

Dodatne tehnike

Tajana Jančec



Zagreb, ožujak 2024.

Sadržaj

1. Tehnike regulacije emocija
2. Trening vještina
3. Problem solving
4. Donošenje odluka
5. Analogija stepenica
6. Izlaganje
7. Igranje uloga
8. Tehnika pite
9. Samo-usporedbe (self-comparisons)

01 Tehnike regulacije emocija



Tehnike regulacije emocija

- Sve su emocije bitne → cilj KBT terapije **nije** ukloniti negativne emocije
- **Promjena fokusa**
 - Prepoznavanje negativnih afektivnih odgovora (*“osjećam se jako iziritirano...”*), prepoznavanje na čemu je naša pažnja (*“...ali koliko god razmišljao/la o tome sada, ovaj problem ne mogu riješiti u ovom trenutku...”*), preusmjeravanje fokusa na nešto drugo (*“... stoga ću pokušati svjesnije raditi ovo što radim ili započeti neku ugodnu aktivnost”*)
 - Preusmjeravanje fokusa može uključivati
 - Relaksaciju, umirujuće aktivnosti
 - Mindfulness ili mindful rad na trenutnoj aktivnosti
 - Razgovor s drugima
 - Surfanje netom
 - Čitanje
 - Video igre
 - Vježbanje
 - Prakticiranje zahvalnosti
 - ...
 - **Napraviti sa klijentom listu aktivnosti koje može birati umjesto ruminacije**



Tehnike regulacije emocija



- **Relaksacija**
 - Posebno bitna za klijente koji su fizički napeti
 - Progresivna mišićna relaksacija
 - Vježbe disanja (abdominalno disanje, duboko disanje ...)
 - Tehnike imaginacije (npr. sigurno mjesto)
- Paradoksalna reakcija kod nekih klijenata (još viša napetost) - istražiti i ispitati

02

Trening vještina



Trening vještina

- Ponekad terapeut (ili sam klijent) prepoznaje deficit nekih vještina (komunikacijske vještine, efektivno roditeljstvo, organizacija, odnosi s drugima...)
 - Opisati na koji način se radi na pojedinoj vještini
 - Razlučiti postoji li **deficit vještina** ili **kognicije koje ometaju u korištenju (postojećih) vještina**
 - **Igranje uloga**
-
- Knjige i primjeri radnih bilježnica: <https://www.abct.org/self-help-book-recommendations/>

03

Problem solving



Problem solving

- Klijente često životne situacije i okolnosti sprječavaju da žive i postupaju kako smatraju / nauče da bi htjeli, a s ciljem da imaju ispunjen život
 - Identificirati potencijalne poteškoće i s obzirom na njih odabrati jedan od pristupa:

Teškoće sa rješavanjem problema

- Nekim klijentima potrebna direktivnija pomoć u rješavanju problema
 - *“Kako ste u prošlosti riješili sličan problem?” , “Što bi savjetovali prijatelju?” ili ponuditi neka od mogućih rješenja*
- Podučiti klijente kako **precizirati problem, smisliti moguća rješenja, odabrati jedno rješenje, provesti ga u djelo i evaluritati efikasnost** odabranog rješenja

Problemi koji nisu rješivi

- *“Oh, well” tehnika → “Ne sviđa mi se ova situacija ili problem. Ipak, znam da ne mogu učiniti ništa da je promijenim, posebno ako želim postići svoj cilj. Stoga se prestajem boriti protiv problema, prihvatit ću ga i pažnju dati nečem korisnijem.”*

Problem solving

Problemi koji imaju nisku vjerojatnost pojavljivanja

- Pomoći klijentima u procjeni vjerojatnosti da će se problem pojaviti
- Potražiti najbolje i najrealnije ishode
- Raspraviti kako se nositi ako problem zbilja i nastane
- Razlikovati razumne od manje razumnih mjera predostrožnosti
- Rad na prihvaćanju nesigurnosti / neizvjesnosti
- Umanjivanje preuveličanog osjećaja odgovornosti
- Prepoznavanje i širenje osobnih i vanjskih resursa i/ili
- Povećanje osjećaja samo-efikasnosti

04

Donošenje odluka



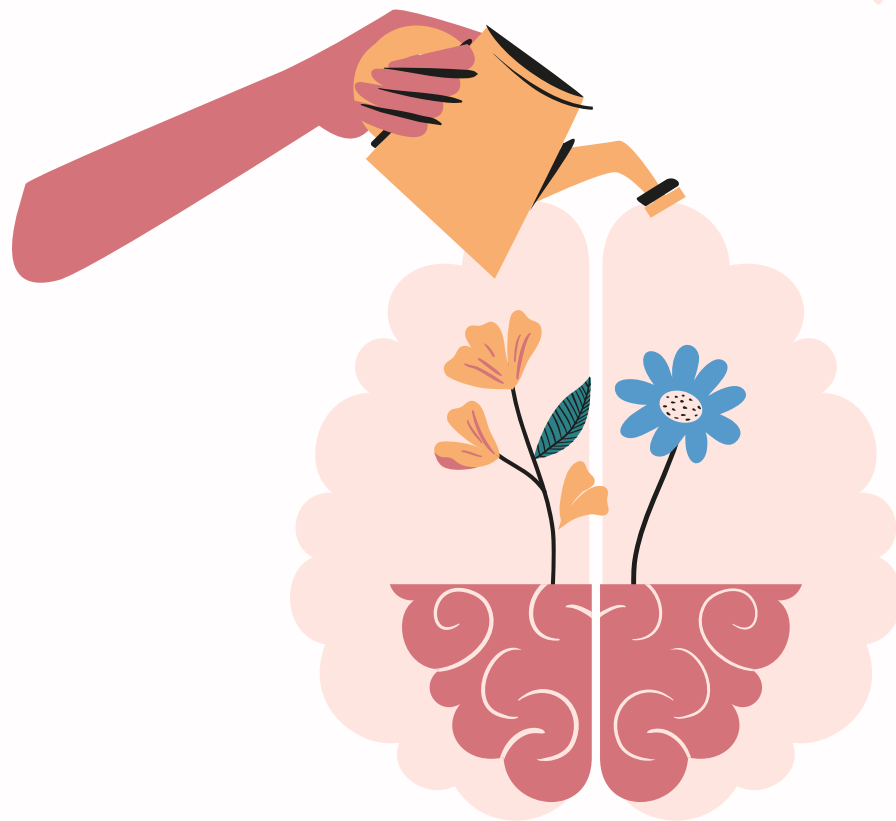
Donošenje odluka

- Mnogi klijenti teško donose odluke
- Naš je zadatak pomoći im da popišu prednosti i nedostatke svake od opcija i da osmislimo "sustav" prema kojem ćemo ocjenjivati pojedine opcije, i na kraju, pomoći im u donošenju odluke
- *Primjer: donošenje odluke o (ne)upisivanju novog treninga*

Prednosti upisivanja <ul style="list-style-type: none">● Nova vještina● Novi ljudi● Osjećam se produktivnije● Pomaže kod moje anksioznosti	Nedostaci upisivanja <ul style="list-style-type: none">● Ionako imam pregust raspored● Manje vremena za obitelj● Možda mi se ne sviđa
Prednosti ne-upisivanja <ul style="list-style-type: none">● Više vremena za obitelj● Ušteda novca● Ne moram brinuti "što ako mi se ne sviđa"	Nedostaci ne-upisivanja <ul style="list-style-type: none">● I dalje se osjećam potišteno● "Što bi bilo da sam probao/la?"● Ne ostvarujem mogućnost da poboljšam svoje vještine

05

Analogija stepenica



Analogija stepenica

- Veliki zadaci mogu biti preplavljujući
- Potrebno ih je "razbiti" na manje zadatke koji su lakše ostvarivi, realni
- Vraćati fokus na korak po korak
- *Primjer: odluka o preseljenju*



06

Izlaganje

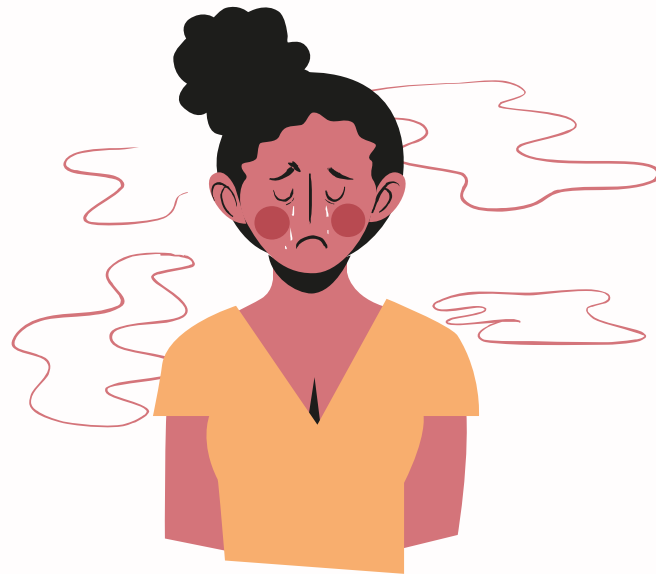


Izlaganje

- Klijenti često kao strategiju suočavanja koriste **izbjegavanje**
- **Izbegavanje → trenutno olakšanje → dugoročno podržavanje problema**
- Izraditi hijerarhiju situacija koje se izbjegavaju
 - Poredati situacije od 0-100 prema tome koliku će anksioznost stvarati (prema vjerovanju osobe)
 - Poredati od najslabije do najsnažnije anksioznosti
 - Započeti s izlaganjem → preporuka: početi sa situacijama koje izazivaju 30% anx.
 - Ostati u situaciji dok ne shvate da se ishod kojeg se boje neće dogoditi
- Obratiti pozornost na sigurnosna ponašanja
- Izlaganje u imaginaciji (može i u virtualnoj realnosti)
 - Kad se klijenti boje i najmanjih izlaganja u stvarnosti
 - Kad je stvarno izlaganje jako nepraktično
- Praćenje izlaganja
- Neki izbjegavaju i unutarnje podražaje → mindfulness vježbe

07

Igranje uloga



Igranje uloga

- Uvježbavanje novih vještina, ponašanja ili odgovora **u sigurnom okruženju**
 - Uvježbavanje socijalnih, komunikacijskih vještina, asertivnosti, strategija suočavanja
- Pomoć u identifikaciji NAM, razvoju adaptivnog odgovora i modifikaciji posredujućih i bazičnih vjerovanja
- Facilitira emocionalno procesiranje
- Kao forma bihevioralnog eksperimenta - testiranje novih ponašanja, promatranje posljedica
- Bitna povratna informacija terapeuta, a posebno **osnaživanje da vježbaju i izvan seansi**

08

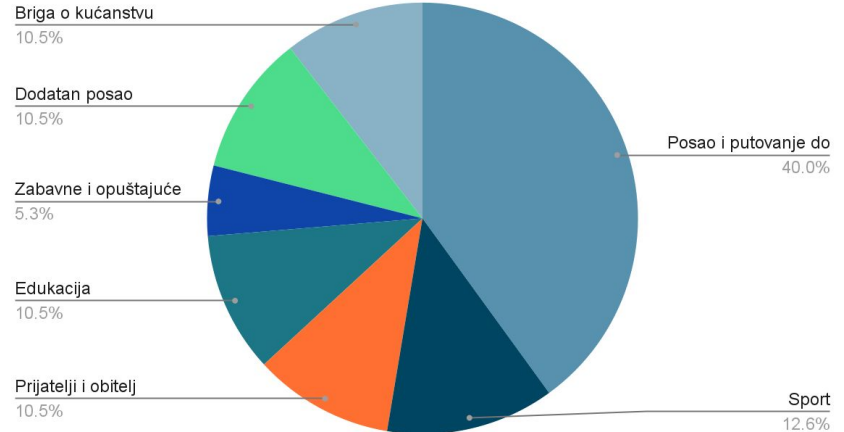
Tehnika pite



Tehnika pite

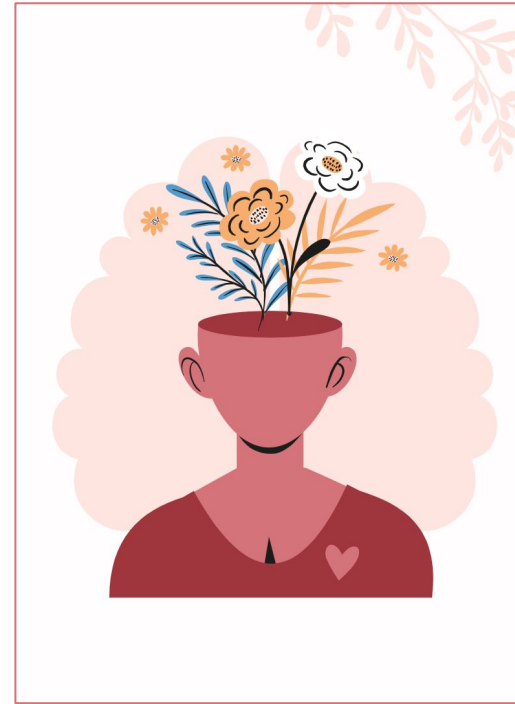
- Često pomaže klijentima vidjeti vizualni (grafički) prikaz svojih ideja
- Npr. pomoć u postavljanju ciljeva, određivanje relativne odgovornosti za ishode...
- *Primjer: vrijeme koje klijent trenutno posvećuje svojim vrijednostima i aspiracijama*

Points scored



09

Samo-usporedbe (self-comparisons)



Samo-usporedbe

- NAM često u obliku nekorisnih usporedbi
 - *kakav sam bio prije bolesti, kakav želim biti... ili usporedbe s osobama koje nemaju psih.bolest*
- Terapeut pomaže u uvidu da takve usporedbe nisu korisne i u stvaranju funkcionalnih usporedbi (npr.sa samim sobom u najtežem razdoblju)
- Kad klijenti jesu u najtežem razdoblju: podsjetiti da zajedno radimo na ciljevima i planu koji će pomoći da se trenutno stanje promijeni

Vrijeme za pitanja :)

Hvala na pažnji!

