

## За възможностите на Фокусираната към решения кратка терапия при зависимост към психоактивни вещества

Ваня Динева

**About possibilities of Solution Focused Brief Therapy at psychoactive substance dependence:**  
*Solution Focused Brief Therapy is practicality orientated and utilizable in numerous situations due to its independence on problem definitions. This method uses language-adaptable models oriented to realistic solutions, personally applicable in concrete situations and helps the substance-dependent people to redirect their energy towards goals generation and invention of ways to reach them.*

**Key words:** *Solution Focused Brief Therapy, psychoactive substance dependence.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременната наука разглежда зависимостта към психоактивни вещества (ПАВ) като хронично-рецидивиращо състояние, при което е налице разстройство в системата **личност - социална среда – вещество**, предполагащо необходимостта винаги да се отчитат биологичните, психологичните и социални аспекти на човешкото функциониране. При това то е придружено от клинични признаци и подлежи на диагностициране според валидизирани критерии, формулирани в Международната Класификация на Болестите – 10<sup>та</sup> ревизия. В този смисъл на преден план излиза потребността на зависимите от лечение, което принципно е процес, изискващ мултидименционално психиатрично изследване, оценка, диагностициране, детоксификация, а за постигането на трайна промяна - разработване и прилагане на последваща стратегия за дългосрочна терапия, основана на медикаментозно лечение и психосоциални методи [3].

Прилаганите в процеса на лечение психосоциални подходи имат за цел постигане на позитивни поведенчески промени в живота на зависимите и подобряване нивото на тяхното функциониране. В специализираната литература най-общо те се определят под названието „нефармакологични стратегии“ или „психотерапия“. Основани са върху различни теоретични модели, провеждат се в резидентни и нерезидентни програми и представляват същността на терапевтичния процес. Изборът на определен метод е пряко свързан с тежестта на проблемите на зависимия, неговите нужди, готовността му за промяна и тези фактори определят целта на терапията. Затова още при първата среща е важно да се разбере какви са целите на клиента и какво иска да направи, а по-късно с помощта на различни техники той се подпомага да постигне тези цели [2].

Сред многообразието от прилаганите в практиката психотерапевтични модалности при зависимост към ПАВ с определена прагматичност се отличава Фокусираната към решения кратка терапия (ФРКТ), насочена към работа с персоналните цели, ресурси, умения, възможности, силни страни и успехи. Ключовото за метода изследване на това, което работи във всеки уникален случай помага на зависимите клиенти да открият и приложат на практика реалистични и съответни на контекста им стратегии за подобряване качеството на своя живот.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Създадена през 80-те години на ХХ век от Стив де Шейзър, Инсу Ким Берг и техния екип от Центъра за кратка семейна терапия в Милуоки, ФРКТ развива идеята, че не е задължително да се знае какъв е проблема, за да се намери решение в конкретна житейска ситуация, защото действителността на всеки човек се ражда в неговите собствени мисли и колкото повече хората говорят за решенията, толкова повече идеи генерират като стигат до самоубеждението, че може практически да ги реализират. Затова в хода на терапията основният фокус е върху “разговори за

решенията” чрез визуализация на желаното бъдеще и “разговори за измененията”, които позволяват формиране на самите решения. При това **терапевтичният процес** е изцяло ориентиран към целите и наличните личностови ресурси като се основава на:

**1. Сътрудничество и партньорство** между клиент и терапевт при зачитане автономността на клиента и свободата му на избор по отношение на собственото му поведение;

**2. Поставяне на реалистични, конкретни и достижими цели**, имащи смисъл за клиента в неговата собствена житейска ситуация;

**3. Изследване на изключенията от проблема** като примери на желаната цел, постигнати в миналото на клиента и целящи развиване на увереност в собствените сили и способности за справяне;

**4. Очертаване на стъпките за постигане на целта** и оценка на постигнатата промяна;

**5. Признаване и подкрепяне на постигнатите успехи** чрез подчертаване на тяхната принадлежност към персоналната отговорност на клиента, неговите ресурси за справяне с трудностите, насърчаване към повтаряемост с цел затвърждаване на успешния поведенчески модел;

**6. Предложения за специфични поведенчески активности** със скрито послание за конкретна промяна, която подкрепена впоследствие да доведе до разрешаване на съществуващия проблем [1].

Този процес се осъществява с помощта на основните **инструменти на ФРКТ** – въпросите, които терапевтите задават на своите клиенти за да изградят езиковата реалност. По време на терапевтичната сесия се задават много въпроси (на няколко теми), чийто фокус е върху формулирането и преформулирането на цели и намирането на практически стъпки за тяхното осъществяване, докато се достигне до възможно повече детайли в описаното от клиента решение - какво, къде, кога, кой, как, с кого, по какъв начин. В обобщен вид те могат да се класифицират в четири типа:

**1. Въпрос за чудото** - ориентиран към бъдещето когато проблема вече няма да съществува. Позволява извеждането на клиента от настоящия му начин на мислене, създаването на убедителна представа за промяна и реализиране на предпочитаните конкретни действия;

**2. Въпроси за скалиране**, осигуряващи база за сравнение на миналото с настоящето или на настоящето с бъдещето. Те правят промяната конкретна като позволяват да се забележи и измери напредъка, който става не само видим за самия клиент, но и по-стабилен във времето;

**3. Въпроси за изключения**, имащи за цел да разкрият миналите успехи и силните страни на клиента;

**4. Въпроси свързани с успехите на клиента**, подчертаващи неговата лична отговорност за постигането им и персоналните възможности за справяне със затрудненията по пътя към достигане на поставените цели [5].

ФРКТ е един от най-популярните и широко използвани психотерапевтични подходи в света, защото търси реализирането на различни решения, изхождащи от самите хора, имащи екзистенциален проблем и поради независимостта си от проблемни дефиниции намира приложение (в индивидуален, групов и фамилен формат) при хора претърпели сексуално насилие, проблеми с психоактивни вещества, психични разстройства, в социалната работа, образованието, бизнеса [6, 9].

Прилагането на подхода при зависимост към ПАВ е свързано както с личния избор на клиента, така и с неговите налични персонални ресурси и отговорността му за собственото поведение. За зависимите психоактивните вещества се явяват като химична патерица, пожизнен гипс, без който те се страхуват да ходят. Независимо

от това винаги съществува вероятност да се научат да се придвижват самостоятелно, защото във всеки един момент от живота си хората имат свободата да избират това, което вършат, като същевременно са способни да направят и по-добър избор. Това предполага, че постигането на позитивни поведенчески промени в живота на зависимите е възможно когато се промени това, което човек иска, прави или се променят и двете.

В хода на тези разсъждения възникват редица въпроси:

- „Когато прекрати употребата на ПАВ какво по-различно може да прави един зависим, който е запълвал времето единствено с мисълта как да си набави толкова нужното му вещество, за да бъде „нормален“?“;

- „Когато е в ремисия и не употребява вещества какво ще прави вместо това?“;

- „Дали има други умения и компетентности, които отдавна са забравени както от самия него, така и от неговите близки?“;

- „Дали има някакъв начин да запълни времето с нещо различно, полезно и смислено?“...

Отговорите на тези и други подобни въпроси се откриват в реалната практика в хода на фокусирания към решения терапевтичен разговор чрез създаването на една по-добра реалност за зависимите, търсенето на постижими промени в тяхното поведение и съществуващата възможност сами да наблюдават и развиват процеса на своето възстановяване. Ефективността на ФРКТ при зависимост към ПАВ е доказана в редица проучвания [4, 7, 8, 9], които потвърждават постигането на различни поведенчески промени при клиентите и това се дължи на нейния уникален прагматичен подход към тях.

При индивидуални сесии със зависими клиенти терапевтичният фокус е по посока на:

- интервенции, ориентирани към решение за поддържане и засилване на мотивацията относно преустановяване употребата на вещества;
- формиране на умения за поставяне на цели и организиране на наличните ресурси за тяхното постигане;
- формиране на умения за реалистично планиране с цел възстановяване в краткосрочен и дългосрочен план;
- откриване, подчертаване на възможностите, силните страни, ресурсите и тяхното усилване;
- фокусиране към реалистични, конкретни и ефективни решения;
- конкретни стратегии за справяне в различни проблемни ситуации;
- изработване на конкретни и практически приложими стъпки, проследяващи последователността на успехите и осигуряващи постепенност и стабилност в реализирането на стратегиите.

При групова работа се изпълняват конкретни практически задачи свързани с реални ситуации и ориентирани към формиране на комуникативни умения, развиване на умения за планиране, умения за справяне със стреса, подобряване на социалната вградимост и адаптация, получаване на обратна връзка и подкрепа, изменение в поведенческите стереотипи, развитие на потенциали в групата.

При работа със семействата на зависимите основната насоченост е към ролевите взаимодействия, към търсене на решение на съществуващите затруднения, откриване и използване на фамилените ресурси. Целта е да се стимулира мисленето в полезни за семейството посоки, да се подобри комуникацията и да се достигне до по-резултатно ниво на фамиленото функциониране [4].

Обикновено в хода на терапевтичния процес удовлетворяващи за клиента резултати се постигат в рамките на 1 - 5 сесии, но целите на хората се променят във времето и при хронично състояние каквото е зависимостта към ПАВ прилагането на ФРКТ включва поредица от терапевтични цикли свързани с научаване, поддържане

и подкрепяне на нови поведения за подобряване на психосоциалното функциониране.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Фокусираната към решения кратка терапия използва езиково приспособими модели, ориентирани към персонално приложими решения в конкретни ситуации и подпомага зависимите към усвояване на конструктивен начин на мислене, който генерира енергия за сътворяване на реалистични цели и начини за тяхното постигане, вследствие на което нараства вероятността за ефективно управление на времето и вземане на адекватни решения. Тя е същностно свързана с успешното човешко функциониране, което я прави особено подходяща за използване при работа със зависимост към ПАВ.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Атанасов, Г., Т. Младенов, Д. Стаменов. Психотерапия в страната на решенията. Интервю Прес, София, 2001.

[2] Куценок, И., Г. Димитров. Злоупотреба и зависимост от психоактивни вещества. ЗИП, София, 2004.

[3] Наредба № 24 от 7 юли 2004 г. за утвърждаване на медицински стандарт "Психиатрия" (обн. ДВ. бр.78 от 07.09. 2004 г., изм. ДВ. бр.69 от 03.09.2010 г., изм. ДВ. бр.92 от 23.11. 2010 г.).

[4] Dineva, V. Application of Solution Focused Brief Therapy at psychoactive substance addiction. Современные проблемы гуманитарных и естественных наук, Москва, 2012.

[5] Korman, H., M. Söderquist. Talk about a miracle! Co-operating with addicts and their networks, 1994.

[6] McCollum, E., T. Trepper, S. Smock (2004). Solution-focused brief group therapy for drug abuse: Rationale, content, and approaches. Journal of Family Psychotherapy, Vol.:14, 27-42.

[7] SAMHSA/CSAT (1999). Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 34. Center for Substance Abuse Treatment. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).

[8] Smock, S., T. Trepper, J. Wetchler, E. McCollum, R. Ray, K. Pierce (2008). Solution-Focused Group Therapy for Level 1 Substance Abusers. Journal of Marital and Family Therapy, Vol. 34:107-120.

[9] Trepper, T., Y. Dolan, E. McCollum, T. Nelson (2006). Steve de Shazer and the future of Solution-Focused Therapy. Journal of Marital and Family Therapy, Vol. 32, No. 2, 133-139.

### **За контакти:**

Д-р Ваня Динева, психолог, Център за психично здраве - Русе, Отделение за лечение на зависимости, консултант по метода „Фокусирана към решения кратка терапия“, тел.: 0898 266 832, e-mail: vania\_dineva@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**