Εθνική Πινακοθήκη,  
*Copyright.*

# Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες/ομάδες τέχνης

- Κεραμική
  - Δημιουργικές κατασκευές που απαιτούν υπομονή και επιμονή, ανάπτυξη ικανότητας συνεργασίας, αίσθηση ομαδικότητας.
- Κουκλοθέατρο
  - Κατασκευή κούκλας και παρουσίασή της στο πλαίσιο της ομάδας: ονοματοδοσία, χαρακτηριστικά που καθρεφτίζουν πλευρές της προσωπικότητας των θεραπευόμενων.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Η διατήρηση της αλλαγής

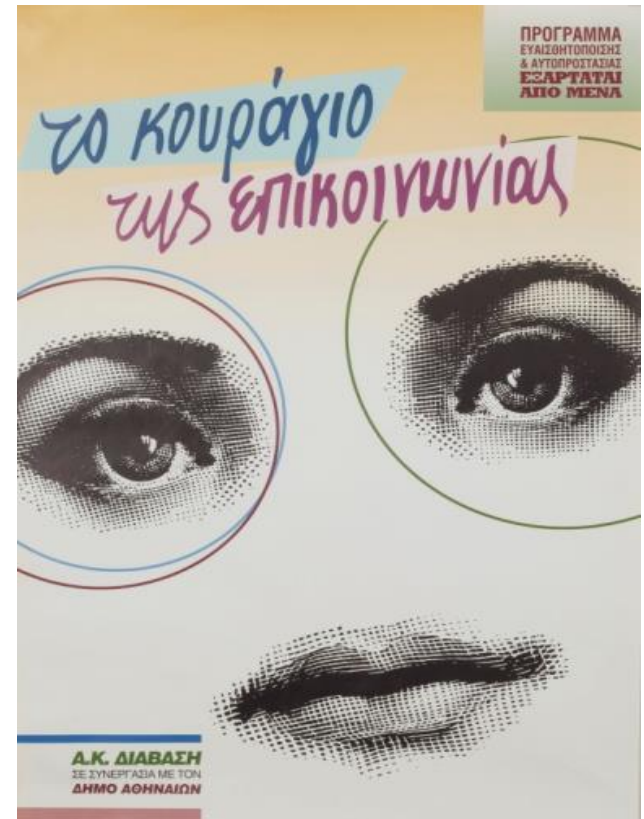
- Κάποιοι θεραπευόμενοι νιώθουν μεγάλη χαρά για τη διατήρηση της αποχής τους η οποία είναι ιδιαίτερα προστατευτική στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και τους βοηθάει να κερδίσουν με σχετική ευκολία τις σχέσεις που επιθυμούν. Για άλλα άτομα απαιτείται περισσότερος κόπος, επιμονή και χρόνος, μέχρι να καταφέρουν να νιώσουν θετικά και απελευθερωτικά συναισθήματα. Το κοινωνικό πλαίσιο, οι απώλειες στα χρόνια του χρήσης και οι αντιδράσεις στην οικογένεια επηρεάζουν σημαντικά το βαθμό δυσκολίας της προσαρμογής τού πρώην χρήστη σε ένα αξιοπρεπή και αποδεκτό πια τρόπο ζωής.

# Η συμφιλίωση

- Οι σχέσεις των απεξαρτημένων ατόμων είχαν για χρόνια σαν οργανωτική αρχή την εξάρτηση και απαιτούν ριζικό επαναπροσδιορισμό. Στην ουσία, ο πρώην εξαρτημένος καλείται να αλλάξει τον τρόπο που «βγάζει προς τα έξω» τον εαυτό του, που παρουσιάζεται. Ζητάει συγγνώμη από όσους πλήγωσε με τη χρήση του, με διάφορους τρόπους, εκφράζει τα συναισθήματά του και προσπαθεί να κερδίσει τη χαμένη από καιρό εμπιστοσύνη τους.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, η συνέπεια και διατήρηση της καινούργιας συμπεριφοράς τού πρώην εξαρτημένου κερδίζουν την υποστήριξη των άλλων.

# Η συμφιλίωση

- Οι 'σημαντικοί άλλοι' έχουν υποφέρει και χρειάζεται χρόνος και επιμονή για να τους ξανακερδίσουν.
- Συχνά κάποιοι φίλοι, συνάδελφοι ή μέλη της οικογένειας να φέρονται στο χρήστη με τον ίδιο τρόπο που του φέρονταν πριν τη χρήση. Έχοντας δει το χρήστη να σταματάει και να ξαναρχίζει τη χρήση πολλές φορές, χρειάζονται χρόνο για να καταλάβουν ότι πραγματικά αυτή τη φορά η αλλαγή είναι σταθερή.



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

# Ενοχή και επανόρθωση

- «Έχω κάνει τόσα άσχημα πράγματα, τους έχω προκαλέσει τόσο πόνο. Στους γονείς μου, σ' εκείνη, σε όλους. Δεν υπήρχε κάποιος τόσο χαμένος όσο εγώ. Και αν ήταν πιθανό να βοηθήσουν εμένα, να αλλάξω και να βγω από εκείνη την κατάσταση τότε είναι δυνατό, και για όλους τους άλλους. Κι αν μπορώ να είμαι παράδειγμα γι' αυτούς, τότε αυτό είναι που θέλω να κάνω».

Wiklund L (2008) Existential aspects of living with addiction – Part I: meeting challenges. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 2426–2434. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02356.x

# Αναδιαπραγμάτευση ρόλων και σχέσεων

«Ξέχασα να κάνω μια ερώτηση στον εαυτό μου: έχεις μετανιώσει γι' αυτό το ταξίδι; Πέρα από την ανακούφιση που πήρα, όταν σταμάτησα τα ναρκωτικά, έρχονται φορές που δυσκολεύομαι, γιατί μέσα από όλα αυτά ξύπνησα στην ανάρρωση και ήμουν παντρεμένος και με παιδί. Πώς θα το διαχειριστείς αυτό το πράγμα, γιατί ανακάλυψα πρώτα από όλα ότι δεν ήξερα πώς είναι να είσαι παντρεμένος και να έχεις παιδί».

Σιμώνη, Ξ. (2002) Με λένε Κώστα και είμαι ναρκομανής σε ανάρρωση. Αθήνα: Άγκυρα (σελ. 193).

## Η διαμεσολάβηση του θεραπευτή στην επικοινωνία του θεραπευόμενου με την οικογένειά του

- Τα μέλη της οικογένειας και ιδιαίτερα οι γονείς βιώνουν έντονη ενοχή, συνειδητή ή ασυνείδητη, η οποία προκαλεί αμυντικές και ανταγωνιστικές δυναμικές με τους θεραπευτές.
- Συχνά οι νέοι επαγγελματίες, ταυτίζονται με τον θεραπευόμενο και μπαίνουν σε ανταγωνιστική σχέση με τους γονείς.
- Η συνεργασία απαιτεί την προσπάθεια απενοχοποίησης της οικογένειας και την εποπτεία της κλινικής εργασίας του θεραπευτή, ώστε να αποφευχθούν φαινόμενα διαχωρισμού ('Splitting') τα οποία οδηγούν στην αποτυχία της θεραπείας (π.χ. οι κακοί γονείς και ο καλός θεραπευόμενος, ο κακός θεραπευτής και ο καλός συνθεραπευτής ή διευθυντής).

## Η διαμεσολάβηση του θεραπευτή στην επικοινωνία του θεραπευόμενου με την οικογένειά του

«προετοιμάζουμε το έδαφος, επειδή ο θεραπευόμενος θα βγει αλλαγμένος να μπορεί και ο γονιός να συντονιστεί με αυτή την αλλαγή, να μην είναι σε άλλο μήκος κύματος και να μπορέσει να ακούσει ο γονιός, να δεχτεί όλο αυτό που θα πάρει από τον θεραπευόμενο, γιατί θα βγει πάρα πολύ συναίσθημα από αυτόν. Και θετικό συναίσθημα και παράπονα και αρνητικό συναίσθημα θα εκφράσει, γιατί όλα αυτά είναι ανοιχτά μέσα του, οπότε σαν να προετοιμάζουμε το έδαφος για να μπορέσει να τα εκφράσει ο θεραπευόμενος... κάπως να συντονίζονται...».

Από ομάδες εστιασμένης συζήτησης με θεραπευτές της Μονάδας Απεξάρτησης «18 ΑΝΩ»

## Η διαμεσολάβηση του θεραπευτή στην επικοινωνία του θεραπευόμενου με την οικογένειά του

- «...είναι τόσο μεγάλο το άγχος ότι αυτοί ευθύνονται, δεν το παραδέχονται βέβαια αλλά ασυνείδητα από κάτω ότι 'εγώ φταίω για όλα' που δεν μπορούν να κάνουνε κάτι γι' αυτό... με αυτήν την έννοια για μένα το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να γίνει με τους γονείς είναι αυτή η απενοχοποίηση... αν γίνει αυτή έχουν περισσότερες πιθανότητες να συνεργάζονται με το πρόγραμμα».

Από ομάδες εστιασμένης συζήτησης με θεραπευτές της Μονάδας Απεξάρτησης «18 ΑΝΩ»

# Πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση της υποτροπής

- Στο πλαίσιο της ομάδας, οι θεραπευόμενοι περιγράφουν καταστάσεις υψηλού κινδύνου και τους τρόπους που επέλεξαν να προφυλαχτούν από τον κίνδυνο της χρήσης.
- Συνήθως, σε όλα τα στεγνά προγράμματα η αποχή αφορά όλες τις ουσίες και όχι μόνο τη βασική ουσία εξάρτησης. Στην αρχή δυσκολεύονται ιδιαίτερα σχετικά με τον τρόπο που θα πουν «όχι» στη χρήση αλκοόλ σε μια κοινωνική συνεύρεση.

# Πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση της υποτροπής

- Τα απεξαρτημένα άτομα συνήθως διακόπτουν εντελώς τις σχέσεις με άτομα που κάνουν χρήση, εκτός και αν θέλουν να μεταφέρουν τη θεραπευτική εμπειρία του προγράμματος. Ιδιαίτερη δυσκολία αντιμετωπίζουν τα άτομα στις οικογένειες των οποίων γίνεται κατάχρηση αλκοόλ από άλλο μέλος.
- Οι οικογένειες, στο βαθμό που συμμετέχουν στη θεραπευτική διαδικασία, προτρέπονται στην απομάκρυνση αλκοόλ και άλλων ουσιών στο σπίτι και στην αποφυγή χρήσης οποιασδήποτε ψυχοδραστικής ουσίας. Η προτροπή αυτή συχνά αποκαλύπτει προβλήματα εξάρτησης άλλων μελών της οικογένειας.

# Πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση της υποτροπής

- Σύνδρομο Παραβίασης της Αποχής (Abstinence Violation Effect)
- Αφορά το γνωσιακό και συναισθηματικό αντίκτυπο της διολίσθησης (δηλ. της πρώτης χρήσης μετά από περίοδο αποχής).

Marlatt, G.A. & Gordon, J.R. (1985) *Relapse prevention*. New York: Guilford.



Αγγέλη Η, τοπίο σε κίνδυνο, 1995, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

# Σύνδρομο Παραβίασης της Αποχής

- Γνωστική ασυμφωνία
  - Αφορά την ασυμβατότητα ανάμεσα στην αυτοεικόνα του θεραπευόμενου («καθαρός», «αποθεραπευμένος») και της συμπεριφοράς του (παραβίαση της αποχής). Η συναισθηματική αντίδραση περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα ενοχής.
- Απόδοση της διολίσθησης σε εσωτερικά αίτια
  - Τα αίτια αυτά διακρίνονται για τη σταθερότητα και την αδυναμία ελέγχου του ατόμου σε αυτά (π.χ. χαρακτήρας, εσωτερικά ελλείμματα).

# Σύνδρομο Παραβίασης της Αποχής

- «Όταν κατάλαβα τι συνέβη είπα στον εαυτό μου «αφού ξαναέκανες χρήση, είσαι ένας πρεζάκιας, δεν αξίζεις τίποτα, δεν είσαι καλός για τίποτα».
- «Το ένιωσα σαν βιασμό... σαν να είδα μια βιτρίνα να σπάει σε κομμάτια... κατάλαβα ότι με το να κάνω χρήση κατέστρεψα ό,τι έχτιζα κομμάτι-κομμάτι, ό,τι έκανα βήμα-βήμα...».

Missouridou, E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ. 191-193).

## Σύνδρομο Παραβίασης της Αποχής

- «Ένιωσα απογοήτευση, κατέρρευσα... όσο δεν είχα κάνει χρήση υπήρχε κάποια ελπίδα, ήμουν καθαρός οπότε μπορούσα ακόμη να προσπαθήσω... από την αρχή με έπνιγε η ενοχή... ένιωθα τόσο άσχημα, ώστε ο μόνος τρόπος για να νιώσω καλύτερα ήταν να ξανακάνω χρήση... δεν μπορούσα πια να ξεφύγω από αυτό, δεν είχα πια τη δύναμη... είχα χάσει όλη μου τη δύναμη, σκεφτόμουν ότι δεν είχα καταφέρει τίποτα... ένιωθα ότι ήμουν ένας αποτυχημένος και δεν ήθελα να έχω σχέση με κανέναν... έκοψα τον εαυτό μου από τα αδέρφια μου με τους οποίους είχα ειλικρινείς σχέσεις... κρυβόμουν... με ρωτούσαν πότε δουλεύω και τους έλεγα «δουλεύω σήμερα», ενώ είχα ρεπό. Προτιμούσα τη μοναξιά, δεν ήθελα να είμαι με κανέναν...».

# Νοηματοδότηση της υποτροπής

- Τα μέλη της ομάδας επεξεργάζονται το πισωγύρισμα στη χρήση, διερευνώντας τα αίτια και εκφράζοντας τα συναισθήματά τους για το συμβάν.
- Ο θεραπευτικός στόχος είναι η ενθάρρυνση του θεραπευόμενου που υποτροπίασε, ώστε να συνεχίσει την προσπάθειά του και να μην μπει στον φαύλο κύκλο των ενοχών, της ματαίωσης και της απογοήτευσης.
- Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για την προστασία της ομάδας, μιας και υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες το μέλος που υποτροπίασε συμπαρασύρει και άλλα μέλη της ομάδας στη χρήση. Σε γενικές γραμμές πάντως,

# Νοηματοδότηση της υποτροπής

- Από τότε που τελείωσα την ομάδα μου χωρίστηκα από τους υπόλοιπους. Δεν ήμουν πια κοντά στους ανθρώπους που με καταλάβαιναν και με άγγιζαν. Από την άλλη δεν είχα χτίσει τη σχέση με τη γυναίκα μου και τη μητέρα μου σε υγιή βάση παρότι είχα την ευκαιρία να το κάνω... Δεν έβαλα όρια στη σχέση μας να τους πω: «κοιτάξτε εγώ άλλαξα και θέλω να αλλάξετε κι εσείς»... Ήθελα να αλλάξουν πολύ γρήγορα. Το συζήτησα με τη θεραπεύτρια μου και μου είπε ότι κι εγώ δεν άλλαξα σε μια μέρα και ότι έπρεπε να προσπαθήσω γι' αυτό... προσπάθησα δυο τρεις φορές και μετά τα παράτησα...».

# Νοηματοδότηση της υποτροπής

- Νόμιζα ότι δεν με καταλαβαίνουν... αυτό ήταν βέβαια δικαιολογία, τουλάχιστον έτσι το βλέπω τώρα. Γιατί ήθελα να αλλάξει η συμπεριφορά της γυναίκας μου σε πολύ λίγο χρόνο, ήθελα να αλλάξει η συμπεριφορά του γιου μου, να κερδίσω πίσω την εμπιστοσύνη του που είχε κλονιστεί για χρόνια... γιατί είχε μνήμες από όταν ήταν μικρός... ήθελα να τα κάνω όλα πολύ γρήγορα... δεν είχα τη σοφία να κάνω τα πράγματα αργά...».

Missouridou, E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ.182).

# Επιστροφή στον φαύλο κύκλο της χρήσης

- Συχνά οι θεραπευόμενοι αρκετό διάστημα πριν την υποτροπή έχουν το προαίσθημα ότι μπορεί να υποτροπιάσουν.
- Η χαρακτηριστική φράση «η υποτροπή δεν πέφτει από τον ουρανό» τονίζει ότι οι όροι της υποτροπής δημιουργούνται σταδιακά ακόμη κι όταν η πρώτη χρήση γίνεται παρορμητικά. Οι όροι αυτοί σχετίζονται με την αντιμετώπιση των βαθύτερων προβλημάτων του θεραπευόμενου και τη δέσμευση στη θεραπεία.

Μάτσα, Κ. (2008) *Ψυχοθεραπεία και τέχνη στην απεξάρτηση: Το «παράδειγμα» του 18 ΑΝΩ*. Αθήνα: Άγρα.

## Επιστροφή στον φαύλο κύκλο της χρήσης

- «Δεν άντεχα τον κόσμο έξω (ενν. στην επανένταξη)... φρίκαρα, πώς να το πω... χρειαζόμουνα τον παλιό μου εαυτό για καταφέρω να αντιμετωπίσω αυτό το οποίο είχα μάθει να αντιμετωπίζω με συγκεκριμένο τρόπο... καταλαβαίνω ότι μπορεί να σε μπερδεύει αυτό που σου λέω... βλέπεις βγήκα από ένα προστατευμένο περιβάλλον που είχε διαφορετικούς όρους... και μου έλειπε το παλιό μου στυλ συμπεριφοράς, γιατί ένιωθα γυμνός, απροστάτευτος και αφελής... έπρεπε να γίνω «έξυπνος» ξανά, αφού ήμουν πάλι έξω... η δουλειά, οι σχέσεις με τις γυναίκες, με τους φίλους... δεν μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί τους... ή πιο σωστά φοβόμουν να τους δείξω αυτό που έδειξα κατά τη διάρκεια της θεραπείας... δεν ήθελα να το δείξω, φοβόμουν ότι θα με απορρίψουν...».

# Δέσμευση στη θεραπευτική διαδικασία και υποτροπή

- «Όταν ήμουν στο πρόγραμμα καταλάβαινα τα πάντα, αλλά ποτέ δεν ανοίχτηκα, δεν μίλησα για τον εαυτό μου όλους εκείνους τους μήνες... ήμουν επιφανειακός... υποτιμούσα τη θεραπεία ίσως επειδή τη φοβόμουν... μίλησα για τον εαυτό μου πρώτη φορά στον τέταρτο μήνα... δεν μίλησα για τον εαυτό μου νωρίτερα... παρότι ήξερα ότι ήταν ανάγκη να το κάνω, γιατί αν συμπεριφέρεσαι έτσι, κανένας δεν σε γνωρίζει και εσύ δεν γνωρίζεις τον εαυτό σου...».

Missouridou, E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ.182).

# Επίδραση της υποτροπής στον επαγγελματία ψυχικής υγείας

- Η υποτροπή ματαιώνει τον θεραπευτή, ο οποίος συχνά στην αρχή της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας επιθυμεί να «σώσει» τον θεραπευόμενο.
- Η απεξάρτηση και αυτονόμηση του εξαρτημένου ατόμου αποτελούν μια χρονοβόρα και κοπιώδη διαδικασία που διδάσκει στον επαγγελματία ψυχικής υγείας την υπομονή.

# Εμβαθύνοντας στα αίτια της υποτροπής

- Η υποτροπή είναι συχνή και «σχεδόν αναγκαία» στη φάση της κοινωνικής επανένταξης. Μέσα από αυτή ο απεξαρτημένος βιώνει την ευθραυστότητά του και εγκαταλείπει σταδιακά τη μεγαλομανία του και την αίσθηση ότι έχει ήδη απεξαρτηθεί. Έτσι εμβαθύνει στα αίτια της υποτροπής του, αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που τον οδήγησαν σε αυτήν και αποκτά την πολύτιμη γνώση της αποφυγής των κρίσιμων καταστάσεων.

Μάτσα, Κ. (2008) *Ψυχοθεραπεία και τέχνη στην απεξάρτηση: Το «παράδειγμα» του 18 ΑΝΩ*. Αθήνα: Άγρα.

# Αποχή και νέα ταυτότητα

- Η ανάληψη νέων κοινωνικών ρόλων από το ανεξαρτημένο άτομο και η κατάκτηση της ανεξαρτησίας, η προσπάθεια να κερδίσει με τη στάση ζωής του τον σεβασμό και την εκτίμηση των άλλων και να νιώσει χρήσιμος απαιτούν τη συγκρότηση μιας απάντησης τόσο στις εσωτερικές όσο και στις εξωτερικές δυσκολίες.
- Ακόμη κι όταν η διολίσθηση οδηγήσει στην υποτροπή, η εμπειρία σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και οι γνώσεις που αποκόμισε για τον εαυτό του και τον κόσμο θα αποτελέσουν τη βάση της επόμενης προσπάθειάς του να συμφιλιωθεί με τον εαυτό του και τους άλλους.

# Αποχή και νέα ταυτότητα

- «Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ανακάλυψα πολλές πλευρές του εαυτού μου που δεν τις γνώριζα, ικανότητες που είχα... και μέσα σε όλα αυτά βρήκα τη δύναμη και το κουράγιο, βρήκα τα όνειρα, τους στόχους και το κουράγιο να τα πραγματοποιήσω... βρήκα άλλα πράγματα, καταστάσεις και ανθρώπους για να γεμίσω τον εαυτό μου.... Η αποχή ήταν σαν φυσική συνέπεια, δεν είναι κάτι για το οποίο προσπαθώ, έρχεται από μόνο του, δεν χρειάζεται να ελέγξω τον εαυτό μου, να βάλω όρια στον εαυτό μου... είναι και η ιδεολογία μου εξάλλου... τα ναρκωτικά δεν ταιριάζουν στον τρόπο ζωής μου...».

Missouridou, E. (1999) The process of relapse and recovery after treatment from problem drug use. University of Manchester: Doctoral Dissertation (σελ.183).



Ευχαριστώ πολύ