

6 modulis: atkryčio prevencija

Dirgiklių identifikavimas

MOKYMOSI ŽIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

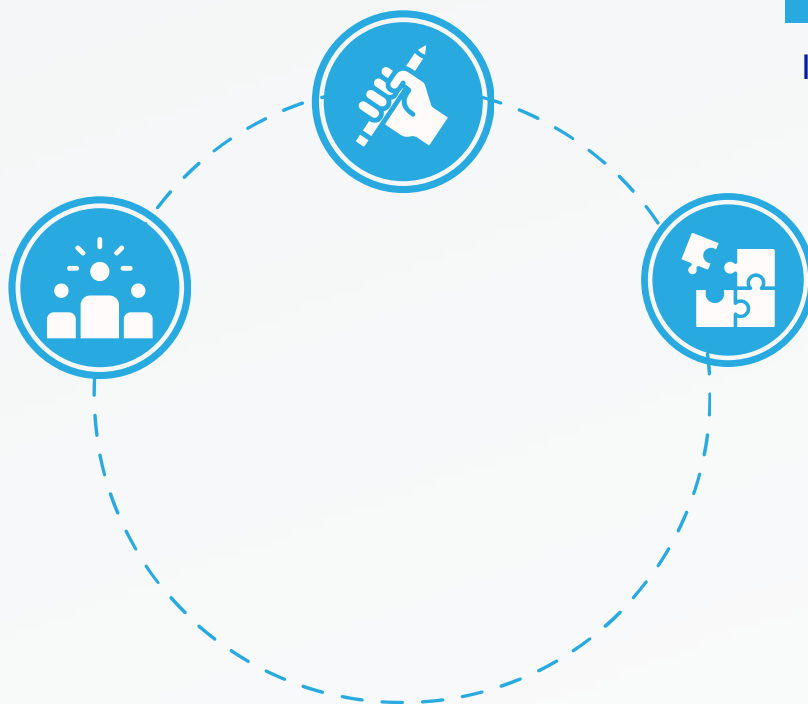
Identifikuoti savo dirgiklius

Pirmas žingsnis – atpažinti savo dirgiklius, o tada išmokti į juos reaguoti tinkamai ir konstruktyviai.

Uždavinys Nr. 1

Suprasti kaip veikia dirgikliai

Priklausomybės prevencijos kontekste dirgikliai – tai dalykai ar situacijos, kurios sukelia potraukį arba norą vėl imtis priklausomybę sukeliančio elgesio. Jie gali būti vidiniai (emocinės ar fizinės būsenos) arba išoriniai (aplinkos veiksniai, socialinės situacijos ar tam tikri žmonės). Dirgiklių atpažinimas ir supratimas yra labai svarbus atkryčio prevencijos ir ilgalaikio sveikimo palaikymo aspektas.



Uždavinys Nr. 3

Išbandyti tinkamas reakcijas

Galite naudoti įvairias dėmesingo įsisąmoninimo technikas, kad susidorotumėte su dirgikliais.

6 modulis: atkryčio prevencija



Dirgiklių identifikavimas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai ir pokyčių mentorai
2. Trukmė – 2 valandos

1. Užrašų knygelė,
2. Rašiklis ir popierius
3. Išmanusis telefonas, Fotoalbumas

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Trumpas įvadas į temą.....



Dėmesingo įsisąmonimo pratimai – teigiamas ir neigiamas dirgikliai



Diskusija apie dirgiklius



Asmeninių dirgiklių nustatymas



Baigiamasis pratimas

6 modulis: atkryčio prevencija



Dirgiklių identifikavimas

Švietėjas pristato mokymo sesijos struktūrą, tikslus ir laukiamus rezultatus.

1. Įvadas: kas yra dirgikliai?
2. Kaip dirgikliai mane veikia?
3. Dėmesingo įsisąmoninimo pratimas – neigiamas dirgiklis
4. Dėmesingo įsisąmoninimo pratimas – teigiamas dirgiklis
5. Atsakomieji veiksmai į neigiamą dirgiklį
6. Baigiamasis pratimas

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dirgiklių identifikavimas

IŽANGINĖ KALBA: KOKIE YRA DIRGIKLIAI

Dirgiklių tipai

Emociniai dirgikliai

- Tokie jausmai kaip stresas, nerimas, vienišumas, pyktis ar net džiaugsmas gali paskatinti žmogų ieškoti paguodos ar pakilios būsenos, kurią suteikia priklausomybę sukelianti medžiaga ar elgesys.
- Pavyzdžiui: jaučiantis didelį pervargimą darbe, žmogus gali griebtis alkoholio ar kitų medžiagų, kad „atsipalaiduotų“.

Aplinkos dirgikliai

- Situacijos, vietos ar daiktai, susiję su ankstesniu priklausomybės elgesiu, gali sukelti potraukį vartoti.
- Pavyzdžiui: praeinant pro barą ar pamačius narkotinių medžiagų atributiką gali kilti prisiminimai apie vartojimą.

Socialiniai dirgikliai

- Buvimas tarp tam tikrų žmonių ar grupių, kurios skatina ar pačios užsiima priklausomybę sukeliančiu elgesiu, gali veikti kaip dirgiklis.
- Pavyzdžiui: draugai, vartojantys narkotikus ar alkoholį, gali apsunkinti susilaikymą.

Fiziniai dirgikliai

- Jaučiant nuovargį ar skausmą, gali kilti noras vartoti medžiagas, kurios anksčiau padėdavo su tuo susidoroti.
- Pavyzdžiui: lėtinis skausmas gali paskatinti sveikstantį opioidų vartotoją trokšti vaistų.

Kognityviniai dirgikliai

- Mintys ar prisiminimai apie praeityje vartotas medžiagas gali sukelti potraukį.
- Pavyzdžiui: prisiminimai apie „gerus laikus“, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dirgiklių identifikavimas

DĖMESIO ĮSISĄMONINIMO PRATIMAS

Neigiamas dirgiklis:

Įjunkite nemalonų garsą, pavyzdžiui, šakutės braukimą per lėkštę.

Pavyzdžiai:

Šakutė braukiama per lėkštę: <https://youtu.be/Lx4k-0RFaaQ?si=bytk8FCPnB5BYqBw>

Knarkimas: https://youtube.com/watch?v=EnGiGeNYciM&si=-kZvhvZSPpf_SbYP

Nagais braukiama per lentą: <https://youtu.be/oF6rxpHOcTQ?si=yNhO0XBzjWu1H2tX>

Atkreipkite dėmesį, kur jaučiate nemalonus pojūčius:

Nemalonūs regos pojūčiai

(Kokie nemalonūs vaizdiniai kyla?)

Nemalonūs klausos pojūčiai

(Ar kyla nemalonių minčių?)

Nemalonūs kūno pojūčiai, susiję su emocija

(pavyzdžiui, šiurpuliukai, raumenų įtampa)

Šio pratimo tikslas – atpažinti nemalonus pojūčius remiantis jūsų reakcijomis.

Teigiamas dirgiklis:

Paimkite savo išmanųjį telefoną ir susiraskite gražią nuotrauką.

Kur jaučiate džiaugsmą žiūrėdami į šią nuotrauką?

Ar matote pozityvius vidinius vaizdinius?

Ar girdite pozityvias mintis?

Ar jaučiate malonius kūno pojūčius?

Pavyzdžiui, ar šypotės, ar atsipalaiduoja raumenys?

Ką matote, ką girdite, ką jaučiate? Tyrinėkite savo pojūčius ir jausmus.

Jeigu kyla kiti, nemalonūs pojūčiai – leiskite jiems likti fone. Nukreipkite dėmesį atgal į malonų vaizdą.

Galite laisvai kaitalioti skirtingus malonius pojūčius arba visiškai pasinerti į malonią patirtį. Mėgaukitės šiuo malonių jausmu.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dirgiklių identifikavimas

REFLEKSIJA

Kaip ankstesnis pratimas gali padėti tau susidoroti su dirgikliais?

Kokius dirgiklius asmeniškai pažįsti?

Sugalvok būdus, kaip išeiti iš neigiamų momentų.

Kokiais būdais gali kovoti su dirgikliais?

Skirk laiko ir užpildyk šią lentelę.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA

Dirgiklių identifikavimas

Dirgiklis

Kaip aš
atpažįstu
dirgiklį

Kaip su juo
kovoti

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dirgiklių identifikavimas

SKUBIOS PAGALBOS RINKINYS

Jei galėtum susikrauti pagalbos rinkinį savo dirgikliams atpažinti ir su jais susidoroti, ką į jį įdėtum?

Nupiešk arba užrašyk čia, ko tau prireiktų ištikus sunkiai situacijai:



6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dirgiklių identifikavimas

BAIGIAMASIS PRATIMAS

Ką pasiimate su savimi.

Ką jau žinojote?

Kas jums buvo nauja?

Ką norite prisiminti?

Kaip tai užtikrinsite?