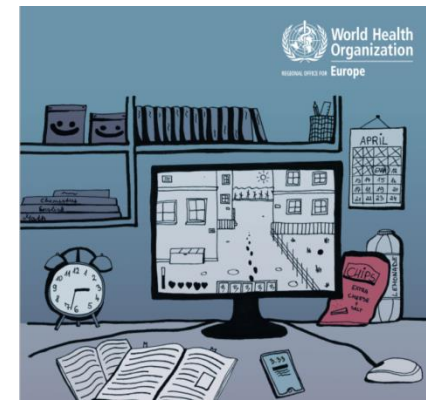




Az alkoholfogyasztás hatékony kommunikációja serdülőkkel

Készült „ALCOHOL SCREENING AND BRIEF INTERVENTION FOR YOUTH A PRACTITIONER’S GUIDE” alapján

Dr. Scheiber Dóra





Hitek- Tévhitek

- A serdülők jellemzően egy-két évente keresik fel a házi orvosi rendelőt.
- Többségükben van hajlandóság arra, hogy függőségeiket megosszák kezelő orvosukkal, amennyiben bizalmas kezelés biztosított számukra.
- Az orvosok többsége irányelvek és gyakorlat hiányában, véletlenszerűen követi páciensei függőségeit.
- A függőségek szűrését a mindennapi gyakorlatba szükséges beültetni, amit az időszakos vizsgálatokhoz és az akut betegellátáshoz egyaránt lehet és elvárt is hozzá kapcsolni.



HBSC kutatás



- A diákok harmada soha nem fogyaszt alkoholt,
- Ugyanennyi a ritkán fogyasztók aránya is,
- A fiatalok 17,1%-ra jellemző a havi,
- 16,1%-ra a heti italfogyasztás,
- A naponta fogyasztók aránya az előbbiekhez képest elenyésző (2,2%).

<http://www.hbosc.org/publications/international/>



HBSC kutatás

- A 11. évfolyamosok közel háromnegyede 14 éves vagy idősebb korban ivott először alkoholt.
- Közel hasonló arányban vannak azok a tanulók, akiknél a kipróbálás 14, 15, 16 vagy idősebb korban történt.
- A legnagyobb ugrás tehát a 14. életévben tapasztalható.

2013/14 International Report. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being

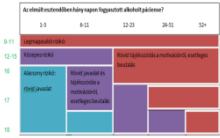
Amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet, Alkoholfüggőség és Alkoholizmus Nemzeti Intézete - NIAAA

Ajánlást fogalmazott meg az alapellátó orvosok számára, mégpedig az alkoholfogyasztás szempontjából rizikónak kitett fiatalok azonosítására, ill. az alkoholfogyasztással kapcsolatos kommunikációs készségek fejlesztése céljából.

**Azon fiatalok, akik alkoholt nem fogyasztanak,
a legritkább esetben mutatnak a függőséget
más szerrel.**



A tapasztalatok azt mutatják, hogy az jó, ha minél később kezdenek alkoholt fogyasztani a fiatalok







- Minél fiatalabban kezdenek inni alkoholt a kamaszok, annál nagyobb az esélye annak, hogy későbbi életük során alkoholbetegek lesznek.
- Idősebb korban többször fogyasztanak alkoholt a fiatalok, és egyre többször lesznek részegek.
- Sajnálatosan elég gyakran találkozhatunk lerészegedéssel. A felnőtt férfiak esetében öt vagy több alkoholtartalmú ital fogyasztása számít mértéktelen alkoholfogyasztásnak. Amerikai adatok szerint a 12-15 év közöttiek fele, a 16-20 év közöttiek 2/3-a ivott már mértéktelenül.
- Azonban ezek az adatok alulbecsültek, ugyanis fiatalabb korban kevesebb alkohol is okozhat hasonló eredményt, ugyanis ugyanaz az alkoholbevitel fiatalabb korban magasabb véralkoholszintet eredményez a matematikai becslések szerint:



Egy ital

Egy itálnak számít :



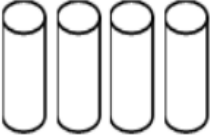

- másfél dl bor, vagy
- egy korsó (fél liter) sör vagy
- egy pohár (4-5 cl) égetett szesz, vagy
- egy koktél vagy
- két üveg (5dl) előre összeállított alkoholtartalmú üdítőital.

Fiúk	Lányok
9-13 évesek  3 ital	9-18 évesek  3 ital
14-15 évesek  4 ital	
16+ évesek  5 ital	

Az ESPAD kutatásban a nagyivás egy alkalommal öt vagy több ital fogyasztását jelenti.

<http://www.espad.org/country/hungary>

A nagyivás léptéke az egyes korcsoportokban

Fiúk	Lányok
9-13 évesek  3 ital	9-18 évesek  3 ital
14-15 évesek  4 ital	
16+ évesek  5 ital	

Fiatalok gyakran isznak coffeinnel, energia italokkal kevert alkoholtartalmú italokat.



Ez a kombináció különösen veszélyes, mert később vezet lerészegedéshez, azaz kevésbé érzékelhető az intoxikáció, azonban a motoros koordináció és vizuális reakció idő ugyanolyan mértékben sérült.

Ennek eredményeképp még több alkoholt képesek fogyasztani, ugyanúgy hajlamosak sérülésekre, és felelőtlen szexuális kapcsolat létesítésére, és gépjárművet vezetni.

Gyakrabban érdemes elvégezni a fiatalok egyes csoportjának szűrését. Valószínű fogyaszt alkoholt, aki:



- dohányzik,
- depresszióval, hyperaktivitással és figyelemzavarral, életvezetési problémákkal küzd,
- balesetek, sérülések, szexuális úton terjedő betegségek elszenvedői, a nem tervezett terhességet átélők, étkezési és/vagy alvászavarra, emésztési zavarral, krónikus fájdalommal küzdők,
- a kifejezett magatartási és beilleszkedési zavarral, jelentős hangulati ingadozással küzd, azok akik elveszítették korábbi aktivitásaik, baráti kapcsolataik felé érdeklődésüket, akiknek nagymértékben visszaesett tanulmányi eredményük, vagy tanulmányi eredményük jóval az átlag alatt van, vagy igazolatlan hiányzásuk van.

Gyakoriak

az alkoholfogyasztással kapcsolatos problémák

- **A HBSC kutatás megerősíti, hogy minél több barátról állítja, hogy alkoholt fogyaszt, annál nagyobb az esély, hogy maga a válaszadó diák is kipróbálta már az alkoholt.**
- Azok közül, akik szerint mindegyik vagy sok barátjuk iszik alkoholt, szinte mindenki maga is kipróbálta már az alkoholt (több mint 90%).
- **Minél több barátról állítja a válaszadó tanuló, hogy legalább hetente egyszer részeg, annál nagyobb az esély, hogy ő maga is volt már részeg.**
- Azoknak a diákoknak, akik szerint mindegyik vagy sok barátjuk hetente legalább egyszer részeg, túlnyomó többsége (80-90%) saját maga is volt már részeg életében.





Kockázatosak

az alkoholfogyasztással kapcsolatos problémák

- A fiatalok alkoholfogyasztása gyakran kapcsolódik balesettel és halállal, öngyilkossággal, agresszióval, viktimizációval, fertőzésveszéllyel, nem tervezett terhességgel, védelem nélküli szexuális viselkedéssel, akadémiái/iskolai és szociális problémákkal.
- A serdülőkori alkoholfogyasztás fokozott rizikója a későbbi alkohol függőségnek.
- Hosszantartó funkcionális és szerkezeti változásokat eredményez az agyban a túlzott alkoholbevitel.
- **Sok gyermek esetében az alkohol az első kipróbált rizikómagatartás, ami a jövőben más rizikómagatartások irányába terelheti a figyelmet.**

Diszkréció



- **Mindig biztosítsa páciensét a diszkrécióról:** Hatékonyabbak lehetünk, ha biztosítjuk páciensünket, és annak a szüleit diszkréciónkról. Pl.:
- **Páciens fele:** „**Felteszek néhány kérdést, amit betegeimtől kérdezni szoktam, annak érdekében, hogy ellátásukat a legmagasabb színvonalon tudjam biztosítani. Minden, ami itt elhangzik, azt bizalmasan kezeljük, azaz egész addig kizárólag köztünk marad, amíg nem érzem azt, hogy meg van a veszélye annak, hogy saját magadban vagy bárki másban kárt okozhatnál. Ebben az esetben más emberek segítségét kell kérnünk, annak érdekében, hogy a Te biztonságod vagy a többi személy biztonságát biztosítsuk**”.
- **Szülő fele:** „**Minden, amit gyermeke megoszt velem, azt diszkréten kezelem, de természetesen Önök szabadon beszélhetnek az elhangzottakról egymás között. Természetesen abban az esetben, ha úgy látom, hogy gyermeke veszélyben van, akkor arról értesítem Önt, beleértve az ezzel kapcsolatos egyeztetéseket is**”.

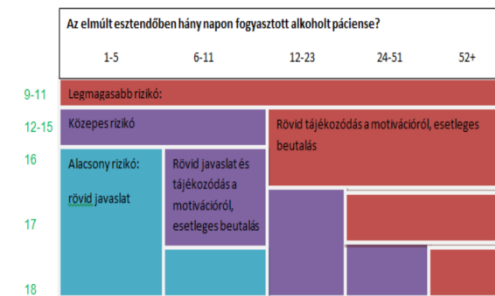
9 éves kortól

vagy attól a kortól kezdve érdemes végezni, ahogy a
gyermek egyedül jelenik
meg a házi orvosnál és
iskola orvosoknál hasonló kortól végezhető az irányított
beszélgetés



A kérdések két fő vonulata:

- barátok alkoholfogyasztási szokásai az elmúlt esztendőben
- az adott gyermek alkoholfogyasztásának gyakorisága



Alapelvek a kommunikációhoz

- Alsós és felsős gyerekek esetén a barátokra vonatkozó kérdésekkel kezdünk, mert az kevésbé kínos, és jó lehetőség a beszélgetés kezdeményezésére.
- A felső tagozatosok és a középiskolások tekintetében a rizikóhatárok eltérőek.
- Annak ellenére, hogy egy hónapra visszamenőleg a gyerekek rendszerint pontosabban emlékeznek az alkoholfogyasztásuk mennyiségére és a gyakoriságára, **az egy évre való visszatekintés sokkal inkább jellemzi esetleges jelenlegi és jövőbeli alkoholproblémájukat.**

Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.
Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.
Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.	Alkohol A szőlőből készült ital, amelyet főleg a szőlőből készült szőlőbogyókból készítenek. A szőlőbogyókat először szőlőlévé préselik, majd ezt a szőlőlevet fermentálják, ami során az alkohol keletkezik.

Az elmúlt esztendő alkoholfogyasztásának legnagyobb rizikójának határa

11 éves kor

1

nap

12-15 éves kor

6

napok (kb. minden második hónapban)

16 éves kor

12

napok (kb. havonta)

17 éves kor

24

napok (kb. havonta kétszer)

18 éves kor

52

napok (hetente)



Becsülje meg az életkor és az alkoholfogyasztás alapján az alkoholbetegség rizikóját!

Életkor

		Az elmúlt esztendőben hány napon fogyasztott alkoholt páciense?				
		1-5	6-11	12-23	24-51	52+
9-11	Legmagasabb rizikó:					
12-15	Közepes rizikó			Rövid tájékozódás a motivációról, esetleges beutalás		
16	Alacsony rizikó: rövid javaslat	Rövid javaslat és tájékozódás a motivációról, esetleges beutalás				
17						
18						

A kommunikáció menete

A szűrésre alkalmas kérdések lehetőséget adnak a személyre szabott beszélgetésre.

1. Az alsós és felsős gyerekek esetén a barátokra vonatkozó kérdésekkel kezdjük, mert az kevésbé kínos, és jó lehetőség a beszélgetés kezdeményezésére.

2. Abban az esetben, ha azt tapasztaljuk, hogy a gyerek számára elfogadott az alkoholfogyasztás az ő korában, akkor lehetőség van arra, hogy a további kérdéscsoportokra lépjünk, azaz rákérdezzünk arra, hogy

„És nálad fordult elő, hogy pár kortynál több sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt fogyasztottál?”

10-14 évesek (10-14 évesek) Első lépés: Alkoholfogyasztásról való beszélgetés. Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?”	10-14 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”	10-14 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”
15-17 évesek (15-17 évesek) Első lépés: Alkoholfogyasztásról való beszélgetés. Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?”	15-17 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”	15-17 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”
18-24 évesek (18-24 évesek) Első lépés: Alkoholfogyasztásról való beszélgetés. Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?”	18-24 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”	18-24 évesek Kérdés: „Alkoholtartalmú italokat fogyasztottál-e?” Ha igen, akkor: - Milyen italokat fogyasztottál? - Mennyit fogyasztottál? - Milyen gyakran fogyasztottál?”

Abban az esetben:

- Ha a válasz nemleges:

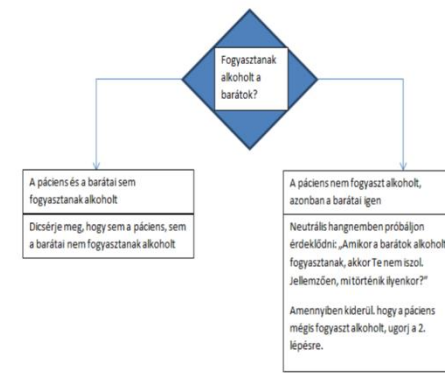
nyilatkozunk elismerően, és erősítsük meg a gyermek viselkedését.

Minden egyes esetben, mikor nemleges a válasz, elismerő attitűdünkkel megerősítjük, hogy az alkoholfogyasztás nem elfogadott ebben az életkorban.

- Akik igennel válaszolnak, feltesszük következő kérdést:

„Az elmúlt évben hány nap fordult elő, hogy pár kortynál több sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt fogyasztottál?”

Éljünk megérzésünkkel és szakmai tapasztalatunkkal, hogy hogyan használjuk ki a kérdéssorban rejlő lehetőségeket.



Válaszunk kedvező befolyással van a páciens későbbi alkoholfogyasztására abban az esetben, ha még nem fogyasztott alkoholt, függetlenül attól, hogy a páciens barátai fogyasztottak-e alkoholt vagy sem.



Erősítse meg az döntést, hogy páciense nem fogyaszt alkoholt... vagyis erről vagy, hogy Te nem fogyasztasz alkoholt?

Világítsa ki erősítse meg azokat az cikkeket, miért jó alkoholfogyasztásnak maradni: „Mi kértetted tőle, hogy ne igyál alkoholt? ... És amennyiben ez a barátokra is vonatkozik... és hogy a barátaid sem fogyasztanak alkoholt? ... Erőltetted érdekes az a barátok, hogy... ez nagyon sok dolog. Okos dolog, hogy vigyázz magadra és a felelősséget érzed a jövőre vonatkozólag”.

Kapács: Amennyiben páciens nyitott rá, mondja el (1) az alkoholfogyasztásról és az új fejlődését, ami az ember 20-as életében a tart (2) bármely életkorban az alkoholfogyasztás az alkoholtolerancia komoly rákja.

Küldje meg nekik

Figyeltessék, hogy maradjon alkoholfogyasztó páciense, amikor a barátai alkoholt fogyasztanak: Beszéljék át, hogy páciensnek milyen ötlete van, mikor egy évi, hogy barátai alkoholfogyasztókat nyomolnak van-e ötletük meg, hogy leggyorsabb válasz, mikor alkoholtól lájálják, ha azt mondja „közönségesen, nem kérek” és ha kérők, miért ez gyűlölködő, hatékony válasz „nem, nem akarok inni”, egyébként nem kötelező megvárni az adni.

Hívja fel a figyelmet arra, hogy alkoholt és drog fogyasztás mellett az autószerelés veszélyes.

Kérlek, az alkohollal újra térjenek vissza kérdése

Fiatalabb páciensek

- **Fiatalabb pácienseknek, akik nem fogyasztanak alkoholt: Dicsérje meg, hogy nem fogyaszt alkoholt.**
 - ✓ Javasoljon nekik olyan tevékenységeket, mely erősségeiket építi,
 - ✓ segítse, hogy olyan barátokat találjon, aki jó hatással van rá,
 - ✓ kerülje azokat a helyeket, helyzeteket, ahol alkohol drog könnyen elérhető.
- **Azoknak a fiatalabb pácienseknek, akik nem fogyasztanak alkoholt, de barátaik viszont fogyasztanak: Mégér egy semleges hangvételű próbálkozást „**Mesélj arról, mi történik, ha a barátaid alkoholt fogyasztanak és Te nem akarsz inni**” vagy “**Mesélj nekem az évfolyamtársaidról: Volt olyan eset, hogy velük voltál, amikor ők alkoholt fogyasztottak?**” Ilyen esetekben a kortársak jellemzően túlértékelik a többiek alkoholfogyasztását. Az alkoholfogyasztással kapcsolatos téves értelmezések szétosztatása megnyugtató lehet.**

Hogy kell visszautasítani az alkoholt?

Beszélgék át, hogy tud páciense alkoholmentes maradni, mikor barátai alkoholt fogyasztanak. Erősítse meg, hogy a legegyszerűbb válasz **„Köszönöm szépen nem kérek!”** - a leghatékonyabb.

Erősítse meg, hogy nem tartozik senkinek magyarázattal, hogy miért, válaszolja egyszerűen csak azt, hogy **„Azért, mert nem akarok inni”**.

Erdőbe megy az életről, hűgökései nem fogad alkoholt. „Juggzod vagy, hogy Te nem fogyasztasz alkoholt?”

Válaszba is érkezik meg az alkohol, miért is alkoholmentesnek maradni. Az alkohol fogad, hogy meg fogad alkoholt, és amennyiben az alkoholt... és hogy a barátai nem fogyasztanak alkoholt? „Erdőbe megy az alkohol, hogy...” ennyire bőséges dörög. Csak elég, hogy vigyél magadra és a felelősséget érte a jövőre vonatkozólag.”

Képek: Amennyiben páciens nyelvet is, mondja el (1) az alkoholt bevezetéséről az alkoholmentes páciensnek, amennyiben (2) az alkoholt bevezetéséről az alkoholt fogyasztó páciensnek.

Egyszerűen, hogy maradhat alkoholmentes páciens, amikor a barátai alkoholt fogyasztanak. Beszéljék át, hogy páciensük milyen érzéseket, mikor egy érs, hogy barátai alkoholt fogyasztanak? Hogyan van érzése, amikor meg, hogy a legegyszerűbb válasz, mikor alkoholt kérnek, ha azt mondja „Az alkoholmentes vagyok, nem kérek”, és ha kérlek, miért engedélyezik, nekik is válaszol, „nem, egyszerűen nem kérek”, egyszerűen nem kérek magyarázatot adni.

Itt járunk a legegyszerűbbnek, hogy alkoholt és drog fogyasztás mellett az azonosítás egyszerűen.

Kérek az alkoholtól a páciens visszaadására.

Alkoholmentes páciens

Az alkoholt nem fogyasztó páciensnek szólnak vigye.

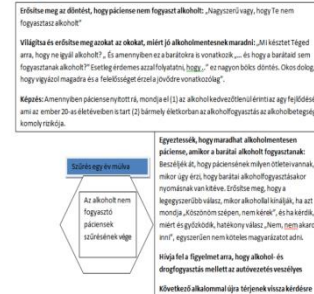
Fiatalabb páciensek

Amikor egy fiatal arról számol be, hogy ő nem fogyaszt alkoholt, amíg a többiek isznak, akkor azt semleges hangnemmél érdemes kissé körüljárni, mert nem ritkán, csak nem meri felvállalni saját alkoholfogyasztását.

Elképzelhető, hogy őszintébb választ kapunk akkor, ha azt kérjük **„Mesélj nekem a barátaidról”**.

Vannak ugyanis olyan gyerekek, akik éppen határán vannak annak, hogy maguk is fogyasszanak alkoholt, mikor barátaik, vagy testvérük alkoholt fogyaszt. Ekkor sokszor kiállnak barátaik alkoholfogyasztása mellett, ill. lekicsinylik annak jelentőségét.

Erősítsük meg azzal, ha világosan kijelentjük, hogy **„Nem lenne, jót az egészségednek, ha alkoholt fogyasztanál”**.



Életkortól függetlenül mindazok számára, akik nem fogyasztanak alkoholt:



- Erősítsük meg döntésében, és biztassuk annak folytatására **„Nagyon helyesen döntöttél, hogy Te nem fogyasztasz alkoholt”**. Egy ilyen kijelentés önmagában segíthet annak eldöntésében, hogy a gyermek vagy kamasz nem igyon alkoholt.
- Amennyiben van lehetősége tovább gombolyítani a beszélgetést, rákérdezhet **„Miért döntöttél úgy, hogy Te nem iszol alkoholt?”** - és ha barátok isznak, akkor folytathatjuk azzal- **„különösképp úgy, hogy a barátaid fogyasztanak alkoholt”**. Számos oka lehet annak, ha egy fiatal úgy dönt, hogy nem iszik, pl. családon belüli alkoholizmus, szülői korlátozás vagy szülői reakciótól való félelem, de akár egészséggel kapcsolatos megfontolások.
- Az alkohol fogyasztás megkezdésének későbbi életkorra való eltolása szempontjából hasznos lehet megerősítést adunk **„Mindez valóban nyomós indok arra, hogy Te ne igyál alkoholt és nagyon bölcs, hogy ilyen felelősen gondolkozol a jövődről”**
- Ha úgy érezzük érdekli őt az alkohol szervezetünkre tett hatás, akkor röviden elmagyarázhatjuk azt. Megerősíthetjük viselkedésüket azzal is, ha elmondjuk neki **„A hozzám forduló gyerekek/ fiatalok többsége hozzád hasonlóan SOHA NEM fogyaszt alkoholt. Akik viszont a Te korodban elkezdenek inni nemritkán komoly problémákkal szembesülnek, és gyakrabban válnak alkoholbeteggé a későbbiekben”**.

Fogyasztanak alkoholt a barátok?

A páciens és a barátai sem fogyasztanak alkoholt

Dicsérje meg, hogy sem a páciens, sem a barátai nem fogyasztanak alkoholt

A páciens nem fogyaszt alkoholt, azonban a barátai igen

Neutrális hangnemben próbáljon érdeklődni: „Amikor a barátok alkoholt fogyasztanak, akkor Te nem iszol. Jellemzően, mi történik ilyenkor?”

Amennyiben kiderül, hogy a páciens mégis fogyaszt alkoholt, ugorj a 33.diára.

Erősítse meg az döntést, hogy páciense nem fogyaszt alkoholt: „Nagyszerű vagy, hogy Te nem fogyasztasz alkoholt”

Világítsa és erősítse meg azokat az okokat, miért jó alkoholmentesnek maradni: „Mi készítet Téged arra, hogy ne igyál alkoholt? „ És amennyiben ez a barátokra is vonatkozik „... és hogy a barátaid sem fogyasztanak alkoholt?” Esetleg érdemes azzal folytatni, hogy ..” ez nagyon bölcs döntés. Okos dolog, hogy vigyázol magadra és a felelősséget érzel a jövődre vonatkozólag”.

Képzés: Amennyiben páciense nyitott rá, mondja el (1) az alkohol kedvezőtlenül érinti az agy fejlődését, ami az ember 20-as életéveiben is tart (2) bármely életkorban az alkoholfogyasztás az alkoholbetegség komoly rizikója.

Egyeztessék, hogy maradhat alkoholmentesen páciense, amikor a barátai alkoholt fogyasztanak: Beszéljék át, hogy páciensének milyen ötletei vannak, mikor úgy érzi, hogy barátai alkoholfogyasztásakor nyomásnak van kitéve. Erősítse meg, hogy a legegyszerűbb válasz, mikor alkohollal kínálják, ha azt mondja „Köszönöm szépen, nem kérek”, és ha kérdik, miért és győzködik, hatékony válasz „Nem, nem akarok inni”, egyszerűen nem köteles magyarázatot adni.

Hívja fel a figyelmet arra, hogy alkohol- és drogfogyasztás mellett az autóvezetés veszélyes

Következő alkalommal újra térjenek vissza kérdésre

Szűrés egy év múlva

Az alkoholt nem fogyasztó páciensek szűrésének vége

	Bármennyi	Enyhe	Súlyos-Függő
Alsó tagozat (9-11 év)	Igen	Igen	Igen
Felsőtagozat (11-14 év)	Lehet	Igen	Igen
Középiskola (14-18 év)	Lehet	Lehet	Igen

12 év alatti gyermekek:

9-11 éves gyermekek estén a megfelelő kérdés az, hogy

”Fogyasztottál már valamikor éltedben alkoholt?”.

Az alkoholfogyasztás minden formája kiemelt kockázatot jelent 12 év alatt.



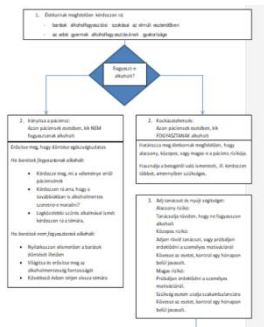
Becsülje meg az életkor és az alkoholfogyasztás alapján az alkoholbetegség rizikóját!

Életkor

		Az elmúlt esztendőben hány napon fogyasztott alkoholt páciense?				
		1-5	6-11	12-23	24-51	52+
9-11	Legmagasabb rizikó:	Rövid tájékozódás a motivációról, esetleges beutalás				
12-15	Közepes rizikó					
16	Alacsony rizikó: rövid javaslat	Rövid javaslat és tájékozódás a motivációról, esetleges beutalás				
17						
18						

Az alkoholfogyasztás mértéke és a hosszútávú kockázat egyes életkorokban

	Bármennyi	Enyhe	Súlyos-Függő
Alsó tagozat (9-11 év)	Igen	Igen	Igen
Felső tagozat (11-14 év)	Lehet	Igen	Igen
Középiskola (14-18 év)	Lehet	Lehet	Igen



12 év alatti gyermekek:

Amennyiben pl. egy 10 éves gyermek fogyasztott már életében valamikor is alkoholt, azt mindenképp fokozott rizikót jelent:

Az alkoholbetegség kockázata szoros összefüggést mutat azzal, hogy hány barát fogyaszt alkoholt, azaz minél több barát fogyaszt alkoholt, annál magasabb lesz a rizikója annak, hogy páciensünk a jövőben alkoholbeteg lehet.

12 év alatti gyermekek:

Amennyiben a barátok fogyasztanak alkoholt, érdemes körüljárni a kérdést, hogy valóban fogyasztanak-e alkoholt, vagy csak páciensünk feltételezése ez.

Ha a barátok fogyasztanak alkoholt, mi az oka, hogy páciensünk nem fogyaszt szeszt – pl. mert a szülők nagyon szigorúak, vagy akár azért, mert pont hogy alkoholbetegek?

Nagy-e a kísértés a gyermek számára, hogy kipróbálja az alkoholt?

Az orvos támogatást és felvilágosítást adhat.

14-18 éves kamaszok:

- **Páciens- Hány nap?:**

„Az elmúlt esztendőben, hány nap fogyasztottál néhány kortynál több alkoholt?”

- **Barátok - Mennyit?:**

„Általában mennyi alkoholt isznak a barátaid?”

A egyes korosztályok kikérdezésének fő szempontja

Alsó tagozat

(9-11évesek)

Először a barátokra vonatkozó kérdéseket tesszük fel

Barát alkoholfogyasztása:

„Van olyan barátod, aki az elmúlt egy évben fogyasztott sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt?”

A barátok bármilyen mértékű alkoholfogyasztása aggodalomra ad okot

Páciens: bármennyi alkohol?

„És nálad fordult elő, hogy pár kortynál több sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt fogyasztottál?”

Bármennyi alkohol: magas rizikó

Felső tagozat

(11-14 évesek)

Először a barátokra vonatkozó kérdéseket tesszük fel

Barát alkoholfogyasztása:

„Van olyan barátod, aki az elmúlt egy évben fogyasztott sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt?”

A barátok bármilyen mértékű alkoholfogyasztása aggodalomra ad okot

Páciens: hány nap?

„Az elmúlt évben hány nap fordult elő, hogy pár kortynál több sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt fogyasztottál?”

Bármennyi alkohol: közepes vagy magas rizikó

Középiskola

(14-18 évesek)

A páciensre vonatkozó kérdéseket tesszük fel

Páciens: hány nap?

„Az elmúlt évben hány nap fordult elő, hogy pár kortynál több sört, bort vagy más alkoholtartalmú italt fogyasztottál?”

Alacsony, közepes, magas rizikó

Barátok: milyen mértékű?

„ Mennyi italt fogyasztanak a barátaid alkalmanként?”

A barátok mértéktelen alkoholfogyasztása fokozott rizikót jelent

1. Életkornak megfelelően kérdezzen rá:
-barátok alkoholfogyasztási szokásai az elmúlt esztendőben
-az adott gyermek alkoholfogyasztásának gyakorisága

Fogyaszt-e alkoholt?

2. Irányítsa a pácienszt:

Azon páciensek esetében, kik NEM fogyasztanak alkoholt

Erősítse meg, hogy döntése egészségtudatos

Ha barátok fogyasztanak alkoholt:

- Kérdezze meg, mi a véleménye erről páciensének
- Kérdezzen rá arra, hogy a továbbiakban is alkoholmentes szeretne-e maradni?
- Legközelebbi szűrés alkalmával ismét kérdezzen rá a témára.

Ha barátok nem fogyasztanak alkoholt:

- Nyilatkozzon elismerően a barátok döntését illetően
- Világítsa és erősítse meg az alkoholmentesség fontosságát
- Következő évben térjen vissza témára

2. Kockázatelemzés:

Azon páciensek esetében, kik FOGYASZTANAK alkoholt

Határozza meg életkornak megfelelően, hogy alacsony, közepes, vagy magas-e a páciens rizikója.

Használja a betegéről való ismereteit, ill. kérdezzen többet, amennyiben szükséges.

3. Adj tanácsot és nyújt segítséget:

Alacsony rizikó:

Tanácsolja röviden, hogy ne fogyasszon alkoholt

Közepes rizikó:

Adjon rövid tanácsot, vagy próbáljon érdeklődni a személyes motivációról

Kövesse az esetet, kontrol egy hónapon belül javasolt.

Magas rizikó:

Próbáljon érdeklődni a személyes motivációról.

Szükség esetén utalja szakambulanciára

Kövesse az esetet, kontrol egy hónapon belül javasolt.

4. Követés, folyamatos támogatás:

Érdeklődjön az alkoholfogyasztásról, és annak esetleges következményeiről

Érdeklődjön kitűzött célokról, és arról, hogy sikerül azokat megvalósítani

Javasoljon támogatást és segítséget

Kezdeményezzen teljes pszichológiai felmérést, amennyiben még nem történt meg

Motivációs interjú



Emlékezzen arra, hogy a legsikeresebb, ha a beszélgetés során a **motivációs interjú módszerét** alkalmazza:

- **meghallgat,**
- **visszajelez,**
- **követ és**
- **összefoglal**

Folyamatosan ezt menetet kövessük.

Ugyanez a menet javasolt a legalacsonyabb rizikójú páciensről a legrizikósabbig.

Némelyik kérdés, gyors és tömör válaszaival segít a legalapvetőbb információk megszerzésében és a kockázatok felmérésében.

A nyitott kérdések pedig inkább a motivációt segítenek felmérni.



Mit jelent a motivációs interjú?

- A motivációs interjú egy **direkt, páciensközpontú tanácsadás**, ami segít értékelni, hogy páciensünk hozzáállását a változtatáshoz.
- A **megértésre, együttműködésre** való képességet segíti, minden más technikánál hatékonyabb.
- A végső cél, hogy a páciens belső motivációját megnyerjük, a külső meggyőzés helyett.
- Mindennek az az alapja, hogy segítsük a páciens abban, hogy ***a saját változását segítő és hátráltató tényezőket azonosítsa***, és irányítsuk őt azon triggerpontok felé, ami az egészséges változás fele hat.
- Ha sikerül elérni, hogy a páciens elkötelezetté váljon, akkor elképzelhető, de nem kötelező érvényű, hogy szüksége lesz további támogatásra, annak érdekében, hogy megtalálja a módját a változtatásnak

Motivációs interjú



Sokoldalú és tinikre is testre szabott

- **Az alkoholfogyasztás bármely szintjén alkalmazható** ez a technika: a legelső tapasztalatoktól a komoly alkoholproblémákig.
- Különösen hatékony lehet ez a módszer kamaszok esetén a korai stádiumban, ahol a változásra fogékonyság van, függetlenül attól, hogy már érdekeltek-e maguktól a változásra vagy még nem.
- Azok a páciensek pedig , akik szembesültek az alkohol okozta első komolyabb sérüléssel, vagy más kellemetlenséggel, kínos tapasztalatokkal, különösképp nyitottak lehetnek.
- De akár az alkoholfüggő betegek motivációs interjúja is bátorítást adhat ezeknek a pácienseknek annak érdekében, hogy elfogadják további kezelésüket és teljesebbé tegye gondozásukat.

Motivációs interjú



- **Nem okoz konfrontációt**, ami a kamaszok számára teret hagy az önállóságnak.
- **Nyitott módszer**, mely lehetőséget ad a nézetek cseréjére, ami támogatja tinédzsereknek azt az igényét, hogy az ő saját személyes véleményüket is figyelembe vegyék.
- **Abban az esetben is hatásos, ha páciens nem vallja be nehézségeit, ami gyakran fordul elő.**
- Amikor a páciens még nem kész a változásra, ez a kommunikációs technika segít a jó kapcsolatot fenntartani a találkozások kapcsán és segít abban is, hogy megítéljük a változtatást, mely mérföldkövének tart az illető, és lehetőséget ad arra, hogy a köztes lépéseket határozzunk meg.
- A folyamat közben **fontos, hogy éreztesse, hogy nagyra értékeli véleményét.** A kamaszoknak így van lehetőségük megmutatni a gyakran elképesztő találékonyságukat és fejleszti döntéshozó képességüket, ami felnőtt korukra is hasznukra válik majd.



Motivációs interjú módja

Nagyon egyszerű a motivációs interjú;
minden egyes lépés személyre szabott az egyéni
céloktól, lehetőségektől, értékektől és kitartástól
függően.

Lényegében 4 alapelve a következő:

- **Tanúsítson empátiát**
- **Világítsa meg a dolgok mindkét oldalát**
- **Értékelje meg a kitartást**
- **Erősítse meg az önbizalmat**

Motivációs interjú módja

Tanúsítson empátiát:

- Tanúsítson mindenféle bírálattól mentes magatartást, igyekezzon tartani a melegszívű hangvételt.
- Figyeljen aktívan és jelezzen vissza a páciensnek, erősítse meg abban, hogy meghallja, amit mondani akar.

"Ez úgy tűnik, hogy az Ön számára nagyon fontos."



Motivációs interjú módja

Világítsa meg a dolgok mindkét oldalát:

- Hívja fel a figyelmet a páciens alkoholfogyasztásának személyes következményeire;
- Kérdezze meg céljairól, értékeiről, kitartásáról, mert ezek csökkenthetik, vagy megszüntethetik az alkoholizálást.

" Az alapján, amit mesélt úgy tűnik, hogy örömet jelent az Ön számára, amikor a barátaival kirúg a hámból a meccs után, azonban szülei nagyon elkeserednek és a csapattal való szakítást szorgalmazzák, amennyiben azt látják, hogy Ön lerészegedik."

Motivációs interjú módja



Értékelje a kitartást:

- Értékelje a beteg kitartását és érzéseit; mellőzze a kioktatást vagy a vitát; változtasson stratégiát, erősítse meg a beteg saját autonómiáját amennyiben páciense ellenállást tanúsít.

"Az, hogy iszol vagy sem az csak és kizárólag rajtad múlik. Úgy tűnik, hogy egyetértünk abban, hogy a fiatalok csinálnak olyan dolgokat, amit később megbánnak, mint pl. verekednek, mikor ittasak stb. Hogyan tudod megvédeni magadat az ilyen és ehhez hasonló problémáktól?"



Motivációs interjú módja

Támogassa az önbizalmat:

- Hangoztassa, hogy bízunk páciense változásra való képességében;
- Világítson rá erősségeire és más sikereire.

“Egészen biztos vagyok abban, hogy képes a változásra. Annyi mindenben ért már el sikereket, hogy ez alapján biztos vagyok benne, erre is képes lesz!”

Motivációs interjú módja



Nagyon egyszerű a motivációs interjú; minden egyes lépés személyre szabott az egyéni céloktól lehetőségektől, értékektől és hittől függően. Lényegében 4 alapelve a következő:

- **Tanúsítson empátiát:** Tanúsítson mindenféle bírálattól mentes magatartást, igyekezzen tartani a melegszívű hangvételt: figyeljen aktívan és jelezzen vissza a páciensnek, erősítse meg abban, hogy meghallja, amit mondani akar. "Ez úgy tűnik, hogy az Ön számára nagyon fontos".
- **Világítsa meg a dolgok mindkét oldalát :** Hívja fel a figyelmet a páciens alkoholfogyasztásának személyes következményeire; kérdezze meg céljairól, értékeiről, hitéről, mert ezek csökkenthetik, vagy megszüntethetik az alkoholizálást. " Az alapján, amit mesélt úgy tűnik, hogy örömet jelent az Ön számára, amikor a barátaival kirúg a hámból a meccs után, azonban szülei nagyon elkeserednek és a csapattal való szakítást szorgalmazzák, amennyiben azt látják, hogy Ön lerészegedik."
- **Értékelje a kitartást :**Értékelje a beteg hitét és érzéseit; mellőzze a kioktatást vagy a vitát; változtasson stratégiát, erősítse meg a beteg saját autonómiáját amennyiben páciense ellenállást tanúsít. "Az, hogy iszol vagy sem az csak és kizárólag rajtad múlik. Úgy tűnik, hogy egyetértünk *abban, hogy a fiatalok csinálnak olyan dolgokat, amit később megbánnak, mint pl. verekednek, mikor ittasak stb. Hogyan tudod megvédeni magadat az ilyen és ehhez hasonló problémáktól?"*
- **Támogassa az önbizalmat:** Hangoztassa, hogy bízik páciense változásra való képességében; világítson rá erősségeire és más sikereire. "Egészen biztos vagyok abban, hogy képes a változásra. *Annyi mindenben ért már el sikereket, hogy ez alapján biztos vagyok benne, erre is képes lesz!*

Hogyan lépünk tovább, ha valaki fogyaszt alkoholt 1.



- **Kérdezzen az ivási szokásokról:**
- **Kérdezzen rá a rizikó magatartásra és az alkoholfogyasztásból eredő problémákra**
- **Kérdezzen rá a többi szer használatára és**
- **Fontolja meg milyen további eszköz áll rendelkezésre.**

Többségében az alacsony kockázatú páciensek nem használnak más szereket sem, azonban ettől függetlenül érdemes rákérdezni az elmúlt évi szerhasználatra.

Hogyan lépünk tovább, ha valaki fogyaszt alkoholt 2.

Kérdezzen az ivási szokásokról:

- *„Rendszerint mennyi alkoholt fogyasztasz egyszerre?”*
- *„Mi volt a legtöbb , amit eddigi életedben fogyasztottál?”*

Ha lerészegedésről számol be a megkérdezett, akkor kérdezzen rá

- *” Milyen gyakran fordul ez elő?”*



Hogyan lépünk tovább, ha valaki fogyaszt alkoholt 3.

Kérdezzen rá a rizikó magatartásra és az alkoholfogyasztásból eredő problémákra:

"Néhány, akik alkoholt fogyasztanak kortársaid közül rosszabb érdemjegyeket gyűjtenek be vagy osztályt ismételnék."

„Vannak, akik olyan dolgokba keverednek, ami miatt rosszul érzik később magukat, pl. kárt okoznak, lopnak, verekezésbe keverednek, meggondolatlanul szexelnek, vezetnek, vagy ülnek be olyan mögé az autóba, aki maga is ittas. Mások megsérülnek, emlékeztükiesésük lesz, vagy akár teljesen öntudatlanokká válnak. Ezek mindegyike lehet az alkohol nem kívánt következménye. Előfordult olyan, hogy magán ezek bármelyiét tapasztalta?”



Hogyan lépünk tovább, ha valaki fogyaszt alkoholt 4.

Kérdezzen rá a többi szer használatára:

- *"Az elmúlt évben használt-e más szert annak érdekében, hogy jobban érezze magát?"*





Kockázatbecslés 1.

A kockázatbecslésnél használja korábbi ismereteit, amit páciense

- korábbi testi és
- pszichoszociális fejlődéséről tudott,
így pl.
 - a családi erőforrásokat,
 - a családon belüli dohányzási és alkoholfogyasztási szokásokat,
 - a szülők és a testvérek iskolai teljesítményeit,
 - a rendvédelmi szervekkel való kapcsolatukat.



Kockázatbecslés 2.

A családi körülmények közül a következők növelik a kockázatot:

- Alkoholprobléma a család történetében, akár a szülők, akár a testvérek részéről : ***"Talán hallottad, hogy az alkoholbetegség családon belül halmozódhat. Ezért a leghelyesebb, ha távol tartod magad az alkoholtól."***
- Válás vagy más kihívást jelentő állapot (későbbiekben javasolhat más támogatást is).
- A szülők elégtelen jelenléte a gyermek életében (javasolja újra gondolni a lehetőségeket, támogassa a sportokat, iskolát követő programon való részvételt, munkalehetőség keresését, akár önkéntesként vagy kortárs).



Kockázatbecslés 3.

- Amennyiben képes ezeket a nehézségeket azonosítani már önmagában ezzel képes a kockázatokat csökkenteni mind az alkoholfogyasztás, mind más rizikó magatartás tekintetében.
- Emellett mindezen információk ismeretében elképzelhető, hogy a páciens kockázatának meghatározása is módosul és lehetőséget teremt egy azonnali beavatkozásra. Pl. abban az esetben, ha egy közepes kockázatú kamasz családjában alkoholproblémák vannak jelen, alaposabb tájékoztatás szükségessége merülhet fel, mint normálisan átlagos kockázat esetén (pl.: amellett, hogy javasolja az italozás felfüggesztését, felhívja a figyelmet a járulékos kockázati tényezőkre).

Akut veszélyre utaló jel „magas rizikó”- t takar és beutalás szükségességét valószínűsíti:

- Emellett az egyes szerek kombinált használata, különösképp a szedatívumok használata alkohollal, és/vagy más akut veszélyre utaló jel „magas rizikó”-t takar és beutalás szükségességét valószínűsíti:
- Alkoholfogyasztás és egyidejű gépjármű vezetés, a leggyakoribb és legmagasabb halálozással járó veszélyeztetési jel
- Magas, a halálozás veszélyével járó alkoholmennyiség fogyasztása
- Szerhasználattal kapcsolatos kórházi felvétel vagy sérülés; alkohol mérgezés
- Alkoholfogyasztással összefüggő nem tervezett vagy védekezés nélküli szexuális aktivitás
- Alkoholfüggőség jele, mindennapos vagy közel mindennapos alkoholfogyasztási frekvencia, mely memória kiesését okoz
- Intravénás droghasználat





Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása

- Alkoholt fogyasztó kamaszok esetében a felnőttekhez képest még nagyobb kihívást jelent **a célok kitűzése és cselekvési terv elkészítése.**
- Motivációs interjú során még inkább fontos **a páciens autonómiáját erősíteni, elismerést nyújtani minden pozitív változás esetén.**
- A 18 év alattiak már akkor is fogyasztanak alkoholt, mikor nincs önrendelkezési joguk. A célokat és a páciens szükségleteit a törvényes, a szülői, az iskolai és más vonatkozó keretek szerint kell meghatározni.
- Az Ön megítélése segít az irányvonalakat meghatározni és a személyes célokat kitűzni.
- Természetesen **a teljes abstinencia lenne a legideálisabb célkitűzés. Sok esetben ugyanakkor már az alkoholfogyasztás mértékének csökkentése is eredmény, és sokkal reálisabb és elérhetőbb lehet,** ha lépéseket tudunk tenni a sérülések elkerülésére.
- Függőség vagy más magas rizikójú beteg esetén akár **az is cél lehet, ha a célzott terápia fele sikerül elmozdulni.**



Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása 1.

- **Abstinencia**
- **Csökkentés**
- **Készenlét**



Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása 2.



Abstinencia

Kérje a serdülő együttműködését arra vonatkozólag, hogy 4-8 hétre alkoholmentes maradjon, annak érdekében, hogy a probléma súlyosságát meg tudják ítélni.

Egyeztessenek arra vonatkozóan, hogy lehet sikeres az alkoholmentesség.

A következő találkozó alkalmával erősítse meg kitartását. Azoknak akiknek nem sikerült betartani , vagy túl nagy stresszel járt a megállapodás betartása, azoknak vesse fel a célzott terápia lehetőségét.



Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása 3.

Csökkentés

Próbáljon a páciensek egyéni igényeihez szabva egyezséget kötni az alkoholfogyasztás csökkentésére vonatkozólag, akik képtelenek a teljes abstinenciára.

Általában, a hétköznapokon törekedjünk szerhasználat mellőzését elérni, vagy a veszélyes helyzetek –mint alkoholos befolyásoltság alatti vezetés- elkerülését.

Próbálja páciense véleményét megtudni javaslataival kapcsolatban.

A kontrollok alkalmával a nézetkülönbségeket tárgyalják újra, és kérdezzen rá milyen további lépéseket érdemes tenni a célkitűzések, és a sikerek elérése érdekében.

Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása 4.



Készenlét

Azon legnagyobb kihívást jelentő, azaz még inkább ellenálló páciensek esetében, tekintse a kezelést egy folyamatként, és bármilyen előrelépést értékeljen, akár csak azt, ha sikerül az alkoholfogyasztással kapcsolatos jövőképet körvonalazni.

Készítsen készenléti listát, ami jelzi a probléma létezését, és kérje páciensétől, hogy jelentkezzen Önnél, ha azok valamelyikét tapasztalja magánál.

Ne bocsátkozzon vitába, ne generáljon ellenállást, helyette biztassa arra, figyelje saját alkoholfogyasztását.



Egyéni célok és cselekvési terv kidolgozása

- **Abstinencia:** Kérje a serdülő együttműködését arra vonatkozólag, hogy 4-8 hétre alkoholmentes maradjon, annak érdekében, hogy a probléma súlyosságát el tudják ítélni. Egyeztessenek arra vonatkozólag, hogy lehet sikeres az alkoholmentesség. A következő találkozó alkalmával erősítse meg kitartását. Azoknak akiknek nem sikerült betartani, vagy túl nagy stresszel járt a megállapodás betartása, azoknak vesse fel a célzott terápia lehetőségét.
- **Csökkentés:** Próbáljon a páciensek egyéni igényeihez szabva egyezséget kötni az alkoholfogyasztás csökkentésére vonatkozólag, akik képtelenek a teljes abstinenciára. Általában, a hétköznapokon törekedjünk szerhasználat mellőzését elérni, a veszélyes helyzetek –mint alkoholos befolyásoltság alatti vezetés-elkerülése érdekében. Próbálja páciense véleményét megtudni javaslataival kapcsolatban. A kontrollok alkalmával a nézetkülönbségeket tárgyalják újra, és kérdezzen rá milyen további lépéseket érdemes tenni a célkitűzések, és a sikerek elérése érdekében.
- **Készenlét:** Azon még nagyobb kihívást jelentő, azaz még inkább ellenálló páciensek esetében more, tekintse a kezelést egy folyamatként, és bármilyen előrelépést értékeljen, akár csak azt, ha sikerül az alkoholfogyasztással kapcsolatos jövőképet körvonalazni. Készítsen készenléti listát, ami jelzi a probléma létezését, és kérje páciensétől, hogy jelentkezzen Önnél, ha azok valamelyikét tapasztalja magánál. Ne bocsátkozzon vitába, ne generáljon ellenállást, helyette biztassa arra, figyelje saját alkoholfogyasztását.

Mit tehetünk, ha páciensünk azt mondja „Nem hagyom abba”?



Számos módja van annak, hogyan kezeljük a visszautasítást:

Az alacsony rizikójú gyerekek esetén kérje beleegyezésüket arra, hogy röviden tanácsot adhasson. Csak akkor adjon tanácsot, ha erre felhatalmazza, és kérdezzen rá, kezd-e vele valamit. Pl. mondhatja a következőket *"végeredményben hoztál egy döntést, ugyanakkor én továbbra is azt javaslom, hogy egyáltalán ne fogyassz alkoholt. Te kiváló [diák, testvér, sportoló, barát stb.] vagy; Megrázó lenne számomra, ha azt látnám, hogy az alkohol tönkreteszi a jövőd és azokat a dolgokat, amik fele felelősséget érzel.."*



Mit tehetünk, ha páciensünk azt mondja „Nem hagyom abba”?

Számos módja van annak, hogyan kezeljük a visszautasítást:

A magas és közepes rizikójú gyermekek esetén mondhatja pl.:

"Ha jól értem emlékezet kiesésed volt részegség miatt és szüleid emiatt meglehetősen kétségbe voltak esve. Szerintem is túl sokat ittál akkor éjjel és ez veszélyes volt és aggodalomra adott okot. Mi a elképzelésed a jövőre vonatkozólag?"

Sok esetben a fiatalok hajlandóak mértéket tartani, ha nem is képesek teljesen abbahagyni. Tűzzön ki egy kontrollidőpontot, ahol áttekintik, hogyan sikerült az elképzeléseket betartani, csupán egyetlen motivációs interjú képes változást hozni.

Néhány esetben szükség lehet a titoktartás megszegésére, azaz a szülők tájékoztatására, mégpedig akkor, ha az említett kamasz veszélyes cselekedetéről számol be. Ebben az esetben felmerül szakellátás felelő történő irányítás.

Kell-e bármilyen speciális kezelésben részesítenem azon betegeimet, akik további beutalást igényelnek?



Nincs egyetlen üdvözítő megoldás az alkohol okozta problémák kezelése szempontjából. Szerencsére számos megoldási útvonal adott.

Több meta-analízis is azt igazolta, hogy több megoldás lehet sikeres a serdülők alkoholfogyasztásának kezelésére, egyéni és az egész család bevonását igénylő eljárások egyaránt.

Szemben a korábbi vizsgálatokkal **az egyéni terápiához képest a családterápia hatékonysága igazolódott.**

Mindkettő lehet hatékony, ugyanakkor pont ilyen megfontolásból a kizárólagos egyéni terápiától óvva intenek a családterápia alkalmazása nélkül.

Ugyanakkor a 3 leghatékonyabb terápia között szerepel a rövid személyes intervenció.



Mi a megfelelő válasz arra a kérdésre, ha a szülő megkérdezi, fogyaszthat-e gyermek alkoholt otthon?

A szülők úgy gondolják, hogy amennyiben megengedik az otthoni alkoholfogyasztást, úgy az megvédi őket a későbbi alkoholproblémáktól.

Fontos őket arról tájékoztatni, hogy minden tanulmány pont ennek az ellenkezőjét igazolta, hogy **a megengedő otthoni alkoholfogyasztás pont, hogy növeli az alkoholbetegség kialakulásának kockázatát.**

A kutatások azt igazolták, hogy amennyiben a szülők nem szeretnék, hogy gyermekük alkoholt fogyasszon, úgy erős hatást gyakorolnak alkoholfogyasztásukra, még abban az esetben is ha középiskolások lesznek vagy kollégisták. Ajánlott, hogy a szülők megnyilvánulása és elvárása egyértelműen tiltó legyen a gyermekkori otthoni alkoholfogyasztás tekintetében. Tájékoztassa a szülőket a gyermekkori alkoholfogyasztás következményeiről és bíztassa őket arra, hogy beszélgessenek otthon gyermekükkel az alkoholfogyasztás következményeiről. Emlékeztesse őket arra, hogy kockázatok bemutatására hányféle lehetőség adódik hírek és a szórakoztató média kihasználásával.



1. Mi a teendőm és egyáltalán van-e bármi teendőm abban az esetben, ha bármelyik betegem szülőjének van alkoholproblémája?

Bár kisebbség, mégis a legmagasabb rizikóval azok a betegek rendelkeznek, akik szülei alkoholbetegségben szenvednek.

Az, hogy hogyan közelítse meg ezt a kérdést erősen függ attól, hogy a szülő problémáját milyen mértékűnek ítéljük meg.

Ha sikerül a másik szülőt megnyerni, akkor javasolt a rászoruló családtagot megfelelő ellátóhely felé irányítani.

A legtöbb nagyon keményen alkoholizáló család sem szeretné, hogy gyermeke alkoholistává váljon, ezért hajlandó lépéseket tenni az alkoholfogyasztásának korlátozása irányába, annak érdekében, hogy gyermekét így támogassa és ezzel új mintát biztosítson neki.

Azon szülők számára, akik bagatellizálják gyermekük alkoholproblémáját, hasznos lehet egy beszélgetés a kockázatokról.



2. Mi a teendőm és egyáltalán van-e bármi teendőm abban az esetben, ha bármelyik betegem szülőjének van alkoholproblémája?

Azon szülők számára, akik bagatellizálják gyermekük alkoholproblémáját, hasznos lehet egy beszélgetés a kockázatokról.

Pl.: "Lánya abban az életkorban van, amikor a szülőknek mérlegelni kell gyermekük alkoholfogyasztását. A gyerekek ebben az életkorban gyakran nem érzékelik még, ha veszélyes helyzetbe kerülnek.

Természetesen, az hogy a barátai is isznak mindenképp komoly befolyást gyakorol rá, de sokan nem gondolnak arra, hogy egy közeli családtag alkoholfogyasztása, az alkohol könnyed elérhetősége otthon, még inkább megnehezíti a gyerek számára, mi is a teendő olyan helyzetekben, amikor az alkoholfogyasztás nem ütközik akadályokba. Emiatt szeretném megkérdezni, hogy nyitottak-e egy szakértő tanácsadására, aki segítséget tudna nyújtani abban, hogy lehetne gyermekük nagyobb biztonságban. Van néhány használható ötletünk. Megadhatom-e Önöknek ezek elérhetőségét? Mit gondolnak, ha további szakember segítségét vesszük igénybe?"



3. Mi a teendőm és egyáltalán van-e bármi teendőm abban az esetben, ha bármelyik betegem szülőjének van alkoholproblémája?

Mindenképp vonja be páciensét és szülőjét vagy gondviselőjét a további beutalás lépéseibe, és készítsen tervet arra vonatkozólag, hogy mikor találkoznak legközelebb.

Hasznos, ha ismeri a helyi szakmai lehetőségeket és szakembereket, így pontos, megbízható ajánlással és után követéssel tud szolgálni.

Ha van facilitátor, akkor vegye igénybe szolgáltatását, annak érdekében, hogy a megfelelő ellátásig páciense eljusson.



1. Mit tudunk ennek a szűrő jellegű kérdéssornak a hatékonyságáról?

A szűrési sor jelenleg még nem tekinthető „evidence based”-nek, ennek ellenére javasolt használata annak érdekében, hogy a fiatalok idő előtti alkoholfogyasztását csökkentsék.

Az AAP és a NIAAA azért javasolja egyaránt a szűrési módszer alkalmazását, mert

- (1)hatékony prediktora az éppen aktuális és a későbbi alkohollal kapcsolatos rizikómagatartás feltárásához, valamint
- (2)mivel a motivációs interjú vitathatatlanul hatékony és kifizetődő megközelítés felnőttek körében, az adolescensek esetén pedig szintén kecsegtető, a klinikai gyakorlatban időt kímélő eljárás.

2. Mit tudunk ennek a szűrő jellegű kérdéssornak a hatékonyságáról?

Emellett az egyes drogok kombinált használata, különösképp a szedatívumok használata alkohollal, és/vagy más akut veszélyre utaló jel „magas rizikó”-t takar és beutalás szükségességét valószínűsíti:

- (1) Alkoholfogyasztás és egyidejű gépjármű vezetés, a leggyakoribb és legmagasabb halálozással járó veszélyeztetési jel
- (2) Magas, a halálozás veszélyével járó alkoholmennyiség fogyasztása
- (3) Magas a szerhasználattal kapcsolatos kórházi felvétel vagy sérülés; alkohol mérgezés
- (4) Alkoholfogyasztással összefüggő nem tervezett vagy védekezés nélküli szexuális aktivitás
- (5) Alkoholfüggőség jele, mindennapos vagy közel mindennapos alkoholfogyasztási frekvencia, memória kiesését okozó alkoholfogyasztás
- (6) Intravénás droghasználattal társuló alkoholfogyasztás



Alacsony rizikó

Adjon rövid tanácsot:

Azt javaslom, ne fogyasszon alkoholt, és ennek éppen most van itt az ideje.

Az agya fejlődés alatt áll, és az alkohol ebben gátolja. Az alkohol gátolja abban is, hogy helyes döntéseket hozzon és ne tegyen olyat, amit később megbán. Nem szívesen nézném végig, ahogy a jövőjét tönkreteszi.

Méltassa az eredményeket:

Az erősségeket és az egészségtudatos döntéseket dicsérje meg.

Nevezze nevén a veszélyes helyzeteket amikor a barátok alkoholt fogyasztanak vagy lerészegednek

Közepes rizikó

Van a páciensnek az alkoholfogyasztásból eredő problémája?

-Ha nincs, adjon rövid javaslatot (Isd. alacsony rizikó esetén)

-Ha van, akkor érdeklődjön sikerült-e döntést hozni a változtatással kapcsolatban, vagy van-e ilyen irányú elkötelezettség

Érdeklődjön, hogy vajon a szülők tudják-e?

(Isd. magas rizikójú pácienseknél)

Szervezze meg az utánkövetést, lehetőség szerint egy hónapon belül

Fokozott rizikó

Érdeklődjön röviden, hogy sikerült-e döntést hozni a változtatással kapcsolatban, vagy van-e ilyen irányú elkötelezettség

Kérdezzen rá, hogy szülők tudnak-e a problémáról: Ha igen, kérje a páciens beleegyezését, hogy javaslatait megoszthassa velük. Ha nem tudnak róla, akkor a beteg életkora, az akut kockázatok, és más körülmények figyelembevételével mérlegelje a titoktartás megszegését a szülők bevonása érdekében.

Mérlegelje a beutalás lehetőségét a további vizsgálatok és kezelés érdekében, mégpedig az Ön által készített rizikóbecslés alapján

Szervezze meg az utánkövetést, lehetőség szerint egy hónapon belül

MINDEGYIK ALKOHOLT FOGYASZTÓ PÁCIENS ESETÉBEN

Működjön együtt a személyes célok és akcióterv érdekében. Bizonyos páciensek esetében, az elfogadható célt a terápiába vonás jelenti.

Tanácsolja páciensének, hogy ne fogyasszon alkoholt és vezessen egyidejűleg, ill. ne üljön olyan sofőr mellett, aki alkoholt fogyasztott.

Kezdeményezzen teljes pszichológiai vizsgálatot a következő találkozó alkalmával, ha ennek szükségét látja.

Abban az esetben, ha akut veszélyt tapasztal, mint autóvezetés alkoholos befolyásoltság alatt, alkalmanként nagymennyiségű alkoholfogyasztás, vagy alkohol és más szer egyidejű fogyasztása – azonnal tegyen lépéseket páciense biztonsága érdekében

Nem

Képes volt a páciens
kitűzni és végrehajtani
a célokat

Igen

A páciens nem volt képes kitűzni és fenntartani a célokat

Mérje fel ismételten a páciens rizikóját (2. lépés:
alkoholfogyasztók)

Ismerje el, hogy a változás nem könnyű; teljesen megszokott, hogy az első lépés sikertelen; a cél elérése az egy tanulási folyamat.

Vegyé észre az erőfeszítéseket:

- **dicsérje** meg az őszinteséget és az erőfeszítéseket
- **hangsúlyozza** az erősségeket
- **támogasson** minden pozitív változást

Hívja fel a figyelmet az alkoholfogyasztás következményeire és nehézségeire a motiváció növelése érdekében

Segítsen meghatározni és megnevezni kihívásokat és lehetőségeket a cél elérése érdekében

Amennyiben még nem történt meg:

- szülőket vonja be
- küldje magasabb szintű ellátóhely

Erősítse meg a célkitűzések és fontosságát

A páciens nem volt képes kitűzni és fenntartani a célokat

Hangsúlyozza és támogassa folyamatos kitartását a javaslatokat tekintve

Vegyé észre az erőfeszítéseket: Dicsérje és erősítse meg fejlődést, és az egészségtudatos magatartást

Tűzzön ki további célokat az előzőekre építve

Készítsen, egészítse ki, vagy aktualizálja a pszichológiai értékelést, ami a megértést szolgálja

Kontrollálja meg legalább évente

Képességek és nehézségek kérdőív SDQ

- Érzelmi tünetek skála
- Viselkedése problémák skála
- Hiperaktivitási skála
- Kortárskapcsolati problémák
- Proszociális skála

Érzelmi tünetek skála

	Nem igaz	Valamennyire igaz	Határozottan igaz
Sokszor fáj a fejem, a hasam vagy hányingerem van	0	1	2
Sokat aggódom	0	1	2
Gyakran boldogtalan, lehangolt vagyok vagy sírok	0	1	2
Új helyzetekben feszült vagyok...	0	1	2
Sok mindentől félek, könnyen megijedek	0	1	2

Viselkedési problémák skála

	Nem igaz	Valamennyire igaz	Határozottan igaz
Nagyon mérges tudok lenni és gyakran dühbe gurulok	0	1	2
Rendszerint azt teszem, amit mondanak	2	1	0
Sokszor verekszem. Másokra tudom ...	0	1	2
Gyakran hazugsággal vagy csalással vádolnak	0	1	2
Elveszem mások holmiját otthon, az iskolában ...	0	1	2

Hiperaktivitás skála

	Nem igaz	Valamennyire igaz	Határozottan igaz
Nyughatatlan vagyok, nem tudok sokáig nyugton ...	0	1	2
Állandóan izgek-mozgok, fészkelődöm	0	1	2
Könnyen elterelődik a figyelmem, ...	0	1	2
Végiggondolom a dolgokat, ...	2	1	0
Befejezem a munkát ...	2	1	0

Kortárskapcsolati problémák

	Nem igaz	Valamennyire igaz	Határozottan igaz
Többnyire egyedül vagyok...	0	1	2
Van egy vagy több jó barátom	2	1	0
Kortársaim általában kedvelnek	2	1	0
A többi gyerek vagy fiatal gyakran belém köt, ...	0	1	2
Jobban kijövök a felnőttekkel, mint a korombeliekkel	0	1	2

Proszociális skála

	Nem igaz	Valamennyire igaz	Határozottan igaz
Próbálok kedves lenni másokhoz ...	0	1	2
Általában megosztom másokkal ...	0	1	2
Segítek, ha valakit bántottak, feldúlt vagy beteg	0	1	2
Kisebb gyerekekhez kedves vagyok	0	1	2
Sokszor segítek önként is	0	1	2

Önkitöltős

	Normális	Határeset	Rendellenes
Összesített probléma pontszám	0-15	16-19	20-40
Érzelmi tünetek skála	0-5	6	7-10
Viselkedési problémák skála	0-3	4	5-10
Hiperaktivitás skála	0-5	6	7-10
Kortárskapcsolati problémák	0-3	4-5	6-10
Proszociális skála	6-10	5	0-4