



O Ś R O D E K
P R O F I L A K T Y K I
I T E R A P I I
U Z A L E Ź N I E Ń
W G D Y N I

INFORMATOR

Informacje ogólne

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni powstał w lipcu 1998 r., a jego organem założycielskim jest Gmina Gdynia. Misją OPiTU jest inicjowanie i realizowanie profesjonalnych oddziaływań profilaktycznym i terapeutycznym. W ośrodku działają trzy placówki lecznicze:

- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia,
- Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu,
- Poradnia Leczenia Uzależnień.

Dodatkowo Ośrodek posiada dynamicznie rozwijający się Dział Profilaktyki. Rodzajem działalności leczniczej Ośrodka są ambulatoryjne świadczenia zdrowotne. Zakres udzielanych świadczeń obejmuje opiekę psychiatryczną i leczenie uzależnień.

Kompleksowo pomagamy pacjentom uzależnionym od substancji psychoaktywnych oraz behawioralnie; pomagamy rodzinom osób uzależnionych, w tym osobom doświadczającym przemocy w rodzinie oraz osobom z tzw. Syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika. Promujemy zdrowy styl życia oraz prowadzimy działania profilaktyczne, oświatowe i zdrowotne. Kadra stale podnosi swoje kwalifikacje biorąc udział w szkoleniach i superwizjach. Od 2015 jesteśmy liderem w tworzeniu i realizacji Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii i Uzależnieniom Behawioralnym, bierzemy czynny udział w tworzeniu i realizacji Gminnego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na lata 2016 -2020

Dbamy o zasady dobrej współpracy na poziomie placówki, gminnym, wojewódzkim, krajowym i europejskim. Cenimy sobie współpracę ze środowiskami samopomocowymi (np. Anonimowi Alkoholicy, Anonimowi Narkomani), jak i z ośrodkami naukowo-badawczymi w dziedzinie badań nad uzależnieniami. Atmosfera współpracy sprzyja coraz większemu zaufaniu pacjentów do Ośrodka.

Wiodącą metodą leczenia w Ośrodku jest psychoterapia, a nasi terapeuci ściśle współpracują z psychiatrami. Standardy leczenia uzależnień opieramy na wytycznych towarzystw naukowych, placówek badawczych oraz krajowych agend ds. rozwiązywania problemów uzależnień. Liczba osób, którym od momentu powstania Ośrodka do końca 2017 roku udzielono pomocy w ramach działalności leczniczej to ok. **12 700** osób uzależnionych oraz **7 000** osób z rodzin borykających się z tego typu problemami.

W 2010 roku Ośrodek po raz pierwszy otrzymał certyfikat zarządzania, jakością ISO. W grudniu 2017 Ośrodek otrzymał certyfikat, jakości zgodny z dwiema normami. Szczególnie podkreślane przez audytorów zewnętrznych osiągnięcia świadczące o wysokim poziomie, jakości Ośrodka to: silne przywództwo, wysoka kultura organizacyjna, kreatywność w działaniu, dobre zaplecze infrastrukturalne, stabilny, doświadczony i kompetentny personel z wysokim poziomem kwalifikacji, profesjonalizm i zaangażowanie zespołu w realizację świadczeń medycznych, współpraca z ośrodkami naukowo-badawczymi, rozwój organizacji poprzez poszukiwanie i wdrażanie nowych rozwiązań.

Nasze oddziały

<p>PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA</p> <p>ul. M. Reja 2a 81-441 Gdynia</p>	<p>DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU</p> <p>ul. M. Reja 2a 81-441 Gdynia</p>
<p>PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ</p> <p>ul. Chrzanowskiego 3/5, 81-338 Gdynia</p>	<p>DZIAŁ PROFILAKTYKI</p> <p>ul. Chrzanowskiego 3/5, 81-338 Gdynia</p>

Oferta OPiTU

Oferta Ośrodka obejmuje następujące programy terapeutyczne:

- program dla osób uzależnionych od alkoholu
- programy dla rodzin osób uzależnionych od alkoholu:
 - program dla osób współuzależnionych
 - program dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
 - program dla osób z tzw. syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika (DDA)
 - program dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych (SPA)
- program dla osób uzależnionych behawioralnie
- program dla rodzin osób uzależnionych od SPA i behawioralnie

Wszystkie programy trwają maksymalnie do dwóch lat z możliwą kontynuacją wsparcia w grupie postrehabilitacyjnej. We wszystkich programach prowadzona jest terapia indywidualna, terapia grupowa oraz konsultacje psychiatryczne. W przypadku wskazań prowadzone jest leczenie psychiatryczne.

Procedura wejścia w program – w zależności od programu i realizującej go placówki, procedura jest szczegółowo określona i dostępna na stronie www.opitu.pl oraz w rejestracjach placówek. Odstępstwa od standardowej oferty wynikające ze specyficznych trudności danego pacjenta są omawiane na zebraniu klinicznym. W przypadku, jeśli pacjent nie kwalifikuje się do terapii w Ośrodku lub nie wyraża zgody na proponowaną ofertę leczenia, przedstawiane mu są inne miejsca, w których może on skorzystać z pomocy.

Etapy poszczególnych programów terapeutycznych :

- Dla osób uzależnionych od alkoholu: podstawowy, średnio zaawansowany, pogłębiony i postrehabilitacyjny.
- Dla rodzin osób uzależnionych od alkoholu: podstawowy, pogłębiony

- Dla osób uzależnionych od SPA i behawioralnie: podstawowy, zaawansowany i postrehabilitacyjny.
- Dla rodzin osób uzależnionych od SPA i behawioralnie: podstawowy, zaawansowany.

Niezbędnym uzupełnieniem oferty terapeutycznej są **maratony terapeutyczne**. Są to weekendowe zajęcia o charakterze warsztatowym umożliwiające pacjentom rozwój różnych umiejętności. Odbywają się w piątki i soboty. Finansowane są z dotacji Urzędu Miasta.

Terapia rodzinna

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentów OPiTU w 2016 r. wprowadziliśmy do oferty psychoterapię systemową dla par, małżeństw i rodzin. Zapotrzebowanie na taką formę pomocy było bardzo duże. Sesje odbywają się raz na dwa tygodnie. Taka forma pracy z pacjentem i jego bliskimi umożliwiła polepszenie komunikacji, zwiększenie zrozumienia choroby uzależnienia oraz podnosi jakość funkcjonowania wszystkich członków.

Uczestnictwo w leczeniu jest **BEZPŁATNE** dla wszystkich osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz dla osób ubezpieczonych z rozpoznaniem zaburzeń nawyków i popędów (hazard, inne uzależnienia behawioralne) oraz dla osób ubezpieczonych z rodzin osób uzależnionych.

Diagnoza psychologiczna

Dla lepszego zrozumienia pacjenta oraz przygotowania odpowiednich interwencji terapeutycznych w ofercie OPiTU znajduje się możliwość przeprowadzenia diagnozy psychologicznej. W jej skład wchodzi testy badające zaburzenia psychiczne, osobowościowe i organiczne.

Porady pracownika socjalnego

Wszyscy pacjenci doświadczający problemów socjalnych mogą korzystać z porad pracownika socjalnego.

Program dla osób uzależnionych od alkoholu

Etap podstawowy: Może być realizowany w systemie dziennym (na Dziennym Oddziale Terapii Uzależnienia od Alkoholu - trwa 8 tygodni) lub w systemie popołudniowym w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia (trwa około 7 miesięcy); uzupełnieniem programu są maratony terapeutyczne.

PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA

10 tygodni zajęć na 2 grupach, 2 razy w tygodniu, po tym okresie zmniejsza się intensywność spotkań grupowych do 1 spotkania w tygodniu. Równoległe psychoterapia indywidualna – 1 spotkanie w tygodniu

W ofercie ośrodka jest również grupa przystosowana dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, ruchowo i z deficytami psychospołecznymi, która trwa 10 miesięcy.

DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

Dzienny Oddział jest skierowany do osób z trudnością w utrzymaniu abstynencji bądź, jeśli terapeuta i pacjent uznają, że ta forma jest możliwa lub korzystniejsza w procesie leczenia. Pacjent pracuje na podstawie zindywidualizowanych planów terapii (Przewodnik Pacjenta) - zajęcia prowadzone są poprzez psychoterapię grupową, indywidualną, zajęcia edukacyjno- informacyjne oraz różnego rodzaju treningi umiejętności i warsztaty. Terapia w dziennym Oddziale umożliwia kontynuowanie leczenia w kolejnych etapach terapii w Poradni

Przykładowe tematy maratonów terapeutycznych na etapie podstawowym:

- Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich (TAZA)
- Trening Zapobiegania Nawrotom Picia
- trening Komunikacji
- Trening Radzenia sobie ze złością

Etap średnio zaawansowany: Zajęcia odbywają się 1 lub 2 razy w tygodniu w grupach: „Zapobieganie nawrotom choroby” i „Rozwój osobisty”- (grupa nieobowiązkowa). Obie trwają po 12 tygodni. W etapie I i II wymaganym elementem terapii jest uczestnictwo w dwóch maratonach terapeutycznych. Etap ten trwa od 3 do 6 miesięcy.

Etap pogłębiony: Do udziału w tym etapie wymagane są: ukończony etap średnio zaawansowany, 2 maratony terapeutyczne, min. 9 miesięcy abstynencji od alkoholu, motywacja do dalszej terapii. Długość trwania grupy jest zależna od formy grupy (w grupie 9-miesięcznej pacjent uczestniczy w 5 maratonach weekendowych, w grupie 12-miesięcznej nie ma maratonów weekendowych. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu po 3 h. Etap ten trwa od 9 do 12 miesięcy w zamkniętej grupie terapeutycznej.

Etap postrehabilitacyjny: Pacjenci, kończący program zaawansowany w naszej poradni, mogą korzystać z grupy postrehabilitacyjnej, której celem jest dalsza praca nad trzeźwym i zdrowym życiem. Jest to grupa łączona- dla pacjentów uzależnionych od substancji i/lub behawioralnie

leczących się w OPiTU. Grupa pracuje 1 raz w tygodniu w czasie 2 godzin przez okres 1 roku i odbywa się na terenie Poradni Leczenia Uzależnień.

Programy dla rodzin osób uzależnionych od alkoholu

Realizowane są w PORADNI TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA.

Etap podstawowy: trwa od 12 do 15 miesięcy o jest realizowany w formie zależnej od sytuacji pacjenta:

Osoby współuzależnione i/lub doświadczające przemocy

Terapia indywidualna i grupowa na tym etapie odbywają się raz w tygodniu. Pacjenta obowiązuje udział w minimum dwóch maratonach terapeutycznych, ustalonych z terapeutą indywidualnym. Grupa dla osób współuzależnionych obejmuje 25 tematycznych spotkań; grupa dla osób współuzależnionych, uwikłanych w przemoc - 50 spotkań.

Osoby z syndromem Dorosłego Dziecka z rodzin z problemem alkoholowym

program obejmuje terapię indywidualną raz w tygodniu oraz grupę psychoedukacyjną, cykl 20 spotkań 3 godziny raz w tygodniu. Obowiązuje pacjenta udział w min. 1 maratonie terapeutycznym

Etap pogłębiony: podobny w obu grupach pacjentów i trwa około 9 miesięcy. Pacjenci na ten etap są kwalifikowani po ukończeniu etapu podstawowego terapii grupowej, gdy mają około roczny okres terapii indywidualnej, motywację do dalszej pracy nad sobą oraz odbyte maratony terapeutyczne. Etap pogłębiony odbywa się w formie grupy zamkniętej Zajęcia odbywają się raz w tygodniu po 3 godziny. Pacjenci nie uczestniczą w czasie trwania grupy pogłębionej w sesjach psychoterapii indywidualnej. W trakcie tego etapu pacjent uczestniczy w 5 maratonach terapeutycznych związanych z procesem psychoterapeutycznym.

Programy dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych i/lub dla osób uzależnionych behawioralnie

Realizowane są przez PORADNIĘ LECZENIA UZALEŻNIEŃ i dzielą się na dane etapy:

Etap podstawowy: trwa od 6 miesięcy do 1 roku. W czasie sesji indywidualnych i grupowych pacjenci uczą się rozpoznawać głód/chęć zachowań, od których są uzależnieni, poznają i wypracowują sposoby radzenia sobie z głodem, dokonują autodiagnozy, – na jakim etapie procesu uzależnienia się znajdują, wzmacniają motywację do leczenia i trzeźwego życia,

zdobywają informacje na temat choroby uzależnienia – poznają psychologiczne mechanizmy i „pułapki” tej choroby, uczą się radzenia sobie ze stresem, niepokojem i trudnościami życia osobistego, wypracowują konstruktywne sposoby poradzenia sobie z negatywnymi skutkami zachowań nałogowych, rozpoznają powody zachowań nałogowych, wypracowują wizję życia na trzeźwo.

Program podstawowy obejmuje:

Grupa psychoedukacyjna dla osób uzależnionych - 10 spotkań tematycznych 1 raz w tygodniu, grupa jest obowiązkowa.

Grupa rozwoju osobistego i zapobiegania nawrotom - 10 spotkań tematycznych 1 raz w tygodniu, grupa jest nieobowiązkowa.

Program psychoterapii w Poradni na etapie podstawowym wzbogacony jest o **warsztaty umiejętności prowadzone w formie maratonów terapeutycznych**.

Etap zaawansowany: trwa od 6 miesięcy do 1 roku. W czasie sesji indywidualnych i grupowych pacjent opracowuje kolejne sposoby utrzymywania abstynencji, dalej wzmacnia motywację do trzeźwego życia, pogłębia wiedzę o sobie, rozumienie swojego zachowania, zdobywa pogłębioną wiedzę na temat swojego życia emocjonalnego - rozpoznaje emocje, konstruktywne sposoby ich wyrażania, radzenia sobie z nimi, pracuje, jak w trzeźwy sposób radzić sobie z codziennym życiem, buduje stabilne poczucie własnej wartości, wzmacnia świadomość własnych możliwości i zasobów, wypracowuje umiejętności nawiązywania i podtrzymywania bliskich kontaktów z ludźmi, odnajduje swoje zainteresowania i pasje.

Grupa psychoterapii pogłębionej - jeden raz w tygodniu po 3 godziny przez 9 miesięcy. Etap pogłębiony odbywa się w formie grupy zamkniętej. Pacjenci nie uczestniczą w czasie trwania grupy pogłębionej w sesjach psychoterapii indywidualnej. W trakcie tego etapu uczestnicy ma 4 maratony terapeutyczne związanych z procesem psychoterapeutycznym.

Etap postrehabilitacyjny: Pacjenci, kończący program zaawansowany w naszej poradni, mogą korzystać z grupy postrehabilitacyjnej, której celem jest dalsza praca nad trzeźwym i zdrowym życiem. Jest to grupa łączona- dla pacjentów uzależnionych od substancji i/lub behawioralnie leczących się w OPiTU. Grupa pracuje 1 raz w tygodniu przez okres 1 roku na terenie Poradni Leczenia Uzależnień.

Pacjenci kończący leczenie w ośrodkach stacjonarnych długoterminowy etap postrehabilitacyjny / adaptacyjny mogą realizować w naszej poradni w formie 6- miesięcznych sesji indywidualnych 1 raz w tygodniu lub na grupie postrehabilitacyjnej.

Psychoterapia indywidualna razem z sesjami psychoterapii grupowej oraz korzystaniem z grup samopomocowych Anonimowych Narkomanów, Anonimowych Alkoholików czy innych, daje największą szansę utrzymywania abstynencji i trzeźwienia.

Programy dla rodzin osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych i/lub uzależnionych behawioralnie

Realizowane są przez PORADNIĘ LECZENIA UZALEŻNIEŃ i dzielą się na dane etapy:

Etap podstawowy trwa od 6 miesięcy do 1 roku. Pacjenci uczestniczą w terapii indywidualnej, która odbywa się raz w tygodniu przez 50 minut oraz jednocześnie korzystają z Grupy psychoedukacyjnej dla rodzin.

Grupa psychoedukacyjna dla rodzin obejmuje 10 tematycznych spotkań jeden raz w tygodniu i jest obowiązkowa.

Etap zaawansowany: trwa od 6 miesięcy do roku. Realizowany jest w formie dalszych sesji indywidualnych lub w Grupie pogłębionej dla rodzin. Grupa dla rodzin odbywa się jeden raz w tygodniu przez okres 9 miesięcy i jest to grupa zamknięta. Pacjenci do grupy są kwalifikowani po ukończeniu etapu podstawowego oraz odbytym minimum 1 maratonie terapeutycznym. Pacjenci w czasie trwania grupy pogłębionej nie uczestniczą w sesjach psychoterapii indywidualnej. W trakcie tego etapu pacjent uczestniczy w 4 maratonach terapeutycznych związanych z procesem psychoterapeutycznym.

Dział Profilaktyki

Dział Profilaktyki rozpoczął funkcjonowanie w 2016 roku w celu inicjowania, koordynowania, monitorowania i sprawozdawania działań w zakresie realizacji Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii i Uzależnieniom Behawioralnym w Gdyni na lata 2016-2020.

Główne zadania Działu Profilaktyki są związane ze wspieraniem psychologów, pedagogów szkolnych oraz nauczycieli w realizacji działań profilaktycznych na trzech poziomach: uniwersalnym, selektywnym i wskazującym. Specjaliści pracujący w Dziale Profilaktyki zajmują się organizacją szkoleń z zakresu realizacji rekomendowanych przez państwowe agencje w dziedzinie uzależnień programów profilaktycznych, wspierają realizatorów programów w konstruowaniu, realizacji oraz ich ewaluacji. Dokładają wszelkich starań żeby gdyńska profilaktyka była realizowana zgodnie z aktualnymi badaniami i standardami. Dział Profilaktyki współtworzył oraz wdrażał Koncepcję finansowania Szkolnych Programów Profilaktyki Uzależnień w Gdyni, był wsparciem merytorycznym przy pisaniu pierwszych wniosków

programów oraz wspierał Urząd Miasta w ich merytorycznej ocenie.

Ważnym zadaniem jest realizacja programów rekomendowanych:

- **„Fred goes net”** - kierowanego do młodzieży eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi. Uczestnicy programu zdobywają wiedzę na temat zagrożeń używania tych substancji i mechanizmów procesu uzależniania się, dzięki czemu zyskują możliwość zmiany postaw wobec nich.
- **„Szkoła dla rodziców młodzieży eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi oraz zagrożonej uzależnieniem behawioralnym”** – kierowany do rodziców i opiekunów. Uczestnicy tego autorskiego programu zwiększają swoje kompetencje wychowawcze, zyskują praktyczną wiedzę na temat substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych.

Te programy realizowane są przez specjalistów Działu Profilaktyki przy współpracy ze szkołami, Policją, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Zespołami Kuratorów Sądowych, zespołem Poradni Leczenia Uzależnień w OPiTU. Ich realizacja jest stale monitorowana i ewaluowana.

Dział Profilaktyki organizuje coroczne seminarium **naukowe** dla psychologów, pedagogów szkolnych, nauczycieli oraz gdyńskich specjalistów zajmujących się profilaktyką. Do udziału w tym wydarzeniu zapraszani są praktycy z całej Polski w celu dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniami. Celem jest wsparcie i zapoznanie z nowymi metodami profilaktycznymi, wymiany doświadczeń oraz integracji w środowisku profesjonalistów.

Dział Profilaktyki koordynuje jest jednym z inicjatorów połączenia prac Koalicji na rzecz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii i Uzależnieniom Behawioralnym oraz Koalicji na rzecz Gminnego Programu Profilaktyki i Przeciwdziałania Alkoholizmowi. W efekcie powstała jedna Koalicja współpracująca na rzecz przeciwdziałania uzależnieniom.

Od lutego 2018 r. działa poradnia internetowa **„Por@dzimy”**, która powstała w odpowiedzi na potrzebę działań adresowanych do dzieci i młodzieży, dorosłych i profesjonalistów. Na stronie portalu społecznościowego Facebook promowana jest działalność Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień, ciekawe inicjatywy, artykuły, raporty badawcze i wydarzenia. Poradnia internetowa stwarza szansę na dodatkowy kanał komunikacji między specjalistami ds. profilaktyki a użytkownikami Internetu.

PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA

ul. M. Reja 2a, 81-441 Gdynia

kontakt: 58 621 61 35; opitu@opitu.pl

pon. – czw. w godz. 7.30 – 19.30

piątek w godz. 7.30 – 15.00

DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

ul. M. Reja 2a, 81-441 Gdynia

kontakt: 58 621 61 35; opitu@opitu.pl

poniedziałek – piątek w godz. 8.30- 14.30

PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ

Gdynia ul. Chrzanowskiego 3/5

Kontakt: 58 620 88 88, narko@opitu.pl

pon. – czw. w godz. 7.30 – 19.00

piątek w godz. 7.30 – 15.00

DZIAŁ PROFILAKTYKI

Gdynia ul. Chrzanowskiego 3/5

Kontakt: 537 137 217, profilaktyka@opitu.pl



Pomoc dla osób uzależnionych behawioralnie i dla ich rodzin jest współfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia

www.opitu.pl

Gdynia 2018