

Dodatne kognitivne i bihevioralne tehnike

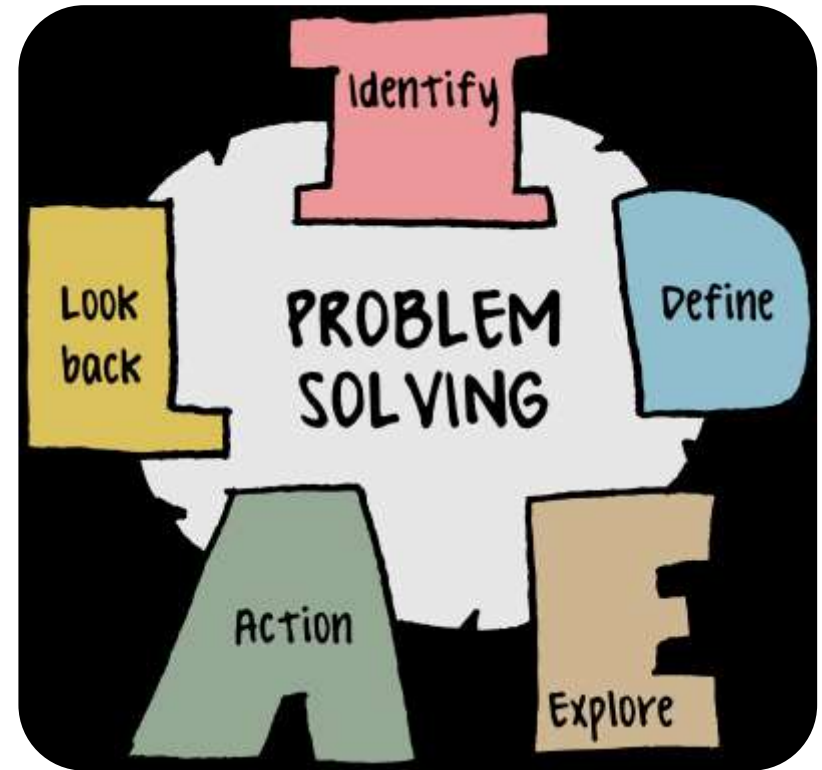
Praktikum 2.

Zagreb, 17. listopada, 2020.

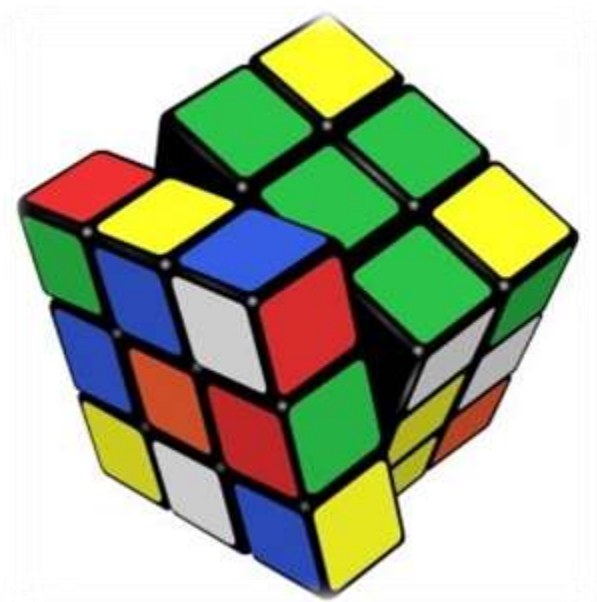


Dodatne BKT tehnike

- 1. Rješavanje problema
- **2. *Donošenje odluke***
- 3. Bihevioralni eksperiment
- 4. Opažanje i planiranje aktivnosti
- **5. *Distrakcije i preusmjeravanje pažnje***
- 6. Relaksacija
- **7. *Kartice za suočavanje***
- 8. Postupno izlaganje
- 9. Igranje uloga
- **10. *Korištenje „pita“ tehnike***
- **11. *Funkcionalne usporedbe zabilješki o sebi i pozitivnih izjava o sebi***



Rješavanje problema



- Osim psihičkih poremećaja, pacijenti mogu imati i **životne probleme**.
- **Na prvoj seansi:** stvara se „lista problema“ ili se isti prevode u ciljeve.
- **Na svakoj seansi:** obrađuju se problemi iz proteklog tjedna ili oni koje pacijent predviđa da bi mogao susresti u sljedećem.
- Na početku je terapeut aktivniji u nuđenju rješenja no, postupno ohrabruje pacijenta na što aktivnije rješavanje problema.

Postoje dvije vrste pacijenata:

Nemaju razvijene vještine rješavanja problema

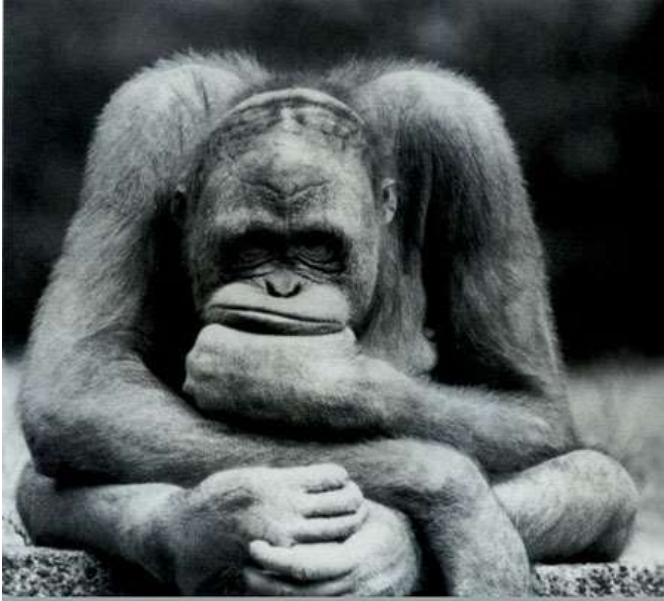
Trebaju izravne instrukcije u rješavanju problema, nabranju, odabiru i primjeni rješenja i vrednovanju njihove efikasnosti.

Imaju razvijene vještine rješavanja problema

Trebaju pomoć u identifikaciji i testiranju disfunkcionalnih misli i vjerovanja koja usporavaju ili onemogućavaju rješavanje problema.



Donošenje odluke

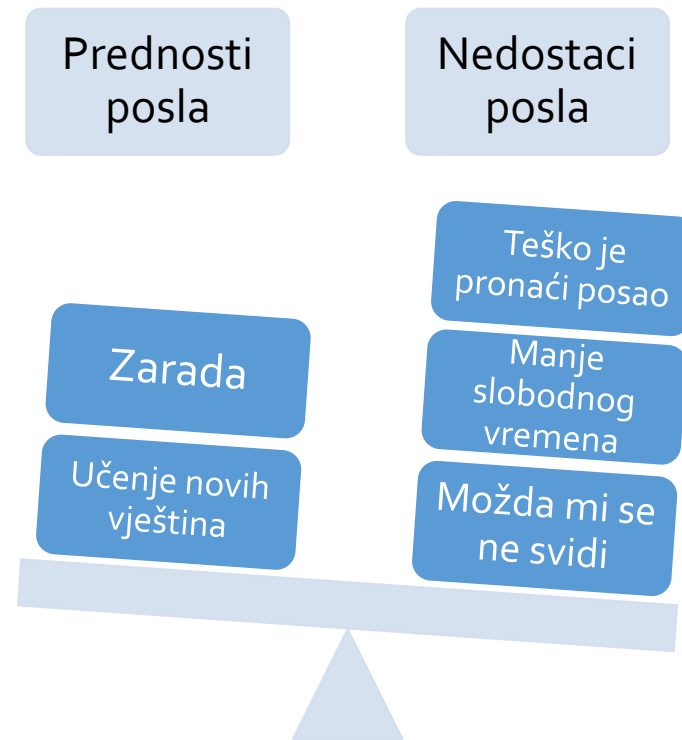


Oh what to do, what to dooo?

- Kao što imaju teškoća sa rješavanjem problema, mnogi od njih ***imaju teškoća i sa donošenjem odluka.***
 - Terapeut može pomoći pacijentu u:
 1. Izlistavanju prednosti i mana svakog izbora
 2. Razvijanju sustava vrednovanja tvrdnji
 3. Donošenju zaključka o najboljoj mogućoj opciji
- Nakon diskusije, terapeut pokušava povećati vjerojatnost ponovnog korištenja tehnike.

Donošenje odluke

- Terapeut traži klijenta izlistavanje prednosti i nedostataka svakog izbora
- Pomaže klijentu odvagati svaku ponuđenu tvrdnju i donijeti zaključak





Opažanje i planiranje aktivnosti

Kada koristiti tehniku?

- ✓ Opažanje pacijentovih aktivnosti.
- ✓ Mjerenje i analiziranje zadovoljstva i postignuća.
- ✓ Opažanje i mjerenje negativnih raspoloženja.
- ✓ Unošenje potkrijepljujućih aktivnosti.
- ✓ Unošenje zadataka za provjeravanje predviđanja u tablicu.



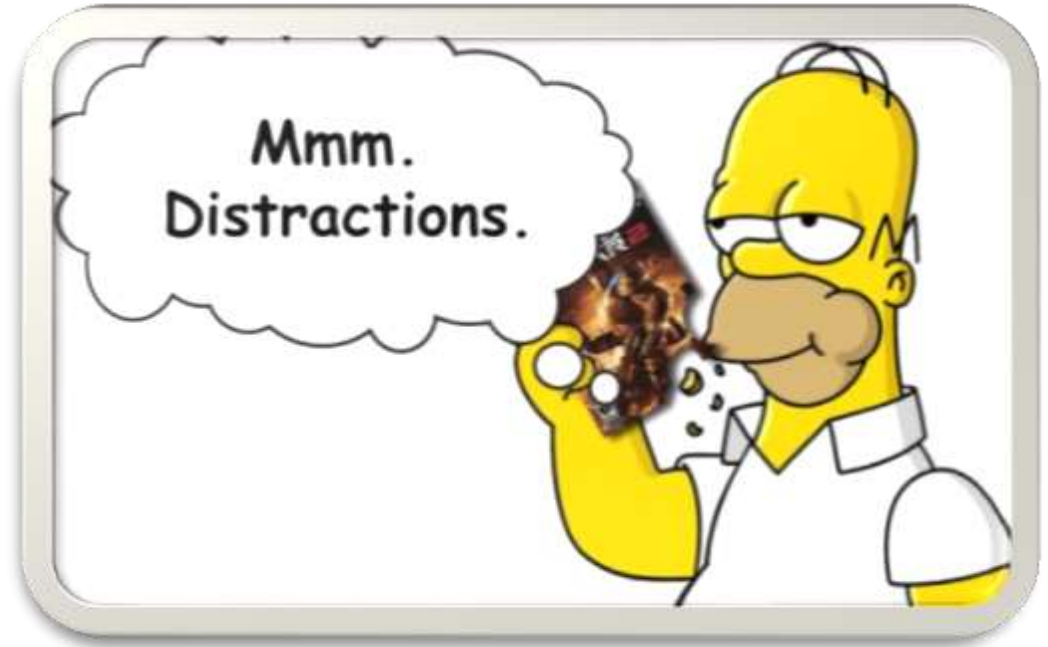


Vrijeme	pon	uto	sri	čet	pet	sub	ned
7 - 8							
8 - 9	Buđenje Z=2, P=0						
9 - 10	Učenje Z= 3, P=2						
10 - 11	Učenje Z= 3, P=3						
11 - 12	Terapija Z=5, P=4						
12 - 13	Sjedenje vani						
13 - 14	Sat kemije						
14 - 15							
15 - 16	Gledanje TV Z=3, P=0						
16 - 17							
17 - 18							
...							
22 - 23	Spavanje						

Procjene na skali od 0 do 10
Ako pacijent ne može, smanjiti na
3 stupnja (nisko, srednje, visoko)

Pregled tablice aktivnosti

- *Koje su aktivnosti previše zastupljene u terminima vođenja uravnoteženog života? Koje premalo?*
- *Koje aktivnosti imaju najviše postignuća i/ili zadovoljstva? Treba li pacijent planirati povećanje takvih aktivnosti?*
- *Koje aktivnosti imaju najniže P i/ili Z? Treba li ih pokušati smanjiti? Ili je li pacijent deprimiran zbog negativnih automatskih misli za vrijeme njihova trajanja? – u tom slučaju bolje se umjeriti na NAMi nego na smanjenje učestalosti tih aktivnosti*



Distrakcije i
preusmjeravanje pažnje

- Koriste se kada kognitivna restrukturacija nije moguća ili je neefikasna (pacijent je preplavljen osjećajima i nije u mogućnosti odmah vrednovati svoje AM i mijenjati svoje mišljenje).

Refokusiranje (preusmjeravanje pažnje)

- korisno u situacijama kada je potrebna koncentracija (vožnja, posao, konverzacija itd.).
- preusmjeravanje pažnje na trenutni zadatak (cesta ispred sebe, ono što sugovornik govori, izvješće koje piše)

Distrakcija:

- kad je klijent preplavljen osjećajima i ne radi ništa u tom trenutku
- postoje aktivnosti koje mogu služiti kao trenutni distraktori (šetnja, čišćenje kuće, odlazak u dućan, gledanje TV, telefonski razgovor s nekim itd.).

Paziti! - pretjerano usmjeravanje na distrakciju i refokusiranje → izbjegavanje (odgađanje kognitivne restrukturacije misli i vjerovanja u podlozi problema)

Relaksacija



Funkcija?

Kada koristiti, kada ne?

Primijeniti kao eksperiment
(kod nekih pacijenata povećava
anksioznost)



Kartice za suočavanje

Kartice veličine obično 3 x 5 cm koje pacijent drži na vidljivom mjestu ili u mobitelu i **čita ih po dogovoru** (npr. 3x dnevno) **i po potrebi** kako bi se povećala vjerojatnost integriranja u njegovo mišljenje.

Unaprijed treba dogovoriti koliko često se koriste/čitaju. Kartica se sastavlja u suradnji s terapeutom.

- Najčešći oblici:
- ✓ **Automatska misao – adaptivni odgovor** (kada pacijent nije u mogućnosti vrednovati misli i kad distrakcija i refokusiranje nije poželjno)
- ✓ **Strategije suočavanja** (nabraja tehnike koje će pacijent pokušati izvesti kad se nađe u teškoj situaciji)
- ✓ **Upute za aktiviranje pacijenta** (koristi se u slučaju nemotiviranosti pacijenta; ispitati + i – čitanja; otkriti i odgovoriti na automatske misli koje mogu omesti pacijenta u njenom korištenju).

Automatska misao – adaptivni odgovor

Automatska misao

Ne mogu to napraviti

Adaptivni odgovor (na poledini)

Mogu osjećati kako to ne mogu napraviti ali to ne mora biti tako. Dosta puta u prošlosti mislila sam na isti način pa sam svejedno uspjela. Najgore što bi se moglo dogoditi je da ću početi čitati i da neću razumjeti ali mogu pitati pomoć. To je bolje nego ne pokušati. Negativno mišljenje mi samo smanjuje motivaciju.

Strategije suočavanja

Strategije kad sam anksiozna

1. *Raditi ZDM*
2. *Čitati karticu za suočavanje*
3. *Nazvati prijatelja*
4. *Otići u šetnju ili na trčanje*

Upute za aktiviranje pacijenta

Kad želim od profesora tražiti pomoć

- 1. Podsjetiti se da to nije ništa strašno.*
- 2. Zapamtiti kako je ovo eksperiment. Čak i ako ovaj put ne uspije, dobra je vježba.*
- 3. Ako je grub, to vjerojatno sa mnom nema veze.*
- 4. Ako mi ne želi pomoći to je njegov neuspjeh kao profesora a ne moj kao studentice. To znači kako svoj posao ne radi kako treba.*
- 5. Trebam otići pokucati na njegova vrata.
Zapamti, u najgorem slučaju, to je dobra vježba.*



Igranje uloga

Višestruka primjena igranja uloga:

- ✓ za otkrivanje NAM
- ✓ za razvijanje racionalnog odgovora
- ✓ za mijenjanje posredujućih i bazičnih vjerovanja
- ✓ za učenje i uvježbavanje socijalnih vještina

Trening socijalnih vještina

- ✓ **Procijeniti razinu vještina koje pacijent posjeduje** s pomoću izricanja pozitivne posljedice („*Da ste stvarno vjerovali kako je vaše pravo dobiti pomoć, što biste rekli?*“)
- ✓ Dokaz da pacijent posjeduje vještine je i njihova **uspješna primjena u drugom kontekstu** (pacijent može biti primjereno asertivan na poslu, ali ne i s prijateljima) – tada ne treba raditi trening asertivnih vještina.
- ✓ **Ako pacijent posjeduje vještine a ne koristi ih**, provjeriti **disfunkcionalne pretpostavke** koje ometaju njihovu primjenu („*Ako izrazim svoje mišljenje, prekinut će me.*“)



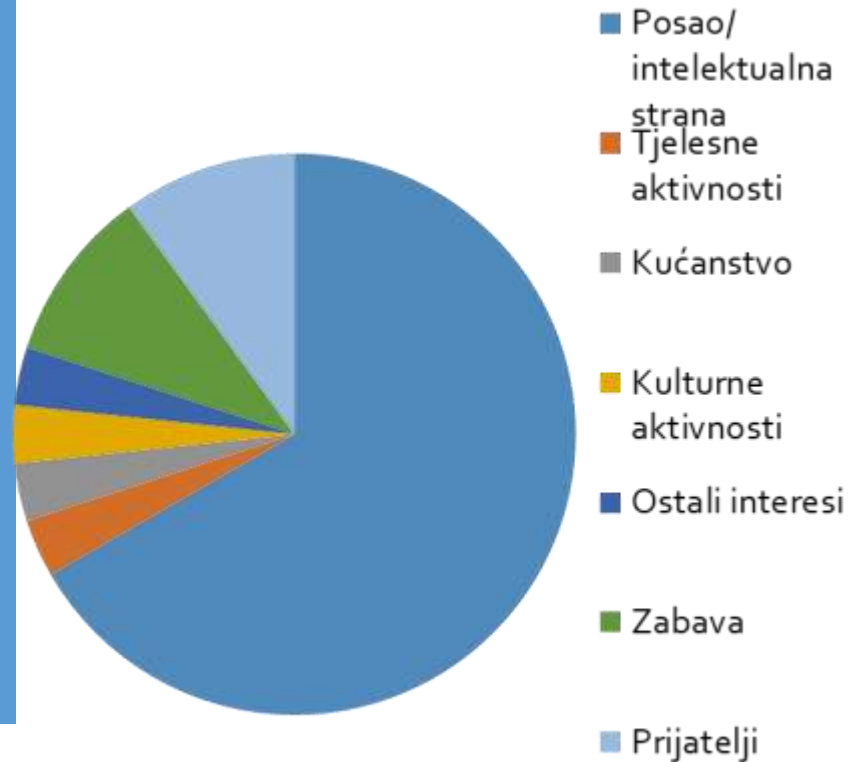
„PITA“ TEHNIKA

- Grafički prikaz ideja – prilikom određivanja ciljeva, određivanje odgovornosti za posljedice
 1. Određivanje ciljeva - kada pacijent ima teškoće u određivanju svojih problema i onoga što želi promijeniti
 2. Istraživanje doprinosa različitih čimbenika koji mogu uzrokovati teškoće - uvid u uzroke trenutnih poteškoća
 - disfunkcionalna osobina „Ja sam neadekvatna“ procijenjuje se posljednja kako bi se razmotrila sva ostala objašnjenja
- Može se upotrijebiti i za ilustraciju razlika između trenutnog i idealnog ja, vrijednosti, odnosa, praćenje stanja klijenta između termina i sl.
- Potrebno je provjeriti jesu li se zastupljenosti pojedinih kategorija promijenile tijekom razgovora

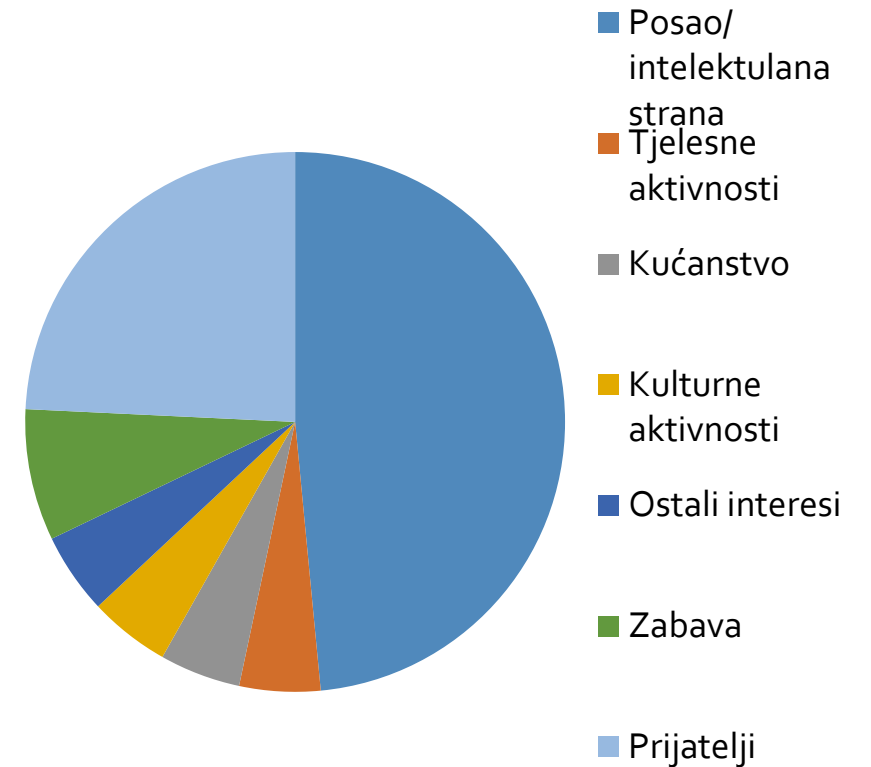
Određivanje ciljeva

- ✓ Kada pacijent ima teškoća u određivanju svojih problema i onoga što u svom životu želi promijeniti.
- ✓ Kad ne vidi koliko je neuravnotežen njegov život (opis stvarne i idealne potrošnje vremena).

STVARNA

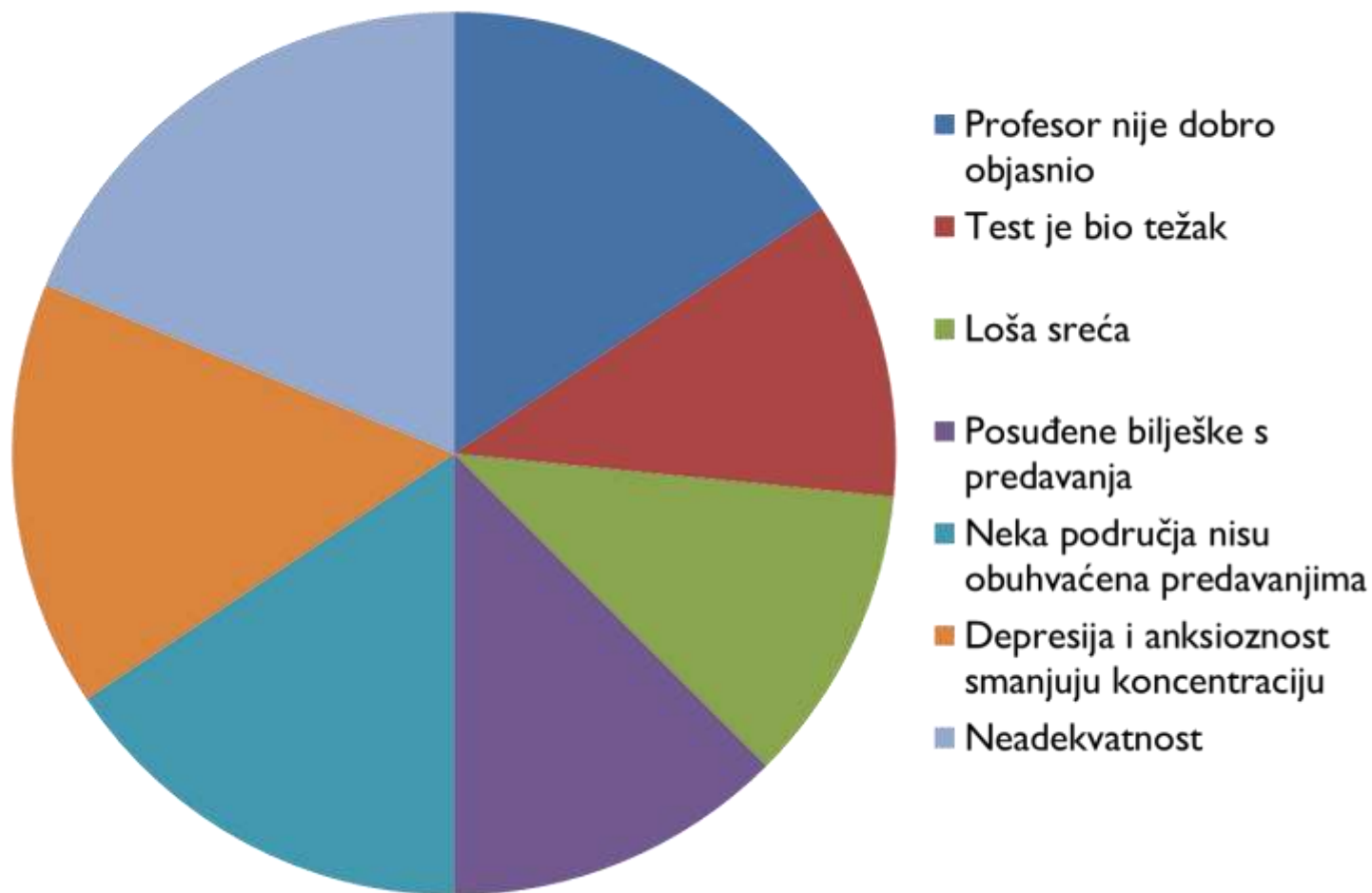


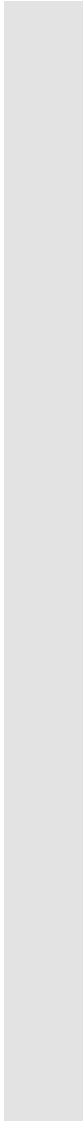

IDEALNA



Određivanje
doprinos
različitih
čimbenika
/uzroka
trenutnih
teškoća

Uzročnost (zašto sam dobila 3 na ispitu)





Funkcionalne usporedbe
zabilješki o sebi i pozitivnih
izjava o sebi

Pacijenti s psihijatrijskim poremećajima imaju ***negativnu sklonost u procesiranju informacija***, a posebno ***kad evaluiraju sebe***:

- ✓ Zamjećuju negativne podatke
- ✓ Ignoriraju, zanemaruju i zaboravljaju informacije koje su pozitivne
- ✓ Rade disfunkcionalne usporedbe
 - sebe sa stanjem u kakvom su bili prije nastanka poremećaja
 - s drugima koji nemaju psihijatrijski poremećaja
 - sa svojim idealnim ja

Korisne su dvije vrste intervencija:

- ✓ Mijenjanje samousporedbe
- ✓ Pozitivne izjave o sebi

Mijenjanje samousporedbe



- Terapeut pomaže pacijentu da uvidi kako su njegova selektivna pažnja i usporedbe disfunkcionalne (često umanjuju pozitivne stvari koje mogu napraviti)
- Podučava ga u stvaranju funkcionalnijih usporedbi (sa sobom u najgorem izdanju) da vidi koliko je napredovao.
- Korisna pitanja:
 - *Čini se da ste prilično razočarani sobom. Postoji li nešto što ste ovog tjedna napravili a da zaslužuje pohvalu?*
 - *Izgleda kako se ponovno uspoređujete s drugim ljudima. Radite li to često?*
 - *Što se događa s vašim raspoloženjem kad sebe nepravedno usporedite s drugima?*
 - *Što bi se dogodilo kad bi sebi rekli da to nije razumna usporedba...?*
 - *Biste li tu usporedbu pokušali za domaću zadaću kad se situacija ponovi?*

Pozitivne izjave o sebi

- Terapeutu podučava pacijenta u stvaranju i održavanju pozitivnih izjava o sebi.
- Pozitivne izjave o sebi su dnevne liste pozitivnih stvari koje pacijent radi i/ili koje zaslužuju pohvalu radi uloženog truda.
- Potrebno ih je što češće zapisivati (barem 3x dnevno) kako ih pacijent ne bi zaboravio.
- U ranoj fazi terapije mogu pomoći u pripremi za kasniji zadatak otkrivanja pozitivnih podataka za obrazac bazičnog vjerovanja.

LISTA ZA POHVALU

1. *Pokušala pratiti predavanje iz statistike.*
2. *Završila tipkanje seminara i predala ga.*
3. *Razgovarala s Majom za vrijeme ručka.*
4. *Nazvala Jana kako bih provjerila zadatak iz kemije.*
5. *Skuhala večeru umjesto odlaska na spavanje.*
6. *Pročitala 5. poglavlje knjige iz ekonomije.*
7. *Prošetala na tržnicu po svježe voće i povrće.*

Hvala
na
pažnji!

