

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH:

### 09.04.2016 r. godz. 10.00 – 16.00

Zajęcia terapeutyczne. Przedstawienie i omówienie programu terapeutycznego, zawarcie kontraktu, uwzględnienie propozycji i oczekiwań uczestników w temacie realizacji i zakresu programu „Warsztaty nawrotu choroby alkoholowej”

- istota nawrotu choroby alkoholowej
- błędne przekonania
- oddalanie się
- sprzężenie zwrotne.

### 10.04.2016 r. godz. 10.00 – 16.00

Zajęcia terapeutyczne

Wprowadzenie do tematu „Zespół nawrotu choroby – sygnały ostrzegawcze”.

Omówienie poszczególnych etapów nawrotu choroby.

Faza I - powrót zaprzeczania

- zaniepokojenie samopoczuciem
- obawy o nie wytrwanie w trzeźwieniu
- nie przyznawanie się do niepokoju.

### Faza II – zachowania ucieczkowe i obronne

- przekonanie „Nigdy już nie będę pić”, przekonywanie samego siebie, że już nigdy nie będę...
- martwienie się o innych zamiast o siebie, bardziej oceniasz innych niż siebie
- zachowania obronne, stajesz się defensywny
- zachowania kompulsywne, stajesz się „sztywny” w myśleniu i zachowaniu
- zachowania impulsywne, działasz bez zastanowienia
- skłonność do izolacji od ludzi, zaczynasz więcej czasu spędzać samotnie.

### Faza III – narastanie kryzysu

- widzenie tunelowe, widzisz mały wycinek życia, nie ogarniając całości
- sub-depresja, ucieczka w sen, przygnębienie, smutek, apatia, pustka uczuciowa..
- zanik konstruktywnego planowania, przestajesz realnie planować dzień i przyszłość, plany zaczynają zawodzić. Wynik nierealnego planowania.

### Faza IV - utrata zdolności do działania

- marzycielstwo i myślenie życzeniowe, trudności z koncentracją, „gdybanie”
- poczucie, że niczego nie da się rozwiązać, poczucie klęski, małe problemy urastają do wielkich
- niedojrzałe pragnienie bycia szczęśliwym, myślisz: „Żeby wszystko się magicznie ułożyło”
- okresy dezorientacji, częstsze, dłuższe, złość na samego siebie
- irytacja wobec bliskich, napięte stosunki z rodziną, przyjaciółmi, kolegami
- łatwe wpadanie w złość, ataki gniewu, frustracji i rozdrażnień bez powodu.

### 16.04.2016 r. godz. 10.00 – 16.00 -

Zajęcia terapeutyczne

Wprowadzenie do tematu „Zespół nawrotu choroby – sygnały ostrzegawcze”. Omówienie poszczególnych etapów nawrotu choroby cd.

### Faza V – depresja

- nieregularne odżywianie, przejadanie lub niedojadanie, zmiany wagi ciała
- brak chęci do działania, czasem nie jesteś w stanie cokolwiek zrobić
- zaburzenia snu, kłopoty ze spaniem, sen płytki, nerwowy
- zanik struktury dnia, Przystajesz regularnie chodzić spać, wstawać, jeść
- okresy głębokiej depresji, coraz częstsze i głębsze przygnębienie, samotność.

### Faza VI – Utrata kontroli nad zachowaniem

- nieregularne uczęszczanie na mityngi , opuszczasz terapie znajdując różne usprawiedliwienia
- postawa typu „nie zależy mi”, ukrywasz poczucie bezradności.
- jawne odrzucanie pomocy, odrzucasz pomoc innych, odpychasz ich, lekceważysz
- niezadowolone z życia, zaczynasz myśleć o picciu z powodu „złej” sytuacji
- uczucie bezsilności i bezradności, Coraz trudniej wziąć się do czegoś – brak wyjścia.

### Faza VII – świadomość utraty kontroli

- użalanie się nad sobą. ...często w celu przyciągnięcia uwagi innych
- myślenie o towarzyskim picciu, nadzieja, że picie „pomocze” i że będzie „normalne”
- świadome kłamanie, dostrzegasz swoje kłamstwa lecz nie możesz przestać
- całkowita utrata wiary w siebie, czujesz się w pułapce, bezużyteczny, niesprawny.

#### **Faza VIII - ograniczenie liczby wyborów**

- nieuzasadnione pretensje, Złość na kogoś, na cały świat lub na samego siebie
- przerwanie wszelkiego leczenia i kontaktów ,zerwanie kontaktów
- przytłaczająca samotność, frustracja, gniew, czujesz się kompletnie przytłoczony, bliski obłądu
- utrata kontroli nad zachowaniem, nie panujesz nad myśleniem, emocjami i zachowaniem.

#### **Faza IX – epizod nawrotu choroby**

- pierwszy kieliszek (wpadka), zaczynasz pić aby poradzić sobie z zaburzeniami
- wstyd i wina. ...oraz uczucie lęku przed przyznaniem się do wpadki
- bezradność i brak nadziei, zaczynasz pić w sposób niekontrolowany
- całkowita utrata kontroli, zaczynasz pić destrukcyjnie (często i dużo)
- szkody fizyczne, psychiczne, społeczne
- całkowite załamanie.

#### **17.04.2016 r. godz. 10.00 – 16.00**

Zajęcia terapeutyczne

Wprowadzenie do tematu . Głód alkoholowy jako objaw choroby,

- jak rozwija się głód alkoholowy,
- jak radzić sobie z głodem alkoholowym.

Zajęcia terapeutyczne.

Podsumowanie szkolenia i warsztatów w temacie nawrotów choroby alkoholowej, ankiety ewaluacyjne.

Ocena pracy własnej, wręczenie zaświadczeń o ukończonym szkoleniu.