

Plan tretmana

- Ivana Ružička
- KBT edukacija, 2. stupanj, prosinac 2023.

Što je potrebno da bi plan tretmana bio maksimalno učinkovit?

- Točna dijagnoza
- Ispravna formulacija slučaja
- Prilagođen i specifičan za klijenta (individualiziran)
- Što točnija procjena:
 - Klijentovih osobina, aspiracija, vrijednosti, ciljeva
 - Razine klijentove motivacije
 - Snage suradnje između terapeuta i klijenta

Univerzalni ciljevi terapije

Poticanje remisije klijentovih smetnji

Poboljšanje raspoloženja, funkcioniranja i otpornosti

Prevenција povrata simptoma

Povećanje razine optimizma, nade i motivacije

Povećanje osjećaja kontrole, vrijednosti, svrhe, povezanosti i opće dobrobiti

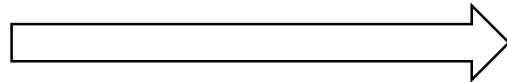
Povećanje fleksibilnosti u razmišljanju i ponašanju



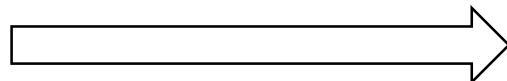
3 faze terapije

Faza

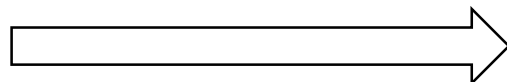
- Početak



- Sredina



- Kraj



Cilj

- Pобољшanje funkcioniranja
- Smanjenje simptoma

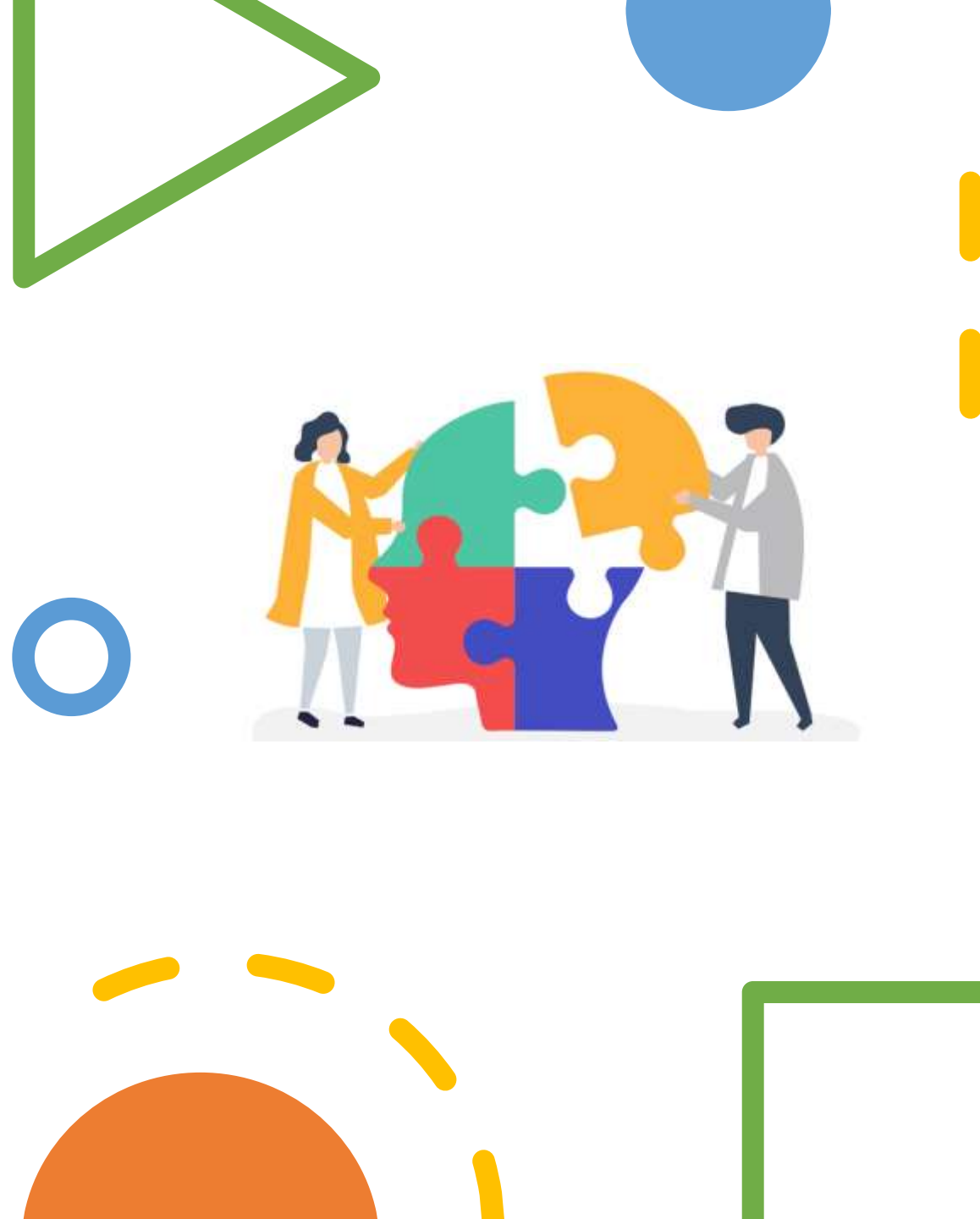
- Ojačavanje adaptivnih, pozitivnih vjerovanja
- Modifikacija disfunkcionalnih vjerovanja

- Povećanje osjećaja dobrobiti i otpornosti
- Prevencija povrata simptoma



Što se uzima u obzir prilikom kreiranja plana tretmana?

- Dijagnoza i kognitivna formulacija poremećaja
- Općenite smjernice za tretman pojedinog poremećaja
- Terapeutova konceptualizacija klijenta
- Aspiracije, snage i vrijednosti klijenta
- Prepreke s kojima se klijent susreće prilikom poduzimanja koraka za postizanje ciljeva



Primjer glavnog i specifičnog plana tretmana

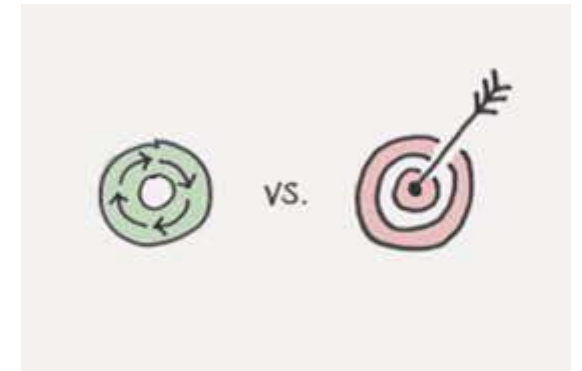
Glavni plan tretmana*

- Plan: poboljšati funkcioniranje i socijalne interakcije
- Vrijednosti: obitelj, biti dobra osoba, korisna...
- Aspiracije: imati kontrolu, biti produktivan, pomagati drugima...
- Ciljevi: **pronaći posao**, povezati se s prijateljima, provoditi više vremena s unucima..
- Potencijalne prepreke: pesimizam, manjak motivacije, samokritičnost..
- Potencijalne intervencije:
 - psihoedukacija o depresiji, anksioznosti, kognitivnom modelu..
 - kreiranje pozitivnih iskustava
 - smanjivanje vremena provedenog na kauču
 - naučiti mindfulness vještine
 - unaprijediti komunikacijske vještine

Plan tretmana za specifičan cilj

Cilj: Pronaći posao

- 1. korak: ažurirati CV
 - **Potencijalna prepreka**: negativne automatske misli („ne znam ovo dobro napraviti“), nedostatak vještine opisivanja prošlih radnih iskustava
 - **Plan za svladavanje prepreke**: pitati sina za pomoć, pronaći predloške za pisanje CV-a na internetu...
- 2. korak: identificirati moguće poslove i prijaviti se
 - **Potencijalna prepreka**: negativne automatske misli („neću ništa pronaći u blizini“), nedostatak vještine traženja poslova online
 - **Plan za svladavanje prepreke**: Sokratovsko ispitivanje za NAM, pitati sina za pomoć pronalaska online natječaja za poslove
- 2. korak: identificirati moguće poslove i prijaviti se
 - **Potencijalna prepreka**: negativne automatske misli („neću ostaviti dobar dojam“)
 - **Plan za svladavanje prepreke**: igranje uloga, vježbanje ostavljanja dobrog dojma (gledanje u oči, čvrst stisak ruke itd...)

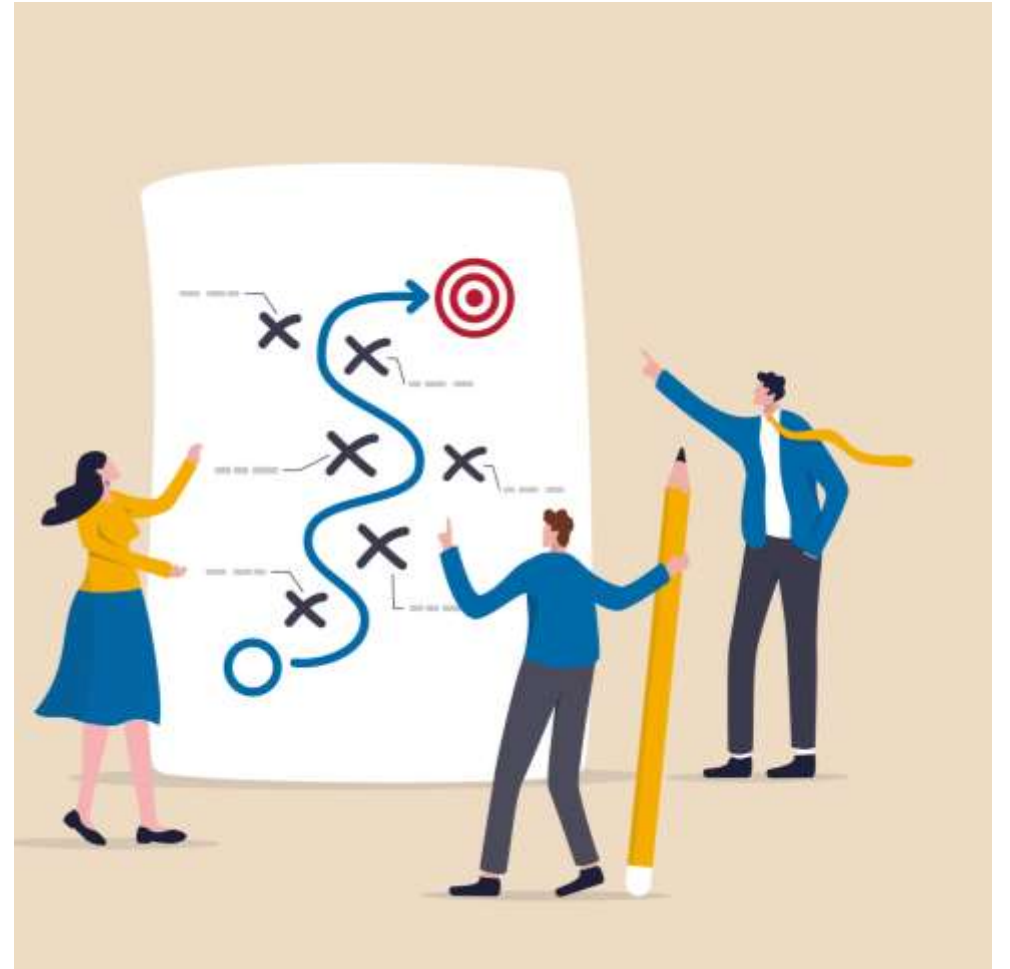


*dinamičan – mijenja se tijekom terapije po potrebi

Planiranje pojedine seanse

Način na koji ljudima postaje bolje je tako da uvide male promjene u svoj način razmišljanja i ponašanja svaki dan!

- Generalno pitanje:
„Što pokušavam postići i kako to mogu napraviti što učinkovitije?“
- Usmjeravajuća pitanja:
 - Što mogu napraviti da ojačam naš odnos?
 - Koja je moja konceptualizacija klijenta?
 - U kojem smo stadiju terapije?
 - Ima li promjena u klijentovu raspoloženju od zadnjeg susreta?
 - Na kojem cilju klijent želi raditi ovaj tjedan?
 - Ima li neki cilj na kojem može raditi sam?
 - Je li ispunio akcijski plan? S kojim preprekama se suočio?
 - Jesmo li napredovali?
 -



Kako odlučiti na što se fokusirati?

- ‚Na kojem cilju/problemu možemo raditi, a da to pomogne klijentu da se osjeća bolje do kraja seanse i da ima bolji tjedan?‘
- Cilj/problem na kojem se radi može identificirati i klijent i terapeut, ali se moraju zajednički složiti da će mu se posvetiti
- Ako navedu više problema – pitati koliku količinu olakšanja osjećaju prilikom zamišljanja rješavanja pojedinog problema
- Izbjegavamo probleme koje/i:
 - klijent može riješiti sam
 - su izolirani i vjerojatno se neće ponoviti
 - nisu pretjerano stresni ili povezani s disfunkcionalnim ponašanjem
 - se ne mogu tako lako riješiti, a imamo druge koji su važni i možemo ih riješiti
 - Na kojima klijent ne želi raditi osim ako, na temelju konceptualizacije, smatramo da bismo trebali



Za kraj...

- Plan tretmana mora se temeljiti na konstantno ,ažuriranoj' konceptualizaciji
- Dijelimo ga s klijentom i tražimo povratnu informaciju
- Kreiramo ga za pojedinačne seanse, ali i za terapijski ciklus u cjelini



Hvala!

