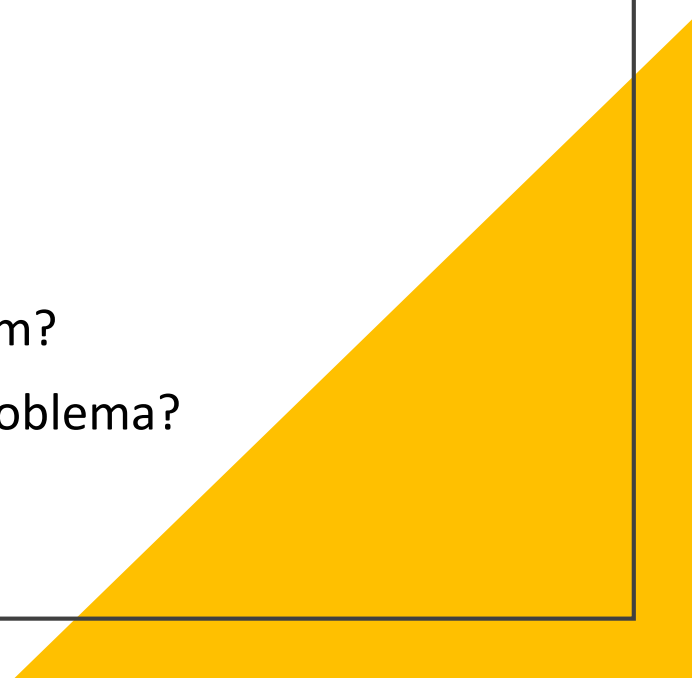


Planiranje tretmana

Mia Dadić, D grupa

20. siječnja 2024.

Sadržaj

1. Koji su (i kako se postižu) krajnji terapijski ciljevi?
 2. Kako planirati tretman kroz sesije?
 3. Kako sastaviti plan tretmana?
 4. Kako planirati tretman za ostvarivanje specifičnog cilja?
 5. Kako planirati individualnu sesiju?
 6. Kako odlučiti hoćemo li se usredotočiti na određeni cilj ili problem?
 7. Kako pomoći klijentima koji imaju poteškoća u prepoznavanju problema?
- 
- A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

Krajnji ciljevi tretmana usmjereni su na:

1. Postizanje remisije poremećaja kod klijenata
2. Značajno poboljšanje raspoloženja, funkcioniranja i otpornosti
3. Sprječavanje povratka poremećaja





Učinkovito planiranje tretmana zahtjeva:

- Ispravnu dijagnozu
 - Čvrstu konceptualizaciju slučaja
 - Razmatranje karakteristika klijenta
 - Individualiziran pristup
-



Kako biste postigli postavljenje terapijske ciljeve potrebno je

1. Izgraditi čvrsti odnos s klijentom
 2. Strukturirati proces terapije
 3. Pratiti tjedni napredak
 4. Podučavati kognitivni model
 5. Ublažavati probleme intervencijama
 6. Povećavati razinu pozitivnog afekta
 7. Razvijati kod klijenta adaptivna uvjerenja
 8. Podučavati korištenje KBT i drugih tehnika
-

Planiranje tretmana kroz sesije

Terapija se sastoji od 3 faze:

Početna faza

Srednja faza

Završna faza



Početna faza

- Izgradnja dobrog terapeutskog odnosa
- Identifikacija i specifikacija klijentovih težnji, vrijednosti i ciljeva za terapiju
- Rješavanje prepreka koje ometaju korake prema ciljevima
- Socijalizacija klijenata u terapijskom procesu
- Psihoedukacija
- Naglašavanje snaga, resursa i pozitivnih uvjerenja klijenta
- Prepoznavanje, procjenjivanje i odgovaranje na negativne automatske misli
- Pomaganje klijentima u donošenju pozitivnih zaključaka o njihovim iskustvima
- Učenje klijenata potrebnim vještinama i planiranju aktivnosti



Srednja faza

- Jačanje adaptivnih, pozitivnijih uvjerenja klijenata
- Identifikacija, procjena i modifikacija disfunkcionalnih uvjerenja
- Korištenje "kognitivnih tehnika i tehnika usmjerenih na emocije



Završna faza

- Priprema za završetak terapije
- Nastavak rada prema ciljevima
- Povećanje osjećaja dobrobiti, otpornosti i prevencija povratka simptoma

Kreiranje plana tretmana

Plan se formira na temelju;

1. Dijagnostičke procjene i kognitivne formulacije poremećaja
2. Principa tretmana i generalnih strategija u tretmanu za specifični poremećaj
3. Konceptualizacije klijenta
4. Klijentovih težnji, snaga, vrijednosti i osjećaja svrhe
5. Prepreka u svakom koraku tretmana

Planiranje tretmana radi ostvarivanja specifičnog cilja

- Korisno je identificiranje koraka potrebnih za pomoć klijentima u postizanju ciljeva ili rješavanju specifičnih problema.

Abeov inicijalni plan tretmana (skraćeno)

Cjelokupni plan tretmana:

- *Smanjiti depresiju, osjećaj beznadnosti, anksioznost*
- *Povećati razinu funkcioniranja, socijalne interakcije*

Vrijednosti, aspiracije i ciljevi:

- *Vrijednosti: obitelj, biti dobra i odgovorna osoba*
- *Aspiracije: biti produktivan, mentalno zdrav, „stari ja“*
- *Ciljevi: pronaći posao, bolje se brinuti o sebi*

Potencijalne prepreke:

- *Pesimizam, niska motivacija, nedostatak energije,*
- *negativna slika o sebi*

Potencijalne intervencije:

- *Pružiti psihoedukaciju o depresiji, anksioznosti*
- *Smanjiti vrijeme provedeno na kauču i pasivne aktivnosti poput gledanja televizije*
- *Veće zadatke razložiti u više manjih komponenti*

Cilj dobivanja posla (skraćeno)

Korak 1: Ažurirati životopis

- Potencijalne poteškoće
 - Automatske misli: Neću ovo napraviti kako treba.
 - Deficit vještina: Kako opisati prethodna iskustva?
- Plan za prevladavanje poteškoća
 - Pogledati online primjere životopisa
 - Pitati nekoga za pomoć pri sastavljanju životopisa

Korak 2: Identificirati potencijalne poslove i prijaviti se na njih

- Potencijalne poteškoće
 - Automatske misli: Neću uspjeti pronaći poslove koji me zanimaju u gradu koji me zanima.
 - Deficit vještina: Ne znam gdje potražiti poslove online.
- Plan za prevladavanje poteškoća
 - Pitati nekoga za pomoć kod traženja oglasa

Korak 3: Otići na intervju

- ...



Planiranje individualne sesije

Generalno postavljanje ciljeva sesije:

- Razmišljajte o malim promjenama u razmišljanju i ponašanju svaki dan
 - Postavljajte si pitanja o tome kako postići ciljeve učinkovito
-

1. Razmišljanja prije sesije:

- Razmislite o jačanju saveza s klijentom
- Razmislite o kognitivnoj formulaciji klijentovog poremećaja
- Razmislite o prilagodbi tretmana prema individualnim karakteristikama klijenta
- Procijenite napredak prema klijentovim ciljevima i identificirajte prepreke
- Razmislite o građenju klijentovih snaga i resursa
- Razmislite o fazi terapije i preostalim sesijama
- Identificirajte na kojim ste kognitivnim razinama radili (automatske misli, osnovna uvjerenja) te prema kojim promjenama u ponašanju
- Razmislite o klijentovom akcijskom planu i vlastitim odgovornostima

2. Procjena raspoloženja:

- Razmišljajte o promjenama u klijentovom raspoloženju od prethodne sesije
- Usporedite subjektivni opis klijenta s objektivnim rezultatima
- Razmotrite treba li klijentovo trenutno raspoloženje dodatnu raspravu

3. Pregled tjedna:

- Pitajte klijenta kako je prošao tjedan u usporedbi s prethodnim tjednima
- Identificirajte znakove napretka i pozitivna iskustva
- Razmislite o događajima koji zahtijevaju detaljniju raspravu

4. Upotreba supstanci:

- Pitajte klijenta o upotrebi alkohola, droga i lijekova
- Razmotrite postojanje problema ili ciljeva u vezi s tim područjem

- **5. Postavljanje ciljeva i problema:**

- Razgovarajte s klijentom o ciljevima za tjedan ili problemima koje želi riješiti
- Postavite prioritete i procijenite koliko vremena svaka točka dnevnog reda može zahtijevati

- **6. Pregled akcijskog plana:**

- Procijenite kako je klijent postigao svoje ciljeve
- Razmotrite prepreke na putu i korisnost akcijskog plana
- Razgovarajte s klijentom o naučenim lekcijama i zaključcima iz prošlog tjedna

- **7. Razmatranje akcijskog plana:**

- Razmotrite korisne stavke za klijenta u narednom tjednu
- Pitanje o eventualnim modifikacijama akcijskog plana za veću učinkovitost

8. Pitanja o prvoj točki dnevnog reda:

- Definirajte pitanje ili cilj klijenta
- Razmislite o strategiji i kako se uklapa u cjelokupnu konceptualizaciju
- Odaberite odgovarajuće tehnike i pratite proces rješavanja problema
- Postavite pitanja o timskom radu i mogućim ometanjima
- Procijenite učinkovitost tehnika i razmotrite daljnje korake

9. Zaključci nakon rasprave:

- Pitajte se kako se klijent sada osjeća
- Razmislite trebate li učiti nešto kako biste ponovno uspostavili dobar odnos s klijentom
- Procijenite koliko vremena imate do završetka sesije
- Razmislite možete li uključiti još jednu točku dnevnog reda i što bi bilo najkorisnije sljedeće


10. Razmišljanja pri zatvaranju sesije:

- Jeste li postigli napredak i osjeća li se klijent bolje?
- Je li klijent predan izvršenju akcijskog plana koji je bio dogovoren?

*Osim traženja povratne informacije, posebno obratiti pažnju na moguće negativne reakcije i načina njihovog rješavanja

11. Razmišljanja nakon sesije:

- Kako možete poboljšati svoju konceptualizaciju?
- Razmislite trebate li raditi na unapređenju odnosa s klijentom?
- Kako biste se ocijenili prema skali ocjenjivanja kognitivne terapije?
- Koje pouke možete izvući iz ove sesije za buduće?
- Što želite imati na umu za sljedeću sesiju?



Odlučivanje hoćemo li se usredotočiti na problem ili cilj

„Na kojim problemima ili ciljevima možemo raditi kako bismo pomogli klijentu da se do kraja seanse osjeća bolje i da ima bolji nadolazeći tjedan?“

Blago usmjeravati klijente od razgovora o temama koje:

- mogu samostalno riješiti,
 - predstavljaju izolirane incidente s niskom vjerojatnošću ponavljanja,
 - nisu osobito uznemirujuće ili povezane s disfunkcionalnim ponašanjem, ili
 - zahtijevaju rješavanje hitnijih problema prije ostvarivanja napretka.
 - o kojima klijent ne želi razgovarati (*osim ako ocijenimo da je od iznimne važnosti za trenutačnu sesiju*).
-

Pomaganje klijentima da identificiraju problematičnu situaciju

- Ponekad klijenti prepoznaju da su uznemireni, no izazov je u tome što ne mogu precizno identificirati konkretnu situaciju ili problem koji izaziva tu uznemirenost (ili koji je dio situacije najviše uznemirujući).

Kako pristupamo rješavanju ovog izazova (određivanju najproblematičnije situacije):

1. Predlažemo nekoliko potencijalnih problema.
2. Potičemo klijente da hipotetski razmisle i riješe jedan od tih problema, mjereći koliko olakšanja osjećaju.
3. Kada se identificira određena situacija, otvaraju se vrata za lakše otkrivanje automatskih misli i njihovo razumijevanje.

Hvala na pažnji