Gdzie szukać pomocy?

Karolina Van Laere, Kinga Sochocka

Problem uzależnienia nastolatka czy ujawnienia się zachowania problemowego mogącego prowadzić do uzależnienia dotyka całą rodzinę. Jej poszczególni członkowie pozostają ze sobą w ścisłych relacjach i wzajemnie na siebie oddziałują. Najbliżsi nie tylko doświadczają konsekwencji związanych z uzależnieniem. Tworząc otoczenie dziecka kształtują jego postawy, stosunek do siebie i innych, poczucie wartości, umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, umiejętności nawiązywania i budowania relacji. Deficyty w tych obszarach mogą torować drogę do zachowań ryzykownych. Dlatego w przypadku ujawnienia się problemu nastolatka ważne jest, aby jego najbliżsi skorzystali z odpowiedniej pomocy. O czym warto wiedzieć korzystając z profesjonalnej pomocy?

Niekiedy zakładamy, że już pierwsze spotkanie z psychologiem czy terapeutą powinno przynieść upragnione rozwiązanie sytuacji. Jeżeli tak się nie dzieje, gotowi jesteśmy złożyć to na karb niekompetencji specjalisty. Kiedy przeżywamy napięcie i silny niepokój, chcielibyśmy poczuć jak najszybciej ulgę. Możemy wówczas oczekiwać, że przekraczając próg gabinetu psychologa czy terapeuty zostaniemy odbarczeni od tego ciężaru. Tymczasem praca nad problemem uzależnienia może okazać się nie tylko długa, ale i wymagająca sporego zaangażowania.

Ujawienie się problemowego zachowania nastolatka uruchamia w opiekunach różne trudne uczucia, takie jak poczucie winy, lęk czy gniew. Decydując się na kontakt ze specjalistą możemy obawiać się, że nasze kompetencje wychowawcze zostaną negatywnie i krytycznie ocenione. Takie nastawienie tylko pogłębia niepokój przed kontaktem. Niepotrzebnie. Celem psychologa czy terapeuty jest udzielenie pomocy i wsparcia, które zmierzają do lepszego zrozumienia sytuacji i rozwiązania problemu.

Konsultacja z psychologiem/terapeutą

Konsultacja z psychologiem nie wymaga specjalnego przygotowania od rodzica. Zdarza się, że ktoś z obawy przed tym, że nie uda mu się wszystkiego zapamiętać i przedstawić psychologowi, zapisuje swoje myśli na kartce, planując, że odczyta ją podczas spotkania. Tymczasem bardziej pomocne byłoby zastanowienie się i odpowiedzenie sobie na pytania, jak widzimy i rozumiemy to, co się dzieje, jakie to wzbudza w nas uczucia, jak próbujemy sobie z tym radzić. Konsultacje z psychologiem (psycholog zwykle proponuje kilka takich spotkań) służą przede wszystkim rozpoznaniu sytuacji i diagnozie problemu. W tym celu specjalista może pytać o symptomy zachowania problemowego, czas ich trwania, obecność uzależnienia

w rodzinie, relacje nastolatka z rówieśnikami i rodziną, naukę w szkole itp. Konsultacje są zatem wstępem do dalszej pracy. Na ostatnim spotkaniu psycholog przedstawia, jakie widzi możliwości pracy nad problemem, np. może uznać, że najlepszym rozwiązaniem byłaby terapia albo warsztat umiejętności wychowawczych. Propozycje dostosowane są do indywidualnej sytuacji.

Terapia rodzinna

Terapia rodzinna to forma terapii, w której udział bierze najczęściej cała rodzina. Taka forma pracy wynika z założenia, że problemy jednego z domowników wpływają na relacje z pozostałymi członkami rodziny. Terapia rodzinna jest wskazana szczególnie w sytuacjach, kiedy rodzice niepokoją się zachowaniem dziecka lub zmianami w jego zachowaniu (w przypadku uzależnienia od Internetu może to być np. izolowanie się dziecka, obniżenie wyników nauki), mają trudności wychowawcze, trudności w relacjach z dzieckiem/nastolatkiem. Pierwsze spotkanie/spotkania mają charakter konsultacyjny, podczas którego identyfikowany jest problem oraz podejmowana wspólnie decyzja o dalszej pracy. Sesje rodzinne mogą być prowadzone zarówno przez jednego specjalistę, jak i przez dwóch, a niekiedy nawet przez zespół. W zależności od nurtu teoretycznego, z którym zidentyfikowany jest terapeuta, praca na sesji i jej przebieg mogą różnić się od siebie. Tym, co jednak pozostaje niezmienne dla techniki pracy bez względu na zaplecze teoretyczne, jest to, że spotkanie dotyczy całej rodziny. W związku z tym uwaga terapeuty skoncentrowana jest na wszystkich uczestnikach spotkania, a nie na jednej osobie – w tym przypadku osobie uzależnionej.

Terapeuta stara się zachowywać postawę neutralności wobec wszystkich członków rodziny. Jego celem jest pomoc w zrozumieniu i rozwiązaniu proble-mów pojawiających się w rodzinie. Udział w terapii pomaga w uzyskaniu większej uważności na siebie i lepszym zrozumieniu domowników. Dzięki temu członkowie rodziny nie tylko poszerzają swoją wiedzę o sobie (np. zidentyfikowanie nieświadomie odtwarzanych wzorców rodzinnych), ale rozwijają w sobie umiejętności otwartego rozmawiania i dzielenia się swoimi przeżyciami i uczuciami, co sprawia że zbliżają się do siebie i lepiej radzą sobie z trudnościami. Udział w terapii rodzinnej sprzyja podnoszeniu i wzmacnianiu umiejętności wychowawczych rodziców.

Warsztaty dla rodziców

Są to zwykle zajęcia skoncentrowane na rozwijaniu umiejętności wychowawczych rodziców. Mogą być realizowane w formie cyklu zajęć lub jednorazowych inicjatyw. Oczywiście dużo bardziej pomocne jest zaangażowanie w pracę, która ma charakter cykliczny. Zwykle kolejne spotkania poświęcone są wybranym obszarom relacji z dziećmi. Podczas warsztatów rodzice

rozwijają swoje umiejętności analizując trudne sytuacje, biorą udział w ćwiczeniach indywidualnych, w parach, w grupach. Ćwiczenia mogą być przeprowadzane w formie scenek. Kolejne zadania często uruchamiają własne doświadczenia uczestników. Dzięki temu zyskują możliwość przyjrzenia się własnej postawie i sposobom reagowania z innej perspektywy. Rodzice podczas warsztatów mają też okazję do wymiany własnych doświadczeń i trudnych sytuacji z dzieckiem.

Udział w warsztatach sprzyja rozwijaniu umiejętności rodzicielskich (np. stawianie granic, rozwiązywanie trudnych sytuacji), zwiększeniu wiary we własne możliwości, poprawie relacji z dziećmi.

Grupa wsparcia

Grupa wsparcia jest realizowana poprzez regularne spotkania, podczas których rodzice mogą dzielić się doświadczeniami związanymi z relacjami ze swoimi dziećmi. Głównym przedmiotem wymiany jest omawianie doświadczeń uczestników oraz poszukiwanie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach z dzieckiem. Grupy wsparcia adresowane są do osób, które przeżywają podobne trudności, np. uzależnienie nastolatka, zaburzenia występujące w jego zachowaniu itp. To sprawia, że poza możliwością uzyskania i dawania sobie nawzajem wsparcia, udział w grupie sprzyja podnoszeniu samoświadomości, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami i kompetencji rodzicielskich. □

Autorki są psychoterapeutkami. Pracują na co dzień z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi.

Gdzie szukać pomocy?

Poradnia on-line na stronie internetowej:

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne: 801 889 880

Wykaz wybranych placówek

Województwo lubuskie
NZOZ Ośrodek Terapeutyczny „SZANSA" Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
ul. Mieszka I 57/3, 66-400 Gorzów Wielkopolski,
tel. (95) 720 50 74
NZOZ Ośrodek Terapeutyczny „PROFIL", ul. Jana Pawła II 1/1, 68-100 Żagań, tel. (68) 444 85 33

Województwo łódzkie
Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR
w Łodzi, ul. Tuszyńska 106, 93-305 Łódź, tel. (42) 646 40 12

Województwo małopolskie
NZOZ Centrum Psychoterapii, ul. Pardyaka 5/4, 32-400 Myślenice, tel. (12) 272 06 13
Centrum Terapii Uzależnień w Gorlicach, ul. Szpitalna 10A,
38-300 Gorlice, tel. (18) 352 77 45

Województwo pomorskie
Przychodnia Terapii Uzależnień, ul. Chrzanowskiego 3/5,
81-338 Gdynia,tel. (58) 620 88 88

Województwo śląskie
Samodzielny Publiczny Zakład Terapii Uzależnień i Współuzależnienia, ul. Aleja Młodych 16, 41-106 Siemianowice Śląskie, tel. (32) 765 41 38
Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu,
ul. 3 Maja 3, 41-200 Sosnowiec, tel. (32) 266 24 34

Województwo świętokrzyskie
NZOZ Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR Kielce, Malików 150B, 25-639 Kielce, tel. (41) 367 36 93

Województwo dolnośląskie
Poradnia profilaktyki i terapii uzależnień MONAR Jelenia Góra, ul. Wolności 70, 58-500 Jelenia Góra, tel. (75) 647 33 90
Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR Legnica,
ul. Chojnowska 81 A, 59-220 Legnica, tel. (76) 723 72 27

Województwo mazowieckie
Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją”,
ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa, tel. (22) 844 94 61
Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży, ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa, tel. (22) 831 19 20

Województwo kujawsko-pomorskie
Wojewódzka Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Toruniu, ul. Szosa Bydgoska 1, 87-100 Toruń, tel. (56) 622 68 31
Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom, ul. Jęczmienna 10/7, 87-100 Toruń, tel. (56) 652 23 94

Województwo lubelskie
Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ, ul. Karłowicza 1,
20-027 Lublin, tel. (81) 532 29 79

Województwo opolskie
Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR
w Opolu, ul. Armii Krajowej 9 oficyna 1, 45-071 Opole,
tel. (77) 456 40 44
Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia, ul. Krasickiego 22, 46-300 Olesno,
tel. 34 358 40 90

Województwo podkarpackie
NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień, ul. Żeromskiego 22, 39-300 Mielec, tel. (17) 788 70 40, 503 125 509, www.uzaleznienia.mielec.pl

Województwo warmińsko-mazurskie
Przychodnia Psychoterapii, Profilaktyki i Leczenia Uzależnień NZOZ, ul. Puszkina 13, 10-295 Olsztyn, tel. (89) 535 71 15
Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Kościuszki 2, 14-100 Ostróda, tel. 896 463 226

Województwo wielkopolskie
NZOZ Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR,
ul. Józefa Paszty 10, 60-579 Poznań
tel. (61) 868 72 27
NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia „KARAN”, ul. 29 Pułku Piechoty 35, 62-800 Kalisz (Szczypiorno), tel. (62) 741 41 97