

OPĆENITI PLAN TRETMANA

- ✓ Smanjiti depresiju, beznade i tjeskobu; povećati optimizam i nadu
- ✓ Poboljšati funkcioniranje, društvene interakcije i brigu o sebi
- ✓ Povećati pozitivni afekt
- ✓ Poboljšati samopouzdanje i sliku o sebi
- ✓ Spriječiti relaps

VRIJEDNOSTI, TEŽNJE I CILJEVI

- ✓ *Vrijednosti:* Obitelj, biti dobra osoba, odgovorna, korisna
- ✓ *Težnje:* Da "vratim starog sebe"; imati kontrolu, biti produktivan, pomagati drugima, biti mentalno zdrav, biti "dobar otac i djed"
- ✓ *Ciljevi:* Zaposliti se, provoditi više vremena s djecom i unucima, ponovno se povezati s prijateljima, srediti stan, bolje se slagati s bivšom suprugom (ako je moguće), bolje se brinuti o sebi (vježbanje, spavanje, jelo)

POTENCIJALNE PREPREKE

- ✓ Pesimizam, beznade, tjeskoba vezana za budućnost
- ✓ Niska motivacija, nedostatak energije, želja za izbjegavanjem, neaktivnost
- ✓ Negativna slika o sebi, samokritiziranje, ruminacija
- ✓ Sukob s bivšom suprugom

POTENCIJALNE INTERVENCIJE

- ✓ Psihoedukacija o depresiji, anksioznosti, kognitivnom modelu i obradi informacija, prelasku iz depresivnog u adaptivno, važnosti rasporeda aktivnosti, strukturi sesija
- ✓ Povećati pozitivne emocije stvaranjem pozitivnih iskustava; planirati aktivnosti (briga o sebi, međuljudski odnosi, upravljanje domom, traženje posla – mix interpersonalnih i profesionalnih aktivnosti te hobija)
- ✓ Usmjeriti se na pozitivna iskustva i izvući pozitivne zaključke o tim iskustvima
- ✓ Povezati se s obitelji i prijateljima
- ✓ Smanjiti vrijeme u krevetu i na kauču; smanjiti pasivne aktivnosti kao što su gledanje televizije, surfanje internetom
- ✓ Podijeliti velike zadatke na manje komponente
- ✓ Dati sebi priznanje
- ✓ Ispitati prednosti i nedostatke kod donošenja odluka (npr. kako pristupiti bivšoj ženi, kakav posao tražiti)
- ✓ Procijeniti i odgovoriti na disfunkcionalne misli i uvjerenja, koristeći vođeno Sokratski dijalog, otkrivanje, bihevioralne eksperimente
- ✓ Naučiti vještine *mindfulnessa* kako bi se smanjila ruminacija
- ✓ Rješavanje problema (prepreka koje bi se mogle pojaviti u narednom tjednu)
- ✓ Podučiti komunikacijske vještine (npr. igranje uloga - interakcije s bivšom ženom ili intervjuerom za posao)