

Grupni bihevioralno-kognitivni tretmani



Što su grupni procesi? Kako na njih gleda BKT?

Grupni procesi uključuju faktore jedinstvene grupnom okruženju koji utječu na funkcioniranje grupe i ishode tretmana.

Grupni psihoterapijski proces – odnosi se na grupu kao sustav te uključuje (Beck i Lewis, 2000):

- promjene u razvoju grupe
- interakciju članova i psihoterapeuta
- interakciju među članovima grupe
- interakciju terapeuta i koterapeuta
- interakciju svih navedenih podsustava kao i načina na koji grupa utječe na svaki od njih

Korištenje grupnih procesa u grupnoj BKT

A) Optimizam

- pozitivna očekivanja i ulijevanje nade o ozdravljenju – povezani s boljim terapijskim ishodom
- informacije od ostalih članova grupe, ne samo terapeuta, opažanje poboljšanja kod drugih
- grupa povećava motivaciju za promjenom – atmosfera koja podržava promjene u ponašanju
- terapeuti – potiču članove grupe na međusobni *feedback*, ističu poboljšanja i napredak, grupa reflektira promjenu

B) Poticanje emocionalnog procesiranja



- otvoreno iskazivanje emocija; rad na E, M, P

Korištenje grupnih procesa u grupnoj BKT

C) Uključivanje

- klijenti shvaćaju da nisu jedini s određenim problemom
- članovi grupe **uključeni** su u grupu baš zato što dijele zajednički problem
- stvaranje povezanosti između simptoma i iskustava članova i poticanje dijaloga među članovima grupe o tome što osjećaju u vezi svog poremećaja i pokušaja prevladavanja istog – uloga voditelja

D) Učenje u grupi

- odvija se kroz poučavanje od strane terapeuta, savjete i povratne informacije grupe, učenje opažanjem terapeuta i članova grupe, izlaganje, igranje uloga, zajedničko učenje rješavanja problema

E) Preusmjeravanje pažnje sa sebe

- osobna dobit od pomaganja drugim članovima grupe
- terapeut potiče članove grupe u međusobnoj podršci, dijeljenju strategija koje mogu pomoći u nošenju s problemima itd.

Korištenje grupnih procesa u grupnoj BKT

F) Modifikacija neadaptivnih obrazaca

- grupa kao korektiv neprilagođenih interpersonalnih obrazaca – korektivno socijalno učenje – usvajanje novih komunikacijskih obrazaca (npr. učenje socijalnih vještina, altruizam...)
- grupa predstavlja socijalni mikrokozmos – članovi pokazuju načine interakcije koje koriste u vanjskom svijetu (npr. korisno za tretman socijalne fobije)
- voditelj koristi tehnike – izlaganje, igranje uloga, prepoznavanje maladaptivnih obrazaca i bazičnih vjerovanja – pomaže u korektivnom iskustvu

G) Grupna kohezija

- uvjeti koji održavaju na okupu članove grupe (npr. osjećaj ugode i pripadanja, vrednovanje grupe, bezuvjetno prihvaćanje od strane ostalih članova grupe)
- kohezivne grupe – raste vjerojatnost aktivnog sudjelovanja članova, raste vjerojatnost samo-otvaranja, osjećaj sigurnosti unutar grupe, otvorenost, manja vjerojatnost raspadanja grupe

BKT strategije za povećavanje grupne kohezivnosti



- povećavanje homogenosti (prethodna selekcija članova)
- poticanje redovitosti dolazaka
- stvaranje sigurnog okruženja za samootvaranje kroz modeliranje prihvatanja, empatije, korisne povratne informacije
- poticanje izmjenjivanja informacija
- stvaranje povezanosti između iskustava dva ili više članova grupe
- sudjelovanje u grupnom procesu, ovdje i sada

Glavne osobine grupne BKT



- naglašena struktura seanse
- veća aktivnost voditelja
- ograničeno trajanje programa
- strukturiranost cijelog programa tretmana
- obavezna evaluacija

Struktura i organizacija grupnih bihevioralno-kognitivnih tretmana

Faze razvoja grupe

1. **Faza predgrupe**: formiranje grupe – planiranje, procjena, uključivanje članova, predgrupni sastanak, priprema članova
2. **Inicijalna faza**: orijentacija i eksploracija – struktura, ispitivanje očekivanja, definiranje ciljeva, stvaranje kohezije, razbijanje početne anksioznosti
3. **Tranzicijska faza**: rad na otporu – upravljanje otporom, konfliktima, anksioznošću
4. **Aktivna faza**: kohezivnost i produktivnost – *feedback* i potkrepljenje, poticanje interakcije, održavanje motivacije za promjenom
5. **Završna faza**: konsolidiranje i završavanje – održavanje promjene i kontinuiranog rada na grupnim ciljevima, rasprava o uključivanju naučenih vještina u svakodnevni život, postavljanje sljedećih ciljeva
6. **Praćenje i evaluacija**: praćenje u cilju provjere napretka, prepoznavanje prepreka, pružanje dodatne podrške i resursa, evaluacija ishoda, po potrebi – individualno praćenje

Odabir klijenata

- Dg.
- **intervju** – procjena pogodnosti za grupu, upoznavanje s grupnim tretmanom, objašnjavanje procesa u cilju formiranja realnih očekivanja
- prepoznavanje **potencijalno destruktivnih ponašanja** za grupu (npr. otvoreno izražavanje suicidalnosti, ekstremna potreba za razuvjeravanjem, izražavanje hostilnosti i nepovjerenja)
- osoba koja u svom iskustvu ima dobre prijateljske i/ili obiteljske odnose moći će bolje iskoristiti dobiti grupnih interpersonalnih odnosa

Pitanja koja si terapeut postavlja pri uključivanju klijenata u grupu:

1. Kakav tip odnosa osoba želi razviti s drugim članovima grupe?
2. Koja će vrsta interpersonalnog ponašanja podržavati grupnu koheziju i druge procese?
3. Koja će vrsta interpersonalnog ponašanja djelovati negativno na grupnu koheziju i druge procese?

Demografske karakteristike klijenata

Ne postoje univerzalna pravila – neke vrste problema mogu imati veću ili manju heterogenost

- npr. BKT grupa za strah od javnog nastupa u studentskom savjetovalištu bit će homogenija nego bolnički grupni BKT program za depresiju

Pronaći ravnotežu u homogenosti članova; heterogenost ima svoja ograničenja, ali i prednosti

- npr. u relativno heterogenoj grupi klijent može naučiti da se njegov problem javlja osobama različite dobi ili stila života
- npr. davanje povratne informacije i komentara članova grupe pruža različita stajališta koja dolaze od osoba različite dobi i kulture
- npr. velike dobne razlike mogu biti prepreka (traže različit jezik i intervencijske strategije)

Priprema terapeuta

1. Edukativni trening o BKT modelima i tehnikama
2. Izravna supervizija na različitim individualnim slučajevima prema BKT pristupu
3. Opažanje rada drugog terapeuta koji provodi grupni BKT trening
4. Preuzimanje uloge koterapeuta

Interpersonalni stil terapeuta

princip kolaborativnosti, vođenog otkrivanja, sokratovskog učenja

osjetljivost na grupne procese, opažanje povezanosti među članovima grupe, poticanje otvorenosti, poticanje suportivne povratne informacije među članovima grupe

odgovornost za pridržavanje dnevnoga reda, usmjeravanje grupa

korištenje toplog, empatičnog i direktivnog stila koji održava ravnotežu između grupne kohezije i učenja

vještine rješavanja problema vezanih za grupne procese

osjetljivost na pojedine faze u razvoju grupe, poštivanje razvoja grupne dinamike

Organizacija grupnih seansi

Trajanje –
90 minuta
ili 2 sata

Odabir protokola ovisi
o primarnoj dg.
članova (npr. panični
poremećaj, socijalna
fobija, depresija; npr.
kod anksioznih
poremećaja korisne su
tehnike izlaganja);
pripremiti materijale
unaprijed

Grupna
pravila

Individualne
potrebe: ako
klijent
preskoči
seansu –
ažurirati ga;
individualni
razgovor po
potrebi

Domaće
zadaje – dobro
da ih terapeut
letimično
pregleda prije
početka –
odabir
primjera,
korekcija
grešaka,
motivacija za
nove DZ

Odabiranje
primjera:
1) korisnost ili
trenutni
problem
2) poticanje
diskusije u
određenom
smjeru

Struktura grupne BKT seanse

Pregled domaće zadaće

Prezentiranje novih informacija

Uvježbavanje vještina / izlaganje

Planiranje domaće zadaće

Kognitivne strategije u BKT grupama

Kognitivne tehnike



Povezivanje misli s
emocijama i
ponašanjem



Prikupljanje
argumenata za i protiv
negativnih misli te
prepoznavanje
kognitivnih distorzija



Eksperimenti



Ispitivanje
pretpostavki i
vjerovanja
(posredujuća i
bazična vjerovanja)



Povezivanje misli s emocijama i ponašanjem

Poticanje automatskih misli i edukacija klijenata o povezanosti misli s emocionalnim i ponašajnim reakcijama na događaje

Bilježenje događaja koji mijenjaju raspoloženje te misli ili unutrašnjeg govora

Senzibiliziranje članova grupe na iznenadne promjene emocionalnih stanja – *“Što vam je prolazilo kroz glavu?”*

Osoba može i zamišljati situaciju

Dnevni zapis misli (ZDM) – pregled DZ

Prikupljanje argumenata za i protiv negativnih misli te prepoznavanje kognitivnih distorzija

Traženje
argumenata za i
protiv NAM

- članovi grupe uče postavljati pitanja kojima se traže informacije koje nisu konzistentne s originalnim zaključkom – tako se prepoznaju iskrivljenja u mišljenju koja se čine kada se sve informacije ne uzimaju u obzir

Formiranje
uravnoteženog
odgovora

- na primjeru jednog člana grupe, terapeut i grupa postavljaju pitanja koja pomažu u nalaženju korisnog odgovora

Eksperimenti i istraživanje vjerovanja

Eksperiment

- klijente se potiče na provođenje eksperimenata – plan kojim se prikupljaju informacije kako bi se zaključilo o točnosti negativne misli
- hipoteze i način provođenja eksperimenata generiraju se zajednički u grupi
- npr. *Tvoj prijatelj nije razočaran tobom, nego ti je zahvalan. Pokušaj ga pitati o tome pa donesi zaključak.*

Istraživanje vjerovanja

- ispitati emocionalno pravilo u osnovi NAM
- npr. tehnika silazne strelice
 - npr. *Moram uvijek pomagati drugima. Ako to ne učinim, onda sam loša osoba.*
- grupna rasprava o negativnim posljedicama takve pretpostavke
- fokus je na emocionalnom procesiranju, grupnom učenju, modificiranju neadaptivnih obrazaca, posebno ako su pretpostavke interpersonalne

Bihevioralne strategije u BKT grupama

Izlaganje

- najučinkovitija strategija u tretmanu anksioznosti
 - *in vivo*
 - *in vitro*
 - u imaginaciji
 - izlaganje simptomima, npr. kod panike (disanje u vrećicu 3 min, hiperventiliranje 60 sek, okretanje na stolcu 1 min)

Samomotrenje

- bilježenje podataka o učestalosti, količini, trajanju ili samoprocjenama vezanima uz probleme članova (npr. učestalost paničnih napada, trajanje kompulzija, procjena kvalitete spavanja itd.)
- protokoli za bilježenje

Trening socijalnih vještina

- npr. neverbalna komunikacija, vještine razgovaranja, slušanja, prezentiranja, rješavanja konflikata, asertivnosti itd.
- koraci u podučavanju socijalnih vještina:
 - procjena
 - instrukcija
 - modeliranje
 - igranje uloga
 - povratna informacija
 - samostalno uvježbavanje

Trening rješavanja problema

Trening rješavanja problema usmjerava se na 2 vrste deficita:

- gledanje na probleme na nedefiniran, generalan i katastrofičan način
- teškoće prepoznavanja i implementiranja mogućih rješenja

Trening uključuje strukturirani pristup, po principu korak po korak:

- definiranje problema (npr. *želio bih pronaći posao koji bi mi omogućio korištenje mojih dizajnerskih sklonosti i kompetencija*)
- *brainstorming* mogućih rješenja (svaki je član potaknut na generiranje rješenja)
- evaluacija rješenja (prednosti/ nedostaci)
- odabir najboljeg rješenja
- implementiranje rješenja – ako se jave teškoće, PS može pomoći u njihovom prevladavanju

Problem solving u grupi

U grupnom tretmanu PS uvodi se didaktički

Cijela grupa sudjeluje u rješavanju 1 ili 2 problema koje prezentira terapeut

Nadalje se radi na nekom aktualnom problemu kojega nude neki od članova grupe

Poticanje klijenata da uvježbavaju rješavanje problema do sljedećeg susreta – u ovisnosti o javljanju problema u svakodnevnom životu



Prednosti bihevioralnog tretmana u grupi

- niža cijena grupne vs. individualne terapije
- mogućnost praktičnog uvježbavanja u grupi, npr. vježbe izlaganja kod socijalne fobije, mogućnost socijalne interakcije
- podrška članova grupe, podrška pojedinaca sličnih problema
- uočavanje da je kod nekog člana grupe izlaganje dovelo do poboljšanja, npr. slabljenja straha
- članovi grupe potiču jedni druge na izlaganje
- bihevioralno uvježbavanje zabavnije u grupi



Teškoće bihevioralnog tretmana u grupi



- manje je vremena za svakog pojedinog člana
- trajanje svakog susreta oko 2h
- klijenti slabije motivacije, oni koji teško usvajaju gradivo, oni s neobičnom simptomatikom dobivaju manje grupnom terapijom
- neki sudionici osjećaju trajnu nelagodu, npr. simptomi vezani uz seksualnost
- negativna iskustva pojedinih članova, npr. s izlaganjem, mogu utjecati na ostale članove

Hvala!

