



STRUKTURA PRVE TERAPIJSKE SEANSE

Praktikum 2

Edukantica: Ana Margaretić

Zagreb, 2.12.2023.



Sadržaj

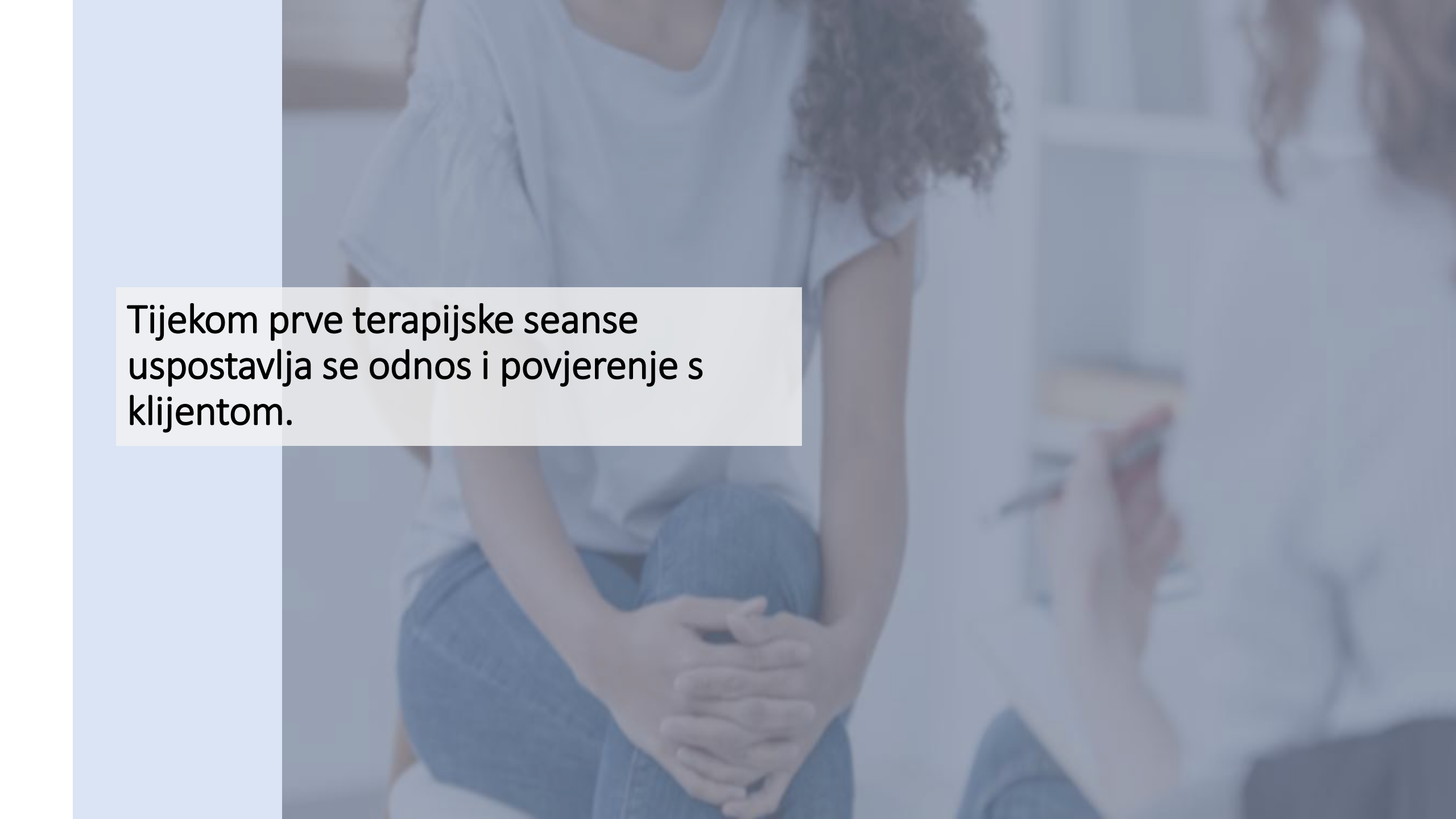
- 01 Uvod
- 02 **Struktura prve terapijske seanse**
- 03 Početni dio
- 04 Središnji dio
- 05 Završni dio

Najvažniji cilj prve terapijske seanse je pobuditi nadu.

Kako?

- psihoedukacija
- ponavljanje plana tretmana
- izražavanje svog vjerovanja da kao terapeut možemo pomoći klijentu
- identificiranje klijentovih vrijednosti, aspiracija i ciljeva





Tijekom prve terapijske seanse
uspostavlja se odnos i povjerenje s
klijentom.

Struktura prve terapijske seanse

Početni dio



Središnji dio



Završni dio



Korisni savjeti prije prve seanse: pogledati inicijalnu procjenu i imati na umu inicijalnu konceptualizaciju i plan tretmana, zabilježiti si ključne riječi – strukturu. Biti spremni na promjenu plana.



Koliko traje prva terapijska seansa? Oko sat vremena.

1. Početni dio

1. Provjera raspoložjenja (i provjera liječenja lijekovima i drugim tretmanima kada je relevantno)

2. Postavljanje dnevnog reda

3. Provjera zbivanja između susreta (u periodu od inicijalne procjene do prve seanse) i pregled akcijskog plana

4. Razgovor o klijentovoj dijagnozi i psihoedukacija

1. Provjera raspoloženja (i provjera liječenja lijekovima i drugim tretmanima kada je relevantno)

Kako?

- **Korištenjem objavljenih skala** (npr. Beckov inventar depresije-II)
- **Pitanjima** (npr. Kako se osjećate proteklih tjedan dana? 10 znači depresivnije nego ikada, a 0 znači da se uopće ne osjećate depresivno)
- **Važno: provjeriti sklonost suicidu** (agresivne i homicidalne porive) → ako postoji rizik, fokusirati se na plan zadržavanja sigurnosti klijenta
- **Kratka provjera uzimanja lijekova** i pridržavanja preporučene doze



Napraviti usporedbu

2. Postavljanje dnevnog reda

- **Pojasniti klijentu strukturu seanse** → klijent bolje razumije proces terapije i potiče ga se na aktivno sudjelovanje u procesu
- Dati klijentu pojašnjenja – npr. zašto postavljamo dnevni red, zašto ćemo kao terapeut raditi bilješke tijekom seanse
- Zadržati **suradnički pristup** i **provjeriti dnevni red s klijentom** – ima li još nešto o čemu želi razgovarati

Primjer dnevnog reda:

1. Provjera zbivanja između susreta - što se događalo od prošle seanse
2. Postavljanje ciljeva i novog akcijskog plana
3. Povratna informacija



3. Provjera zbivanja između susreta (u periodu od inicijalne procjene do prve seanse) i pregled akcijskog plana

- Tradicionalni BKT: „Što se događalo između prethodne i ove seanse što bih trebala znati?“
- CT-R: „Što se pozitivno dogodilo?“ → **pozitivna iskustva**, pomoć u donošenju adaptivnih zaključaka
- Prilika za jačanje kognitivnog modela ako klijent iznese negativnu automatsku misao
- **Pregled aktivnosti iz inicijalnog akcijskog plana** – što je klijent napravio, u kojoj mjeri, je li mu to koristilo?



4. Razgovor o klijentovoj dijagnozi i psihoedukacija

Razgovor o dijagnozi

- **Opisno**, bez „etiketiranja“ (npr. „Izgleda kao da imate veliku depresivnu epizodu i probleme na poslu koji traju duže vrijeme. Je li to točno?“)
- Pojasniti klijentu **kako smo došli do zaključka o dijagnozi** (razgovor s klijentom o simptomima, DSM)
- **Nastojanje da klijent atribuirá svoj problem poremećaju**, umjesto svom karakteru → veća motivacija
- **Pružanje nade** – istraživanja u prilog učinkovitosti BKT-a kod njihovog problema
- **Korištenje analogija**



„Vaša depresija je stvarna kao i upala pluća.“

4. Razgovor o klijentovoj dijagnozi i psihoedukacija

Psihoedukacija

(na primjeru klijenta s depresivnim simptomima)

- Psihoedukacija o depresiji, depresivnom razmišljanju i planu tretmana
- Psihoedukacija o kognitivnom modelu
 - raditi na klijentovim primjerima
 - postaviti akcijski plan
- **Provjeravati klijentovo razumijevanje**



„Nije Vaša krivnja što imate depresivne misli. One dolaze automatski i zovemo ih automatske misli, a depresivne su automatske misli simptom depresije.“

4. Razgovor o klijentovoj dijagnozi i psihoedukacija

Primjer postavljanja akcijskog plana za jačanje kognitivnog modela

(na primjeru klijenta s depresivnim simptomima)

Opažati kada se klijent osjeća depresivno i neproduktivno → pitati se „Koje mi misli prolaze glavom?“ → zabilježiti automatske misli → podsjetiti se:

Samo zato što nešto mislim, ne mora značiti da je to istina. Kad promijenim svoje nekorisne ili netočne misli, vjerojatno ću se osjećati bolje.

Remember: Just because I think something doesn't necessarily mean it's true. When I change my unhelpful or inaccurate thoughts, I'll likely feel better.

Instructions: When my mood gets worse or I'm engaging in unhelpful behavior, ask myself, "What was just going through my mind?" Write down my thoughts below.

Radni list za identifikaciju automatskih misli

2. Središnji dio

5. Identifikacija vrijednosti, aspiracija i ciljeva

6. Planiranje aktivnosti ili rad na problemu

7. Suradničko postavljanje novog akcijskog plana; provjera vjerojatnosti izvršavanja

5. Identifikacija vrijednosti, aspiracija i ciljeva

- **Vrijednosti** - vjerovanja o tome što je najvažnije u životu. Usmjeravaju naša ponašanja i izbore.
- Ako ne živimo u skladu s našim vrijednostima, često se počinjemo osjećati loše.
- **Identifikacija vrijednosti** → pomoć u definiranju aspiracija klijenta i postavljanju ciljeva



*„Što Vam je važno u životu?“
„Koliko Vam je važno zdravlje?“
„Koliko su Vam važni odnosi s obitelji?“ ...*

5. Identifikacija vrijednosti, aspiracija i ciljeva

- **Istraživanje aspiracija**
 - pitanjima
- **Izvlačenje zaključaka o aspiracijama**
 - važno je značenje koje klijent pridaje svojim aspiracijama, ne one same za sebe.
 - pomozite klijentima da donesu zaključke o tome što bi bilo da su postigli svoje ciljeve i težnje.
- **Zamišljanje ostvarenih aspiracija** može aspiracije učiniti konkretnijima i kod klijenta dovesti do pozitivnih emocija.

*„Što želite u životu?“
„Čemu se nadate u budućnosti?“
„Kako ste željeli da Vaša budućnost izgleda dok ste odrastali?“ ...*

*„Što bi bilo posebno dobro da ostvarite tu želju?“ „Što bi to govorilo o Vama?“
„Što bi to značilo za Vašu budućnost?“ ...*

5. Identifikacija vrijednosti, aspiracija i ciljeva

- **Postavljanje ciljeva**
 - nakon identifikacije vrijednosti i aspiracija
 - više **specifični** u odnosu na inicijalne ciljeve
 - paziti da ne bude previše ciljeva
- **Adresirati automatske misli koje interferiraju s postavljanjem ciljeva** i odgovoriti na disfunkcionalno mišljenje klijenta (npr. naglasiti da ćete kroz terapiju raditi timski, da je dolazak na terapiju znak snage...)

Goal List		May 13
•	<i>Get a good job</i>	
•	<i>See friends more?</i>	
•	<i>Clean the apartment</i>	
•	<i>Eat better</i>	
•	<i>Exercise</i>	

5. Identifikacija vrijednosti, aspiracija i ciljeva

Teškoće tijekom postavljanja ciljeva

- Teškoće u postavljanju ciljeva
- Preširoko postavljeni ciljevi
- Ciljevi se odnose na druge umjesto na klijenta

„Da se dogodi čudo i da se ujutro probudite i niste više depresivni, što bi bilo drugačije?“

„Kada više ne biste bili depresivni, što biste radili drugačije?“

6. Planiranje aktivnosti ili rad na problemu

7. Suradničko postavljanje novog akcijskog plana; provjera vjerojatnosti izvršavanja

- Ako je ostalo dovoljno vremena tijekom seanse, planirati aktivnosti za sljedeći tjedan te provjeriti vjerojatnost izvršavanja aktivnosti.
- Ako postoji problem kojem je potrebno posvetiti pažnju, posvetiti se radu na problemu.



3. Završni dio

8. Sumiranje

- Povezivanje cijele seanse i naglašavanje ključnih točaka
- Pregled akcijskog plana

9. Provjera koliko je vjerojatno da će klijent izvršiti novi akcijski plan

- Obično uključeno u sumiranje
- „Koliko je vjerojatno da ćete to napraviti, 0 – 100%?”

10. Tražiti povratnu informaciju

- Pismeno i/ili usmeno tražiti klijenta povratnu informaciju
- Svrha: jačanje odnosa, rješavanje nesporazuma, uvođenje promjena ako je potrebno

10. Tražiti povratnu informaciju

„Ima li nešto što Vas je smetalo tijekom ove seanse?“

„Što biste željeli pokriti u sljedećoj seansi?“

„Što želite zapamtiti s ove seanse?“

Literatura:

Beck, J.S. (2021). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. The Guilford Press.



HVALA NA PAŽNJI!

