

megfogalmazásában segít. Az aktív figyelem technikai alkalmazása (2):

- megfelelő testhelyzet, odafordulás,
- a figyelem csak a beszélőre irányul, figyelemelterelő hatások minimálisan csökkentése,
- az elhangzottak nyomán követésének jelzése nonverbális úton (fejbólintás),
- tisztázó kérdések nem világos részletekre,
- elhangzottak összefoglalása.

Problémamegoldás

A problémamegoldás hatékonyságának növelése az integrált ellátás alapeleme, amit a kommunikáció és az aktív figyelem oktatását követően végzünk. A problémamegoldás technikáját ismerő és azt hatékonyan alkalmazni tudó kliens, illetve család várhatóan képessé válik a környezetből eredő stressz kezelésére, céljai elérésére. A 4. ábra a strukturált problémamegoldási módszer hat lépését szemlélteti:

4. ábra. A strukturált problémamegoldási módszer hat lépése (2, 8)

- A probléma vagy a cél pontos meghatározása
- A megoldási lehetőségek összegyűjtése (ötletbörze)
- Az alternatívák értékelése
- Az optimális megoldás kiválasztása
- A tervezés
- Az előrehaladás értékelése

Az első lépés a probléma vagy a cél meghatározása és pontos definiálása. Ehhez fel kell használni az aktív figyelem képességét. Ezután a résztvevők ötletbörzét tartanak, hogy a megoldási lehetőségek listáját összeállítsák. A harmadik lépésben az egyes javasolt megoldási lehetőségek előnyös és hátrányos oldalait veszik sorra. A negyedik lépésben a résztvevők közösen kiválasztják azt a megoldási lehetőséget, amelyik legjobban megfelel szükségleteiknek és lehetőségeiknek. Az ötödik lépésben tervet készítenek a kiválasztott megoldási lehetőség kivitelezésére. Az utolsó lépés értékeli a terv kivitelezésére tett erőfeszítéseket (2).

A problémamegoldás elsajátítása alapvető, az alkoholfüggőség kezelésében hatékonyan alkalmazható módszer, a stresszkezelésen kívül a későbbiekben tárgyalandó relapszus-prevencióban, a magas kockázatú helyzetek kezelésében is az első választandó technikát képezi.

V. Specifikus technikák

Általános tanácsadás (8, 14)

Alapelvei: szupportív kapcsolatot épít ki, melyben a kliens őszintén leírhatja viselkedését a bűntudattól való félelem nélkül. Támogatja a klienst önbizalmának és felelősségérzésének erősítésében. Csökkenti a beteg féltelmét a kezeléstől, bátorítja a további találkozások igénybevételére.

Motivációs tréning

Alkoholbetegek kezelésénél lényeges szempont, hogy a kliens gyakran nem ismeri el betegségét, így gyógyulásra sem törekszik. A motivációs tréning a pszichodukációra ráépül, célja, hogy a beteg törekedjen italozó viselkedésének megváltoztatására, kívánja életmódjának megváltoztatását. Elhatározását folyamatosan növelni és erősíteni kell. Lényeges, hogy megismertessük a beteget a változás szükségességének okaival, azzal a károsodással, képességesökkenéssel és hátránnyal, ami alkoholfogyasztó életmódjával van összefüggésben, emeljük ki az absztinens életmódból származó előnyöket, mint jutalomértékű megerősítő tényezőket. Fontos, hogy a terapeuta hangsúlyozza a különbséget a kliens mint személy és a kliens mint alkoholfogyasztó között. Lényeges annak tisztázása, hogy a betegnek joga van a szabad döntéshez, és döntése következményeire felelősséggel tartozik. Fontos a terapeuta személye. A terapeuta empátiás és elfogadó viselkedése növeli a kliens önbecsülését, szabadságot ad a kliensnek a változtatás szükségességének eldöntésében. A kevésbé motivált beteggel való interjú során is néha elhangzanak olyan mondatok, melyek felhasználhatók a változás igényének erősítésében (8).

A motivációs tréning technikai alkalmazása (8, 14, 2. melléklet):

- az italfogyasztás előnyeinek és hátrányainak összegyűjtése (mérlegelve ebben a kliensnek saját magára, egészségére, testi-szellemi jólétére, családjára, szociális és társadalmi helyzetére, emberi kapcsolataira nézve lényeges momentumokat).
- visszatekintés a múltba (Hogyan látta magát a múltban? Hogyan képzelte el a jövőjét? Múltbeli elvárásai mennyiben különböznek jelen helyzetétől?) Éles ellenítést lehet a múlt reményei és a jelen helyzet között, ami a kliens számára kellemetlen diszkomfort érzést eredményezhet. Ez a diszkomfort jelentős motiváló erővel bírhat.
- előretekintés a jövőbe (Mi változzon a jövőben? Hogyan képzelel el az életét a jövőben? Mit szeretne elér-