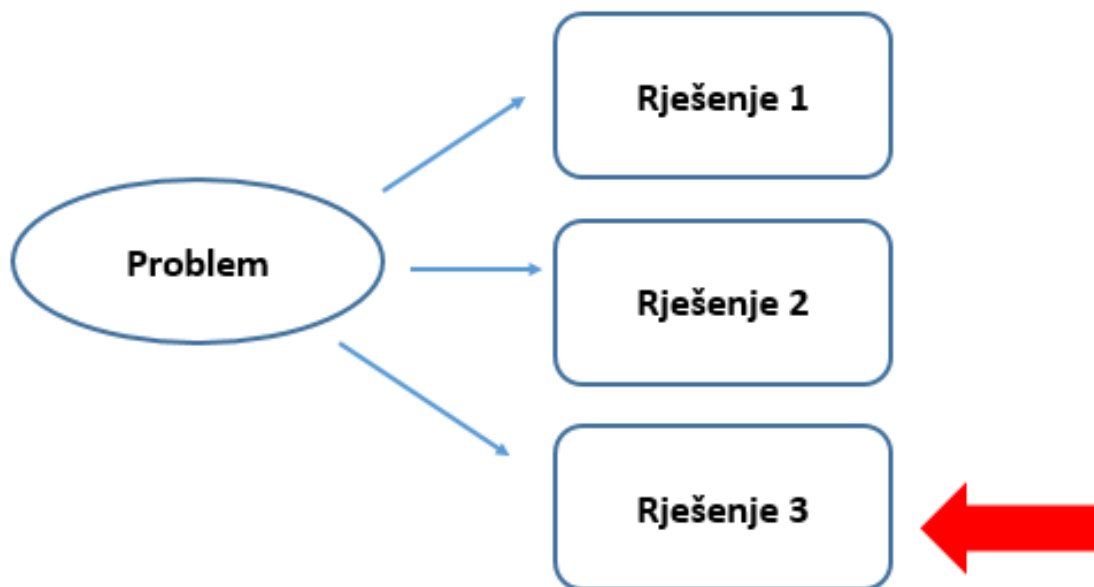


Vještina rješavanja problema – Korak po korak....



1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabrati najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní život i situacije

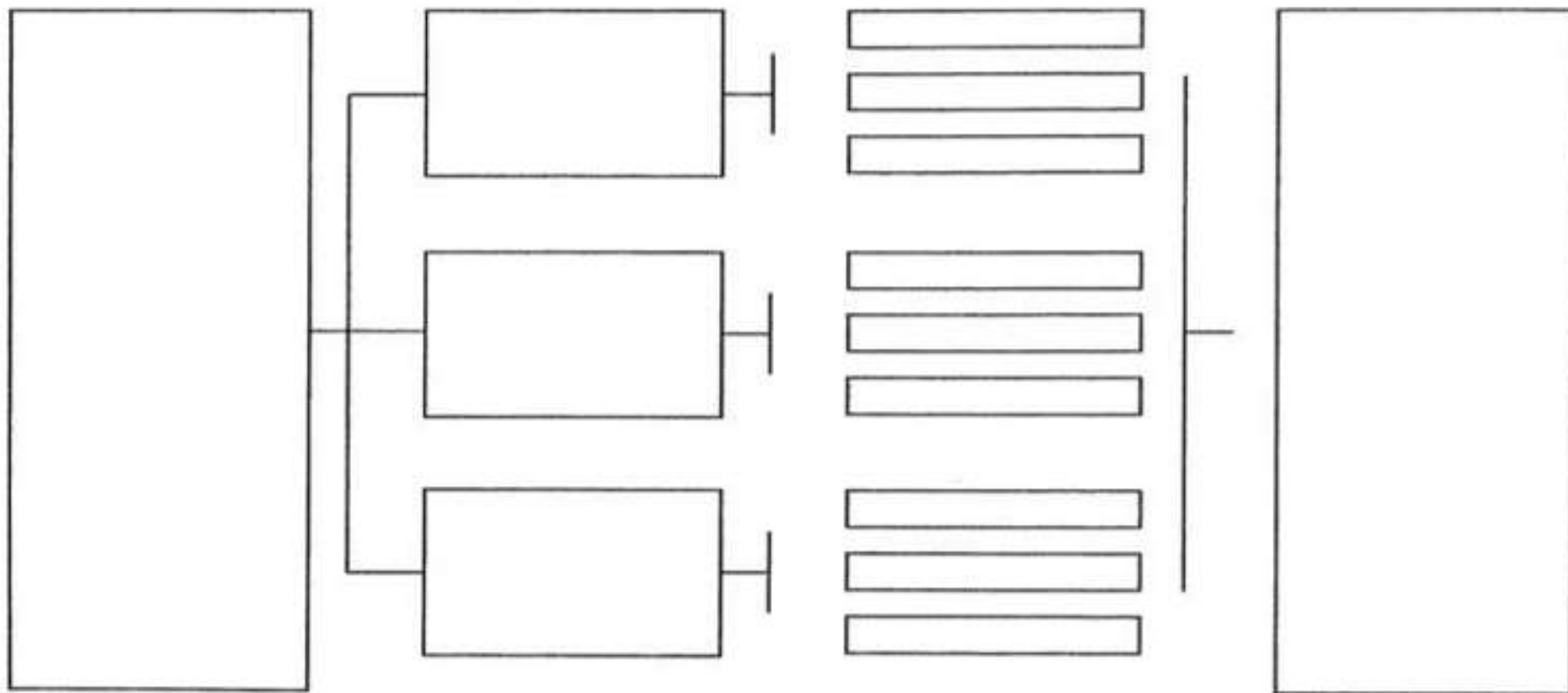
PROBLEM

RJEŠENJA

POSLJEDICE

**IZBOR
RJEŠENJA**

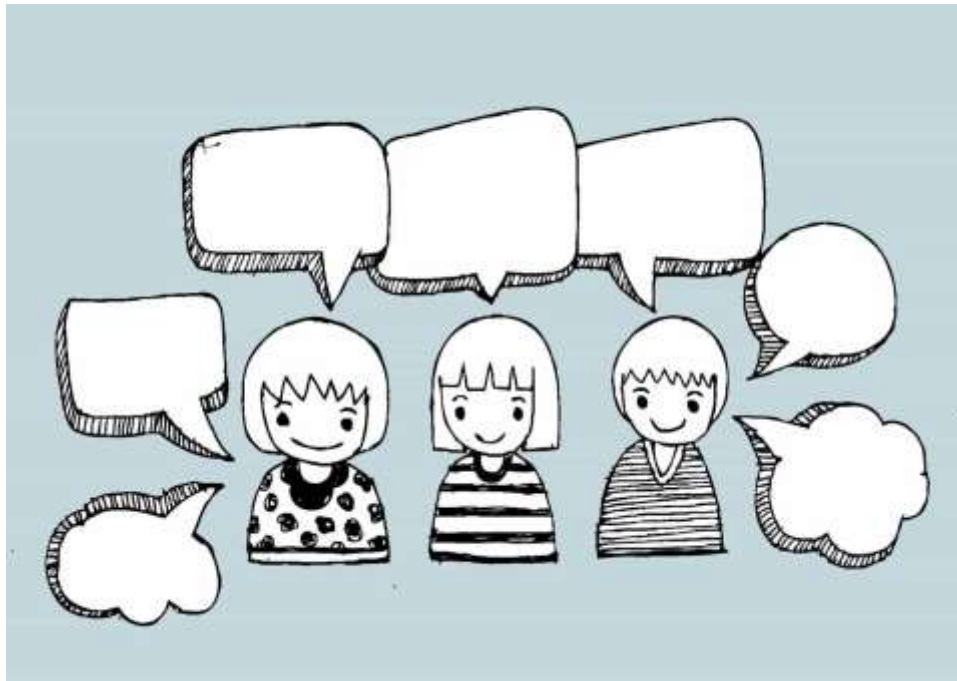
1, 2, 3, 4



Vještina rješavanja problema



Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Depresija i vještine komunikacije

Depresivne osobe mogu imati teškoća u komunikaciji:

- gubitak volje i motivacije
- povlačenje iz odnosa i aktivnosti s drugima
- negativnog načina razmišljanja pri čemu sebe, druge i situacije procjenjuju negativnim npr. „Nikome nisam važan.... Nije mu stalo do mene.... Sigurno će biti odgođen koncert na otvorenom zbog kiše...“
- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, tuge koji dovode do izbjegavanja i povlačenja



Depresija i asertivnost



AGRESIVNO

vikanje
vrijeđanje
napadanje



IZBJEGAVAJUĆE

povlačenje
sram



ASERTIVNO

pristojno
jasno
odlučno

„Ja” poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

Mirno i odlučno reći osobi:

- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



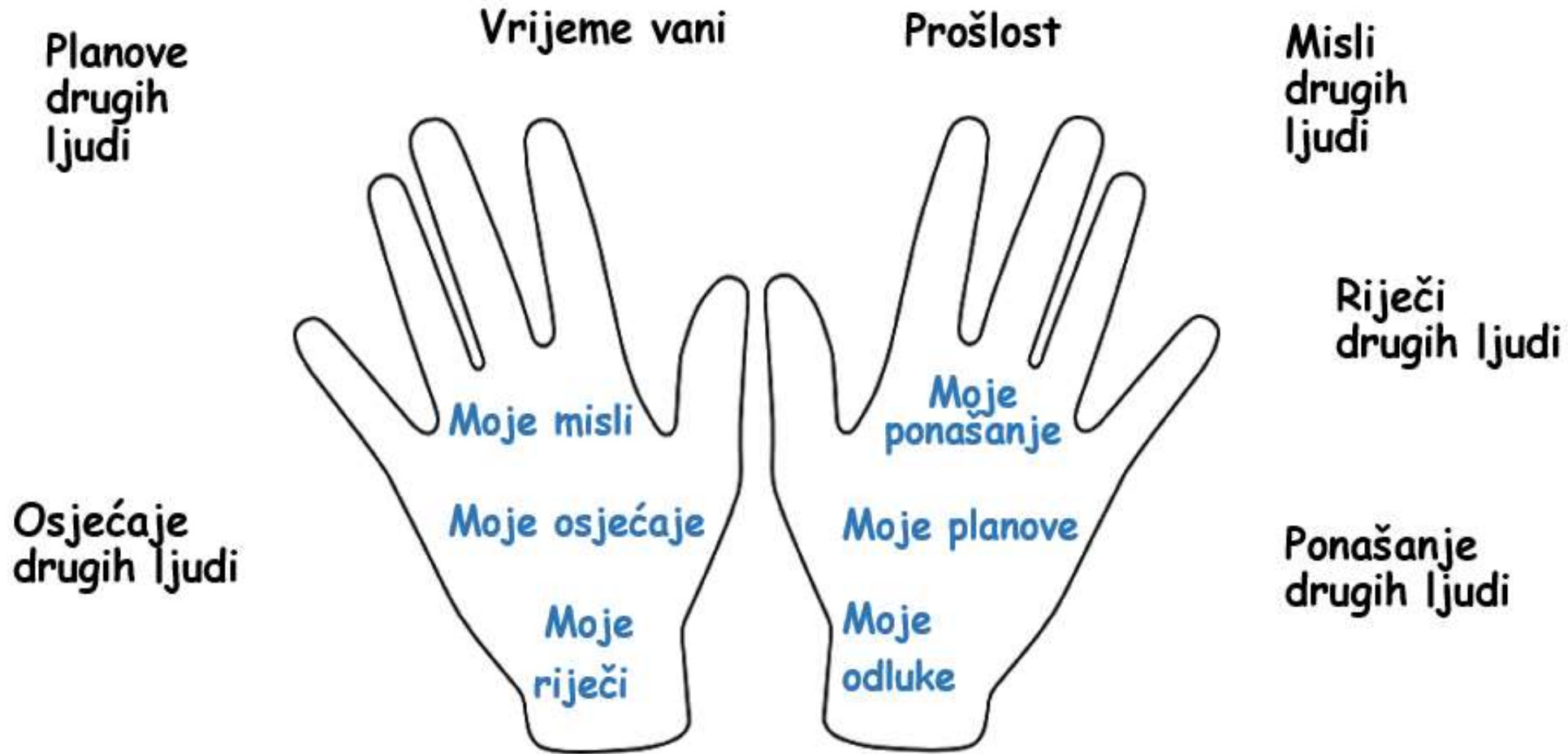
JJA

se osjećam _____,

kada ti _____,

molim te _____.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....



Važno je razlikovati i činiti ono što je moguće...

**Stvari koje NE mogu
kontrolirati...**

**Stvari koje MOGU
kontrolirati...**

(NE) MOGU KONTROLIRATI

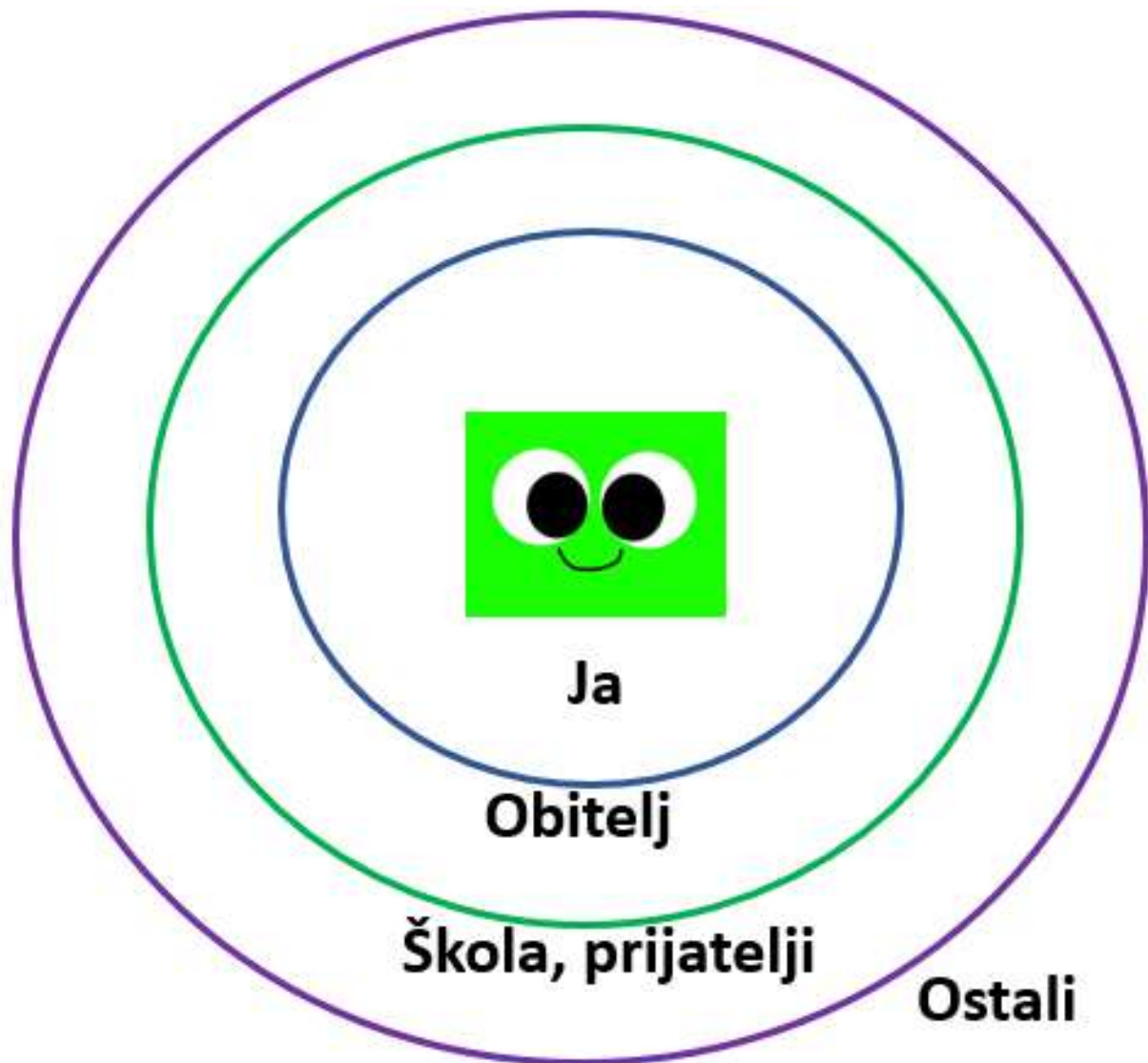


Ostaviti trag....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



Krugovi podrške



Članovi obitelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Škola i prijatelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Ostali:

- 1.
- 2.
- 3.

Depresivno dijete – roditelji

Suradljivi roditelji

- bez značajnije psihopatologije
- surađuju s terapeutom, slijede upute i podrška su djetetu
- povećava učinkovitost terapije



Djelomično suradljivi ili nesuradljivi

- zbog vlastitog distresa i/ili psihopatologije potrebno im je pružiti podršku i terapijske intervencije za njihove probleme
- teže surađuju ili ne surađuju



Depresivno dijete – uloga roditelja

- Podrška djetetu u usvajanju i primjeni tehnika i vještina
- Potkrepljivanje
- Poticati samoefikasnost djeteta
- Roditelj kao model
- Roditeljske vještine
- Planiranje aktivnosti – obveze i ugodne (zajedničke u obitelji)
- Promjena načina razmišljanja djeteta – druga perspektiva, korisniji obrasci mišljenja
- Identifikacija emocija + validacija od strane roditelja
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
- Rješavanja problema
- Razgovor i vještine komunikacije



Moji alati za prevladavanje depresije



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



Moj plan protiv depresije

- kratak plan (za sljedeći tjedan ili mjesec dana)
- nastaviti s dosadašnjim radom i održavati postignuto dobro stanje
- u kriznim situacijama se dijete podsjeti što je korisno napraviti da izbjegne povrat simptoma

Ovo sam ja:	Mogu voditi brigu o higijeni tako da:	Moja prehrana:
Vježbanje/Aktivnosti:	Buđenje i odlazak na spavanje:	Top 3 načina za opuštanje:
Obveze koje ću izvršavati:	Ugodne aktivnosti:	Prijatelji s kojima ću se družiti:
Mjesta koja ću posjetiti (u i izvan grada):	Pozitivne samoizjave:	Moje nagrade:

Što ako se ponovo dogodi? - Prevencija relapsa depresije

- **Plan protiv depresije** - redovito primjenjivati naučene vještine i tehnike
- **Plan za krizu ili Sigurnosni plan.**
- **Što je koristilo prošli puta?** - neka određena tehnika ili vještina, ponoviti one vježbe koje su pomogle i bile korisne



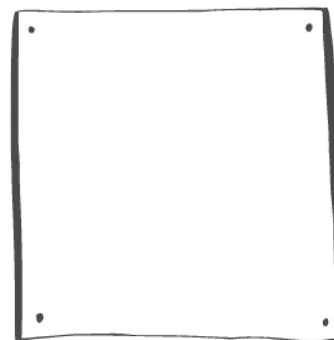
Sigurnosni plan za krizne situacije

- **Stresori i okidači** – događaji, situacije i ponašanja koja uzrokuju intenzivne osjećaje
- **Znakovi upozorenja** – ponašanja, misli, osjećaji, prisjećanja
- **Tehnike suočavanja** koje mogu koristiti (relaksacija, distrakcija)
- **Osobe koju mogu pitati za pomoć** (ime i kontakt)
- **Stručnjaci koje mogu tražiti za pomoć** (ime i kontakt)

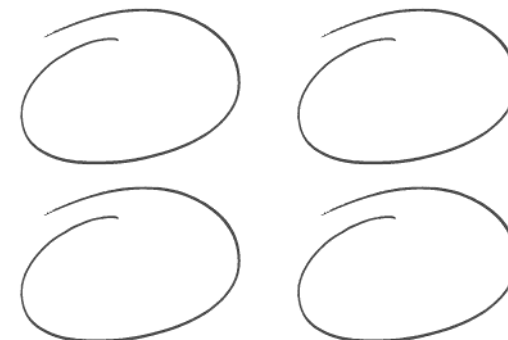
- Uzimati lijekove ako je preporučeno od liječnika
- Redovito se javiti na dogovorene termine pregleda ili terapije

Moj plan za krizu

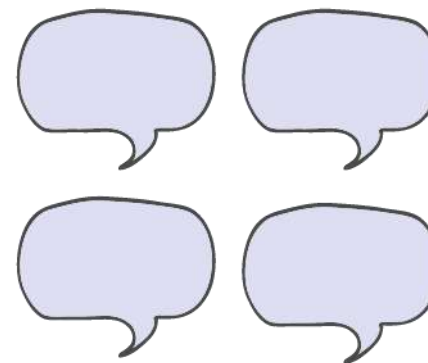
Znakovi upozorenja:



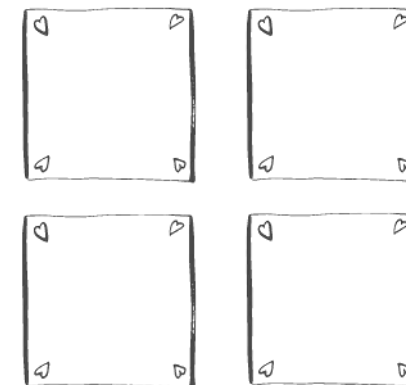
Moji načini za smirivanje:



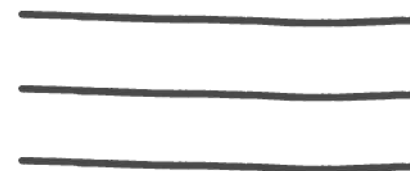
Dobro se podsjetiti - izjave koje mogu biti korisne:



Korisna ponašanja - napraviti ću:



Osobe koje mogu kontaktirati:



Stručna pomoć:



Prevenција relapsa i recidiva

- osamostaljenje djeteta
- postaviti realne ciljeve
- generalizacija napretka
- predvidjeti buduće visokorizične situacije
- povećati toleranciju na male oscilacije
- identifikacija i preispitivanje PV i BV
- booster - seanse za dijete i roditelje
- prepoznavanje znakova moguće nove epizode (dijete/adolescent i roditelji)



Poteškoće u tretmanu dječje i adolescentne depresije

Dijete

- motivacija
- razvojna ograničenja
- komorbiditet

Roditelji – depresija, poremećaji osobnosti, ovisnosti

Okolinski čimbenici – obiteljska disfunkcija, zlostavljanje, socioekonomski problemi, škola, vršnjaci



Literatura:

- Kendall PC. „**Child and Adolescent Therapy**” Cognitive-Behavioral Procedures, The Guilford Press, New York, 2006 (3rd ed.)
- Reinecke MA, Datillo FM, Freeman A. „**Cognitive Therapy with Children and Adolescents**”, A Casebook for Clinical Practice, The Guilford Press, New York London, 2006.

Kontakt:

vlatka.boricevic@zg.t-com.hr

