6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA
Atkryčio prevencijos plano sudarymas

MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

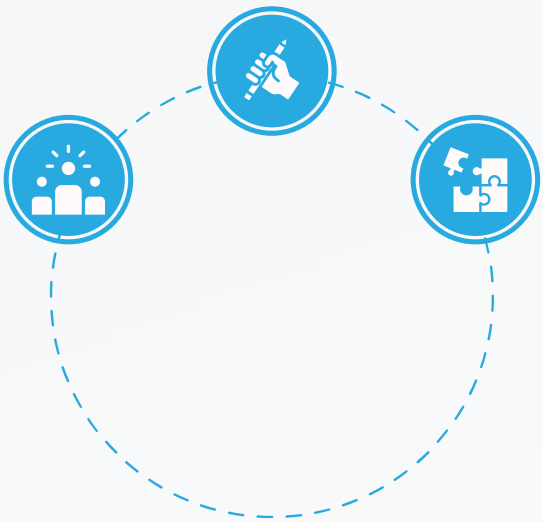
BENDRADARBIAVIMAS IR INDIVIDUALIZAVIMAS SUDARANT ATKRYČIO PREVENCIJOS PLANĄ

Atkryčio prevencijos planas yra sudaromas bendradarbiavimo principu. Jis yra pritaikytas prie kiekvieno kliento poreikių, pageidavimų ir gyvenimo aplinkybių. Tai užtikrina, kad žmogus turėtų konkrečias strategijas ir išteklius, padedančius išvengti atkryčio ir tęsti sveikimą.

Uždavinys Nr. 1

SUKURTI INDIVIDUALŲ ATKRYČIO PREVENCIJOS PLANĄ

Šio metodo tikslas - padėti klientams sukurti asmenines atkryčio prevencijos strategijas, kurios padėtų spręsti konkrečius jų iššūkius ir dirgiklius.



Uždavinys Nr. 3

SUKURTI HIPOTETINĮ VEIKSMŲ PLANĄ

Jei klientas nėra pasirengęs kurti išsamaus atkryčio prevencijos plano, jis gali parengti hipotetinį planą. Tai padeda išvengti pasipriešinimo ir kartu supažindina su atkryčio prevencijos sąvoka ir jos svarba.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA

Atkryčio prevencijos plano sudarymas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė: suaugusiųjų švietėjai, sveikimo mentoriai ir socialiniai darbuotojai
2. Trukmė: 1 val.

Priemonės

1. Popierius, pieštukai, rašikliai, lipnūs lapeliai
2. Atspausdintas arba nupieštas „Atkryčio prevencijos planas"
3. 3. Patogi erdvė grupės diskusijoms

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

KONSTRUKTYVISTINIS MOKYMASIS

Dalyviai atlieka pratimus, kurių metu jie rengia atkryčio prevencijos planus ir apmąsto asmeninę patirtį.

PROBLEMINIS MOKYMASIS

Klientams pateikiami klausimai ir scenarijai, reikalaujantys aktyvaus mąstymo ir apmąstymų apie tai, kas juos motyvuoja keisti gyvenimą ir išvengti atkryčio.

MOKYMASIS IŠ KITŲ

Tikimybė, kad klientui pavyks sėkmingai įgyvendinti pokyčius, padidėja, kai į pokalbį įtraukiamas artimas žmogus. Kaip alternatyva, gali būti pasitelkiama simbolinė figūra (pvz., įsivaizduojant mylimą žmogų sėdintį tuščioje kėdėje) kaip pokalbio priemonė.

PATYRIMINIS MOKYMASIS

Patyriminis mokymasis reiškia mokymąsi per tiesioginę patirtį ir refleksiją. Klientai analizuoja savo atkryčio prevencijos planus, dalyvauja diskusijose ir tyrinėja savo motyvaciją keistis, įgydami vertingų įžvalgų.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA
Atkryčio prevencijos plano sudarymas

VEIKLOS APRAŠYMAS: ATKRYČIO PREVENCIJOS PLANO KŪRIMAS

Šio pratimo metu klientų prašoma apmąstyti savo **artimiausios ateities tikslus ir planus**.
Pirmiausia reikia nustatyti savo pagrindinius tikslus, pvz:

- *Gyvenimas be priklausomybės*
- *Šeimos santykių atkūrimas*
- *Sąžiningas gyvenimas, vairuotojo pažymėjimo gavimas, svajonių įgyvendinimas*

Tada šie pagrindiniai tikslai suskirstomi į mažesnius, įgyvendinamus žingsnius, pvz.,:

1. **Tapti geru tėvu savo vaikams**
2. **Mokytis ir susirasti pastovų darbą**
3. **Rūpintis fizine sveikata (pvz., kepenų atstatymas, medicininė apžiūra)**
4. **Mėgautis laisve ir užsiimti prasminga laisvalaikio veikla (pvz., gamta, muzika)**
5. **Jaustis ramiai ir stabiliai be narkotikų**

Klientai skatinami įvertinti kiekvieno tikslo svarbą ir nustatyti jo įgyvendinimo galimybes.

Tikslų suskirstymas į įgyvendinamus žingsnius

Kiekvienas **nedidelis žingsnis** turėtų būti suskirstytas į **konkrečius veiksmus**.
Pavyzdžiui, norint „**Tapti geru tėvu savo vaikams**“, galima imtis tokių veiksmų:

- Parašyti laišką vaiko motinai, kuriame paaiškinama, kad klientas dabar yra blaivus ir juo galima pasitikėti.
- Nupirkti vaikui gimtadienio dovaną.
- Taikiai pasikalbėti su naujuoju vaiko motinos partneriu.
- Praleisti kokybišką laiką su vaiku (pvz., apsilankyti pramogų parke).
- Perskaityti knygų apie tėvystę, siekiant pagerinti žinias ir pasitikėjimą savimi.

Kiekvienas veiksmas turi turėti konkretų terminą.
Pažangos stebėjimas: konkrečių užduočių ir terminų užrašymas leidžia stebėti pažangą ir aptarti neįvykdytas užduotis bei kliūtis.
Kliūčių nustatymas: klientai turėtų apmąstyti, kas jiems gali trukdyti laikytis plano ir kokios pagalbos jiems reikia.
Pavyzdžiui:

- Ar prieš kalbėdamiesi su buvusiu partneriu jie turi pasipraktikuoti bendrauti?
- Ar jiems reikia sutaupyti pinigų gimtadienio dovanai arba apsilankymui pramogų parke?

Kiekvienas tikslas turėtų būti išsamiai apžvelgtas, nurodant konkrečius veiksmus.

Iššūkių įveikimas sveikimo kelyje

Klientai taip pat turi įvardyti galimus iššūkius, kurie galėtų trukdyti jų sveikimo planui.
Apsvarstykite šiuos klausimus:

- **Kokių iššūkių gali kilti siekiant tikslų?**
- **Kas gali padėti jums išlikti įsipareigojusiam?**
- **Kokia neigiama įtaka gali jus stabdyti?**

Daugelis klientų patiria emocinę tuštumą, kai atsisako senų įpročių, kurie kadaise teikė komfortą (net jei buvo žalingi).
Norint užpildyti šią tuštumą, svarbu skatinti sveiką veiklą, kuri reikalauja pastangų ir įsitraukimo, pvz:

- **Sportas arba fizinė veikla**
- **Muzika arba menas**
- **Savanorystė ir dalyvavimas bendruomenės veikloje**

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA
Atkryčio prevencijos plano sudarymas

POKYČIŲ PLANAS

1. Pokytis, kurį noriu padaryti:

2. Svarbiausios priežastys, kodėl noriu keistis:

3. Ką darysiu, kad pasiekčiau šį pokytį:

4. Kaip kiti gali man padėti šiame procese:

5. Kaip žinosiu, kad mano planas veikia:

6. Galimos kliūtys, kurios gali sutrukdyti įgyvendinti mano planą:

7. Jei atsiras kliūčių, imsiuosi toliau nurodytų veiksmų:

Veiklos pabaigoje pokalbis turėtų išlikti optimistiškas ir sutelktas į asmenines stiprybes.

Svarbūs aspektai:

- Nespauskite kliento sudaryti griežto plano, jei jis tam dar nepasiruošęs – vietoj to pasiūlykite alternatyvius pokalbius, kurie nereikalauja greito įsipareigojimo.
- Skatinkite nuolatinę refleksiją – klientai gali grįžti prie savo plano vėliau, kai jų pasiryžimas pokyčiams sustiprės.