

# ZAVRŠAVANJE TERAPIJE I PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA

Natalija Koprić



Istraživanja su pokazala da psihoterapijski susreti usmjereni na prevenciju recidiva odgađaju pojavu povrata simptoma kod klijenata s depresivnim smetnjama (de Jonge et al., 2019).

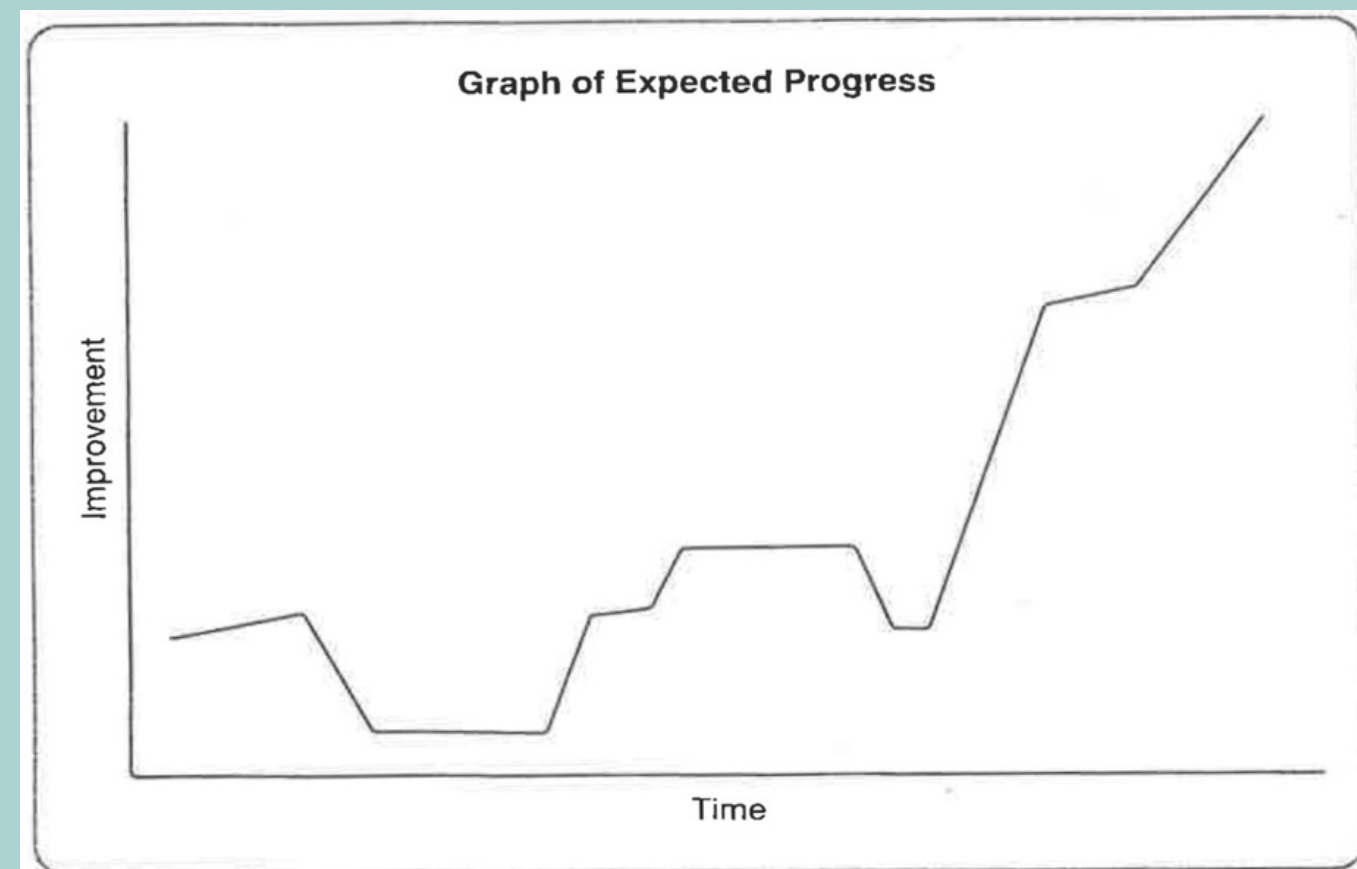


# AKTIVNOSTI NA POČETKU TRETMANA

## 1. Poticanje osamostaljivanja klijenata već od prvog susreta

- cilj psihoterapije: naučiti tehnike i razviti vještine kako bi klijenti postali **sami svoji psihoterapeuti**

## 2. Upoznavanje s **grafom uobičajenog tijeka napretka**



# AKTIVNOSTI ZA VRIJEME TRETMANA



## 1. Pripisivanje zasluga za napredak klijentu

- do pozitivnih promjena u raspoloženju došlo je zbog klijentovih promjena u razmišljanju i ponašanju
- "Što pozitivne promjene govore o Vama?"
- **osjećaj samoefikasnosti**

## 2. Učenje cjeloživotnih vještina

- vođenje bilješki kako bi nova znanja i vještine mogli koristiti i nakon završetka terapije
- lista naučenih tehnika i vještina

# AKTIVNOSTI ZA VRIJEME TRETMANA

## 3. Jačanje otpornosti i briga za well-being

- stvaranje i jačanje socijalnih veza (**socijalna podrška**)
- modifikacija katastrofičnih misli
- nada i optimizam (vjerovanje u svijetlu budućnost)
- prihvaćanje onoga što ne možemo promijeniti
- rad na postizanju ciljeva
- smanjenje izbjegavajućih i sigurnosnih ponašanja
- jačanje pozitivnih bazičnih vjerovanja
- briga o sebi
- mindfulness



# AKTIVNOSTI NEPOSREDNO PRIJE I NAKON ZAVRŠETKA TRETMANA

## 1. Prorjeđivanje susreta

- nekoliko tjedana prije završetka tretmana ili kada se klijenti osjećaju bolje i uspješno primjenjuju naučene tehnike
- susreti svaka 2 tjedna ili jednom mjesečno
- **lista prednosti i nedostataka**

## 2. Self-therapy sessions

- ako ih klijenti isprobaju prije završetka tretmana, veća je vjerojatnost da će ih primjenjivati nakon tretmana



# AKTIVNOSTI NEPOSREDNO PRIJE I NAKON ZAVRŠETKA TRETMANA

## 3. Priprema za moguće recidive nakon završetka tretmana

- naučiti kako prepoznati rane znakove povrata simptoma
- lista stvari koje klijent može učiniti da si pomogne
- odgovaranje na klijentove misli vezane za završetak tretmana

## 4. Booster susreti

- nakon 3, 6 i 12 mjeseci
- unaprijed dogovoriti kako će izgledati booster susreti (ovo će motivirati klijente da rade na akcijskim planovima)



# HVALA NA PAŽNJI! PITANJA?

