

PRIMJER CILJEVA TRETMANA I INTERVENCIJA ZA DEPRESIJU

Ciljevi tretmana	Intervencije
Eliminiranje misli o samoubojstvu	Kognitivno restrukturiranje, uklanjanje pristupa sredstvima, sklapanje ugovora o kontaktiranju terapeuta, razvoj strategija suočavanja sa suicidalnim impulsima, razvoj kratkoročnih i dugoročnih ciljeva
Umanjivanje beznađa	Ispitivanje razloga za beznađe, ispitivanje dokaza za i protiv toga, bihevioralni eksperimenti, raspored aktivnosti
Uključivanje u jednu ugodnu aktivnost dnevno	Planiranje potkrjepljenja, raspored aktivnosti, postupni zadaci
Smanjivanje negativnih automatskih misli	Kognitivno restrukturiranje, distrakcije
Spavanje 7-8 sati noću	Relaksacija, plan tretmana za insomniju
Smanjivanje ruminiranja	Intervencije antiruminiranja, tehnike metakognitivne terapije
Uključivanje u jedno asertivno ponašanje dnevno	Trening asertivnosti
Povećanje socijalnih kontakata (tri tjedno)	Trening socijalnih vještina, planiranje potkrjepljenja, raspored aktivnosti
Povećanje samopotkrjepljenja za pozitivna ponašanja (jedno dnevno)	Planiranje potkrjepljenja, samopotkrjepljenje
Promjena disfunkcionalnih pretpostavki	Kognitivno restrukturiranje, bihevioralni eksperimenti
Promjena shema o bezvrijednosti (ili drugih shema – navesti kojih)	Kognitivno restrukturiranje, razvojna analiza, rad na shemama, tehnika prazne stolice, pisanje pisama izvoru shema, razvoj adaptivnih shema
Uklanjanje oštećenja (navesti-ovisno o oštećenjima, može biti nekoliko ciljeva)	Kognitivno restrukturiranje, trening rješavanja problema ili drugi trening vještina (navesti koji)
Uklanjanje većine ili svih depresivnih simptoma (BDI-II < 10 tijekom jednog mjeseca)	Sve od navedenog
Stjecanje vještina prevencije recidiva	Ponavljanje i uvježbavanje tehnika po potrebi