

VČASNÁ DETEKCE A INTERVENCE U PROBLÉMŮ S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

Konference

**Primární prevence rizikového
chování III**

Praha, 27. listopadu 2006

MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.



centrum adiktologie



Obsah

- Pojmy, význam, angažované osoby
- Schémata včasné detekce problémů s alkoholem a jinými drogami
- Opěrné body pro pedagogy a rodiče
- Zaměření a cíle včasných intervencí
- Schémata krátkých intervencí u problémů s alkoholem a jinými drogami
- Motivace a práce s motivací
- Doporučené a nevhodné přístupy

POJMY

- **Včasná detekce** – zjištění problémů s užíváním návykových látek dříve, než dojde k závažnému psychickému, somatickému a/nebo sociálnímu poškození či vzniku závislosti

Mohou provádět: pracovníci v nespecifickém kontaktu s uživatelem – pedagogové, sociální pracovníci, psychologové, praktičtí lékaři apod.;

důležití jsou rodiče a blízcí.

- **Včasná intervence** – krátkodobý odborný postup navazující na včasnou detekci (též „krátká intervence“)

Mohou provádět: odborníci-nespecialisté – poradenští pracovníci, psychologové, lékaři apod.

DŮVODY PRO VČASNOU DETEKCI A INTERVENCI

- Čím dříve je problém s užíváním návykových látek zjištěn, tím účinnější může být intervence.
- Včasné intervence jsou snáze proveditelné, dostupnější a levnější.
- Jestliže problém s užíváním návykových látek není zjištěn včas, může vzrůstat jeho závažnost a poškozující dopady.
- Skrytý problém s užíváním návykových látek může znemožňovat účinné řešení jiných problémů (výchovných, vzdělávacích, psychologických, zdravotních).

Škodlivé užívání dle MKN 10 (F 10-19.1)

a) tělesné poškození

- infekční komplikace u nitrožilního podávání
- srdeční arytmie nebo hypertenze u stimulancí
- zažívací a jaterní problémy u alkoholu

b) duševní poškození

- poruchy paměti
- flashbacky
- mírná podezíravost u stimulancí

Škodlivé užívání dle DSM III-IV

Zahrnuje navíc oproti MKN 10:

c) sociální důsledky

- selhávání v některé životní roli (rodina, studium, zaměstnání)
- opakované rizikové užívání (např. při řízení)
- opakované právní problémy
- pokračující užívání navzdory trvajícím sociálním nebo mezilidským problémům



CAGE dotazník

AUDIT – dotazník na včasné zjištění problémů s alkoholem

„alkoholický nápoj“ – 0,5 l piva, 2 dcl vína, 0,5 dcl destilátu

Množství a frekvence: Jak často? Kolik v typický den?
Kolik při jedné příležitosti?

Rizika – kolikrát za poslední rok?

- neschopnost zastavit se v pití
- selhávání (nesplnění pracovních, studijních či rodinných úkolů) souvislosti s pitím

Alarmy – kolikrát za poslední rok?

- ranní doušky , pocity viny, „okénka“

Průšvihy – kolikrát za poslední rok?

- zavinění zranění
- upozornění a výhrady z okolí (rodina, přátelé, škola, zaměstnání, lékař)

AUDIT - doplňující indikátory

- Flámovací pijácké zvyky
- Těžké kouření
- Prohřešky, i když bez průšvihu: alkohol za volantem, pití v práci nebo místo práce

DAST – dotazník na problémy s jinými drogami

1. Jiné látky než léky na předpis
2. Více drog současně
3. Neschopnost „zastavit“
4. „Okna“ nebo flashbacky
5. Pocity viny
6. Výhrady od nejbližších
7. Zanedbávání rodiny
8. Zapojení do nezákonných aktivit
9. Příznaky z nedostatku drogy - „abst'ák“
10. Psychické a zdravotní problémy: poruchy paměti, žloutenka, křeče, krvácení

ANO/NE

1-2 nízká úroveň; 3-5 střední úroveň; 6-10 podstatná úroveň problémů

ZNAKY ZRANITELNOSTI - TEENAGEŘI

- podléhání tlakům okolí, spolužáků, party
- problémy komunikace (s dospělými, s vrstevníky i s mladšími dětmi)
- obtíže s vytvářením kamarádských vztahů
- nízká nebo nepřiměřená asertivita
- obtíže v oblasti sebeovládání, rozhodování a zvládní konfliktů
- problémy s rozpoznáváním následků určitého jednání
- potíže s učením
- nízká schopnost zvládat úzkost a stres

ZNAKY RIZIKA PRO UŽÍVÁNÍ DROG - TEENAGEŘI

- blízký přítel/přítelkyně bere
- změna přátel, ztráta kvalitních přátel, izolování od normálních vrstevníků
- obhajoba lidí, kteří užívají drogy, ztotožňování se s nimi jako se vzory
- náhlé zhoršení vzhledu, zdraví a péče o zevnějšek, změny v oblékání
- náhlé zhoršení výkonu ve škole či v práci, absence
- změny v chování, agresivita, podrážděnost, lhaní a tajnůstkářství, nedochvilnost, zapomnětlivost
- ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí
- neodůvodněné střídání nálad, smutek a naopak veselí
- zamykání se v pokojíčku, v koupelně, na záchodě
- nadměrná vyčerpanost a snadná unavitelnost, neobvyklá ospalost
- odchody a útěky z domova
- ztráta kvalitních zájmů, zálib a hodnot

Včasná detekce a orientační testy na přítomnost drog v moči

Častý zájem rodičů: „Chceme vědět, zda naše dítě bere drogy!“

Otázky pro rodiče:

- Mluvíte s ním o tom?
- Je to váš první projev zájmu o problém?
- Souhlasí s tím váš syn/dcera?

Pokud ne -

- jak často to chcete provádět?
- co si počnete s pozitivním nálezem?
- co se stane, když to praskne?

VČASNÉ INTERVENCE – ZAMĚŘENÍ A CÍLE

Zaměření:

- motivace zabývat se problémem
- zvědomění rizik
- zvýšení sebekontroly a sebemonitorování
- objasnění psychologických a interpersonálních problémů
- detekce spouštěčů užívání

Cíle:

- snížit nebo zastavit užívání
- omezit rizika
- získat motivaci pro vyhledání odborné pomoci

KRÁTKÁ INTERVENCE U ALKOHOLU

- Příprava a motivace klienta
- Informace
- Zvolení cíle (přestat na nějakou dobu nebo snížit na nízkou hladinu rizika)
- Směrnice a instrukce
- Sebemonitorování
- Hodnocení průběhu a výsledků – opakované
- V případě neúspěchu informace o dalších léčebných možnostech

KRÁTKÉ INTERVENCE U JINÝCH DROG

- Personalizovaná zpětná vazba a počáteční informace
- Motivační rozhovor
- Stanovení cílů
- Prevence relapsu
- Užití svépomocného manuálu
- Informace o harm reduction
- Ukotvení – dohoda o další návštěvě a možnostech krizové intervence mezitím

STADIA MOTIVACE A ADEKVÁTNÍ INTERVENCE 1

1. prekontemplace

(chce pokračovat v braní drog, ale může mít určité pochybnosti; může uvažovat, že by mohl uvažovat, že by mohl uvažovat o změně)

– zde se doporučuje vyvolávat pochybnosti o návykovém chování a pomoci klientovi lépe vnímat rizika.

2. kontemplace

(se změnou váhá, zvažuje výhody a nevýhody, zisky a ztráty; je rozhodnutý uvažovat o změně)

- doporučuje se postupovat podobně jako v 1.stadiu a navíc posilovat sebedůvěru.

3. rozhodnutí

(„budu se sebou něco dělat“ – ale co?)

– zde je vhodné navrhnout, co konkrétně by měl klient udělat.

STADIA MOTIVACE A ADEKVÁTNÍ INTERVENCE 2

4. jednání

(klient realizuje navržený/doporučený program)

- poradce pomáhá klientovi pozitivní změnu uskutečnit.

5. udržování

(klient udržuje pozitivní změnu)

- využívají se strategie k udržení změny a prevenci relapsu (monitorování a sebemonitorování, vyhýbání se rizikovým místům a situacím, přiměřený životní styl).

6. relaps

(klient selhává, může se dostat zpět do 1. stadia, kdy nestojí o změnu)

- zde je nejdůležitější zvládnout psychologickou reakci na selhání a užívání rychle zastavit.

POSILOVÁNÍ MOTIVACE

Principy:

- vyjadřování empatie a podpory
- vytvoření rozporu (co klient chce v budoucnu a jak se chová v současnosti)
- vyhýbání se neproduktivním sporům
- práce s odporem (reflexe odporu, změna vztahového rámce, uvažování o jeho příčinách)

Strategie:

- probírání typického dne nebo sezení
- chtěné a nechtěné následky užívání návykových látek
- poskytování relevantních informací
- probírání problémů (zejména působených návykovou látkou)

ODBORNÝ PŘÍSTUP PŘI VČASNÝCH A KRÁTKÝCH INTERVENCÍCH

- Vzbuzení důvěry
- Respekt a zájem
- Pozitivní zpětné vazby (oceňování schopností, zdůrazňování pokroku)
- Komunikační dovednosti: kladení otevřených otázek, reflektující naslouchání, potvrzení a shrnutí
- Nekonfrontační postoj

CO BYCHOM NEMĚLI DĚLAT

- Dávat přímé nevyžádané rady
- Podnikat intervenci bez zhodnocení problémů a motivace
- Hádat se s klientem
- Používat nátlaku
- Značkovat, soudit a hodnotit klientovo chování, myšlenky a přesvědčení
- Jít příliš rychle – přecenit klientovu připravenost a schopnost změny
- Používat odborně neprokázané názory
- Stavět klienta před zjednodušující dilemata – „bud' přestaneš nebo musíš jít do léčebny“
- **Důležité: neděláme, co neumíme!**

KONEC PREZENTACE

Děkuji za pozornost.

MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.

Centrum adiktologie

Psychiatrická klinika

1. lékařské fakulty

Univerzita Karlova v Praze

Ke Karlovu 11, 120 00 Praha 2

kalina@adiktologie.cz