Резултати недеље - 1

Вежба „Резултати недеље“ обавља се у циљу профилактике рецидива услед зависности од алкохола или дроге. Рецидив се може одликовати трима карактеристичним својствима:

1. Процес рецидива на негативном фону – *неурастенички рецидив* Карактерише се раздражљивошћу, депресијом, увредљивошћу и другим негативним емоцијама. Општи став је „не могу и нећу да трпим“.
2. Рецидив на позитивном фону – *сањалачки рецидив*. Карактерише се лакомисленим, „несташним“ и безбрижним понашањем. Расте унутрашња спремност за конзумацију. Општи став је – „једна ми неће нашкодити“.
3. Спонтани рецидив. Појављује се као неочекивана и несавладива жеља за конзумацијом изазвана неким спољашњим или унутрашњим фактором. Повезано је с нарушавањем граница (задатак „Границе“ се обавља посебно). Општи став је „немам снаге – желим“.

Пажљиво испуњавање задатка „Резултати недеље“ омогућава нам да анализирајући проживљени временски сегмент „запазимо“ симптоме рецидива у зачетку и да предузмемо противмере.

Вежба је предвиђена за **групе самопомоћи** и конфиденционална је. Група се окупља након пијења чаја (кафе) иза затворених врата. Кад група почне са радом улазак у собу ради учествовања у њеном раду је забрањен.

У току рада групе на „Резултатима недеље“ улога модератора се ограничава читањем питања. Након тога сваки учесник групе, укључујући и модератора наглас излаже оно што има да каже о суштини питања. Завршавајући своје излагање члан групе говори: „Хвала“ – то значи да реч има следећи. Ако члан групе нема ништа да каже, говори: „Хвала,“ препуштајући реч следећем. Туђа излагања се не коментаришу. Питања једни другима се не постављају. Савети се не дају.

Задатак „Резултати недеље“ с коментарима:

РЕЗУЛТАТИ НЕДЕЉЕ.

1. НЕГАТИВНИ МОМЕНТИ *(Профилактика неуростеничног рецидива)*:

1.1. Да ли је било конфликтних ситуација и које?

(Запажање конфликтних ситуација и анализа сукоба. Анализирамо да нисмо можда: преувеличали значај конфликта – „прављење од комарца магарца“; смањили значаја конфликта – пренебрегавање другим људима; анализирамо кораке који су предузети за решавање сукоба.)

1.2. У току којих дана сам осећао највећу напетост или премор?*(Анализирамо врсту посла који смо обављали. Имамо на уму да је „премор пут ка рецидиву“. Размишљамо о корекцији посла.)*

1.3. Шта смо морали да радимо „преко воље“? *(Запажање тренутака када смо морали да улажемо напор да победимо себе. Анализа квалитета овог улагања напора. Оно треба да буде у складу с могућностима и да је корисно. Приморавамо се на исправне поступке и трудимо се запазимо то улагање напора које је штетно по нас.)*

1.4. Који су још догађаји изазвали негативне емоције?

(Конкретне ствари које нису наведене у претходним тачкама.)

1.5. Због којих донетих одлука и поступака жалим?

(Фиксација (запажање) и анализа учињених грешака. Моделирање ситуација (како је требало поступити) како би се спречило понављање грешака или како би се оне исправиле.)

2. ПОЗИТИВНИ МОМЕНТИ*(Превенција сањалачког рецидива)*:

2.1. Који догађаји су били најрадоснији? *(Анализирајући радосне догађаје имамо на уму да је опасно погружавање у атмосферу у којој се конзумира алкохол. Анализирамо недостатак радосних догађаја – одсуство радосних догађаја може бити признак депресивног стања.)*

2.2. Шта је донело осећај задовољства? *(Тражење здравог садржаја у свом животу: обилазак болесника, помоћ потребитом, долазак на гурупу смопомоћи, одлазак на богослужење и сл. Помоћ другима је залог успешне борбе за сопствену трезвеност. Анализирамо и одсецамо нездраву промену оријентације, на пример – боравак и дружење с људима у „кафанској“ атмосфери, чак и ако се не пије ништа.)*

2.3. У чему сам проналазио одмор и утеху? *(Настављамо да тражимо како да здраво испунимо живот у смислу безопасног провођења слободног времена или хобија – породични одмор у кругу ближњих, бављење спортом или пецање у границама разумног. Избегавамо крајности.)*

2.4. Да ли су ми се други људи захваљивали и за шта? Коме сам се ја захвалио? *(Усмеравамо се на добронамеран однос према људима. Имамо на уму да захвалност долази као одговор на самилостан однос према другим људима и стварну помоћ. Запажамо – да ли сам се захваљивао некоме и за шта? Учимо се захвалности и брижном односу према осећањима ближњег.)*

2.5. Које опасне ситуације сам успео да избегнем? *(У разговорима у групи човек се учи да запажа опасност по своју трезвеност у различитим животним ситуацијама. У почетку човек може и да не види или да не схвати као опасност то што доводи до рецидива. Говорећи о опасним ситуацијама ми не дозвољавамо себи да занемаримо ту опасност.)*

3. Да ли сам свесно „нарушио границе“ (људи, места конзумације и животне ситуације)? *(Запажамо нарушавање „граница“. Формулишемо опасност услед тог кршења „граница“. Анализирамо мотивације које су довеле до кршења „граница“. Моделирамо ситуације (како треба поступати) за убудуће, да бисмо избегли нарушавање. Одређујемо нове „границе“.)*
4. Да ли се појављивала снажна жеља за конзумацијом (с чим или с ким је била повезана)? *(Настављамо анализу „граница“. Тражимо и примењујемо „инструменте“ у борби против рецидива: зовемо консултанта, друга, свештеника; обраћамо се Богу у молитви; рад у кући и друго. Фиксирамо стечено искуство у борби против рецидива. Знамо да је могуће зауставити рецидив да на крају ипак не дође до конзумирања.)*
5. Шта сам ново сазнао у току протекле недеље (о себи, о зависности)? *(Фиксирамо искуство које смо стекли у одолевању своје зависности. Говоримо о информацијама које смо добили из књига, групног рада и испуњавања задатака, и која је примењива у мојој ситуацји. Фиксирамо нова испољавања зависности.)*
6. Које одлуке сам донео о свом животу? *(Интелектуално (духовно) осмишљавање протекле недеље.)*
7. Који је мој план активности за следећу недељу? *(Излагање донетих одлука и планирање конкретних дела. План не сме да предвиђа конзумацију и кршења „граница“ – односно, постоји жеља човека да буде трезан, пажљив и опрезан.)*