

Struktura prve terapijske seanse

Radionica 2

Antonija Zorić
prosinac 2023.

Prije prve seanse

- Imati na umu inicijalnu konceptualizaciju i plan tretmana
- 1 sat

Općenito...

Tijekom prve seanse

- identificirati 1 ili više automatskih misli
- upoznavanje s kognitivnim modelom
- generiranje pozitivnih emocija tijekom seanse

Struktura prve terapijske seanse

Početak

1. Provjera raspoloženja
2. Sastavljanje dnevnog reda
3. Provjera i pregled plana samostalnog rada (DZ)
4. Diskutiranje o klijentovoj dijagnozi i psihoedukacija

Sredina

5. Identificiranje težnji, vrijednosti i ciljeva
6. Rad na problemu
7. Postavljanje novog plana samostalnog rada (DZ), provjera vjerojatnosti njegovog završetka

Kraj

8. Sažetak
9. Provjera vjerojatnosti da klijent izvrši DZ
10. Feedback

1. Provjera klijentovog raspoloženja

- bolji učinak terapije

Načini provjere klijentovog raspoloženja:

- upitnici: **BDI-II** (Beck Depression Inventory II, Beck et. al., 1996), **BAI** (Beck Anxiety Inventory, Beck and Steer, 1993), **Beck Hopelessness Scale** (Beck and Steer, 1993)...
- određivanje vlastitog raspoloženja koje je prevladavalo npr. zadnjih 10-ak dana - skala od 0 do 10

- uputiti klijenta da ćete provjeravati njihovo raspoloženje svaki tjedan

Uključenost u druge tretmane/medikaciju

- pridržavanje uputa drugih stručnjaka provjeravamo u terminima **učestalosti**: „*Koliko puta ovaj tjedan ste imali priliku uzeti lijek koji vam je propisao liječnik?*“
- ukoliko je potrebno, preporučite konzultaciju s liječnikom ili psihijatrom

2. Sastavljanje inicijalnog dnevnog reda

- brzo postavljanje dnevnog reda – klijent se osjeća ugodnije i mirnije te se olakšava aktivno uključivanje
- npr. što se dogodilo od zadnje seanse – što je klijent uspio ostvariti od zadnjeg puta – govor o dijagnozi – definiranje ciljeva – feedback
- pojava drugog problema – dogovor s klijentom kojem problemu se posvetiti

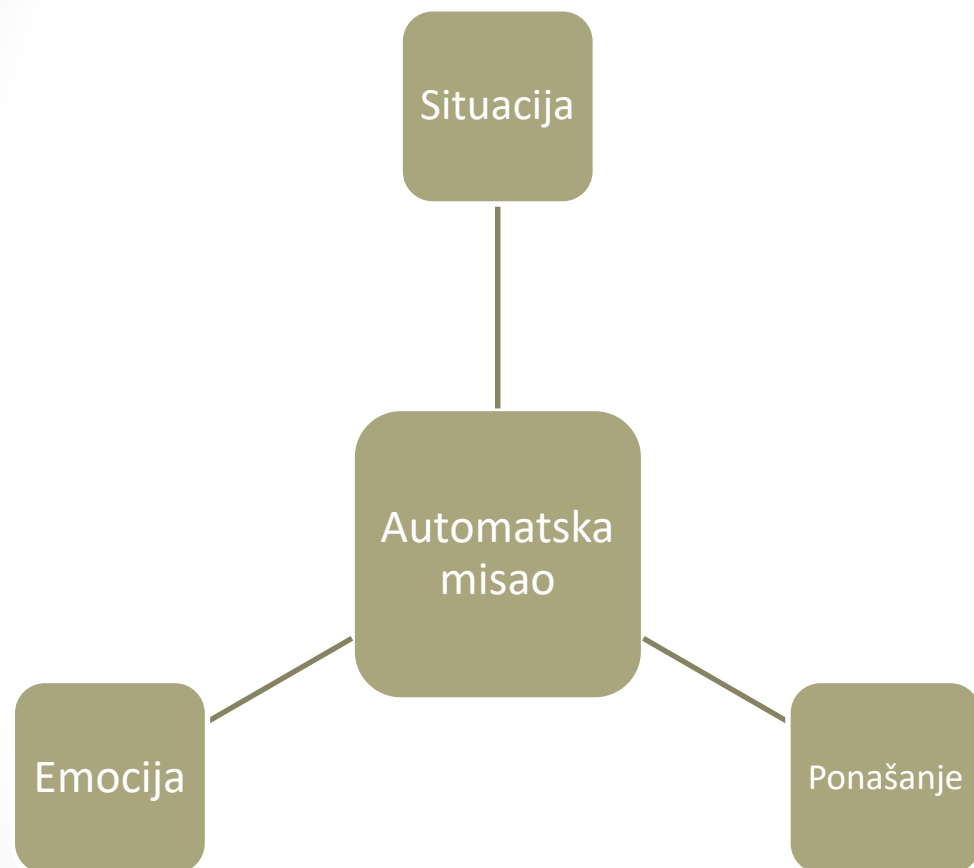
3. Provjera ... pregled samostalnog rada (DZ)

- „Što se dogodilo od prošlog puta?“
 - „Što se pozitivno dogodilo od prošlog puta?“
- podsjećanje na kognitivni model (automatske misli)
- daljnji pregled plana samostalnog rada (DZ)

4. Dijagnoza i psihoedukacija

- dijagnoza – srž problema
- opisati probleme koje klijent doživljava
- inicijalna psihoedukacija o njihovim poteškoćama
- dodatna psihoedukacija o **planu tretmana** za (*depresiju*)
- *kreirati bilješke koje klijent čita između seansa....npr. „Kada sam sebe kritiziram sjeti se da...” (klijent dovršava kraj)*

- psihoedukacija o kognitivnom modelu



- promjena automatske misli

- uvođenje DZ za bolje usvajanje kognitivnog modela

- osvijestiti automatske misli (radni list)

Kada sam loše raspoložen ili primjenjujem beskorisno ponašanje, pitajte se „*Koje misli mi prolaze kroz glavu?*”

5. Identificiranje težnji, vrijednosti i ciljeva

- VRIJEDNOSTI = dugotrajna vjerovanja o tome što je najvažnije u životu
 - „Što Vam je važno u životu?“ „Što Vam je bilo važno u životu?“
 - „Koliko Vam je važna... (obitelj, posao, zdravlje, duhovnost, kreativnost, relaksacija....)?“
- pomaže pri postavljanju ciljeva
- **pridonose osjećaju nade, motivira klijenta da uključenje u tretman i izvršavanju samostalnog rada (DZ)**
- za izazivanje težnji pitajte: „Što želite raditi u životu?“ „Kako izgleda Vaša budućnost?“
 - zaključivanje o vlastitim težnjama (imaginacija)

Postavljanje ciljeva

- adresirati automatske misli koje se sukobljavaju s postavljanjem ciljeva
 - poticajne poruke terapeuta usmjerene na isticanje uspjeha
- poteškoće pri postavljanju ciljeva:
 - 1) Klijent ima teškoće pri osmišljavanju ciljeva („pitanje čuda“)
 - 2) Ciljevi su preširoki
 - 3) Klijent postavlja ciljeve za druge ljude

6., 7. Uvođenje aktivnosti, plana samostalnog rada (DZ)

- ukoliko postoji vremena
- najdepresivniji
- tekući problem

- inače ostavljamo za sljedeću seansu

8. Sažetak

- naglašavanje glavnih točaka protekle seanse
- pregled plana samostalnog rada (DZ) koji je dogovoren
- terapeut ili klijent

9. Feedback

- vrednovanje mišljenja klijenta
- pojašnjavanje ukoliko klijentu nešto nije jasno
- usmeno i/ili obrazac
 - ❖ Obrazac uključuje pitanja:
 - Što želite upamtiti s današnje seanse?
 - Je li Vas ne nešto zasmatalo kod mene (ili je li vam zasmatalo nešto što sam rekla ili napravila danas) ili u terapiji, ako da što?
 - Koliko je vjerojatno da ispunite dogovoreni plan akcije?
 - Što želite proći u sljedećoj seansi?

Hvala!