

A close-up photograph of a hand placing a white LEGO brick onto a structure of other white LEGO bricks. The background is a plain, light color.

STRUKTURA PRVE TERAPIJSKE SEANSE

Praktikum 2 – GRUPA Osijek – 2021/2023

Nina Cerić

travanj, 2021.

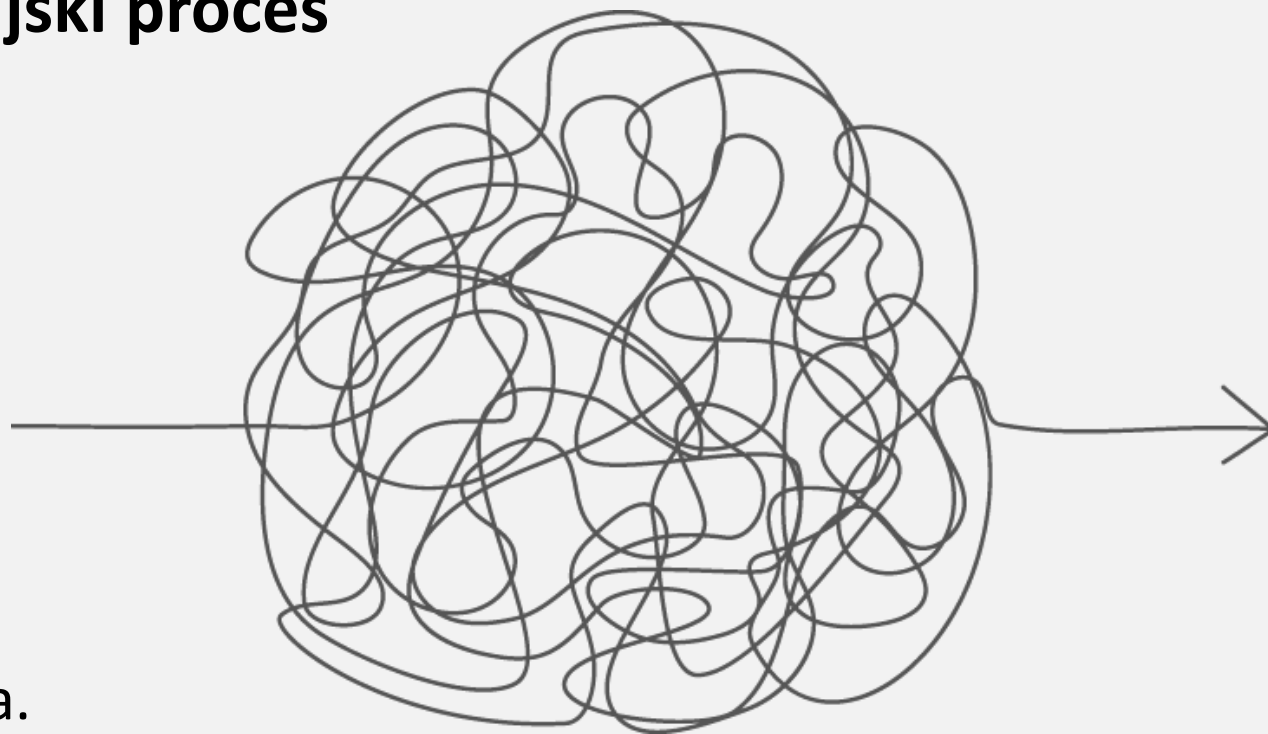
Zašto je struktura važna?

Najvažniji cilj terapeuta - **učiniti terapijski proces**

- **razumljivim** (i sebi i klijentu)
- **što efikasnijim.**

Pridržavanje standardne **strukture**

- ubrzava postizanje terapijskog cilja
- omogućava klijentovo razumijevanje
- povećava osjećaj ugodnosti kod klijenta.



Temeljni elementi kognitivno-terapijske seanse

- **kratka provjera**
(uključujući provjeru raspoloženja i medicinske dokumentacije)
- **povezivanje s prethodnom seansom**
 - **sastavljanje dnevnog reda**
 - **osvrt na domaću zadaću**
- **diskusija o problemima iz dnevnog reda**
 - **zadavanje nove domaće zadaće**
 - **zaključak i povratna informacija**

Priprema za prvu seansu

Pregled klijentove prijemne procjene

-za planiranje efikasnog tretmana važno je izvršiti potpuno dijagnostičko ispitivanje:

- sadašnji problemi
- trenutno funkcioniranje
- simptomi
- prošlost

→ izrada početne konceptualizacije

→ osmišljavanje općeg plana terapije



Ciljevi inicijalne seanse

1. uspostavljanje povjerenja i suradnje
2. upoznavanje klijenta s kognitivnom terapijom
3. educiranje klijenta o njegovim teškoćama, kognitivnom modelu i terapijskom procesu
4. normaliziranje klijentovih teškoća i ulijevanje nade
5. otkrivanje (i po potrebi ispravljanje) klijentovih očekivanja od terapije
6. prikupljanje dodatnih informacija o klijentovim teškoćama
7. upotreba tih informacija za sastavljanje liste ciljeva

KLJUČNO: Razvijanje dobre terapijske suradnje i ohrabrivanje klijenta na zajednički rad radi postizanja terapijskih ciljeva.

Preporučljiva struktura (elementi) inicijalne seanse

1. **Sastavljanje dnevnog reda** (i osiguravanje objašnjenja za takav postupak)
2. **Provjera raspoloženja** (uključujući i rezultate objektivnog mjerenja)
3. **Kratki pregled iznijetih problema i sređivanje podataka**
4. **Identificiranje problema i postavljanje ciljeva**
5. **Educiranje klijenta o kognitivnom modelu**
6. **Otkrivanje klijentovih očekivanja od terapije**
7. **Educiranje klijenta o njegovim teškoćama**
8. **Zadavanje domaće zadaće**
9. **Osiguravanje sažetka**
10. **Povratna informacija**

U kojim slučajevima se struktura modificira?

Ukoliko

- klijent uzima **lijekove** zbog psihičkih problema
- je preporučena medikamentna terapija
- je riječ o **zloupotrebi droge/alkohola**

i to postaje točka dnevnog reda!

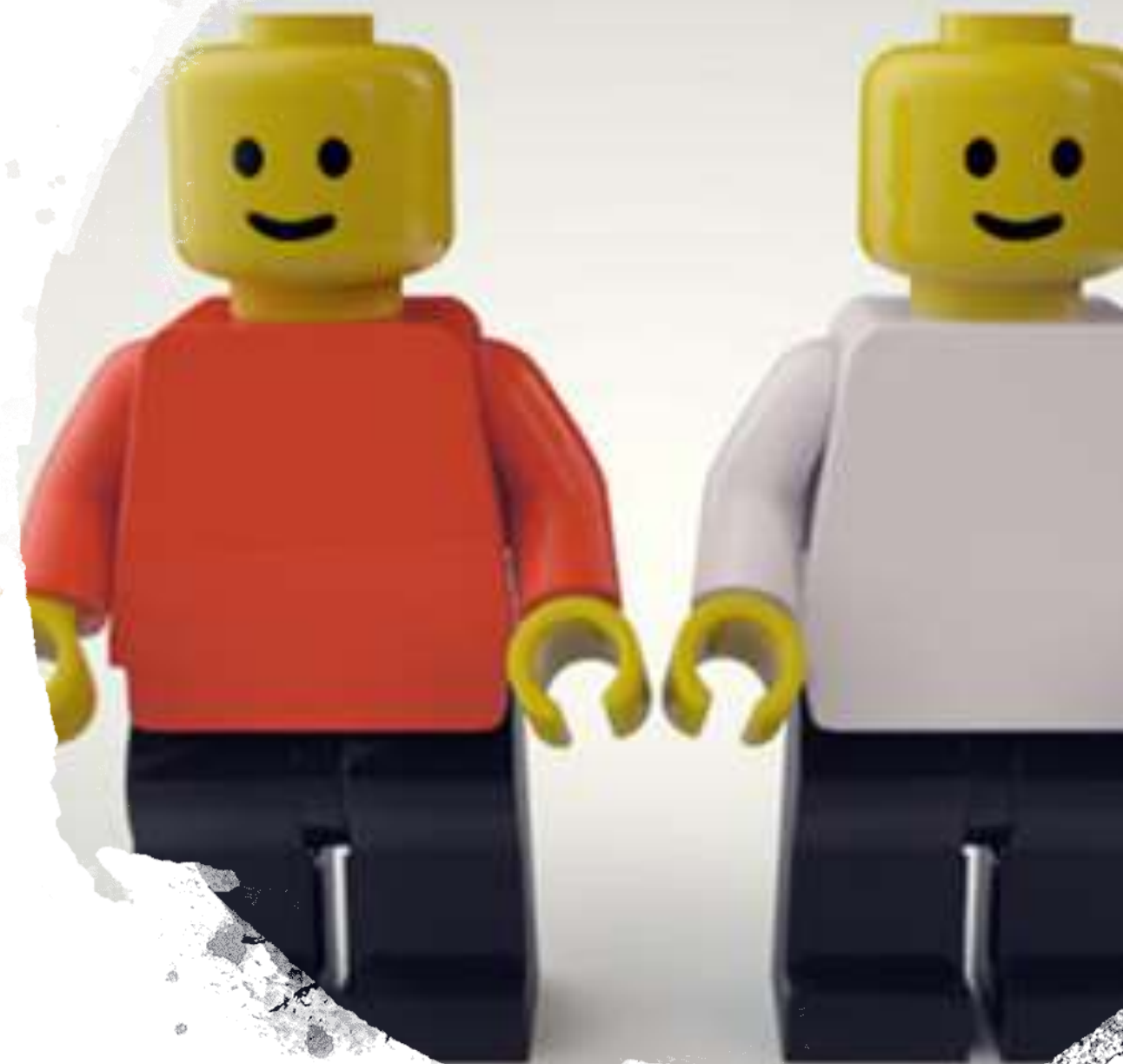
Ukoliko

- klijent ima **suicidalne namjere**

važno je procijeniti stupanj suicidalnosti i otkriti razloge beznađa te **dati prednost kriznim intervencijama (u slučaju kad je pacijent opasan za druge ili je on sam u opasnosti od drugih!)**

Važnost izgradnje odnosa

- **izgradnja odnosa započinje na prvoj seansi i traje**; najčešće je dovoljno riječima, tonom glasa i facijalnim izrazima kontinuirano pokazivati razumijevanje i empatiju
- **kod poremećaja ličnosti proces je kompleksniji** - potrebno je uključiti velik broj izravnih izjava kojima se pokazuje razumijevanje i empatija
- važnost terapeutovih **eksplicitnih i implicitnih poruka**
- važnost **dosljednog traženja povratne informacije** od klijenta – ispravljanje krivih interpretacija, mogućih nesporazuma, iskazivanje poštovanja i suradnje



A close-up photograph of a hand placing a white LEGO brick onto a larger structure of white LEGO bricks. The background is a plain, light-colored surface. The text "STRUKTURA PRVE TERAPIJSKE SEANSE" is overlaid in bold black letters across the middle of the image.

STRUKTURA PRVE TERAPIJSKE SEANSE

1. SASTAVLJANJE DNEVNOG REDA

- objašnjavanje klijentu kako će izgledati prva seansa i **upoznavanje s kognitivnom terapijom**
- neuspješno sastavljanje dnevnog reda često rezultira neproduktivnim razgovorom koji odvlači obje strane od klijentu važnih tema
- u idealnim uvjetima – brzo i potpuno

Htjela bih započeti našu seansu određivanjem dnevnog reda, odnosno onoga o čemu ćemo danas razgovarati. To ćemo raditi na početku svake seanse da budemo sigurni da ćemo imati vremena za sve što smo planirali. Htjela bih predložiti neke točke, a zatim ću Vas pitati želite li nešto dodati. Je li to u redu?

...

Želite li još nešto dodati današnjem dnevnom redu?

...

Dopustite mi da si zapišem ovo, zapisivat ću mnogo toga za vrijeme seanse. Želim se osigurati da nešto ne bih zaboravila.

...

Ako se poslije još nečega sjetite, slobodno recite.

TERAPIJSKE BILJEŠKE

Pacijentičino ime: Sally Datum: 15. 3. Seansa br. 7

Objektivni rezultati: Beckova skala depresivnosti = 18, Beckova skala
anksioznosti = 7 Škala beznađa = 9

Pacijentičin dnevni red:

Problem s radom iz engleskog

Terapeutovi ciljevi:

Nastaviti modificirati perfekcionističko mišljenje

Šmanjiti anksioznost i izbjegavanje vezano za sudjelovanje u razredu.

Najvažnije na seansi:

1. Osjećaj manje depresivnosti i anksioznosti ovaj tjedan
2. (Situacija / problem) (Automatska misao) (Emocija)
Rad iz engleskog za sutra → Nije dovoljno dobar → Anksioznost
Intervencija – Disfunkcionalni zapis misli – primijenjen
Posljedica – Anksioznost (reducirana)
3. Staro vjerovanje: Ako ne dobijem 5, to znači da nemam ono što je
potrebno za uspjeh
90% (stupanj vjerovanja)
Intervencija: Šavjet Doni (prijateljici)
Posljedica: 80% (ponovno procijenjen stupanj vjerovanja)
Intervencija 2: Racionalno-emocionalno igranje uloga
Posljedica: 60% (ponovno procijenjen stupanj vjerovanja)
Novo vjerovanje: Da bih bila uspješna sada ili u budućnosti, ne moram
imati sve petice. 80% (stupanj vjerovanja)
4. Kartice suočavanja o postavljanju pitanja nakon predavanja.

Domaća zadaća: (Ako je pacijent napisao domaću zadaću na samokopirnom papiru, priložite je bez prepisivanja)

ZDM Čitati bilješke s terapije i razmisliti o starom i novom vjerovanju o uspjehu.

Čitati kartice suočavanja tri puta dnevno i po potrebi: pitati jedno ili dva pitanja nakon predavanja.

Potrošili još malo vremena za dotjerivanje rada iz engleskog.

Sljedeća seansa ili buduće seanse:

Vidjeti kako perfekcionizam utječe na druge dijelove života.

2. PROVJERA RASPOLOŽENJA

Kratka provjera klijentovog raspoloženja:

- **SUBJEKTIVNO**

- **samoprocjena klijenta** (skale od 0-10, 0-100 / rangiranje u 3 kategorije: nisko-srednje-jako)

- **OBJEKTIVNO**

- **upitnici** (npr. Beckove skale) – može otkriti ono što klijent nije verbalizirao – analiza čestica (obratiti pozornost na čestice vezane za ideje suicidalnosti i beznada)
- **grafičko bilježenje i praćenje rezultata** (os x – broj seanse, os y – rezultat)

*Kako ste se osjećali ovaj tjedan?
Mogu li pogledati upitnike koje ste ispunili?*

...
Čini se da se još uvijek osjećate prilično depresivno, rezultati se nisu puno promijenilo u odnosu na prvu procjenu. Čini li Vam se to točnim?

...
Iako ću Vas uvijek pitati kako ste se osjećali, voljela bih i da na početku svake seanse ispunite ova tri upitnika, jer pomoću njih dobivam brzu informaciju. Je li to u redu?

3. PREGLED IZNOŠENJA PROBLEMA, IDENTIFIKACIJE PROBLEMA I ODREĐIVANJE CILJEVA

- kratak **osvrt na klijentovo iznošenje problema** – najnoviji podaci
- **identificiranje specifičnih problema**
- **određivanje rizika za suicid**
- „prevođenje” klijentovih problema u terapijske ciljeve (u bihevioralnim terminima) → **zajedničko kreiranje liste ciljeva**

Postavili smo dnevni red i provjerili Vaše raspoloženje. Sada bih se, ako se slažete, htjela uvjeriti kako sam razumjela razlog Vašeg dolaska na terapiju.

...

Je li se nešto važno dogodilo u razdoblju...?

...

Možete li svojim riječima reći kakve ste probleme imali?

...

Čini se da se osjećate...

4. EDUCIRANJE KLIJENTA O KOGNITIVNOM MODELU

- otkrivanje (i po potrebi korigiranje) dosadašnjih klijentovih znanja o ovoj vrsti terapije
- educiranje klijenta o kognitivnom modelu i automatskim mislima **koristeći klijentove vlastite primjere** (grafički prikaz)
- važno je koristiti jednostavne rečenice i kontinuirano provjeravati klijentovo razumijevanje → **educiranje prilagoditi klijentovim kognitivnim sposobnostima**

Htjela bih čuti što već znate o kognitivnoj terapiji i kako očekujete da će ona teći?

...

Prvo bih htjela utvrditi kako vaše mišljenje utječe na vaše osjećaje. Možete li malo razmisliti jeste li u zadnjih nekoliko dana zamijetili da vam se raspoloženje promijenilo?

...

Što vam je tada prošlo kroz glavu?

...

UKOLIKO KLIJENT NIJE SHVATIO: Ponekad je teško razumjeti te misli. Obično su jako brze. Nije to ništa strašno, vratit ćemo se na to drugi puta.

5. OČEKIVANJA OD TERAPIJE

- naglašavanje **metodičnosti i racionalnosti terapije** (klijent se osjeća bolje jer bolje razumije sebe, rješava probleme, uči postupke koje može primijeniti)
- prenošenje poruke klijentu o **jednakoj odgovornosti** klijenta i terapeuta za napredak u terapiji
- poželjno je klijentu ponuditi prijedlog učestalosti i procjenu trajanja terapije:
 - kod većine je optimalna učestalost u početku **1x tjedno** i trajanje **1,5 do 4 mjeseca**
 - dulje kod kroničnih teškoća i poremećaja ličnosti

Što očekujete od terapije?

...

Pomoći ću Vam da naučite kako prevladati depresiju – i to što naučite moći ćete koristiti cijeli život u rješavanju mnogih drugih problema.

...

Teško je u ovom trenu predvidjeti koliko ćete ostati na terapiji. Moja procjena je negdje oko osam do četrnaest seansi. Zajednički ćemo odrediti što će biti najbolje. U redu?

6. EDUCIRANJE KLIJENTA O NJEGOVIH TEŠKOĆAMA

- većina klijenata želi znati dijagnozu, potvrdu da nisu ludi, da je terapeut već pomogao osobama sa sličnim problemima
- poželjno je:
 - **izbjegavati davanje dijagnoza o poremećaju ličnosti** (bolje ju je opisati općenito)
 - **dati osnovne informacije o poremećaju** kako bi klijent počeo neke probleme pripisivati poremećaju i na taj način smanjiti njegovu samokritičnost

Procjena pokazuje da ste značajno depresivni i anksiozni, poput mnogih klijenata koji ovdje dolaze. Prilično sam uvjeren da ćemo Vam moći pomoći da se osjećate bolje. Što Vi mislite?

...

Imate sasvim uobičajen problem zvan depresija. Depresija utječe na to kako ćete vidjeti sebe, svoj svijet i svoju budućnost...

...

Biste li bili voljni nešto od ovoga zapisati, kako biste to ovaj tjedan zapamtili? A evo i jedna brošura za čitanje koja će Vam reći nešto više o depresiji.

7. SAŽETAK I ZADAVANJE DOMAĆE ZADAĆE

- **rezimiranje svih važnih točaka seanse** kako bi obje strane imale jasnu sliku o onome što su upravo radili i što će dalje raditi
- **razjašnjenje termina domaće zadaće** – razlika terapijske (individualizirana, zajednički ustanovljena) i školske (neindividualizirana, često nekorisna)
- **zadavanje domaće zadaće:**
 - zadaci koji zahtijevaju edukaciju iz određenog područja (aktivno čitanje)
 - aktivnost motrenja i/ili planiranja i pravljenja rasporeda
- **pregled onoga što je klijent pristao napraviti za domaću zadaću** (ukoliko terapeut osjeti da klijent neće moći obaviti neki dio, nudi mu povlačenje tog dijela - fleksibilnost u zadavanju zadaće pomaže klijentu preispitati nedoumice u pogledu korisnosti kognitivne terapije)

Dopustite mi da ukratko ponovim o čemu smo danas razgovarali...

*...
Pogledajmo što ste zapisali za domaću zadaću. Želim se uvjeriti kako mislite da je to moguće i da će Vam pomoći. Mislite li da biste mogli imati probleme u zapisivanju misli? Ako da, možda da to ostavimo za drugi put? Nije to ništa strašno.*

8. POVRATNA INFORMACIJA

- **zadnji element svake terapijske seanse**
- **prenošenje poruke da je terapeutu stalo do klijenta**
- **prilika za izražavanje i razrješavanje nesporazuma** kako bi se smanjila vjerojatnost klijentovog nedolaska na sljedeću seansu

Kako ste se osjećali za vrijeme seanse?

...

Je li bilo nešto na seansi što Vas je zasmatalo?

...

Bilo mi je zadovoljstvo danas raditi s Vama. Molim Vas još da ispunite terapijsko izvješće.

IZVJEŠĆE S TERAPIJE

1. Što ste danas radili, a važno je zapamtiti?
2. Koliko ste danas vjerovali svom terapeutu?
3. Je li bilo nečega što vam je na današnjoj terapiji zasmetalo? Ako jest, što?
4. Koliko ste od domaće zadaće za današnju terapiju napravili? Koliko je vjerojatno da ćete napraviti sljedeće zadaće?
5. O čemu biste željeli razgovarati na sljedećoj seansi?

Slika 3.3 Terapijsko izvješće (© 1995 Judith S. Beck).

REAKCIJE KLIJENATA NA PRVU SEANSU

- **uglavnom imaju pozitivne osjećaje o terapeutu i terapiji**
- **ponekad imaju negativnu reakciju na prvu seansu:**
 - terapeut tada nastoji odrediti problem i ustanoviti značenje tog problema za klijenta, a zatim odrediti problem za rad na idućoj seansi
 - važno je da terapeut prepozna potrebu jačanja terapijskog saveza



