

1.vježba: Zadatak za rad u grupama na temelju prikaza slučaja

Da ste terapeut ovoga, kako biste se osjećali u vezi njegovih suicidalnih ideja? Koje misli bi vam prolazile kroz glavu? (*npr. Ja sam odgovorna nešto učiniti. Sve suicidalne se može spasiti. – uobičajene reakcije terapeuta su bespomoćnost, beznađe, nedostatak suosjećanja, kriticizam, odbacivanje...)

1. Popišite rizične faktore za suicid
2. Navedite znakove akutnog suicidalnog rizika
3. Koja je motivacija za suicid?
4. Napravite procjenu suicidalnosti
 - a. Razina depresije
 - b. Prisutnost suicidalnih misli
 - c. Procijenite suicidalni plan
 - d. Procijenite klijentovu samokontrolu
 - e. Kolika je odlučnost u namjeri za izvršenje suicida?
5. Procijenite suicidalnu namjeru (blaga, umjerena, teža, ekstremna)
6. Kako biste klijenta zaštitili?
7. Ciljevi i plan tretmana – specifično samo za suicid

2. Vježba u parovima – rad na primjeru klijenta – bihevioralna aktivacija

- nastavak iz prethodne vježbe (prikaz slučaja); zamislite da je otklonjen suicidalni rizik.
- dogovorite tko će igrati klijenta tko terapeuta
- igranje uloga: terapeuti trebaju demonstrirati
 - klijent je na susret donio d.z.: samomotrenje aktivnosti. Dolje je naveden dio iz tog dnevnika:

Sat	Aktivnost	Raspoloženje (0-10)	Zadovoljstvo / postignuće (0-10)
6-7	Ležim budan u krevetu	3	1
7-8	Nakon obavljene higijene sa suprugom pijem kavu.	5	5
8-9	Supruga odlazi na posao.	2	2
9-10	Pomažem sjevci (slabije pokretna, dementna)	4	5
10-11	Pokušam napraviti neke kućanske poslove, brzo odustanem.	3	4
11-12	Pokušam pripremiti ručak, rijetko kad sam zadovoljan učinjenim.	3	5
12-13	Ležim u krevetu i razmišljam o tome kako sam na teret obitelji	2	1
13-14	Telefonski razgovaram sa suprugom. Bude mi lakše, ona me razumije.	6	6
14-15	Njega sjevce	4	4

→

- terapeut zajedno s klijentom analizira dnevnik aktivnosti. Terapeut primjećuje da je klijent označavao postignuće i zadovoljstvo jednom oznakom. Pojašnjava mu razliku između osjećaja postignuća i osjećaja zadovoljstva (psihoedukacija) kroz njegove primjere
- Zajedno kreiraju listu ugodnih aktivnosti
- Planiraju ugodne aktivnosti (klijent „minira“ pokušaje da ga se pokrene, perfekcionizam – govori kakav je bio prije, kako je sve mogao napraviti „naj, naj“, ne želi poduzeti male korake a nema snage za velike; govori kako ga više ništa ne veseli i sl.)