Planiranje aktivnosti

Beck, J.S. (2021). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. The Guilford Press





Magdalena Brnada

Praktikum II, grupa D, 8. radionica
13. lipnja 2026.



- jedan od najvažnijih početnih koraka u radu s depresivnim klijentima
- prva ili druga terapijska seansa
- izražene promjene u ponašanju klijenta:
  - smanjenje dosadašnje dnevne rutine i brige o sebi
  - prekomjerno ostajanje u krevetu, gledanje televizije, igranja videoigrica, surfanja itd.
- umor, negativne automatske misli → izbjegavanje aktivnosti
- preuzimanje kontrole → poboljšanje raspoloženja i jačanje samoefikasnosti

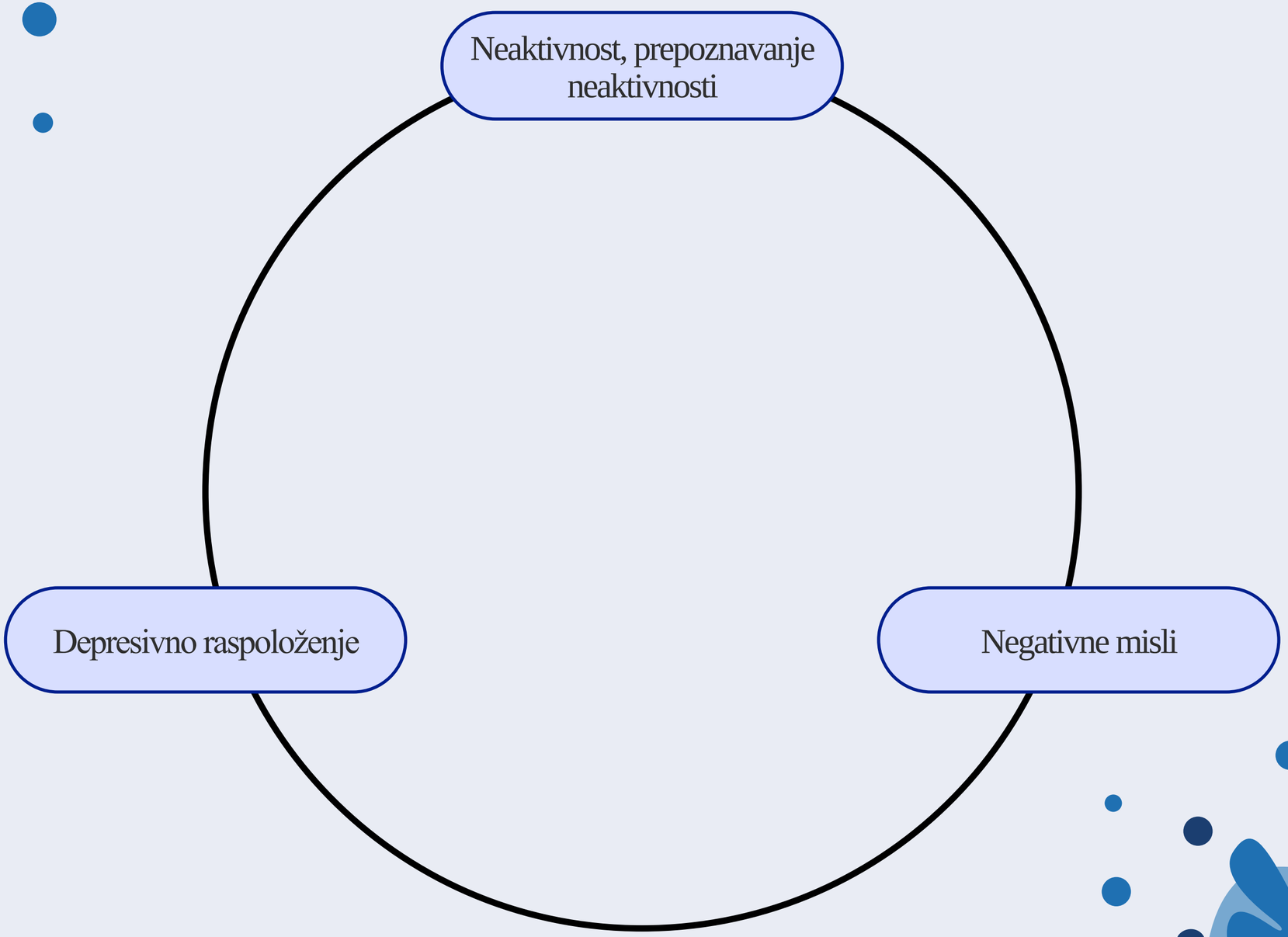
Konceptualizacija neaktivnosti

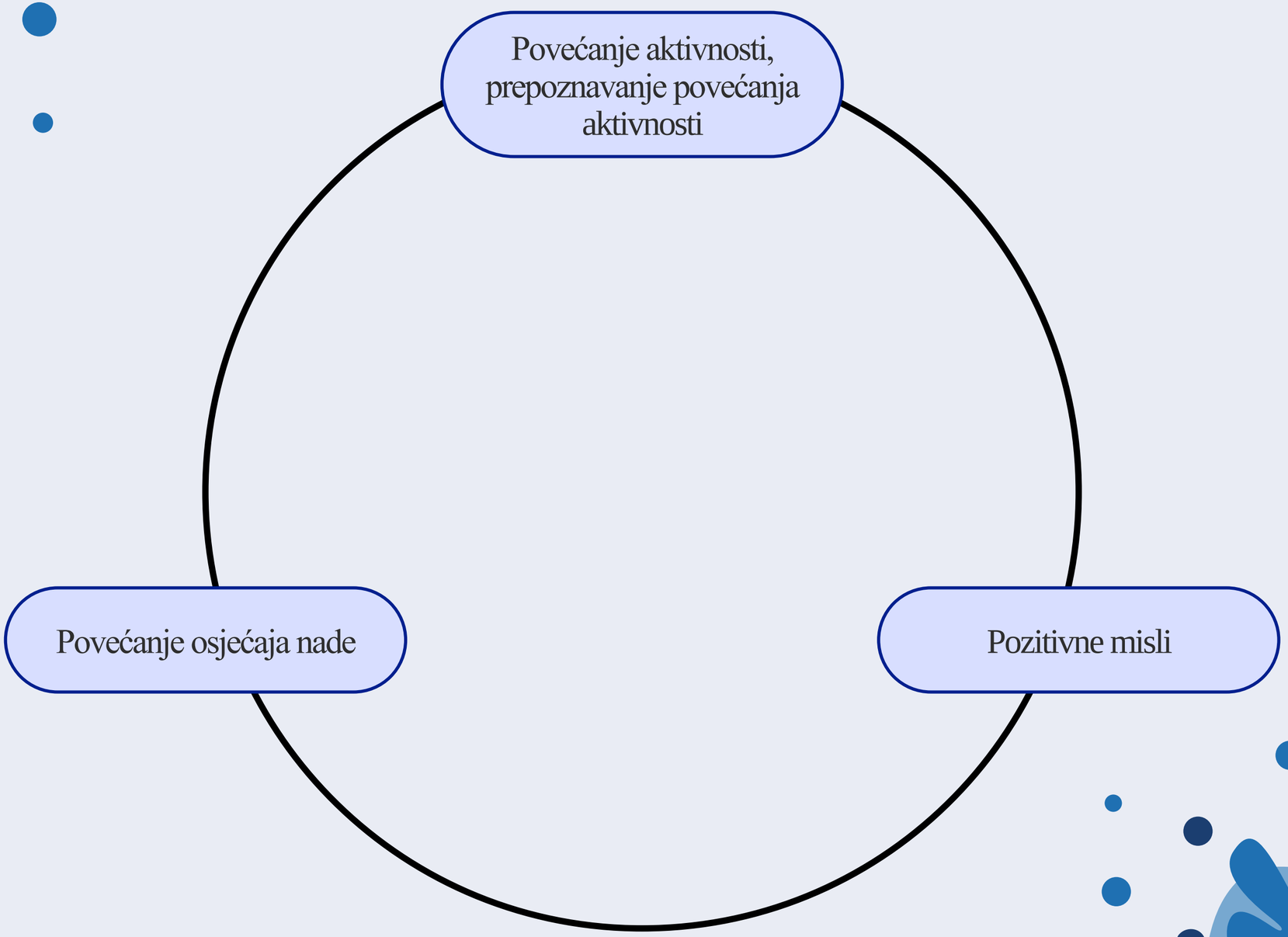
Situacija:
Razmišljanje o započinjanju aktivnosti.

Automatske misli:
“Preumoran sam.”, “U tome neću uživati.” “Neću u tome uspjeti.”, “Ništa mi ne može pomoći da se bolje osjećam.”

Emocionalne reakcije:
tuga, anksioznost, beznađe

Ponašanje:
neaktivnost


Neaktivnost, prepoznavanje neaktivnosti
Negativne misli
Depresivno raspoloženje


Povećanje aktivnosti, prepoznavanje povećanja aktivnosti
Pozitivne misli
Povećanje osjećaja nade

Konceptualizacija nedostatka postignuća ili zadovoljstva

Situacija:
Upuštanje u aktivnost.

Automatske misli:
“Ovo nema smisla.”, “Loš sam u ovome.”
“Ovo sam trebao već odavno napraviti.”,
“Ne ide mi kao što mi je išlo prije.”



Emocionalne reakcije:
tuga, anksioznost, krivnja, ljutnja na samoga sebe

Ponašanje:
prestanak s aktivnosti, neupuštanje u aktivnost u budućnosti

Planiranje aktivnosti (Abe)



- prepoznavanje dnevnih aktivnosti i aktivnosti koje se izbjegavaju → bilježenje tablice aktivnosti ili opisivanje kako jedan tipičan dan izgleda
- aktivnosti bira klijent ili ih terapeut predlaže
- voditi računa da su to aktivnosti koje su u skladu s vrijednostima i ciljevima klijenta
- informirati klijenta o važnosti poticanja aktivnosti i preuzimanja kontrole
- poticati klijenta na eksperimentiranje
- pripremiti ga na to da postoji mogućnost da se neće osjećati bolje
- pomoći u prepoznavanju i odgovaranju na negativne automatske misli

Odupiranje planiranju aktivnosti (Maria)



- poticanje aktivnosti općenito
- podsjećanje na to zašto je planiranje aktivnosti važno
- poticanje eksperimentiranja s laganijim i jednostavnijim aktivnostima
- važnost poduzimanja malih koraka s ciljem preuzimanja kontrole
- popis stvari zbog kojih se osjeća bolje i popis stvari zbog kojih se osjeća gore
- win-win → ili će odraditi aktivnost ili bilježiti misli koje su se našle na putu
- neki klijenti vole detaljan i specifičan raspored, a neki fleksibilnost

Napomene...

- tablica aktivnosti:
  - može služiti i za bilježenje aktivnosti koje su uspjeli odraditi
  - u nju mogu bilježiti osjećaj zadovoljstva/uspješnosti ili samo općenito razinu raspoloženja - opcionalno
- klijentova sjećanja su puno negativnija nego što je bilo iskustvo - odmah zabilježiti razinu 0-10

- pri predlaganju aktivnosti razmišljati o tome u koje će se aktivnosti klijent najvjerojatnije uključiti
- klijent samostalno može pretražiti aktivnosti online (nove ideje)
- ako je prikladno - predložiti uključivanje drugih osoba (obitelji, prijatelja..)
- ako su skeptični - predložiti da predvide razinu uspješnosti, zadovoljstva i povezanosti ili raspoloženja i usporede sa stvarnom razinom

Hvala na pažnji!

