

ni? Segíthet-e az ivás abbahagyása céljainak elérésében?)

■ alapvető emberi értékek (Melyek a kliens számára legfontosabb emberi értékek? Melyekkel rendelkezik közülük? Hogyan jellemezné magát, mint alkoholistát?)

A motiváció növelése során arra a tényre fókuszálunk, hogy a kliens képes a változtatás mellett dönteni. A változtatás lehetőségébe vetett hitnek nagyon erős a motivációs hatása. A terapeuta segítse a klienst döntése meghozatalában, erősítse a kliensben azt a meggyőződést, hogy ő maga képes sorsának irányítására, önálló felelős döntésével képes viselkedésének megváltoztatására.

### Relapszus-prevenációs tréning

A relapszus-prevenációs tréning a motivációs tréninghez hasonlóan a pszichoeducációra ráépül. A pszichoeducáció során már elsajátított fogalmakat – relapszus, botlás, korai figyelmeztető jelek – megerősíti és újratárgyalja. Miközben elsődleges célja a relapszusok megelőzése, egyben a relapszusok körüli tévhiteket, a leszokásról és az addiktív viselkedésről szóló hiedelmeket is megszünteti. Segít annak a meggyőződésnek a megszüntetésében, miszerint absztinensnek maradni annyit jelent, mint elegendő akaraterővel rendelkezni. Segít továbbá a kliensnek a környezetében lévő azon triggererek felismerésében és hatékony kezelésében, melyek a botlásokhoz vagy relapszusokhoz hozzájárulhatnak: melyek akadályozzák, és melyek segítik addiktív viselkedésének megváltoztatását. Csökkenti a hibától való féltelmet, hangsúlyozza, hogy a viselkedés megváltoztatása nem a "minden vagy semmi" törvényszerűségei szerint zajlik, hanem folyamat jellegű, melynek során tanulni lehet az esetleges hibákból. A lapszusok részét képezik a végső cél elérése felé mutató haladásnak (8).

A relapszus-prevenációs tréninget motivált betegen végezzük. Minden kezelési programnak tartalmaznia kell, akár csoportban, akár egyéni ülések során.

Az 5. ábra a relapszus-prevenációs tréning részeit mutatja be:

#### 5. ábra. A relapszus-prevenációs tréning részeit

A viselkedésváltoztatás meggyőződésének folyamatos erősítése

A relapszus meghatározása

A botlás meghatározása

A korai figyelmeztető jelek meghatározása

Magas rizikójú helyzetek meghatározása

Relapszus: visszatérés a folyamatos vagy mértéktelen alkoholfogyasztáshoz (8).

Botlás: absztinens időszakot követően jelentkező kezdeti izolált alkoholfogyasztás vagy kontrollált ital fogyasztást követően fellépő első mértéktelen alkoholfogyasztás (8).

Korai figyelmeztető jelek: az alkoholfüggő személyeknél a relapszusokat általában megelőzik olyan tünetek, melyekből a közelgő relapszusra lehet következtetni. Ezek egyénenként rendkívül változók, azonban ugyanannál az egyénnél általában ugyanazok a tünetek előznek meg minden relapszust. Ezek felismerése rendkívül fontos, mivel jelentkezésük esetén az idejében nyújtott segítséggel a visszaesés megelőzhető. Magas kockázatú helyzetek: azok, melyeket a kliens nehéznek nevez meg az alkoholozáshoz "ellenállás" szempontjából (8).

A 6. ábra a korai figyelmeztető jeleket mutatja be.

#### 6. ábra. Korai figyelmeztető jelek

Alvászavar  
Ingerlékenység  
Feszültségérzés  
Szorongás  
Lehangoltság  
Unalom  
Szégyenérzet  
Magányosságérzés  
Gyakori foglalkozás az ivás gondolatával  
Sóvárgás az ital után

A relapszus rendszerint válasz (a) negatív érzelmi töltésű állapotokra, pl. szorongás, depresszió; (b) interperszonális konfliktusokra; (c) szociális nyomásra.

A magas kockázatú helyzetek meghatározása kérdőíves módszerek segítségével történhet. A következő kérdőíves módszerek ismertek (17): Inventory of Drinking Situations (Annis 1982), Relapse Precipitants Inventory (Lüman, Stapleton, Oppenheim, Pely és Jackson 1983), Situational Confidence Questionary – SCQ (Annis 1987)

A felmérés során pontosan tisztázzuk, hogy hol, mikor, kivel, milyen tevékenység közben kerül sor az italozásra, melyek azok a helyzetek, amikor az italozásnak leginkább szükségét érzi. Állítassunk fel hierarchiát a beteggel a legkevésbé és a leginkább kockázatos helyzetek között, ami a későbbiekben az ülések alkalmával történő, valamint az otthoni gyakorlásnak is alapja lehet.

A terápia kezdetén javasoljuk a kliensnek, hogy kerülje a magas kockázatú helyzeteket, ez azonban gyakran nem lehetséges, és nem is lehet a kezelés hosszú távú célja. Megismertetjük a beteget azokkal a módszerekkel, melyek segítségével hatékonyan tud fellépni az alkohollal szemben a magas kockázatú helyzetekben is.

A stresszkezelésnél ismertetett problémamegoldás-módszer itt az első választandó technikát képezi. Lépései:

- az adott helyzet pontos meghatározása.
- ületek a helyzet alkoholmentes eltöltésére.