Zastosowanie podejścia redukcji szkód w terapii chemseksu

Także wtedy, gdy celem jest abstynencja

Michał Pawlęga



Redukcja szkód

Istotą redukcji szkód jest uznanie, że punktem wyjścia leczenia są potrzeby i osobiste cele klienta oraz że każdą zmianę zmniejszającą szkody związane z używaniem substancji można uznać za wartościową.

Tatarsky, 2003

Dlaczego redukcja szkód u każdego klienta?

Działanie substancji i rola aktywności seksualnej	Znaczny potencjał uzależniający; wysoki potencjał do wystąpienia szkód, wpływ na układ nagrody
Trudność w uzyskaniu abstynencji	Funkcja chemseksu i współwystępujące zaburzenia
Powrót do używania	Potencjalne szkody fizyczne, psychiczne i społeczne przy powrocie do używania

Poulios, 2024; Tay i wsp., 2023; Tatarsky, 2003

Filozofia redukcji szkód: od sytuacji osoby do celu

Bez warunku abstynencji

Pomoc jest udzielana także przy kontynuowaniu używania

Cel uzgodniony z klientem

Abstynencja, zmiana sposobu używania lub ograniczenie szkód

Praca nad funkcją

Seksualność i dostępne alternatywy oraz współwystępujące zaburzenia

Ocena i korekta

Cel oraz plan działania mogą zmieniać się w trakcie pracy

Abstynencja może być celem. Nie jest warunkiem rozpoczęcia terapii.

Tatarsky, 2003; Brodzikowska, 2025

Identyfikacja interwencji

Wzorzec używania	Substancje, częstotliwość i sposób używania, stopień utraty kontroli, podejmowane zachowania seksualne
Funkcja chemseksu	Seksualność, przyjemność, bliskość, regulacja stanów dysforycznych
Współwystępujące zaburzenia	Rodzaj i ich potencjalny wpływ na zmianę sposobu używania substancji

Najczęściej współwystępujące zaburzenia:

zaburzenia przywiązania · cechy zaburzeń osobowości · cPTSD · PTSD
stres mniejszościowy · ADHD · spektrum autyzmu

Blanc i wsp., 2024; Freestone i wsp., 2025

Trzy obszary zastosowania redukcji szkód



Metody redukcji szkód

Substancje, sposób używania, interakcje, świadoma zgoda, zdrowie

Krótka interwencja

Określenie akceptowalnego celu i metod jego osiągnięcia

Psychoterapia i leczenie

Dostosowane do funkcji używania i współwystępujących zaburzeń

Brodzikowska, 2025

Wybrane metody redukcji szkód

PRZED	W TRAKCIE	PO
Działanie substancji i ich interakcje	Realizacja planu używania	Odpoczynek i regeneracja organizmu
Metody ograniczania szkód	GHB/GBL: odmierzenie ilości, zapisanie czasu użycia; unikanie łączenia z alkoholem i benzodiazepinami	Testowanie (HIV, HCV, STI)
Plan używania	Bezpieczniejsze iniekcje: własny, sterylny sprzęt, technika iniekcji	Profilaktyka poekspozycyjna HIV i STI
Granice seksualne	Zapobieganie przegrzaniu organizmu	Bezpieczne odstawienie GHB
Testowanie, PrEP, doxy PEP	Świadoma zgoda	
Szczepienia	Reagowanie przy przedawkowaniu	

Poulios, 2024; Tay i wsp., 2023

Krótka interwencja: kluczowe założenia

ROZPOZNANIE

Zalety i koszty związane z chemseksem

WYBÓR CELU

Określenie zmiany i potencjalnych trudności

PLAN I OCENA

Wybór działań i ocena efektów ich wdrożenia

Chemsex Check

Doświadczenia, granice, cel, wybór „pierwszego kroku”

Plan zdrowienia z chemseksu

Wybór celu, identyfikacja potencjalnych trudności, planowanie działanń

Chemsex Check, 2023; Stuart, 2017

Psychoterapia i leczenie

Funkcja używania	Seksualność, bliskość i regulacja dysforcznych stanów
Równoległe oddziaływania	Używanie substancji, seks bez użycia substancji i współwystępujące zaburzenia
Cel abstynencyjny	Plan ograniczania potencjalnych szkód w przypadku ponownego użycia

Ponowne użycie → ocena zaistniałych szkód i korekta planu

Tatarsky, 2003; ASAM/AAAP, 2024

Materiały do wykorzystania w pracy klinicznej

Pytania przesiewowe dotyczące chemseksu

Skrining dotyczący chemseksu oparty o narzędzie ASSIST*

Chemsex Check

Plan zdrowienia z chemseksu

Kwestionariusz samooceny konsekwencji

Podręcznik redukcji szkód w chemseksie

serwis www.chemsex.pl

serwis www.controllingchemsex.com (w języku angielskim)

* Adaptacja ASSIST, brak walidacji

Dziękuję za uwagę.

Michał Pawlęga

michal@pawlega.com

Materiały do pobrania

link.pawlega.com/konferencja