



ZAVRŠETAK TERAPIJE I PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA

Anamarija Župčić
Travanj, 2021.
Praktikum II

DINAMIKA TERAPIJSKIH SUSRETA



U početku su terapijske seanse planirane jednom tjedno.

Kad pacijent osjeti smanjenje simptoma i nauči osnovne tehnike – prorjeđivanje
(naprije 3x mjesečno, pa 2x do jednom u svaka 3-4 mjeseca)

Dodatne seanse/Seanse ojačavanja –
3,6 i 12 mjeseci nakon završetka

Za vrijeme cjelokupnog procesa pripremamo klijenta na završetak terapije i moguće povrate simptoma!

AKTIVNOSTI U PRVOJ SEANSI

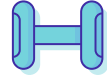


Počinje priprema za završetak terapije i mogućnost povrata simptoma



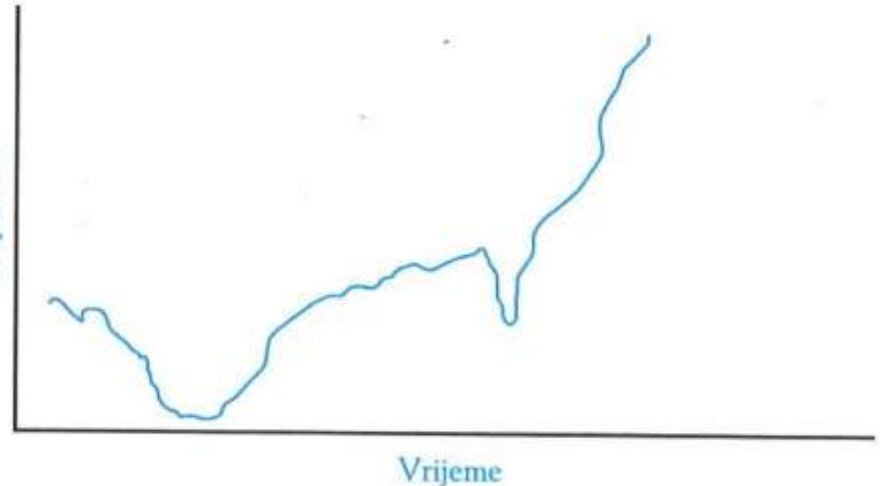
Identifikacija klijentovih očekivanja od terapije

Pripremanje klijenta na moguće oscilacije i pogoršanja



Život nakon prestanka terapije → klijent „bolje opremljen” za suočavanja

Napredak



AKTIVNOSTI U TIJEKU TERAPIJE (1)



Pridavanje zasluga za napredak klijentu



Učenje i korištenje vještina/tehnika naučenih na terapiji



Priprema za moguća pogoršanja tijekom terapije



AKTIVNOSTI U TIJEKU TERAPIJE (1)

Pridavanje zasluga za napredak klijentu

- pohvaljivanje klijenta za napredak
- naglašavanje klijentove zasluge za trud koje su uzrokovale promjene u mišljenju, raspoloženju i/ili ponašanju – povećanje osjećaja samoefikasnosti (*prevencija povrata simptoma)
- u slučaju da klijent ustraje u tome da ne zaslužuje zasluge- istraživanje bazičnih vjerovanja



Učenje i korištenje vještina naučenih na terapiji

- rastavljanje većeg problema na jednostavnije komponente
- stvaranje alternativnih odgovora na problem
- identificiranje, testiranje i odgovaranje na automatske misli i vjerovanja
- praćenje, bilježenje i planiranje aktivnosti
- izvođenje vježbi relaksacija
- pisanje pozitivnih izjava
- identifikacija prednosti i nedostataka

Priprema za moguća pogoršanja tokom terapije

- čim se klijent počne osjećati bolje, terapeut ga priprema za moguća pogoršanja, tražeći od njega da zamisli što će mu prolaziti kroz glavu ako se počne osjećati gore
- terapeut pomaže odgovoriti na te misli i predodžbe i napisati karticu za suočavanje



AKTIVNOSTI NEPOSREDNO PRED ZAVRŠETAK TERAPIJE (1)

Odgovaranje
na
zabrinutost
gleda
smanjivanja
seansi

Odgovaranje
na
zabrinutost
gleda
završetka
terapije

Pregled
naučenog u
tijeku terapije

Samoterapijska
seansa

Priprema za
pogoršanja
nakon
završetka
terapije



AKTIVNOSTI NEPOSREDNO PRED ZAVRŠETAK TERAPIJE (2)

1. Odgovaranje na zabrinutost glede smanjivanja seansi

Prednosti prorjeđivanja terapijskih seansi

Imat ću više mogućnosti uvježbavanja naučenih vještina

Manje ću ovisiti o svom terapeutu

Mogu primijeniti znanje s terapije i na druge stvari

Imat ću više vremena za druge stvari

Nedostaci

Preoblikovani nedostaci

Može mi ponovo 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

Prorjeđivanje seansi daje mi mogućnost testiranja svoje ideje da trebam svog terapeuta. Dugoročno gledano, za mene je bolje naučiti kako samostalno rješavati svoje probleme 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 NEPOSREDNO PRED ZAVRŠETAK TERAPIJE (3)

3. Pregled naučenog u tijeku terapije

- terapeut potiče na čitanje i sređivanje svih bilježaka napravljenih tokom terapije
- moguća domaća zadaća: napisati pregled svih važnih vještina i činjenica naučenih u terapiji

4. Samoterapijska seansa

- samoterapijski plan – korisno provoditi ga dok traje prorjeđivanje seansi zbog mogućnosti konzultacija s terapeutom
- terapeut podsjeća na prednosti samoterapijskih seansi

5. Priprema za moguća pogoršanja nakon završetka terapije

- kartica za suočavanje
- poželjno je da klijent samostalno pokuša riješiti svoje teškoće, prije nego nazove terapeuta
- ako treba još jednu seansu: terapeut pokušava otkriti razlog neuspjelog samostalnog suočavanja te s klijentom planira što ubuduće treba raditi drugačije

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 probleme koji se mogu pojaviti do sljedeće seanse
6. Odredi novu domaću zadaću
7. Planiraj sljedeću samoterapijsku seansu



DODATNE SEANSE



Razlozi za planiranje dodatnih seansi nakon završetka terapije:

- u slučaju pojave nekih teškoća pacijentu omogućen razgovor o načinu samostalnog nošenja s tim
 - poticaj na izvođenje samoterapijskih seansi i uvježbavanje svojih vještina (saznanje da će biti pitan o napretku u vezi navedenog može biti dodatna motivacija)
 - mogućnost provjere ponovnog pojavljivanja disfunkcionalnih vjerovanja i strategija
 - mogućnost evaluacije i, ukoliko je potrebno, izmjene programa samoterapije
 - planiranje dodatnih seansi nakon završetka terapije umiruje pacijentovu anksioznost glede samostalnog održavanja napretka
- Terapeutov opći cilj na dodatnoj seansi je provjera pacijentova stanja i planiranje održavanja napretka

VODIČ ZA DODATNU SEANSU

- A. Planiraj unaprijed – određuj jasne sastanke i, ako je moguće, potvrđuj ih.
- B. Razmatraj dolazak kao preventivnu mjeru, čak i ako održavaš svoj napredak.
- C. Pripremi se prije dolaska. Odluči o čemu bi trebalo razgovarati, uključujući:
 1. Što je za tebe bilo dobro?
 2. Koji su problemi nastali? Kako si se s tim nosio? Je li postojao i bolji način?
 3. Koji bi problemi mogli nastati do sljedeće dodatne seanse? Problem dočaraj u detalje. Koje bi automatske misli mogao imati? Koja bi se vjerovanja mogla aktivirati? Kako ćeš se nositi s automatskim mislima/vjerovanjima? Kako ćeš riješiti problem?
 4. Koja bi ti kognitivna tehnika mogla pomoći? Koju bi tehniku volio raditi do sljedeće dodatne seanse? Koje bi te automatske misli mogle omesti u izvode-nju tehnika kognitivne terapije? Kako ćeš odgovoriti na te misli?
 5. Koje daljnje ciljeve imaš za sebe? Kako ćeš ih postići? Kako ti može pomoći ono što si naučio u kognitivnoj terapiji?

ZAKLJUČAK

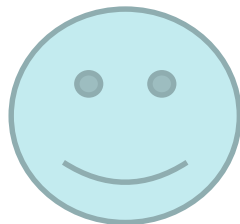
* rad na prevenciji povrata simptoma tijekom cijele terapije

* problemi s prorjeđivanjem seansi i završetkom terapije tretiraju se kombiniranjem rješavanja

problema i odgovaranja na disfunkcionalne misli i vjerovanja



HVALA NA PAŽNJI!



LITERATURA

Beck, J. (2011). *Kognitivna terapija: osnove, educiranje i uvježbavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap. – 15. poglavlje

