

DAUGAVPILS PILSĒTAS DOME

SOCIĀLO LIETU PĀRVALDE

SOCIĀLĀ MĀJA

Šaurā ielā 28, Daugavpilī, LV-5410, tālr.65441032, fakss 65440930

Daugavpilī

APSTIPRINU

Sociālo lietu pārvaldes

vadītāja _____ B.Siliņa

Sociālās rehabilitācijas programma pieaugušiem personām
„SARGĀJIET SEVI NO ALKOHOLA ATKARĪBAS”

**No katra atkarīgs, no kā būt
atkarīgam pēc tam.**

Gennadijs Malkins

PROBLĒMAS AKTUĀLITĀTE

Žūpība, alkoholisms un citi atkarību veidi nav savienojami ar sociālu dzīves veidu. Tie ir saistīti ar ikdienišķu cilvēku dzīvi un tāpēc izsauc pilnīgi noteikta praktiska rakstura paaugstināto interesi. Īpaši, tādi kā dzīves stils, kas atspoguļo vai raksturo cilvēku uzvedību visumā.

Dzērājs cilvēks dzīvo un strādā cilvēku vidū, un zaudējums, ko nodara ļaunprātīga alkohola lietošana, skar medicīnisku, sociālu, tikumīgu un citu problēmu plaša loku gan paša dzērāja, gan viņa ģimenes, ražošanas kolektīva un sabiedrības visumā. Žūpība un alkoholisms rada sociālu problēmu lielu daudzumu, kaut arī alkoholizācijas pakāpes kopsakarība ar biežumu un sociālu problēmu smagumu ne vienmēr ir acīmredzama un tieša.

Alkoholisms diemžēl izplatīta parādība mūsu valstī. Alkoholisma ārstēšanu Latvijā veic liels daudzums klīniku un specializēto centru. Vairumā gadījumu pacienti brīvprātīgi piekrīt ārstēšanai vai kodēšanai no alkoholisma. Bet pat pēc kodēšanas veikšanas vajag lietot zāles un citus līdzekļus no alkoholisma, kuri palīdzēs pacientam rehabilitācijas procesā.

Problēmas, kuru dēļ sāk lietot vielas, kas iespaido psihi : problēmas saskarsmē ar cilvēkiem, sapratnes neesamība ar apkārtējiem, kopēji uzskati ar tiem, kas lieto psihotropas vielas, ilgstoša pretsapju līdzekļu lietošana, kuri izsauc pieradumu, radošās profesijas, personiska rakstura problēmas un tā tālāk

Visi minētie punkti - tie tikai kopējie, bet pie katram lietošanas sākuma cēloņi ir individuāli. Savu uzmanību sociālam darbiniekam ir jānovērš problēmas atklāšanai, kura notika klienta dzīvē, kura varētu pagrūst viņu uz alkohola lietošanu.

Tas cilvēks, kuram ir pilna brīvība, un tas, kam tikai vieni ierobežojumi- tie abi atrodas ieslēgti vienās un tajās pašās lamatās. Tikai tas, kam izdosies ierobežot sevi un savas prasības, varēs sākt jaunu dzīvi, kādu gribēs viņš pats. Bet viņa radnieki un tuvinieki būs blakus un atbalstīs viņu sākumā.

Ļoti bieži ļaudīm, kuri lieto alkoholu lielos daudzumos, nepalīdz standarta ārstēšanas metodes. Še ir vajadzīga alkoholisma ārstēšana stacionārā vai arī stacionāras ārstēšanas organizācija mājās. Tādos

gadījumos vajag pieslēgt pilinātāju kaut vai divas -trīs dienas, lai izslēgtu sarežģītumu iespēju, tādu kā "baltais karsonis".

Alkoholisms -šī ir nopietna saslimšana, kuru nevar izārstēt ātri. Ārstēšanas panākumi ir atkarīgi ne tikai no ārstu profesionalitātes, bet arī no pacienta gribasspēka, iekšēja spēka. Tādēļ sociālā darbinieka un starpprofesionālas komandas darbs ir vērsts uz atkarīga no alkohola atgriešanu pie normālas dzīves, agrāk zaudēto funkciju un sakaru atjaunošanas.

Alkoholisma pārvarēšana ir ļoti sarežģīts uzdevums. Un izārstējies alkoholiķis jau nedzer, bet paliek par sausu alkoholiķi un atdarina alkoholisku uzvedību spoguļa atspoguļojumā. Tas ir, ja dzerot cilvēks ir bezatbildīgs, tad pie sausa alkoholisma viņš top pārāk racionāls, ja bija sabiedrisks, top noslēgts. Viss tas grūti pārnesams ģimenei, un dzīvot ar tādu izārstējušos cilvēku nav vieglāk kā ar parastu alkoholiķi, bet ņemot vērā līdzatkarības esamību, visticamāk, pat grūtāk. Un ģimene nemanot sev, neapzināti, no jauna pievirza alkoholiķi pie alkohola lietošanas. Starp citu, pārvarot alkoholismu addikcija pats pa sevi nezūd, bet notiek tikai objekta aizstāšana: cilvēks atmēt smēķēšanu, bet sāk daudz ēst, aptaukojas, atmet alkoholu, bet aizraujas ar narkotikām vai gremdējas darbaholizmā. Tādēļ alkoholisma pārvarēšana- ir lieta darbietilpīga un ilgstoša lieta.

Jebkādi sniegtajai palīdzībai ārstējot alkoholismu ir jānoņem gan fizioloģiskā atkarība, gan jārada psiholoģisku atbalstu. Tikai tā pacients varēs atgriezties pie normālas dzīves īsos termiņos. Efektīvu palīdzību pie alkoholisma var garantēt tikai ar kompleksveida pieeju. Tikai pilnībā izārstējoties no alkoholisma, cilvēks varēs atkal kļūt par pilnvērtīgu sabiedrības locekli.

Atkarīgo rehabilitācija palīdz cilvēkam renovēt savas dzīves visas sfēras. Vest pilnvērtīgu sociālu dzīves veidu savējā sabiedrībā. Aizmirst dipsomāniju un pagīru briesmīgo laiku, baudīt katru jauno dienu, bet jau bez alkohola.

SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS MĒRĶGRUPA

Klienti, kas bieži lieto alkoholu vai atkarīgi no alkohola.

SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS MĒRĶIS

- Palīdzēt un atbalstīt klientu panākumā un atturēšanās saglabāšanā no alkohola lietošanas un no atkarīgas uzvedības.
- Palīdzēt atkarīgam tikt galā ar tiem psihes traucējumiem un pārkāpšanām sociālā sfērā, kuras attīstījās viņa alkoholiskās atkarības rezultātā.
- Uzlabot mērķgrupas dzīves kvalitāti, veidot par vispusīgi attīstītiem, mazināt negatīvas parādības, kas ietekmē personu pilnvērtīgu attīstību.

SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS PAMATUZDEVUMI

- aplūkot faktoros, cēloņus un motīvus, kas iespaido uz alkoholizāciju;
- problēmas esamības atzinība;
- aplūkot alkoholismu kā ģimenes problēmu;
- pašanalīze un grēksūdze;
- personisku trūkumu nostrādāšana;
- personisku resursu attīstība;
- izejas meklēšana un lēmuma pieņemšana;
- aplūkot metodes alkoholisma profilaksē;
- sociālu sakaru sakārtošana;
- sociāla darbinieka darbības satura atklāšana;
- dalīšana ar savu pieredzi.

PROGRAMMAS PIELIETOJAMĀS METODES

Darbam ar klientiem tiek izmantoti:

- 1) Psiholoģiska konsultācija(individuāla un grupu) ar kognitīvi -uzvedības pieeju, konfrontāciju metodes, grupālas mijiedarbības metodes, motivācijas pastiprināšanas metodika.
- 2) Izglītības metode
- 3) Grupu pārrunas un diskusijas
- 4) Problēmsituācijas analīze
- 5) Konsultācijas
- 6) Individuālais darbs
- 7) Grupu darbs
- 8) Pieredzes apmaiņa
- 9) Lekcijas
- 10) Anketēšana
- 11) Tematisku filmu skatīšana.

PROGRAMMAS REALIZĀCIJAS RESURSI

Sociālo lietu pārvaldes struktūrvienības:

- Sociālā māja;
- Sociālā patversme;

- Ģimenes atbalsta centrs.

Kadru resursi:

Starpprofesionālais darbs: sociālo lietu pārvaldes speciālisti (soc.darbinieki, psihologs, soc.pedagogs, medicīnas darbinieks);

Starpinstitucionālais darbs: Valsts un pašvaldības iestāžu speciālisti (ārsts terapeits Centrāla poliklinika, ārsts ķirurgs-traumatologs DRS, narkologs, psihoterapeits, garīgs darbaudzinātājs).

NODARBĪBU PALĪGLĪDZEKĻI

Pildspalvas;

Pierakstu burtnīcas;

A4 formāta papīrs;

Krāsainie zīmuļi;

Fotoaparāts;

Dators ar pieslēgšanu pie interneta.

PROGRAMMAS ILGUMS

Programmas ilgums ir 2 mēneši, 2 reizes nedēļā.

Programmas realizācijas termiņš no 2015.gada 16. februāra līdz 2015.gada 17.aprīlim.

PROGRAMMAS GAIDĀMIE REZULTĀTI

Klienti, pēc piedalīšanās programmā, ir raksturojami pēc sekojošām pazīmēm:

- 1) pilnīgi nelieto alkoholu kā minimums 3.mēnešus ilgi,
- 2) izmanto profesionālu padomu atbalstam un tālākam darbam ar savām psiholoģiskajām problēmām,
- 3) ar speciālistu ārstu palīdzību apguva bāziskos jēdzienus par ķīmisku atkarību un recidīvu profilakses veidiem,
- 4) orientēti uz tālāku pēcnākamam socializāciju un ģimenes attiecību uzlabojumu. Fiziska un emocionāla stāvokļa (uz medicīniska darbinieka apskates pamata), atjaunošana sociālā sfērā.

PROGRAMMAS REALIZĀCIJA

Nr.	Programmas aktivitātes nosaukums	Realizācijas vieta	Starpprofesionāļu komanda
1.	Informācija par programmu.	Sociālā māja	Sociālais darbinieks
2.	Klienta dzīves apraksts. Anketēšana.	Sociālā māja	Psihologs , Sociālais darbinieks
3.	Risku un vajadzību novērtēšana. Ārējo un iekšējo resursu novērtēšana.	Sociālā māja	Psihologs, Sociālais darbinieks
4.	Psihologa lekcija.	Sociālā māja	Psihologs
5.	Terapeita konsultācija. Pirmā palīdzība alkohola dilerijā. Veselības jautājumi.	Sociālā māja	Terapeits, Medicīnas darbinieks
6.	Tematisku filmu skatīšana.	Sociālā māja	Sociālais darbinieks
7.	Individuāls darbs ar psihologu	Sociālā māja	Psihologs
8.	Ārsta ķirurga-traumatologa lekcija. Alkohola un viņa sekas ietekme ziemas un vasara periodā. Piemēri no ārstnieciskas prakses.	DRS	Ārsts ķirurģs- traumatologs, Sociālais darbinieks
9.	Lekcija „Sievietes alkoholisms un viņa sekas ģimenei”.	Sociālā māja	Psihologs, Sociālais pedagogs
10.	Lekcija „Alkoholisms un grūtniecība”.	Sociālā māja	Ārsts-ģinekologs
11.	Tematisku filmu skatīšana.	Sociālā māja	Sociālais darbinieks
12.	Konsultācija psihoterapeita	Sociālā māja	Ārsts psihoterapeits
13.	Konsultācijas un atbalsts mātēm, kuru vīriem ir alkohola atkarība.	Sociālā māja	Psihologs
14.	Narkologa lekcija un konsultācija pēc vēlēšanās.	Sociālā māja	Ārsts narkologs
15.	Individuāls darbs ar psihologu	Sociālā māja	Psihologs
16.	Integrācija sabiedrībā. Ekskursija.	„Maiznīca Dinella”	Sociālais darbinieks
17.	Grupu darbs ar psihologu	Sociālā māja	Psihologs
18.	Pārrunas ar garīgu darbaudzinātāju	Daugavpils vecticībnieku baznīca	Garīgs darbaudzinātājs

Anketešanas jautājumi

Sveicināti!

Mēs lūdzam Jūs piedalīties anketēšanā. Jums piedāvā atbildēt uz jautājumu rindu. Jautājumi ir nosūtīti uz attieksmes atklāšanu pret alkohola problēmu. Pacenšaties dot to atbildi, kura pilnīgāk atspoguļo Jūsu uzskatu.

Pateicamies Jums par piedalīšanos anketēšanā!

1. Norādiet, lūdzu, Jūsu:

- a) dzimumu
- b) vecumu
- c) profesiju

2. Jūspret alkoholisms ir:

- a) slimība
- b) aizraušanās ar spirta dzērieniem
- c) dulls, kaitīgs pieradums
- d) parasts pieradums, ne sliktākais nekā pārējie

3. Īpaši vārīga kategorija, kas pakļauta alkoholismam, ir:

- a) pusaudži
- b) sievietes
- c) vīrieši

4. Vai Jūs piekrītat tam, ka alkohols postoši iespaido veselību?

- a) jā, pilnīgi pareizi
- b) jā, kaut kādā mērā
- c) nav, ja cilvēkam stipra veselība viņam paris glāzīšu nekaitēs
- d) nezinu

5. Jūsu attieksme pret alkoholu:

- a) tā ir inde, kas indē organismu
- b) līdzeklis, lai atslābinātos, atpūstos
- c) vājība nenormāliem ļaudīm

6. Vai varat jūs pavisam atteikties no alkohola:

- a) nelietoju
- b) domāju, ka jā
- c) atsacīšos, ja eksistē svarīgs cēlonis
- d) ne, nedomāju

7. Cik bieži jūspret alkoholisms var lietot alkoholiskus dzērienus?

- a) pēc vēlēšanās, kaut katru dienu
- b) 1 reizi nedēļā, pa brīvdienām
- c) 1-2 reizes mēnesī, svētkos
- d) 1 reizi pusgadā
- e) nekad

8. *Jūsu sapratnē alkoholiķis ir:*

- a) slims cilvēks, kam ir nepieciešama ārstēšana
- b) pazudis cilvēks bez stimula dzīvē
- c) cilvēks, kura garastāvoklis, pašsajūta ir atkarīga no alkohola pieņemšanas
- d) bīstams apkārtējiem cilvēks

9. *Kā Jūs domājat, ir viegli vai atmet dzert "dzērēja" cilvēkam?*

- a) jā, viegli
- b) diezgan viegli, ja cilvēks gribēs
- c) domāju, ka grūti
- d) grūti, praktiski ir neiespējami

10. *Vai skaitāt Jūs, ka alkoholiķis - tas ir nenormāls cilvēks?*

- a) jā, uzskatu
- b) nē, es tā neuzskatu
- c) nezinu

11. *Ja nākamā bērna vecāki lieto alkoholu, tad:*

- a) tas iespaidos viņa tālāko attīstību un viņš būs nepilnvērtīgs
- b) tas neiespaidos bērna attīstību
- c) tas palīdzēs bērnam viegli adaptēties sabiedrībā
- d) es nezinu, kas notiks

12. *Vai Jūs uzskatāt alkoholu kā jebkādu svētku obligātu atribūtu?*

- a) jā, uzskatu
- b) neobligāti, dažbrīd iespējams
- c) nē, neuzskatu

13. *Ar kādām rakstura īpašībām Jums asociējas vārds "alkoholisms"?*

- a) bezatbildīgs, viegli ievainojams
- b) nobremzēts, noslēgts
- c) jautrs, sabiedrīks
- d) ērcīgs, nenosvērts

14. *Vai Jūs esat vienisprātis ar to, ka alkohols negatīvi iespaido cilvēka gara spējas?*

- a) jā, vienisprātis
- b) nē, absolūti ne vienisprātis
- c) nezinu

15. *Kādiem spirta dzērieniem Jūs dodat priekšroku?*

- a) tikai stipriem (degvīns, konjaks un tā tālāk)
- b) vājākiem (vīns, alus, šampanietis un tā tālāk)
- c) vienādā mērā tiem, un citiem
- d) nelietoju

16. *Kā Jūs uzskatāt, vai cilvēka izglītības līmenis iespaido uz alkohola lietošanu?*

- a) jā, dzer parasti mazizglītotie cilvēki
- b) var būt zināmā pakāpē
- c) nē, neiespaido

17. *Vai Jūs esat vienisprātis ar apgalvojumu, ko alkohola lietošanas fakts pazemina darba ražotspēju?*

- a) jā, cilvēks sāk strādāt sliktāk
- b) var būt, kaut kādā nenožīmīgā pakāpē

- c) nē, ja cilvēks zina savu darbu, viņš vienalga labi strādās
- d) nezinu

18. Ja Jūs dažbrīd lietojat spirtu dzērienus, tad darāt to:

- a), lai saņemtu baudu
- b) lai noņemtu stresu
- c) garlaicības dēļ
- d) lai būtu kā visi, brīvai saskarsmei
- e) nelietoju nekad

19. Jūsu interese pie alkohola parādījās:

- a) vēlmes izjust jaunas izjūtas
- b) draugu, vecāku, radu piemērs
- c) lai nebūtu "balta vārņa" kompānijā
- d) nelietoju

20. Vai Jūs uzskatāt, ka alkohola pieejamība iespaido valsts alkoholizācijas līmeni?

- a) jā, pilnībā tam piekrītu
- b) nē, viss ir atkarīgs no paša cilvēka
- c) nezinu

21. Kāpēc cilvēks sāk lietot alkoholiskus dzērienus?

- a) saskaņā ar tradīcijām, kas ir pieņemtas sabiedrībā
- b) ļaužu nesaprašanas un atsvešināšanas dēļ
- c) kā atpestīšanas līdzekli no stresa un sprieguma
- d) spirta dzērieni - tā ir dzīves nepieciešamība

22. Kompānijā Jūs lietojat spirta dzērienus, tāpēc ka:

- a) tas ir nepieciešams saskarsmei
- b) tā dara visi
- c) man liek
- d) nelietoju

23. Kas pēc jūsu viedokļa sekmē alkoholisma rašanos?

- a) iedzimtais faktors
- b) tuvas apkārtnes ietekme
- c) "gribasspēka neesamība", vājš raksturs

24. Ar ko jūsuprāt ir saistīti plaša alkoholisma izplatīšanas cēloņi?

- a) nav ar ko nodarboties brīvā laikā
- b) vecākās paaudzes ietekme
- c) ekonomiskā un politiskā stāvokļa nestabilitāte

25. Dodiet raksturojumu procesiem, kas notiek valstī :

- a) pārejošie
- b) negatīvie
- c) ātrāk pozitīvie
- d) nepamanu jebkādas pārmaiņas

26. Kādā vecumā Jūs pirmoreiz apzināti nogaršojat spirta dzērienus?

- a) līdz 14 gadiem
- b) no 15 līdz 18 gadiem
- c) no 18 līdz 21 gadam
- d) pēc 21 gada
- e) nekad nemēģināju

27. *Pirmoreiz Jūs lietojat spirtu:*

- a) lai būtu kā viss
- b) gribējās izlikties pieaugušam
- v) gribējās izcelties kompānijā
- g) no garlaicības, dīkdienības
- d) nemēģināju

28. *Vai Jums pietiek brīva laika?*

- a) jā, pilnīgi
- b) ne vienmēr
- c) man absolūti nav brīva laika

29. *Vai Jūs dodat priekšroku pavadīt savu brīvo laiku:*

- a) mājās, piederīgo lokā
- b) ārpus mājas
- c) vientulībā
- d) trokšņainā kompānijā

30. *Ar ko Jūs parasti nodarbojaties brīvā laikā?*

- a) vienkārši atpūšos
- b) lasu, paskatos televizoru
- c) eju ciemos, pieņemu viesus
- d) sportoju, nodarbojos ar savu hobiju

31. *Kur Jūs bijāt pēdējā pusgadā?*

- a) apmeklēju teātri, muzeju, kinoteātri un tamlīdzīgi
- b) gāju uz diskotēkām, šovu-programmām
- c) apmeklēju kafējnīcu, bārus, restorānus
- d) nekur negāju

32. *Jūs dzīvojat:*

- a) viens
- b) ar savu ģimeni(sieva/ir vīrs, bērni)
- c) ar vecākiem
- d) viens(a) ar bērnu

33. *Attiecības Jūsu ģimenē var noraksturot kā:*

- a) draudzīgas, siltas
- b) drīzāk uzvilktas
- c) mēs bieži strīdamies
- d) ir dažādas, dažbrīd viss ir labi, dažbrīd mēs lamājamies

34. *Attiecības ar pretēju dzimumu man:*

- a) vienmēr veidojas veiksmīgi
- b) man bieži pievērš uzmanību
- c) parasti man nepievērš uzmanību
- d) man nekad neveicas

35. *Ja Jūsu bērni(nākamie bērni) lieto spirtu dzērienus, tad:*

- a) es būšu kategoriski pret
- b) ja tikai ļoti reti, neiebilstu
- c) neredzu tajā nekā slihta
- d) man ir vienalga, tā ir viņu darīšana

36. Vai Jūsu tuvo radu starpā ir alkoholiķi?

- a) jā
- b) nav
- c) nezinu

37. Kā Jūs uzskatāt, vai var palīdzēt cilvēkam, kas cieš no alkoholisma ?

- a) jā, protams
- b) droši vien nevar
- c) nē, tas praktiski nav iespējami
- d) nezinu

38. Vai Jūs zināt, kur var iziet ārstēšanas kursu no alkoholisma?

- a) jā
- b) nē
- c) man ir ļoti vājš priekšstats

39. Vai Jūs varat nosaukt jebkādas akcijas cīņai un profilaksei no alkoholisma, veicamas Latvijā pēdējā laikā?

- a) jā, nosauciet
- b) nē, nezinu

40. Vai Jūs uzskatāt mūsu pilsētas narkoloģisko dienestu par labi organizētu?

- a) jā, uzskatu
- b) nē, es tā neuzskatu
- c) nav priekšstata

41. Jūsaprāt vai ir nepieciešama "sausā likuma" ieviešana?

- a) jā, nepieciešama
- b) nav, tas neatrisinās problēmu
- c) nezinu

42. Kā Jūs domājat, kādi pasākumi var pazemināt alkoholisma līmeni mūsu valstī?

- a) nosauciet
- b) nezinu

43. Jūsu ģimenes(Jūsu personīgo) materiālu stāvokli Jūs vērtējat kā:

- a) augsts, varat atļauties praktiski visu
- b) pietiekami nodrošināts
- c) naudas pietiek tikai pašam nepieciešamajam
- d) naudas absolūti nepietiek, nākas aizņemties

Programmu izstrādāja SLP Sociālās mājas sociālā darbiniece S.Kondratoviča

Programma saskaņota

I.Šuļga