

# UZALEŻNIENI

## ZASADY TERAPII

### WPROWADZENIE

Celem terapii jest wyleczenie uzależnienia. Terapia składa się z serii spotkań terapeutycznych, podczas których w żmudnym procesie nabywania oporności na uzależnienia, każda uzależniona osoba ma szansę zminimalizować swoją zależność do poziomu, który pozwoli jej normalnie funkcjonować. Celem terapii jest poznanie mechanizmów rządzących się powstawaniem i utrzymywaniem uzależnień farmakologicznych oraz behawioralnych. Wiedza o podłożu uzależnienia, odpowiednio wykorzystana, pozwala na skuteczne zmierzenie się z własną słabością. Każda osoba rozpoczynająca terapię uzależniona jest w 100%.

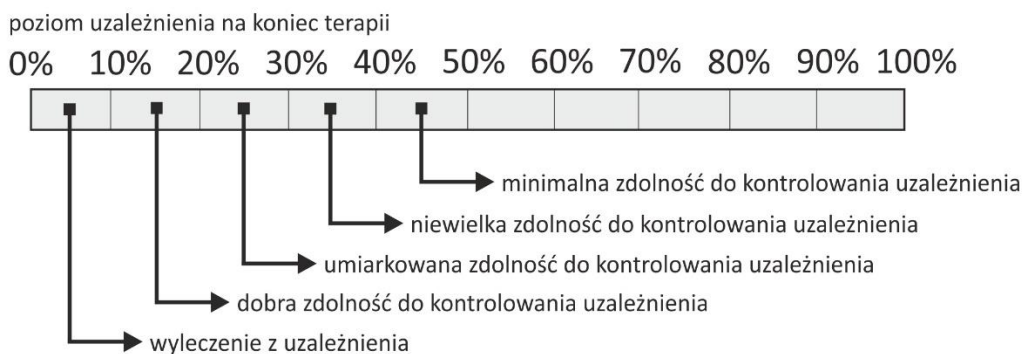
### RODZAJE SPOTKAŃ TERAPEUTYCZNYCH

Spotkania dzielą się na indywidualne oraz grupowe. Podczas spotkań pierwszego typu osoba uzależniona ma za zadanie w krótkim czasie odpowiedzieć na jedno lub więcej pytań dotyczących tematyki terapii, natomiast podczas spotkań drugiego typu dwuosobowe zespoły mają za zadanie wspólnie zmierzyć się z zadaniami zmniejszającymi poziom ich uzależnienia. Czas na wykonanie takich zadań to maksymalnie dwa tygodnie. Zadaniem każdego zespołu, po każdorazowym spotkaniu terapeutycznym, jest wskazanie – w zależności od wkładu w wykonanie zadania – jaką potencjalnie oporność na uzależnienie zyskał każdy z członków zespołu (zespół wskazuje wkład procentowy obydwóch członków w wykonanie zadania). Terminy spotkań terapeutycznych pokazuje poniższa rycina. Rycina wskazuje również jakie maksymalne zmniejszenie oporności umożliwi każdemu uzależnionemu każde ze spotkań terapeutycznych. Program terapii nie wyklucza pojawienia się dodatkowych, niespodziewanych spotkań terapeutycznych.

spotkanie terapeutyczne	tydzień terapii										maks. redukcja uzależnienia
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
indywidualne	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	20 pkt. proc. / os. / spotkanie
grupowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 pkt. proc. / os. / spotkanie

## CEL TERAPII

Celem spotkań jest zmniejszenie siły uzależnienia do poziomu bezpiecznego gwarantujące bardzo dobre, dobre lub dostateczne radzenie sobie bez przyjmowania określonej substancji bądź wykonywania określonej czynności. Wynik terapii określany jest na podstawie końcowego poziomu uzależnienia. Poniższa rycina podsumowuje możliwe efekty terapii w zależności od ich wyniku.



## PREZENTACJE I MATERIAŁY DODATKOWE

Prezentacje oraz inne materiały będą dostępne na stronie [www.homunculus.ug.edu.pl/wg](http://www.homunculus.ug.edu.pl/wg) (zakładka: *neurobiologia uzależnień*; hasło: *uzależnieni*).

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Prowadzący zastrzega sobie możliwość dokonywania w wyjątkowych sytuacjach zmian w zasadach terapii. Rozstrzygnięcie spraw nieuregulowanych należy do prowadzącego terapię po zasięgnięciu opinii uzależnionych.

KONTAKT Z TERAPEUTĄ:  
Wojciech Glac  
Katedra Fizjologii Zwierząt i Człowieka  
Wydział Biologii Uniwersytetu Gdańskiego  
e-mail: [wojciech.glac@biol.ug.edu.pl](mailto:wojciech.glac@biol.ug.edu.pl)