

Prvé sedenie: Analýza príčin

Odborné poradenstvo pre vodičov podľa § 91
ods.8 Vyhl. Ministerstva vnútra č.361/2011 Z.z. z
12. októbra 2011

NZZ VOXPSYCHÉ,s.r.o. Veľký Krtíš,
PhDr. Z.Kubišová

Program

- Predstavenie psychológa, zákonná úprava odborného poradenstva, pravidlá odborného poradenstva, organizačné pokyny, administratíva, zoznámenie sa v rámci skupiny.
- Očakávaná a obavy účastníkov skupiny, opis okolností porušenia pravidiel cestnej premávky a zákonných ustanovení pod vplyvom alkoholu z hľadiska samotných účastníkov skupiny, štatistika nehodovosti, somatické, psychické, sociálne a právne dôsledky dopravnej nehody.
- Vysvetlenie modelu "učenie - správanie - zvyky", zhodnotenie prvých dojmov účastníkmi odborného poradenstva, zadanie domácej úlohy.

Zoznámenie

- Úvodný príhovor psychológa alebo čo môžete získať...
- SKUPINOVÁ DISKUSIA:
- Kto som a s čím prichádzam
- Ako sa cítim a ako hodnotím situáciu

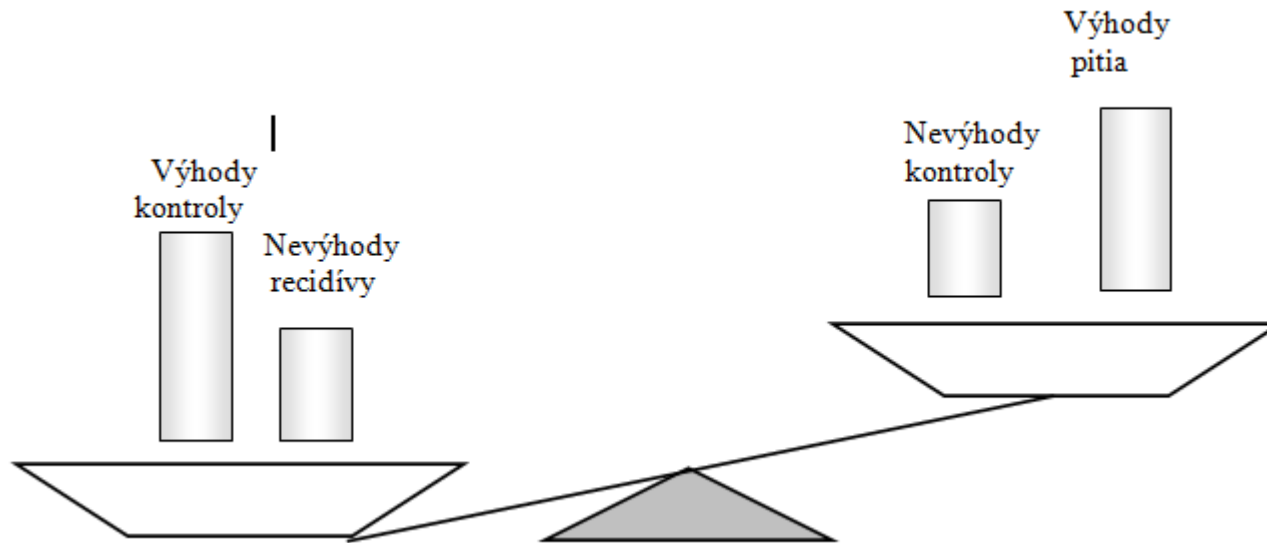
MOTIVÁCIA

- Príhovor psychológa na tému sebaodhaľovanie a jeho význam, pochopenie zmyslu otvorenosti a sebauvedomenia v procese sebaregulácie
- Sebapozorovanie a spätná väzba od druhých ako spôsob sebauvedomenia – cvičenie
- Oboznámenie s vedením záznamov o konzumácii alkoholu

- **cvičenie:**
- Porozprávajte ostatným niečo o rodinných zvykoch a tradíciách ohľadom konzumácie alkoholu
- Moje prvé spomienky na alkohol

- **Iné cvičenie - Starinársky obchod** (pomôcky: pero, papier)
- Cieľom techniky je umožniť vyjadriť účastníkom svoj postoj k obrazu o sebe, vyjadriť svoje vývinové ambície a túžby, svoj ideálny obraz o sebe, svoje súčasné sebaaprežívanie. Zároveň je cieľom umožniť spracovať svoje pocity a vytvoriť si reálny obraz o sebe a reálnejšie očakávania
- Každý účastník v skupine dostane jeden papierik a ceruzku
- Inštrukcia:
 - „Ste v zázračnom obchode. Bez peňazí si môžete kúpiť čo len chcete. Môže to byť osoba, vzťah, vlastnosť. Napíšte na papier čo by ste si priali“. Všetci prečítajú svoje prania.
 - „Ste v čarodejnom obchode. Môžete sa zbaviť čohokoľvek chcete. Môže to byť vec, osoba, vlastnosť, čo len chcete. V tom obchode kúpia od vás všetko – vec osobu, vlastnosť....(napíšte na papier čoho by ste sa chceli zbaviť)“. Každý prečíta čoho by sa najradšej zbavil.
 - Následný rozhovor: Čo si účastníci želajú, čoho sa chcú zbaviť, v čom su si jednotlivci podobní, ako chcú dosiahnuť svoje ambície, do akej miery sú k sebe kritickí, čoho sa obávajú, ako si môžu pomôcť, ako im môžu pomôcť iní ľudia
 - Interaktívnejšia alternatíva – výmenný obchod

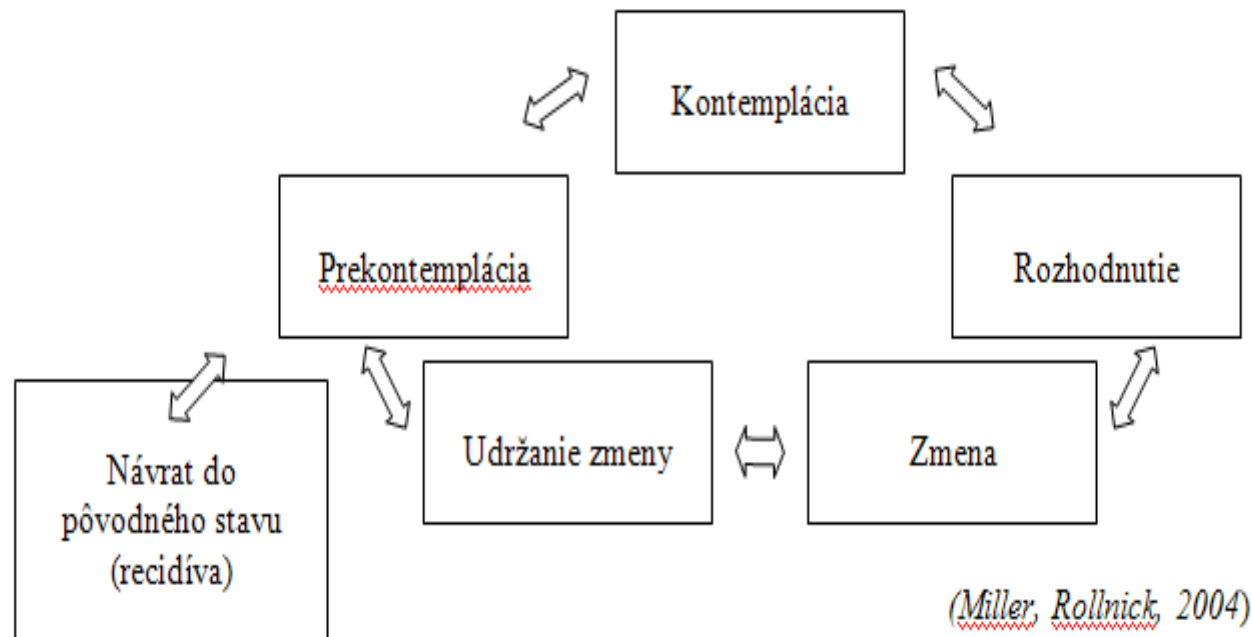
Motivačná váha skupinová diskusia



Zmeny motivácie počas rozhodovania

- 1. **Štádium prekontemplácie:** človek nestojí o zmenu, nepociťuje potrebu s pitím skončiť : nafúkal len náhodou, chcel sa len odvieť z chaty...
- 2. **Štádium kontemplácie, štádium rozhodovania:** Človek uvažuje, váha, pitie mu vyhovuje, prináša mu úľavu, na druhej strane začína vnímať aj negatívne dôsledky pitia. Je to štádium ambivalencie – alkohol stále dáva, no začína aj brať.
- 3. **Štádium rozhodnutia:** Človek sa rozhodol s pitím prestať, resp. ho začať kontrolovať. Negatívne dôsledky prevážili nad prínosom alkoholu.
- 4. **Štádium akcie:** Uskutočňovanie zmeny a postupné kroky smerujúce k cieľu – kontrole pitia alebo trvalej abstinencii.
- 5. **Štádium udržania zmeny:** Nastolená zmena sa udržiava, abstinencia, resp. kontrolované pitie sa zabudováva do trvalého systému správania.
- 6. **Recidíva, návrat k pitiu,** prerušenie nových vzorcov správania a návrat k starému spôsobu správania, k nekontrolovanému pitiu (Hoschl, Libiger, Švestka, 2002).

Zmeny motivácie počas rozhodovania pre zmenu prechádzajú niekoľkými štádiami:



Legislatívne repetitórium a prezentácia

Vplyv alkoholu v doprave

- Význam zákonnej úpravy
- Štatistiky
- Účinky alkoholu
- F10.1 a F10.2
- Nežiadúce účinky, zdravotné, psychické a sociálne dopady, liečba

Analýza príčin porušenia dopravných predpisov, plán vlastnej zmeny

- Vyplnená tabuľka podrobnejšieho opisu porušenia pravidiel cestnej premávky s dôrazom to, aby účastníci pochopili model že: **spúšťač vyvoláva v nejakom kontexte určité správanie, ktoré má nejakú funkciu , vyvolalo porušenie dopravných predpisov s krátkodobými dôsledkami pitia a dlhodobými dôsledkami porušovania dopravných predpisov**
- **Cvičenie rozpoznávania spúšťačov:**
- Situačné,
- Behaviorálne,
- Emočné
- Interpersonálne
- Fyziologické
- Nie všetky druhy spúšťačov sú nebezpečné pre každého účastníka, dôležité je zistiť, ktoré sú u jednotlivých účastníkov špecifické. (napr. či smútok je pre niekoho „dôvodom“ na to, aby si vypil).

Podrobnejší opis okolnosti porušenia pravidiel

- Vypracovanie tabuľky
- **Spúšťač vyvoláva v nejakom kontexte správanie, ktoré je funkčné, upevňuje sa krátkodobými dôsledkami, avšak vyvolalo porušenie dopravných predpisov, čo má negatívne dlhodobé dôsledky.**

Skupinové preberanie príčin a okolnosti porušenia pravidiel cestnej premávky

- Pochopenie modelu "učenie - správanie - zvyky,,
- Skupinová diskusia – koľkokrát som jazdil pod vplyvom alkoholu kým ma chytili...
- Na základe učenia, najčastejšie pokusom a omylom, nápodobou alebo sociálnym učením získame nejaké správanie.
- Toto sa posilňuje krátkodobými pozitívnymi dôsledkami /odmenami, výhodami/. Správanie sa spája do reťazcov a vytvára návyky.
- Zvyky sa stávajú „železnou košelou“. Vedú nás k opakovaniu správania, ktoré nám môže škodiť.
- Účinné spôsoby odnaučenia od zlozvykov: trest, vyhasínanie

Vytvorenie dohody

- Je potrebné, aby ste sa po každom pokroku posilňovali nejakou odmenou. Tá sa stane pozitívnym dôsledkom a vaše žiaduce správanie (udržanie sebakontroly) sa pravdepodobne bude opakovať. Samotná dohoda spočíva v tom, že sa odmeníte len a len vtedy, keď splníte to, čo ste si naplánovali.

Vedenie záznamov

TABUĽKY - VZORY

Príklad záznamovej kartičky:

<u>Dátum</u>	<u>Čas</u>	<u>Situácia</u>	<u>Druh nápoja</u>	<u>Množstvo vypitého nápoja</u>
13.5.2012	16.20	<u>Posedenie s kolegami po práci</u>	<u>pivo</u>	2 ½ l

Tabuľka – podrobnejší opis okolností



Spúšťač pitia	Pribeh pitia/čo som pil, kedy som začal, koľko som vypil, v akých intervaloch, kedy som skončil s pitím/	Kontext pitia /aké okolnosti ovplyvňovali vaše pitie – s kým, kde, ako/	Funkcia pitia /k čomu mi vtedy pitie slúžilo/	Hlavný dôvod, prečo som si sadol za volant	Dôsledky /Krátkodobé dôsledky môjho pitia, krátkodobé dôsledky porušenia dopravných predpisov, popíšte tak pozitívne, ako aj negatívne/

Koniec týždňa (dátum)	Celkový počet pohárikov tento týždeň	Dodržanie stanoveného limitu ÁNO – NIE	Najvyšší počet pohárikov v ktorýkoľvek deň tohto týždňa	Počet hodín strávených pitím v najvyššom dni	Dodržanie maximálneho limitu ÁNO - NIE

Ľahšie zhodnotiť (Miller, Rihoz, 1976).

Súhrn a domáce úlohy

- Pokyny pre domáce úlohy- plán vlastnej zmeny, vedenie záznamov o pití, vyhotovenie motivačnej kartičky
- Zhrnutie obsahu 1. sedenia, precvičenie s kontrolnými otázkami

**KONTROLNÉ OTÁZKY (TEST) Z ODBORNÉHO
PORADENSTVA PRE VODIČOV – 1. stretnutie**
ukážka

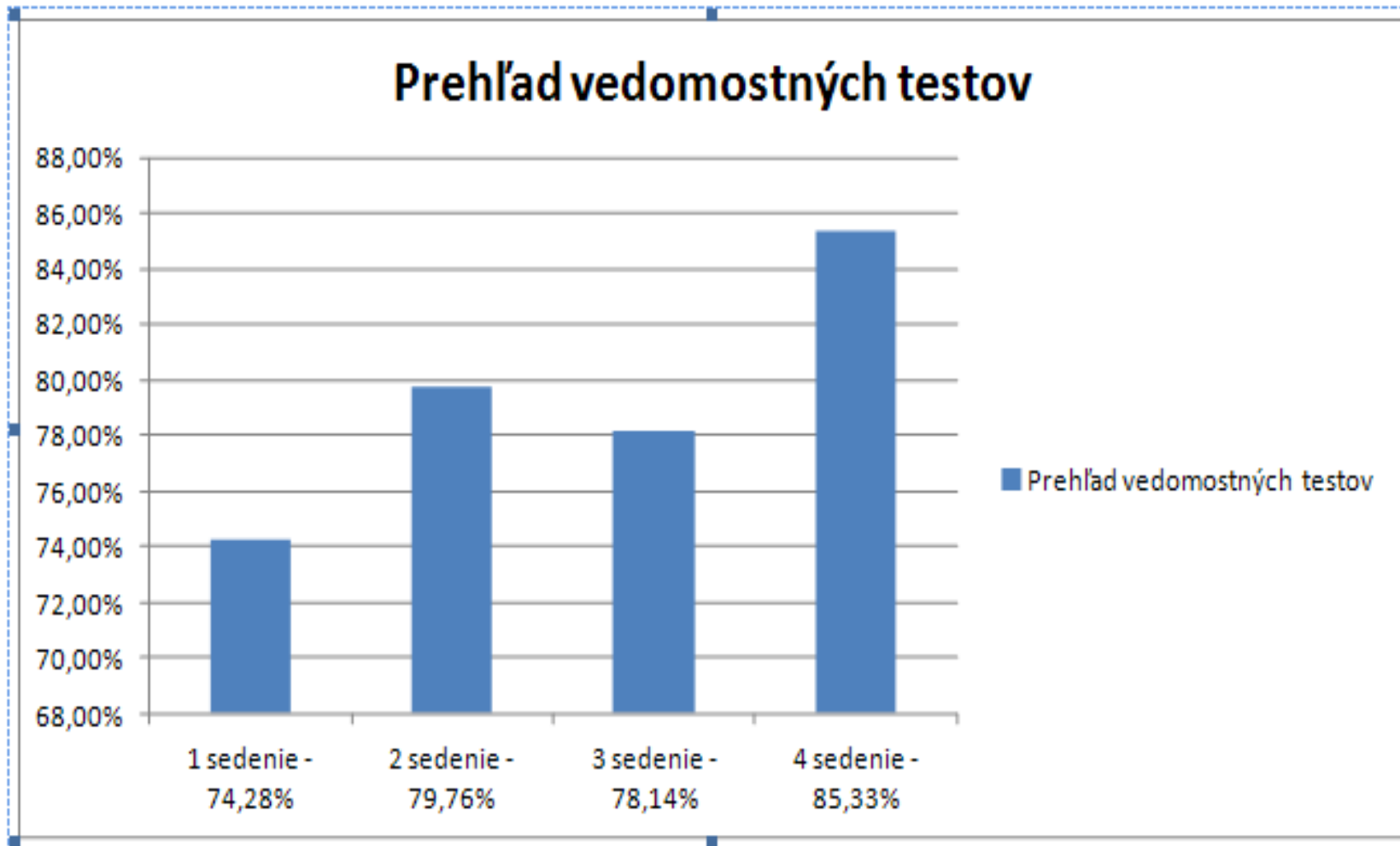
- Vymenujte aspoň dve najčastejšie vonkajšie príčiny (spúšťače) pitia
- **Správne odpovede:** konflikty, domáce nehody, pracovná záťaž, stresové okolnosti, sociálny tlak, dostupnosť alkoholu
- Uved'te aspoň 3 príklady kontroly spúšťačov pitia
- **Správne odpovede:** zmeny v prostredí, celková zmeny prostredia, zmeny kamarátov, ľudí.
zmeny v čase

- Doplňte:
- Relatívne riziko nehody pri jazde pod vplyvom alkoholu prudko stúpa už od promile a pripromile dosahuje 90 percentnú pravdepodobnosť.
- **Správne odpovede:** už od 0,6 promile ...a pri 1-1,2 promile

1.-4. sedenie

VÝSLEDKY KONTROLNÝCH TESTOV

Výsledky kontrolných testov



Keby ste boli zákonodarcom, ako by ste sa vysporiadali s otázkou alkoholu v doprave?

- Alkohol za volant nepatrí, podnikol by som proti previnilcom tvrdé kroky
- Alkohol a doprava sú nezlučiteľné
- Súhlasím so súčasnými opatreniami
- Som za nulovú toleranciu, alkohol nepatrí za volant
- Alkohol je nebezpečný pre seba aj pre druhých
- Myslím, že zákony sú usporiadané správne, možno ich ešte viacej posilniť
- Montáž bezpečnostného systému do áut- auto by zamklo volant v prípade pozitívnej skúšky alkoholu v dychu (montáž detektorov do každého auta)
- Povolil by som určitý limit alkoholu (0,5 promile)
- Všetko je tak dobre ako je, možno by som znížil finančné pokuty
- Mladým aj dospelým by som dal urobiť tento kurz
- Momentálna prísnosť je na mieste
- Podobná prevencia by mala byť obsiahnutá už pri vodičskom kurze a nie ako trest po zlyhaní
- Vyššie sankčné postihy

Keby ste boli čarodejníkom, čo by ste urobili pre zlepšenie situácie v doprave?

- Začaroval by som toho, kto by si sadol za volant opitý aby mu nenaštartovala auto. Vďaka za tento kurz, bol poučný.
- vyčaroval by som diaľnice a dobré, bezpečné cesty
- Začaroval by som autá aby nechodili rýchlo a aby nenaštartovali ak si sadne za volant opitý človek
- Zlepšil by som prevenciu, učiť začínajúcich vodičov a bezpečnosti a následkoch alkoholu v doprave aby to vedeli skôr než sa im to stane
- Jednoznačne by som úplne zmazal alkohol zo sveta
- Zrušil by som zimné kalamity a podnapitých vodičov
- Vysvetlil by som všetkým mladým a neskúseným vodičom čo znamená alkohol za volantom
- Väčšiu bezpečnosť, ohľaduplnosť, menšiu nehodovosť pod vplyvom alkoholu
- Odčaroval by som ľudský faktor a snažil sa nahradiť ho racionálnym uvažovaním
- Viac kruhových objazdov, všade nadúrovňové križovatky, ekologické autá
- Zlepšil a rozšíril by som cestnú sieť, obmedzil maximálnu rýchlosť v aute na 160 km/h (tachometer), kvalitnejších učiteľov autoškôl
- Každému kto si chce sadnúť za volant s alkoholom by som pokazil auto
- Odbúral by som aroganciu niektorých vodičov a do každého vodiča by som vdýchol slušnosť k okoliu.
- Opravil by som cesty

Ako ohodnotili kurz účastníci

- Ohodnotenie kurzu známkou: **1,3**
- Ohodnotenie práce psychológa známkou: **1,1**
- N = 18

Slovné hodnotenie kurzu

- Teraz už viem byť šťastný aj bez alkoholu
- Dozvedel som sa nové skutočnosti o sebe, alkohole a riešení problémov s alkoholom
- Dozvedel som sa množstvo užitočných rád a ponaučení
- Výborný posun vpred v problematike
- Poučil som sa zo svojej chyby
- Naučil som sa byť zodpovedný, už si viac rozmyslím čo na budúce urobím
- Veľa informácií, ktoré som doteraz nevedel
- Kurz je dobrý, človek si lepšie uvedomí čo sa môže stať pri požívaní alkoholu (katastrofické scenáre)
- Ponaučil som sa, nabudúce si vždy na tento kurz spomeniem
- Bolo tu príjemne, porozprávali sme sa a veľa zaujímavostí si z kurzu odnášam
- Tento kurz mi veľa dal lebo som sa naučil, že život nie je gombička a problémy neodídu keď sa opijem a naučil ma rešpektovať seba samého.
- Síce zabral veľa času ale bolo to výborné
- Znáмка 2 len preto lebo som to bral ako povinnosť, ale ináč veľmi príjemná skúsenosť

Slovné hodnotenia psychológa

- Jednoducho výsledok jeho práce je v tom, že si už nikdy nesadnem za volant pod vplyvom alkoholu
- Vie sa nenásilne dostať do podvedomia pacienta
- Príjemná a znalá problematiky
- Som nadmieru spokojný
- Pomohol mi naučiť sa ovládať chuť na alkohol
- Naučila ma veľa vecí a sebakontroly čo sa týka alkoholu za volantom
- Dobrý prístup – otvorený, dozviem sa aj o problémoch druhých
- Podľa mňa ho viedol úplne výborne
- Príjemné vystupovanie, zrozumiteľný výklad
- Zvládol to s nami veľmi dobre
- Úprimná snaha pomôcť
- S ľuďmi nie je ľahké komunikovať, no pani psychologička to vie...
- Veľmi ľudský prístup
- Som rád ,že som mohol spoznať takú osobu
- Veľmi príjemný človek s adekvátnymi schopnosťami k tejto profesii



Za jedenásť mesiacov roku 2011 spôsobilo dopravnú nehodu pod vplyvom alkoholu celkovo 1717 vodičov. V 765 prípadoch bola následkom takýchto nehôd smrť (29) či ťažké (121), prípadne ľahké (606) zranenie účastníka cestnej premávky

Príklad motivačnej kartičky



