

HUBIKOT | PRAKTIKUM 2 | GRUPA D

# AKCIJSKI PLAN


SIJEČANJ 2024.

Maja Fartek



# AKCIJSKI PLAN



- Akcijski plan, prethodno zvan “**domaća zadaća**“ je sastavni dio BKT
  - Klijenti koji se pridržavaju akcijskog plana značajno bolje napreduju u terapiji u odnosu na one koji ne
    - Akcijski plan im daje **nadu, povećava samoeфикаsnost i osjećaj kontrole**
- 





# KREIRANJE AKCIJSKOG PLANA

## NE POSTOJI JEDINSTVENA FORMULA ZA KREIRANJE PLANA

Na umu treba imati:

- konceptualizaciju
- klijentove ciljeve
- što se diskutiralo na susretu
- što klijent i terapeut misle da će najviše pomoći
- što klijent želi učiniti i što je u mogućnosti učiniti



- Preporuka za depresivne klijente:

- prvo raditi na promjeni ponašanja, a onda uvesti i rad na kognicijama

# DOBAR AKCIJSKI PLAN

Daje klijentu prilike:

**Da izvodi pozitivne zaključke**  
o sebi i svojim iskustvima

Da se educira

Za prikupljanje podataka

Da evaluiira i mijenja  
kognicije

**Da vježba kognitivne i  
bihevioralne vještine**

da eksperimentira s novim  
**ponašanjima**

Čitanje bilješki s  
terapije

Praćenje, evaluacija i  
odgovor na  
automatske misli

Bihevioralni  
eksperimenti

# SADRŽAJ AKCIJSKOG PLANA

Osim planiranja aktivnosti, akcijski plan  
**može sadržavati i druge stavke**

Odvajanje od misli koje  
**ne pomažu**

Poduzimanje koraka  
prema cilju,  
identifikacija prepreka  
**i pronalazak rješenja**

Bihevioralna aktivacija

Lista zasluga

**Vježbanje bihevioralnih  
vještina**

# SADRŽAJ AKCIJSKOG PLANA

Osim planiranja aktivnosti, akcijski plan  
**može sadržavati i druge stavke**

Biblioterapija

**Priprema za sljedeći  
susret**

## KAKO POVEĆATI VJEROJATNOST PRIDRŽAVANJA AKCIJSKOG PLANA?

- Individualna prilagodba akcijskog plana
- Pružanje obrazloženja
- Detaljni dogovor i operacionalizacija
- Pokretanje akcijskog plana tijekom susreta
- Sustav podsjetnika
- Imaginacija odrađenog akcijskog plana i davanja zasluge



**PRIDRŽAVANJE  
AKCIJSKOG  
PLANA**

# PREDVIĐANJE I PREVENCIJA PROBLEMA

## PROCJENA VJEROJATNOSTI

- *Koliko je vjerojatno da ćete napraviti (stavku akcijskog plana), 0-100%?*

## NEGATIVNE REAKCIJE KLIJENATA

- Važno je pozitivno potkrijepiti klijenta i adekvatno reagirati - odgovoriti na feedback te učiniti preinake u planu

## (INICIJALNI) PRIJEDLOG BEZ GUBITKA

- Na početku, čak i ako klijent ne odradi planirano, iz toga se mogu dobiti korisni podaci

## IDENTIFIKACIJA PREPREKA I KOGNITIVNA PROBA

- *Zašto ste 25 % nesigurni? Što bi moglo **povećati** vjerojatnost s 75 na 95%?*
  - Ovisno o odgovoru, može se raditi problem-solving, **vježbanje vještina**, **vježbanje** odgovora na NAM i/ili **učiniti** plan neobaveznim ili **lakšim**
- Kognitivna proba **može** pomoći u otkrivanju potencijalnih prepreka i disfunkcionalih kognicija

# PREDVIĐANJE I PREVENCIJA PROBLEMA

## PREDNOSTI I NEDOSTACI

- Moguće je sagledati koje su prednosti i nedostaci odrađivanja u odnosu na to da se plan ne odradi te odrediti koje stavke su bitnije, a koje manje bitne
- *Bi ste li osjećali **olakšanje** ako odradite akcijski plan?*
- *Što ćete izgubiti ako plan ne upali? Niste li već probali X? Hoćete li sada probati nešto drugačije?*

# PREDVIĐANJE I PREVENCIJA PROBLEMA

# PREDVIĐANJE I PREVENCIJA PROBLEMA

## PROMJENA AKCIJSKOG PLANA

- Bolje je napraviti zamjenu i odrediti lakšu stavku akcijskog plana, nego da klijent ne izvrši dogovoreno
- Osim težine, moguća je promjena **učestalosti ili trajanja** ili učiniti plan neobaveznim

## PRIPREMA ZA NEGATIVAN ISHOD

- **Kad nije moguće predvidjeti ishod** stavke akcijskog plana, dobro je pripremiti bilješku koju klijent onda može pročitati i iskoristiti kao podsjetnik

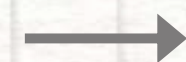
# OSVRT NA AKCIJSKI PLAN

- Na **početku** susreta, treba napraviti osvrt jer to pokazuje da je akcijski plan bitan dio terapije
- Kada klijent **uspješno** odradi akcijski plan, **važno** je pozitivno potkrijepiti i/ili dati priliku klijentu da iz iskustva i o samome sebi izvede pozitivne **zaključke**
  - Ukoliko je klijent imao **poteškoće**, **važno** je saznati **zašto** je **došlo** do problema

# ČESTE POTEŠKOĆE I RJEŠENJA:

## Praktični problemi

ZABORAVLJANJE RACIONALE



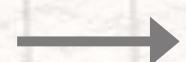
Zapisati racionalu (zašto?)  
pored stavke u planu

DEZORGANIZACIJA ILI  
MANJAK ODGOVORNOSTI



Check-lista; sustav  
podsjetnika

**POTEŠKOĆE RADI KRIVE  
PROCJENE TEŽINE ILI  
OPERACIONALIZACIJE**

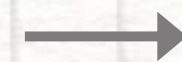


Bitno je priznati pogrešku

# ČESTE POTEŠKOĆE I RJEŠENJA:

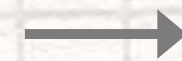
Maladaptivne kognicije

MALADAPTIVNE KOGNICIJE



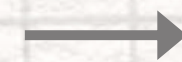
Bihevioralni eksperiment,  
Sokratska metoda

PRECJENJIVANJE ZAHTJEVNOSTI  
AKCIJSKOG PLANA



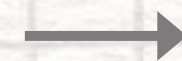
Samoprocjena o vremenu,  
problem-solving..

PROKRASTINACIJA I  
IZBJEGAVANJE



Podsjetnik o ciljevima,  
samootkrivanje

**ODRAĐIVANJE AKCIJSKOG  
PLANA U ZADNJI ČAS**

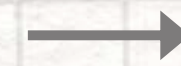


Identifikacija i modifikacija  
vjerovanja ili blagi podsjetnik

# ČESTE POTEŠKOĆE I RJEŠENJA:

## Ostale poteškoće

MASKIRANJE MALADAPTIVNIH  
KOGNICIJA



Zamisao da je praktični  
problem nestao

PROBLEMI VEZANI UZ  
TERAPEUTOVE KOGNICIJE



Praćenje misli, bihevioralni  
eksperiment, konzultacije s  
kolegama