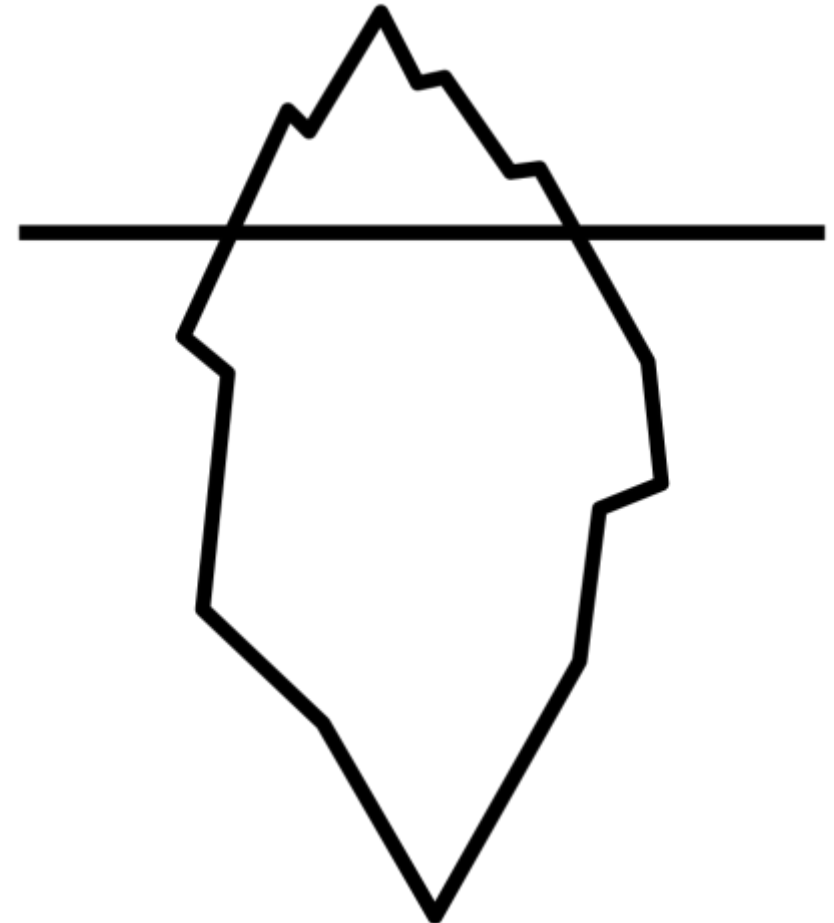
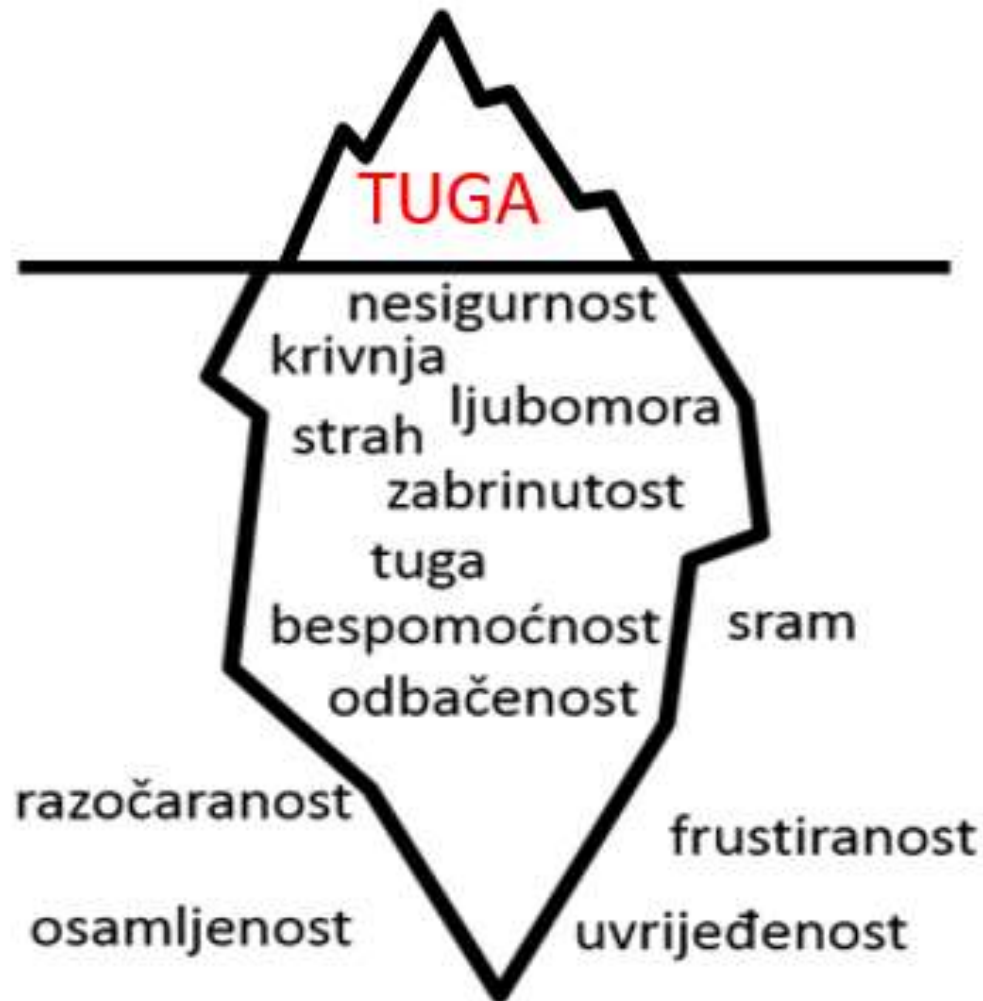


Kad sam tužan... - Što je ispod moje tuge?



BKT dječje i adolescentne depresije

Distrakcije

skretanje pažnje od averzivnih i negativnih razmišljanja → trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvrćanja misli

- fokusiranje na objekt
- osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalne vježbe
- ugodna sjećanja i fantazije
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti
- brojanje unatrag

BKT dječje i adolescentne depresije

Relaksacija

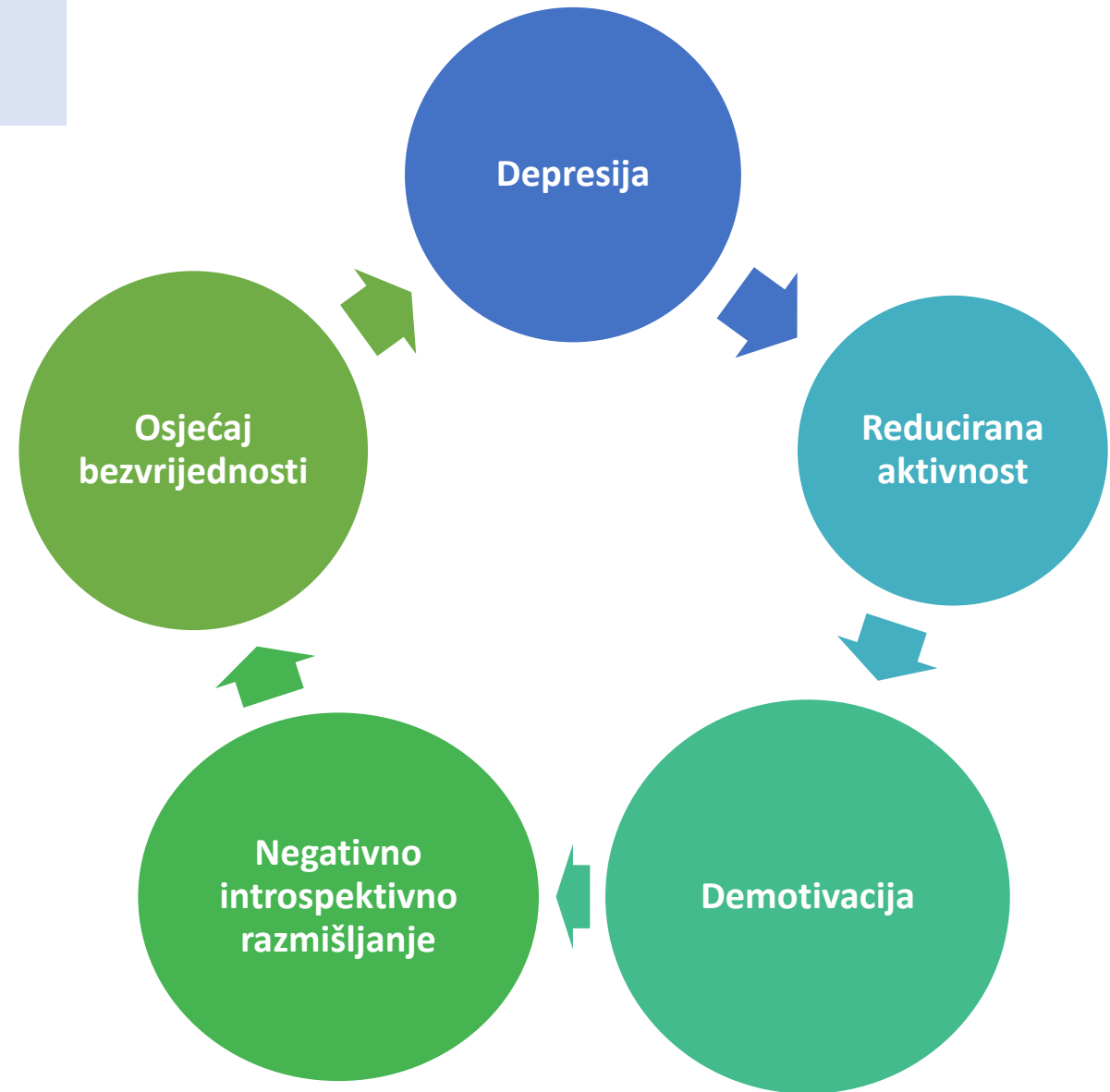
- abdominalno disanje
- vođena imaginacija



Bihevioralna aktivacija

1. Dnevnik aktivnosti
2. Planiranje aktivnosti – ugodne i obveze
3. Procjena postignuća i zadovoljstva

Dnevnik aktivnosti			
Sat	Aktivnost	Osjećaj	Intenzitet
7-8	<i>Ustajanje</i>	<i>Umorno, prazno</i>	9
	<i>Spremanje doručka</i>	<i>Umorno, prazno</i>	7
	<i>Pospremanje kuće</i>	<i>Uspješno</i>	2
8-9	<i>Pripreme za učenje</i>	<i>Bezvrijedno</i>	5
	<i>Učenje</i>	<i>Uspješno</i>	4
9-10			
10-11			
11-12			



Bihevioralna aktivacija – Planiranje aktivnosti

Datum i sat	Aktivnost	Raspoloženje (0-10)	Zadovoljstvo / Postignuće
		Prije: Poslije:	Z = P =

Dobra akcija – depresija



Depresija - vješta akcija

when you feel sad



DEPRESSION

INSTEAD OF

I FEEL SO BAD, I SHOULDN'T FEEL LIKE THIS. WHAT'S WRONG WITH ME?! I'M USELESS



TRY:

I'M NOTICING I FEEL LOW & HEAVY, THAT'S OK. DEPRESSION WANTS ME TO BELIEVE I AM WORTHLESS, BUT I KNOW I'M NOT.

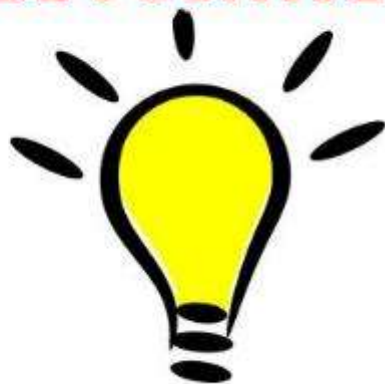
ACTION: DO SOMETHING SMALL & SIMPLE THAT IS AN ACHIEVEMENT (E.G: 5 MIN WALK, SHOWER, DO SOME DISHES, BRUSH YOUR HAIR, GET DRESSED).

RESULT: INCREASED SELF-COMPASSION, NON-JUDGEMENT
@journey_to_wellness_

**STOP NEGATIVE
THINKING**



BE POSITIVE



- 1. Identifikacija** automatskih negativnih misli (ANM) - kognitivne distorzije tj. greške u opažanju i zaključivanju
- 2. Evaluacija** - “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
- 3. Traženje alternativnih odgovora** - korisnije misli, alternativno viđenje/perspektiva situacije

Kognitivna restrukturacija „Pronaći korisniju i točniju misao”

Prilagodba razvojnoj razini djeteta

1. igre/vježbe eksternalizacije negativnih misli

- kroz lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma

2. poticati dijete da nauči opažati svoje misli

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice - mindfulness pristup
- promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice

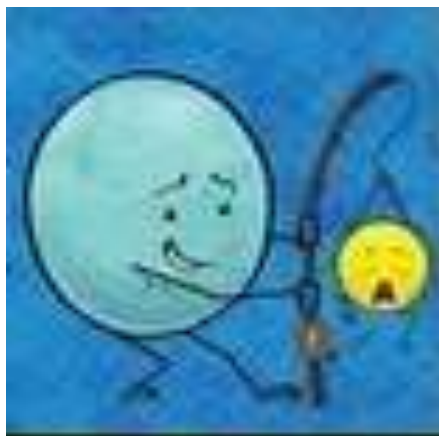
BKT dječje i adolescentne depresije

Kognitivna restrukturacija

- identificiranje i izazivanje NAM
- otkrivanje i uklanjanje kognitivnih distorzija
- identificiranje i mijenjanje posredujućih i bazičnih vjerovanja
- reatribucija
- kognitivna proba
- zaustavljanje misli
- refokusiranje – preusmjeravanje pažnje



- osvijestiti usmjerenosti na neg. misli - edukacija, igranje igara (verbalizacija i identifikacija AM tijekom igre)
- kognitivno modeliranje - terapeut misli na glas
- “Detektivi misli”
- Gdje je dokaz?
- Alternativne interpretacije
- Što ako?
- Kognitivno modeliranje i upute samome sebi
- samomotrenje pozitivnih događaja i (preusmjeravanje pažnje) - misli, osjećaja i ponašanja (tjelesnih reakcija)



UHVATI JE

Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?
Što misliš o situaciji, sebi i drugima?



PROVJERI JE

Koji su dokazi da ova misao nije točna?



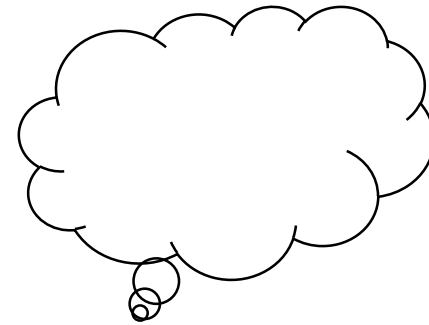
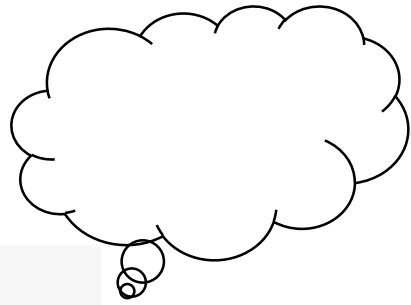
PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

Depresivno dijete/adolescent – Identifikacija ANM

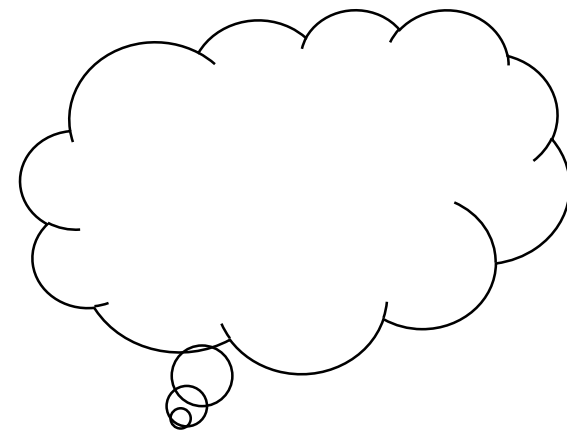
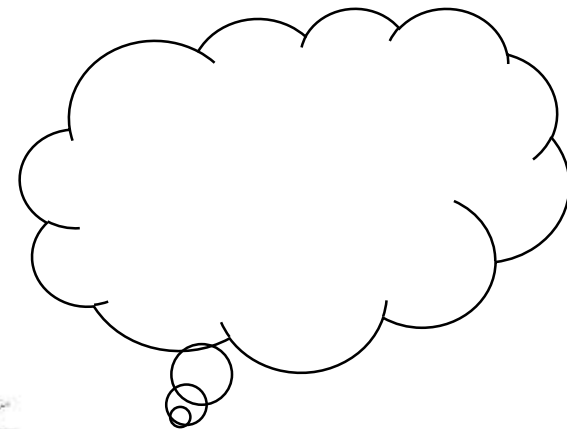
Što ti prolazi kroz glavu kad si tužan/tužna?

Što su misli?

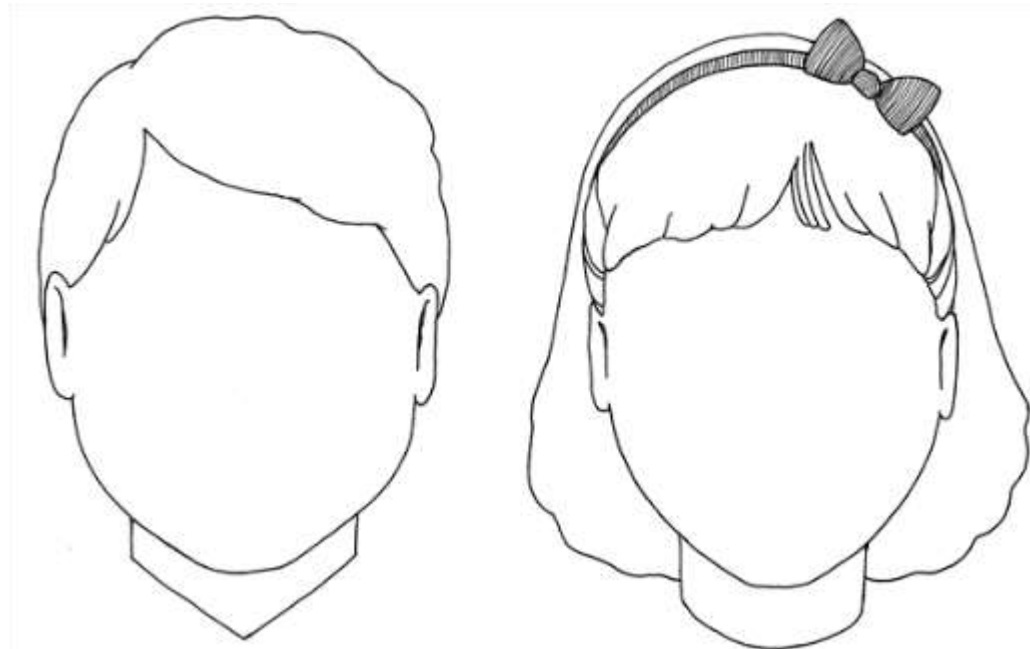
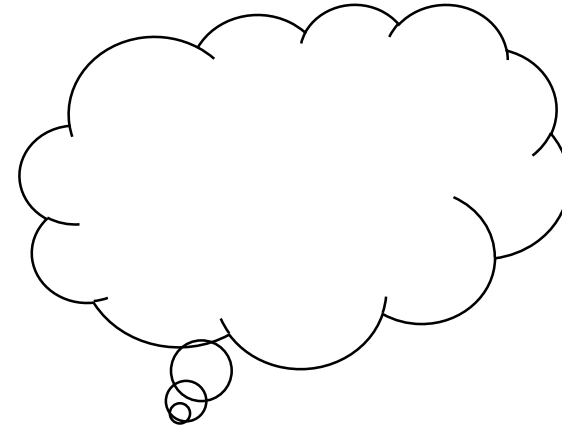
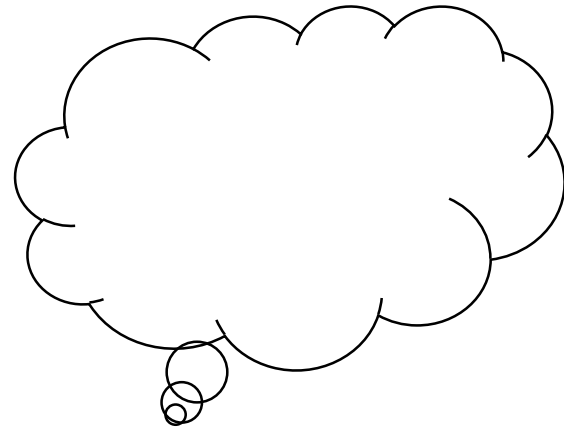


Što bi mogao misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!



Kad sam tužan/tužna, ove misli prolaze kroz moju glavu...



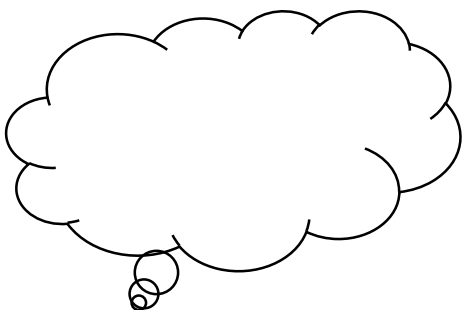
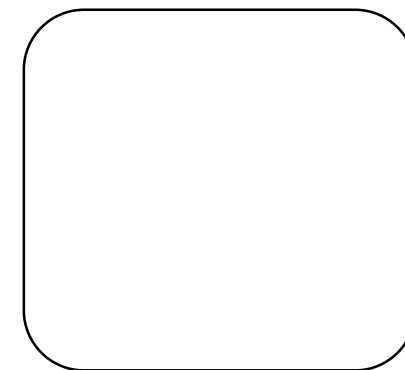
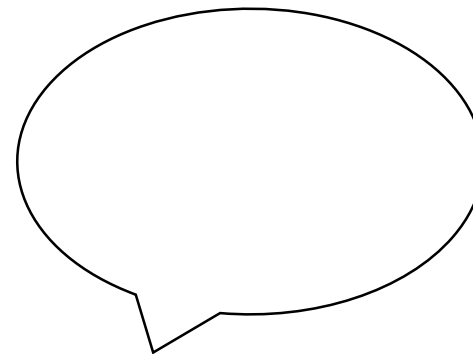
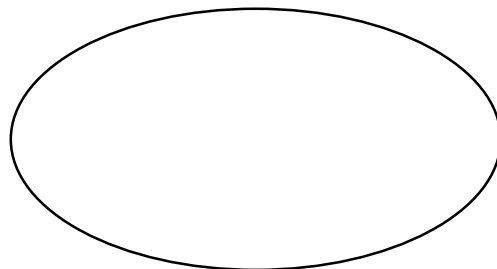
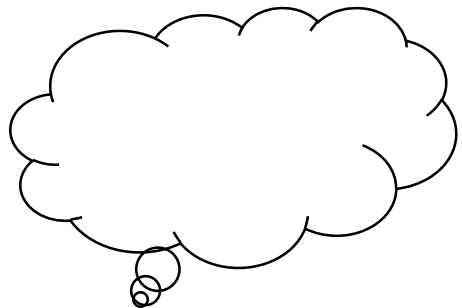
Kad sam tužan...

Mislim...

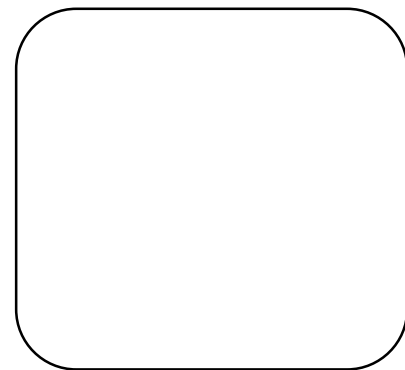
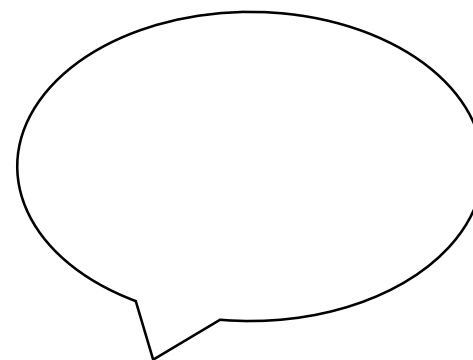
Osjećam...

Kažem...

Radim...



Tijelo...



„Detektivi misli“



Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (_____) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

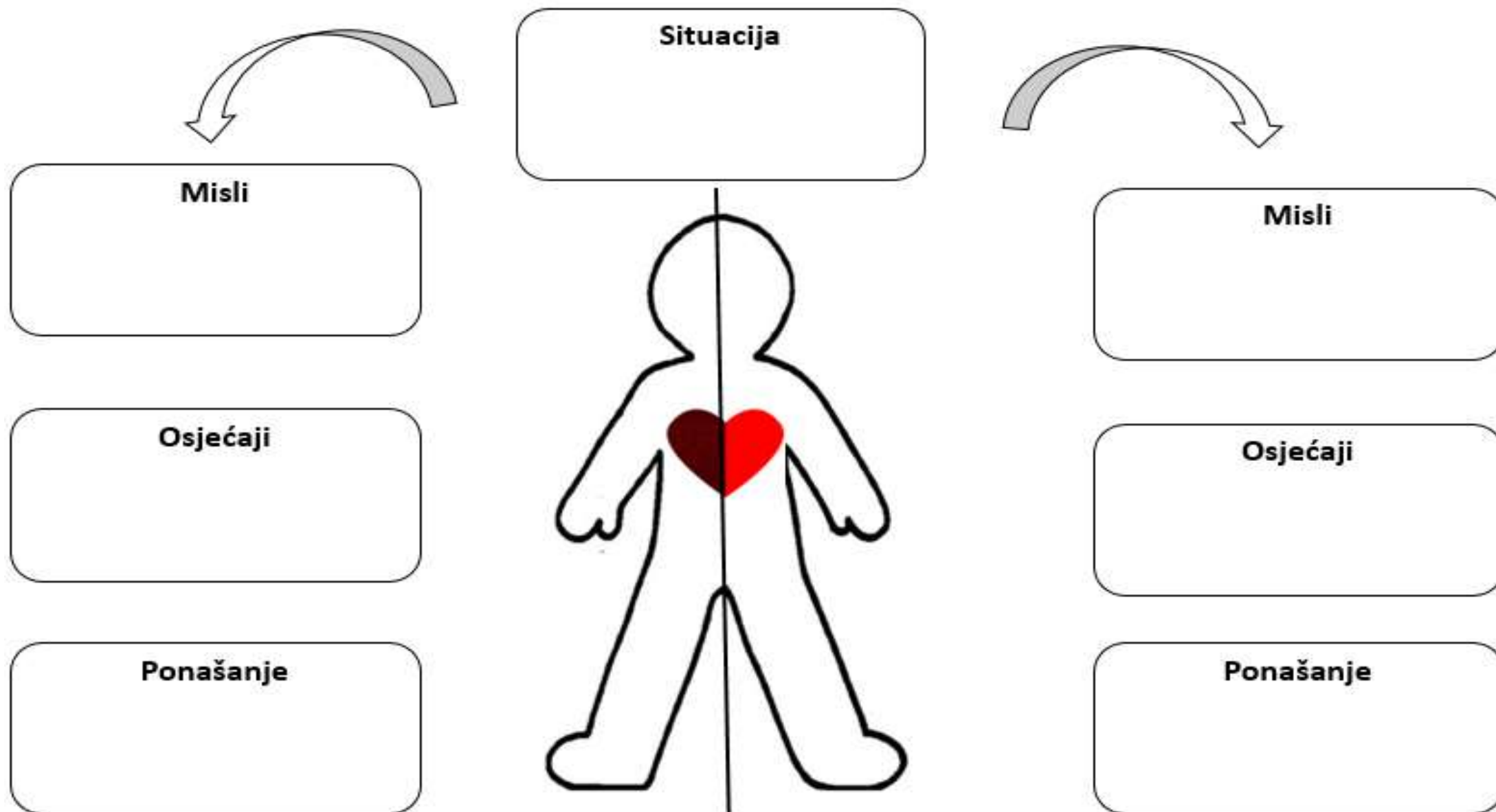
Primijeti svoju negativnu misao

“Detektiv misli”



Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!

Druga perspektiva – kad bolje razmislim...



BKT dječje i adolescentne depresije



Bihevioralni eksperiment

- dokaze koji potvrđuju ili opovrgavaju misao/shemu te smisliti zadatak kojim će je testirati - igranje uloga, izlaganje zamišljanjem

Potkrepljenje - nagrade !!!!

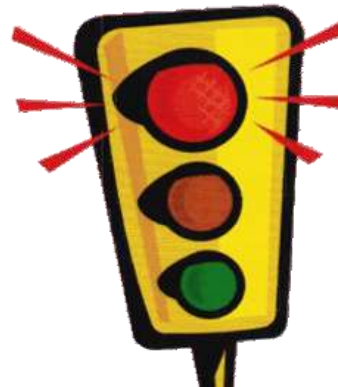
Tehnike samokontrole – kod iritabilnosti i acting out reakcija

- STOP tehnika – STOP, abd. disanje, distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, muzika, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- Tehnika semafora
- „Turtle“ tehnika – glava, ruke i noge u oklop

Samoumirujuće rečenice

Potkrepljenja – nagrada

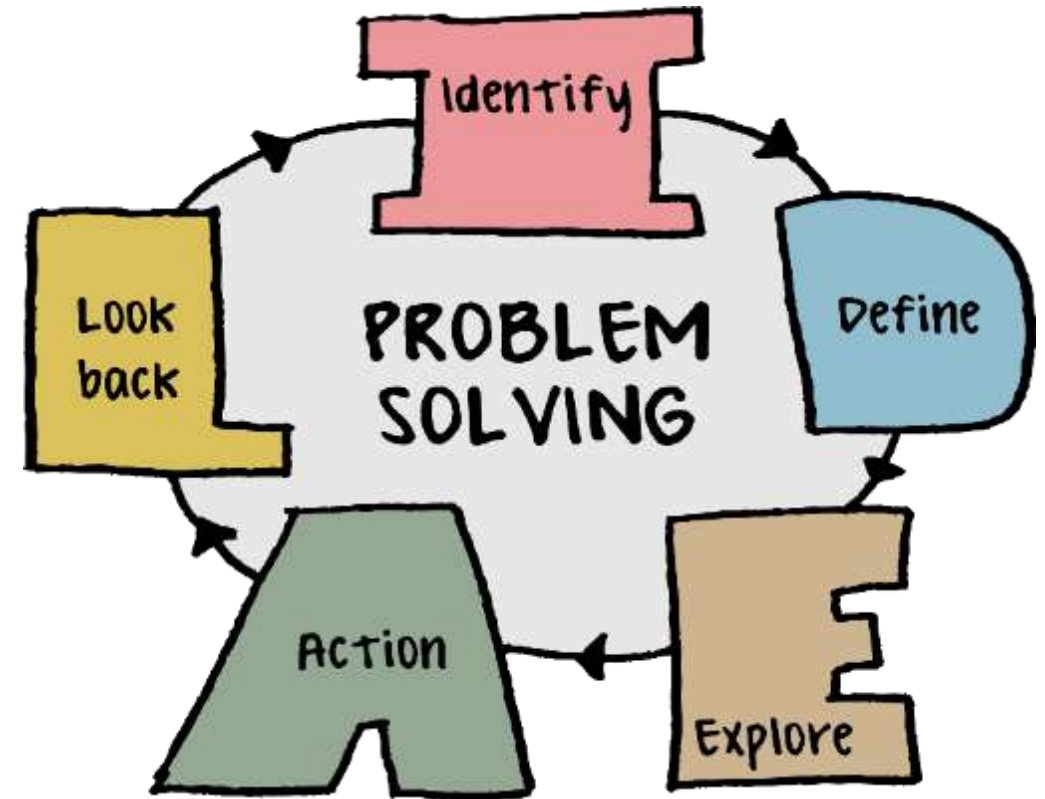
Pozitivne samoizjave



BKT dječje i adolescentne depresije

Tehnike rješavanja problema (IDEA)

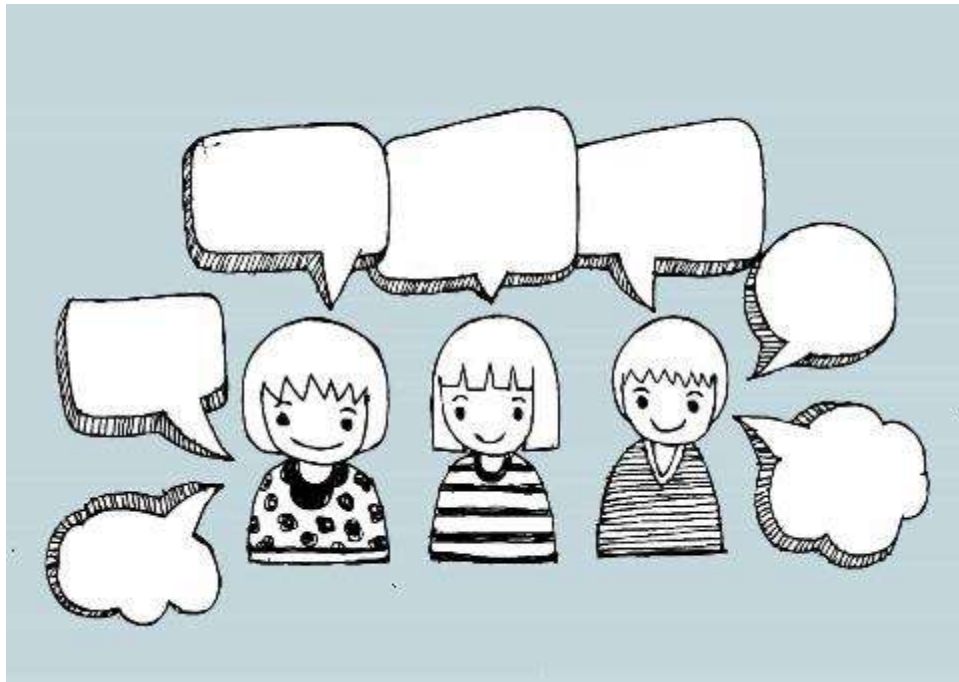
1. identifikacija problema
2. moguća rješenja
3. ishoda svakog rješenja (terapeut pomaže u prepoznavanju pozitivnih ishoda- prevladavanje pesimizma)
4. odabir najboljeg rješenja i provedba
5. evaluacija nakon provedbe



Vještina rješavanja problema



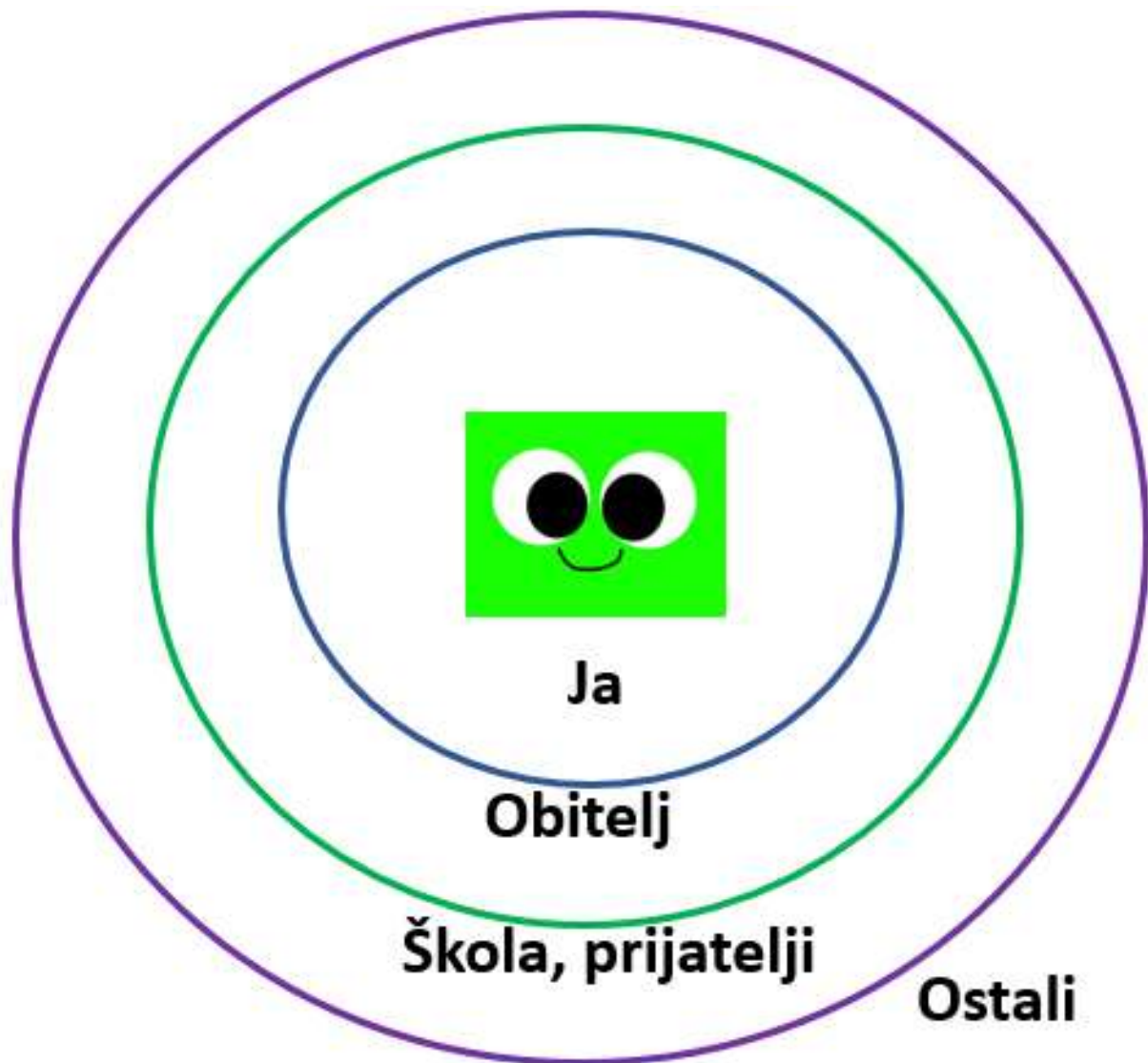
Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Krugovi podrške



Članovi obitelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Škola i prijatelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Ostali:

- 1.
- 2.
- 3.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....

Planove
drugih ljudi

Vrijeme vani

Prošlost

Misli
drugih ljudi



Riječi
drugih ljudi

Osjećaje
drugih ljudi

Ponašanje
drugih ljudi

Ostaviti moj trag....

- Procjeniti/ispitati sposobnosti, snage, jake strane, prednosti djeteta:
- U čemu je dijete dobro – sport, likovni, gluma, pjevanje, sviranje...
- Pomoći djetetu da se afirmira u skupini/razredu/kolektivu



Roditelji – koterapeuti i/ili kopacijenti

uključivanje u terapiju usporedno s djetetom

1. Podrška djetetu u usvajanju i primjeni naučenih tehnika i vještina
2. Indirektno podučiti roditelje iste tehnike i vještine
3. Naučiti roditelje vještine koje poboljšavaju njihovo ponašanje, komunikaciju, smanjuju konflikte i pomažu djetetu uočiti i promijeniti negativne misli

Parents as Partners



- Identifikacija emocija
- Planiranje aktivnosti – obveze i ugodne (zajedničke u obitelji)
- Kognitivna restrukturacija
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
- Razgovor i vještine komunikacije
- Tehnike rješavanja problema
- Rješavanje interpersonalnih problema i konflikata

Prevencija relapsa i recidiva

- osamostaljenje djeteta
- postaviti realne ciljeve
- razvoj pozitivne sheme selfa
- generalizacija napretka
- predvidjeti buduće visokorizične situacije
- povećati toleranciju na male oscilacija
- identifikacija i preispitivanje PV i BV
- booster - seanse za dijete i roditelje
- prepoznavanje znakova moguće nove epizode (dijete/adolescent i roditelji) – set-back



Poteškoće u tretmanu dječje i adolescentne depresije

Dijete

- motivacija
- razvojna ograničenja
- komorbiditet

Roditelji – depresija, poremećaji osobnosti, ovisnosti

Okolinski čimbenici – obiteljska disfunkcija, zlostavljanje, socioekonomski problemi, škola, vršnjaci



Literatura:

- Kendall PC. „**Child and Adolescent Therapy**” Cognitive-Behavioral Procedures, The Guilford Press, New York, 2006 (3rd ed.)
- Reinecke MA, Datillo FM, Freeman A. „**Cognitive Therapy with Children and Adolescents**”, A Casebook for Clinical Practice, The Guilford Press, New York London, 2006.

Kontakt:

vlatka.boricevic@zg.t-com.hr