

## **Ambulantní léčba**

Obecně bývá lepší zahájit terapii ambulantně. Člověk nevypadne z běžných životních rolí a z běžných povinností, terapie může být také efektivnější při plném kontaktu s původním prostředím (chápeme ovšem, že u závislostí někdy je situace taková, že je nezbytné začít s ústavní léčbou hned).

Pokud se rozhodnete pro ambulantní léčbu u nás, jsme schopni Vám nabídnout ambulanci s rozšířenou péčí, která sdružuje více odborníků a nabízí více terapeutických možností. Základní terapeutické možnosti jsou:

- individuální rozhovory s lékařem či adiktologem
- intenzivní odvykací program
- skupinová terapie.

## **Individuální rozhovory s lékařem či adiktologem**

Jsou alternativou či doplňkem ke skupinové terapii a uskutečňují se podle dohody mezi Vámi a terapeutem. Můžou být dobrou formou doléčování, přípravou na ústavní léčbu nebo terapeutickou variantou v těch případech, že nemůžete či nepotřebujete chodit do ambulance často či pravidelně.

## **Intenzivní odvykací program**

Jde o alternativu k intenzivní ústavní léčbě, o ucelený intenzivnější blok aktivit individuálních a skupinových po dobu 1 - 2 měsíců. Tento program teprve utváříme.

## **Skupinová terapie**

Nabízíme nyní několik typů skupin:

Skupina pro rodiče, partnery a osoby blízké (vede p. Jana Matoušková)

Nabízíme setkání ve skupině těm rodičům, partnerům a osobám blízkým, kteří mají problém se závislostí svých blízkých, ve své rodině, svém partnerském vztahu.

V životě se ocitáme v různých situacích, kdy si nevíme rady, nevíme již, kudy kam. Problém dítěte, blízkého, se stává problémem celé rodiny a člověk mnohdy v takové situaci zůstává sám. Nabízíme bezpečný prostor, kde můžete své problémy sdílet, hledat cestu k jejich zvládnutí, řešení.

### Skupina pro rodiče, partnery a osoby blízké těch, kteří jsou již v léčbě (vede p. Jana Matoušková)

Závislost je nejen onemocněním jedince, ale i celé rodiny. Závislost, průběh léčby, otevírá mnoho témat, přináší mnoho otázek, změn, naděje, ale i strachu co bude dál, až bude hospitalizace ukončena.

Máte své otázky, pochybnosti, chcete své blízké podpořit, zároveň jste již plni vlastních trápení a problémů, které závislost v rodině způsobila? Pak je skupina vhodnou možností, kde najít pomoc.

### Intenzivní skupinová adiktologická terapie pro uživatele návykových látek a osoby závislé na procesech (vede p. Hana Tůmová)

Cílem skupiny je prostřednictvím strukturované podoby skupinové terapie prohloubit a objektivizovat individuální srozumitelnost vývoje a aktuálních procesů závislosti, osvojit si schopnost vlastního vyhodnocení a reagování na rizika – prohloubit náhled a schopnost zdravě sebereflexe. Osvojit si osobité způsoby stabilizace své závislosti a tím vytvoření prostředí pro zlepšení rodinných a sociálních vztahů, pracovních schopností a příležitostí, zlepšení kvality života a psychické stability. Můžete společně na skupině hledat odpovědi například na tyto otázky: Jak nahlížet na svou závislost? Proč jsem takový/á? Kde dělám stále chybu?

Příklad tématických bloků: Vlivy ovlivňující vznik a vývoj závislosti, závislost ano či ne, spouštěče, faktory udržující závislost, zákonitosti chování, bažení, relaps-recidiva, spoluzávislost v rámci vztahů, výhody a nevýhody abstinence i závislosti, motivace a cíle, dopady, vina, kontrolované užívání, komunikace, vývoj postoje k závislosti i k abstinenci, sebedůvěra a sebeúcta, dovednosti odměňování, trénink odložení libosti.

### Motivační skupina (vede Mgr. Michaela Nenadálová)

Jde o otevřenou skupinu pro ty z Vás, kteří se teprve rozhodují k intenzivnější léčbě či mají o smyslu léčby ještě pochybnosti. Může být i vstupní branou do dalších programů našeho ambulantního centra nebo službou pro zájemce, kteří čekají na uvolnění kapacity např. individuálních kontaktů či hospitalizace.

Je to čas a místo, kde budeme společně mluvit o Vašem hledání odhodlání, o hledání důvodů, proč změnit svoji situaci a pokusit se něco udělat. Slouží k upevnování Vašeho rozhodnutí o změně, také k vzájemné podpoře a následném výběru nevhodnějšího typu péče dle Vašich očekávání.

### Doléčovací skupina (vede Mgr. Alexander Debnar)

Skupina je určena pro všechny, kteří ukončili ústavní/stacionární/intenzivní ambulantní program, jako forma doléčování.

Jednotlivé programy Adiktologického ambulantního centra můžete samozřejmě kombinovat, po dohodě s terapeutem. S terapeutem také bude společně domlouvat, která aktivita by pro Vás mohla být nejlepší. Máte-li jakékoliv pochybnosti či otázky, nebojte se nás zeptat.