

CONSILIERUL ÎN ADICȚII

Teorie - Practică - Cercetare



SUMAR

3 Editorial. Adicția, urgență socială

4 Creșterea accesibilității clientului
cu adicții la servicii de recuperare

Alexandra Cioaza

5 Ce este ARCADE?

6 Recuperarea din adicții
între modelul bazat pe abținere
și tratamentul de substituție

Nicoleta Amariei

8 Acreditarea consilierilor în adicții:
S.U.A. vs. România 2023



Coperta.
„Join the voices for Recovery”
Logo-ul Lunii recuperării 2020

CONSILIERUL ÎN ADICȚII

O publicație a Asociației pentru Recuperare și Consiliere în Adicții și Dependențe

Cluj-Napoca, România
www.arcadecluj.ro
www.sfdimitrie.ro
contact@arcadecluj.ro

Editorial

Adicția, urgență socială

*„Secerișul este mult,
dar lucrătorii sunt
puțini”.*



Dacă citești această revistă, mai mult ca sigur că nu e nevoie să te convingem de asta.

Adicția este o urgență socială. Și nu de azi, de ieri.

Deci, nimic nou, doar că anii trec. Și, odată cu trecerea timpului, se și complică tipul de dependențe care ne copleșesc familiile, prietenii și, evident, practica profesională.

Iar noi nu întinerim niciunii.

Așa că începem să vorbim tot mai răspicat că există o soluție.

Că adicția e o boală care poate fi stopată înainte să ajungă prea aproape de inima noastră.

Că nimeni altcineva nu o va face dacă noi nu preluăm inițiativa.

Nu U.E. sau americanii.

Nu guvernul.

Nu ministerele.

Nu școala.

Nu medicul de familie.

Nu preotul.

Decât dacă noi suntem medici, preoți, profesori, psihologi sau asistenți sociali.

Decât dacă noi suntem oamenii care cred că o persoană dependentă se poate opri din consum.

Asta dacă își va înțelege boala și va învăța cum să trăiască din nou, fără „drogul” lui.

Dacă va fi primit, răbdat, ascultat, încurajat, educat, îndrumat.

Dacă va avea o ușă și o inimă deschisă.

Dacă va avea pe cineva să îi spună: „te văd!”

Deschidem ochii și ridicăm vocile, da?

Creșterea accesibilității clientului cu adicții la servicii de recuperare

Pe lângă afectarea membrilor familiei și a propriei persoane, consumul de substanțe afectează societatea în ansamblul său. Costurile emoționale ale celor direct implicați sunt completate de costuri sociale care depășesc cu mult imaginația celor mai mulți dintre noi. În primul rând, este vorba de serviciile medicale și de costurile pe care le implică spitalizarea și tratamentele medicamentoase utilizate pentru încercarea de tratare a efectelor provocate de consumul de alcool.

Este de remarcat apoi costul implicat de daunele umane și materiale provocate, de exemplu, de accidente produse pe fondul șofatului sub influența alcoolului sau drogurilor și care încarcă atât de mult sistemul de justiție. Multe dintre aceste costuri sunt suportate de Guvern.[1]

Prin proiectele noastre venim atât în sprijinul persoanelor care se confruntă cu abuzul sau dependența de substanțe sau comportamente, cât și în sprijinul profesioniștilor care întâlnesc, sub diferite forme, aceste persoane. Oferim informare, orientare, evaluare și consiliere individuală și de grup, grupuri de suport, grupuri educaționale atât pentru persoanele dependente, cât și pentru aparținătorii acestora.

Profesioniștilor „de primă linie” le punem la dispoziție periodic cursuri despre boala dependenței și a codependenței. Pentru noi colaborarea cu aceștia nu e un principiu, e o realitate și o necesitate. Cum am putea altfel să găsim cele mai bune metode de intervenție în cazuri atât de provocatoare precum cele însoțite de adicții?

Să luăm, spre exemplu, clienții care ajung să ne cunoască după ce experimentează consecințe legale din cauza consumului de alcool sau stupefiante. Cel mai adesea, acestea se află deja sub supravegherea Serviciului de Probațiune pentru infracțiuni precum condus sub influența alcoolului sau drogurilor, furt, tâlhărie, violență domestică, tentative de omor, ucidere din culpă. Fapte grave, nu e așa? Cei mai mulți dintre aceștia au la activ ani întregi de consum. Situația de criză legală, teama de a primi pedepse cu detenție ar putea constitui momente oportune de a inițiere a unui proces de recuperare.

Pare evident rolul major al consilierului de probațiune în a-l așeza pe acest tip de client pe traseul schimbării și recuperării din dependențe – are cadrul de acțiune, are autoritatea conferită de o sentință judecătorească ce



de Alexandra Cioaza,
consilier în adicții

vizează includerea persoanei care a încălcat legea într-un program de reabilitare. Un studiu din SUA arată că cea mai mare parte a celor care intră în recuperare sunt referiți de către sistemul de justiție.

La noi situația e mult diferită. Pe de o parte pentru că uneori cei care au șofat sub influență par mult mai puțin periculoși decât infractorii abstenenți, e ca și cum ar avea circumstanțe atenuante, ca și cum fapta lor e mai puțin gravă, iar o pedeapsă cu detenție ca urmare a neparticipării la un program de reabilitare pare extremă. Lipsa de resurse specializate de recuperare din adicții la nivel național poate fi dublată de pierderea speranței în capacitatea de schimbare a infractorilor. În cadrul centrului nostru, am văzut de-a lungul timpului persoane care au reușit să se schimbe și să își redefiniească traiectoria în viață, însă e necesară o viziune mai largă asupra infracțiunii și oportunităților de schimbare, precum și accesarea cât mai curând a resurselor disponibile consilierului de probațiune.



Te înseamnă să devii consilier în adicții?

de Claudia Varga, consilier în adicții

Înainte de toate, să subliniem ce înseamnă „să devii”. Nu-i așa că ne-am obișnuit ca totul să fie livrat pe repede înainte? Că ne dorim să facem lucruri mari, cu minim de efort? Că nu avem timp de pierdut, de așteptat, de „devenit”?

Oare nu aceasta este însăși esența adicției? Nu ne promite drogul, oricare ar fi el, că vom primi maxim de plăcere cu minim de efort, că vom ajunge la o stare de „high” rapid cu investiții reduse?

Ei bine, în consilierea în adicții trebuie să fim atenți la această atitudine care nu are nimic de a face cu recuperarea. A învăța să-i ajuți pe alții să se recupereze este un proces de educare și conștientizare personală în același timp.

Fugim după recunoaștere, fugim după diplome, fugim după cursuri online care să ne învețe să lucrăm cu dependenții în doi timpi și trei mișcări. Ne-am săturat să auzim de soluții de compromis, de minimalizarea sau ridiculizarea a tot ce înseamnă consilierea sau recuperarea din adicții: „oricine o poate face, nu e mare lucru, nu are cum să fie eficientă”. În domeniul adicțiilor, la fel ca și în alte meserii, fără o pregătire temeinică, cu activități practice corelate cu teoria, ajungem – în cel mai bun caz – să zgâriem scoarța problemei, darămite să construim soluții. Spunem „în cel mai bun caz” pentru că, în cel mai rău, intervenția nepotrivită sau incompletă poate conduce la înrăutățirea situației, chiar dacă doar prin risipirea speranței de recuperare și

conducerea spre o concluzie de genul „eu sunt prea grav, la mine nu funcționează nimic!”.

Consilierea în adicții nu este făcută pentru cei care vor să obțină rezultate imediate, ci pentru cei care DORESC CU ADEVĂRAT SĂ AJUTE DEPENDENȚII SĂ FACĂ PRIMII PAȘI SPRE RECUPERARE. Metodele cu adevărat eficiente se învață alături de alți semeni prin interacțiune față în față. Astfel, predarea și învățarea devin o formă de psihoterapie. Nu o înveți citind o carte, uitându-te la un film sau asistând la câteva ore de curs online.

Noi știm că a fi consilier în adicții nu este deloc simplu și că „o hârtie”, fie ea diplomă nu îți aduce abilitățile necesare de a înfrunta complexitatea bolii



Ce este ARCADE?

adicției. Imaginează-ți o discuție cu un tânăr dependent care nu găsește niciun motiv din care nu ar mai lua droguri. Sau un jucător care își falimentează familia și își lasă copiii fără cele necesare, deși îi iubește. Sau...sau... un infinit de situații care au nevoie de răspunsuri și direcții de recuperare.

VREM SĂ FORMĂM OAMENI DEDICAȚI care să simtă și să trăiască alături de oamenii cu care lucrează atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative.

Fără „devenirea” noastră nu vom putea răzbi prin furtunile emoționale ale adicției.

Părem pătimiși? Suntem! Adicția e o boală fatală și nu ne permitem nimic mai puțin!

Asociația ARCADE a fost înființată în luna aprilie 2013 de o echipă unită de profesioniști care activează în domeniul recuperării din dependențe în România din 2000 în primul centru de consiliere pe Model Minnesota, Programul Sf. Dimitrie. Unitatea și implicarea serioasă a acestei echipe e dovedită de faptul că lucrează împreună de 23 de ani, în ciuda obstacolelor întâlnite pe parcurs.

Motivația de a implementa acest proiect e dată de un vechi vis al echipei privind autorizarea unui curs de perfecționare a consilierilor în adicții. Încă din 2001, echipa a organizat și susținut personal sau cu ajutorul unor invitați din afara țării (medici, psihologi, psihiatri, preoți, specializați în adicții) cursuri pe tematica recuperării din dependențe. La aceste cursuri au participat

peste 500 de persoane din toată țara, persoane care au făcut de-a lungul timpului mari eforturi financiare cu transportul către Cluj (locația celor mai multe dintre cursuri) fără a putea primi vreo recunoaștere a implicării și cunoștințelor obținute.

Astfel, o veche promisiune făcută acestora a fost cea că vom autoriza un curs care să le certifice pregătirea teoretică și practică și să îi susțină în încercările de a începe noi activități în domeniu sau de a oferi servicii mai bune pacienților lor (în cazul medicilor, psihologilor, asistenților sociali).

Sperăm că prin acest proiect vom reuși să ne dovedim încă odată profesionalismul și dedicația față de cei care suferă din cauza dependenței, dar și solidaritatea și sprijinul față de cei ce doresc să îi ajute.



Recuperarea din adicții între modelul bazat pe abținere și tratamentul de substituție

de Nicoleta Amariei, consilier în adicții

Plecând de la filosofia de recuperare a comunității Alcoolicilor Anonimi, Modelul Minnesota a integrat principiile acestora într-o abordare ce a devenit cea mai eficientă când vine vorba de eliberarea din dependența de substanțe și comportamente.

Două dintre aceste principii de bază sunt că dependența este:
(1) o boală primară, progresivă, cronică și fatală și
(2) că abținerea reprezintă singura soluție sigură pentru recuperare.

Spunem în consiliere că aceasta ar fi prima veste proastă pe care le-o dăm celor aflați în căutarea unei modalități de control a compulsiilor de a bea, priza sau juca. De aici vine și denumirea de „model bazat pe abținere”.

Există însă și o veste „foarte proastă”, și anume că siguranța recuperării presupune abținerea de la toate substanțele psihotrope, dat fiind riscul major de transfer al dependenței pe un alt „obiect de interes”, ajungând astfel la așa-numita „dependență încrucișată”.

La capătul celălalt regăsim abordarea de tip „harm reduction” în cazul căreia targetul nu este abținerea, ci mai degrabă controlul comportamentului adictiv sau diminuarea consecințelor negative ale acestuia.

Pe de o parte, sunt intervenții de tipul schimbului de seringi sau „camerelor de consum sigur” în cazul consumatorilor de heroină, programele de distribuție de prezervative pentru prevenirea transmiterii HIV în rândul consumatorilor sau, mai nou, campaniile extinse de promovare a Narcan-ului care poate preveni decesul din cauza supradozei de opioide.

Pe de altă parte, există tratamentul de substituție sau tratamentul asistat medicamentos care implică înlocuirea drogului ilicit (în mare parte, opioide) cu substanțe legale sau controlate de stat prin programe speciale. Cel mai cunoscut exemplu este poate programul de metadonă care presupune administrarea zilnică a metadonei către consumatorii de heroină, reducând activitatea

infracțională și riscurile unui consum de substanță ilegală. De generație mai nouă sunt suboxona și naltrexona, medicamente care, la modul simplist, ar trebui să satisfacă sau să diminueze pofta de consum.

În aceeași categorie putem însă introduce și administrarea de plasturi cu nicotină în cazul celor care doresc să înceteze fumatul, benzodiazepine (Xanax, Diazepam etc.) la consumatorii de alcool sau pariurile pe bilețele la dependenții de jocuri de noroc.

Toate sunt menite, într-un fel sau altul, să diminueze cravingul și comportamentul adictiv și să permită o funcționare socială mai bună și să reducă consecințele negative. De exemplu, din această perspectivă, pentru un dependent de alcool reducerea cantității sau frecvenței consumului de alcool ar consemna îmbunătățiri suficiente.

Aparent, cele două tipuri de abordări sunt contradictorii și ar părea o poveste de tip „ori, ori”. Ideea de abținere totală și

Modelul Minnesota par pentru mulți a fi abordări radicale, menite să anuleze orice bucurie în absența „drogului preferat” (inclusiv aici și comportamente adictive). Ideea unui substitut poate părea mai „prietenosă”, mai blândă, deci preferabilă.

Lucrăm de aproape 20 de ani cu persoane aflate în diferite faze ale bolii dependenței. Dincolo de gender, specific social sau educațional, factorii care fac diferența între gravitatea bolii rămân frecvența, cantitatea și perioada de consum.

Evident, o perioadă mai lungă de consum va aduce cu sine probleme mai multe și mai mari. Așadar, suntem dintre cei care le dau oamenilor „vestea proastă” și „vestea foarte proastă” a nevoii de abținere totală de la toate psihotropice. Suntem cei care încurajăm eliberarea din dependența de orice fel de psihotropice și descoperirea vieții așa cum e ea sau, altfel zis, „adrenalina realității!”

Totuși, în practica noastră, întâlnim adesea situații extrem de complexe în care abținerea totală nu poate fi atinsă imediat de către cel care ar avea, de fapt, maximă nevoie de ea. Și atunci planul de intervenție se nuanțează și includem și alte tipuri de intervenție.

Uneori, e vorba de îndrumarea de urgență spre servicii de asistare medicală a sevrajului acut. Și da, în aceste cazuri benzodiazepinele pot salva viața persoanei, deci sunt importante și necesare pe termen definit!

Alteori, sunt necesare evaluări medicale ale stării de sănătate fizică sau psihică și de tratamente simptomatice sau curative. O depresie severă cu risc de suicid major necesită un tratament antidepressiv adecvat.

De multe ori sunt imperios necesare intervenții de asistare socială, de la acoperirea nevoilor alimentare de bază până la cele locative sau de igienizare personală.

Acesta este unul dintre rosturile unui centru de zi adresat adicțiilor, oricât de epuizant sau inutil ar putea părea uneori. Un astfel de centru de zi evaluează și răspunde în mod constant unor astfel de nevoi individualizate pentru ca, pe termen lung, să atingem obiectivul abținerei continue.

Prin urmare, e o poveste de genul „și, și”. Nu e o contradicție între abordările de tip Minnesota și cele de substituție, ci o prioritizare și adaptare a obiectivelor de intervenție. E o poveste în care eroul principal, pentru a se putea recupera, trebuie să rămână în viață și asta pentru că credem că orice persoană afectată de dependență ar ajunge la recuperare dacă ar trăi suficient de mult. Doar că, așa cum știm, dependența răpește fără milă ani, răpește vieți, răpește copii și părinți, așa că e nevoie de cât mai multe servicii disponibile pentru ca fiecare să își găsească cât mai curând o cale de ieșire din capcana adicției.

CONSILIEREA ÎN ADICȚII

Programul de consiliere este o rutină clinică destinată să-l ajute pe dependent să se oprească din consum și să trăiască o viață senină în abținere, dar oferă sprijin și membrilor familiei să se recupereze din efectele traiului cu persoana dependentă și să învețe un mod nou de a trăi.

Elementele principale sunt educația despre alcoolism ca boală și nevoia de abținere totală; apoi, explorarea spiritualității din perspectiva principiilor de recuperare, învățarea unor căi de a face față stresului și oferirea de suport comunitar prin programe ca AA, NA, JA sau Al-Anon.

Telefon: 0755.683.330
arcadeculuj.ro

Caută sprijinul de care ai nevoie

- ✓ Screening
- ✓ Evaluare
- ✓ Consiliere





Programul Sf. Dimitrie Basarabov
SERVICII ÎN ADICȚII



Asociația pentru
Recuperare și Consiliere
în Adicții și Dependențe

Afiș realizat de @Loredana Lungu, în cadrul
cursului de formare ARCADE

Acreditarea consilierilor în adicții: S.U.A. vs. România 2023



Sistemul de acreditare al consilierilor în adicții din SUA ne-a servit ca model în structurarea cursului nostru.

Iată însă care sunt reperele certificării din SUA, conform National Certified Addiction Counselor, cu cerințele de eligibilitate pentru fiecare dintre cele 3 nivele.

(www.naadac.org/types-eligibility)

1. NIVEL 1 (NCAC I.)

a. licență în domeniul medical / socio-uman;

b. min 3 ani de experiență full-time sau 6.000 de ore de practică supervizată în consiliere în adicții;

c. min 270 de ore de pregătire teoretică în adicții (dintre care, cel puțin 6 ore despre etica profesională și 6 ore despre infecția HIV/prevenire BTS / infecții patogene.

d. examen de nivel 1.

2. NIVEL 2 (NCAC II.)

a. licență în domeniul medical / socio-uman;

b. min 3 ani de experiență full-time sau 6.000 de ore de practică supervizată în consiliere în adicții;

c. min 270 de ore de pregătire teoretică în adicții (dintre care, cel puțin 6 ore despre etica profesională și 6 ore despre infecția HIV/prevenire BTS / infecții patogene.

d. examen de nivel 1.

3. NIVEL MASTER (M.A.C.):

a. obținerea certificărilor anterioare;

b. master în științe medicale sau psiho-sociale,

c. min. 3 ani de experiență full-time sau 6.000 de ore de practică supervizată în consiliere în adicții;

d. min. 500 de ore de pregătire teoretică în adicții (cu cel puțin 6 ore de etică profesională și 6 ore despre infecția HIV /prevenire BTS / infecții patogene.

În România...

Standardele ocupaționale permit certificarea ca și consilier în adicții în urma absolvirii unui curs de perfecționare de 25 de ore de pregătire teoretică și 75 de ore de pregătire practică (istovite uneori în doar câteva zile calendaristice).

Practicieni fiind, aceste repere par glume. Triste.

Realisti și pragmatici fiind, ne dăm seama că standardele SUA sunt încă utopice pentru societatea noastră. Așadar, cursul nostru de formare vine cu 170 de ore pe durata a 8 luni. Da, o investiție de timp, energie și financiară.

Ce ne bucură? Că sunt mulți profesioniști care ne împărtășesc viziunea și simt „chemarea” lucrului bine făcut. Două generații de consilieri ARCADE = o comoară de resursă umană de care e atât de mare nevoie. #Suntem Împreună!



2022



2023