

Léčba v Červeném Dvoře – úvodní informace

Následující informace jsou určeny pro Vaši lepší orientaci v léčebně. Víme, že bylo velmi těžké rozhodnout se k nástupu léčení v psychiatrické léčebně. Možná Vaše rozhodnutí bylo urychleno rodinnými a partnerskými problémy, možná problémy s úřady, v práci, možná rozhodnutí přijít do léčebny bylo výsledkem neradostné bilance Vaší životní situace. Učinil/a jste první důležitý krok na cestě ke změně Vašeho života, na cestě, jejímiž dalšími časnými kroky Vás má provázet naše léčebna.

Naše léčebna se specializuje pouze na léčbu lidí, kteří se dostali do těžkostí a problémů v důsledku užívání návykové látky, alkoholu či jiné drogy, hraní na automatech a hraní her . Budete tedy v léčebně potkávat lidi, kteří mají pravděpodobně velmi podobné osudy, jako máte Vy.

Aby léčebna mohla fungovat skutečně užitečně a efektivně a aby nikdo nebyl při řešení svých problémů zbytečně rušen, platí zde určitá pravidla, která je nutno dodržovat. Mezi zcela základní pravidla, jejichž nedodržování není slučitelné s pobytem v naší léčebně, patří:

1. udržování bezdrogového prostředí - jakékoli porušení abstinence během léčby či jakákoli manipulace s drogou, alkoholem nebo nepovolenými léky povedou k předčasnému propuštění z léčby (za účelem udržení čistoty prostředí jsou pravidelně prováděny rozbory moči a kontroly dechu na alkohol, během celého pobytu kontrola doručené pošty (nikoli její čtení!), určitá omezení ve vycházkách a v návštěvách),
2. spolupráce při všech terapeutických aktivitách
3. zákaz fyzické agrese, psychického nátlaku, projevů rasismu, sexismu, jakékoli formy nesnášenlivosti

Všechna další pravidla chodu léčebny, terapeutického režimu a běžného každodenního života zde jsou upravena systémem bodování. Tento systém bodování se Vám bude zdát zprvu komplikovaným, ale posléze zjistíte, že celé dění kolem Vás činí výhodně přehledným.

Léčba je dobrovolná, předpokládáme tudíž, že ke všem terapeutickým aktivitám přistupujete svobodně, nebudeme Vám tedy zbraňovat v odchodu z léčebny, rozhodnete-li se tak - současně si ale vymínujeme právo podmínit Váš nový příjem do léčebny uplynutím doby nutné k obměně Vaší původní komunity - tedy nový nástup minimálně po 3 měsících od Vašeho odchodu. Také si vymínujeme právo odstoupit z terapie z naší strany, neshledáme-li Vaši spolupráci jako dostatečnou nebo shledáme-li Vaši motivaci k léčbě jako jinou než terapeutickou.

Velmi důležité pro nás je, aby nastavení terapeutického programu co nejvíce odpovídalo Vaším možnostem a potřebám, a také abychom se na podobě programu společně dohodli.

Jak bude vypadat Vaše léčba?

Léčba v Červeném Dvoře má několik podob podle cílů, jakých chcete a můžete dosáhnout:

- kompletní odvykací léčba (na oddělení A, B, C) - je naším hlavním léčebným programem a je určena pro ty, kteří chtějí a mohou dosáhnout maximálních léčebných cílů a kteří současně zvládnou léčbu v komunitním prostředí.
- stabilizační léčba (na oddělení A, B, C) - tato léčba je jen I. fází odvykací léčby a je určena těm, kteří z různých důvodů nechtějí nebo nemohou pokračovat do další fáze kompletního odvykacího programu,
- krátkodobá stabilizace na oddělení 3 D - je pro ty, kteří budou pokračovat v léčbě v jiném zařízení, anebo pro ty pacienty, kteří mají čas jen na krátkou stabilizaci,
- dlouhodobé léčba na oddělení 3D - je určena těm, kteří z různých důvodů mají potíže v komunitně organizovaném strukturovaném programu na odd.A, B nebo C.

Ukončit léčbu můžete samozřejmě kdykoli. Když nebude absolvovaná léčba spadat do žádné z výše popsaných podob, budeme ji v závěrečné zprávě nazývat jednoduše "hospitalizace v Červeném Dvoře" s věcným popsáním dosažených a nedosažených cílů.

Zde popíšeme kompletní odvykací program:

Léčba má několik fází - do každé další fáze můžete postoupit až po naplnění cílů fáze stávající. Tento postup do další fáze není automatický, ale vždy se budeme společně bavit, jestli jít do další fáze má pro Vás smysl.

Léčba začíná Vaším přijetím nejčastěji na "oddělení 3D".

V této fázi Vaší léčby má dojít k odstranění drogy z Vašeho těla a k celkové stabilizaci tělesné i duševní. V této fázi ale nejde jen o provedení detoxikace, ale začínáme už společně pracovat na zmapování Vašich potřeb a Vašich možností a společně se budeme bavit o tom, která forma léčby pro Vás bude dále nejlepší. V případě, že nepřejdete z oddělení 3D do ambulantní péče v místě svého bydliště, do některé terapeutické komunity, stacionáře apod., ale společně se domluvíme na další ústavní léčbě u nás, budete dále pokračovat na některém z našich oddělení A, B, C nebo bude pokračovat na 3D.

Pobyt na oddělení 3D slouží také jako určitý vstupní filtr, který má chránit lidi v léčebně před možným zavlečením drogy. Pobytem na oddělení 3D není zaručeno Vaše automatické přijetí do další terapie - vyžadujeme již Vaši dobrou spolupráci, samozřejmě podle Vašeho zdravotního stavu.

Další fází léčby u nás je tzv. první fáze (už na oddělení A, B nebo C). V tomto úvodním období si zvykáte na komunitu, komunitní systém léčby a celý léčebný režim. Stabilizuje se Váš tělesný i duševní stav. Postupně si připouštíte celou míru Vašich problémů, zejména důsledků Vaší závislostní kariéry. Postupně si ujasňujete postoj k droze a důvody, proč v užívání drogy nepokračovat. V této adaptační a stabilizační fázi jste částečně omezen v kontaktu s vnějším světem (bez víkendových propustek) a bez možnosti samostatného pohybu mimo areál léčebny.

Zvládnete-li se adaptovat na léčebenské prostředí a komunitu a máte-li zájem jít dál (a budou-li mít stejný pocit z Vaší léčby i terapeuti), můžete pokračovat v tzv. druhé fázi léčby. Nemáte-li zájem pokračovat, skončí Vaše léčba tzv. stabilizačně.

Do 2. fáze můžete přestoupit podle rychlosti Vaší adaptace v léčebně (adaptaci předpokládáme v individuální délce 0 - 12 týdnů - kdo je dobře adaptovaný na naše prostředí z předchozích léčeb nebo z jiných programů, může teoreticky do 2. fáze vstupovat hned) po předchozím probrání Vaší žádosti o přestup na Vaší skupině.

V druhé fázi pracujete otevřeně na skupinách, podílíte se na chodu komunity, kontaktujete se pravidelněji formou návštěv a propustek s okolím. Během tohoto období jasněji formulujete cíl Vašeho pobytu zde a hledáte cesty k řešení Vašich problémů. Snažíte se řešit potíže a komplikace, které vznikly v důsledku Vašeho užívání drog. V závěrečném období této fáze se orientujete na budoucnost, zajišťujete si bezpečné zázemí, hledáte konkrétní momenty v dalším životě, které budou podepírat Vaši abstinenci. Plánujete konkrétní doléčovací program.

Během léčby v Červeném Dvoře nesázíme na jedinou zázračnou léčebnou metodu, ale nabízíme komplexní program, skládající se z mnoha aktivit.

Některé aktivity (léčebný režim a bodování) jsou více režimové - směřují Vás k pravidelnosti, dodržování pravidel a ke zvykání si na to, že každé opomenutí či překročení těchto pravidel má své důsledky (např. ztráta nároku na vycházku II. fáze, nepovolení posilovny, vybodování se). Tyto režimové aktivity Vám také mohou ukázat, jak reagujete na nepříjemné situace či jak dokážete korigovat své chování.

Jiné terapeutické aktivity stojí na vytváření terapeutického vztahu mezi Vámi a terapeutem (či mezi Vámi a členy skupiny) a na působení změn prostřednictvím tohoto vztahu. Sem patří psaní deníku, skupinová terapie, arteterapie, komunitní aktivity - ranní komunity, volné tribuny a hodnotící skupiny. V těchto terapeutických aktivitách ovšem terapeuti nevystupují v rolích expertů na Váš život či Vaše problémy, ale směřují Vás k tomu, abyste se těmito experty na vlastní život stali Vy.

Další terapeutické aktivity - ve formě přednášek či samostudia a ve formě tematických skupin - působí na Váš úsudek, na Váš rozum a touto cestou se snaží podpořit důvody, proč přestat s užíváním návykové látky, a poskytnout informace o momentech, které by mohly být pro Vaši abstinenci rizikové.

Aby se léčebna podobala co nejvíce životu venku, tvoří základní výplň dne pracovní terapie. Pracovní terapie má mnoho dílčích cílů: napomáhat k rehabilitaci pracovních návyků, ke standardějšímu strukturování dne, učit se zvládat role s konkrétními zodpovědnostmi, učit se běžným sociálním dovednostem, převádět slova (ze skupin např.) v konkrétní první činy (v práci např.)

Také Vás budeme směřovat k tomu, abyste uměli nést zodpovědnost za sebe, za svou skupinu i za svou komunitu, součástí terapie jsou proto některé zodpovědnostní funkce, funkce v samosprávě a různé spolupodílení se na udržování komunity a prostředí (včetně třeba úklidu svých prostor).

Během léčby Vás budeme směřovat k následujícím cílům:

- připustit si bez příkras plný rozsah problémů, které vznikly v důsledku Vaší závislosti,
- přijmout jako nejbezpečnější cestu důslednou a trvalou abstinenci,

- zaujmout nekompromisní postoj k návykovým látkám,
- zřít se rizikových známostí, rizikového životního stylu,
- hovořit otevřeně na skupinách o svých problémech,
- přejímat zpět zodpovědnost za své působení ve všech životních situacích,
- začít řešit důsledky a škody, vzniklé užíváním Vaší drogy,
- změnit systém životních hodnot,
- spolupodílet se na léčbě druhých, na dobrém chodu celého léčebného společenství,
- vytvořit si kvalitní výplň volného času,
- vytvořit si jasnou představu budoucího života a kroků k němu vedoucích,
- najít si zpět místo v rodině, ve společnosti.

Jak dlouho tady budete?

V případě, že se rozhodnete absolvovat kompletní odvykací program na některém z psychoterapeuticko-režimových oddělení v Červeném Dvoře, potrvá léčba v průměru 3-5 měsíců. Léčba může být samozřejmě individuálně kratší podle Vašich možností a potřeb. Délka léčby se určuje dohodou mezi Vámi a terapeutem za spolupráce Vaší skupiny a částečně i komunity a doslova se „šije na tělo“ - délku léčby ovlivňuje míra Vaší závislosti, délka kariéry, přítomnost tělesných či psychických poškození, míra a šíře Vašich problémů vztahových (zejména rodinných a partnerských), společenských...rychlost, jakou Vaše terapie postupuje..a celá životní situace, do které se vracíte..,a samozřejmě na tom, co sami chcete (neboť stále nesete za svůj život zodpovědnost Vy).

Délka léčby se dohoduje na začátku vašeho pobytu, pravidelně se dohoda reviduje na konci 1. fáze, revizi délky léčby je ale možné samozřejmě provést kdykoli (opět dohodou s Vašimi terapeuty a skupinou, na oddělení 3D jen formou dohody s Vašimi terapeuty).

Jak bude vypadat Váš kontakt se světem?

Protože člověk na začátku pobytu nedokáže ještě odolávat návykovým látkám a nemá úplně jasnou představu, jak se ze současných problémů dostat, může jezdit na vycházky a propustky až po přestupu do II. fáze (kam přestoupíte - jak bylo zmíněno výše - v 1. až 12. týdnu)). Před přestupem do II. fáze lze povolit propustky individuálně, ale jen v naléhavých případech a jen výjimečně. Povolení Vaší propustky je samozřejmě podmíněno Vaším zdravotním stavem, způsobem Vaší spolupráce v terapii (měřené mimo jiné bodovacím systémem) a bezpečností či rizikovitostí plánu propustky. Propustky se nepovolují delší než v délce 2,5 dne. Návštěvy budete moci přijímat od počátku pobytu zde v časech stanovených pro návštěvy, všechny musí být veřejné, předem ohlášené. V návštěvách v jiných časech a v rizikových návštěvách Vám budeme zbraňovat.

Častým dotazem je omezení telefonů. Tedy: telefony nikomu nebereme, předpokládáme běžná společenská pravidla pro jeho užívání.

Nebyla by pro Vás lepší individuální péče? Proč je lepší komunitní terapie?

Důvodů, proč je pro Vás výhodnější se léčit v komunitě či ve skupině, je více.

- Společným jmenovatelem většiny Vašich problémů jsou narušené vztahy k druhým lidem - proto jsou velmi významným momentem v terapii vztahy mezi Vámi a lidmi ve skupině či komunitě.

- Skupina je také přesnější obraz společnosti venku - v běžném životě jsme členy mnoha různých lidských skupin.
- Od nepříjemných svých vlastností máme tendenci odhlížet, stejně tak zapomínáme ty nejbolavější problémy - nahlédnout obě tyto věci nám umožní pouze pohled druhých lidí.
- Ve skupině jsou s Vámi lidé s podobnými problémy, tedy Vám mohou nabídnout mimo jiné i své zkušenosti s úspěšnými či neúspěšnými způsoby řešení těchto problémů (nemusíte tedy například některé zkušenosti získávat sami).
- Komunitní terapie v léčbě závislostí má také lepší výsledky, než terapie individuální.

Na psychoterapeuticko-režimovém oddělení budete členem komunity, která má svého předsedu. Vaše skupina má pak svého důvěrníka. Obsahem těchto funkcí je mimo jiné pomáhat novým členům komunity se v léčebně rychle zorientovat. Budete-li mít jakékoli jiné dotazy, obraťte se proto na ně. Samozřejmě se neváhejte kdykoli obrátit na členy personálu, všichni Vám budou rádi nápomocni.

Samozřejmě, shledáme-li jako efektivnější ve Vašem případě léčbu individuálně postavenou, budeme se snažit společně na program domluvat.

Proč v léčebně nedoporučují navázat milostný vztah?

Byť jsou milostné vztahy běžnou a přirozenou součástí života, zde v léčebně jsou velmi nevýhodné z několika důvodů:

- Jste v životní situaci, kdy potřebujete maximum Vaší energie investovat do řešení Vaší životní situace a nikoliv do vztahu v léčebně.
- V psychoterapii potřebujete vystupovat sám za sebe a nikoliv za dvojici.
- Milostné vztahy s člověkem, který má cokoli společného s drogou, mohou být pro Vás velmi rizikové.

I v tomto bodě chceme, abyste zodpovědnost za svá rozhodování nesli sami - my můžeme dát jen doporučení.

Cítíme jako užitečné Vás ještě upozornit na některá pravidla:

- Budete-li chtít odvykat i od kouření cigaret, rádi Vám budeme nápomocni. V každém případě vnitřní prostory jsou důsledně nekuřácké, k dispozici jsou venkovní kuřárny (s určitým omezením kouření během programu a v noci)
- Budeme Vás podporovat v začlenění Vaší rodiny do terapie, ideálně formou týdenních pobytů Vaší rodiny či partnera zde

Přejeme Vám hodně zdaru ve Vašem snažení zde v léčebně.

Prim. MUDr. Jiří Dvořáček, 16. 7. 2019