



Završetak terapije i prevencija povrata simptoma

Jerka Vidović, mag.psych.

Koraci u pripremi klijenta za završetak terapije i moguće povrate simptoma:

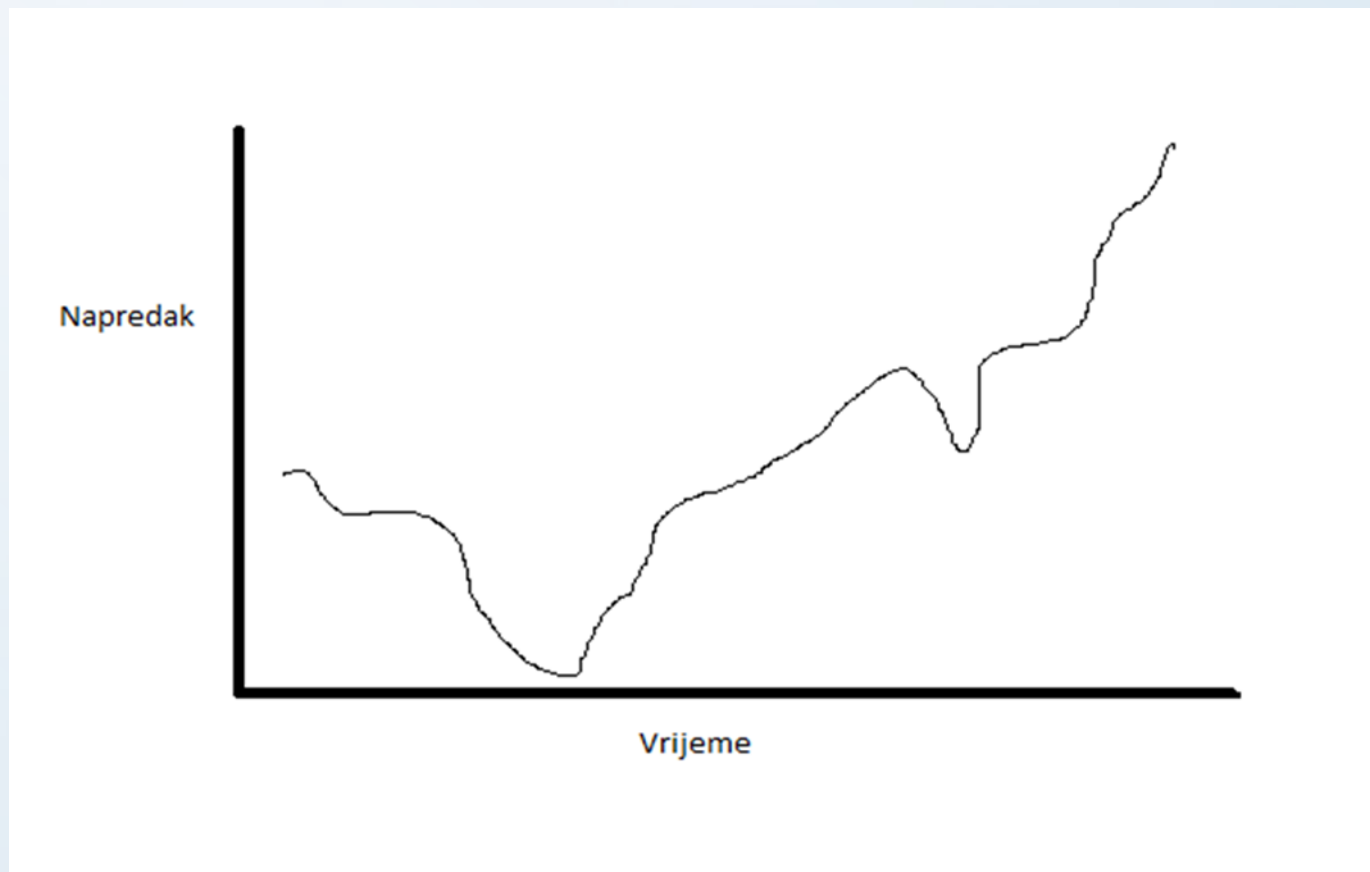
- Aktivnosti u prvoj seansi
- Aktivnosti u tijeku terapije
- Aktivnosti neposredno pred završetak terapije

- Dodatne seanse

1. Aktivnosti u prvoj seansi

- Od velike pomoći je identifikacija očekivanja klijenta od terapije (od čega će mu biti bolje, koliko vremena će trebati, vjerovanja o konstantnom napretku kroz terapiju...)
- Priprema za moguća pogoršanja, oscilacije koji se isprepliću s napretkom
- Uvođenje perspektive budućnosti – kako će oscilacije i pogoršanja stanja utjecati na klijenta

- Vizualne predodžbe napretka u terapiji





2. Aktivnosti u tijeku terapije

- terapeut naglašava zaslugu klijenta za njegov napredak (jačanje samoefikasnosti klijenta)
- naglašavanje promjena u razmišljanju i doživljavanju koje su dovele do poboljšanja općeg stanja ili održavaju postignuto dobro stanje

- Učenje u korištenje tehnika/vještina naučenih na terapiji

1. Rastavljanje problema na manje komponente
2. Stvaranje alternativnih odgovora na problem
3. Identificiranje, testiranje i odgovaranje na NAM i vjerovanja
4. Korištenje ZDM
5. Praćenje, bilježenje, planiranje aktivnosti
6. Izvođenje vježbi relaksacije
7. Skretanje pažnje i refokusiranje
8. Pozitivne izjave o sebi
9. Identificiranje prednosti i nedostataka (misli, vjerovanja, ponašanja, izbora pri donošenju odluka)



- Priprema za moguća pogoršanja tijekom terapije – klijenta se potiče da zamisli što će mu prolaziti glavom ako se počne osjećati gore

(uobičajene NAM povezane s pogoršanjem stanja: „Ovo nije pošteno”, „Bespomoćan sam”, „Nikad mi neće biti bolje”, „Osuđen sam da budem vječno depresivan”, „Ova terapija mi ne odgovara”, „početno poboljšanje bilo je slučajno” ...)

- Kartice za suočavanje ili vizualni prikaz napretka u terapiji

Imam izbor. Mogu katastrofizirati glede pogoršanja, uzrujati se, misliti kako je sve beznadno i osjećati se loše. Ili, mogu pregledati svoje terapijske bilješke, prisjetiti se kako su pogoršanja normalni dio oporavka i vidjeti što mogu naučiti iz ovog pogoršanja. Radeći te stvari, vjerojatnije ću se osjećati bolje i smanjiti jačinu pogoršanja.

3. Aktivnosti neposredno pred završetak terapije

- Razgovor o prorjeđivanju seansi (jedanput tjedno → jedanput u 2 tjedna)
- Klijent može sastaviti prednosti i nedostatke prorjeđivanja seansi (primjer)

prednosti	nedostaci	preoblikovani nedostaci
Imat ću više mogućnosti uvježbati naučene tehnike.	Može mi ponovno biti loše.	Ako mi bude loše, bolje da se dogodi dok sam na terapiji pa da mogu naučiti kako se s tim nositi.
Manje ću ovisiti o svom terapeutu.	Možda neću biti u stanju sam riješiti svoje probleme.	Prorjeđivanje seansi omogućava mi testiranje ideje da trebam svog terapeuta. Dugoročno, bolje mi je naučiti samostalno rješavati probleme jer neću zauvijek biti na terapiji.
Mogu primjeniti znanje s terapije i na druge stvari.	Nedostajat će mi (terapeut).	To je vjerojatno točno, ali to ću prevladati, ohrabrit će me na stvaranje novih prijateljstava.
Imat ću više vremena za druge stvari.		



- Prorjeđivanje seansi na jednom mjesečno – eksperiment (priprema za završetak terapije)
- Provjeriti klijentove NAM o završavanju terapije
- Česti su pomiješani osjećaji kod klijenata
- Prelistavanje i sređivanje svih terapijskih bilješki (po mogućnosti s terapeutom)

- Samoterapijska seansa i samoterapijski plan
- Najbolje provoditi u razdoblju prorjeđivanja seansi kako bi se klijent mogao konzultirati s terapeutom
- „Opći plan samoterapije”
- Veći broj klijenata profitira samo od kraćeg podsjećajućeg razgovora



VODIČ ZA SAMOTERAPIJSKU SEANSU

1. Odredi dnevni red
2. Pregled domaće zadaće
3. Pregled proteklog tjedna
4. Razmišljaj o trenutnim problematičnim temama/situacijama
5. Predvidi moguće probleme koji se mogu pojaviti do sljedeće seanse
6. Odredi novu domaću zadaću
7. Planiraj sljedeću samoterapijsku seansu

- Klijent pokušava samostalno riješiti poteškoće ili pogoršanja, ali uvijek može nazvati terapeuta
- Istražuju se neuspješnosti samostalnog suočavanja

1. Moram proći samoterapijsku seansu i planirati kako riješiti svoje trenutne probleme.
2. Mogu nazvati svog terapeuta i priopćiti mu što sam napravila i s njim razgovarati o mogućnosti još jedne redovne seanse ako je u mom interesu.



4. Dodatne seanse

- Klijenta se potiče na planiranje dodatnih seansi iz nekoliko razloga:
 - kod pojave teškoća, k i t raspravljaju o na koji način se k nosi i je li mogao drugačije
 - predviđanje teškoća u budućnosti i planiranje rješavanja
 - motiviranje k na izvođenje i uvježbavanje vještina
 - provjera reaktiviranja starih disfunkcionalnih vjerovanja ili strategija „rješavanja” problema
 - umirivanje klijentove anksioznosti povezane sa samostalnim održavanjem napretka

- Prevencija povrata simptoma provodi se tijekom cijele terapije
- Problemi prorjeđivanja i završetka terapije tretiraju se kao bilo koji drugi problem (npr. kombiniranje problem-solving tehnika i odgovaranja na disfunkcionalne misli i vjerovanja)

Literatura

- Beck, J. (2011). *Kognitivna terapija: osnove, educiranje i uvježbavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.