

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 či hraní na automatech. 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.

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 důvodu mají potíže v komunitně organizovaném strukturovaném programu na odd.A,B nebo C.

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 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 nebo C.

Pobyt na oddělení 3D slouží také jako určitý vstupní filtr, který má chránit lidi v léčebně před možným zavlečením drogy. Pobyt 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 ve 4.- 12. týdnu v léčebně po předchozím probrání Vaší žádosti o přestup na Vaší skupině. Výjimkou jsou tzv. "první pomoci", tedy kratší hospitalizace (1-8 týdnů) ke stabilizaci recidivy následující po nedávné dlouhodobé léčbě u nás - zde předpokládáme adaptaci rychlejší, a proto můžete o přestup do 2. fáze požádat již po 1. týdnu na oddělení.

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 vycházky, 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. Vzniká formou dohody mezi Vámi a terapeutem za spolupráce Vaší 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.

Byť se rámcová délka léčby sděluje po příchodu na oddělení a zpřesňuje po 2 měsících, může se kdykoli podle potřeb terapeutických (opět dohodou v komunitě mezi terapeuty a Vámi) revidovat.

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 propustky až po přestupu do II. fáze (nejčastěji v 8. týdnu pobytu zde). Před přestupem do II. fáze lze povolit propustky 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 rizikovostí plánu propustky. Propustky se zásadně nepovolují delší než třídní. Návštěvy budete moci přijímat až po měsíci pobytu zde, všechny musí být veřejné, předem ohlášené. V jiných návštěvách a v rizikových návštěvách Vám budeme zbraňovat.

Nebyla by pro Vás lepší individuální péče? Proč se všechno musí dít v komunitě?

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.

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

Cítíme jako užitečné Vás ještě upozornit na některá pravidla:

- Pokusíme se Vás nenásilně směřovat k tomu, aby Vaše spotřeba cigaret během pobytu zde nevzrůstala, ideálně aby se snižovala (omezení kouření během programu, pouze na určitých místech mimo vnitřní prostory budov, event. dohoda o maximální spotřebě cigaret)
- Budeme Vás podporovat v začlenění Vaší rodiny do terapie, ideálně formou týdenních pobytů Vaší rodiny či partnera zde

Považujeme výše vypsane informace za ty nejnnutnější, potřebné k utvoření si lepší představy o léčbě v naší léčebně.

Připojujeme ještě několik praktických informací:

- do léčebny nastupte v předem dohodnutém termínu mezi 12. a 19. hodinou (po předchozím objednání a písemném doporučení Vaším lékařem či jiným specialistou),
 - léčebna se nachází asi 8 km od Českého Krumlova, směrem na obec Chvalšiny (autobus jezdí ve všední dny z Č. Krumlova v 10.20, 12.50, 14.30, 15.50, 16.20 a méně vhodně v 18.30 hod. – raději si ověřte!!),
 - vezměte s sebou občanský průkaz, průkaz zdravotního pojištění, psací potřeby, sešit A4, pyžamo, sportovní oblečení, hygienické potřeby, plavky, sklenici, hrneček, příbor, zámek 2x, vycházkovou obuv, přezůvky. Hodit se Vám bude i společenské oblečení.
- Věci na tomto seznamu prosím považujte za nezbytné, bez nich by Váš vstup do léčebny či první dny v léčbě byly zkomplikovány. Nemáte-li je, budeme to muset zvládnout i bez nich.
- Nepřijíždějte v žádném případě vlastním vozem.

Doufáme, že Vám tyto informace pomohou v kompetentnějším rozhodnutí k nástupu léčby a v jejím setrvání. Přejeme Vám hodně zdaru ve Vašem snažení. Naprosto neváhejte se nás zeptat na jakoukoli další informaci. Stejně tak neváhejte se s námi domluvit, je-li Vaše situace jakkoli zvláštní a potřebujete-li v některém směru odchylné postupy.

Přejeme Vám hodně zdaru ve Vašem snažení zde v léčebně.

Prim. MUDr. Jiří Dvořáček
11. 9. 2016