

Програма “Солидарност” за рехабилитация на зависими – предизвикателства на програмата

Ако приемем за вярна предпоставката, че най-добрата терапия е възпитанието, то програма „Солидарност” за рехабилитация на зависими е възможно най-полезното място за хората, които са направили избора си да се откажат от дрогата. Намира се в центъра на София, в къща до „Женския пазар“. Капацитетът ѝ е 15 души. Апартаментът в къщата е уютен и гостоприемен и в неговите помещения има място за различните видове елементи на програмата – терапевтични групи, индивидуални сесии, ателиета, семинари.

Програмата „Солидарност” е вдъхновена от програмите на Терапевтичните Общности – един известен и особено успешен в Европа и САЩ начин за справяне със зависимостта. В условията на столицата това е адаптирано като наместо резидентския модел, характерен за терапевтичните общности, в „Солидарност” участниците идват в 9 ч. и си тръгват в 17 ч., тоест програмата е „отворена”. Всеки, който желае да се включи в нашата програма, преминава през процес на лечение на физическата абстиненция, така нар. детоксификация (ако се нуждае от това) и след това подписва два основни документа – договор и правила за участие в програмата. И двата документа имат за цел взимането на съгласието на участника в програмата за правилата и вътрешния ред, защото най-важното за програмата е да създаде една защитена среда, в която не се употребяват наркотици и в която няма насилие.

Дневният режим на програмата прилича на един истински работен ден. При идването си, участниците в програмата или „клиентите”, както ги наричаме ние, най-напред се събират неформално на чаша кафе или чай. В 9.30 часа започва Сутрешното Събиране, чийто еквивалент в другите организации е staff meeting, оперативка или екипна среща. Целта на Сутрешното Събиране е да структурира участниците, като разпредели отговорностите за деня между всеки един от тях. Всеки поема личен ангажимент, свързан с работа върху индивидуална трудност – напр. „Да говоря за себе си в група” или „Да чувам това, което ми казват”. Правилото, на което се подчинява изборът на личен ангажимент, е „Това, което ми е трудно, е това, което ме променя”. Освен ангажиментите, клиентите имат специални отговорности, свързани с функционирането

на къщата – пазаруване, цветя, отопление и т.н. Сутрешното събиране е начин да се започне денят позитивно – затова и заедно с ангажиментите в него има място за игра – обикновено динамична и бърза, а загубилият дава принос към групата – пее, рецитира или разказва анекдот.

След кратка пауза идва ред на терапевтичната група. Групите са различни като тема за всеки ден от седмицата, но целта им е работа върху причините, довели до зависимостта, с други думи дълбинно психологическо изследване на нагласи и емоции. Психологическата „находка” се свързва с поведението – употребата на психоактивни вещества и се търсят алтернативи, които се експериментират в живота извън къщата. Специална група като част от дългосрочна стратегия се занимава с превенцията на рецидив. Тъй като зависимостта се дефинира като „хронично рецидивиращо заболяване” според критериите на DSM IV, ние приемаме, че възстановяването е възможно, дори и с епизоди на срив. Ролята на групата за превенция на рецидив е да интериориза у клиентите стъпки, които те самите да извършват, когато се появяват високо-рискови ситуации – такива, в които има желание за употреба. Това е важно както за цялостното възстановяване от зависимостта, така и заради това, че клиентите ни нямат 24 часова „защита” от програмата. За да осигурим това, един от основните инструменти е планирането – както на вечерта след 17 ч., така и на съботата и неделята. Планирането намалява импулсивността, така характерна за зависимите, учи на адаптивност, структурира – то е един малък спасителен остров за времето, прекарвано извън програмата.

Обедът е част моментите, които сближават. Не само заради „похапването” заедно и алюзията за семейство, но и затова, че той се планира и подготвя от самите участници в програмата. Нашите младежи сами изготвят менюто, планират необходимия бюджет и готвят всеки ден разнообразна и вкусна храна. По време на тези дейности те влизат в разнообразни взаимоотношения помежду си – има доволни, има и недоволни. Конфликтните ситуации са отново обект на групова терапевтична работа.

Следобедът е посветен на различни семинари – от това „какъв е смисълът на заявките, коти пишем” до биохимия на зависимостта. Някои от семинарите се подготвят от самите участници и са част от тяхното личностово развитие – те се учат да говорят пред

публика, да структурират материал, да правят презентации – умения, които един ден ще са им полезни за автономния живот.

В програмата има място за спорт, хигиена и креативност като част от педагогическата работа с клиентите. Ние наричаме всяка от тези теми „ателие”. По време на ателие *Хигиена* клиентите сами се грижат за почистването на къщата. В ателие *Креативност* има възможност за изразяване на себе си не чрез думи, а със средствата на изкуството, което позволява позитивно възприемане на себе си и другите – нещо, което зависимостта е отнела. В него младите хора преоткриват възможността от приятни и интересни занимания без участието на наркотиците. Ателие *Креативност* съдейства за построяването на първите мостове във възстановителния процес, защото позволява опознаването на собствените творчески ресурси и работа с тях в една защитена среда.

Ателие *Социални умения* си поставя различни цели, които се определят най-вече от нуждите на клиентите. В неговите рамки се извършват обучения по английски език и компютърна грамотност, тренинги за намиране на работа и всичко свързано с изискванията на пазара на труда („Как да кандидатстваме успешно за работа”), презентация на себе си („Имидж и успех”). Усвоените умения се прилагат при реинтеграцията на младите хора в обществото и служат за основа на един пълноценен и автономен живот. Ателие *Социални умения* е част от стратегията за превенция на рецидив.

„Затваряне на деня” е последното групово събиране от дневния режим. То придава усещане за завършеност и отново насочва към чувството за принадлежност, което може да е било нарушено от събитие през деня. Затварянето е елемент и инструмент на програмата, който обобщава случилото се и позволява на членовете на групата да погледнат на събитията от деня извън влиянието на предизвиканите от тях мигновени емоции. Затварянето на деня позволява на членовете на групата да видят как другите възприемат събитията от деня. Те проверяват дали са се справили в следването на мотото на деня, което им позволява да открият разликата между желанието за друг живот и реалното им поведение. Това много помага за откриването на грешките, които всеки един допуска и повишава ефективността на престоя в програмата. В него се прави кратък анализ на изминалия ден и планиране на предстоящата вечер. Обикновено изказванията, които се правят на Затваряне на деня, са свързани с размишлението

„Какво научих днес и какви стъпки в позитивна насока направих за моето възстановяване?“.

Програма „Солидарност“ работи като „училище за живот“. В нея се усвояват умения, които или не са били усвоени по време на възпитателния процес, или са „заглушени“ от употребата и зависимостта. Самото включване на младежите в различни видове дейности поставя въпроси, свързани с нашите основни ценности – уважение на себе си и другия, честност, взаимопомощ, прозрачност, отговорност. Преминаването през различни нива на програмата наподобява различни нива на образование и е свързано с индивидуалната промяна и личностовото израстване на клиентите. Тук те се учат да ръководят импулсивното си поведение, да са в досег с емоциите си и да общуват автентично, да взимат решения и да правят избор, да са отговорни, за да могат да поемат пътя към автономията, без да посягат към илюзорната помощ на психоктивните вещества. Програмата завършва с истински проект за живота, който се защитава пред групата и екипа на Центъра. На мен лично това ми напомня за зрелостния изпит и защитата на дипломната работа – все неща, които са част от от пътя на един зрял и автономен човек, решил да сбъдне мечтите си.

В програма „Солидарност“ сме отделили място и за семействата и близките на нашите клиенти. Те също са участници в рехабилитационния процес, поради това че фамилната система има директно влияние върху възникването и поддържането на механизмите на зависимостта. Затова целта на работата с родители е идентифициране на семейните модели, поддържащи зависимостта и тяхната модификация. Семейството, от друга страна, е социална единица и влияейки върху него, ние влияем върху възможностите на нашите клиенти за по-успешна социална реинтеграция. Групата за взаимопомощ на родители се събира всяка седмица и в нея се разискват въпроси от рода на „Обгрижване или отговорна любов?“, „Как да подпомогна автономността на моето дете?“, „Родителски стратегии на справяне при зависимост в семейството“... Нашият подход за семейството като част от проблема, но и част от решението на зависимостта, дава резултати – на празниците, които празнуваме заедно, виждаме все по-голямо оживление и близост между родители и деца.

За да завършим процеса по един наистина добър начин, ние подпомагаме зависимите в ресоциализацията. Групата за ресоциализация е за всички, които току що са завършили

програмата и за тези, които имат специфични трудности. Тази група не е терапевтична, а група за взаимопомощ, което я прави още по-ценна. Тук се използват не предписанията на психолозите, а преживяното и наученото от самите членове на групата в програмата и в живота. Психологът, който присъства в групата, има за цел да осигури рамка на групата и да улесни участниците в тяхното взаимодействие.

Програма „Солидарност” е социално ориентирана програма. Тя работи с всички слоеве на обществото и в мрежа с центрове и специалисти от България и чужбина, защото концепцията на програмата почива върху системен интегративен подход. Смелостта и всеотдайността на хората, работещи в тази област, както и увереността, че зависимостта се лекува, въвлечеността им в проекта, са фактори, които оказват влияние и върху самите участници и техните близки.

Ние вярваме, че зависимостта е разстройство на цялостната личност, чието възстановяване се случва с един или няколко лечебни епизода. Зависимостта разстройва всички сфери на функциониране на личността – здраве, семейство, междуличностни контакти, работа/учене. Това определя ролята и мястото на **програма „Солидарност”** като звено между програмите от **ниския и висок праг**. Програмите от **ниския праг** са свързани с намаляване щетите от употребата. Това са програми за **аутрич работа** (работа на терен сред употребяващи), за раздаване на чисти игли и спринцовки, предпазване от HIV и хепатит С. Към ниския праг са и **дроп-ин центрове за работа с употребяващи**, където колегите се опитват да им дадат подкрепа и да ги мотивират за лечение, субституиращите и поддържащите програми, в които се извършва лечение със заместител на хероина. Програмите от **високия праг** са свързани с психологическа и психо-социална работа. Нашата програма е такава. Тя дава възможност за инвестиране от страна на зависимите в собствения им процес на възстановяване и във възвръщане на тази инвестиция в процеса на живота. Има ли нещо по-добро от това, да работиш за себе си и да постигаш успех?

Елена Николова,
Директор на програма „Солидарност”

www.solidarnost-bg.org