



PLANIRANJE TRETMANA

ANA ZADRO

UČINKOVITO PLANIRANJE TRETMANA

- ▶ Terapija kao putovanje
- ▶ Konceptualizacija kao putokaz

Učinkovito planiranje tretmana:

- ▶ Postavljanje dijagnoze (problema)
- ▶ Formulacija slučaja
- ▶ Klijentove karakteristike, vrijednosti, želje

TRETMAN PO MJERI POJEDINCA

- ▶ Tretman se prilagođava pojedincu
- ▶ Razvija se: opći plan tretmana
specifični plan za svaku seansu

Ciljevi:

- ▶ Popraviti klijentovo raspoloženje i funkcioniranje
- ▶ Ojačati otpornost
- ▶ Prevenirati recidiv

POSTIZANJE CILJEVA

- ▶ Izgradnja odnosa s klijentom
- ▶ Izrada strukture i procesa terapije
- ▶ Praćenje klijentovog napretka i modificiranje plana po potrebi
- ▶ Psihoedukacija - edukacija o kognitivnom modelu
- ▶ Ublažavanje problema kroz intervencije (kognitivna restrukturacija, tehnike rješavanja problema, trening vještina)
- ▶ Povećavanje pozitivnog afekta - rad na povećanju pozitivnih iskustava
- ▶ Jačati adaptivna vjerovanja
- ▶ Podučavanje o KBT-u (tehnikama)

PLANIRANJE TRETMANA

- ▶ Tri faze planiranja tretmana

1. FAZA:

- ▶ Izgradnja odnosa
- ▶ Utvrđivanje klijentovih aspiracija, vrijednosti i ciljeva
- ▶ Postavljanje koraka u ostvarivanju svakog pojedinog cilja ili problema
- ▶ Rješavanje prepreka koje ometaju postizanje ciljeva
- ▶ Edukacija o KBT modelu, problemu radi kojega se klijent javio, strategijama suočavanja
- ▶ Jačanje klijentovih snaga i resursa, pozitivnih vjerovanja
- ▶ Podučavanje vještinama, pomoć u planiranju aktivnosti (depresija)

PLANIRANJE TRETMANA

2. FAZA

- ▶ Izravan rad na ciljevima
- ▶ Jačanje pozitivnih i adaptivnih vjerovanja
- ▶ Identifikacija, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih vjerovanja

3. FAZA

- ▶ Rad na ciljevima
- ▶ Povećanje osjećaja dobrobiti
- ▶ Prevencija recidiva

STVARANJE PLANA TRETMANA

- ▶ Dijagnostička evaluacija i kognitivna formulacija poremećaja
 - ▶ Princip tretmana i opća strategija za konkretan poremećaj
 - ▶ Konceptualizacija klijenta
 - ▶ Klijentove aspiracije, snage, vrijednosti i osjećaj smisla
 - ▶ Prepreke na putu do cilja
-
- ▶ Tretman prilagođavamo pojedincu - uzimamo u obzir njegove karakteristike, dob, ekonomski status, religijsku pripadnost...



PLANIRANJE TRETMANA ZA OSTVARENJE SPECIFIČNOG CILJA

- ▶ Identificirati korake potrebne za ostvarenje ciljeva

Primjer općeg plana

OPĆI PLAN TRETMANA

- ▶ Smanjenje depresije, beznada i anksioznosti, povećanje optimizma i nade
- ▶ Poboljšati funkcioniranje, socijalne interakcije, brigu o sebi
- ▶ Povećanje pozitivnog afekta, samopouzdanja, slike o sebi
- ▶ Prevenirati recidiv

VRIJEDNOSTI, ASPIRACIJE, CILJEVI

- ▶ *Vrijednosti*: obitelj, biti dobra, odgovorna, korisna osoba
- ▶ *Aspiracije*: vratiti starog sebe, imati kontrolu, biti produktivan, mentalno zdrav, pomagati drugima, biti dobar otac i djed
- ▶ *Ciljevi*: pronaći posao, provoditi više vremena s djecom i unucima, ponovno se povezati s prijateljima, poboljšati odnose s bivšom ženom (ako je moguće), bolje brinuti o sebi (vježba, san, prehrana)

Primjer općeg plana

POTENCIJALNA PREPREKE

- ▶ Pesimizam, beznade, anksioznost
- ▶ Nedostatak motivacije, manjak energije, negativna slika o sebi, ruminacije, konflikt s bivšom ženom

POTENCIJALNE INTERVENCIJE

- ▶ Psihoedukacija o depresiji i anksioznosti, kognitivnom modelu
- ▶ Raspored aktivnosti (briga o sebi, kućni poslovi, traženje posla, druženje)
- ▶ Povećanje pozitivnih iskustava kako bi došlo do povećanja ugodnih emocija
- ▶ Povezivanje s obitelji i prijateljima
- ▶ Smanjiti vrijeme provedeno u krevetu i kauču, smanjiti gledanje tv-a i surfanja internetom
- ▶ Podjela posla na manje dijelove, procijeniti prednosti i nedostatke prilikom donošenja odluka, prepoznavanje disfunkcionalnih misli i uvjerenja, vježbanje mindfulnessa
- ▶ ...

PRIMJER PLANA ZA SPECIFIČAN CILJ

CILJ: Pronalazak posla

Identificirati korake i potencijalne prepreke, izraditi plan za rješavanje prepreka

1. KORAK: Ažuriranje životopisa

Potencijalne prepreke:

- ▶ *Automatske misli:* „Neću to napraviti dobro”, „lonako me neće zaposliti”
- ▶ *Nedostatak vještina:* kako opisati prethodno radno iskustvo

Plan za rješavanje prepreka:

- ▶ evaluacija automatskih misli, online pretraživanje životopisa, pitati sina za pomoć, evaluacija AM koje mogu predstavljati prepreke (Ne bi trebao pitati za pomoć); dati si priznanje za poduzimanje svakog koraka

PRIMJER PLANA ZA SPECIFIČAN CILJ

2. KORAK: Pronalazak oglasa za posao i prijava na iste

Potencijalne prepreke:

- ▶ *Automatske misli:* „Ako budem pretraživao online, neću pronaći ništa u svom području”, „Ljudi će saznati da tražim posao, vidjet će da sam nezaposlen pa će imati loše mišljenje o meni”
- ▶ *Nedostatak vještina:* Ne znam kako online pretraživati poslove

Plan za rješavanje prepreka:

- ▶ Evaluacija automatskih misli
- ▶ Pitati sina za pomoć

PRIMJER PLANA ZA SPECIFIČAN CILJ

3. KORAK: Odlazak na intervju

Potencijalne prepreke:

- ▶ *Automatske misli:* „Ostavit ću loš dojam”, „Zabrljat ću”

Plan za rješavanje prepreka:

- ▶ Igra uloga
- ▶ Vježbanje kontakta očima, rukovanja, smješkaranja

PLANIRANJE INDIVIDUALNE SEANSE

„Što želim postići i kako to najučinkovitije učiniti“?

Postavljamo si pitanja:

1. **Prije seanse** (Što mogu učiniti da ojačam odnos s klijentom, Koja je kognitivna formulacija klijentovog problema, Koja je moja konceptualizacija klijenta, U kojoj smo fazi terapije, Na kojim smo kognitivnim i bihevioralnim promjenama radili...)
2. **Na početku seanse** provjeriti klijentovo raspoloženje (Kako se klijent osjeća od zadnje seanse, Koja raspoloženja prevladavaju, Klijentov doživljaj objektivnih postignuća tretmana...)
3. **Tijekom klijentovog opisivanja tjedna** (Kako je prošao tjedan u usporedbi s prethodnima, Koji su znakovi da klijent napreduje, Koja pozitivna iskustva je doživio, Koje zaključke je o njima donio...)
4. Provjeriti **korištenje sredstava ovisnosti** (Postoji li problem s nekim oblikom ovisnosti, ako da, trebamo li to staviti na dnevni red...)

PLANIRANJE INDIVIDUALNE SEANSE

5. **Tijekom postavljanja ciljeva** (Na kojim ciljevima klijent želi raditi ovaj tjedan, U rješavanju kojih problema klijent želi moju pomoć)
6. **Tijekom određivanja prioriteta** (Koja točka dnevnog reda/cilj je najvažniji za raspravu, koliko će svaki cilj oduzeti vremena, o koliko problema možemo danas razgovarati, Postoje li problemi koje klijent može sam riješiti ili ih možemo ostaviti za sljedeću seansu)
7. Tijekom provjere **akcijskog plana** (Je li koristan, drži li ga se klijent, što je naučio iz njega)
8. Tijekom **raspravljavanja o prvom cilju**:
 1. definiranje problema ili cilja
 2. osmišljavanje strategije
 3. odabir tehnika
 4. provjera procesa

PLANIRANJE INDIVIDUALNE SEANSE

9. **Tijekom razgovora o ciljevima** (Kako se klijent trenutno osjeća)
10. **Prije završetka seanse** (Kakav je napredak, Osjeća li se klijent bolje, tražiti feedback)
11. **Nakon seanse** (Što sam kao terapeut mogao učiniti drugačije)

FOKUSIRATI SE NA PROBLEM ILI NA CILJ?

Zapitati se:

Na kojim problemima ili ciljevima možemo raditi kako bi se klijent osjećao bolje na kraju seanse i imao bolji tjedan?

Ne usmjeravamo se tj. odvlačimo klijenta od:

- ▶ Problema koje može sam riješiti
- ▶ Izoliranih incidenata za koje je mala vjerojatnost da će se ponoviti
- ▶ Problema koji nisu uznemirujući ili povezani s disfunkcionalnim ponašanjem
- ▶ Problema na kojima neće doći do napretka, a postoje hitniji na kojima treba raditi

KAKO POMOĆI KLIJENTU IDENTIFICIRATI PROBLEMATIČNE SITUACIJE

- ▶ Proći s klijentom nekoliko potencijalno uznemirujućih problema
- ▶ Tražiti od klijenta da hipotetski riješi jedan problem i odredi koju razinu olakšanja osjeća nakon rješavanja tog problema
- ▶ Na isti način pomažemo klijentu identificirati specifičan problem