

**Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras
Mykolo Romerio universitetas**

**NUO NARKOTIKŲ PRIKLAUSOMŲ ASMENŲ ILGALAIKĖS
PSICHOLOGINĖS - SOCIALINĖS REABILITACIJOS**

Metodinės rekomendacijos

Vilnius
2009

*Pritarta M.Romerio universiteto Socialinio darbo katedros 2009-08-31 susirinkimo protokolu
Nr. 1SDK-1*

Parengė:

dr. S.Čaplinskas, ULAC direktorius, Mykolo Romerio universiteto docentas

Linas Gasiliauskas, LAC psichologinės socialinės reabilitacijos bendruomenės vadovas

Valius Sruoga, LAC psichologinės socialinės reabilitacijos bendruomenės psichiatras-
psichoterapeutas

Kęstutis Dragūnevičius, LAC psichologinės socialinės reabilitacijos bendruomenės

Andrius Lošakevičius, LAC psichologinės socialinės reabilitacijos bendruomenės

Recenzavo:

Doc. Rolandas Čepulis, VU Medicinos fakultetas

Doc. Rita Raudeliūnaitė, M. Romerio universiteto Politikos fakultetas

TURINYS

Nuo narkotikų priklausomų asmenų psichologinės-socialinės reabilitacijos bendruomenė ir jos tikslai.....	5
Terapinės bendruomenės personalas ir jo funkcijos	6
Gydymo metodai	7
Pagrindiniai bendruomenės veiklos principai.....	7
<i>Hierarchija ir organizacija</i>	<i>8</i>
<i>Tvarka.....</i>	<i>9</i>
<i>Dienotvarkė.....</i>	<i>10</i>
<i>Darbo terapija</i>	<i>10</i>
<i>Sveiko maitinimosi įgūdžių formavimas</i>	<i>10</i>
Taisyklės ir jų taikymas	11
<i>Efektyvus taisyklių įgyvendinimas.....</i>	<i>11</i>
<i>Taisyklių tapimas elgesio normomis</i>	<i>12</i>
Bendruomenės susirinkimas	13
Pagrindinės bendruomenės klientų pareigos	13
Kliento priėmimo į bendruomenę tvarka ir principai	14
Gydymo proceso eiga: fazės.....	15
Reabilitacijos centro nuostatai	16
<i>I fazė - adaptacijos (nekontaktinė).....</i>	<i>16</i>
<i>II fazė - atsakingumo ir ribotų kontaktų:.....</i>	<i>16</i>
<i>III fazė - atsakomybės (sprendimų ir kontaktų su aplinka).....</i>	<i>16</i>
<i>IV fazė - kontaktinė (reabilitacijos visuomenėje, darbe, mokymosi gyventi savarankiškai) ...</i>	<i>17</i>
<i>Bendrieji nuostatai</i>	<i>17</i>
<i>Virtuvės šeimininko pareigos</i>	<i>18</i>
<i>Bendruomenės šeimininko pareigos.....</i>	<i>18</i>
<i>Bendruomenės prezidento pareigos ir teisės</i>	<i>18</i>
<i>Terapinės poveikio priemonės.....</i>	<i>19</i>
Ambulatorinė pagalba (antrinė ir tretinė prevencija)	20
Sutartis	21
Dienotvarkė.....	22
Literatūros sąrašas	23

Tai antrasis – papildytas ir patobulintas – nuo narkotikų priklausomų asmenų ilgalaikės psichologinės-socialinės reabilitacijos metodinių rekomendacijų leidimas. Šios metodinės rekomendacijos paruoštos remiantis Lietuvos AIDS centro priklausomų asmenų psichologinės-socialinės reabilitacijos bendruomenės 15 metų darbo patirtimi. Per beveik 10 metų, praėjusių nuo pirmojo metodinių rekomendacijų leidimo įvyko daug reikšmingų pakeitimų: narkotikų problemos mastai nemažėja, tačiau keitėsi narkotikus vartojančių asmenų psichosocialinės ir demografinės charakteristikos; keitėsi narkotikų kontrolės politika; keitėsi priklausomybės ligų gydymo suvokimas; susikūrė daugiau ilgalaikės priklausomų asmenų reabilitacijos centrų, prie kurių kūrimo metodinėmis rekomendacijomis svariai prisidėjo Lietuvos AIDS centro specialistai. Keturi dideli priklausomybių reabilitacijos centrai įkurti asmenų, sėkmingai baigusiu AIDS centro bendruomenę. Per visus šiuos metus bendruomenės specialistai įgavo daug patirties bei žinių, kuriomis ir papildomos šios metodinės rekomendacijos.

Per 15 metų Lietuvos AIDS centro reabilitacijos bendruomenėje gydymo ir reabilitacijos kursą pradėjo 177 nuo narkotikų kenčiantys žmonės, 102 iš jų pilnai baigė reabilitacijos kursą, įsidarbino, nevartoja narkotikų ir gyvena socialų gyvenimą. Reikia pažymėti, kad pateikta bendra psichologinės socialinės reabilitacijos bendruomenės darbo statistika ne visai tiksliai atspindi bendruomenės darbo efektyvumą, kuris bendruomenei ir jos personalui įgyjant vis didesnės darbo patirties, laikui bėgant keičiasi. Naudojantis šia metodika reabilitacijos efektyvumas siekia nuo 60 % iki 80 %, t.y. atitinka senas tradicijas turinčių, užsienyje pripažintų nuo narkotikų priklausomų asmenų reabilitacijos bendruomenių darbo efektyvumą.

Nuo narkotikų priklausomų asmenų psichologinės-socialinės rehabilitacijos bendruomenė ir jos tikslai

Pagrindinis nuo psichiką veikiančių medžiagų priklausomų asmenų rehabilitacijos bendruomenės tikslas – padėti žmonėms, turintiems priklausomybę narkotikams, alkoholiui ar kitoms psichoaktyvioms medžiagoms, išmokti nebevartoti psichiką veikiančių medžiagų ir integruoti juos į visuomenę. Dauguma narkotikų vartotojų neišvengiamai susiduria su asocialiu pasauliu ir perima asocialų gyvenimo būdą. Paprastai narkotikų vartojimas trukdo žmogui normaliai prisitaikyti ir gyventi visuomenėje laikantis įprastų elgesio normų. Narkotikų vartojimas, jo poveikis ir nuolatinis jo troškimas trukdo dirbti ir atlikti kasdienes priedermes. Kartu atsirandantis stiprus fiziologinis narkotikų poreikis skatina žmogų visais įmanomais būdais išlaikyti šį įprotį, o tai ilgainiui suformuoja priklausomo žmogaus asocialų gyvenimo būdą. Vartojantysis kvaišalus pradeda orientuotis tik į tokius veiksmus, kurie jam per trumpą laiką gali atnešti naudą. Todėl nuo narkotikų priklausomi asmenys pradeda meluoti, apgaudinėti, sukčiauti, vogti, daryti įvairius kitus nusikaltimus bei elgtis taip, kad galėtų greitai gauti pinigų narkotikams. Kadangi tokį elgesį visuomenė smerkia ir už jį persekioja, šie poelgiai laikomi labai rizikingais. Tačiau, žvelgiant priklausomo žmogaus akimis, rizika būti pagautam vagiant nėra labai didelė, tuo tarpu materialinė nauda yra greita ir akivaizdi, tad toks elgesys, jų nuomone, pasiteisina. Aišku, ilgainiui pažeidinėjant visuomenės normas neišvengiamai kyla problemų – už nusikaltimus galiausiai įkliūvama, o dėl sukčiavimo ir apgaudinėjimo nusigręžia visi artimieji ir pažįstami. Narkotikų vartotojo asociali orientacija pasižymi būtent tuo, kad jam svarbūs tik tie elgesio padariniai, kurių susilaukia tuoj pat, ir jis nekreipia dėmesio į tas ilgalaikes pasekmes, kurios gali būti kada nors ateityje. Todėl vartojantysis toliau lengvai pažeidinėja visuomenės normas ir taisykles, jei mato, kad tikimybė būti nubaustam yra menka, o jis iš to gali turėti tiesioginės naudos.

Lygiai dėl tos pačios priežasties nuo narkotikų priklausomas žmogus vengia veiksmų, kurie gali būti betarpiškai nemalonūs, nors jie gali duoti naudos ateityje. Susilaikymas nuo narkotikų vartojimo gali būti nemalonus, todėl paprastai jo siekiama išvengti, nepaisant to, kad susilaikymas ilgainiui atneštų naudos – jam nebereiktų narkotikų ir jis galėtų gyventi produktyvų socialų gyvenimą. Lygiai taip pat dėl savo asocialaus gyvenimo būdo priklausomas žmogus vengia ir įvairių sunkumų, kuriuos gali sukelti socialus gyvenimo būdas – vienas pagrindinių dalykų socialaus žmogaus gyvenime yra darbas. Tačiau kasdienis darbas gali būti sunkus ir nuobodus. Tad turėdamas pasirinkimą, kaip „užsidirbti“ pragyvenimui, narkotikus vartojantis asmuo paprastai renkasi greitesnį, nors ir rizikingesnį, būdą – nusikaltimus.

Tokias asocialias vertybes yra gana sunku pakeisti pačiam žmogui – dažnai jis nemato prasmės keisti savo elgesio, nes turi vidinių įsitikinimų ir pasiteisinimų, kodėl taip elgiasi. Net jei jis ir pabando pakeisti gyvenimo būdą, jam tai būna pernelyg sudėtinga ir sunku, todėl beveik visuomet jis grįžta prie ankstesnio ir jam patogesnio kelio. Dėl to pagrindinis rehabilitacijos bendruomenės tikslas ir yra padėti žmogui išmokti prisitaikyti prie socialaus gyvenimo būdo, keisti savo mąstyseną, įsitikinimus, vertybes ir įpročius bei integruotis į visuomenę. Pagrindiniai principai, kuriais siekiama tokių pokyčių, yra apriboti nepageidautiną elgesį bei skatinti pageidautiną.

Įgyvendinant bendruomenės tikslus priklausomų asmenų gydymui ir rehabilitacijai adaptuota DAYTOP programa (lygtinai nuteistų priklausomų nuo narkotikų jaunų žmonių gydymas). Ši programa sukurta JAV, plačiai taikoma Vokietijoje, Latvijoje ir kitose valstybėse. Pagrindinis DAYTOP programos principas – terapinė bendruomenė, kuri padeda keisti vartojančio psichoaktyvias medžiagas žmogaus įpročius ir formuoti sveiko ir blaivaus gyvenimo įgūdžius. Pagrindinis DAYTOP programos tikslas – siekti žmogaus mąstymo, elgsenos ir gyvenimo būdo pasikeitimo. DAYTOP programa praturtinta Minesotos programa, naudojamosi patirtimi ir metodais, sukauptais gydant nuo alkoholio priklausomus žmones. Nuo narkotikų priklausomų asmenų rehabilitacijos bendruomenė atlieka antrinę ir tretinę profilaktiką priklausomiems nuo psichoaktyvių medžiagų pacientams. Rehabilitacijos kurso trukmė 14 mėnesių. Gydymas terapinėje bendruomenėje nemokamas.

Terapinės bendruomenės personalas ir jo funkcijos

Priklausomybė reiškiasi tiek fiziniu, tiek psichiniu būdu, tai reiškia, kad narkotikus vartojantys žmonės yra priklausomi nuo jų ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Dėl to sutrinka ne tik jų fizinė sveikata, psichologinė savijauta bet apsunkinama ir socialinė veikla. Siekiant padėti priklausomiems asmenims, reikia suformuoti kompleksinę profesionalų komandą, susidedančią iš bendruomenės vadovo ir įvairių sričių specialistų – gydytojo, psichoterapeuto, psichologo, socialinio darbuotojo, dvasininko.

Bendruomenės vadovas (administratorius) – atsakingas už terapinės bendruomenės organizavimą, funkcionavimą, programos įgyvendinimą ir jos tobulinimą.

Psichiatras-psichoterapeutas – atsakingas už diagnostinį bendruomenės kliento įvertinimą, jo tinkamumą reabilitacijos programai, asmeninės motyvacijos gydymui įvertinimą. Gydytojas stebi bendruomenės narių medicininę sveikata, vykdo medicininės dokumentacijos tvarkymą ir saugojimą. Psichoterapini pasirengimą turintis specialistas vykdo individualią ir grupinę psichoterapiją.

Psichologas - formuoja individualią asmeninę ir bendrą terapinę bendruomenės programas. Atsakingas už terapinių užsiėmimų vedimą, individualų konsultavimą, savęs pažinimo skatinimą, atsparumo narkotikams bei socialinių įgūdžių lavinimą, krizių perspėjimą ir savalaikę krizių intervenciją terapinėje bendruomenėje. Rengia edukacijos priklausomybių tematika programą, motyvuoja klientus tolesniam gydymui ir reabilitacijai.

Socialinis darbuotojas - atsakingas už bendruomenės pacientų socialinių poreikių, tokių kaip darbo paieška, pašalpų gavimas, tėvystės teisių gražinimas ir t.t., tenkinimą. Socialiniai darbuotojai atsakingi už pagalbą asmenims atstatant savo socialinius ryšius ir gaunant būtinas paslaugas visuomenėje.

Konsultantai – reabilitacijos kursą baigę ir 3 metus nevartojantys narkotinių medžiagų priklausomi asmenys, lankantys Anoniminių Alkoholikų (AA) ar Narkomanų Anonimų (NA) grupes, besimokantys suteikti pirminę psichologinę pagalbą žmonėms, priklausomiems nuo psichoaktyvių medžiagų. Jie atsakingi už bendruomenės narių sąžiningą pareigų atlikimą. Motyvuoja žmones lankyti Anoniminių Alkoholikų (AA) ir Narkomanų Anonimų (NA) grupes, kurios atitinka pagrindines priklausomų asmenų reabilitacijos programos idėjas bei padeda gyventi blaiviai baigus reabilitacijos kursą.

Darbo terapijos instruktorius – atsakingas už darbo terapiją bendruomenėje, tinkamą darbų parinkimą ir paskirstymą pagal pomėgius ir sugebėjimus. Taip pat atsakingas už darbo sąlygas ir darbo saugos taisyklių laikymąsi.

Ūkvedys – atsakingas už ūkinius bendruomenės reikalus, tokius kaip maisto bei ūkinių reikmių įsigijimas, bendruomenės buhalterija ir pan.

Naktiniai budėtojai - atsakingi už tvarką bendruomenėje, dienotvarkės laikymąsi bei saugumą terapinėje bendruomenėje nakties metu, skatina klientus atlikti asmenines terapines užduotis, palaiko saugų terapinį ir savalaikį bendruomenės funkcionavimą (rekomenduojama dirbti psichologijos, medicinos, socialinio darbo, slaugos specialybių studentams arba pilną reabilitacijos kursą baigusiems asmenims).

Tam, kad būtų užtikrinta pacientų sveikatos priežiūra nuolat palaikomas pastovus ryšys su kitų profilių specialistais (pvz.: teisininkais, sporto treneriais, kitų profilių medicinos profesionalais (urologais, ginekologais, pulmonologais, infektologais ir kt.).

Svarbu pabrėžti, kad bendruomenės personalas yra nepaprastai svarbus veiksnys kuriant terapinę atmosferą priklausomų asmenų bendruomenėje. Tačiau didžiausią įtaką terapiniam poveikiui turi patys bendruomenės gyventojai. Ne mažiau svarbūs yra ir asmenys jau baigę reabilitacijos kursą ir besilankantys bendruomenėje laisvu laiku, taip pat bendruomenės narių artimieji ir draugai. Visa tai sudaro vidinį ir išorinį bendruomenės ratą.

Gydymo metodai

1. *Edukacija priklausomybių tematika.* Užsiėmimų metu bendruomenės gyventojai susipažįsta su priklausomybės ligomis ir jų dėšningumais, mokosi atpažinti ligos atkryčio simptomus, kaip su jais susitvarkyti ir išvengti atkryčio, kuria bendras ir individualias gelbėjimosi nuo atkryčio bendruomenėje ir už jos ribų programas.

2. *Grupinė psichoterapija.* Grupių metu bendruomenės nariai mokosi susitapatinti su liga, stebėti savo ir kitų būseną, mąstymą, elgesį ir jausmus, išreikšti juos, išsipasakoti ir paprašyti pagalbos bei paramos, mokosi susitapatinti su kitais žmonėmis, spręsti iškilusius tarpusavio nesutarimus ir atsižvelgti į kitų žmonių jausmus. Taip pat mokosi asertyvaus elgesio.

3. *Individuali psichoterapija ir konsultavimas.* Su psichologo arba psichoterapeuto pagalba bendruomenės nariai mokosi atpažinti savo problemas ir ieškoti jų sprendimų, bei vykdyti asmeninę sveikimo ir vystimosi programą. Formuojama ir stiprinama paciento motyvacija tolesnei reabilitacijai.

4. *Savarankiškas darbas su savimi (autoterapija).* Tokio darbo metu bendruomenės nariai asmeniškai vykdo terapines užduotis. Taip pat mokosi savistabos bei savianalizės įgūdžių: rašo dienoraštį apie savo mąstymo, elgsenos, emocinės būsenos, santykių su savimi ir kitais pokyčius. Taip klientai mokosi atsakyti už savo fizinę ir dvasinę būseną.

5. *Sveikos šeimos taisyklės.* Terapinėje bendruomenėje laikomasi sveikos šeimos taisyklių, o tai reiškia, kad kiekvienas žmogus gyvena saugioje ir emocinį palaikymą skatinančioje aplinkoje bei yra pats skatinamas kurti tokią aplinką ir laikytis sveiko bendravimo taisyklių.

6. *Svečių valandos (penktadieniais 15⁰⁰ – 17⁰⁰).* Sudaroma galimybė bendruomenėje gyvenantiems asmenims neatitrūkti nuo visuomeninio gyvenimo, mokytis blaiviai bendrauti su nepažįstamais žmonėmis.

7. *Terapinės išvykos į namus (terapinės atostogos).* Tokių išvykų metu bendruomenės klientai ruošiami integruotis į socialų gyvenimą ir atkurti santykius su savo šeimos nariais.

8. *Terapinės stovyklos.* Jų metu bendruomenės nariai mokosi turiningai ir blaiviai leisti laisvalaikį už įprastos reabilitacijos įstaigos teritorijos.

9. *Butai arba bendrabučiai adaptacijai.* Svarbi reabilitacinės programos dalis – savarankiškas bendruomenės narių gyvenimas integracijos į visuomenę metu. Todėl programą baigiantys asmenys gyvena atskirai nuo likusios bendruomenės tam tikslui skirtuose butuose arba bendrabučiuose ir mokosi savarankiškai (tik su minimalia personalo pagalba) tvarkyti savo buitį.

10. *Anoniminiai susirinkimai.* Anoniminių Alkoholikų (AA) ar Narkomanų Anonimų (NA) filosofija, jų gyvenimo būdas ir idėjos yra nepaprastai svarbios asmeniui, siekiančiam nustoti vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Dėl to, siekdami padėti klientams išlaikyti bendruomenėje įgytus blaivo gyvenimo įgūdžius, skatindami ieškoti naujų socialinių ryšių bei semtis blaivaus gyvenimo patirties, bendruomenėje yra pritaikyta Anonimų filosofija, yra organizuojamos Anonimų grupės ir klientai bent vieną kartą per savaitę lanko Anonimų susirinkimus už bendruomenės ribų.

Pagrindiniai bendruomenės veiklos principai

Viena svarbiausių terapinės bendruomenės veiklos sąlygų – savanoriškas nuo narkotikų kenčiančio asmens sprendimas pradėti gydytis: žmonės į bendruomenę atvyksta savo valia, patys apsisprendę keisti savo gyvenimą. Priklausantis nuo narkotikų ir alkoholio žmogus imasi atsakomybės už gydymąsi ir įsipareigoja laikytis visų bendruomenės taisyklių, kad būtų galima užtikrinti terapinės bendruomenės veiklą ir bendruomenės pacientų sveikimą.

Vienas svarbiausių terapinės bendruomenės tikslų – keisti priklausomo žmogaus mąstymą, elgesį ir gyvenimo būdą bei išmokyti jį savidisciplinos įgūdžių. Todėl didelė reikšmė teikiama

griežtai drausmei ir tvarkai. Iki gydymo ir reabilitacijos aktyviai vartojančio narkotikus žmogaus gyvenimas yra valdomas vien tik narkotikų poreikio ir niekas kitas jam daugiau nerūpi, toks gyvenimas yra labai chaotiškas. Valdomas psichoaktyvių medžiagų alkio priklausomas žmogus visiškai praranda bet kokius savęs disciplinavimo įgūdžius, o jeigu pradėjo vartoti jauno amžiaus, tai jų nebuvo ir įgijęs. Todėl yra svarbu tokį žmogų išmokyti būti atsakingu už save, savo fizinę ir dvasinę būklę, savo santykius su aplinkiniais, bendražygiais bendruomenėje, su terapiniu personalu, kitais žmonėmis. Be to savęs disciplinavimo įgūdžiai reikalingi dar ir tam, kad žmogus išmoktų kelti sau pakankamai griežtus reikalavimus ir visada būtų pasirengęs atpažinti, perspėti ir išgyventi ligos paūmėjimą atkryčio metu. Visa tai padeda blaivėjančiam priklausomajam kurti tokią aplinką, kuri yra naudinga jo dvasiniam ir psichiniam stoviui, taip pat padeda rūpintis savo paties sveikata.

Hierarchija ir organizacija

Naujai atėjęs į reabilitacijos bendruomenę žmogus dažniausiai teigia, kad nori prisitaikyti prie bendruomenės ir laikytis visų joje galiojančių taisyklių. Iš pradžių jis taip ir elgiasi, kadangi daugeliui pradinis etapas reikalingas susipažinti su egzistuojančia tvarka, su žmonėmis, gyvenančiais bendruomenėje, jų elgesio normomis. Naujai atėję asmenys paprastai išsiaiškina, kiek bendruomenėje esančių žmonių elgesys realiai atitinka viešai deklaruojamas taisykles, kokios yra tikrosios elgesio normos ir tarpusavio santykiai. Tam jie skiria ypač daug dėmesio. Viešos bendruomenės taisyklės dažniausiai sukelia daug nepatogumų, nes varžo jų elgesį ir prieštarauja ankstesniems įpročiams. Todėl jei jie mato neatitikimą tarp bendruomenės narių elgesio ir deklaruojamų taisyklių – pavyzdžiui, bendruomenės nariai vengia darbo – tokiu atveju ir jie yra linkę sau leisti nusižengti taisyklėms.

Kitas pradinio apsipratimo etapo tikslas – išsiaiškinti, kokie santykiai tarp bendruomenės narių. Ypač svarbu, kaip sprendžiami tarpusavio konfliktai ir kaip visi bendruomenės nariai siekia dominuojančių pozicijų. Daugeliui tai padeda atrasti savąją poziciją tarp kitų ir taip prisitaikyti prie jau nusistovėjusių santykių. Kai kurie aktyvesni žmonės siekia užimti dominuojančias pozicijas, kadangi tai suteikia daugiau galimybių pasinaudoti įvairiomis privilegijomis, pavyzdžiui, galima liepti kitam žmogui padaryti įvairius darbus už jį. Asocialiame pasaulyje dominuojančių pozicijų užėmimas ir grupės santykiai dažnai nusistovi pagal jėgos principą, nors ta jėga nebūtinai fizinė – pozicijos gali būti įtvirtinamos ir psichologine agresija. Reabilitacijos bendruomenėje tiek fizinė tiek psichologinė agresija draudžiama, tačiau ir be to egzistuoja daugybė būdų, kaip daryti psichologinį spaudimą kitiems žmonėms, kuriuos bendruomenės nariai gerai išmano: šantažu, manipuliavimu kito silpnybėmis ir pan..

Todėl labai svarbu, kaip iš tikrųjų elgiasi bendruomenės senbuviai. Šiuo atžvilgiu būtent jų elgesys padeda efektyviai veikti naujai atėjusio žmogaus elgesį. Siektina, kad pakankamai ilgą laiką išbuvę reabilitacijos bendruomenėje klientai palaikytų ir patys elgtųsi pagal galiojančias taisykles. Reabilitacijos bendruomenės hierarchijos principas, pagal kurį didesnę įtaką bendruomenei turi ilgiau joje išbuvę ir labiau prie jos kūrimo prisidėję nariai, palengvina taisyklių įgyvendinimą. Žinoma, tai nereiškia, kad ilgiau bendruomenėje išbuvusiems žmonėms automatiškai suteikiama neribota valdžia, kuria jie gali piktnaudžiauti. Vyresniųjų bendruomenės narių statusą gali gauti tik tie, kurie įvykdo reabilitacijos bendruomenės programoje keliamus reikalavimus – atlieka būtinas užduotis ir pereina į aukštesnę fazę.

Reabilitacijos bendruomenės programoje šalia visų kitų blaivėjimą skatinančių užduočių reikia numatyti bendruomenės narių mokymą būti atsakingiems už bendruomenėje galiojančią tvarką ir taisyklių laikymąsi. Tai padeda įgyvendinti pagrindinį reabilitacijos bendruomenės tikslą – išmokyti priimti atsakomybę už savo gyvenimą. Reabilitacijos bendruomenės klientai turi sužinoti, kaip kurti aplink save atitinkamą aplinką ir santykius, kurie padeda jiems blaivėti, kaip keisti arba išvengti blaivėjimui trukdančių santykių. Tam jie turi išmokyti aktyvumo ir atsakomybės.

Priklausomų asmenų socialiniam aktyvumui trukdo nesikišimo nuostata, atsinešta iš asocialaus tipo santykių pasaulio. Tokia nuostata neleidžia kištis į konfliktus, kurie tiesiogiai neliečia paties žmogaus. Pavyzdžiui, jei matai mušamą, tu negali kištis ir jam padėti, nes konfliktas tavęs tiesiogiai neliečia. Tokia nuostata gali būti keista žmonėms, nepažįstantiems asocialaus pasaulio, kadangi visuomenės normos įpareigoja padėti vieni kitiems. Tačiau asocialiame pasaulyje galioja taisyklė, kad kiekvienas rūpinasi pats savimi, todėl nereikia kištis į

svetimus konfliktus. Žmogui, patekusiam į konfliktą, padėti galima tik tokiu atveju, jeigu jis paprašo. Manoma, jog jis pats turi kažką daryti, norėdamas spręsti savo problemas – nuo to priklauso ir jo vertinimas, o tai savo ruožtu veikia ir jo poziciją grupėje – kaip su juo bus elgiamasi. Pagalba taip pat nėra teikiama veltui, todėl daugelis asocialaus elgesio žmonių stengiasi savo problemas spręsti patys arba tik su pagalba tos grupės, kuriai jie priklauso. Bendruomenėje ši nuostata pasireiškia tuo, kad bendruomenės nariai linkę nesikišti į kitų žmonių konfliktus. Jiems atrodo, kad jei kas nors turi problemų – tai tik jų pačių reikalas. Tai sudaro palankias sąlygas tiems, kurie psichologiniu (ir kartais fiziniu) spaudimu tikisi išsikovoti geresnę vietą bendruomenėje. Dėl tokios nuostatos bendruomenėje gali būti toleruojama agresija kitų žmonių atžvilgiu.

Todėl bendruomenės klientai turėtų būti skatinami keisti nesikišimo nuostatą ir aktyviai dalyvauti bendruomenės gyvenime, kuriant savo aplinką ir santykius su kitais žmonėmis. Tokie įgūdžiai yra naudingi ir pabaigus rehabilitacijos bendruomenę – tolesniame gyvenime jie turės mokėti pasirinkti draugus ir partnerius bei kelti jiems atitinkamus reikalavimus. Tai yra svarbu, nes daugelis jų pažįstamų yra vartojantys narkotikus asmenys, kurie gali elgtis netinkamai (siūlyti narkotikų, daryti nusikaltimus ir pan.) – tokiu atveju baigę rehabilitacijos bendruomenę turi mokėti apginti savo principus, išskeldami atitinkamus reikalavimus arba atsiribodami nuo tokių santykių.

Aktyvus dalyvavimas bendruomenės gyvenime pasireiškų atsisakant abejingumo egzistuojantiems santykiams tarp bendruomenės narių, suteikiant pagalbą sprendžiant įvairius kylančius konfliktus, taip pat mokėjimu drąsiai išreikšti savo nuomonę ir jausmus bei apginti esamą bendruomenėje tvarką. Daugeliui asocialių asmenų tai gali būti sunku, ypač jei jie ankstesniame gyvenime nebuvo pratę užimti lyderio pozicijos. Todėl susidūrus su psichologiniu spaudimu, pasipriešinimu ir konfliktais jiems gali būti sunkiau apginti savo pozicijas ir nuostatas. Viso to mokymasis vyksta lengviau tada, kai jis yra organizuojamas palaipsniui – iš pradžių bendruomenės nariui suteikiama tam tikra atsakomybė: jis turi rūpintis ir aktyviai išreikšti susijusius su tomis pareigomis interesus.

Kita svarbi pakopa – namo šeimnininko pareigos, nes būtent jas turėdamas žmogus turi atlikti tokias užduotis kaip darbų skirstymas bei prižiūrėjimas, kaip jie vykdomi. Tai suteikia galimybę palengva išmokti tokių vadovavimo įgūdžių, kaip nurodymų davimas, nuomonės ir įvertinimo išreiškimas ir pan. Atlikdamas tokias užduotis, žmogus pradeda vis labiau pasitikėti savo jėgomis, jausti didesnę savo vertę bei taip pat pradeda nebijoti konfliktų, nes išmoksta toleruoti kitų žmonių nepasitenkinimą konflikto metu. Vyresnių fazių bendruomenės narių pasitikėjimą savimi galima sustiprinti pabrėžiant jų atliekamo vaidmens svarbą. Tai gali būti daroma įvairiais būdais – pvz., konfliktų metu galima pirmiausia išklausti jų nuomonės, būtent jie turėtų būti skatinami išsakyti savo požiūrį ir vertinimus. Priimant įvairius sprendimus, reikėtų atsižvelgti į vyresnių fazių narių nuomonę, taip pat visai bendruomenei pabrėžti būtent jų nuomonės svarbą.

Taip pat svarbu vyresnės fazės narius tikslingai, įvairių užsiėmimų ir konsultacijų metu mokyti tokių elgesio įgūdžių, kaip sugebėjimas pasakyti „Ne“, nepasitenkinimo išreiškimas, susitvarkymas su psichologiniu spaudimu ir pasipriešinimu, konflikto metu kylančios įtampos toleravimas, teigiamo elgesio skatinimas ir pan.. Vyresnės fazės bendruomenės nariams svarbu išmokti komandinio darbo principų. Tai leistų jiems sudaryti bendruomenės branduolį ir veiksmingiau spręsti visas bendruomenėje iškylančias problemas, įgyvendinti jiems keliamas užduotis, paremti vienas kitą įvairių konfliktų atveju.

Hierarchijos principas ir bendruomenės branduolys yra pakankamai svarbūs rehabilitacijos bendruomenės gyvenime dar ir todėl, kad naujai į bendruomenę atėję žmonės ir jaunesnių fazių nariai orientuojasi į senbuvius kaip į tinkamo elgesio modelius. Jei jie mato, kaip galima sėkmingai susitvarkyti su konfliktine situacija, gali perimti tokį elgesį. Jei vyresnės fazės nariai įgyvendina jiems keliamus uždavinius ir aktyviai padeda jaunesniesiems, jaunesnieji yra linkę juos vertinti teigiamai ir jais pasitikėti. Tai padeda sukurti bendruomenėje palankią keitimuisi atmosferą.

Tvarka

Iš bendruomenėje besigydančių jos narių griežtai reikalaujama laikytis nustatytos tvarkos ir taisyklių. Už tvarką bendruomenės patalpose ir teritorijoje, kurią palaiko patys bendruomenės gyventojai, atsakingas bendruomenės šeimnininko pareigas einantis žmogus. Visi klientai

kiekvieną dieną turi susitvarkyti jiems bendruomenės šeimnininko skirtą bendruomenės patalpų ir teritorijos dalį. Pagal dienotvarkę pirmadieniais vyksta generalinis tvarkymasis, kurio metu kruopščiai sutvarkomos visos bendruomenės patalpos. Bendruomenės patalpose draudžiama rūkyti. Visi gyvenamieji kambariai turi būti tvarkingi. Bet koks tvarkos nesilaikymas ir nesitvarkymas yra traktuojamas kaip bendruomenės taisyklių pažeidimas, už kurį gali būti taikomos bendruomenės vidaus taisyklėse numatytos poveikio priemonės.

Dienotvarkė

Iš bendruomenėje besigydančių klientų griežtai reikalaujama laikytis dienotvarkės. Viskas turi būti atliekama nustatytu laiku. Miegoti einama 23 val., keliamasi 7 val., išskyrus savaitgalius. Visi užsiėmimai ir darbai taip pat atliekami nustatytu laiku ir iš kiekvieno kliento reikalaujama, kad jis į užsiėmimą nevėluotų. Dienotvarkė dalinai reglamentuoja ir laisvalaikio bei poilsio laiką. Tai padeda bendruomenės nariui priprasti prie tvarkingo ir sveiko gyvenimo, kada jis tiksliai žino, kada ir ką turi daryti. Išsami dienotvarkė pateikiama atskirai.

Darbo terapija

Svarbi vieta priklausomų nuo narkotikų asmenų reabilitacijos programoje tenka darbo terapijai, kuri ruošia klientus socialiam gyvenimui. Jos pagrindinis tikslas – pakeisti per narkotikų vartojimo laikotarpį susiformavusį neigiamą žmogaus požiūrį į darbą, padėti jam suformuoti darbinis įgūdžius bei priprastinti prie kasdienio darbo. Todėl didelė bendruomenės narių praleidžiamo laiko bendruomenėje dalis yra skirta darbui (žr. dienotvarkę). Darbas kiekvienam besigydančiam žmogui yra privaloma reabilitacijos dalis. Nuo darbo klientas gali būti atleistas tik ligos atveju. Bendruomenėje būtina sudaryti kuo didesnes galimybes darbinei veiklai (medžio dirbtuvės, sodas, šiltnamiai, gyvulių priežiūra, patalpų remonto darbai ir t.t.).

Sveiko maitinimosi įgūdžių formavimas

Siekiant išmokyti nuo narkotikų priklausomą asmenį visų blaivaus gyvenimo ir savidisciplinos įgūdžių bei atstatyti savo sužalotą kūną, svarbu jį išmokyti šeimnininkavimo virtuvėje įgūdžių. Todėl kiekvienas bendruomenėje besigydantis žmogus eilės tvarka vieną savaitę atlieka *virtuvės šeimnininko* pareigas. Į šias pareigas įeina savarankiškas valgio gaminimas ir virtuvės tvarkymas. Maistas į bendruomenę pristatomas vieną kartą per savaitę ir atiduodamas virtuvės šeimnininko nuožiūrai. Virtuvės šeimnininkas sprendžia, kokie patiekalai konkrečią dieną bus gaminami iš jam patikėto maisto atsargų. Daugeliui klientų tai labai naudinga mokykla, nes ankstesniuose gyvenimo periodu jie visiškai neruošdavo sau valgio ir maitindavosi itin prastai. Tuo tarpu visavertis maitinimasis būtinas nualinto organizmo regeneracijai, kuri užtrunka iki 5-7 mėnesių. Atlikdamas virtuvės šeimnininko pareigas bendruomenės narys nebegali sau leisti neatsakingai žiūrėti į maitinimąsi, kadangi valgyti turi visa bendruomenė, ir nuo jo darbo priklausys, ar ji bus patenkinta, ar ne. Jis negali išvengti šios atsakomybės, kadangi jo darbo vaisiai yra itin akivaizdūs ir juos vertina visa bendruomenė. Be to, būdamas virtuvės šeimnininku bendruomenės narys įgyja ir trūkstumų planavimo įgūdžių, kadangi jis turi tinkamai suplanuoti kaip panaudoti turimas maisto atsargas (kurios yra ribotos) taip, kad sočiai pavalgyti užtektų visą savaitę. Todėl virtuvės šeimnininko pareigos yra ypač atsakingos ir itin reikliai vertinamos. Be to, kiti bendruomenės nariai taip pat turi prisitaikyti prie tinkamo maitinimosi įgūdžių – valgoma tik nustatytu metu ir tik virtuvėje. Maistas negali būti išnešamas iš virtuvės, taip pat niekas negali turėti kokių nors asmeninių atsargų.

Taisyklės ir jų taikymas

Reabilitacijos bendruomenėje pasiekti elgesio pokyčių padeda taisyklių sistema. Bendruomenės taisyklės reguliuoja bendruomenės narių tarpusavio santykius ir elgesį. Nepageidaujamas elgesys priklausomiems asmenims paprastai būdavo naudingas praeityje, kai jie gyveno asocialiame pasaulyje, tačiau tai trukdo žmogui prisitaikyti prie socialaus gyvenimo normų, todėl jam būtina išmokti naujo arba reabilitacijos bendruomenėje pageidaujamo elgesio. Be to, žmogus turi priprasti prie tvarkos ir taisyklių laikymosi, t.y. to, kas sudaro socialaus gyvenimo pagrindus. Mokymasis gyventi pagal taisykles pratina prie disciplinos ir savidisciplinos – žmogus išmoksta nepasiduoti savo nuotaikų svyravimui ir siekti užsibrėžto tikslo. Taisyklės padeda sukurti terapinę aplinką bendruomenėje, t.y. užtikrina reabilitacijos bendruomenėje esančių klientų saugumą, neleidžiant vartoti jokių psichoaktyvių medžiagų ir demonstruoti agresijos.

Kad taisyklių sistema būtų veiksminga, turi būti aiškiai įvardyta, koks elgesys bendruomenėje nepageidaujamas ir koks priimtinas. Turi būti aiškiai įvardyti padariniai dėl atitinkamo elgesio. Pačios taisyklės turi būti rašytinės ir aiškiai suformuluotos. Su taisyklių formuluotėmis turi sutikti didesnę bendruomenės dalis – tokiu atveju reabilitacijos bendruomenėje esantys nariai bus labiau linkę savarankiškai palaikyti esamas taisykles. Aiškus jų formulavimas būtinas, norint išvengti įvairaus jų interpretavimo ir ginčų. Kadangi visų situacijų apibrėžti taisyklėse neįmanoma, būtina numatyti principus, kaip turėtų būti sprendžiami įvairūs konfliktai. Daugeliu atveju sprendimą turėtų priimti pati bendruomenė – tai yra palanki aplinkybė tam, kad patys bendruomenės nariai jaustųsi galintys spręsti įvairius reikalus ir tokiu būdu mokytųsi atsakomybės už savo gyvenimą.

Bendruomenės nariai privalo būti pakantūs, tai reiškia, kad bendruomenėje visiškai netoleruojama fizinė ir psichologinė agresija. Jei kuris bendruomenės narys panaudoja fizinę ar psichologinę agresiją (pvz.: grasinimus), jis gali būti pašalintas iš bendruomenės. Tai ypač svarbi taisyklė, kadangi terapinės sėkmės galima tikėtis tik užtikrinus visų bendruomenės narių saugumą ir bendradarbiavimą. Kitu atveju bendruomenėje gali vyrėti įtampa, kurioje visiškai neįmanomas joks terapinis poveikis. Visi kilę konfliktai turi būti sprendžiami bendruomenės susirinkimų metu arba terapinėse grupėse – tik tokiu būdu galima išmokyti sumažinti įtampą tarpasmeniniuose santykiuose neišliejant jos agresyviais veiksmais. Taip pat bendruomenėje netoleruojami jokie intymūs ir seksualiniai santykiai. Paprastai intymiai bendraujantys žmonės pradeda domėtis tik vienas kitu, o ne rūpinasi savo sveikimo programa, todėl jų blaivėjimo procesui kyla pavojus. Tad siekiama užkirsti kelią bet kokiems intymiems santykiams bendruomenėje.

Sukurti geras reabilitacijos bendruomenės taisykles nepakanka – gali būti jų nesilaikoma, nors jos ir užrašytos. Todėl turi būti sukurta sistema, kuri padarytų šias taisykles veiksnėmis. Tai įgyvendinama, taikant terapines poveikio priemones už pažeistas taisykles sistemą ir siekiant, kad taisyklės taptų vidinėmis elgesio normomis.

Efektyvus taisyklių įgyvendinimas

Pradinis reabilitacijos bendruomenės tikslas yra žmogaus, atėjusio į bendruomenę, adaptacija. Siekiama, kad naujas bendruomenės narys nustotų elgtis asocialiai ir pradėtų laikytis nustatytų taisyklių. Ilgą laiką narkotikus vartojęs ir asocialiomis nuostatomis vadovavęsis asmuo gali nematyti egzistuojančių taisyklių prasmės arba gali nenorėti jų laikytis – tai priklauso nuo jo vidinių nuostatų bei įsitikinimų, būsenos ir savijautos. Tačiau taisyklių bus laikomasi, jei egzistuos efektyvi išorinių paskatinimų ir poveikio priemonių už atitinkamą žmogaus elgesį sistema. Reabilitacijos bendruomenės taisyklės turi veikti kaip tam tikri visuomenės ar gamtos dėsniai – žmogus savo elgesiu veikia aplinką, ir taip atsiranda tam tikri rezultatai. Jie gali būti tam žmogui priimtini ir malonūs, t.y. teigiami (arba – teigiami paskatinimai) ir nepriimtini bei nemalonūs, t.y. neigiami (arba – neigiami paskatinimai). Terapinių poveikio priemonių sistema turi būti suorganizuota taip, kad teigiami paskatinimai skatintų pageidaujama ir apribotų asocialų elgesį. Žmogus turi suprasti, kad tai, kas jam nutinka, tiesiogiai priklauso nuo to, kaip jis elgiasi.

Praktiškai visi žmonės, o tuo labiau narkotikų vartotojai yra jau anksčiau susidūrę su bandymais reguliuoti jų gyvenimą taisyklėmis. Tačiau kartu jie yra išmokę būdų, kaip galima tas taisykles apeiti – jie moka prašyti, manipuliuoti, ginčytis ir įrodinėti. Tai bendruomenės nariams padeda pasiekti, kad taisyklėse numatyti reikalavimai nebūtų įgyvendinami, o tai, kas jiems nutinka po tam tikrų veiksmų, labiau priklauso nuo jų apsukrumo, negu nuo taisyklių. O jei bendruomenės nariui pavyksta pasiekti, kad į jo taisyklių pažeidimus nėra tinkamai reaguojama, tada jis ir toliau yra linkęs taip pat elgtis. Todėl būtina pasiekti, kad į kiekvieną taisyklių pažeidimą būtų reaguojama taip, kaip numatyta taisyklėse. Personalui, ypač darbuotojams, anksčiau nesusidūrusiems su sergančiais priklausomybės ligomis, gali būti nemalonu taikyti įvairias sankcijas. Kartais atrodo, jog veiksminga priemonė gali būti žmogaus perspėjimas, kad jis daugiau taip nedarytų – tikintis, jog to užteks. Toks perspėjimas taip pat gali būti priimtas kaip gąsdinimas, girdi, “jei dar sykį taip padarysi, tau blogai baigsis”. Tačiau nei perspėjimai, nei gąsdinimai nėra veiksmingi – priklausomi asmenys linkę gyventi, kaip jiems patogiau, jie pripratę nepaisyti kitų žmonių interesų ir apeidinėti taisykles, todėl į panašius perspėjimus jie paprastai nereaguoja. Tačiau, jei kiekvieną kartą po taisyklių pažeidimo seka realios nemalonios pasekmės, bendruomenės nariai pradeda vertinti savo elgesį ir jį koreguoti.

Nemalonūs reikalavimai ir poveikio priemonės už įvairius taisyklių pažeidimus neturi būti labai dideli. Dažnai pakanka tik apriboti tam tikras privilegijas – pavyzdžiui, laisvalaikio sutrumpinimas viena valanda darbo. Tokios nuobaudos gali atrodyti juokingos tiems žmonėms, kurie yra ilgą laiką sėdėję kalėjime, kuriems yra tekę praleisti po keliolika parų baudos izoliatoriuje ar panašiai. Tačiau, jei šitokie neigiami paskatinimai skiriami nuosekliai, t.y. po kiekvieno nusižengimo, žmonės pradeda suprasti, kad toks nors ir menkas nemalonumas vis dėlto priklauso nuo jų pačių elgesio, todėl jie pradeda stengtis laikytis taisyklių. Nedidelės nuobaudos naudingos ir tuo, kad žmonėms yra lengviau su jomis susitaikyti ir jie nesiekia bet kuria kaina nuo jų išsisukti. Iš tikrųjų rimti neigiami padariniai – iki pašalinimo iš rehabilitacijos bendruomenės – reikalingi tik labai rimtais atvejais, kai yra esminių taisyklių pažeidimai: narkotikų vartojimas ar fizinė (psichologinė) agresija.

Neigiami ir teigiami paskatinimai bus taikomi nuosekliai, jei darbuotojų komanda dirbs darniai, susiderinę tarpusavyje. Personalas turi atidžiai sekti rehabilitacijos bendruomenėje esančių narių elgesį bei informuoti vienas kitą apie visus pažeidimus. Tokiu atveju darbuotojams yra lengviau išlikti objektyviems, jie gali lengviau pastebėti nepageidaujamą elgesį bei efektyviau į jį reaguoti. Be to, būtina, kad ir pati rehabilitacijos bendruomenė, ne tik darbuotojai, suprastų taisyklių reikalingumą bei padėtų jų laikytis.

Taisyklių tapimas elgesio normomis

Bendruomenės elgesio taisyklės bus efektyviausios, jei taps elgesio norma bent jau didžiąjai daliai bendruomenės. Elgesio norma – tam tikroje grupėje galiojantys elgesio principai, kurių laikosi daugelis grupės narių. Šiuose elgesio principuose žmogus mato tam tikrą prasmę ir naudą, todėl nori jų laikytis. Noras laikytis tam tikrų normų iš tikrųjų susideda iš daugelio įvairių motyvų – nuo to, kad “visi taip daro”, baimės išsiskirti iki to, kad šie principai iš tikrųjų patinka. Bet kokiu atveju elgesio normos yra tai, ką žmogus daugiau ar mažiau priima kaip savo vidines vertybes ir tai deklaruoja. Pavyzdžiui, darbo kolektyve, kuriame dauguma yra išsilavinę žmonės, mandagumas bendraujant tarpusavyje yra savaimė suprantama norma, kurios laikomasi. Kitas pavyzdys – kalinių grupėse galiojančios elgesio normos: tai lyg nerašyti įstatymai, kurių laikytis stengiasi daugelis įkalintųjų.

Taisyklės yra daugiau ar mažiau formalu – t.y. kažkas kitas, turintis valdžią (pvz., bendruomenės darbuotojai), nusprendė, jog turi būti elgiamasi taip, o ne kitaip. Kad taisyklių sistema būtų maksimaliai efektyvi, reikia siekti, jog rehabilitacijos bendruomenės taisyklės taptų ir elgesio normomis.

Tam tikra taisyklė tampa elgesio norma, kai pats žmogus tiki, kad tokia norma yra teisinga ir reikalinga. Be to, elgesio normai palaikyti reikalingas socialinis spaudimas. Socialinis spaudimas asmens tam tikrų normų laikymuisi yra kitų žmonių elgesio įtaka. Galima skirti tiesioginį ir netiesioginį socialinį spaudimą. Tiesioginis socialinis spaudimas yra tuomet, kai kiti žmonės tiesiogiai siekia paveikti žmogaus elgesį, tam tikru būdu reaguodami į jo veiksmus. Jei žmogus pažeidžia kokią nors grupės normą – pavyzdžiui, yra šiurkštus, kai kiti mano, kad jis

taip neturėtų elgtis - tokiu atveju kiti grupės nariai įvairiais būdais rodo savo nepasitenkinimą – nuo nepritariančių žvilgsnių, smerkiančios tylos, vengimo bendrauti bei izoliacijos iki atviro pykčio išreiškimo ir išstūmimo iš grupės. Tokios socialinės sankcijos padeda sureguliuoti grupės narių elgesį: jei žmogus elgiasi pagal grupės normas, jo elgesiui pritariama, grupė pripažįsta tokį žmogų kaip savo narį ir padeda jam. Socialinis spaudimas gali būti ir netiesioginis, kai žmogus perima normas tiesiog matydamas, kaip elgiasi kiti žmonės ir tai kartodamas. Aplinkinių elgesys mus gana stipriai veikia – jei kiti žmonės elgiasi tam tikru būdu, vadinasi, taip galima arba taip reikia elgtis ir man. Netiesioginis socialinis spaudimas veikia ir dėl to, kad žmogus mato, kas nutinka tam, kurio poelgiai neatitinka tos grupės elgesio normų. Tai padeda prisitaikyti prie grupės, ypač tos, kurioje gyvenama. Žmonės yra linkę perimti elgesį iš į save panašių žmonių – t.y. tos grupės, kuriai jis save priskiria. Reabilitacijos bendruomenėje šis principas ypač svarbus, kadangi kiekvienas bendruomenės narys žiūri, kaip elgiasi kiti ir kokių pasekmių jie susilaukia. Todėl jei naujas narys bendruomenėje mato daug neigiamo elgesio, jis dažniausiai tokį ir kartoja (ypač jei toks elgesys nesusilaukia neigiamų pasekmių). Kita vertus, jei aplinkiniai laikosi bendruomenėje nustatytų taisyklių, tai ir jis pats yra linkęs jų laikytis.

Labiausiai tam tikra taisyklė kaip elgesio norma įsitvirtina tada, kai žmogus, elgdamasis pagal ją, susilaukia naudos. Todėl reabilitacijos bendruomenės taisyklės turėtų būti tokios, kad žmogus matytų prasmę elgtis pagal jas. Pavyzdžiui, daugelis reabilitacijos bendruomenėje esančių žmonių gerai vertina bendruomenės taisykles, draudžiančias narkotikus ir fizinę agresiją, nes tai leidžia jiems jaustis saugiai. Šios taisyklės gana lengvai tampa elgesio norma, kuri yra retai pažeidžiama. Kad žmonės matytų ir kitų taisyklių naudą, būtina su bendruomene nuolat jas aptarinėti, aiškinti jų prasmę bei kokią naudą jos gali suteikti. Pavyzdžiui, jei bendruomenės nariai supras, kad tam tikros taisyklės gali padėti jiems išspręsti tarpusavio konfliktus, jie lengviau priims jas kaip naudingas.

Ypač svarbų vaidmenį šiame procese turi reabilitacijos bendruomenės senbuviai, kurių pavyzdys skatina naujai atėjusius bendruomenės narius keisti savo elgesį.

Bendruomenės susirinkimas

Svarbiausius klausimus sprendžia terapinės bendruomenės susirinkimas, kuriame dalyvauja darbuotojai ir besigydantys priklausomi asmenys. Bendruomenės susirinkimas sprendžia pagrindinius bendruomenės veiklos klausimus (pvz., naujo nario priėmimas, bendruomenės nario perėjimas į tolesnę gydimosi fazę, bendruomenės prezidento rinkimai ir pan.). Tokie susirinkimai vyksta nustatytu laiku arba atsiradus neatidėliotinam reikalui. Taip pat tokį susirinkimą gali sušaukti prezidentas kilus bet kokiam rimtai problemai – esant svarbiam bendruomenės vidaus taisyklių pažeidimui, kilus dideliame konfliktui ar kitais panašiais neatidėliotinais klausimais.

Paprastai tokių susirinkimų metu sprendimas priimamas kiekvienam bendruomenės nariui išsakyti savo nuomonę. Sprendimas priimamas balsuojant darbuotojams ir klientams balsų dauguma, bendruomenės prezidento nuomonė ir balsas yra lemiamas.

Tam tikrais atvejais bendruomenės gyventojai gali priiminėti destruktivius sprendimus, o jų balsų gali būti daugiau negu darbuotojų. Kadangi personalas yra atsakingas už bendruomenėje vykstančius terapinius procesus, todėl bendruomenės vadovas turi išimtinę teisę pakeisti bendruomenės susirinkimo metu priimtus sprendimus.

Pagrindinės bendruomenės klientų pareigos

Siekiant išugdyti atsakomybės jausmą bei lavinti sudėtingus bendravimo įgūdžius, tokius kaip vadovo – pavaldinio santykiai, terapinėje bendruomenėje taip pat yra įvestos tam tikros aiškiai apibrėžtos hierarchinės pareigos, kurias kiekvienas klientas palaipsniui užima. Šiomis pareigomis reabilitacijos kurso eigoje bendruomenės nariams nuolatos yra suteikiama vis

didėjanti atsakomybė už savo ir kitų bendruomenės gyventojų gerovę.

Viena tokių pareigų yra bendruomenės šeiminkas, kuris turi ganėtinais daug atsakingų užduočių, pvz.: prižiūrėti dienotvarkės ir elgesio taisyklių laikymąsi. Darbo metu jis paskirsto darbus ir patikrina jų atlikimą. Atėjus miego laikui bendruomenės šeiminkas patikrina, ar visi asmenys savo lovose, ir ryte juos dienotvarkėje numatytu laiku prikelia. Šios pareigos vienos savaitės laikotarpiui iš eilės skiriamos visiems klientams, išskyrus esančius pirmoje reabilitacijos fazėje. Užimdamas šias pareigas asmuo mokosi būti atsakingas už save ir už kitus, taipogi susidoroti su įvairiomis atsakingų sprendimų reikalaujančiomis situacijomis.

Pačios svarbiausios gydymo metu užimamos pareigos yra bendruomenės prezidento pareigos. Prezidentu gali būti bendruomenės narys, esantis antroje arba trečioje reabilitacijos fazėje. Prezidentą renka bendruomenės susirinkimas slaptu balsavimu dviejų mėnesių laikotarpiui. Tai labai atsakingos pareigos, nes, kylant konfliktams, prezidentas turi teisę siūlyti nutraukti sutartį su dažnai nusižengiančiu klientu ir rekomenduoti pašalinti jį iš bendruomenės. Taipogi ginčytinose situacijose prezidento žodis yra lemiamas. Einantis šias pareigas žmogus mokosi būti atsakingas už daugelį žmonių, kadangi nuo jo sprendimų labai priklauso terapinės bendruomenės narių gyvenimas. Taip pat prezidentas yra atsakingas už bendruomenės išdą, kurį sudaro pačių bendruomenėje besigydančių asmenų sukaupti pinigai. Šie pinigai yra naudojami bendriems bendruomenėje besigydančių žmonių tikslams – gimtadienių dovanoms ir kitoms šventėms, kultūriniais renginiais ir pan. Dalis šių pinigų tenka virtuvės šeiminkui, kuris už juos turi pajvairinti bendruomenės kasdienį valgiaraštį. Prezidento pareigas užimantis klientas mokosi atsakingai elgtis su pinigais ir tinkamai planuoti, kaip juos išleisti. Kas savaitę prezidentas bendruomenei pateikia bendrą finansinį bendruomenės balansą.

Kliento priėmimo į bendruomenę tvarka ir principai

Asmenys, norintys patekti į terapinę bendruomenę, privalo atvykti blaivūs ir nepavartoję jokių narkotikų. Kiekvienas pageidaujantis gydytis privalo atlikti šlapimo testą, narkotikų pavartojimo nustatymui, priėmimas atliekamas tik tuo atveju, jeigu nustatoma, kad žmogus yra nepavartojęs narkotikų. Tam, kad aktyviai narkotikus vartojančio asmens šlapimo testas būtų neigiamas, jis turėtų susilaikyti nuo bet kokių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bent keletą dienų. Dažniausiai dėl abstinencijos nuo narkotikų priklausomam asmeniui yra per sunku pačiam išverti keletą dienų nepavartojus narkotikų, dėl to yra rekomenduojama medicinos įstaigoje praeiti detoksikacijos (organizmo išvalymo nuo narkotikų metabolitų) kursą.

Norintys gydytis priklausomi asmenys į bendruomenę priimami terapinės bendruomenės susirinkimo sprendimu. Šio susirinkimo metu įvertinama kandidato motyvacija gydymui. Tai daroma smulkiai klausinėjant kodėl žmogus nusprendė mesti narkotikų vartojimą, kodėl nusprendė kreiptis į bendruomenę ir pan. Paprastai žmogaus motyvacija gydymuisi yra "neigiama". Tai reiškia, kad jis ateina gydytis ne todėl, kad vertintų gyvenimą be narkotikų ("teigiama motyvacija"), bet tiesiog narkotikų vartojimas sukelia jam tiek skausmo ir problemų, kad narkotikai nebepajėgia jų nuslopinti. Šie dalykai ir paaiškėja pokalbio metu. Todėl yra svarbu įvertinti, ar priklausomo žmogaus motyvacija gydymui yra pakankama, ar jis atėjo spaudžiamas vien tik susidariusių rimtų problemų, kurias tikisi atitolinti kurį laiką pabuvęs bendruomenėje. Žmogaus motyvacija paprastai vertinama nuo pat pradžių vos tik jis susisiečia su bendruomene: kas rūpinasi jo patekimu į bendruomenę - jis ar labiau jo tėvai, kaip dažnai jis domisi bendruomene, kiek deda pastangų, kad į ją patektų. Po pokalbio su kandidatu bendruomenės susirinkimas nusprendžia, ar kandidatas atrodo motyvuotas gydymuisi ir gyvenimui terapinėje bendruomenėje. Jeigu taip, naujas žmogus priimamas dviejų savaitių bandomajam laikotarpiui. Šis laikas yra skirtas jo artimesniam susipažinimui su bendruomene. Bendruomenė skiria jam globėją – antroje arba trečioje reabilitacijos fazėje esantį pacientą, kuris yra atsakingas už naujoko priežiūrą bei išsamesnį jo susipažinimą su bendruomene. Bandomuoju laikotarpiu naujokas gali įsižiūrėti ir įsijausti į bendruomenės gyvenimą iš vidaus ir pilnai apsispręsti ar jis sutinka su tokiu gydymu. Taip pat bendruomenė gali artimiau susipažinti su nauju žmogumi ir susidaryti nuomonę apie jį. Po dviejų savaitių bendruomenės susirinkimo metu vėl patikrinamas naujoko noras gydytis ir sprendžiama, ar jis bus priimtas tolesnei reabilitacijai. Priimtas klientas su bendruomenės vadovu pasirašo sutartį, kurioje įsipareigoja

laikytis visų bendruomenės vidaus taisyklių. Sutartyje taip pat numatoma, kad, jei klientas pats nusprendžia nutraukti gydymą, jis vėl gali kreiptis į bendruomenę pagalbos tik po pusės metų. Tačiau jeigu jis yra pašalinamas iš bendruomenės už taisyklių pažeidimus, arba nutraukia reabilitacijos kursą nieko neperspėjęs, kreiptis į bendruomenę pagalbos jis gali tik po vienerių metų.

Jeigu terapinė bendruomenė ir jos terapinė komanda nepajėgi patenkinti kliento poreikių (pvz., išaiškėja, kad žmogus serga psichikos liga), jis nukreipiamas į kitą atitinkamą įstaigą, kurioje gali gauti atitinkamą pagalbą.

Gydymo proceso eiga: fazės

Vienas terapinės bendruomenės tikslų yra išmokyti nuo narkotikų priklausomą žmogų priimti atsakomybę už savo elgesį. Šiuo tikslu gydymas suskirstytas į tam tikras fazes, kurios numato vis didėjančią besigydančiam asmeniui tenkančią atsakomybę už savo elgseną.

Pirmoji fazė (2-3 mėn.) - *adaptacijos bendruomenėje* (nekontakcinė), kurios metu klientas turi atsisakyti kontaktų su artimaisiais ir draugais, nesinaudoti telefonu, neišeiti už bendruomenės ribų (išskyrus ypatingą ligos atvejį, prižiūrint vyresnių fazių klientams arba darbuotojams). Šios fazės metu vos tik pradėjęs gydytis žmogus nepajėgus kontroliuoti savo impulsų ir potraukio narkotikams, todėl ir negali būti atsakingas už daugelį savo veiksmų. Todėl šie apribojimai yra skirti tam, kad būtų galima jį apsaugoti nuo pavojingų kontaktų, kurie gali išprovokuoti jo norą vėl vartoti narkotikus. Tik po tam tikro laiko, kai žmogus pradeda suprasti terapinės bendruomenės veiklos principus ir prisitaiko prie jų, kai išmoksta naudotis bendruomenės siūlomais pagalbos ir savipagalbos metodais ir kai atlieka savo "narkomaninės" praeities analizę, bendruomenė gali svarstyti jo prašymą suteikti jam daugiau atsakomybės, t.y., pervesti į antrąją gydymo ir reabilitacijos fazę.

Antroji fazė (4 mėn.) - *ribotų kontaktų*, kurios metu leidžiama trumpam palikti bendruomenę bei bendrauti su artimaisiais, tačiau prižiūrint vyresnių fazių bendruomenės nariams arba darbuotojams ir iš anksto tai aptarus su bendruomene. Šiuo metu bendruomenės gyventojas taip pat privalo imtis daugiau atsakomybės reikalaujančių pareigų – tai bendruomenės šeimininko pareigos, taip pat tam tikros konkrečios pareigos, kurios įpareigoja jį atsakyti už kurią nors ūkio dalį (pvz., šiltnamio priežiūra, sporto salės priežiūra, skalbimo reikalai ir pan.). Antrosios fazės metu žmogus atlieka pagrindinį savianalizės darbą – savo gyvenimo analizę, kurioje raštu išnagrinėja visus veiksnius, kurie padarė jį pažeidžiamą narkotikams. Būtent po tokio darbo jis gali prašyti bendruomenės pervesti jį į trečią fazę.

Trečioji fazė (4 mėn.) - *atsakomybės*, kurios metu leidžiama savarankiškai išvykti iš bendruomenės prieš tai ją informavus. Gavus bendruomenės sutikimą, kas antrą savaitgalį galima išvykti namo. Šioje fazėje žmogus yra įvaldęs pagrindinius savipagalbos būdus, moka išvengti atkryčio ir todėl gali būti atsakingas už save. Jis gali prižiūrėti ir mokyti kitus bendruomenės narius, lydėti juos už bendruomenės ribų, taipogi užimti prezidento pareigas ir būti atsakingas už visą bendruomenę. Taip pat jis pamažu pradeda grįžti į savo pirminę socialinę aplinką – savo šeimą, gali pradėti gerinti savo praeityje pašlijusius santykius su artimaisiais ir tuo pačiu jaustis saugus, nes bendruomenė jam vis dar teikia didžiulę paramą. Jei besigydantis narys sėkmingai susitvarko su šiais uždaviniais, jis pervedamas į ketvirtą reabilitacijos fazę.

Ketvirtoji fazė – *kontakcinė* (socializacijos ir integracijos į visuomenę), kurios metu bendruomenės narys per du mėnesius privalo susirasti darbą mieste arba pradėti mokytis profesinio parengimo kursuose. Tai galutinis gydymo etapas, kurio metu priklausomas asmuo turi įgyti darbo įgūdžių, padedančių rasti savo vietą visuomenėje. Tai galutinis asmeninės atsakomybės už save ir savo gyvenimą priėmimas.

I fazė - adaptacijos (nekontaktinė)

1. Atsisakoma kontaktų su artimaisiais ir draugais.
2. Nesinaudojama telefonu.
3. Neišeinama už bendruomenės teritorijos ribų.
4. Adaptacijos fazėje esantis asmuo bendrauja su artimaisiais per aukštesnėje fazėje esantį žmogų, prezidentą arba darbuotoją.
5. Adaptacijos fazėje leidžiama susitikti, susiskambinti ar susirašinėti su artimaisiais tik išskirtiniais atvejais, pritarus daugumai bendruomenės narių ir tik stebint aukštesnėje fazėje esančiųjų, prezidento arba darbuotojų.
6. Ligos atveju, neprieštaraujant bendruomenei, klientui suteikiama medicininė pagalba ligoninėje arba poliklinikoje.
7. I - os fazės bendruomenės narių asmeniniai pinigai laikomi pas atsakingą asmenį.

II fazė - atsakingumo ir ribotų kontaktų:

1. Bendruomenės narys gali palikti bendruomenės teritoriją tikrai lydintis darbuotojo, prezidento arba vyresnės fazės nario. Grįžus į bendruomenę privalo prisistatyti būdinčiam darbuotojui ir namo šeimininko pareigas einančiam nariui arba prezidentui blaivumo patikrinimui.
2. Išvykos į miestą savaitgaliais planuojamos iš anksto, informuojant bendruomenę ketvirtadienį vakarinio susirinkimo metu, nurodant išvykos vietą. Išvykos trukmė iki 4 val.
3. Bendruomenės narys gali naudotis telefonu informavęs bendruomenę rytinio susirinkimo metu, pasakęs kur skambina, dėl ko ir bendruomenei pritarus. Skambinant privalo dalyvauti darbuotojas, prezidentas arba vyresnės fazės narys.
4. II-os fazės bendruomenės narių asmeniniai pinigai laikomi pas atsakingą asmenį.
5. Penktadieniais, svečių valandomis bendruomenės narį gali lankyti artimieji.
6. Esant reikalui, bendruomenei pritarus, leidžiama susitikti su artimaisiais darbo dienomis, nutarus kiek laiko susitikimas gali trukti. Susitikimo metu privalo dalyvauti darbuotojas, prezidentas ar vyresnės fazės narys.

III fazė - atsakomybės (sprendimų ir kontaktų su aplinka)

1. Bendruomenės narys gali palikti bendruomenės teritoriją vienas, informuodamas apie tai bendruomenę. Grįžęs į bendruomenę jis privalo prisistatyti būdinčiam darbuotojui ir namo šeimininko pareigas einančiam nariui arba prezidentui blaivumo patikrinimui. Prezidentas privalo prisistatyti būdinčiam darbuotojui ir namo šeimininko pareigas einančiam bendruomenės nariui.
2. Darbo dienomis laisvu laiku, t.y. po sporto valandos bei po vakarienės, galimi pasivaikščiojimai už bendruomenės teritorijos ribų. Vakarienės metu privaloma būti bendruomenėje. Į bendruomenę sugrįžtama iki 22 val.
3. Per savaitę bendruomenės narys privalo nueiti bent į vieną NA susirinkimą už bendruomenės ribų.
4. Penktadieniais, šeštadieniais grįžtama į bendruomenę iki 24 val. (Išimtytys – išvykos į namus). Sekmadieniais privaloma grįžti 20.00 val.

5. Ilgesnės savaitgalio išvykos aptariamos ketvirtadienį vakarinio susirinkimo metu.
6. III fazės narys turi teisę išvykti į namus kas antrą savaitgalį, pranešęs apie tai ketvirtadienį vakarinio susirinkimo metu ir neprieštaraujant bendruomenei. Grįžtama sekmadienį iki 21.30 val. Toli gyvenantieji (virš 200 km) bendruomenės nariai gali grįžti iki pirmadienio rytinio susirinkimo.
7. Išvažiavęs į namus bendruomenės narys privalo nors 1 kartą per dieną paskambinti į bendruomenę.

IV fazė - kontaktinė (reabilitacijos visuomenėje, darbe, mokymosi gyventi savarankiškai)

1. Į IV fazę bendruomenės narys gali būti pervedamas ne mažiau kaip po 10 reabilitacijos mėnesių, pateikęs prašymą, bendruomenei sutikus ir įvertinus jo pokyčius.
2. IV fazės trukmė – 2-4 mėnesiai.
3. IV fazės narys, sutikus bendruomenei, turi teisę gauti 1 savaitės trukmės atostogas asmeninių reikalų tvarkymui.
4. Būdamas atostogose, bendruomenės narys privalo kas antrą dieną paskambinti į bendruomenę.
5. Dviejų mėnesių laikotarpyje IV fazės klientas privalo susirasti darbą mieste arba pradėti mokytis profesinio parengimo, kvalifikacijos tobulinimo ar kituose kursuose.
6. Darbo paieškų metu narys smulkiai atsiskaito bendruomenei apie rezultatus.
7. Laisvu nuo darbo paieškų metu klientui privalomos visos bendruomenėje priimtos taisyklės.
8. IV fazės nariui sporto valandos neprivalomos. Nuo 17 val. jis turi teisę išvykti į miestą (išskyrus tuos atvejus, kai tuo metu vyksta bendruomenės užsiėmimai), bet privalo dalyvauti vakarienėje. Jei dėl darbo paieškų pacientas nespėja grįžti vakarienei, jis privalo paskambinti ir informuoti bendruomenę. Grįžimas į bendruomenę privalomas iki 22 val.
9. Ketvirtos fazės narys savaitgalius planuoja pats. Išvykstama iš bendruomenės ne anksčiau kaip penktadienį 17 val., privalu grįžti į pirmadienio rytinį susirinkimą.
10. Per IV fazės laikotarpį klientas privalo susipažinti ir sudalyvauti bent keturiuose skirtinguose AA arba NA grupių susirinkimuose.
11. Įsidarbinusiam IV fazės nariui bendruomenės susirinkimo metu sudaromas individualus terapinis grafikas, atsižvelgiant į jo darbo grafiką.

Bendrieji nuostatai

1. Bendruomenės patalpos nepaliekamos be priežiūros.
2. Bendruomenė yra "švari": nevartojamos ir neįnešamos narkotinės medžiagos, alkoholis, medikamentai (be gydytojo leidimo).
3. Bendruomenėje laikomasi nustatytos dienvartės.
4. Nenaudojama fizinė jėga ir psichologinė agresija.
5. Bendruomenėje draudžiami seksualiniai santykiai.
6. Nekalbama apie narkotikų ir alkoholio vartojimą, išskyrus terapinių-psichologinių užsiėmimų metu.
7. Bendruomenės vidaus patalpose bei jos aplinkoje palaikoma tvarka ir švara.
8. Bendruomenės patalpose nerūkoma, rūkoma tik tam tikslui skirtose vietose.
9. Nuo 22 val. muzikos klausomasi tyliai, kad netrukdyti kitų gyventojų ramybės.

10. Virtuve naudojama iki 22 val.
11. Bendruomenėje nesikeikiama, bendravimas remiasi bendra kultūra ir moraliu elgesiu.

Virtuvės šeimininko pareigos

1. Virtuvės šeimininko pareigos atitenka paeiliui visiems bendruomenės nariams vienos savaitės laikotarpiui.
2. Bendruomenės narys, eidamas ar atlikęs bendruomenės prezidento pareigas, nebeskiriamas virtuvės šeimininko pareigoms.
3. Virtuvės šeimininkas atsakingas už tvarką ir švarą virtuvėje, virtuvės buitinės technikos tinkamą naudojimą bei priežiūrą.
4. Tinkamai ir laiku galima valgi bendruomenės gyventojams.
5. Virtuvės šeimininkas atsakingas už tinkamą ir ekonomišką maisto produktų saugojimą ir panaudojimą.
6. Virtuvės šeimininkas privalo nesuvartotus maisto produktus gražinti asmeniui, atsakingam už jų saugojimą ir paskirstymą.
7. Kiekvienas bendruomenės narys paeiliui skiriamas padėti virtuvės šeimininkui paruošti bendruomenės gyventojams pietus.
8. Teisę užėiti į virtuvę turi: virtuvės šeimininkas, dirbantys joje, namo šeimininkas, bendruomenės prezidentas, ketvirtos fazės gyventojai ir darbuotojai. Kiti bendruomenės nariai gali būti virtuvėje tik gavę virtuvės šeimininko, bendruomenės prezidento ar darbuotojo leidimą.
9. Patiekia numatytu laiku bendruomenės nariams arbatą ir kavą
10. Virtuvė uždaroma 22⁰⁰ val., penktadieniais ir šeštadieniais – 24⁰⁰ val. ir raktą saugo virtuvės šeimininkas.

Bendruomenės šeimininko pareigos

1. Bendruomenės šeimininko pareigos atitenka paeiliui visiems bendruomenės nariams, perėjusiems į II fazę vienos savaitės laikotarpiui.
2. Šeimininkas privalo prižiūrėti, kad būtų laikomasi dienvakšės ir elgesio taisyklių bendruomenėje.
3. Užtikrinti savalaikį klientų dalyvavimą užsiėmimuose ir darbe.
4. Darbo terapijos metu paskirsto darbus ir patikrina jų atlikimą.
5. Rytiniame susirinkime informuoja apie atliktus darbus ir dienvakšės laikymąsi.
6. Atėjus miego laikui, patikrina ar visi bendruomenės nariai savo lovose.
7. Ryte pažadina visą bendruomenę.
8. Atsakingas už svečių priėmimą penktadieniais.

Bendruomenės prezidento pareigos ir teisės

1. Prezidentu gali būti bendruomenės narys esantis III reabilitacijos fazėje, arba esantis II fazėje, bet prabuvęs bendruomenėje ne trumpiau kaip šešis mėnesius.
2. Prezidentą renka bendruomenės susirinkimas slaptu balsavimu.
3. Prezidentas renkamas 2 mėn., ir gali kandidatuoti antram prezidentavimui.
4. Prezidentas atsakingas už naujo nario priėmimo procedūrą.
5. Prezidentas atstovauja bendruomenę visuomenėje.
6. Prezidentas atsakingas už esamą nuostatų bei taisyklių vykdymą.

7. Prezidentas turi teisę pasiūlyti papildyti arba pakeisti bendruomenės vidaus taisykles.
8. Prezidentas turi teisę sušaukti neplanuotą bendruomenės susirinkimą bet kuriuo paros metu.
9. Prezidentas turi teisę siūlyti nutraukti sutartį su bet kuriuo bendruomenės nariu.
10. Pirmadienio rytiniame bendruomenės susirinkime prezidentas įvertina praėjusios savaitės bendruomenės šeiminko darbą.
11. Prezidentas atsakingas už klientų dalyvavimą terapiniuose užsiėmimuose.
12. Prezidentas turi teisę atleisti klientą nuo dalyvavimo terapiniuose užsiėmimuose.
13. Pranešęs rytiniame susirinkime prezidentas turi teisę išvykti už bendruomenės ribų.
14. Ginčytinose situacijose prezidento žodis lemiamas.

Terapinės poveikio priemonės

Bendruomenėje, siekiant užtikrinti, kad būtų laikomasi taisyklių, yra numatytos poveikio priemonės, kuriomis skatinamas teigiamas bendruomenės narių elgesys ir baudžiamas neigiamas. Bendruomenėje skatinamas iniciatyvus elgesys atliekant naudingą bendruomenei darbą, geras šeiminkavimas virtuvėje arba bendruomenėje, geras terapinės programos įsisavinimas. Nuobaudos skiriamos už bendruomenės tvarkos nesilaikymo, grubų, nemandagų elgesį. Bendruomenės susirinkimo metu kiekvienas bendruomenės narys gali siūlyti paskatinti kurį nors narį.

Teigiamos poveikio priemonės

1. Maloni staigmena/prizas.
2. Esamų neigiamų poveikio priemonių anuliavimas.
3. Leidimas paskambinti tėvams I fazėje esančiam asmeniui.
4. Leidimas susitikti su tėvais I fazėje esančiam asmeniui.
5. Papildomas telefono skambutis artimiesiems II fazėje esančiam asmeniui.
6. Papildomas susitikimas su artimaisiais II fazėje esančiam asmeniui.
7. Dviem valandom ilgesnės išvyka į miestą ar susitikimas su artimaisiais.
8. Vienkartinis atleidimas nuo šeiminkavimo virtuvėje.
9. Prezidento pagyrimas.
10. Vadovo pagyrimas.

Neigiamos poveikio priemonės

1. Fizinis terapinei bendruomenei naudingas darbas laisvalaikiu.
2. Pakartotinas šeiminkavimas virtuvėje.
3. Išvykų į miestą apribojimas.
4. Detali nusižengimo analizė raštu.
5. Prezidento žodinis įspėjimas.
6. Bendruomenės vadovo žodinis įspėjimas.
7. Įspėjimas, įrašomas į paciento sutartį.
8. Perkėlimas į žemesnę reabilitacijos fazę.
9. Pašalinimas iš bendruomenės.

Ambulatorinė pagalba (antrinė ir tretinė prevencija)

Priklausomų nuo psichiką veikiančių medžiagų asmenų reabilitacijos bendruomenės specialistai teikia ambulatorinę pagalbą asmenims, sergantiems priklausomybės nuo narkotikų, alkoholio ir kitų psichiką veikiančioms medžiagų ligomis:

1. Konsultuoja pacientus, priklausomus nuo narkotikų, alkoholio (sergantys priklausomybe narkotikams paprastai yra priklausantys ir nuo alkoholio).
2. Atlieka būtiną medicininį tyrimą. Įvertina paciento fizinę ir neurologinę būklę, diagnozuoja priklausomybės susirgimus, vadovaujasi tarptautine ligų klasifikacija (TLK - 10).
3. Konsultuoja asmenis, vartojančius narkotikus, kurie yra infekuoti ŽIV, serga AIDS, tuberkulioze, C hepatitu ir kitais somatiniais ir psichiniais susirgimais. Siunčia juos į atitinkamas gydymo įstaigas medicininei pagalbai.
4. Pacientai, sergantys priklausomybės ligomis, supažindinami su šiuolaikinėmis gydymo ir reabilitacijos programomis bei jų tikslais.
5. Motyvuoja pacientus gydymui ir reabilitacijai.
6. Įvertinę pacientų fizinę ir neurologinę būklę siunčia juos stacionariam gydymui, detoksikacijai, metadono ar kitoms programoms. Nukreipia reabilitacijai į priklausomybių reabilitacijos centrus, trumpalaikės intensyvios edukacijos-terapijos programas: pvz., "Minesotos programa".
7. Psichiatras, psichologas ir socialinis darbuotojas sudaro individualią kiekvienam asmeniui gydymo ir reabilitacijos programą. Motyvuoja pacientus programos realizavimui.
8. Palaiko ir skatina klientus įsitraukti į AA ir NA judėjimus. Skatina priklausomus asmenis burti psichologinės savitarpio pagalbos grupes.
9. Konsultuoja pacientų artimuosius, teikia jiems būtiną psichoterapinę pagalbą. Motyvuoja juos įsitraukti į ALANON ir ALATEEN (nuo narkotikų priklausomų asmenų artimųjų savitarpio pagalbos grupės) judėjimus.
10. Po kliento reabilitacijos kurso rengia socialinės integracijos programas, motyvuoja tolesniam blaiviam, socialiam bei savarankiškam gyvenimui, teikia palaikomąją psichoterapiją.
11. Atlieka savalaikę krizių intervenciją.
12. Palaiko nuolatinį ryšį su kitomis priklausomybės ligų įstaigomis keičiantis informacija apie teikiamas paslaugas bei galimybes jomis pasinaudoti.
13. Palaiko ryšį su kitomis įstaigomis, teikiančiomis medicininę, psichologinę, socialinę ir kt. pagalbą sergantiesiems priklausomybės ligomis.
14. Atlieka antrinę ir tretinę profilaktiką priklausomų asmenų tarpe.

Sutartis

Mes giliai pergyvename savo gyvenimo tragediją. Mūsų gyvenimo naktis buvo pilna baimės, rūpesčių, nerimo ir vienatvės. Daugeliui iš mūsų teko patirti laiko praradimą ir artimųjų netektį. Mes patys atsiskyrėme nuo išorinio pasaulio siena, kurios kitoje pusėje stovi žmonės kitokie nei mes. Bet dabar, būdami kartu, mes galime kiekvieną naują dieną priimti kaip Dievo dovaną. Naktis grimzta į praeitį ir ši diena tapo mūsų. Tai kažkas daugiau nei bendra liga, bendra nelaimė, bendra problema. Ir tai giliai ir visapusiškai liečia mūsų asmeninius poreikius, asmeninį gyvenimą. Mes privalome būti atviri ir sąžiningi tiek tarpusavyje, tiek ir su kitais.

Manome, kad tai padės tapti mums pilnaverčiais Žmonėmis.

Išgijimas nagrinėjamas kaip viso gyvenimo programa. Išgijimo procesas tai pilnas žmogaus gyvenimo būdo pakeitimas. Išgijimo tikslas – tai galimybė atstatyti konstruktyvų ir visapusišką gyvenimą be narkotikų ir alkoholio. Išgijimo kriterijus – sugebėjimas įsilieti į savo pirminę socialinę aplinką nevarojant narkotikų ir alkoholio. Į išgijimo procesą įtraukiama dvasinė, socialinė, psichologinė ir fizinė sferos.

Ši sutartis būtina ne tam, kad slopintų ir ribotų mano asmenybės laisvę, bet tam, kad mano išgijimo procesas vyktų sėkmingai.

Savanoriškai įsipareigoju:

1. Laikytis nustatytos dienvakės.
2. Neįnešti į bendruomenę ir nevertoti narkotinių medžiagų ir alkoholio.
3. Bendruomenėje atsiradus neblaiviems asmenims apie tai perspėti bendruomenę.
4. Nevertoti jokių medikamentų be darbuotojo žinios.
5. Nenaudoti fizinės jėgos ir psichologinės agresijos kitų gyventojų ir administracijos atžvilgiu.
6. Atsisakyti intymių santykių.
7. Dalyvauti darbo terapijos bei psichologiniuose užsiėmimuose.
8. Nerūkyti bendruomenės patalpose.
9. Valgyti tik virtuvėje dienvakėje numatytu laiku.
10. Pasilikti bendruomenėje dar 24 val. po to, kai nuspręsiu atsisakyti gydymo anksčiau laiko nei numatyta programoje.
11. Neturėti mobiliojo ryšio telefono, kol to neleidžia bendruomenės taisyklės.

Aš pilnai suprantu, kad bet koks išvardintų taisyklių pažeidimas gali būti pagrindas nutraukti šią sutartį ir pašalinti mane iš bendruomenės. Tokiu atveju visa atsakomybė dėl mano tolimesnio gyvenimo be narkotikų atiteks man pačiam. Pasirašydamas šią sutartį aš įsipareigoju ir tikiu, kad galėsiu įvykdyti visus sutarties punktus ir visada gauti paramą bei palaikymą terapinėje bendruomenėje.

Naujai priimamas bendruomenės narys:

Vardas, pavardė, parašas

Bendruomenės vadovas

Vardas, pavardė, parašas

Dienotvarkė

PIRMADIENIS

7⁰⁰ - Kėlimasis
7¹⁵ - Mankšta
7³⁰ - Prausimasis, tvarkymasis
8³⁰ - Pusryčiai
9⁰⁰ - Rytinis susirinkimas
9³⁰ - Generalinis namo ir teritorijos tvarkymas
10³⁰-13⁴⁵ - Darbas
14⁰⁰ - Pietūs
15⁰⁰ - Paskaita
16³⁰ - Sportas
18³⁰ - Autoterapija
20⁰⁰ - Vakarienė
20²⁰ - Vakarinis susirinkimas
21⁰⁰ - Asmeninis laikas
23⁰⁰ - Miegas

ANTRADIENIS

7⁰⁰ - Kėlimasis
7¹⁵ - Mankšta
7³⁰ - Prausimasis, tvarkymasis
8³⁰ - Pusryčiai
9⁰⁰ - Rytinis susirinkimas
9³⁰ - Plotų tvarkymas
10¹⁵-13⁴⁵ - Darbas
14⁰⁰ - Pietūs
15⁰⁰ - Grupinė terapija
16³⁰ - Sportas
18³⁰ - Autoterapija
20⁰⁰ - Vakarienė
20²⁰ - Vakarinis susirinkimas
21⁰⁰ - NA grupė
22⁰⁰ - Asmeninis laikas
23⁰⁰ - Miegas

TREČIADIENIS

7⁰⁰ - Kėlimasis
7¹⁵ - Mankšta
7³⁰ - Prausimasis, tvarkymasis
8³⁰ - Pusryčiai
9⁰⁰ - Rytinis susirinkimas
9³⁰ - Plotų tvarkymas
10¹⁵-13⁴⁵ - Darbas
14⁰⁰ - Pietūs
15⁰⁰ - Paskaita
16³⁰ - Sportas
18³⁰ - Autoterapija
20⁰⁰ - Vakarienė
20²⁰ - Vakarinis susirinkimas
21⁰⁰ - Asmeninis laikas
23⁰⁰ - Miegas

KETVIRTADIENIS

7⁰⁰ - Kėlimasis
7¹⁵ - Mankšta
7³⁰ - Prausimasis, tvarkymasis
8³⁰ - Pusryčiai
9⁰⁰ - Rytinis susirinkimas
9³⁰ - Plotų tvarkymas
10¹⁵-13⁴⁵ - Darbas
14⁰⁰ - Pietūs
15⁰⁰ - 16³⁰ Darbas
16⁴⁵ - Sportas
18³⁰ - Autoterapija
20⁰⁰ - Vakarienė
20²⁰ - Vakarinis susirinkimas
21⁰⁰ - Asmeninis laikas
23⁰⁰ - Miegas

PENKTADIENIS

7⁰⁰ - Kėlimasis
7¹⁵ - Mankšta
7³⁰ - Prausimasis, tvarkymasis
8³⁰ - Pusryčiai
9⁰⁰ - Rytinis susirinkimas
10⁰⁰ - Plotų tvarkymas
10³⁰ - Darbas
11⁴⁵ - Grupė
14⁰⁰ - Pietūs
15⁰⁰ - Svečių valandos - paskaita
17³⁰ - Asmeninis laikas
20⁰⁰ - Vakarienė
20³⁰ - Asmeninis laikas
1⁰⁰ - Miegas

ŠEŠTADIENIS

9⁰⁰ - Kėlimasis
10⁰⁰ - Pusryčiai
10³⁰ - Plotų tvarkymas
11⁰⁰ - 15⁰⁰ - Organizuotas poilsis
15⁰⁰ - Pietūs
15⁴⁵ - 20⁰⁰ - Organizuotas poilsis
20⁰⁰ - Vakarienė
20³⁰ - 1⁰⁰ Organizuotas poilsis
1⁰⁰ - Miegas

SEKMADIENIS

9⁰⁰ - Kėlimasis
10⁰⁰ - Pusryčiai
10³⁰ - Plotų tvarkymas
11⁰⁰ - Baigusių bendruomenę narių valanda
12⁰⁰ - 15⁰⁰ - Organizuotas poilsis
15⁰⁰ - Pietūs
15⁴⁵ - 20⁰⁰ - Organizuotas poilsis
20⁰⁰ - Vakarienė
20²⁰ - Vakarinis susirinkimas
23⁰⁰ - Miegas

Kiekvieną pirmą mėnesio sekmadienį 15 val. - tėvų valanda.

Literatūros sąrašas

1. Addiction Counseling Competencies: The Knowledge, Skills, and Attitudes of Professional Practice. Technical Assistance Publication Series 21.
2. Albers LJ et al. Handbook of Psychiatric Drugs. 2005.
3. Alkoholio vartojimas ir pasekmės. Informacinis pranešimas. Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Vilnius, 2000.
4. Approaches to Drug Abuse Counseling. 2000, NIDA.
5. Budney A.J., Higgins S.T. A Community Reinforcement Approach: Treating Cocaine Addiction. 1998.
6. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004
7. Bulotaitė L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. Vilnius, 1998.
8. Carroll K.M. A Cognitive-Behavioral Approach: Treating Cocaine Addiction. 1998.
9. Comprehensive case management for substance abuse treatment. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 27. (Ed.) Siegal H. CSAT, 1999.
10. Čaplinskas S. Apie ŽIV infekciją ir AIDS, narkomaniją ir lytiškai plintančias infekcijas. Vilnius, Lietuvos AIDS centro leidykla, 2004.
11. Čaplinskas S., Gasiliauskas L., Sruoga V., Dragūnevičius K. Stacionarinės narkomanų psichologinės-socialinės reabilitacijos metodines rekomendacijas. Vilnius, Vyturys. 1999.
12. Dennis ML et al. Individual Substance Abuse Counseling (ISAC) Manual. 1995, Chestnut.
13. Drug Abuse Handbook. ed Karch SB. 1998, CRC.
14. Encyclopedia of Drugs, Alcohol & Addictive Behavior- Vol 1-4- A-Z. eds Carson-DeWitt R et al. 2001, Macmillan.
15. Galanter M. Network Therapy for Substance Abuse. Therapist's training manual. 1997.
16. Godley SH et al. The Adolescent Community Reinforcement Approach for Adolescent Cannabis Users. 2001, Chestnut.
17. Gorski T.T., Kelley J.M. Counselor's Manual for Relapse Prevention With Chemically Dependent Criminal Offenders.
18. Graham HL et al. Cognitive-Behavioural Integrated Treatment (C-BIT) - A Treatment Manual for Substance Misuse in People with Severe Mental Health Problems. 2004, JWS.
19. Hamilton NL et al. Family Support Network for Adolescent Cannabis Users. 2001, Chestnut.
20. Kooyman M.. The Therapeutic Community for Addicts. Amsterdam. 1993
21. Liddle HA. Multidimensional Family Therapy for Adolescent Cannabis Users. 2002, Chestnut.
22. Marlatt GA et al. Clinical Guidelines for Implementing Relapse Prevention Therapy, 2002.
23. Mercer D.E., Woody G.E. An Individual Drug Counseling Approach to Treat Cocaine Addiction: The Collaborative Cocaine Treatment Study Model. 1999.
24. Miller W.R. Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 35. 1999.
25. Miller W.R. Motivational Enhancement Therapy with Drug Abusers.
26. Miller W.R., Rollnick S. Motivational Interviewing: preparing people to change addictive behavior. 1991.
27. Narkotikų vartojimo prevencija bendruomenėje. Techninė pagalba narkotikų poreikio mažinimui. Visuomenės sveikatos ugdymo centras, Vilnius, 1999.
28. Nordegren T. The A-Z Encyclopedia of Alcohol and Drug Abuse. 2002.
29. Parrott A et al. Understanding Drugs and Behaviour. 2004, JWS.
30. Principles of Drug Addiction Treatment- A Research-Based Guide. 1999, NIDA.
31. Psychotherapy and Counseling in the Treatment of Drug Abuse. eds Onken LS, Blaine JD. NIDA Research Monograph 104. 1990.
32. Sampl S, Kadden R. Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users- 5 Sessions. 2001, Chestnut.
33. Wanigaratne Sh. & et al. Relapse prevention for addictive behaviours : a manual for therapists. 1995.
34. Webb C et al. The Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Supplement- 7 Sessions. 2002, Chestnut.