

# 12 sammu metoodika rakendamise sõltuvusravis ja edutegurid.

31.01.2019



# Kaja Heinsalu

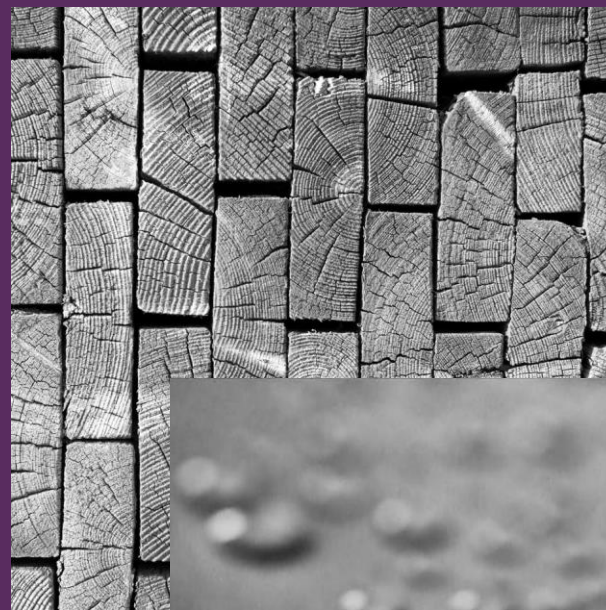
Sõltuvusnõustaja



- **Confido Vaimse Tervise Keskus**  
Alates 2019
- **TSF Tervisekliinik, sõltuvusnõustaja**  
Alates 2016

# Sihtgrupp

- Alkoholisõitlased
- Ravimisõitlased
- Narkosõitlased



# Sõltuvuse mõistmine



**Probleemi tunnistamine ja loobumine mõttest, et ainult tahtejõu abil on võimalik sellega toime tulla**

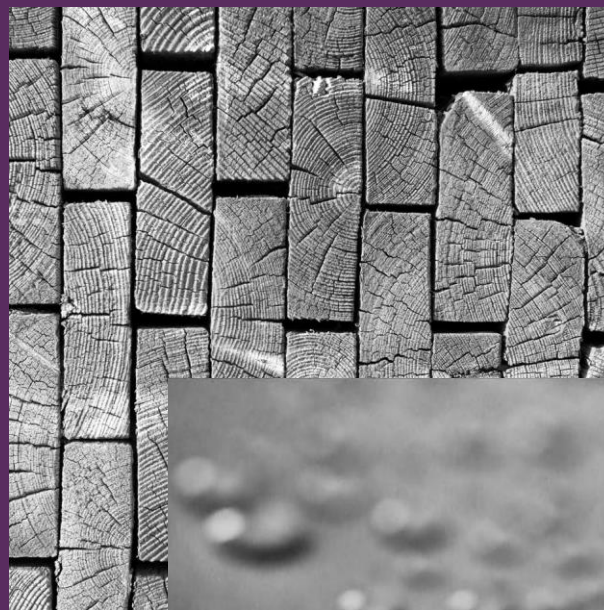
## 12 sammu metoodika

- Struktureeritud sekkumine, mis põhineb 12 sammu taastumise mudelil.
- Tegeleb taastumise 3 “mõõtmega”: kognitiivne, sotsiaalne/käitumuslik ja vaimne.
- Võimaldab individuaalset ravi planeerimist
- Programmi selgrooks on Hazelden Foundationi poolt loodud Living in Balance programm.

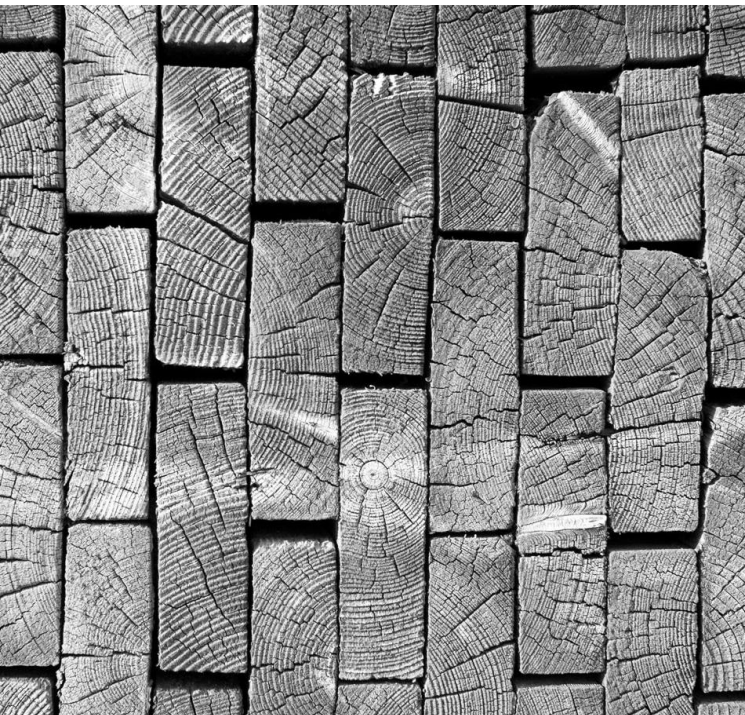




# Põhimõtted



# Alkoholism →



- ... krooniline süvenev haigus ettearvatavate sümptomite ja ennustatava kuluga
- ... mõjutab keha, mõistust ja vaimu. Tõeline paranemine hõlmab kõiki neid kategooriaid
- Alkoholikud on jäädavalt kaotanud kontrolli oma joomise üle
- Ainus alternatiiv on täielik karskus

# Põhimõtted

- 1 jook võib äratada iha alkoholi järele ning taastada kompulsiiivse joomise ringi
- Kainuse säilitamine on võimalikum, kui aktsepteeritakse:
  - Kadunud on kontroll joomise üle
  - Toetumine tugigrupile
- Vaimsus → usk kõrgemasse jõusse mängib taastumisel suuremat rolli kui tahtejõud



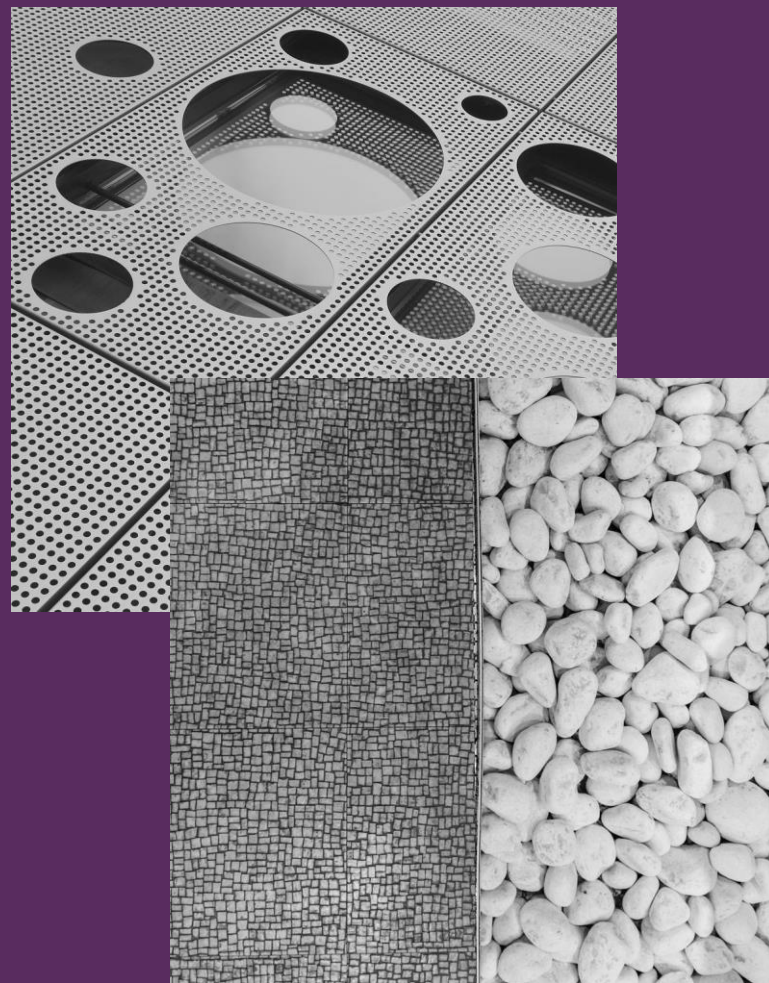


# Põhimõtted



- Kainuse säilitamiseks on patsientidele kasulikum kui neid õpetatakse ning julgustatakse kasutama tugugruppi sh AA -d ning selle võimalusi (koosolekud, abitelefon, tugiisikud), selle asemel, et loota peamiselt oma nõustajale
- Eesmärk on hoiduda esimese joogi võtmisest üks tund / üks päev korraga

# Emotsionaalne siht



## Patsiendid peaksid mõistma

- Emotsionaalsed seisundid viivad joomiseni (nt viha, nälg, väsimus, üksindus)
- Praktiliste meetodite teadvustamine, mis aitavad emotsioonidega toime tulla, et vähendada uuesti jooma hakkamise riske (tagasilangus, libastumine)
- Sõltuvus mõjutab kogu elu ning paljud olemasolevad või vanad harjumused soodustavad joomise jätkumist
- Ära tuleb kasutada AA ressursse ning praktilisi kogemusi alkoholist mõjutatud käitumise muutmiseks

# Soovitus

**„ Liitu AA või 12 samm  
grupiga“**

# Kognitiivne siht

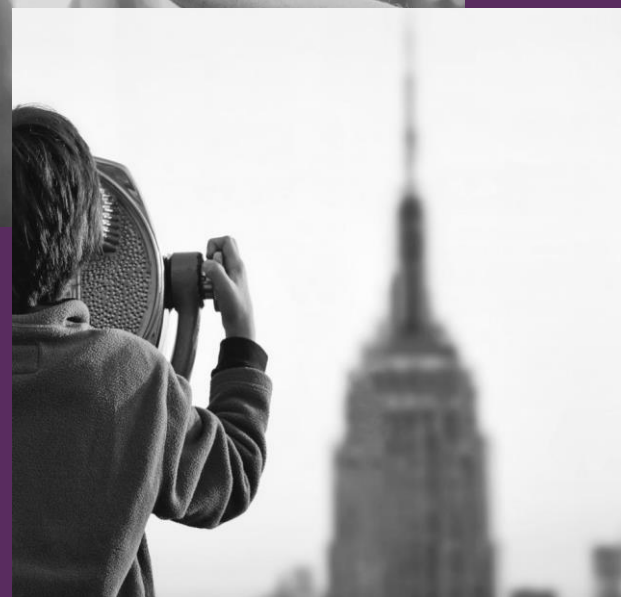




# Patsiendid peaksid mõistma

- Alkoholism on mõjutanud mõtteviisi
- Mõtteviis võib peegeldada eitust, mis aitab kaasa jätkuvale joomisele ning tugevdab vastupanu leppimisele. (1. Samm)
- Nägema paralleele alkoholi liigtarbimise negatiivsete tagajärgede vahel
- Need tagajärjed võivad olla füüsilised, sotsiaalsed, seaduslikud, psühholoogilised, materiaalsed või vaimsed

# Sotsiaalne siht



## Patsiendid peaksid

- Regulaarselt osa võtma AA või 12 sammu koosolekutest
- Leidma endale tugiisiku
- Pöörduma viivitamatult oma tugiisiku või nõustaja poole, kui tekib kiusatus alkoholi järele või kui on oht tagasilangusele
- Vaatama üle suhted alkoholismi „soodustajatega“ (inimesed, kohad, asjad)

# Vaimne siht

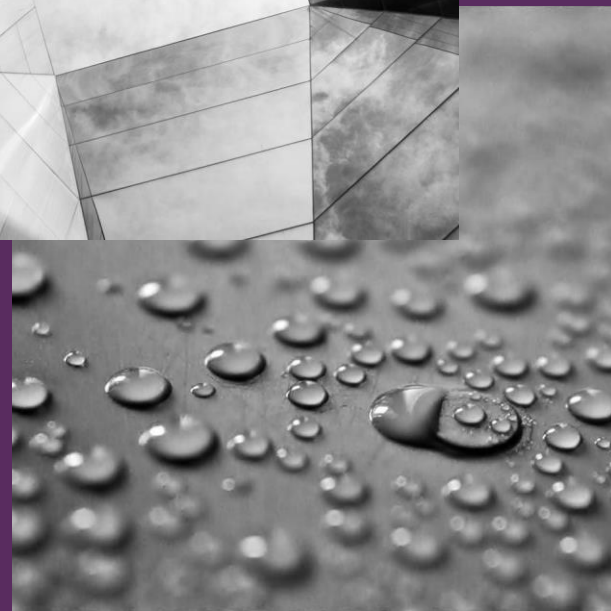


# Lootus

- Peaks tekkima lootus, et suudetakse sõltuvuse arenemine peatada
- Peaks tekkima lootus, et õpitakse uskuma välise jõu olemasolusse, mis on suurem kui tahtejõud
- Teadvustama endale oma iseloomuvigu, samuti otseselt nende sõltuvuskäitumisest tulenevaid konkreetseid ebamoraalseid või ebaeetilisi tegusid ja teistele tehtud kahju



# Raviprogramm 3 + 9 kuud



# Põhiprogramm 3 kuud



- Sõltuvuse hindamine ja raviplaan
- Individuaalsed nõustamised
- Grupiteraapia
- Lugemine, taastumisülesanded
- Kaha ja vaimu turgutamine
- Lähedaste toetamine
- Tugivõrgustiku kujunemine

# Nädala kava

Esmaspäev	Individuaalne nõustamine
Teisipäev	TRE lõdvestustehnika <i>Trauma &amp; Tension Releasing Exercises</i>
Kolmapäev	12 sammu grupp
Neljapäev	Grupiteraapia
Reede	TRE lõdvestustehnika, individuaalsed nõustamised
Laup-pühapäev	AA tugigrupis osalemine



# Jätkuprogramm 9 kuud



- 12 sammu grupis osalemine (kord nädalas)
- Tagasilanguse ennetuse programmis osalemine 4-6 kuud

# Peamised teemad

## 1. Samm - leppimine

- Võimetus (ja piirangud)
- Juhitamatus
- Eitamine (versus leppimine)

## 2.-3. Samm - alistumine

- Lepitakse võimalusega, et keegi või miski väljaspool sind ennast võib olla abiks probleemi lahendamisel
- Selle sammu aluseks on usk kõrgemasse jõusse, mis võib aidata.





# Vaimsus

- Laulmine, muusika
- Vaikus, üksindus
- Looduses viibimine
- Tunnete jagamine
- Mõtisklus
- Päeviku pidamine
- Andestamine
- Kirikus käimine
- Palve, meditatsioon
- Jalutamine
- Lugemine
- Teiste aitamine
- Kogemuse jagamine
- Andeks palumine

# Edutegurid



- Sõltuvuse mõistmine
- Tunne, et sa pole üksi
- Grupi tugi
- Konkreetset tööriistad toimetulekuks
- Tugi libastumisel ja tagasilangusel
- Abi pereliikmetele



**Tänan!**

**Kaja Heinsalu  
Jaanuar 2019**