

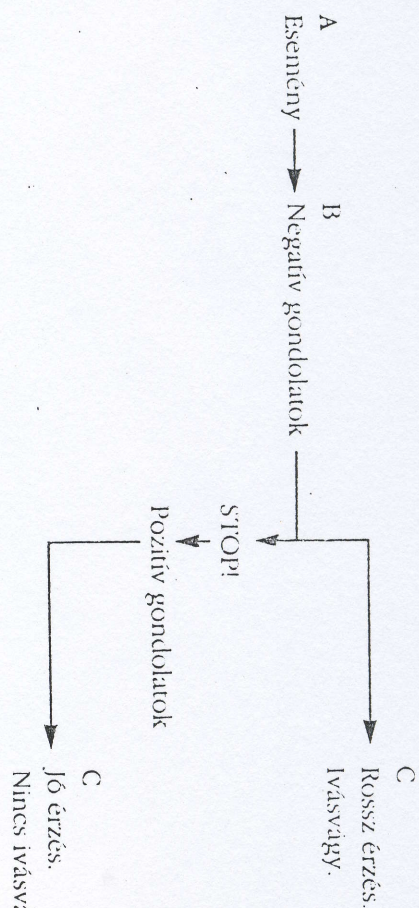
A ponttal kapcsolatban talán a korábban említett „gondolkodási hibák” elkerülése a fontos. Ezeket a „negatív gondolatokat” lehet restrukturálni, megkérdőjelezni, illetve a klienseket segíteni abban, hogy ezeket a gondolatokat idejében felismerjék, leállítsák és pozitív gondolatokkal, pozitív tartalmú „belső beszéddel” helyettesítsék.

*A negatív gondolatok megkérdőjelezése (Janus és mtsai, 1995, Kamnier, 1994, és Ross, 1994 után):*

1. A katasztrófává alakítás megelőzése: Nem vagy túlreagáló? Biztos, hogy a dolgok a legrosszabbra fordulnak? Mit tethetsz, ha a legrosszabb tényleg megtörténik?
2. Reményreli megállapítások: Még akkor is, ha nehéz lesz, kezelni tudom a helyzetet.
3. Okold az eseményt és ne magad: mindenki követ el hibákat, a hiba, amit adott helyzetben elkövetsz, nem a te állandó reakciómódod.
4. Emlékezz magad, hogy mindig maradj meg a feladatodonál: próbáld meg arra koncentrálni, amit csinálsz. Csinálj valamit, hogy jobban érezd magad.
5. ~~Kerüld el a „kell”, a „muszáj”, a „mindig”, az „örökre”, a „soha” megállapításokat:~~ ha ezeket a kifejezéseket (és a mögöttes megbúvó követeléseket) nem használod, több szabadságot hagysz magadnak és másoknak, hogy mindenki olyan legyen, amilyen.
6. Emlékezz jó dolgokra: mi segített korábban átvészelni ilyen helyzetet, mint amilyenben most vagy? Mit rejtél sikeresen a múltkor? Mi az, amit szeretsz magadban?
7. Nevezd újra a kellencellen érzéseket: emlékezz vissza arra, hogy a kellencellen érzéseknek nem feltétlen következménye, hogy újra ígyál. Gondolj ezekre inkább úgy, mint olyan jelzésekre, melyekre a megbirkózási stratégiáidat kell beindítanod.
8. Bátorítsd magad.

A terápia során mindezeket a kliensnek meg lehet tanítani, így a későbbiekben ő maga, egyedül tudja ezeket a műveleteket elvégezni. Az önmenedzselés során a kliensek először naplót írnak a mindennapi helyzetekről, amelyek kellencellen érzésekhez vezetnek (A=esemény, antecedenst). A kliensek azonosítják ezeket az érzéseket (minden egyes helyzetben), megtalálják az ezekből táplálkozó „automatikus gondolatokat” és „gondolkodási hibákat” (B=belief). Itt meg kell állniuk a gondolkodásban, majd a kliensek megkérdőjelezzék ezeket a gondolatokat (elhíz megfelelő segítséget kapnak). Ezután megvizsgálják, most hogyan gondolkodnak és hogyan érznek, milyen fel/megszabadtulást élnek át (C=consequence).

A kognitív terápia csak akkor lehetne tartósan eredményesek, ha a gondolkodási automatizmusok mögött megbúvó diszfunkcionális attitűdöket, nézeteket, hiedelmeket is módosítani lehet (Tringger, 1993).



Az automatikus gondolatok megváltoztatásának ABC sémája (Kamnier, 1994)

Az 5. ponttal kapcsolatban, azaz a megcsúszásra való felkészítésnél a kliensnek tudnia kell, hogy az absztinencia megértése nagyon erős negatív érzelmeket, indulatokat vált ki belőle, büntudatot, dühöt, szorongást élhet át, ami miatt nem mer jelentkezni a kezelőnél (absztinencia megsértési effektus). Úgy érzi a kliens, ami történt, az a teljes csőd, kár is folytatni az egészet. Erre fel kell készíteni a kliens, hogy ezeknek az érzéseknek az ellenére keressen segítséget, hívjon fel valakit azonnal (vagy mihelyst képes lesz rá), erre készüljön fel (pl. szerepjátékok segítségével), másnap pedig monjon el a konzultánsához és mondja el neki, mi történt. A vészhelyzetbeli teendőket akár egy cédlára is fel lehet írni, amit a kliens állandóan magánál hord (pl. egy telefonszámot, amit bármikor felhívhat). A kliensnek meg kell értenie a különbséget megcsúszás és visszaesés között.

A 6. ponttal kapcsolatban ki kell emelni, hogy a változás megvalósított környezetben esetleg könnyebben fenntartható: ha sikerül új barátokat, új szórakozási formákat találni, ha sikerül megoldani a korábbi családi, szociális és más problémákat. A konzultáns számára feladat adódhat abból, hogy kliense számára olyan segítő intézményeket kell javasolnia, ahol ezekben a kérdésekben (pl. álláskeresés, iskola befejezés, átképzés, lakhatás megoldása, segély stb.) segítséget kaphat.

A relapszus prevenció technikáit az alkohol- és droghasználatok az utómondozás során, általában csoportban tanulják, illetve gyakorolják. A hangsúly az egyseztű lépések elsajátításán van.