

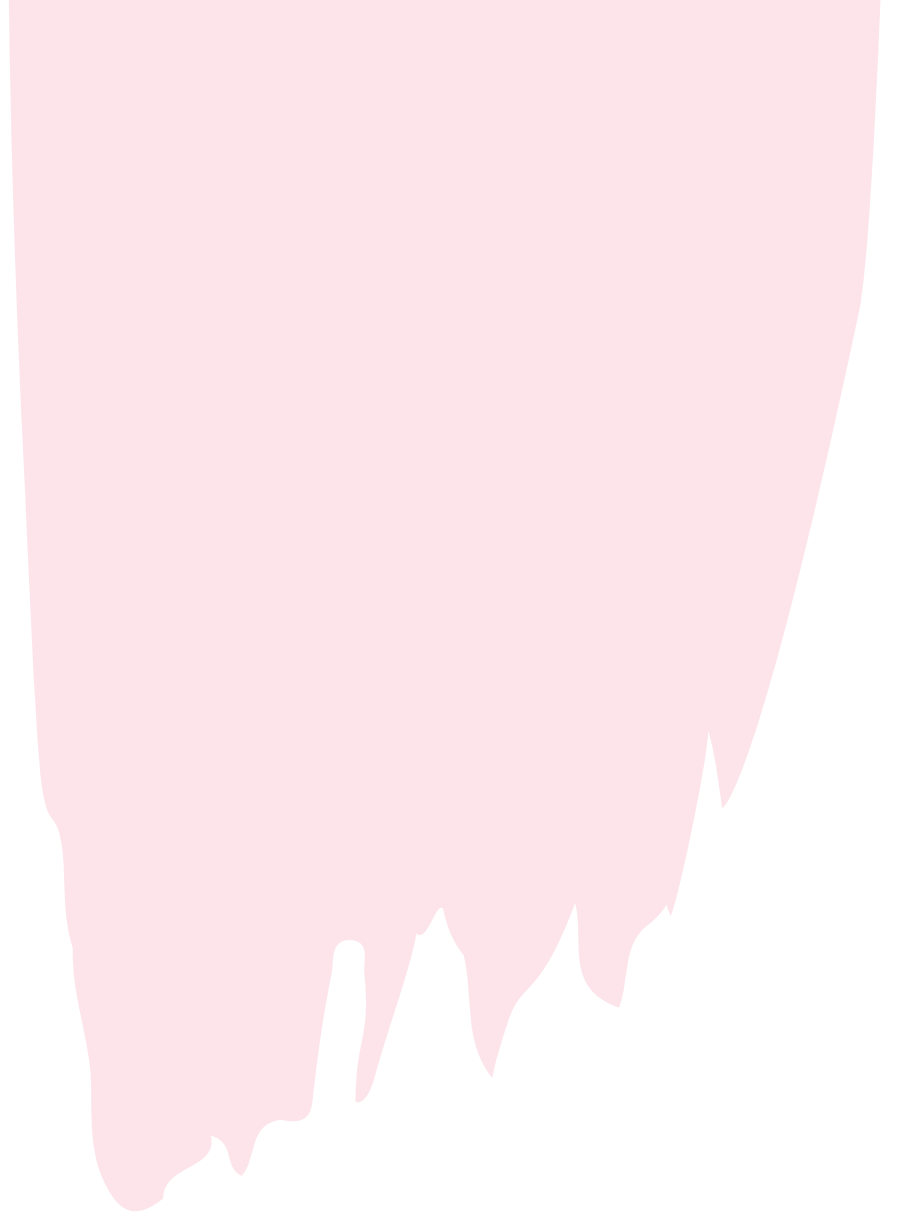
Planiranje tretmana

MARITA MESIĆ, C GRUPA

13. SIJEČNJA 2024.

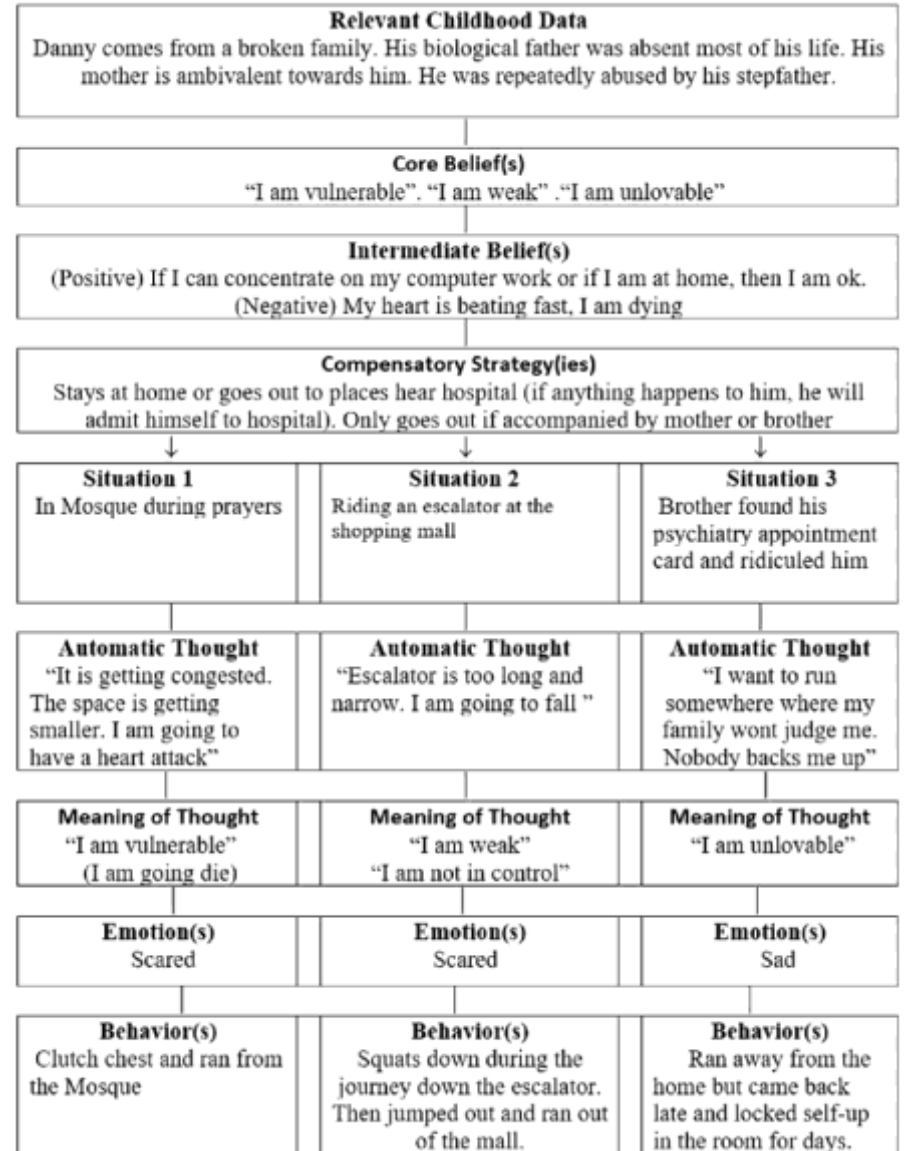
UVOD

- KBT – struktura



Postizanje terapijskih ciljeva

- Učinkovito planiranje tretmana temelji se na:
 - radnoj dijagnozi
 - konceptualizaciji slučaja
 - razmatranju klijentovih osobina, aspiracija, vrijednosti, osjećaja svrhe i ciljeva



Krajnji terapijski ciljevi:



- facilitirati remisiju klijentova poremećaja
 - značajno poboljšati klijentovo raspoloženje, funkcioniranje i otpornost
 - prevenirati ponovni povratak simptoma
- stvarati **značajna iskustva za klijenta** (u i izvan terapije) koja povećavaju klijentovu razinu optimizma i motivacije, kao i osjećaj kontrole, vrijednosti, svrhe i povezanosti
- pomoći klijentu da poveća razinu **fleksibilnosti u mišljenju i ponašanju**

Koraci u postizanju terapijskih ciljeva

1. Izgraditi **odnos** povjerenja s klijentom
2. Definirati strukturu i **proces** terapije
3. Tjedno pratiti **razvoj** i modificirati plan terapije ako je potrebno
4. Naučiti klijenta **kognitivnom modelu** i podijeliti konceptualizaciju s njim
5. Ublažiti klijentovu patnju kroz razne **intervencije** (kognitivno restrukturiranje, razvijanje vještine rješavanja problema i učenje novih vještina)
6. Povećati razinu **pozitivnog afekta** kroz stvaranje prilika za smisljena, ugodna i/ili socijalna iskustva
7. Razviti i ojačati **pozitivna uvjerenja** klijentata o sebi, drugima, svijetu i svojoj budućnosti te identificirati i oslabiti negativna uvjerenja
8. Naučiti klijenta kako koristiti **KBT i druge tehnike** te ga motivirati da ih koristi u budućnosti

Planiranje tretmana kroz seanse

- Terapija ima 3 faze:

- Početna faza
- Srednja faza
- Završna faza

→ U početnoj fazi je važno facilitirati smanjenje klijentovih simptoma i poboljšanje u funkcioniranju

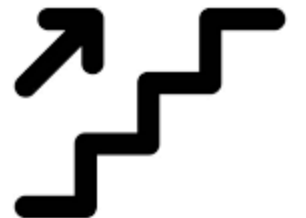
→ manja vjerojatnost ranog odustajanja od terapije

→ bolji ishodi tretmana



Početna faza tretmana

- ✓ Izgradnja odnosa povjerenja s klijentom
- ✓ Identificiranje i specificiranje klijentovih aspiracija, vrijednosti i ciljeva u terapiji
- ✓ Identificiranje koraka za postizanje ciljeva
- ✓ Razrješavanje prepreka (AM, problemi) koji interferiraju na putu prema ostvarivanju ciljeva
- ✓ Socijaliziranje klijenta procesu terapije



Početna faza tretmana

- ✓ Educiranje klijenta o kognitivnom modelu, poremećaju i strategijama suočavanja
- ✓ Naglašavanje klijentovih snaga, resursa i pozitivnih uvjerenja
- ✓ Učenje klijenta identificiranju, evaluiranju i odgovaranju na automatske misli
- ✓ Pomaganje klijentu da izvuče pozitivne zaključke o svojim iskustvima
- ✓ Učenje klijenta novim vještinama
- ✓ Pomaganje klijentu da organizira i isplanira aktivnosti

Srednja fraza tretmana

- Daljnji rad na ciljevima
- Naglasak na osnaživanju klijentovih pozitivnih uvjerenja te identificiranju i mijenjanju negativnih uvjerenja



Završna faza tretmana

- Naglasak na pripremi klijenta za završetak tretmana
- Daljnji rad na ciljevima
- Povećanje osjećaja dobrobiti, otpornosti i prevencija povratka simptoma



Kreiranje plana tretmana

- Plan se temelji na:
 - dijagnostičkoj procjeni i kognitivnoj formulaciji poremećaja
 - principima tretmana i općenitim strategijama tretmana za poremećaj
 - konceptualizaciji klijenta
 - klijentovim aspiracijama, snagama, vrijednostima i osjećaju svrhe
 - preprekama koje stoje na putu prema cilju
- Plan se prilagođava ovisno o karakteristikama i preferencijama klijenta:
 - Kultura
 - Dob
 - Religiozna ili duhovna uvjerenja
 - Etnicitet
 - SES
 - Invaliditet
 - Rod
 - Seksualna orijentacija
 - Itd.

OVERALL TREATMENT PLAN

- Reduce depression, hopelessness, and anxiety; increase optimism and hopefulness
- Improve functioning, social interactions, and self-care
- Increase positive affect
- Improve self-image and confidence
- Prevent relapse

VALUES, ASPIRATIONS, AND GOALS

- *Values:* Family, being a good person, responsible, useful
- *Aspirations:* To "get my old self back"; to be in control, productive, helpful to others, mentally healthy, a "good father and grandfather"
- *Goals:* Get a job, spend more time with children and grandchildren, reconnect with friends, get apartment in order, get along better with ex-wife (if possible), take better care of self (exercise, sleep, eating)

POTENTIAL OBSTACLES

- Pessimism, hopelessness, anxiety about future
- Low motivation, lack of energy, desire to avoid, inactivity
- Negative self-image, self-criticism, rumination
- Conflict with ex-wife

POTENTIAL INTERVENTIONS

- Provide psychoeducation about depression, anxiety, the cognitive model, and information processing, moving from the depressive to the adaptive mode, the importance of activity scheduling, the structure of sessions
- Increase positive emotions by creating positive experiences; schedule activities (self-care, interpersonal, home management, job seeking; mixture of mastery, pleasure, and interpersonal activities)
- Increase attention to and draw positive conclusions about these experiences
- Reconnect with family and friends
- Decrease time in bed and on the couch; decrease passive activities such as watching television, surfing the web
- Break down large tasks into smaller components
- Give self credit
- Examine advantages and disadvantages when making a decision (e.g., how to approach ex-wife, what kind of job to look for)
- Evaluate and respond to dysfunctional thoughts and beliefs, using guided discovery, Socratic questioning, and behavioral experiments
- Teach mindfulness skills to decrease rumination
- Do problem solving (especially of obstacles that could arise in coming week)
- Teach communication skills (e.g., role-play interactions with ex-wife and job interviewer)

FIGURE 9.1. Abe's initial treatment plan.

Planiranje tretmana sa svrhom ostvarivanja specifičnog cilja

- Specifični cilj
 - Koraci
 - Potencijalne prepreke na svakom koraku
 - Praktični problemi
 - Interferirajuće kognicije
 - Nedovoljno razvijene vještine
 - Plan kako nadvladati prepreke

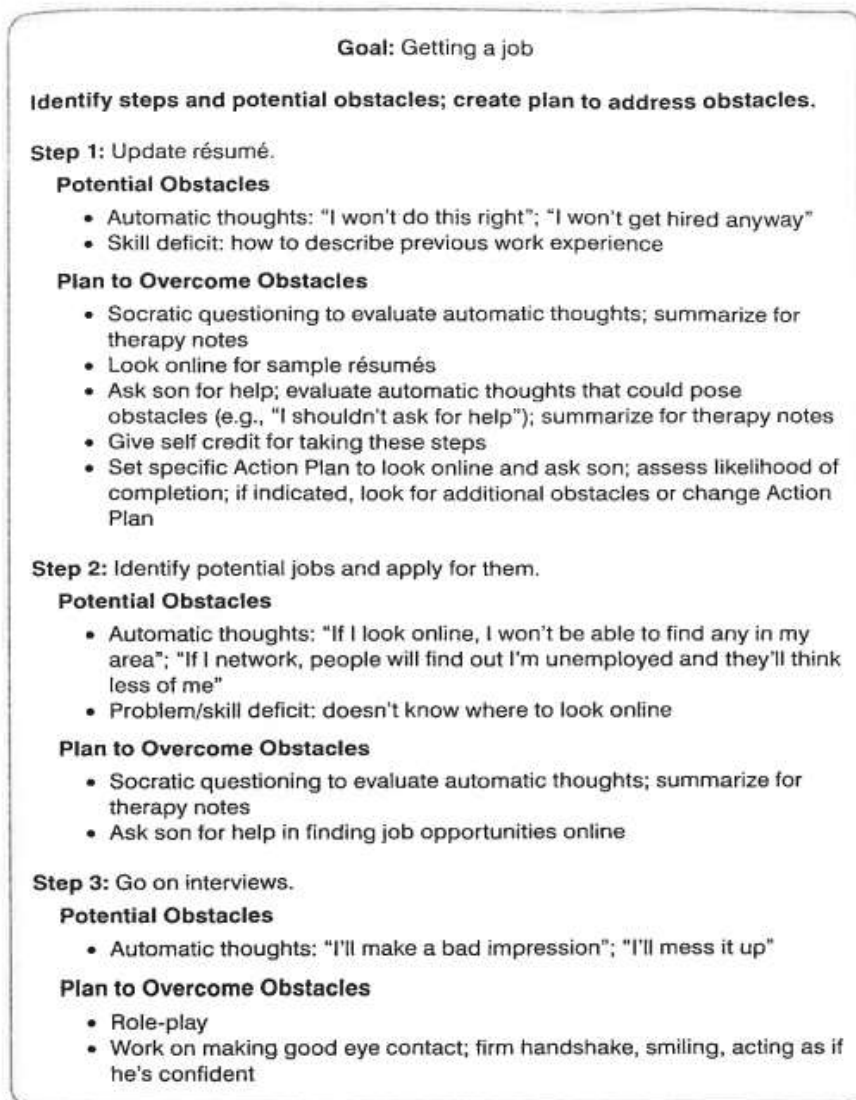


FIGURE 9.2. Sample plan for a specific goal.

Planiranje individualnih seansi

- *Male promjene u mišljenju i ponašanju svaki dan*
- Pitanje za terapeuta prije seanse:
 - *„Što pokušavam postići, i kako to mogu napraviti što učinkovitije?”*
- Novi terapeuti
 - Reflektiranje o klijentu i tijekom tretmana je bolje obaviti prije seanse, tijekom seanse može interferirati s procesom terapije

Fokusirati se na problem ili cilj?

Pitanje za terapeuta:

- *„Na kojim problemima ili ciljevima možemo raditi, a da će pomoći klijentu da se osjeća bolje na završetku seanse i ima bolji tjedan?“*

Nježno odvratite klijenta od rasprave o problemima koji:

- mogu sami riješiti
- su izolirani incidenti koji se vrlo vjerojatno neće ponoviti
- ne uzrokuju patnju ili nisu povezani s disfunkcionalnim ponašanjem
- neće biti učinkovito riješeni dok klijent ne razriješi drugi veći problem

→ UVIJEK POŠTUJEMO ODLUKU KLIJENTA NA KOJIM PROBLEMIMA (NE) ŽELI RADITI

Fokusirati se na problem ili cilj?

- Nakon identificiranja i specifikacije problema ili cilja, zajednički s klijentom odlučujemo **koliko vremena i truda** ćemo uložiti u rješavanje toga
- Kad klijent spomene problem na početku ili tijekom tretmana, procijeniti prirodu problema i **pretvoriti ga u cilj**



Pomaganje klijentu pri identifikaciji problematične situacije

- Klijenti ponekad znaju prepoznati patnju, no ne mogu identificirati specifičnu situaciju ili problem koji je povezan s patnjom
 - **Identifikacija problematične situacije:**
 - predložiti nekoliko potencijalnih problema koji dovode do slične patnje
 - pitati klijenta da hipotetski riješi jedan problem i procijeniti koliko olakšanja klijent osjeća
- **CILJEVI SE MOGU MIJENJATI TIJEKOM TRETMANA**

**Hvala na
pozornosti!**

Literatura:

Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd Ed.* New York: The Guilford Press.

