RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Tėvų vaidmuo PAM prevencijoje

Ergoterapeutė: Berta Vengraitė
Med. Psichologė: Rima Kojuševa

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Kodėl svarbu kalbėti?

Tyla – palanki terpė priklausomybei užaugti.
Kai ignoruojame, vengiame, bijome kalbėti – siunčiame netiesioginę žinutę, kad „tai nėra svarbu“ ar „tai priimtina“.

Prevencija veikia tik tada, kai veikiame kartu.
Nė vienas tėvas ar pedagogas vienas nepakeis situacijos – reikalinga bendruomenės vienybė.

Kiekvienas iš mūsų gali būti prevencijos dalis.
Net jei nesame ekspertai – mūsų dėmesys, žodis, pavyzdys daro skirtumą.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Tėvų vaidmens reikšmė

1. Tėvai kaip apsauginis veiksnys

   Emocinė parama – mažina riziką eksperimentuoti;
   Nuoseklumas – aiškios ribos ir taisyklės;
   Tėvų elgesio pavyzdys – modeliuoja vaiko požiūrį.

2. Saugus prieraišumas

   Saugus emocinis ryšys – mažina rizikingą elgesį.
   Emociniai poreikiai – pagrindas saugumui.
   PAM – kaip nuskausminimas esant atstumtumo jausmui.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Tėvų vaidmens reikšmė

3. Autonomiškumas ir ribos

Paaugliui reikia ir laisvės, ir struktūros;
Aiškūs susitarimai ir dialogas – ne tik kontrolė;
Atsakomybė gimsta su pasitikėjimu.

4. Įsitraukimas į vaiko gyvenimą

Domėjimasis kasdienybe – mokykla, draugai, pomėgiai, nuotaikos;
Bendri šeimos ritualai – stiprina ryšį, suteikia stabilumo;
Įtraukimas į sprendimų priėmimą – skatina atsakomybę ir pasitikėjimą.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Prevencija – ne venkartinis pokalbis

1. Nuolatinis ryšio kūrimas.

2. Pokalbiai apie emocijas, vertybes, spaudimą.

3. Empatija > moralizavimas.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Kada derėtų sunerimti?

Elgesio pokyčiai, izoliacija, miego sutrikimai;
Nauji draugai, slapukavimas, motyvacijos praradimas;
Ankstyvas reagavimas – prevencinė priemonė.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Kaip reaguoti?

Išlik ramus – emocijos suprantamos, bet kaltinimai ar bausmės gali uždaryti kelią dialogui.

Kalbėkis atvirai – parodyk, kad esi šalia, nori suprasti priežastis, o ne tik smerkti.

Ieškok pagalbos – kreipkis į specialistus (psichologą, priklausomybių konsultantą).

Būk nuoseklus – nustatyk aiškias ribas, bet kartu parodyk paramą keičiantis.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

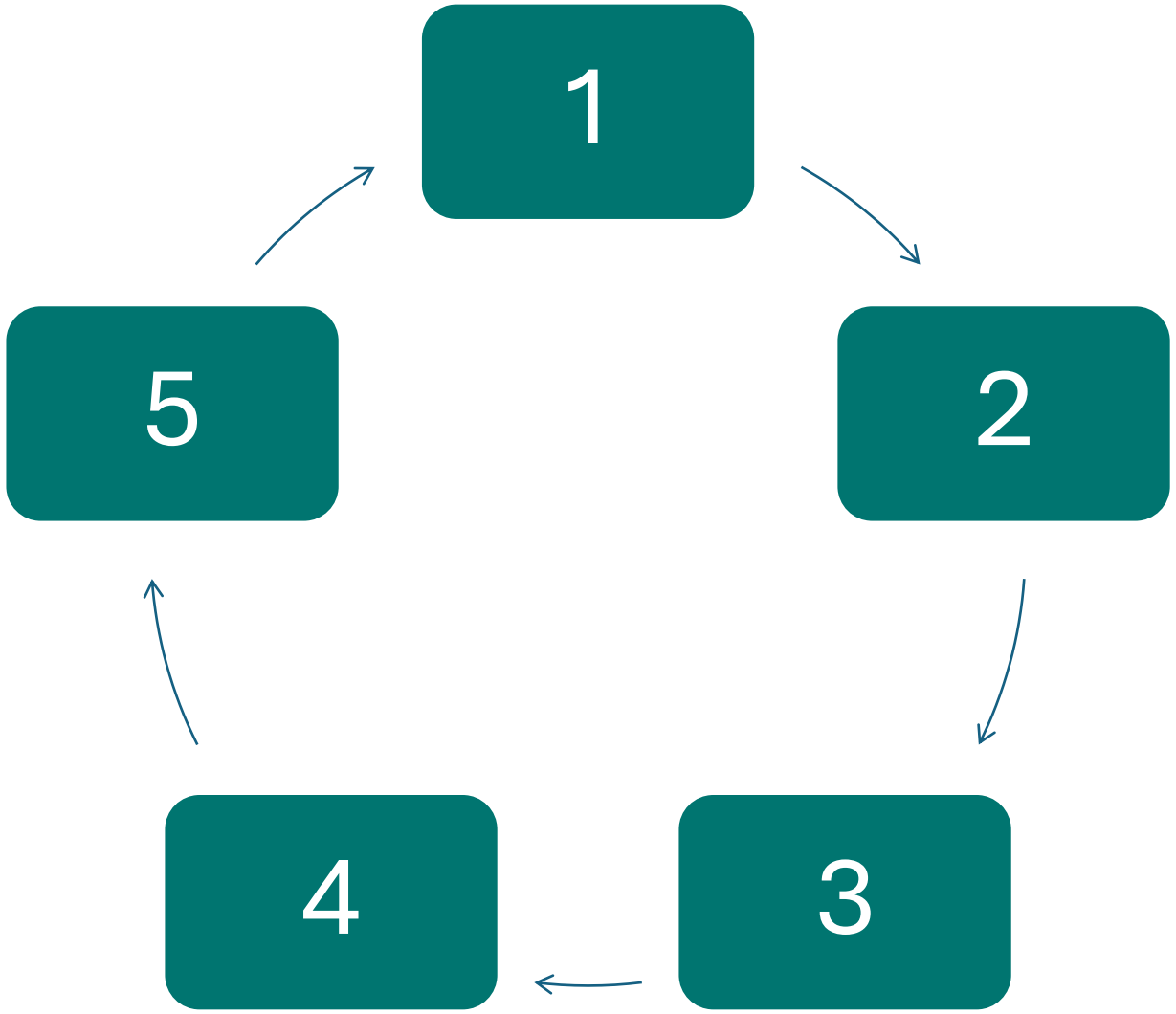
Aiškios ribos ir pasekmės

Netoleruokite vartojimo;
Nuoseklumas;
Nepažeisti asmeninės erdvės;
Išsigryninti kas yra pasekmė, o kas bausmė.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Ramaus pokalbio ratas

1. Pasiruošk
2. Išreikšk rūpestį, o ne kaltinimą
3. Išklausyk iki galo
4. Kalbėk apie pasekmes
5. Ieškokite sprendimų kartu



RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Namų taisyklės

Aktyvus laikas – būtinas sveikam augimui

Saugus interneto vartojimas

Grįžimas namo – iki sutarto laiko.

Taisyklės – ne dėl kontrolės, o dėl pasitikėjimo. Susitariam kartu, nuolat peržiūrim, paisom vieni kitų ribų.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Stigma ir etikečių klijavimas – kliūtis pagalbai

Vartojimo lygis:

1. Nevartojimas
2. Ekspermentinis
3. Rizikingas
4. Žalingas

5. **Priklausomybė**

Etiketės žaloja – jos gali sustiprinti gėdą, atskirtį ir paskatinti dar didesnį rizikingą elgesį.
Stigma stabdo pagalbos ieškojimą – kai bijoma būti pasmerktam, tylima ir slepiama.
Keiskime požiūrį: ne „kas su tavimi negerai?“, o „kas tau nutiko?“

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Bendradarbiavimas: tėvai-mokykla - bendruomenė

Jaunuolio

Tėvų

Mokyklos

Piliečių

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Situacija

Niekam nerūpi, kaip jaučiuosi. Mokykloje vis tyčiojasi – niekas negina. Namie – tik rėkia arba manęs visai nepastebi. Jau geriau nieko nejausti... Tas dūmas bent trumpam nuramina. Aš nesu blogas – tiesiog pavargau būti vienas.

Situacija

Tas vaikas vis murzinas, nepasveikina, spardosi aplink šiukšliadėžes. Vis su kažkokiais keistais tipais. Elgiasi kaip chuliganas – matyt jau visai nusirito. Kur žiūri jo tėvai? Gal reikėtų pranešti policijai.

RESPUBLIKINIS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

! Tėvų atmintinė:

„Ne spausti – o būti šalia. Ne moralizuoti – o atliepti. Ne laukti išpažinties – o kurti ryšį.“

- *Kaip tu jautiesi pastaruoju metu?*
- *Ar yra kas nors, apie ką sunku kalbėti, bet norėtum, kad aš žinočiau?*
- *Aš matau, kad pasikeitei – man rūpi, kaip tu gyveni.*
- *Noriu suprasti, bet nespausiu – kai būsi pasiruošęs (-ųsi), aš esu šalia.*
- *Suprantu, kad gali nenorėti kalbėti – kai būsi pasiruošęs (-ųsi), aš būsiu šalia.*
- *Kartais mums visiems reikia tylos – bet noriu, kad žinotum: man rūpi.*
- *Kaip galėčiau tave palaikyti, net jei nenori kalbėti?*
- *Gali neatsakyti dabar – aš vis tiek būsiu šalia.*
- *Man svarbi tavo nuomonė – jei norėsi, gali su manimi pasidalinti..*
- *Noriu su tavimi būti ne tam, kad žinočiau, o tam, kad būtume kartu.*
- *Net jei nesakai – jaučiu, kad tau sunku. Tu nesi vienas (-a).*
- *Tu esi man svarbus (-i) – net kai negali ar nenori kalbėti.*

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Kaip padėti vartojančiam jaunuoliui?

Pastebėti, atspindėti ir kalbėtis su jaunuoliu apie jo būseną;

„Suprantu, jog tau šiuo metu yra sunku, bet vartojimas nėra tinkamas būdas susitvarkyti su tuo“;

Vengti gąsdinimų ir gėdinimų, grasinimų – tai tik dar labiau paskatina paauglį vartoti, yra neefektyvu;

Skatinti jaunuoliui,-ei įdomias, su vartojimu nesusijusias veiklas;

Skatinti bendravimą ir santykius su saugiais, nevartojančiais asmenimis;

„Man pikta, kad nesilaikei susitarimų, taip pat ir neramu dėl tavo sveikatos ir pasekmių. Kaip manai, kas galėtų tau padėti kitą kartą laikytis nevartoti?“

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Paslaugos vaikams ir jaunimui

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Vaikų ir paauglių psichosocialinė reabilitacija (1)

Į vaikų ir paauglių psichiatro konsultaciją gali patys registruotis paaugliai nuo 16 m. Jaunesni nei 16 m. registruojami ir laukiami atvykstant su tėvais.

Paslaugos teikiamos vaikams ir paaugliams, žalingai vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas arba turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyviąsias medžiagas (PAM), turintiems priklausomybės sindromą ir patologinį potraukį azartiniams lošimams.

Amžius – nuo 14 iki 18 metų. Sprendimą dėl jaunesnių nei 14 metų ir vyresnių nei 18 metų asmenų priėmimo į skyrių priima skyriaus vedėjas.

Vaikų ir paauglių tėvams, teisėtiems atstovams ir šeimos nariams.

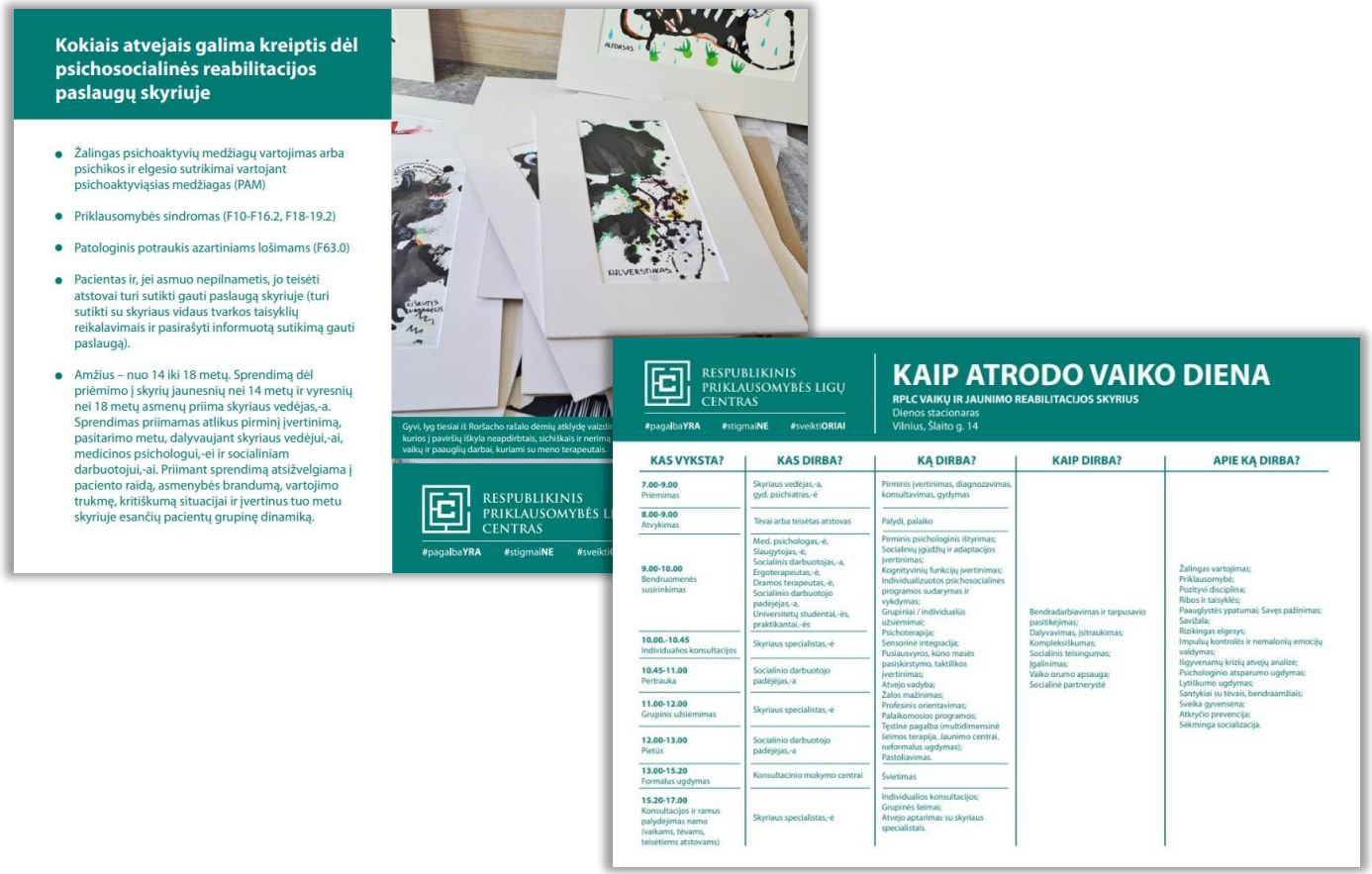
RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Vaikų ir paauglių psichosocialinė reabilitacija (2)

Pagal numatytą dienotvarkę skyriuje su jaunuoliais dirba psichologai, socialiniai darbuotojai ir ergoterapeutai.

Moksleiviams užtikrinamas bendrojo lavinimo ir ugdymo tęstinumas.

Paslauga teikiama Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos filialuose.



Kokiais atvejais galima kreiptis dėl psichosocialinės reabilitacijos paslaugų skyriuje

- Žalingas psichoaktyvių medžiagų vartojimas arba psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas (PAM)
- Priklausomybės sindromas (F10-F16.2, F18-19.2)
- Patologinis potraukis azartiniams lošimams (F63.0)
- Pacientas ir, jei asmuo nepilnametis, jo teisėti atstovai turi sutikti gauti paslaugą skyriuje (turi sutikti su skyriaus vidaus tvarkos taisyklių reikalavimais ir pasirašyti informuotą sutikimą gauti paslaugą).
- Amžius – nuo 14 iki 18 metų. Sprendimą dėl priėmimo į skyrių jaunesnių nei 14 metų ir vyresnių nei 18 metų asmenų priima skyriaus vedėjas,-a. Sprendimas priimamas atlikus pirminį įvertinimą, pasitarimo metu, dalyvaujant skyriaus vedėjui,-ai, medicinos psichologui,-ei ir socialiniam darbuotojui,-ai. Priimant sprendimą atsižvelgiama į paciento raidą, asmenybės brandumą, vartojimo trukmę, kritiškumą situacijai ir įvertinus tuo metu skyriuje esančių pacientų grupinę dinamiką.

Gyvi, lyg tiesiai iš Roršacho rašalo dėmių atklydę vaizdi
kurios į paviršių iškyla neapdirbtais, sichiškais ir nerima
vaikų ir paauglių darbai, kuriami su meno terapeutais.

RESPUBLIKINIS PRIKLAUSOMYBĖS LI
CENTRAS
#pagalbaYRA #stigmaiNE #sveikti

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS
#pagalbaYRA #stigmaiNE #sveiktiORIAI

KAIP ATRODO VAIKO DIENA

RPLC VAIKŲ IR JAUNIMO REABILITACIJOS SKYRIUS
Dienos stacionaras
Vilnius, Šlaito g. 14

KAS VYKSTA?	KAS DIRBA?	KĄ DIRBA?	KAIP DIRBA?	APIE KĄ DIRBA?
7.00-9.00 Priėmimas	Skyriaus vedėjas,-a, gyd. psichiatras,-ė	Pirminis įvertinimas, diagnozavimas, konsultavimas, gydymas	Bendradarbiavimas ir tarpusavio pasitikėjimas; Dalyvavimas, įsitraukimas; Kompleksiškumas; Socialinis teisingumas; Įgalinimas; Vaiko orumo apsauga; Socialinė partnerystė	Žalingas vartojimas; Priklausomybė; Pozityvi disciplina; Ribos ir taisyklės; Paaugėstes ypatumai; Savęs pažinimas; Savižala; Rizikingas elgesys; Impulsų kontrolės ir nemalonių emocijų valdymas; Ilgyvenamų krizių atvejų analizė; Psichologinio atsparumo ugdymas; Lytiškumo ugdymas; Santykiai su tėvais; bendraamžiais; Sveika gyvensena; Atkryčio prevencija; Sėkminga socializacija.
8.00-9.00 Atvykimas	Tėvai arba teisėtas atstovas	Palydi, palaiko		
9.00-10.00 Bendruomenės susirinkimas	Med. psichologas,-ė, Slaugytojas,-ė, Socialinis darbuotojas,-a, Ergoterapeutas,-ė, Dramos terapeutas,-ė, Socialinio darbuotojo padėjėjas,-a, Universitetų studentai,-ės, praktikantai,-ės	Pirminis psichologinis ištyrimas; Socialinių įgūdžių ir adaptacijos įvertinimas; Kognityvinių funkcijų įvertinimas; Individualizuotos psichosocialinės programos sudarymas ir vykdymas; Grupinia / individualūs užsiėmimai; Psichoterapija; Sensorinė integracija; Pusiausvyros, kūno masės pasiskirstymo, taktilikos įvertinimas; Atvejo vadyba; Žalos mažinimas; Profesinis orientavimas; Palaikomosios programos; Tęstinė pagalba (multidimensinė leimos terapija, Jaunimo centrai, neformalus ugdymas); Pastoliavimas.		
10.00.-10.45 Individualios konsultacijos	Skyriaus specialistas,-ė			
10.45-11.00 Pertrauka	Socialinio darbuotojo padėjėjas,-a			
11.00-12.00 Grupinis užsiėmimas	Skyriaus specialistas,-ė			
12.00-13.00 Pietūs	Socialinio darbuotojo padėjėjas,-a			
13.00-15.20 Formalus ugdymas	Konsultacinio mokymo centrai	Švietimas		
15.20-17.00 Konsultacijos ir ramus palydėjimas namo (vaikams, tėvams, teisėtiems atstovams)	Skyriaus specialistas,-ė	Individualios konsultacijos; Grupinės leimai; Atvejo aptarimas su skyriaus specialistais.		

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Konsultacijos artimiesiems

Priklausomybę turinčio žmogaus artimasis gali kreiptis konsultacijos į RPLC socialinį darbuotoją, psichologą, ergoterapeutą arba CRAFT specialistą.

CRAFT (Visuomenės palaikymo ir šeimos treniravimo metodas, angl. k. Community Reinforcement and Family Training) yra visame pasaulyje pripažįstama ir įrodymais patvirtinta metodika bei terapinis gydymo įrankis, paremtas kognityvinės elgesio terapijos principu, skirtas darbui su žalingai vartojančių ar priklausomybės ligomis sergančių asmenų artimaisiais.

RPLC CRAFT programa yra mokama. Į programą įeina 10 konsultacijų.

RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Berta Vengraitė
berta.Vengraite@rplc.lt

Rima Kojuševa
rima.kojuseva@rplc.lt

https://www.rplc.lt
https://www.facebook.com/resplc