



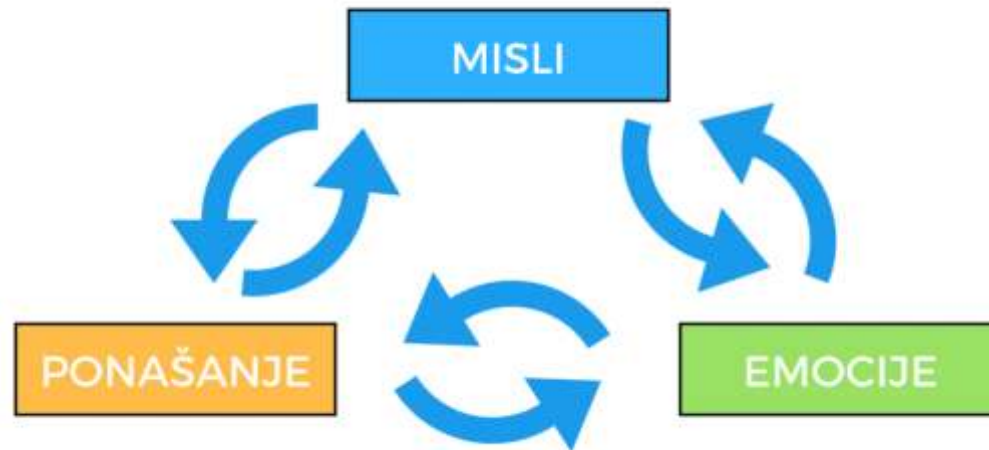
**OSTALE
TEHNIKE
KOGNITIVNO
BIHEVIORALNE
TERAPIJE**

Marija Dujmović

09.10.2021.g.

UVOD

- Niz tehnika; kognitivne vs. bihevioralne
- Utjecaj na klijentovo raspoloženje, mišljenje, ponašanje
- Odabir tehnike prema konceptualizaciji/ciljevima



- Rješavanje problema
- **Donošenje odluke**
- Bihevioralni eksperiment
- Opažanje i planiranje aktivnosti
- Distrakcije i preusmjeravanje pažnje
- Tehnike relaksacije
- **Kartice za suočavanje**
- Postupno izlaganje
- **Igranje uloga**
- **Pita tehnika**
- **Funkcionalne usporedbe zabilješki o sebi i pozitivnih izjava o sebi**



1. DONOŠENJE ODLUKE

1. Lista prednosti i nedostataka izbora – pomoć terapeuta
2. razvijanje sustava odvagivanja svake ponuđene tvrdnje
3. stvaranje zaključka o najboljoj opciji

- terapeut pokušava povećati vjerojatnost ponovnog korištenja tehnike



PREDNOSTI RAZGOVORA S OCEM	NEDOSTACI RAZGOVORA S OCEM
<ul style="list-style-type: none">- Otvaranje i potencijalno rješavanje problema- „Osjećati ću se lakše”- Popravak odnosa- „Probala sam”- Ostanak u kući i financijska ušteda	<ul style="list-style-type: none">- Potencijalna svađa- Napadanje mame- Nerazumijevanje- Još gori odnos
PREDNOSTI PRESELJENJA	NEDOSTACI PRESELJENJA
<ul style="list-style-type: none">- Život s dečkom- Sloboda- „Mir u kući”	<ul style="list-style-type: none">- Financijska strana- Ostanak majke u kućanstvu- Problem ostaje neiskomuniciran- Nadalje loš odnos s ocem

2. PITA TEHNIKA

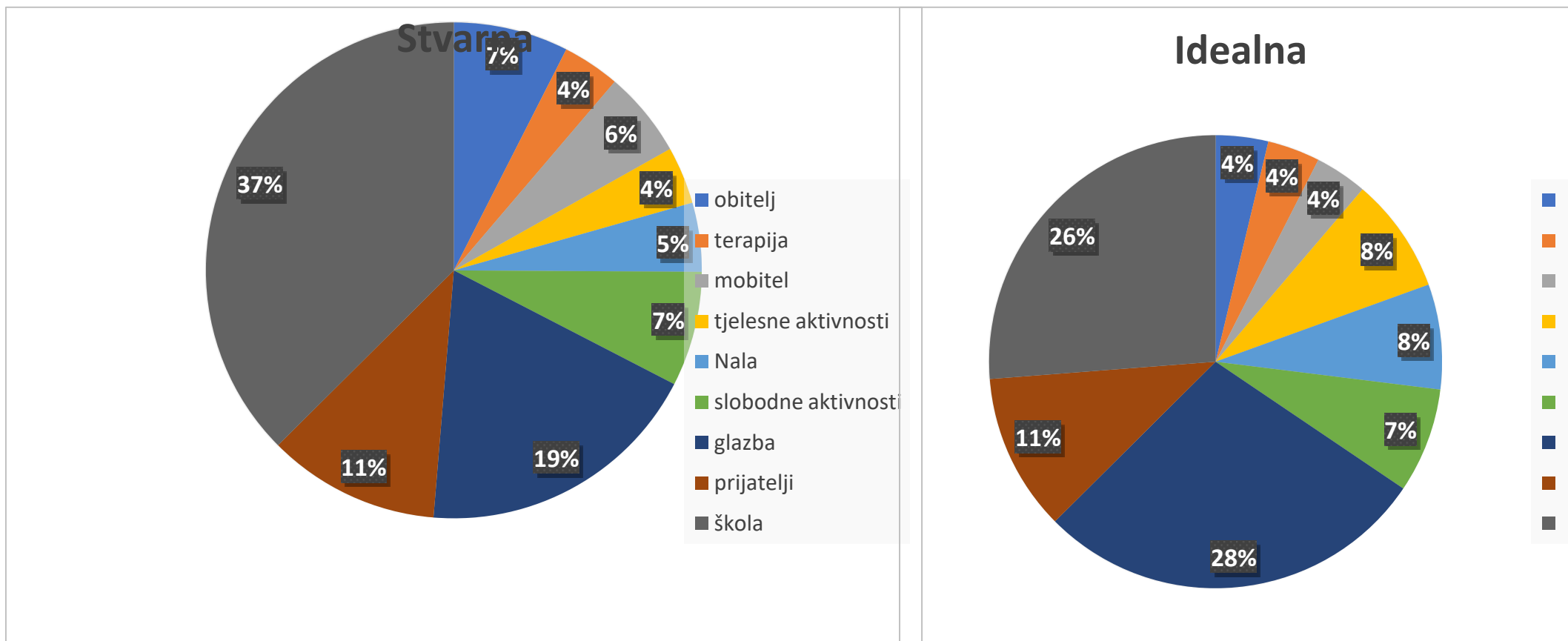
- Klijent svoje ideje jasnije vidi u grafičkom prikazu

ODREĐIVANJE CILJEVA	ISTRAŽIVANJE DOPRINOSA RAZLIČITIH ČIMBENIKA KOJI MOGU UZROKOVATI TEŠKOĆE
- teškoće u određivanju svojih problema i onoga što želi promijeniti	- uvid u uzroke trenutnih poteškoća



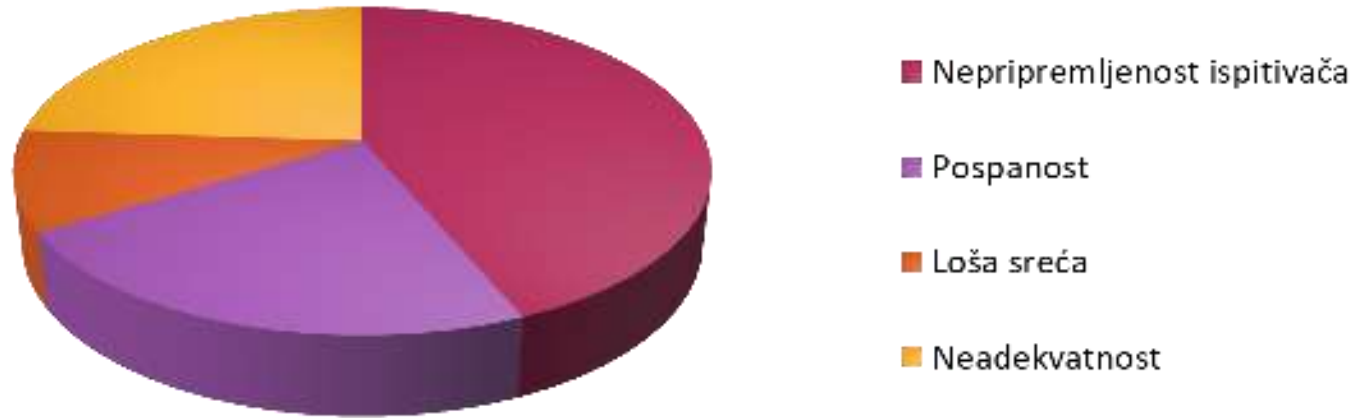
2.1. Određivanje ciljeva

- ne vidi koliko je neuravnotežen njegov život (opis stvarne i idealne potrošnje vremena)
- Stvarna vs. Idealna pita



2.2. Istraživanje doprinosa različitih čimbenika koji mogu uzrokovati trenutne teškoće

Pita dijagram za uzročnost



- Disfunkcionalnu osobinu razmotriti posljednju
- korisno u identificiranju i promjeni kognitivnih distorzija (primjerice kod depresivnog atribucijskog stila)

3. KARTICE ZA SUOČAVANJE

- Obično 3x5
- U blizini klijenta
- Čitanje po dogovoru i potrebi
- Uči klijenta identificirati, evaluirati i odgovoriti na disfunkcionalne misli i uvjerenja
- Terapeuti pomažu klijentu identificirati ključne kognicije i usvojiti realističnije, adaptivnije perspektive, koje dovode do ugodnijih emocija, funkcionalnijih ponašanja i smanjuju fiziološku pobuđenost

AUTOMATSKA MISAO
– ADAPTIVNI
ODGOVOR

STRATEGIJE
SUOČAVANJA

UPUTE ZA AKTIVIRANJE
KLIJENTA

3.1. Automatska misao – Adaptivni odgovor



- Kada pacijent ne može vrednovati uznemirujuće misli, a distrakcije i refokusiranje nije poželjno
- Važnost redovitost čitanja

Prednja strana

Ne mogu to napraviti.

Stražnja strana

Mogu osjećati da to ne mogu napraviti, ali to ne mora biti istina. Moglo bi biti poteškoća, ali vjerojatno nije točno kako to neću moći uopće napraviti. Negativno mišljenje samo smanjuje moju motivaciju. Trebam krenuti dalje i provjeriti ideju „ne mogu to napraviti”

3.2. Strategije suočavanja

- Nabranje tehnika koje će pacijent pokušati izvesti u teškoj situaciji
- Važnost zajedničkog rada s terapeutom



Prednja strana

Strategije kad sam anksiozna

Stražnja strana

- Čitati karticu za suočavanje
- Nazvati prijatelja
- Otići u šetnju
- Kuhati

3.3. Upute za aktiviranje klijenta

- U slučaju nemotiviranosti klijenta
- Suradnja terapeuta i klijenta
- Prednosti i nedostaci čitanja kartice/vrijeme čitanja/javljanje automatskih misli koje ometaju



Prednja strana

Kad želim od profesora tražiti pomoć

Stražnja strana

- Podsjetiti se da to nije ništa strašno. Najgore što se može dogoditi jest da bude grub.
- Ako je grub, to vjerojatno nema veze sa mnom, netko drugi ga je naljutio.
- Zapamtiti da je ovo eksperiment. Ako ne uspije, to je za mene dobra vježba.

4. IGRANJE ULOGA

- Višestruka primjena: otkrivanje automatskih misli
razvijanje racionalnog odgovora
mijenjanje posredujućih i bazičnih vjerovanja
uvježbavanje socijalnih vještina



Tehnika igranja uloga za podučavanje vještina asertivnosti:

1. Procijeniti razinu vještina koje pacijent posjeduje s pomoću izricanja pozitivne posljedice („Da ste stvarno vjerovali kako je vaše pravo dobiti pomoć, što biste rekli?“)
2. 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.
3. Ako pacijent posjeduje vještine a ne koristi ih, provjeriti disfunkcionalne pretpostavke koje ometaju njihovu primjenu („Ako izrazim svoje mišljenje, prekinut će me.“)



5. FUNKCIONALNE USPOREDBE ZABILJEŠKI O SEBI I POZITIVNIH IZJAVA O SEBI

- Neki klijenti skloni zamjećivati negativne podatke, a zanemariti pozitivne; u situacijama evaluiranja sebe
- Usporedba sebe prije poremećaja ili s onima bez poremećaja
- Negativna sklonost koja održava i pogoršava teškoće



Mijenjanje samousporedbe



Pozitivne izjave o sebi

5.1. Mijenjanje samosporedbe

- Terapeut pomaže klijentu vidjeti da je njegova pažnja selektivna i negativna, a usporedbe disfunkcionalne □ uči ga stvarati funkcionalnije usporedbe i održati pozitivne izjave o sebi
- Terapeut nastoji usmjeriti klijentovu pažnju na to koliko je napredovao u odnosu na svoje najgore razdoblje



5.2. Pozitivne izjave o sebi

- dnevni popis pozitivnih stvari koje klijent radi ili pojedinosti koje zaslužuju pohvalu
- Terapeut predlaže klijentu da uza sebe uvijek ima napisan popis stvari koje zaslužuju pohvalu

“Na listu možete ili jednostavno napisati pozitivne stvari koje ste napravili ili možete pomisliti: *“Što sam danas napravila što je bilo barem malo teško, ali sam ipak to napravila.”*

LISTA ZA POHVALU

1. Otišla u školu umjesto nastavila spavati.
2. Prošetala sam Nalu.
3. Izašla sam iz razreda za vrijeme odmora.
4. Ispričala sam se mami zbog ljutnje.





Beck, J.S. (2011). *Kognitivna terapija*. Jastrebarsko: Naklada Slap (12. poglavlje)