

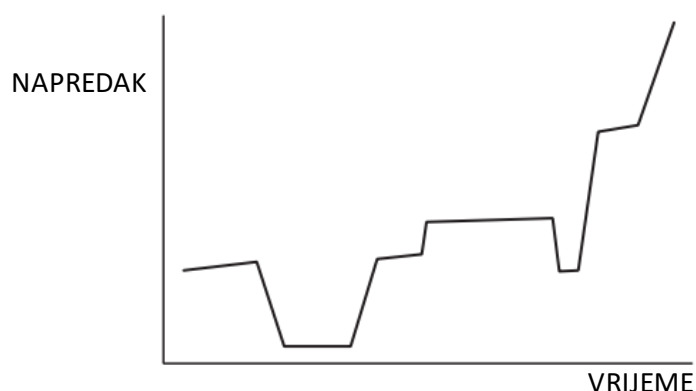
### VREMENSKI TIJEK I NAPREDAK TIJEKOM TRETMANA

**Cilj KBT-a:** klijent u suradnji s terapeutom uči kako ublažiti ili ukloniti simptome koji izazivaju trenutnu nelagodu ; terapeut poučava klijenta vještinama i tehnikama koje će mu pomoći u suočavanju s budućim teškoćama – osposobiti klijenta da sam sebi bude terapeut!

Preporuka je da se susreti terapeuta i klijenta održavaju (barem) jednom tjedno, a kada klijent primijeti smanjenje simptoma i poboljšanje općeg stanja susreti se mogu prorijediti na jednom u dva tjedna ili čak i rjeđe. Po završetku tretmana, a nakon 3 mjeseca, 6 mjeseci i 12 mjeseci preporučuje se održati "booster" susrete u kojima se prati daljnji napredak klijenta u suočavanju sa životnim izazovima.

Tijekom tretmana različiti klijenti postižu različite pomake. Napredak se kod nekih vidi ranije u procesu tretmana, a kod nekih kasnije. Važno je ne se obeshrabriti ako se željeni napredci ne vide u nekom za klijenta "očekivanom roku". Moguće je da se dogodi period kontinuiranog napretka, nakon kojeg slijedi nazadovanje ili stagnacija po pitanju poboljšanja općeg stanja. "Padovi" su očekivan dio svake terapije. Kao i životne okolnosti, tako i tijek terapije ponekad ide uzlaznom putanjom, a ponekad silaznom. No, s vremenom je u tretmanu poboljšanja i uzlaznih putanja sve više, dok je padova i silaznih putanja sve manje, a čak i kada se jave, klijent ima na raspolaganju neka nova znanja i vještine koje je usvojio na terapiji s kojima se može učinkovitije suočiti s padovima.

Tijek terapije za većinu klijenata možemo prikazati ovim grafikonom:



Završetak tretmana nije jednostrana odluka terapeuta, već ovisi o napretku klijenta tijekom tretmana i zajedničkoj odluci klijenta i terapeuta. Klijent se s ovom idejom upoznaje već na prvoj seansi.

Pogrešno je vjerovati da je za napredak tijekom tretmana odgovoran ili zaslužan samo terapeut. Terapeut daje klijentu alate koje klijent može iskoristiti kako bi utjecao na svoje misli, ponašanja i posljedično raspoloženja. Važno je imati na umu da promjene u raspoloženju dolaze zbog promjena u ponašanju i drugačijih obrazaca razmišljanja. Svaki puta kada osjetite da je vaše raspoloženje bolje (ili lošije) zapitajte se što ste učinili ili o čemu ste razmišljali i time potaknuli promjenu raspoloženja.

Iako je napredak nekad potpomognut vanjskim faktorima (lijekovi, bolje životne okolnosti i slično), zasluge za napredak u najvećoj mjeri ipak pripadaju klijentu samom!

## NAPREDAK TIJEKOM TRETMANA, ZAVRŠETAK TERAPIJE I PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA – PSIHOEDUKACIJA

Tijekom terapije, posebice u fazi napretka, uobičajeno je potaknuti klijenta da promisli o tome kako bi se postavio da uskoro primijeti pogoršanje u raspoloženju ili pad u napretku terapije. Na ova način klijent propituje svoja vjerovanja o očekivanom napretku terapije te se istovremeno educira kako se postaviti ako ili kada dođe do stagnacije ili pogoršanja.

Po završetku tretmana, klijentu ostaje set novih metoda i vještina, "alata", s kojima može iskoristiti u budućim životnim izazovima. Prednost ovih "alata" je što nisu vezani samo za jedno stanje (primjerice depresija, anksioznost,...) te su lako primjenjivi u različitim životnim situacijama.

Neki od njih su:

- "Razbijanje" problema na manje dijelove i suočavanje sa svakim od manjih dijelova
- Stvaranje mnoštva ideja kao odgovora na problem, a potom identificiranje najboljeg rješenja
- Identificiranje, propitivanje i reagiranje na automatske misli i vjerovanja
- Korištenje zapisa disfunkcionalnih misli
- Planiranje i praćenje aktivnosti
- Vježbe relaksacije
- Korištenje distrakcija i preusmjerenje fokusa
- Stvaranje hijerarhije izbjegavajućih situacija
- Pripisivanje zasluga (sebi)
- Prepoznavanje prednosti i nedostataka (misli, vjerovanja, ponašanja ili izbora pri donošenju odluke)
- Kartice suočavanja

### ZAVRŠAVANJE TERAPIJSKIH SUSRETA

Kada klijent primijeti da osjeća napredak i poboljšanje u simptomima i općem stanju seanse se prorjeđuju. Neki klijenti spremno pristaju na rjeđe susrete, dok kod nekih isto izaziva tjeskobu ili čak ljutnju jer sumnjaju u svoje sposobnosti suočavanja sa simptomima. Nije neuobičajeno da se jave pomiješani osjećaji klijenta da u trenutku kada se "osamostaljuje", može se javiti strah da klijent neće znati sam i istovremena želja se sam pokuša nositi s novim izazovima. Ovdje se važno podsjetiti da je klijent temeljem svog angažmana i ustrajnosti postigao napredak, da je savladao vještine koje će mu pomoći u budućim izazovima te da je terapeut uvijek dostupan ukoliko to bude potrebno. Zadaća u kojoj će klijent navesti sve "alate" koje je usvojio tijekom tretmana i moguće načine primjene u budućnosti može ohrabriti klijenta da je spreman za prorjeđivanje i završetak tretmana. Kao oblik podrške u odluci da se prorijede susreti klijent može napisati listu prednosti i nedostataka prorijeđenih susreta, ali i alternativa koje klijent može izvući iz nedostataka redovitih susreta. Primjerice:

PREDNOST DOLAZAKA	PRORIJEĐENIH	NEDOSTATAK DOLAZAKA	PRORIJEĐENIH	ALTERNATIVA NEDOSTATKU
Mogućnost da sam usavršim alate koje sam dobio tijekom tretmana.		Mogućnost povrata/pogoršanja simptoma.		Ako se već pogoršanje mora desiti, bolje da se dogodi dok sam još u tretmanu.

NAPREDAK TIJEKOM TRETMANA, ZAVRŠETAK TERAPIJE I PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA –  
PSIHOEDUKACIJA

**ŠTO PO ZAVRŠETKU TRETMANA?**

U periodu kada je tretman završen, prema dogovoru terapeuta i klijenta, a prije održavanja prve "booster" seanse, klijent može iskusiti uspone i padove, baš kao i u terapiji.

Tijekom tretmana klijenti usvajaju mnoge načine suočavanja s problemima i metode prevencije povrata simptoma (primjerice kartice suočavanja, vježbe relaksacije,...) no klijent se također može postaviti u ulogu terapeuta samome sebi. U tome mu može pomoći sljedeća tablica sa smjernicama za "samotretman":

Ako je došlo do pogoršanja, zapitajte se:	
<b>Protekli tjedan / tjedni</b>	
Što mi se pozitivno dogodilo posljednjih nekoliko tjedana? Jesam li si priznao zasluge za to?	
S kojim problemom sam se sada suočio? Što sam do sada učinio? Ako se isti problem ponovi, bi li postupio drugačije?	
<b>Planovi i zadatci</b>	
Jesam li ostvario što sam planirao? Što me spriječilo da se stvari odvijaju prema planu? Što mogu drugi puta učiniti za izbjegnem zapreke?	
<b>Trenutna situacija</b>	
Jesam li realističan prema problemu ili me problem u potpunosti obuzeo?	
Što mogu učiniti vezano za trenutnu situaciju/problem?	
<b>Buduće situacije</b>	
Koje prepreke mi se mogu naći na putu u narednih nekoliko dana/tjedana i što mogu učiniti vezano za njih?	
<b>Novi planovi i zadatci</b>	
Što mi Može pomoći u suočavanju sa situacijom? Bilježenje negativnih automatskih misli; bilježenje dnevnih aktivnosti (ugodnih i obaveznih); čitanje bilježaka s tretmana; trening relaksacije; realno sagledavanje vlastitih sposobnosti	
<b>Zakazivanje sljedećeg "samotretmana"</b>	

**Važno za zapamtiti:** Po završetku tretmana klijent nije prepušten sam sebi, terapeut je i dalje na raspolaganju! No, klijent često ima veće sposobnosti suočavanja s problemom nego li je to njegov dojam – sjetite se što bi vam rekao terapeut o tome!