

Depresija – dodatak za roditelje

Što je kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)?

KBT je vrsta psihoterapije koja se fokusira na vezu između **misli, osjećaja i ponašanja**.

Temelji se na ideji da naše misli i vjerovanja utječu na naše osjećaje i ponašanja i obratno. Mijenjanjem negativnih uzoraka razmišljanja i učenjem novih vještina moguće je ublažiti simptome i poboljšati mentalno zdravlje.

KBT model depresije

KBT objašnjava depresiju kao rezultat negativnih uzoraka **razmišljanja** i maladaptivnih **ponašanja**.

- **Negativne misli:** Depresivne osobe često imaju negativne misli o sebi, drugima, svijetu i budućnosti.
- **Osjećaji i tjelesni simptomi:** Negativne misli potiču emocije poput tuge, beznadnosti, bezvrijednosti te bezvoljnosti i nemogućnosti uživanja u aktivnostima. Emocije su usko vezane uz tjelesne simptome, a u depresiji se često javljaju umor, iscrpljenost, promjene u jedenju i spavanju (previše ili premalo).
- **Ponašanja:** Zbog navedenih misli (npr. o bezvrijednosti) i osjećaja (npr. tuge i nemogućnosti uživanja), depresivne osobe se počnu povlačiti iz društva, izbjegavati aktivnosti te provode puno vremena u “ruminacijama” (začarani krugovi negativnih misli). Posljedica navedenog je manjak pozitivnih iskustava što povratno dodatno “hrani” negativne misli i emocije.

KBT pristup liječenju depresije

- **Izgradnja terapijskog odnosa:** Od samog početka i inicijalnog intervjua počinje izgradnja *terapijskog odnosa* pacijenta i terapeuta, pomoću atmosfere razumijevanja, empatije i podrške.
- **Procjena i postavljanje ciljeva:** Terapeut na početku provodi procjenu koristeći strukturirani KBT **intervju** kako bi stvorio individualizirani koncept na kojem će se temeljiti liječenje. Pacijent uz terapeutovu pomoć određuje **ciljeve** na kojima bi volio raditi na seansama. Određivanjem specifičnih ciljeva i područja u kojima bi pacijent volio napredovati lakše se prati i mjeri napredak tijekom liječenja.

- **KBT vještine:** KBT je praktična i uključuje učenje različitih vještina, koje omogućuju pacijentu da poboljša mentalno stanje te ga osamostaljuju da se pomoću njih u budućnosti lakše nosi s poteškoćama i izbjegne ponovno javljanje depresije. Neke od navedenih vještina su: kognitivno restrukturiranje, bihevioralna aktivacija, problem-solving vještine, socijalne vještine i dr.
- **Kognitivno restrukturiranje:** Pacijent u KBT tretmanu uči identificirati svoje negativne misli te ih kroz preispitivanje skupa s terapeutom konačno i zamijeniti drugim, funkcionalnijim mislima.
- **Bihevioralna aktivacija:** Depresija često vodi u povlačenje i izbjegavanje aktivnosti, pri čemu se izbjegavaju i ugodne aktivnosti. KBT se vodi mišlju da je depresivnim ljudima moguće popraviti **raspoloženje** ponovnim postepenim **uvođenjem ugodnih aktivnosti** (bihevioralnom aktivacijom), i prije nego se pacijentu javi volja ili želja za aktivnostima!
- **Domaće zadaće:** U KBT-u rad na sebi ne završava s krajem seanse. Rad se nastavlja pisanjem domaćih zadaća između seansi, a koje su ranije dogovorene i prilagođene pacijentovim mogućnostima i kapacitetima. Zadaće su bitan dio tretmana jer pospješuju učenje vještina i znanja naučenih na seansi. Primjeri mogućih zadaća su: voditi dnevnik raspoloženja, vježbati relaksacijske tehnike, aktivirati se kroz određenu aktivnost i sl.

Kako ja kao roditelj mogu pomoći u liječenju?

1. **Promičite zdrave navike:** Potaknite svoje dijete da na aktivnosti u kojima je nekad uživao. Tjelesna aktivnost, zdrava prehrana i redovito spavanje važni su za upravljanje simptomima depresije.
2. **Suradujte s terapeutom:** Suradnja s terapeutom je bitna jer je liječenje zajednički rad. Redovito rješavanje zadaća pospješit će liječenje, stoga pomozite svom djetetu da redovito ispunjava zadatke.
3. **Budite otvoreni u komunikaciji s terapeutom:** Osjećajte se slobodno podijeliti svoja pitanja, sumnje, strahove ili kritike s terapeutom kako bi skupa pružili što bolju skrb Vašem djetetu.