

NUO 2021 - UJŲ KAIŠIADORYSE VEIKIA SPECIALUS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTACINIS KABINETAS.

Priklausomybių konsultantė **RIMA SASNAUSKIENĖ** dirba nauju pagalbos priklausomiems asmenims ir jų artimiesiems būdu, jau daugiau nei 10 metų specializuojasi priklausomybių srityje.

Į konsultacijas Kaišiadorių savivaldybės gyventojai priimami nemokamai, anonimiškai ir konfidencialiai, o atvykti nereikia gydytojo siuntimo.

Kabineto adresas – Kaišiadorių socialinių paslaugų centras.

!!! Karantino metu konsultacijos vyksta nuotoliniu būdu

Palaikymą tokio kabineto reikalingumui išsakė Kaišiadorių socialinių paslaugų centro direktorius Liutauras Palaitis, socialinės darbuotojos, seniūnijų ir Visuomenės sveikatos biuro direktorė Vidita Jonaitė ir atstovai. Kaišiadoriečių patogumui, kabinetas veiks gražiose, jaukiose, anonimiškumą užtikrinti leidžiančiose patalpose adresu:

- ☞ Vytauto Didžiojo g. 44B g. Kaišiadoryse;
- ☞ Meleoratorių g. 7, Žiežmariuose;(vaikų dienos centre);
- ☞ Pravieniškių g. Pravieniškėse (vaikų dienos centre)
- ☞ Paparčiuose, seniunijos pastate ,

REGISTRACIJA Į KONSULTACIJAS: tel.nr. **8699 78007**, arba el. paštu: rima.sasnauskiene@gmail.com

Mes padėsime atpažinti ir nustatyti problemą;

- Apibrėžti problemą;
- Paskatinti vartoti mažiau arba nutraukti vartojimą;
- Paskatinti kreiptis specializuotos pagalbos, jeigu nepavyko sumažinti mažiau vartoti;
- Informuoti apie pagalbos galimybes;
- Mokyti išvengti atkryčių;
- Palaikyti gręšiant atkryčiui;
- Palaikyti, kad atkrytis būtų kuo trumpesnis;
- Suteikti vilties ligai kartojančiam;
- Pagalba sprendžiant problemas, kurios didina atkryčio riziką;
- Pagalba ko-priklausomiems asmenims.

Priklausomybių konsultavimų ypatumai. Konsultacijų sėkmė labai priklauso ir nuo konsultanto patirties ir asmenybės — gebėjimo priimti klientą be išankstinio neigiamo nusistatymo, gebėjimo užmegzti pasitikintį santykį ir motyvuoti pokyčiams, rasti stipriąsias konsultuojamojo puses, bei įvertinti jo pastangas keistis. Tai motyvacinės konsultacijos.

Žalingai vartojantiems alkoholi ar priklausomybę alkoholiui turintiems asmenims. Individualūs motyvaciniai užsiėmimai. Tai per 10 metų darbo su asmenimis turinčiais priklausomybę ir(ar) žalingai vartojančiais alkoholi sukurtas motyvacinis, emocijų valdymo, emocijų priėmimo, įsisąmoninimo programos modelis, remiantis šiuolaikinėmis mokslu grįstomis metodikomis ir metodais, tai elgesį koreguojanti technika, trumpalaikė intervencija, padedanti klientui žengti žingsnį link pasikeitimo - Motyvaciniu interviu (pokalbis), Kognityvine elgesio terapija, sąmoningumu (dėmesingu įsisąmoninimu) grįsta atkryčio prevencija -"Mindfulness based relapse prevention addictive behaviors" (MBRP),

- Pirmas ir labai svarbus keitimosi žingsnis, tai pasitikinčio kontakto užmezgimas, kliento vidinės motyvacijos keistis užvedimas. Nuo to labai priklauso tolesnio psichoedukacinio proceso sėkmė.
- Pagrindinis tikslas yra mokytis blaivaus gyvenimo būdo (be alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų), keisti nusistovėjusius įpročius ir elgesio modelius naujais, gerinti gyvenimo kokybę.

<https://www.facebook.com/164242060387981/videos/441698847049559>