

## Psihoedukacija o napretku tijekom tretmana, završetku terapije i mogućem povratu simptoma

U kojem smjeru idemo?

Koje nam je odredište?

Kako putujemo?

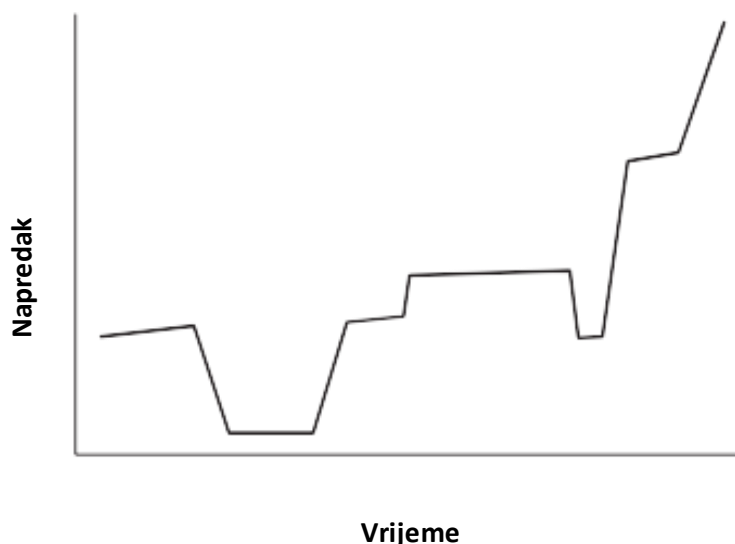
Kako će izgledati naš zajednički put?

Kada bismo terapijski proces zamislili kao putovanje do željenog odredišta ovo bi bila neka od važnih pitanja na koja bismo i na početku tretmana, ali i kroz cijeli proces nastojali dati odgovore.

Kognitivna terapija je relativno **kratkotrajna i usmjerena** psihoterapija, što bi značilo da umjesto autom ili brodom putujemo avionom.

Putujemo u smjeru oporavka i svaki napredak koji ostvarite je **vaš rezultat** jer ste na ovom putovanju upravo vi pilot. Cilj nam je brže slabljenje vaših simptoma, te naučiti vas kako da budete svoj “vlastiti terapeut”- tj. podučiti vas tehnikama i vještinama koje će doprinijeti dugotrajnom poboljšanju vaših sposobnosti te vam omogućiti pozitivne promjene u načinu ponašanja i razmišljanja. Kroz terapijskih proces **stvarate svoj vlastiti padobran tehnika i vještina** koje ćete moći koristiti u slučaju turbulencija ili pada.

Avioni ne padaju toliko često, ali napredak u terapijskom procesu je obilježen s povremenim padovima koji su uobičajeni tijekom tretmana. Nakon početka terapijskog procesa, većina ljudi očekuje kako će se svakog tjedna osjećati sve bolje i bolje. U stvarnosti to izgleda kao na dijagramu dolje:



Na dijagramu možete primjetiti kako je napredak privremeno prekinut platoima, fluktuacijama ili zastojećima. No, razdoblja pogoršanja su tijekom vremena sve kraća i sve ih je manje kako vrijeme prolazi. Ti usponi i padovi mogu se nastaviti i nakon završetka terapije, ali do tada ćete naučiti kako sami sebi pomoći i kako se suočiti s pogoršanjima.

### **Drugim riječima, na putovanju ćete imati turbulencije, ali one su normalne i očekivane.**

Terapijske seanse se u početku obično provode jednom tjedno. Kada dođe do smanjenja simptoma i savladate osnovne tehnike predviđeno je da se terapijski susreti postupno smanjuju - najprije na tri puta mjesečno, zatim na dva mjesečno, pa do jednom u svaka tri ili četiri mjeseca.

Zajedno s terapeutom uspoređujete prednosti i nedostatke proučavanja seansi, možete napisati pregled naučenog u tijeku terapije i po potrebi izraditi program samoterapije, za razdoblje bez seansi.

Smanjenje broja terapijskih susreta i približavanje završetka terapijskog procesa je u poput velike nagrade za uloženi trud. Veoma je važno da zapamtite kako ste tijekom terapije usvojili neka nova ponašanja i načine razmišljanja te ste **svojim velikim trudom** došli do pozitivnih promjena u vašem raspoloženju, mišljenju i/ili ponašanju. Također, bitno je naglasiti da tehnike i vještine koje ste naučili nisu samo za jednu vrstu problema (npr. onaj zbog kojeg ste se vi javili na terapiju), nego **dugoročna pomoć** koju možete koristiti u brojnim situacijama. Neke od uobičajenih tehnika i vještina koje možete koristiti za vrijeme i nakon završetka terapije su: rastavljanje problema na jednostavnije komponente; stvaranje alternativnih odgovora na problem; identificiranje, testiranje i odgovaranje na NAM i vjerovanja; planiranje aktivnosti; vježbe relaksacije; identificiranje prednosti i nedostataka i sl.

*Kada razmišljate o završetku terapijskog procesa koje vam se misli i osjećaji javljaju?*

Neki klijenti su uzbuđeni i puni nade. S druge strane, neki su uplašeni, anksiozni ili čak ljuti. Mnogi imaju **promiješane osjećaje** - zadovoljni su svojim napretkom, ali zabrinuti zbog povrata simptoma. Važno je osvijestiti koji se osjećaji i misli vama javljaju te otvoreno s terapeutom o tome razgovarati.

Također, **uvijek ostaje mogućnost „dodatnih seansi“ ili seansi ojačavanja** 3,6 i 12 mjeseci nakon završetka terapije, kako bi se pratio vaš napredak i program samoterapije. Na taj način, zajedno s terapeutom, možete predvidjeti teškoće koje bi se mogle pojaviti u budućnosti te planirati na koji način ćete se nositi s tim teškoćama i pokušati ih uspješno savladati.

Lucija Živković

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