

PAGALBA NUO ALKOHOLIO PRIKLAUSOMŲ ŽMONIŲ ARTIMIESIEMS

GEROSIOS UŽSIENIO PRAKTIKOS

PROJEKTO VADOVĖS

Monika Budrytė

Julija Jankaitė

Guostė Suchadolskienė

SANTRUMPOS	3
APIBRĖŽIMAI	3
I. ĮŽANGA	5
II. INTERVENCIJOS ŠEIMOMS	8
<i>Jungtinės Amerikos Valstijos</i>	9
<i>Australija</i>	16
<i>Nyderlandai</i>	19
<i>Airija</i>	26
<i>Jungtinė Karalystė</i>	30
III. PSICHIKOS SVEIKATOS PLATFORMOS	
<i>Jungtinė Karalystė</i>	34
<i>Jungtinės Amerikos Valstijos</i>	38
<i>Australija</i>	42
<i>Nyderlandai</i>	44
IV. STIGMOS MAŽINIMO KAMPANIJOS IR INTERVENCIJOS	49
<i>Jungtinė Karalystė</i>	50
<i>Australija</i>	51
<i>Naujoji Zelandija</i>	53
V. DISKUSIJA IR IŠVADOS	55
<i>Diskusija</i>	56
<i>Išvados</i>	60
VI. BIBLIOGRAFIJA	61
VII. PROJEKTO KOMANDA	64

SANTRUMPOS

AŽ- Alkoholio žala
AŽK–Alkoholio žala kitiems nei geriantysis
ES – Europos Sąjunga
PSO – Pasaulio sveikatos organizacija
SAV– Standartinis alkoholio vienetas
CRAFT - Community Reinforcement and Family Training, arba visuomenės palaikymo ir šeimos treniravimo metodas

APIBRĖŽIMAI

1 SAV - laikoma 10 g gryno etilo alkoholio. Šį kiekį atitiktų 25 ml stipraus (40 proc.) alkoholinio gėrimo, 100 ml vyno, 200 ml 5 proc. stiprumo alaus.

Rizikingas alkoholio vartojimas - šiai kategorijai priskiriami asmenys, kurių suvartojamo alkoholinių gėrimų kiekis per vieną epizodą arba per savaitę viršija mažai rizikingo alkoholio vartojimo ribą (vidutiniškai vyrai iki 40 SAV, moterys iki 27 SAV per savaitę).

Žalingas alkoholio vartojimas – tai toks suvartoto alkoholio kiekis (vyrai daugiau nei 40 SAV, moterys daugiau nei 27 SAV per savaitę) arba alkoholio vartojimo įprotis, kuris sukelia fizinę, psichinę arba socialinę žalą.

APIBRĖŽIMAI

Priklausomybė nuo alkoholio - traktuojama kaip lėtinė liga, susijusi su neurocheminiais pokyčiais žmogaus smegenyse ir nervų sistemoje. Priklausomybei progresuojant didėja patologijos ciklas susidedantis iš 3 pagrindinių komponentų: nenumaldomo galvojimo apie alkoholį, svaiginimosi/intoksikacijos ir neigiamų abstinencinių reiškinių, kaskart sunkinančių vartotojo emocinę būseną.

Kopriklausomybė - ilgainiui atsirandantys liguisti santykiai tarp priklausomybę turinčio asmens ir jo artimųjų, kai kartu gyvenantys asmenys prisiima atsakomybę už sergančiojo veiksmus, mėgina kontroliuoti sergantįjį, spręsti jo problemas ir taip palaiko žalingą priklausomo asmens alkoholio vartojimą [26].



I. IŽANGA

IŽANGA

Tarptautiniai tyrimai rodo, jog tik 6% asmenų, turinčių alkoholio vartojimo sutrikimų, ir 16% vartojančių narkotikus, pradeda gydytis ligą [1]. Psichoaktyvias medžiagas vartojantys asmenys dažnai daro neigiamą poveikį šeimos narių ir draugų gyvenimams, sukeldami santuokos, socialines problemas ar finansines bėdas, agresiją ir smurtą artimoje aplinkoje. Tai dažnai kelia daug kitų psichologinių problemų, tokių kaip depresija, potrauminio streso sutrikimas, didelis nerimo lygis, žemas savęs vertinimas ir kitus, kartais ir fizinius simptomus [2], [3]. Netiesioginės priklausomybės paveikti šeimos nariai tampa taip priklausomi nuo alkoholiu ar kitomis medžiagomis piktnaudžiaujančio asmens, kaip jis priklausomas nuo psichoaktyviųjų medžiagų, tai vadinama – kopriklausomybe. Pyktis, nenuspėjamos nuotaikos ir priklausomojo nevykdomi pažadai yra dažnos konfliktų tokiose šeimose priežastys. Stengdamiesi nusišluoti šeimos nario ligą nuo aplinkinių, artimieji dažnai daro viską, kad užglaistytų priklausomojo elgesio sukeltas pasekmes: skolinasi pinigų, imasi papildomo darbo ir kt.

Taigi, daugeliui šeimos narių pagalba yra reikalinga, kad būtų sustabdyta šeimos gyvenimo disfunkcija, pagerėtų jų pačių fizinė ir emocinė sveikata bei pavyktų lengviau gyventi su šiuo metu psichoaktyvias medžiagas vartojančiu asmeniu. Svarbu, kad priklausomo asmens artimieji taip pat gautų tinkamą informaciją, būtų edukuojami, padėtų savo vartojantiems šeimos nariams mažinti priklausomybių pasekmes ir žalą.



ĮŽANGA

Šiame dokumente pasirinkome analizuoti Jungtinės Karalystės, Nyderlandų, JAV, Australijos ir Skandinavijos šalių gerąsias praktikas, kadangi šios šalys taip pat susiduria su priklausomybių problema ir nevengia taikyti naujų, inovatyvių bei mokslu grįstų metodų problemai spręsti.

Pavyzdžiui, JAV sukurtas metodas CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) įgalina šeimas ir skatina ne tik jų pačių sveikesnį, laimingesnį gyvenimą, bet ir statistiškai reikšmingai geriau padeda paskatinti vartojantį artimąjį pradėti gydymą nei savitarpio pagalbos grupės [4].

Psichologas Robert J. Meyer [5], sukūręs CRAFT terapiją alkoholio priklausomybei gydyti, vienos savo knygos įžangoje rašė, kad „nors mano mama buvo palaiminta atradusi palaikymą ir komfortą Al-Anon susitikimuose, ji niekada negalėjo pasiekti savo svarbiausio tikslo - paskatinti mano tėvą gydytis ir padėti jam vartoti mažiau.“

Australijoje ir JAV puikiai veikia nuotolinę pagalbą teikiančios organizacijos priklausomiems asmenims bei jų artimiesiems, kurios tampa ypač svarbios šiuo COVID-19 pandemijos metu.

Tad pagrindinis šios analizės tikslas yra identifikuoti užsienio šalyse vykdomas priklausomų asmenų artimiesiems skirtas psichikos sveikatos stiprinimo, pagalbos ir prevencijos programas. Taip pat apžvelgėme geriausias internetinių platformų pavyzdžius, siekiančius informuoti artimuosius apie priklausomybes ir iškylančius sunkumus.





II.
INTERVENCIJOS
ŠEIMOMS



JUNGTINĖS AMERIKOS VALSTIJOS

VISUOMENĖS PALAIKYMO IR ŠEIMOS MOKYMO PROGRAMA CRAFT*

* Community Reinforcement and Family Training

CRAFT yra terapinis gydymo įrankis, paremtas kognityvinės elgesio terapijos principu. CRAFT sukurtas specialiai tam, kad įtrauktų gydymui atsparius ar nenorinčius gydytis (angl. treatment resistant) vartojančius žmones, dirbant su jų artimaisiais, tokiais kaip antros pusės, kiti šeimos nariai ar artimi draugai.

Kaip veikia CRAFT?

CRAFT alkoholį vartojantį asmenį veikia ne tiesiogiai, o per artimąjį. Terapeutai padeda artimiesiems nurodydami būdus, kaip reiktų keisti vartojančio asmens namų aplinką ir jį įtraukti į veiklas, teikiančias emocinį pasitenkinimą ir tokiu būdu skatina sąmoningesnį alkoholio vartojimą bei mažina norą vartoti narkotikus ar alkoholį.

Pagrindiniai CRAFT tikslai



Pagerinti artimųjų gyvenimo kokybę.



Padėti šeimoms motyvuoti žalingai vartojantį asmenį pradėti gydymą.



Lavinti artimųjų elgesio ir bendravimo su vartojančiuoju įgūdžius.



Padėti žalingai vartojančiam asmeniui sumažinti vartojamų medžiagų kiekį.

Šios terapijos nauda artimajam yra: pagerėjusi psichologinė būsena bei patobulinti komunikacijos įgūdžiai, padedantys išvengti konfliktų ir smurto. CRAFT taip pat padeda priklausomajam mažinti suvartojamo alkoholio kiekį bei motyvuoja kreiptis pagalbos [4].

VISUOMENĖS PALAIKYMO IR ŠEIMOS MOKYMO PROGRAMA CRAFT*

* Community Reinforcement and Family Training

KAIP TAI VEIKIA?



1 žingsnis: Motyvacijos įvertinimas ir stiprinimas

- Pirmoji užduotis terapeutui - puoselėti kopriklausomo asmens motyvaciją dalyvauti CRAFT dėl vartojančio artimo žmogaus. Motyvacijos stiprinimo metodas padeda išlaikyti artimojo įsitraukimą sunkiais terapijos momentais.
- Terapijos pradžioje įvertinama smurto santykiuose rizika. CRAFT apima santykių tarp priklausomo asmens artimojo ir vartojančio artimo žmogaus dinamikos keitimą. Smurto artimoje aplinkoje rizikai valdyti naudojamas specializuotas procedūrų rinkinys, užtikrinant saugumą.
- Po priemonių sustiprinti motyvaciją ir įvertinti riziką, taikomos kitos vertinimo procedūros. Tai apima artimojo pasitenkinimo gyvenimu vertinimą įvairiose srityse, naudojant „CRAFT Happiness Scale“. CRAFT funkcinė artimųjų vartojimo analizė naudojama nustatyti pagrindinius modelius, kurie palaiko medžiagų vartojimą ir pokyčių tikslus.



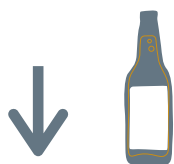
VISUOMENĖS PALAIKYMO IR ŠEIMOS MOKYMO PROGRAMA CRAFT*

* Community Reinforcement and Family Training

2 žingsnis: Apibrėžiami artimojo tikslai



Pirmas tikslas: pagerinti priklausomo asmens artimojo gyvenimo kokybę, sumažinti ir aptarti dažnai jaučiamą kaltės jausmą.



Antras tikslas: artimajam, kuris vartoja, padėti sumažinti vartojamų medžiagų kiekį.

Artimieji yra mokomi kurti pokyčius santykiuose su vartojančiuoju artimuoju. Artimieji mokomi įvairių būdų, kaip pasinaudoti šiais „galimybių langais“, įskaitant teigiamus bendravimo įgūdžius ir įvairius „motyvacinius kabliukus“, kuriuos jie gali naudoti, kad idėja kreiptis gydytis būtų malonesnė. Jie sužino, kad „laikas yra viskas“ ir labai stengiamasi užtikrinti, kad siūlymai pradėti kreiptis pagalbos būtų vykdomi optimaliausiu CRAFT proceso metu.



Trečias tikslas: Elgesio lavinimas

Yra daugybė elgesio įgūdžių lavinimo galimybių, tokių kaip pozityvus bendravimas ir problemų sprendimas. Kopriklausomi artimieji šių įgūdžių mokosi tam tikruose gydymo proceso etapuose, kad optimizuotų sėkmę siekiant CRAFT tikslų.

Ketvirtas tikslas: Kopriklausomų artimųjų parengimas nesėkmėms



Pagal CRAFT protokolą, artimieji parengiami įvairioms situacijoms, įskaitant nesėkmes. Pavyzdžiui, artimieji yra mokomi, kaip geriausiai reaguoti, jei jų vartojantys artimieji atsisako gydymo arba iš gydymo pasitraukia anksčiau laiko.

VISUOMENĖS PALAIKYMO IR ŠEIMOS MOKYMO PROGRAMA CRAFT*

* Community Reinforcement and Family Training

Kas teikia šią paslaugą?

Įvairiuose priklausomybės ligų centruose (angl. addiction centers) šią paslaugą teikia apmokyti psichologai ar su priklausomybės ligomis dirbantys socialiniai darbuotojai. Taip pat kai kurie CRAFT specialistai dirba privačiai.

Kur ši paslauga prieinama?

Įvairiose valstijose ši paslauga teikiama priklausomybės centruose. Iš viso artimajam siūloma 7 valandų trukmės grupinė arba individuali terapija, kurių metų pagal CRAFT metodus artimajam yra teikiama pagalba bei išmokomi būdai ir suteikiami įrankiai, kaip galima padėti priklausomam asmeniui įsitraukti į gydymą ar sumažinti suvartojamo alkoholio kiekį.

Kur tai jau įgyvendinta?



Švedijoje



Nyderlanduose




Airijoje



Australijoje



JAV



Švedijoje CRAFT yra vienas iš rekomenduojamų metodų, įtrauktų į 2015 m. Švedijos nacionalinės sveikatos ir gerovės valdybos gaires dėl piktnaudžiavimo narkotikais ir priklausomybių gydymo. Dokumente rekomenduojama gydymo paslaugų teikėjams (daugiausia socialiniai darbuotojai) skirti CRAFT artimiesiems [6].

Allies in Recovery

Nuo 2010-ųjų įkurta Allies in Recovery programa tapo tarptautine internetine platforma, siūlančia CRAFT terapiją, e-mokymąsi ir resursus kiekvienam, turinčiam internetinę prieigą, o COVID-19 pandemijos laikotarpiu visa medžiaga gali būti prieinama nemokamai [7].

Tai - internetinė platforma, kurioje talpinami straipsniai, nuorodos, vyksta nuotoliniai interaktyvūs mokymai paremti CRAFT metodu.

Šioje platformoje galima rasti:

- 8 video paskaitos ir pratimai
- E-knygų moduliai su namų darbais - taip mokoma šeimas kaip padėti sau bei artimajam, kuris yra priklausomas
- Diskusijų blogas
- Online bendruomenė

Žmogaus palaikymas: šeši Allies in Recovery CRAFT specialistai yra susibūrę į gyvo palaikymo komandą ir teikia šias paslaugas prisijungusiems nariams:

- Grupinės konsultacijos
 - Nuotoliniu būdu vykstančios grupinės konsultacijos apie savęs priežiūrą (angl. self-care) šeimoms
 - Jogos pamokos
 - Uždara nuotolinė CRAFT grupinė terapija – tai yra 8-ių savaičių trukmės kursas
- Individualus palaikymas
 - Atsakymas į klausimus, užduodamus diskusijų skiltyje
 - Galimybė susitarti dėl gyvo, nemokamo skambučio su Allies komandos nariu ir gauti individualias sesijas internetu (video skambučiu) iš CRAFT ekspertų
 - Video formatu įrašyti savo CRAFT sesiją ir ją analizuoti su CRAFT specialistu
- Narių tinklas (angl. members website), skirtas diskusijoms, bendravimui
 - Kiekvienas naujas narys po prisijungimo prie Allies in Recovery sulaukia skambučio aptarti ir padėti susiorientuoti, kaip veikia ši platforma; parenkama ir pritaikoma e-mokymosi medžiaga, siekiant kaip įmanoma geriau atliepti nario poreikius; yra prijungiami prie narių tinklo, kurie patiria panašius sunkumus.

SMART Recovery

„SMART Recovery“ yra tarptautinė ne pelno siekianti organizacija, teikianti pagalbą asmenims, siekiantiems susilaikyti nuo priklausomybės [8]. SMART - tai mokymai priklausomybę turintiems asmenims, kurie nori mokytis savitvarkos ir pradėti gijimą. SMART metodas yra paplitęs visame pasaulyje ir yra pagrįstas mokslu, naudojant kognityvinę elgesio terapiją ir nekonfliktiškus motyvavimo metodus. Ši programa taip pat siūlo mokymus artimiesiems - **SMART Recovery Family and Friends** ir čia integruoja kognityvinę elgesio terapiją bei CRAFT metodą.

Šiuo metu SMART Recovery yra įsteigę organizacijas

- Australijoje, Danijoje, Airijoje, Jungtinėje Karalystėje ir JAV
- Retesni susitikimai vyksta daugiau nei 20 šalių visame pasaulyje
- SMART metodinė medžiaga išversta į vienuolika kalbų
- Programa taip pat gali būti pasiekama nuotoliniu būdu

Ši programa buvo sukurta 1994 m. JAV kaip alternatyva plačiai paplitusiam, bet ne visiems priimtinam metodui - 12 žingsnių programai:

- SMART priklausomybę vertina kaip problemišką žmogaus elgesį
- Dalyviai ar artimieji nustato savo gydymosi tikslus, kurie gali būti abstinencija arba ne
- Dalyviai gali dalyvauti SMART susitikimuose tiek laiko, kiek nori, arba tol, kol jaučiasi pasveikę
- SMART pateikia įrankius ir metodus, kurie padeda ne tik priklausomybės gydyme ar priklausomo žmogaus palaikyme, bet yra pritaikomi ir kitose gyvenimo srityse
- SMART susitikimų metu nėra naudojamosi dvasingumu ar aukštesne jėga





AUSTRALIJA

LINKING YOUTH AND FAMILIES TOGETHER (LYFT) PROGRAMA:

* Šeimos ir jaunimo bendradarbiavimo programa

Nuo 2009 m. veikianti programa „Linking Families and Youth Together“ siekia vienyti jaunimą, paauglius ir jų šeimas ar kitus artimus žmones, norinčius padėti priklausomiems asmenims [9]. Šios programos tikslai yra:

- SUMAŽINTI ŽALĄ DĖL PROBLEMIŠKO ALKOHOLIO VARTOJIMO
- PAGERINTI SVEIKATĄ IR PSICHOLOGINĘ BŪSENĄ

LYFT modelis tai daro:



derindami terapinius ir gydymo metodus, siekiant padėti šeimai ir jaunuoliui elgtis geriau



informuodami ir šviesdami jaunus žmones ir jų šeimas



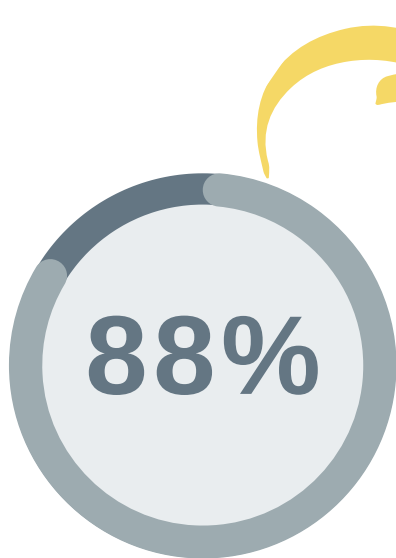
teikdami lanksčias ir įvairias paramos grupes jaunimui.

Tipiška LYFT intervencija apima maždaug 12 terapijos seansų su jaunu žmogumi ir jo šeima. Skiriamų sesijų skaičius yra parenkamas lanksčiai, atsižvelgiant į šeimos poreikius. Vertinimas, planavimas, įsikišimas ir peržiūra bei refleksija yra esminiai kiekvieno užsiėmimo elementai.

2009 m. buvo atliktas programos pilotas, kurio išvados yra tai, kad tėvų įsitraukimas glaudžiai siejasi su paauglių teigiamais elgesio pokyčiais bei šių pokyčių tęstinumu. LYFT programos įvertinimas parodė puikių rezultatų:

LINKING FAMILIES AND YOUTH TOGETHER (LYFT) PROGRAMA:

* Šeimos ir jaunimo bendradarbiavimo programa



- 88% dalyvavę jaunuoliai teigė, kad jų alkoholio vartojimas sumažėjo arba jie nebevartoja
- 84% teigė, kad jų smurtinis elgesys sumažėjo arba liovėsi
- 87% vartojančių kanapes teigė, kad sumažino arba nutraukė jų vartojimą
- 77% teigė, kad jų santykiai su tėvais pagerėjo
- Statistiškai reikšmingai sumažėjo psichologinių išgyvenimų, apie kuriuos buvo pranešta
- 95% teigė, kad tėvams buvo naudinga dalyvauti paauglių gydymo procese.

Nuo 2012 metų ši programa taikoma plačiai visoje Australijoje. LYFT padeda šeimoms, kuriose jaunas asmuo (12–21 metų) žalingai vartoja alkoholį ar narkotikus. Programa padeda šeimoms vystyti ir taikyti teigiamus bendravimo įgūdžius, atsisakyti smerkiančio ar baudžiančio požiūrio ir taip pat moko problemų sprendimo įgūdžių. Šeimos sąvoka suprantama plačiai ir apima artimuosius bei kitus reikšmingus asmenis, todėl į programą gali kreiptis ne tik tėvai, bet ir kiti artimieji.

Programa yra lanksti ir gali prisitaikyti prie unikalių kiekvieno jauno žmogaus ir jo šeimos poreikių. Tai gali apimti: individualias ir šeimos konsultacijas, atvejų koordinavimą, vertinimą ir siuntimą, palengvintą patekimą į tėvų paramos grupes ir antrines konsultacijas su sveikatos ir psichikos sveikatos specialistais.



NYDERLANDAI

IrisZorg

IrisZorg yra reabilitacijos centras Nyderlanduose, turintis 60 padalinių 19-oje šalies savivaldybių [10].

CRAFT programa

IrisZorg siūlo nemokamą CRAFT kursą priklausomų asmenų artimiesiems. Susitikimai vyksta grupėse, kuriose dalyvauja kiti kopriklausomi žmonės. Kurso metu artimieji yra mokomi:

- Nustatyti savo ribas ir išmokti geriau pasirūpinti savimi;
- Valdyti savo pyktį ir kitas neigiamas emocijas;
- Motyvuoti priklausomą artimąjį kreiptis dėl gydymo;
- Suprasti, kodėl priklausomojo problemų sprendimas nepalengvina priklausomybės;
- Suprasti, kas yra priklausomybė ir kaip ji paveikia žmogų;
- Mažiau konfliktuoti ir naudoti kitus bendravimo su priklausomuoju būdus.

Programos rezultatas: geresnė artimojo savijauta, kadangi pagerėja artimojo santykis su priklausomu žmogumi ir tai suteikia daugiau galios bei energijos artimajam pasirūpinti savimi ir savo šeima.

Kaip vyksta susitikimai?

- Tai yra 7 susitikimų programa
- Kiekvienas susitikimas trunka 1.5 val.
- Vyksta penkiuose miestuose šalyje
- Grupės dydis: nuo 4 iki 12 žmonių
- Dalyvavimas šeimos nariams nemokamas
- Artimiesiems nereikalingas gydytojo nukreipimas
- Nauji mokymai prasideda kas 2 mėnesius



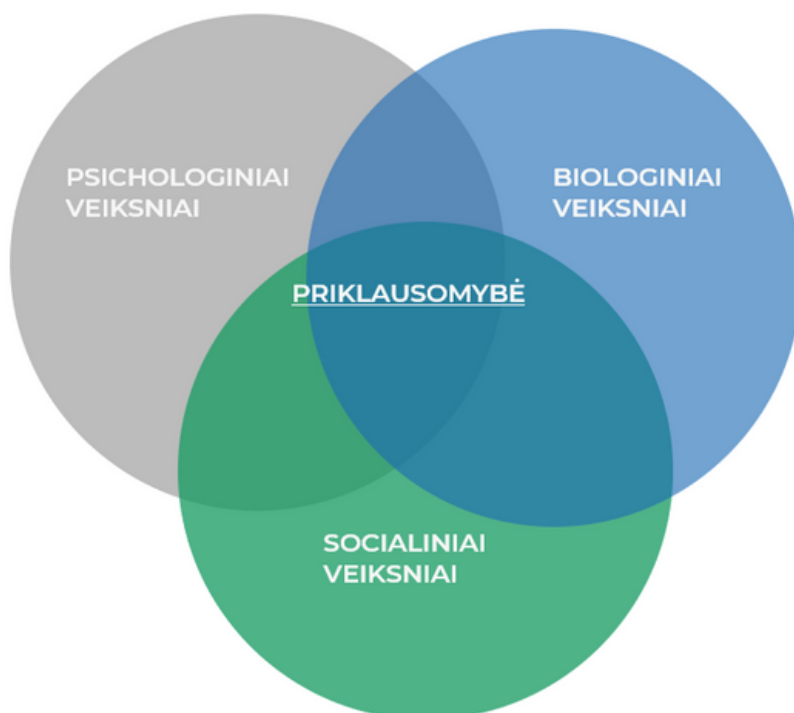
IrisZorg

Diskusijų grupė artimiesiems

Kartu su CRAFT programa, IrisZorg siūlo 10-ties žmonių diskusijų grupes priklausomų asmenų artimiesiems. Diskusijų tikslas leidžia artimiesiems pajusti, kad jie ne vieni susiduria su tokia problema, išgirsti kitų istorijas bei suprasti, kaip kitaip galima spręsti problemą.

Novadic Kentron

Novadic Kentron yra priklausomybės ligų centras, veikiantis Brabanto provincijoje Nyderlanduose [11]. Centras vadovaujasi biopsichosocialiniu priklausomybės modeliu, matančiu priklausomybę kaip biologinių, psichologinių ir socialinių faktorių sąveikos rezultata.

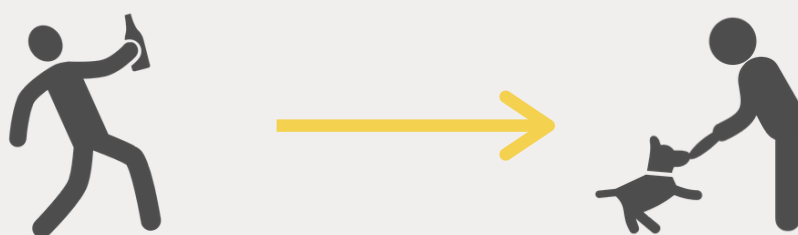


Biopsichosocialinis modelis



Novadic Kentron

Novadic Kentron centre taikomas **CRA** (angl. Community Reinforcement Approach) metodas, pagal kurį priklausomybė gydoma pateikiant žmogui pozityvias alternatyvas (pvz. malonias veiklas, socialinius kontaktus, paskatas ir kt.) jų elgesiui. Šio metodo efektyvumas yra pagrįstas tyrimais: įsitraukus į alternatyvias veiklas, mažėja žmogaus žalingų medžiagų suvartojimas [12].



Priimdami priklausomus asmenis gydymui, Novadic Kentron siūlo susitikimus, vykstančius po 2 valandas 2 kartus per mėnesį priklausomųjų artimiesiems. Susitikimų metu atsakoma į draugų ir šeimos narių klausimus bei paaiškinama, ko jie gali tikėtis gydymo metu, kaip jie gali prisidėti, kur gali pasidalinti savo istorija. Klinikos specialistai pabrėžia, kad tarpusavio palaikymas kito šeimos nario gydymo metu gali stipriai padėti susitvarkyti su patiriamais išgyvenimais.

CRAFT programa

Kaip ir IrisZorg klinikoje, Novadic Kentron centre artimiesiems taip pat siūlomas 7-ių sesijų CRAFT kursas grupėse. Kaip ir kitur vykdomose CRAFT metodikos sesijose, ši programa skatina gerinti artimųjų emocinę sveikatą ir bendrą savijautą.

Šiuo metu Novadic Kentron CRAFT susitikimus siūlo 11-oje šalies savivaldybių, tačiau nuo 2020-ųjų metų numatoma paslaugų plėtra ir kituose miestuose.



Novadic Kentron

Novadic Kentron taip pat siūlo nemokamą virtualų modulį „Naast jou“ (*liet. Šalia tavęs*), vedamą priklausomybių konsultantų. Modulį sudaro 5 komponentai:

- Rūpinimasis savimi;
- Ribų nustatymas;
- Šilti santykiai ir palaikymas;
- Savo paties saugumo svarba;
- Priklausomąjį saugančio elgesio ribojimas.

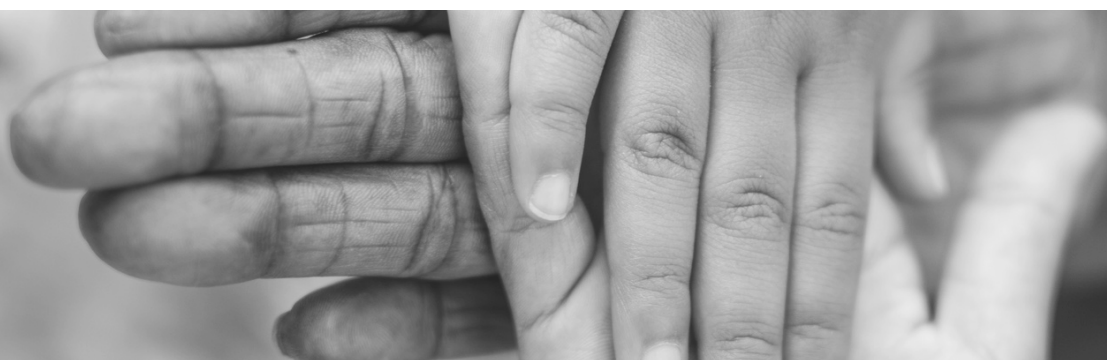
Prie kiekvieno komponento yra pridedami pratimai, o modulio metu artimąjį lydi ir konsultuoja Novadic Kentron priklausomybių konsultantas. Artimieji šio modulio gali klausyti nemokamai tiek kompiuterio, tiek ir kitų įrenginių pagalba jiems patogiu metu ir esant pageidavimui - anonimiškai.

Jellinek

Jellinek yra priklausomybių prevencijos ir klinikinio gydymo centras, veikiantis septyniuose miestuose Nyderlanduose [13]. Jellinek teikia kognityvinės elgesio terapijos, Minesotos programos, CRAFT ir medicininės pagalbos paslaugas priklausomiems asmenims ir jų šeimos nariams.

CRAFT programa

Jellinek siūlo CRAFT sesijas Amsterdame ir Hilversum. Pabrėžiama, kad CRAFT yra efektyvus metodas, kai artimasis neserga psichikos ligomis, turi daug kontakto su priklausomuoju ir nėra patekęs į smurto šeimoje situaciją. Šias CRAFT paslaugas Jellinek siūlo individualiai, po maksimaliai 13 sesijų žmogui. Po kiekvieno susitikimo artimasis gauna namų darbų užduotis, kurios padeda praktikuoti naujai įgytus įgūdžius.





Susirašinėjimas su specialistu internete

Nyderlandų pagalbos priklausomoms šeimoms organizacija Tactus siūlo nemokamą susirašinėjimo su specialistais galimybę priklausomų žmonių artimiesiems [14]. Šeimos nariai organizacijos darbo valandomis gali parašyti anoniminę žinutę svetainėje budintiems specialistams, kurie yra pasirengę padėti ir nukreipti artimajį reikalinga linkme.



Kiti konsultacijų būdai

Vertinantiems gyvą kontaktą, Tactus taip pat siūlo nemokamų skambučių specialistams galimybę ar netgi atvirų durų valandas nurodytuose vietovėse, kur artimieji gali jiems tinkamu metu be išankstinės registracijos užsukti pasikonsultuoti su darbuotojais arba pasikalbėti su kitais, susiduriančiais su kopriklausomybe savo artimoje aplinkoje.



Savitarpio pagalbos grupės

Norintiems pasidalinti savo istorija su grupe ir daugiau išgirsti apie kitų žmonių sveikimo kelią, Tactus siūlo savitarpio pagalbos grupes, kuriose dalyvauja įvairaus amžiaus priklausomi asmenys ir jų artimieji.

Visi kviečiami įsitraukti į to vakaro temines diskusijas, atvirai išsipasakoti apie patiriamus išgyvenimus ir semtis įkvėpimo vieniems iš kitų.



Mokymai artimųjų grupėms

Tactus organizuoja ekspertų vedamas grupes šioms artimųjų grupėms:

- Partneriams;
- Tėvams;
- Šeimos nariams (vaikams, sesėms, broliams ir kt.)

Kiekvieną savaitę ekspertas parenka tos savaitės temą priklausomybių ir santykių gerinimo srityje, po kurios visi grupės dalyviai gauna namų darbų užduotis. Teigiama, kad pagerėjusių santykių rezultatai matomi jau po 8 užsiėmimų.



Prevenција

Tactus taip pat organizuoja nemokamas konsultacijas, susirūpinusiems dėl savo paties ar kito asmens psichoaktyvių medžiagų vartojimo. Susitikimų metu kartu su žmogumi ir, esant norui, jo šeima aptariami šie 3 komponentai:

- Dabartinė situacija: aptariama problema ir nusiskundimai
- Norima situacija: aptiriamos žmogaus žinios šia tema, reikalingi resursai ir sprendimo būdai
- Tolimesni žingsniai: patarimai ir veiksmų planas



AIRIJA

National Family Support Network*

*Nacionalinis šeimos paramos tinklas

Šeimos paramos tinklas yra 2000 m. susikūrusi nepriklausoma bendruomenės savitarpio pagalbos organizacija, siekianti suteikti priklausomybės paveiktoms šeimoms galimybę gauti reikalingą paramą palaikančioje aplinkoje [15]. Ši organizacija buvo įkurta vienos šeimos narių kitiems šeimos nariams, kurie gyvena su nuo priklausomybės kenčiančiais asmenimis.

Šeimos paramos tinklas pabrėžia svarbų šeimos vaidmenį, skatinant reabilitaciją nuo priklausomybės. Organizacija taip pat yra įsitraukusi į švietėjišką veiklą, atkreipiančią visuomenės dėmesį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problematiką ir parodančią būtinybę plėsti paramos šeimoms paslaugas.

Šeimoms teikiama informacija šiais klausimais:

- kaip dalyvauti šeimos paramos grupėje;
- kur gydyti priklausomybę;
- kur rasti medicininę ir socialinę pagalbą;
- kur rasti paramą priklausomų asmenų partneriui, tėvams, vaikams, broliams ar seserims;
- kitais kylančiais klausimais.

Parama šeimai siūloma asmeniškai ir grupėse. Grupėse susitinka nemažai žmonių ir kalba apie savo patirtį su šeimos nariu, priklausomu nuo narkotikų ar alkoholio. Artimasis turi galimybę susitikti asmeniškai su grupės pagalbininku ir pakalbėti apie savo asmeninę situaciją. Organizacija nuolat pabrėžia, kad dalyvaudami susitikimuose artimieji sulauks paramos ir nebus smerkiami.



Šeimos paramos grupės teikiama nauda:

- gerina šeimos dinamiką;
- padeda šeimos nariams pasirūpinti savo poreikiais;
- skatina šeimoms padėti priklausomam asmeniui priimti apgalvotus sprendimus;
- skatina šeimas įsitraukti į pagalbos tinklo veiklas;
- skatina šeimas tapti bendruomenės dalimi ir dalintis patirtimi su naujais nariais.

Tikslai:

- pagerinti nuo priklausomybės kenčiančių žmonių šeimos padėtį;
- plėtoti, remti ir stiprinti Šeimos paramos grupių darbą;
- skatinti teigiamus pokyčius politikoje, kurie būtų naudingi šeimoms ir bendruomenėms, kuriose yra priklausomų asmenų.

Kaip Šeimos paramos tinklas siekia šių tikslų?

- Informuoja apie paramą šeimoms;
- Pabrėžia šeimos paramos grupių darbo svarbą ir vertę;
- Teikia informaciją šeimoms ir bendruomenėms apie esamas paslaugas ir paramą;
- Pabrėžia priklausomybės problemų mastą ir jų poveikį šeimoms ir bendruomenėms;
- Siekia geresnių paslaugų priklausomiems asmenims ir jų šeimoms;
- Remia labiausiai problemos paveiktų žmonių dalyvavimą paslaugų plėtroje ir užtikrina, kad tam būtų organizuojama tinkama parama;
- Prisimena ir pagerbia tuos, kurie mirė dėl narkotikų ar alkoholio;
- Plėtoja tinklą kaip nepriklausomą, profesionalią, nacionalinę organizaciją.



Finansavimas:

Šeimos paramos tinklas yra finansuojamas Airijos Sveikatos apsaugos ministerijos Narkotikų kontrolės departamento ir paramos šeimai agentūros Tusla.

St. Patrick's Mental Health Services*

*Šv. Patriko psichiatrijos ligoninė

Šv. Patriko psichiatrijos ligoninė, turinti virš 700 darbuotojų ir padengianti 12 proc. šalies stacionariųjų paslaugų poreikių, yra didžiausia nepriklausoma ne pelno siekianti šalies psichikos sveikatos organizacija [16]. Ligoninė teikia tiek stacionarines, tiek ir ambulatorines paslaugas, gydant nerimą, depresiją, priklausomybių ligas, dvigubas diagnozes ar bipolinius sutrikimus.

Viena iš ligoninėje teikiamų paslaugų – CRAFT programa Dubline, išdėstyta 8 savaitių laikotarpyje. Susitikimai vyksta vieną kartą per savaitę po 2 valandas, kurių metu dalyviai keičiasi vaidmenimis ir atlieka paskirtas užduotis. Norint dalyvauti programoje, artimiesiems nėra reikalingas gydytojo siuntimas, o vieno užsiėmimo kaina – 50 eurų.





JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Penkių žingsnių metodas



Penkių žingsnių metodo programa padeda nukentėjusiems šeimos nariams, kurie turi artimųjų su priklausomybės problemomis [17]. Tai yra vienas iš nedaugelio metodų, skirtų paremti būtent šeimos narius, o ne sergantį priklausomybe.

Svarbus metodo principas yra atkreipti dėmesį į tai, jog šeimos, gyvendamos su priklausomu asmeniu, patiria įtampą ir stresą, kurių pasekoje atsiranda psichologinių bei fizinių negalavimų.

Taikant šį metodą, šeimos nariai matomi kaip įprasti žmonės, susiduriantys su didele įtampa ir stresu. Skirtingai nuo kitų metodų, skirtų spręsti šeimos ir priklausomybės problemas, 5 žingsnių metodas šeimos narį laiko ne priežastimi ar reikšmingu prisidėjimu prie priklausomybės problemos vystymosi, o kaip paprastą žmogų, susiduriantį su sudėtinga problema ir stresu. Be to, vienas iš pagrindinių modelio principų yra tas, kad turėdami tinkamą žinių ir paramos lygį, šeimos nariai įgautų pajėgumą įveikti ir reaguoti į priklausomybės problemą panašiai taip, kaip žmonės sugeba susidoroti su labai sudėtingomis ir stresinėmis situacijomis gyvenime.



Viena iš 5 žingsnių metodo stipriųjų pusių yra ta, kad jis gali būti pritaikytas konkrečioms aplinkybėms ir paslaugos gali būti teikiamos pagal unikalius poreikius. Pavyzdžiui, per klinikinę patirtį yra nustatyta, jog pagal situaciją, visi žingsniai gali būti praeinami ir vienos sesijos metu. Taigi, programoje yra paliekama daug laisvės specialistui parinkti tinkamiausią programos eigą. Ją taikyti gali apmokyti specialistai, tokie kaip socialiniai darbuotojai ar psichologai.



Iš tyrimų žinoma, kad dirbant su šeimos nariais galima pasiekti ir kitų rezultatų nei paties asmens pagerėjusi būseną, kaip, pavyzdžiui, teigiamai paveikti vartojantį žmogų, ko pasekoje, jo suvartojamų medžiagų kiekis mažėtų [17].



Penki žingsniai:

1

Šeimos nario ir problemos pažinimas - stresų ir įtampų tyrimas

Šio susitikimo metu siekiama iš šeimos nario išsiaiškinti, kaip problema veikia šeimos narį (jį patį) ir, kur tinkama, jos poveikį likusiai šeimai. Svarbu, kad asmuo, įgyvendinantis 5 žingsnių metodą, būtų empatiškas ir aktyviai klausydamas bei klausdamas padėtų identifikuoti streso įtaką šeimos nariui, įtrauktų informacijos apie priklausomybės specifiką ir elgesį bei supažindintų, kaip tai gali paveikti šeimą.

2

Tikslingos informacijos pateikimas

Kai kurios iš pagrindinių sričių, kurios paprastai nagrinėjamos, yra narkotikų ar alkoholinių gėrimų rūšys, kurias gali vartoti priklausomasis ir jų poveikis; žalingo narkotikų ir alkoholio vartojimo įpročiai; klausimai, susiję su priklausomybe nuo medžiagų; motyvacija keistis ar ieškoti pagalbos;

3

Atrandami ir aptariami pasikartojantys elgesio modeliai reaguojant į stresą

Pirmoji užduotis yra aptarti dabartinius šeimos nario pasikartojančius elgesio modelius (angl. coping behaviours) - veiksmus ir jausmus, antroji - iširti dabartinių elgesio modelių, kuriuos naudoja šeimos narys, privalumus ir trūkumus, trečioji - aptarti alternatyvius elgesio būdus, o ketvirtoji - aptarti šių naujų alternatyvių elgesio modelių privalumus ir trūkumus.

4

Socialinio ir moralinio palaikymo būdų paieška ir aptarimas

svarbus šio žingsnio aspektas yra tai, kad specialistas su šeimos nariu analizuoja asmens socialinį ratą, siekiant suprasti, kurie žmonės jame gali būti suinteresuoti padėti, o kurie - ne.

5

Aptariama tolesnė pagalba, jei tai yra reikalinga

Aptariama, ar reikalinga tolesnė pagalba šeimos nariui, priklausomam asmeniui, kitiems šeimos nariams ar visai šeimai kartu.



III.
PSIHIKOS
SVEIKATOS
PLATFORMOS

GERŲJŲ UŽSIENIO PRAKTIKŲ PAVYZDŽIAI

PSIHIKOS SVEIKATOS PLATFORMOS

Kuriant skiltį priklausomų asmenų artimiesiems nacionalinėje psichikos sveikatos platformoje, svarbu suprasti, kokia informacija ir jos pateikimo būdai pasiteisino kitose šalyse. Žemiau aptarsime, kokios psichikos sveikatos platformos, skirtos priklausomų asmenų artimiesiems, efektyviai veikia tokiose šalyse kaip Jungtinė Karalystė, Jungtinės Amerikos Valstijos, Australija ir Nyderlandai.

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Jungtinėje Karalystėje veikia keliolika platformų, skirtų priklausomų žmonių artimiesiems, kurias išanalizavus atrinkome informatyviausias, patraukliausias ir tas, kurios gali pasiūlyti inovatyvių sprendimo būdų.



JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Alcohol Chage UK

Alcohol Change UK yra viena stambiausių ne pelno siekiančių organizacijų Jungtinėje Karalystėje, vykdančių veiklą alkoholio tema [18]. Ši organizacija gerai žinoma visame pasaulyje dėl vykdomos iniciatyvos „sausas sausis“, prie kurios kasmet prisijungia daugiau nei 5 milijonai britų.

Savo internetinėje platformoje Alcohol Change UK siūlo modernų, tyrimais grįstą bei praktinį informacinį turinį, skirtą vartojantiems, jų artimiesiems bei specialistams, dirbantiems su priklausomybę turinčiais asmenimis.

Atrinkome keletą svarbiausių motyvų, į kuriuos būtų verta atkreipti dėmesį, kuriant „Pagalba sau“ skiltį priklausomų asmenų artimiesiems.



Statistika ir faktai

Alcohol Change UK patraukliai pateikia vartotojui naujausią Jungtinės Karalystės statistiką, susijusią su priklausomybėmis. Internetinėje platformoje pateikta statistika suskirstyta į šešias skiltis:

1. Alkoholis Jungtinėje Karalystėje
2. Alkoholis ir sveikata
3. Gydymas
4. Nusikalstamumas
5. Įpročiai
6. Jauni žmonės

Taip pat Alcohol Change platformoje pateikiami naujausi įrodymai, kurie vartotojui gali padėti sužinoti daugiau apie alkoholį ir priklausomybę. Faktai šioje skiltyje apima 37 temas, tokias, kaip pavyzdžiui: alkoholis ir psichikos sveikata, alkoholis ir smegenų veiklos sutrikimai, alkoholis ir vėžys ir daug kitų.

Kiekvienos temos skiltyje aptariama įrodymais grįsta informacija, susijusi statistika bei tai, kokią įtaką šiai gyvenimo sričiai ar sutrikimui gali turėti alkoholio vartojimas.



Retorika ir struktūra

Priklausomybės ir kopriklausomybės atvejais retorika ir informacijos pateikimas tikslinei auditorijai turi būti ypač apgalvotas ir pateikiamas atsižvelgiant į vartotoją. Alcohol change UK platformoje informacija pateikiama atsižvelgiant į tikslinę auditoriją, naudojamos patrauklios formuluotės, kurios skatina vartotojo susidomėjimą.

Kalbant apie informaciją ir pagalbos būdus priklausomų asmenų artimiesiems, svarbu paminėti, jog kalbintų psichologų teigimu, priklausomo asmens artimasis yra labiau linkęs ieškoti pagalbos vartojančiam asmeniui nei sau pačiam. Alcohol Change UK platformoje yra atsižvelgiama į šį aspektą ir patekus į pagalbos artimiesiems skiltį, vartotojas iš pradžių randa informaciją, kaip padėti vartojančiam partneriui, vaikui ar vartojantiems tėvams, o kiekvienoje iš šių skilčių jis taip pat palaipsniui vedamas į pagalbos pačiam sau resursus. Taip žinant ligos ar psichologinio negalavimo specifiką, galima daug efektyviau pasiekti tikslinę auditoriją ir suteikti informaciją bei pagalbą.

Alcohol Change UK platformoje pateikiama struktūrizuota ir temomis suskirstyta informacija. Pagalba priklausomiems asmenims ir jų artimiesiems skirstoma į:

- Pagalbą vaikui, kuris vartoja
- Pagalbą partneriui, kuris vartoja
- Pagalbą artimajam, kuris vartoja
- Kaip elgtis, jei vartoja tėvai?
- Pagalba priklausomo asmens artimiesiems



JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Good Thinking



Good Thinking tai platforma, kurioje pateikiama medžiaga yra patvirtinta specialistų, atstovaujančių National Health Service (NHS) bei kitas Jungtinės Karalystės svarbiausias psichologinės sveikatos organizacijas [19]. Šia platforma naudojasi daugiau nei pusė milijono Londono gyventojų.

Nors medžiaga pateikiama šiame puslapyje apima platesnį vartotojų ratą nei tik su priklausomybėmis ir jų pasekmėmis susiduriantys asmenys, visgi, kai kurie funkcionalumai galėtų būti pritaikyti ir „Pagalba sau“ platformoje:



Klausimynas

Patekus į teikiamos pagalbos skiltį Good Thinking platformoje, vienas iš pirmųjų žingsnių, siūlomų vartotojui, yra klausimynas, kurio pagalba atrenkama tinkamiausia vartotojui pagalba.

Pagalba parenkama pagal tokius klausimus, kaip:

1. Kaip šiuo metu jaučiatės?
2. Ar yra konkretus veiksnys, kuris verčia jus taip jaustis?
3. Kaip dažnai jaučiatės paveiktas šio veiksnio?
4. Man priimtina pagalba būtų :
 - a) mokama b) nemokama c) prieinama internete d) pagalba telefonu
 - e) individuali ir pan.

Pagal klausimyno rezultatus vartotojas yra nukreipiamas į jam labiausiai priimtina pagalbą šaltinį (skirstymas pagal mokama/nemokama, savipagalbos grupė/psichologo konsultacijos, konsultacijos gyvai/internetu).

JAV

Allies in Recovery

Allies in Recovery - jau anksčiau dokumente minėta nuotoliniu būdu kuriojama pagalbos programa, besiremianti visuomenės palaikymo ir šeimos mokymo (CRAFT) metodika [7]. Šios programos internetinėje platformoje galima rasti ne vieną įrankį, skirtą teikti pagalbą priklausomų asmenų artimiesiems, tačiau verta aptarti vieną iš labiausiai pritaikomų „Pagalba sau“ skiltyje - nuotolinius interaktyvius mokymus, paremtus CRAFT metodu.



Nuotoliniai interaktyvūs mokymai

Dėl priklausomybių srityje vyraujančios stigmos [20], ne visi asmenys yra linkę kreiptis į specialistus. Dėl šios priežasties internetinė mokomoji video medžiaga gali būti ypač naudinga.

Virtualūs mokymai Allies in Recovery platformoje turi aiškiai išskirtus 8 video mokymų modulius, paremtus CRAFT metodu. Šie mokymai taip pat prieinami ir elektroninių knygų formatu.





Platformoje esančių mokymų temos

- 1 MODULIS: kaip išlikti saugiam?
- 2 MODULIS: kokie procesai vyksta, kai mano artimasis vartoja?
- 3 MODULIS: kaip bendrauti su vartojančiu artimuoju?
- 4 MODULIS: priklausomas asmuo šiuo metu nebevartoja. Kaip elgtis?
- 5 MODULIS: priklausomas asmuo šiuo metu vartoja. Kaip elgtis?
- 6 MODULIS: kaip man pasirūpinti savimi, kai apima neigiami jausmai?
- 7 MODULIS: kaip paskatinti artimąjį pradėti gydymą?

Kiekvienas modulis susideda iš 3-5 edukacinių video bei 2-10 pratimų bloką, kaip, pavyzdžiui:

3 MODULIS: kaip bendrauti su vartojančiu artimuoju?

- 1 VIDEO Kaip bendrauti su vartojančiu artimuoju?
- 1 PRATIMAS Negatyvūs bendravimo įgūdžiai
- 2 VIDEO Pozityvūs bendravimo įgūdžiai. 1-4 žingsniai
- 3 VIDEO Pozityvūs bendravimo įgūdžiai. 5-7 žingsniai
- 2 PRATIMAS Prašymo formuluotės
- 4 VIDEO Reflektyvus klausymas
- 5 VIDEO Reflektyvaus klausymo video pavyzdys

Išklausius kiekvieną edukacinį video, narys yra kviečiamas atlikti pratimus, kuriuose išgirsta informacija yra pritaikoma praktiškai, pateikiant konkrečias situacijas.

JAV

Family First Intervention

Family First platforma, veikianti JAV, yra skirta informuoti priklausomų asmenų artimuosius apie šeimos intervencijos metodą [21]. Meniu skiltyje vartotojas gali pasirinkti jam aktualią skiltį, tarp kurių yra ir *šeimos rolių/vaidmenų skiltis*, kurioje plačiau aptariama šeimos ir kopriklausomybės tema.

Šeimos ir kopriklausomybės skiltyje aptariami klausimai:

- Kaip šeimoje priklausomybė veda į kopriklausomybę?
- Kokie yra kopriklausomybės požymiai?
- Kaip nesaikingas vartojimas paveikia santykius?
- Kas yra kopriklausomybė?
- Kai atpažinti kopriklausomybę?
- Kaip nutraukti kopriklausomybę?

Taip pat skiltyje vartotojas kreipiamas į:



Video medžiaga



Kopriklausomybės
testą



Pagalbos žemėlapij



Susirašinėjimo su
specialistu įrankį



Kopriklausomybės testas

Šeimos ir kopriklausomybės skiltyje siūloma atlikti kopriklausomybės testą. Šis testas susideda iš 20-ties klausimų, tokių kaip, pavyzdžiui: ar dažnai ignoruojate savo norus vien tam, kad patenkinti vartojančiojo poreikius?

Šių klausimų pagalba įvardijama galima kopriklausomybės rizika. Testo pagalba vartotojas gali įvertinti, kiek pateikta informacinė medžiaga jam gali būti naudinga ir aktuali.



Video medžiaga

Prie kiekvienos iš išvardintų temų vartotojui taip pat siūloma video medžiaga. Platformoje taip pat yra ir atskira skiltis, kurioje pateikiami 72 video. Medžiagą juose pateikia psichoterapeutas. Video aptariamos tokios temos kaip:

- Kas yra priklausomybė?
- Priklausomybės požymiai
- Kopriklausomybės požymiai
- Disfunkcinės šeimos rolės
- Ką reiškia gyventi su priklausomu žmogumi?

Australija

Head to Health



Head to Health yra informavimo apie psichikos sveikatą platforma, sukurta Australijos sveikatos apsaugos ministerijos [22]. Ši platforma skirta platesniam vartotojų ratui nei tik priklausomų asmenų artimieji, tačiau vartotojas, apsilankęs Head to Health gali naudotis įvairiomis internetinėmis psichikos sveikatos paslaugomis, kurios yra nemokamos arba kainuojančios nedaug, bei atliepančios taip pat ir priklausomų asmenų artimųjų poreikius. Šios paslaugos apima sistemizuotą informaciją, konsultavimą telefonu ir konsultavimą platformoje, taip pat internetines edukacines programas ir tarpusavio pagalbos forumus. Žemiau plačiau aptarsime Head to Health platformoje teikiamas paslaugas:



Patvirtinta ir sistemizuota informacija

Head to Health teikiama informacija yra akredituota, o taip pat platformoje vartotojas yra nukreipiamas į daugybę patikimų Australijos psichikos sveikatos paslaugų teikėjų išteklių. Svetainėje turinys skirstomas į tris pagrindines dalis:

- Informaciją
- Patarimus
- Paslaugas

Taip pat vartotojas gali susiaurinti paiešką ir tuomet paieškos rezultatai bus filtruojami pagal vartotoją ir jo poreikius, pavyzdžiui, vartotojo amžių arba grupę (pvz., senjorai, LGBT, Australijos atveju - karo veteranai ir kita).



Savipagalbos forumai

Platformoje Head to Health yra 19 savipagalbos forumų skirtingoms vartotojų grupėms, kaip, pavyzdžiui:

- Nerimo forumas
- Depresijos forumas
- Santykių forumas
- Jaunų žmonių forumas
- Savipagalbos forumas

Šiuose forumuose asmenys, susidūrę su panašiais išgyvenimais, gali dalintis savo patirtimi. Svarbu paminėti, jog Head to Health nekuruoja forumų veiklos, tačiau vartotojas yra nukreipiamas į jam tinkamiausius resursus.



Vartotojų atsiliepimai

Svarbu paminėti, jog Head to Health platformoje yra aktyviai atsižvelgiama į vartotojo patirtį, t.y. kiekvienos skilties pabaigoje lankytojas yra kviečiamas įvertinti, kiek suteikta informacija ar nukreipimas į paslaugą jam buvo naudingas. Taip užtikrinamas informacijos naudingumas ir aktualumas.



Was this information helpful?

Yes

No

[22]



Nacionalinė psichoaktyviųjų medžiagų karštoji linija

Head to Health vartotojui prieinama skubioji pagalba, pavyzdžiui, Nacionalinė alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų karštoji pagalbos linija, kuri prieinama *visą parą, septynias dienas per savaitę*.

Nyderlandai

Help mijn dierbare is verslaafd*



***Padėkite, mano artimas žmogus yra priklausomas**

Help mijn dierbare is verslaafd yra nuo 2005 m. Nyderlanduose veikiantis projektas, siekiantis užtikrinti, kad kopriklausomi žmonės būtų pastebėti psichikos sveikatos sistemoje [23]. Projekto tikslinė grupė – priklausomųjų artimieji, kurie šalyje dažnai lieka mažiau pastebėti. Projekto tikslas yra sukurti struktūrizuotą ir prieinamą pagalbą visiems kopriklausomiems asmenims.

Tituliniame svetainės puslapyje artimieji iškart gali pasirinkti jiems aktualią kategoriją:

- Mano vaikas yra priklausomas
- Mano globėjas yra priklausomas
- Mano partneris yra priklausomas
- Mano brolis/sesė yra priklausomas/(-a)
- Mano geras draugas yra priklausomas
- Mano pažįstamas, bendradarbis ar kt. yra priklausomas

Pasirinkus vieną iš kategorijų, artimasis gali išklausyti trumpą filmuką apie šią situaciją ir galimus sprendimo būdus. Filmuko pabaigoje taip pat įvardinami siūlomi pagalbos punktai. Kartu su filmuku puslapyje pateikiama ši informacija:

- Kas yra priklausomybė ?
- Pasikartojantis problemos modelis
- Neteisingos komunikacijos su priklausomuoju pavyzdys ir paaiškinimas
- Sprendimas: kaip geriausia reaguoti ?

Puslapio apačioje išvardinami šie pagalbos artimiesiems būdai:



Nemokami informaciniai renginiai

Diena prasideda trumpa psichikos sveikatos specialisto paskaita apie priklausomybę ir jos poveikį artimiesiems. Taip pat yra išklausoma kito kopriklausomo žmogaus, išgyvenusio panašią patirtį, istorija.

Vėliau artimasis gali pasirinkti, į kurias veiklas įsitraukti: vyksta grupinės diskusijos, individualios konsultacijos, dirbtuvės arba teisininko konsultacijos. Taip pat yra masažinės kėdės, norintiems atsipalaiduoti.



Individuali pagalba

Programa prasideda 60 min. pokalbiu, kuriuo siekiama geriau suprasti asmens situaciją ir jo rolę joje. Vėliau artimajam siūlomos 3 gyvos arba virtualios konsultacijos su terapeutu, kurių metu kartu sprendžiama, kaip situaciją galima gerinti. Artimajam taip pat suteikiama prieiga prie informacijos ir užduočių internete, išlieka galimybė konsultuotis su terapeutu žinutėmis ar skambučiais.

Šios 10-ties val. programos kaina – 295 eurai, likusi suma yra apmokama iš asociacijos stipendijų ir paaukotų lėšų.





Dirbtuvės

Artimiesiems siūlomos dirbtuvės, kurių metu atliekami pratimai ir vyksta diskusijos, kuriomis siekiama artimiesiems padėti iš arčiau pažvelgti į savo situaciją, didinti emocinį atsparumą ir mokytis nekonfliktiškų bendravimo būdų.

- Savo kaip artimojo vaidmens supratimas
- Paleisti: ką tai reiškia ir kaip tą padaryti?
- Kaip nustatyti savo ribas ?



Pagalba telefonu

Svetainėje artimasis gali pateikti savo kontaktinę informaciją, kad per 48 val. su juo pokalbiui susisiektų vienas iš asociacijos specialistų.

Svetainėje taip pat galima pamatyti visų artėjančių renginių, skirtų kopriklausomiems žmonėms, kalendorių bei rasti specializuotą informaciją apie šias 8 skirtingas priklausomybes, jų simptomus, atsiradimo rizikas ir pagalbos būdus:

- Alkoholio
- Amfetamino
- Kanabinoidų
- Kokaino
- Kompiuterinių žaidimų
- GHB
- Lošimo
- Sekso

Interaktyvus filmas apie kopriklausomybę



Skiltyje ***Patarimai*** artimieji gali pažiūrėti trumpą filmą apie gyvenimą su priklausomu nuo alkoholio žmogumi. Filmo metu kartais žmogaus paprašoma pasirinkti, kokį vaidmenį čia turėtų prisiimti artimasis, pavyzdžiui, gelbėtojo, aukos ar kaltintojo. Artimasis turi pasirinkti vieną iš reakcijų ir priklausomai nuo to, ką pasirenka, filmas tęsiasi pagal jo pasirinktą reakciją, kad parodytų tokio vaidmens rezultatą.



Gelbėtojas

Auka

Kaltintojas

Šaltinis: <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>



Tame pačiame puslapyje artimiesiems iškart yra siūlomi elgesio ir bendravimo su priklausomuoju patarimai, papildyti gerosios komunikacijos pavyzdžiais. Tokiu būdu filmas įtaigiai iliustruoja skirtingai pasirinktų bendravimo formų įtaką priklausomam žmogui ir šeimos dinamikai.



Pagalbos punktai šalyje

Tam, kad artimieji galėtų greitai ir patogiai surasti pagalbos organizaciją jų mieste, šiame puslapyje pagalbos būdai yra suskirstyti pagal artimųjų kategorijas ir geografinį išsidėstymą.

Prie organizacijos pavadinimo puslapyje pateikiamas ir trumpas jos veiklos aprašymas, padedantis artimiesiems greitai surasti jiems aktualiausią pagalbos punktą.



DRENTH v

FLEVOLAND v

FRIESLAND ^

Foundation Next

Professional assistance for addicts' loved ones

Foundation Anonymous Gamblers Environment Gamblers

Self-help for gamblers and their environment

Alateen

Self-help for teen children of alcohol addicts

GELDERLAND v

GRONINGEN v

LIMBURG v

NORTH BRABANT v

NORTH HOLLAND v

OVERIJSSSEL v

UTRECHT v

ZEALAND v

SOUTH HOLLAND v





IV.
STIGMOS
MAŽINIMO
KAMPANIJOS IR
INTERVENCIJOS

Jungtinė Karalystė

Time to Change



„Time to Change“ yra augantis socialinis judėjimas, kurio tikslas - pakeisti mūsų visų mąstymą ir elgesį apie psichikos sveikatos problemas [24]. „Time to Change“ pripažįsta, kad daugelis žmonių vis dar nemano, kad psichikos sveikata jiems yra aktuali, arba kad psichikos sveikatos problemos gali turėti įtakos jiems ar pažįstamiems žmonėms. Per socialines kampanijas, medijas ir renginius jie skleidžia žinią, kad psichikos sveikata gali suprastėti bet kam, tai rodo ir Pasaulio sveikatos organizacijos pranešama statistika - kas ketvirtam žmogui bent kažkuriuo metu kils psichikos sveikatos problemų [25]. „Time to Change“ siekia, jog žmonėms neliktų baimės, jog dėl psichikos sveikatos problemų su jais bus elgiama kitaip.

„Time to change“ vykdomos veiklos:

- Stigmos mažinimas darbo aplinkoje
 - Jų tyrimo duomenimis, 95 proc. žmonių, patiriančių sunkų stresą ir dėl to negalintys dirbti, nurodo kitokią nedarbo priežastį. Time to Change dirba su daugiau nei 800 darbdavių, kad pakeistų jų požiūrį į psichikos sveikatą savo darbo vietoje.
- Stigmos mažinimas tarp jaunų žmonių ir vaikų
 - Darbas mokyklose, vedamos pamokos, dirbtuvės.
- Stigmos mažinimo renginiai, užsiėmimai vietinėse bendruomenėse
- Medijos kampanijos
 - „In your corner“ kampanija skatino jaunas žmones paklausti dukart savo artimųjų, draugų, kaip jie jaučiasi ir skatino padėti jiems.

Australija



Beyond Blue

Beyond Blue - tai psichikos sveikatos organizacija, siekianti padėti Australijos gyventojams turėti geresnę psichikos sveikatą, ypač siekiant, jog žmonės, turintys depresijos, nerimo sutrikimus ar tie, kurie yra paliesti savižudybės problemos - gautų tinkamą pagalbą [26]. Tai yra didžiausia ir daugiausiai kartų internete apilankoma psichikos sveikatos platforma.

Organizacijos strateginiai prioritetai 2020 m. yra:



1. Skatinti psichikos sveikatą ir gerovę

Siekia, kad žmonės įgytų daugiau žinių, jaustųsi saugūs atvirai kalbėti apie savo problemas ir būtų palaikomi prašant pagalbos, kai to reikia.



2. Būti patikimu informacijos, patarimų ir palaikymo šaltiniu.

Siekia, kad visi geriau suprastų, kaip palaikyti savo psichikos sveikatos būseną, ir imtis priemonių atsigauti po psichikos sveikatos nuosmukių.



3. Užkirsti kelią savižudybėms.

Organizacija yra pagrindinė nacionalinė savižudybių prevencijos vykdytoja. Tai daroma per mokslinius tyrimus, informacijos sklaidą, patarimus bei teikiamą paramą.

Beyond Blue

Internetinėje svetainėje galima rasti informacijos apie:

- Psichikos sveikatos sutrikimus ir ligas - faktai ir statistika
- Kokius žmones paveikia psichikos sveikatos problemos? Kas jiems būdinga?
 - išskiriamos skirtingos demografinės grupės, pavyzdžiui - vaikai, jauni žmonės, moterys, vyrai, vyresni žmonės ir kitos grupės - iš viso išskirta jų net 11.
- Kur galima rasti pagalbą ir palaikymą?
- Kaip palaikyti kitus, kurie turi psichikos sveikatos sunkumų?
 - išskiriamos įvairios temos tėvams, vaikams, darbo aplinkoje susiduriantiems su psichikos sveikatos problemų turinčiais žmonėmis, mokytojams ir kt.
 - tai skiltis, skatinanti asmeninį tobulėjimą, geresnę savęs bei kitų priežiūrą, straipsniai skatina pastabumą bei empatiją.
- Kaip sukurti sveiką aplinką?
 - patarimai, kaip skatinti ir puoselėti sveiką namų, darbo, kaimynystės aplinką.

Veiksmingumas, mažinant stigmą ir informuojant

visuomenę:

Tyrimai parodė, kad vietovėse, kuriose „Beyond Blue“ iniciatyva buvo plėtojama plačiau ir buvo organizuojama daugiau renginių, pokalbių bei paskaitų, žinučių medijose, žmonės buvo geriau informuoti apie depresiją ir kitus susirgimus, jie taip pat dažniau identifiko depresijos simptomus pažįstamuose žmonėse [27]. Taip pat reikšmingai pasikeitė įsitikinimai apie kai kuriuos gydymo būdus, ypač konsultavimą ir medikamentinę pagalbą, ir apie pagalbos ieškojimo naudą apskritai.

Naujoji Zelandija

Like minds, like mine



„Like minds, like mine“ yra visuomenės informavimo programa, skirta mažinti socialinę atskirtį ir nutraukti žmonių, turinčių psichikos ligų ar problemų, diskriminaciją [28]. Tai daroma per visuomenės informavimo kampanijas, bendruomenės projektus ir mokslinius tyrimus bei straipsnius.

Nuo programos pradžios 1997 m. sumažėjo diskriminacija dėl psichikos sveikatos ligų. Naujosios Zelandijos gyventojai labiau priima žmones, turinčius psichikos ligų ar problemų, ir mano, kad jie gali prisidėti prie visuomenės.

Kaip mažinama stigma?



Visuomenės informavimo kampanija - ciklas reklamų bei trumpų filmų apie įvairius psichikos sveikatos sutrikimus.



Finansavimas kurti medijas
(angl. media grant)

Konkurso būdu kasmet renkamos geriausios idėjos, kurioms skiriama po \$10,000 NZD.



Pavyzdžiui, 2019 m. išleista vaikų knyga „Aroha's way“, padedanti tėvams ir mokytojams kalbėti su vaikais apie emocijas ir sunkumus.



Like minds, like mine



Naujienlaiškis

Informacijos sklaida - yra vienas efektyviausių būdų mažinti stigmą ir diskriminaciją visuomenėje. „Like minds, like mine“ tai daro ne tik internetinėje svetainėje, bet ir leidžia naujienlaiškį ir tokiu būdu nuosekliai šviečia visuomenę.



Finansavimas

Programa ir medijos kampanijos yra finansuojamos Naujosios Zelandijos vyriausybės. Šių kampanijų strateginę atsakomybę prisiima Sveikatos apsaugos ministerija.



Efektyvumas

Programos ir medijų kampanijų, knygų bei išleistų filmų efektyvumas yra matuojamas klausimynų pagalba. 2013 m. duomenimis - daugiau nei pusė respondentų teigė, jog „Like Minds, Like Mine“ vykdoma veikla padėjo jiems būti geriau informuotiems bei sumažinti diskriminaciją [29].



V.
DISKUSIJA
IR
IŠVADOS

Gerieji užsienio praktikų pavyzdžiai rodo, kad dažniausiai pagalbos artimiesiems paslaugos yra kompleksiškos ir įtraukia kelis palaikymo šeimai metodus. Visose mūsų apžvelgtose šalyse plačiai taikomas savitarpio pagalbos grupių artimiesiems metodas: skiriasi susitikimų dažnumas, temų pasirinkimas, žmonių skaičius ar net pokalbių formatas, tačiau tiek turint klinikoje besigydančią priklausomą asmenį, tiek ir visiškai savo iniciatyva norint įsitraukti į dalyvavimą grupėse, ši galimybė yra suteikiama.

Centruose, kuriuose siūlomi CRAFT mokymai, taip pat suteikiama ir savitarpio pagalbos, diskusijos grupių lankymo galimybė. Kai kurios klinikos, pavyzdžiui Novadic Kentron Nyderlanduose, taip pat kviečia artimuosius išklaudyti ir nemokamą modulį internete. Šios paslaugos privalumas yra jos neribotas prieinamumas paveiktiems artimiesiems bei galimybė su informacija susipažinti savo norimu laiku ir tempu. Tactus organizacija Nyderlanduose artimuosius išsikalbėti skatina ir savo atvirų durų politika, kuri leidžia visiems norintiems pasikonsultuoti su specialistu be išankstinės registracijos. Matoma ir teikiamų konsultacijų įvairovė: artimieji gali pasirinkti, ar nori su specialistais pasitarti individualiai, ar jiems priimtinesnis pokalbių grupėje formatas – tai leidžia pasiekti didesnę žmonių grupę.

Paslaugų, skirtų priklausomų asmenų artimiesiems prieinamumo didinimo Lietuvoje poreikis yra akivaizdus: Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuojama pagalbos grupė priklausomų žmonių artimiesiems užsipildė per pirmąjį pusvalandį*. Informacijos sklaidos apie jau vykstančias pagalbos grupes artimiesiems didinimas yra vienas iš būdų pasiekti kopriklausomybės paveiktus šeimos narius, tačiau ne mažiau svarbus ir paslaugų pasiūlos plėtimas.

Paslaugų spektras užsienyje apima ir Community Reinforcement and Family Training (CRAFT) - tai mokslu grįsta intervencija, sukurta JAV, kuri psichoaktyviausias medžiagas žalingai vartojantį asmenį paveikianti netiesiogiai – per artimąjį. Tuo pat metu, stengiamasi padėti ir artimajam pasijusti geriau.

*Mūsų interviu ciklo metu iš Vilniaus visuomenės sveikatos biuro gauta informacija

Šis metodas, paremtas kognityvinės elgesio terapijos principu, siekia padėti įtraukti žalingai vartojantį asmenį į gydymą, mažinti jo vartojamų medžiagų kiekį ir svarbiausia - gerinti artimojo asmens gyvenimo kokybę, mokant jį pasirūpinti savimi, nustatyti savo ribas ir geriau valdyti emocijas, lavinti bendravimo įgūdžius. Šios programos aukštas efektyvumas vertinant artimojo psichologinę būklę ir priklausomojo įsitraukimą į gydymą yra lemiamas faktorius, sprendžiant, kokia intervencija galėtų būti diegiama Lietuvoje [28].

Matome, kad nors įvairiose šalyse CRAFT sesijų turinys nesiskiria, gali skirtis užsiėmimų formatas, dažnis ir sesijų skaičius. Pavyzdžiui, Nyderlanduose taikomos ir individualios, ir grupinės CRAFT sesijos, varijuojančios nuo 7 iki 13 užsiėmimų. Airijoje, tuo tarpu, siūlomas 8 užsiėmimų kursas, tačiau kitaip, nei Nyderlanduose, kur didžiąją (arba visą) dalį programos padengia asmens sveikatos draudimas, Airijoje taikomas 50-ties eurų mokestis.

Tyrimų duomenimis, nuo 4-6 sesijų užtenka, jei vertinama priklausomo asmens įsitraukimo į gydymą rezultatas, visgi - jei prioritetas yra artimojo psichologinė gerovė, yra rekomenduojamas ilgesnis sesijų skaičius [30]. Taip pat matome, jog CRAFT metodas gali būti taikomas ir internetinėse platformose ir nors tai sprendžia keletą problemų - didina prieinamumą, yra patrauklus ir inovatyvus pasirinkimas jauniems žmonėms, išvengia žmogiškojo klaidos faktoriaus - visgi, kol kas nėra pakankamai nuoseklių įrodymų, jog tai yra efektyviausias būdas padėti artimiesiems.

Pavienių studijų rezultatais pranešama, kad apie 40% žmonių, kurie taikė CRAFT metodiką nuotoliniu būdu ir savarankiškai - pasiekia tikslo ir priklausomas artimasis kreipiasi pagalbos, o tarp lankusių terapiją gyvai - šį tikslą pasiekia virš 60 % asmenų [31]. Taip pat 2019 m. Danijoje pradėti klinikiniai atsitiktinių imčių tyrimai, kuriuose bus lyginamas CRAFT veiksmingumas metodą taikant savarankiškai, t.y. nuotoliniu būdu, individualiai ir grupėse [32]. Tokiu būdu Danija siekia atrasti tinkamiausią CRAFT struktūrą, kurią galėtų siūlyti priklausomybių centruose.

Lietuva taip pat galėtų atrasti tinkamiausią formatą pilotinės studijos pagalba arba vykdant stebėseną ir reikiamus pokyčius efektyviems rezultatams pasiekti.

Apžvelgusios užsienio praktikas, matome, jog dauguma šalių, kuriose vykdomos gyvos konsultacijos, taikančios CRAFT ar kitą metodiką (pavyzdžiui, Nyderlandai), taip pat turi ir nuotolines pagalbos platformas. Todėl ir Lietuvoje CRAFT, kaip pasirinkta terapija, galėtų būti diegiama paraleliai nuotoliniu būdu ir gyvai. Yra rekomenduojama vykdyti tyrimus bei stebėseną ir tokiu būdu efektyviau plėsti reikalingus paslaugų tinklus, pamatyti tikruosius poreikius.

Šioje analizėje taip pat apžvelgėme 5 žingsnių metodą, kurio tikslas yra padėti artimajam geriau valdyti stresines situacijas [17]. Šis metodas vertina priklausomybę kaip stresą keliančią situaciją, į kurią galima išmokti reaguoti geriau. Šioje intervencijoje praktikuojantis specialistas (socialinis darbuotojas, psichologas) turi daug laisvės taikant šį metodą - todėl prieš svarstant šio metodo diegimą Lietuvoje, svarbu apsvarstyti tiksliai metodo gaires.

Pastebime, kad mūsų analizuotose psichikos sveikatos platformose siekiama nurodyti visus šalyje esančios pagalbos būdų tipus, pavyzdžiui, savitarpio pagalbos grupes, psichologų vedamas grupes, mokymus šeimoms ir kt. Apie kiekvieną šią pagalbos formą nurodoma plati informacija, paaiškinanti skaitytojui, ko ten galima tikėtis, koku dažnumu vyksta susitikimai, ar taikomas mokestis ir pateikiami kontaktai, turintiems daugiau klausimų. Patogu ir tai, jog dažnu atveju žmogus arčiausiai savęs esančią pagalbą gali surasti suvedęs savo pašto kodą – tokiu būdu galima lengvai suprasti, kur patogiausia kreiptis.

Kitas patogus funkcionalumas, taikomas mūsų apžvelgtose šalyse, yra momentinio susirašinėjimo su specialistu įrankis pagalbos svetainėse. Tai suteikia galimybę norintiems išlikti anonimiškiems arba dar nediržstantiems susisiekti telefonu užduoti norimus klausimus ir iškart gauti patikimą informaciją.



Tiesa, dažnu atveju ši susirašinėjimo funkcija veikia tik organizacijos darbo valandomis, tačiau tokiu atveju žmogui pateikiama kita kontaktinė informacija kreipimuisi krizės atveju arba suteikiama galimybė į savo pranešimą atsakymą gauti sekančią dieną. Kadangi nuo priklausomybės kenčiančios šeimos patiria stigmą ir kitus emocinius sunkumus, galimybė gauti pagalbą greitai ir anonimiškai gali tapti stipria paskata žengti pirmą žingsnį šeimos sveikimo link.

Gerai apgalvota ir informacijos pateikimo eiga psichikos sveikatos platformose: kadangi mūsų kalbintų psichologų teigimu, artimieji labiau linkę ieškoti pagalbos ne sau pačiam, o visų pirma priklausomajam, svetainėse informacija taip pat išdėstoma pradedant nuo būdų padėti priklausomajam, o tik vėliau privedama iki pagalbos artimajam svarbos. Ne mažiau svarbus ir interaktyvumo aspektas – sėkmingi mūsų nagrinėti pavyzdžiai į psichoedukacinį turinį įtraukia daug video ar animacinės medžiagos, kitų žmonių istorijų, tinklalaidžių ar klausimynų, leidžiančių skaitytojui geriau susipažinti, įsitraukti ir susitapatinti su autorių žinute.

Šie psichikos platformų pavyzdžiai galėtų būti įtraukiami ir į Lietuvos nacionalinę psichikos sveikatos platformą „Pagalba sau“, suteikiant galimybę artimiesiems greitai surasti reikiamą patikimą pagalbą, rasti atsakymus į savo klausimus, susisiekti su specialistais ar peržiūrėti edukacinį turinį, padedantį geriau save atpažinti vaizduojamoje situacijoje.



IŠVADOS

Daugelis priklausomybių specialistų vienbalsiai tvirtina, jog priklausomybė - šeimos liga. Visgi paslaugų tinklas skirtas šiai grupei Lietuvoje yra mažai išplėtotas ir fragmentiškas. Gerųjų užsienio praktikų analizė rodo, jog priklausomų asmenų parama ir palaikymas yra svarbi brandžios visuomenės dalis. Tai daroma kuriant paslaugų tinklą, orientuotą į pagalbą ir emocinę paramą artimiesiems, pavyzdžiui - naudojant CRAFT, 5 žingsnių ar kitus šeimos paramos metodus. Matome, jog svarbiausias aspektas yra padėti artimajam atkurti psichologinę gerovę ir padėti suteikiant žinių, mokant bendravimo įgūdžių.

Siekiant teikti pagalbą priklausomų asmenų artimiesiems, labai svarbu suprasti, jog yra svarbus ne tik naujų, moksliskai patvirtintų paslaugų diegimas ir paslaugų tinklo plėtimas, tačiau lygiai taip pat yra svarbus ir visuomenės bei priklausomų asmenų sąmoningumo priklausomybių tema didinimas. Didinant informuotumą ir sąmoningumą, teikiant pirmųjų žingsnių pagalbą, o taip pat ir skatinant artimajį kreiptis pagalbos, atsiranda didesnė nukreipimo į paslaugas tikimybė.

Apžvelgus gerąsias užsienio praktikas matyti, jog nors savo konceptais pateiktos platformos ir skiriasi, jomis siekiama trijų pagrindinių tikslų:

1. Pateikti vartotojui struktūrizuotą informaciją
2. Suteikti akredituotą edukacinę medžiagą ir patarimus
3. Nukreipti į patikimus pagalbos šaltinius, atitinkančius vartotojo poreikį

Nors Lietuvoje informacija priklausomybių temomis yra prieinama, tačiau dažnu atveju ji yra fragmentiška, o suvedus į paieškos skiltį raktinius priklausomybių temoms žodžius, neretai pateikiama ne akredituota, o kartais ir klaidinanti informacija. Norint, jog informuotumas ir sąmoningumas priklausomybių tema Lietuvoje didėtų, yra būtina teikti visuomenei akredituotą ir sistemizuotą informaciją, prieinamą kuo platesniam vartotojų ratui bei suteikti galimybę kreiptis pagalbos į specialistus.



VI. BIBLIOGRAFIJA

BIBLIOGRAFIJA

1. Stinson, F. S., Grant, B. F., Dawson, D. A., Ruan, W. J., Huang, B., & Saha, T. (2005). Comorbidity between DSM-IV alcohol and specific drug use disorders in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Drug and alcohol dependence*, 80(1), 105-116.
2. Sudhinaraset, M., Wigglesworth, C., & Takeuchi, D. T. (2016). Social and cultural contexts of alcohol use: Influences in a social–ecological framework. *Alcohol research: current reviews*.
3. Velleman, R., Bennett, G., Miller, T., Orford, J. I. M., Rigby, K., & Tod, A. (1993). The families of problem drug users: a study of 50 close relatives. *Addiction*, 88(9), 1281-1289.
4. Meyers, R. J., Miller, W. R., Hill, D. E., & Tonigan, J. S. (1998). Community reinforcement and family training (CRAFT): Engaging unmotivated drug users in treatment. *Journal of Substance Abuse*, 10(3), 291-308.
5. Robert Meyers PhD. Prieiga per internetą: <https://robertjmeyersphd.com/craft.html>
6. Nacionalinė sveikatos ir gerovės valdyba (2015). Prieiga per internetą: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-1-16.pdf>
7. Allies in Recovery. Prieiga per internetą: <https://alliesinrecovery.net>
8. Smart Recovery. Prieiga per internetą: <https://www.smartrecoveryinternational.org>
9. Linking Families and Youth Together programa. Prieiga per internetą: <https://www.anglicarevic.org.au/wp-content/uploads/2016/02/Anglicare-Vic-Linking-Youth-amp-Families-Together-2012.pdf>
10. IrisZorg. Prieiga per internetą: <https://www.iriszorg.nl/home>
11. Novadic Kentron. Prieiga per internetą: <https://www.novadic-kentron.nl/>
12. Roozen, H. G., Boulogne, J. J., van Tulder, M. W., van den Brink, W., De Jong, C. A., & Kerkhof, A. J. (2004). A systematic review of the effectiveness of the community reinforcement approach in alcohol, cocaine and opioid addiction. *Drug and alcohol dependence*, 74(1), 1-13.
13. Jellinek. Prieiga per internetą: <https://www.jellinek.nl/>
14. Tactus. Prieiga per internetą: <https://www.tactus.nl/>
15. Family Support Network. Prieiga per internetą: <http://www.fsn.ie/>
16. St Patrick's Mental Health Services. Prieiga per internetą: <https://www.stpatricks.ie/>
17. Copello, A., Templeton, L., Orford, J., & Velleman, R. (2010). The 5-Step method: Principles and practice. *Drugs: education, prevention and policy*, 17(sup1), 86-99.
18. Alcohol Change UK. Prieiga per internetą: <https://alcoholchange.org.uk>
19. Good Thinking. Prieiga per internetą: <https://www.good-thinking.uk>
20. Tamutienė, Ilona. (2014) Construction of social exclusion in the case of harmful alcohol use. *European Journal of Research on Education* 2.2: 116-126.
21. Family First Intervention. Prieiga per internetą: <https://family-intervention.com>
22. Head to Health. Prieiga per internetą: <https://headtohealth.gov.au>
23. Help mijn dierbare ir verslaafd. Prieiga per internetą: <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>
24. Time to change. Prieiga per internetą: <https://www.time-to-change.org.uk/about-us>

BIBLIOGRAFIJA

25. Saraceno, B. (2002). The WHO world health report 2001 on mental health. *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 11(2), 83-87.
26. Beyond Blue. Prieiga per internetą: <https://www.beyondblue.org.au>
27. Jorm, A. F., Jorm, A. F., Christensen, H., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2005). The impact of beyondblue: the national depression initiative on the Australian public's recognition of depression and beliefs about treatments. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(4), 248-254. Chicago
28. Like Minds, Like mine. Prieiga per internetą: <https://www.likeminds.org.nz>
29. Vaughan, G., & Hansen, C. (2004). 'Like Minds, Like Mine': a New Zealand project to counter the stigma and discrimination associated with mental illness. *Australasian Psychiatry*, 12(2), 113-117.
30. Roozen, H. G., De Waart, R., & Van Der Kroft, P. (2010). Community reinforcement and family training: An effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment. *Addiction*, 105(10), 1729-1738. Chicago
31. Manuel, J. K., Austin, J. L., Miller, W. R., McCrady, B. S., Tonigan, J. S., Meyers, R. J., ... & Bogenschutz, M. P. (2012). Community reinforcement and family training: a pilot comparison of group and self-directed delivery. *Journal of substance abuse treatment*, 43(1), 129-136.
32. Hellum, R., Nielsen, A. S., Bischof, G., Andersen, K., Hesse, M., Ekstrøm, C. T., & Bilberg, R. (2019). Community reinforcement and family training (CRAFT)-design of a cluster randomized controlled trial comparing individual, group and self-help interventions. *BMC Public Health*, 19(1), 1-10.

PROKETTO KOMANDA



**MONIKA
BUDRYTĖ**



**JULIJA
JANKAITĖ**



**GUOSTĖ
SUCHADOLSKIENĖ**
