

Završavanje terapije i prevencija povrata simptoma

24. travnja 2021.
Martina Knežević

Pripremljeno prema knjizi:
Beck, J. S. (2011). *Osnove kognitivne terapije*.
Naklada Slap

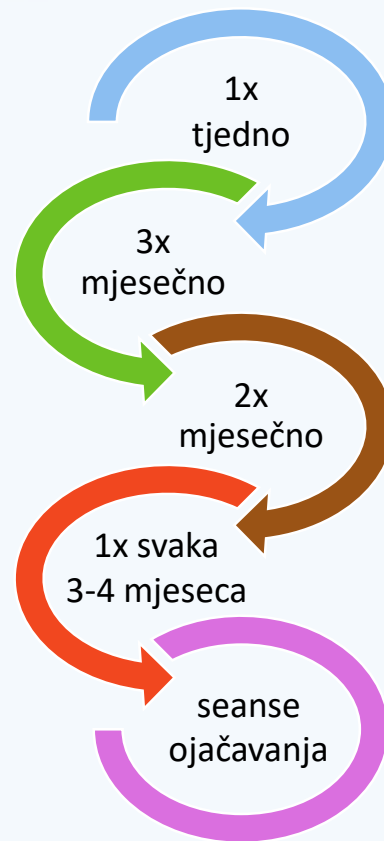
Aktivnosti u prvoj seansi

Cilj terapije

- ubrzati slabljenje simptoma
- podučiti klijenta da bude sam svoj terapeut

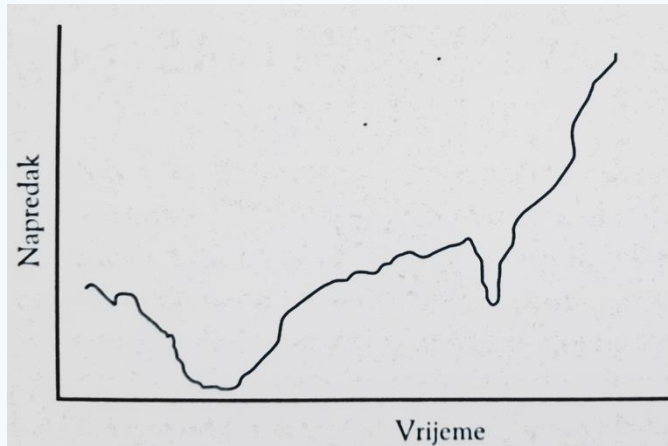
Identificiranje očekivanja

1. Na koji način očekuje da će mu/joj biti bolje?
2. Koliko će mu/joj za to trebati vremena?
3. Hoće li konstantno napredovati, bez mogućnosti pogoršanja?



Aktivnosti u prvoj seansi

Crta napretka



Pripremiti klijenta na oscilacije

- vrlo mali broj klijenata osjeća i ostvaruje napredak baš svakog tjedna
- većina ima uspone i padove koji idu zajedno
- normalno je imati uspone i padove
- razdoblja pogoršanja će se skraćivati i, kako vrijeme prolazi, bit će ih sve manje

Beck, J. S. (2011). *Osnove kognitivne terapije*. Naklada Slap.

Aktivnosti u tijeku terapije

Pridavanje zasluga za napredak klijentu

- naglasiti klijentovu zaslugu i trud
- ojačavati klijentovu vjeru u vlastitu samoefikasnost
- naglašavati i promjene u klijentovu razmišljanju i ponašanju koje su mogle doprinijeti poboljšanju ili pomoći u njegovu održavanju



Aktivnosti u tijeku terapije

Učenje i korištenje vještina/tehnika naučenih na terapiji

- naglasiti da su naučene tehnike i vještine dugoročna pomoć



Aktivnosti u tijeku terapije

Priprema za moguća pogoršanja tijekom terapije

- što bi klijentu moglo prolaziti glavom ako se počne osjećati lošije



Aktivnosti pred završetak terapije

Odgovaranje na zabrinutost glede smanjivanja seansi



Prednosti prorjeđivanja

1. Imat ću više mogućnosti uvježbavanja naučenih vještina.
2. Manje ću ovisiti o svom terapeutu.
3. Mogu primijeniti znanje s terapije i na druge stvari.
4. Imat ću više vremena za druge stvari.

Nedostaci prorjeđivanja

1. Može mi ponovno biti loše.
2. Možda neću biti u stanju sama riješiti svoje probleme.
3. Nedostajat će mi (terapeut).

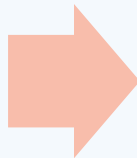
Beck, J. S. (2011). *Osnove kognitivne terapije*. Naklada Slap.

Aktivnosti pred završetak terapije



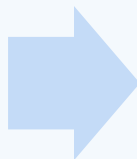
Nedostaci prorjeđivanja

Može mi ponovno biti loše.



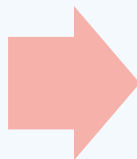
Ako mi i bude loše, bolje da se dogodi dok sam još na terapiji tako da mogu naučiti kako se s time nositi.

Možda neću biti u stanju sama riješiti svoje probleme.



To mi daje mogućnost testiranja ideje da trebam svog terapeuta. Dugoročno je za mene bolje naučiti kako samostalno rješavati svoje problem jer na terapiji neću biti zauvijek.

Nedostajat će mi (terapeut).



To je vjerojatno točno, ali to ću moći prevladati. Ohrabrit će me na stvaranje novih prijateljstava.

Aktivnosti pred završetak terapije

Odgovaranje na zabrinutost glede završetka terapije

- provjeriti klijentove AM o završetku, otkriti osjećaje i pomoći u odgovaranju na moguće distorzije
- terapeut izražava svoje iskrene osjećaje
- odgovaranje na AM i istraživanje prednosti i nedostataka završetka terapije može se provesti na isti način kao i kod prorjeđivanja seansi



Samoterapijska seansa

- razgovarati s klijentima o samoterapijskom planu
- **započeti u razdoblju prorjeđivanja terapijskih seansi**
- plan prilagoditi klijentovim potrebama

Vodič za samoterapijsku seansu

1. Odredi dnevni red

2. Pregled domaće zadaće

3. Pregled proteklog tjedna

4. Razmišljaj o trenutnim problematičnim temama/situacijama

5. Predvidi moguće problem koji se mogu pojaviti

6. Odredi novu domaću zadaću

7. Planiraj sljedeću samoterapijsku seansu

Beck, J. S. (2011). *Osnove kognitivne terapije*. Naklada Slap.

Priprema za moguća pogoršanja

Što trebam učiniti u slučaju pogoršanja?

1. Imam izbor:
 - a) Mogu katastrofizirati glede pogoršanja, uzrujati se, misliti kako je sve beznadno i vjerojatno se osjećati loše.
 - b) Mogu pregledati svoje terapijske bilješke, prisjetiti se kako su pogoršanja normalna i vidjeti što mogu naučiti iz ovog pogoršanja. Radeći te stvari, vjerojatnije ću se osjećati bolje i smanjiti jačinu pogoršanja.
2. Moram proći samoterapijsku seansu i planirati kako riješiti svoje trenutne probleme.
3. Mogu nazvati terapeuta i kratko mu priopćiti što sam napravila i s njim razgovarati o mogućnosti još jedne redovne seanse ako je u mom interesu.

Primjer kartice za suočavanje (Sally)

Beck, J. S. (2011). *Osnove kognitivne terapije*. Naklada Slap.

Dodatne seanse

Razlozi za planiranje dodatnih seansi

- razgovarati o tome kako se klijent nosio s teškoćama i procijeniti je li to mogao napraviti na bolji način
- predvidjeti teškoće koje bi se mogle pojaviti i planirati na koji način se nositi s tim teškoćama



Razlozi za planiranje dodatnih seansi

- dodatno motivirati klijenta na provođenje samoterapijskih seansi
- pomoći klijentu u određivanju je li prije promijenjeno disfunkcionalno vjerovanje ponovno aktivirano

LET'S WORK
TOGETHER

Dodatne seanse: vodič

A. Planiraj unaprijed:
određuj jasne sastanke i,
ako je moguće, potvrđuj ih

C. Pripremi se prije
dolaska. Oluči o čemu bi
trebao razgovarati.

B. Razmatraj dolazak kao
preventivnu mjeru, čak i ako
održavaš svoj napredak



Zaključak?

