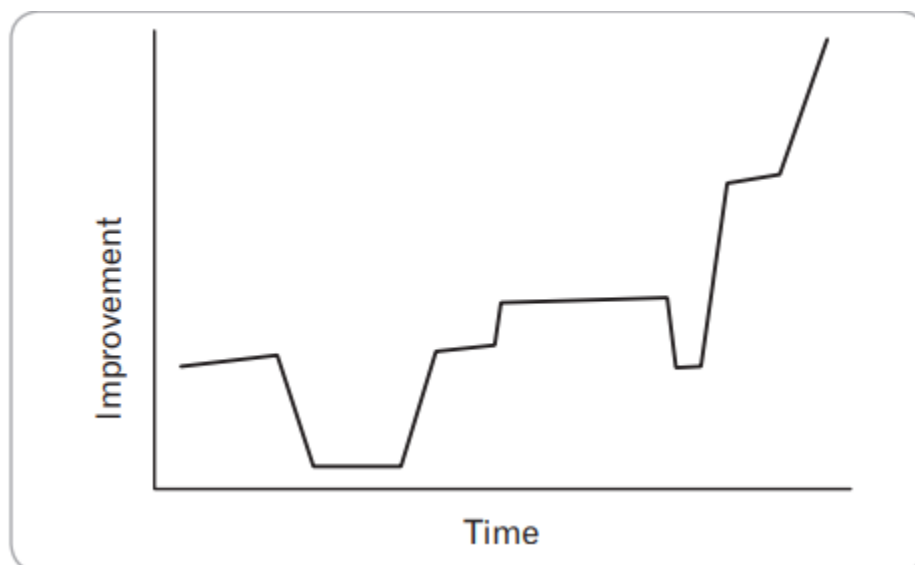


Psihoedukacija o napretku tijekom tretmana, završetku terapije i mogućem povratu simptoma

Što možete očekivati tijekom psihoterapije u smislu napretka? Hoće li se simptomi vratiti?

Prirodno je da se pitate što će Vam tretman donijeti, odnosno, kako će se Vaš problem rješavati kroz vrijeme. Bitno je da ste informirani o tome na koji način KBT funkcionira za većinu ljudi. Naravno, ne postoji pravilo i svaka je osoba drukčija, te na drukčiji način reagira na primijenjene tehnike i vrstu rada koju koristimo. Načelno, ono što možete očekivati tijekom susreta jest učenje vještina iz kognitivno-bihevioralne terapije. To znači da ćete samostalno primjenjivati tehnike koje ljudima sa sličnim poteškoćama pomažu da se osjećaju bolje. Ponekad ćete se kroz ovaj proces osjećati super i osjećati kako Vam pomaže, ali ponekad i nećete imati taj osjećaj. Nekad ćete se možda osjećati "ravno", kao da stagnirate, ili pak čak i lošije. Upamtite, usponi i padovi normalan su dio terapije i događaju se gotovo svim klijentima. Kroz terapiju ćemo pratiti Vaše stanje i pomoću upitnika. Na grafikonu (slika 1) možete vidjeti očekivane promjene u simptomima kroz vrijeme. Ovaj grafikon je ovdje da Vas podsjeti da su usponi i padovi normalni, ali da se generalno, većinu vremena, ipak osjećate bolje nego prije terapije.



Slika 1. Vaši simptomi kroz terapijske seanse.

Ukoliko doživite teži period i vrijeme kad ćete se osjećati lošije, a doći će i takvi trenuci, sjetite se svih uspona i padova koje ste doživjeli i tijekom terapije, kao i svih tehnika koje ste naučili i pomoću kojih ste sami sebi pomogli da se osjećate bolje. Drugim riječima,

moguće je da će se simptomi koje ste doživljavali, vratiti. Zapravo, na terapiji nikad ne nastojimo u potpunosti ukloniti sve poteškoće, već Vam pomoći da s njima živite. Kada se simptomi vrate, na njima možete raditi na jednak način na koji ste se nosili i tijekom terapije, koristeći iste tehnike. Ukoliko nekad to neće biti dovoljno i zatrebate dodatnu podršku, uvijek se možete javiti terapeutu za dodatan susret.

Završetak tretmana

Cilj tretmana u KBT-u jest pružiti osobi alate koje će samostalno moći koristiti za nošenje sa svojim teškoćama, stoga je tretman ograničenog trajanja. Kada postignete ciljeve koje ste zajedno s terapeutom definirali na početku terapije i osjećate se značajno bolje, vrijeme je za završetak tretmana.

Nekim klijentima može teško pasti ideja završavanja tretmana, jer u terapeutu vide svoju podršku, "sigurnu luku", ili se jednostavno boje povrata simptoma ili da se neće moći sami nositi sa svojim teškoćama. Nekim drugim klijentima završetak tretmana predstavlja pozitivnu promjenu jer se mogu osjećati spremno da nastave sami, samopouzđano, ili jednostavno zadovoljni napretkom i činjenicom da mogu vrijeme i novac usmjeriti i na druge stvari. Kako god da se osjećate, u redu je. Terapija je za većinu klijenata značajan dio njihovog vremena i života. Po završetku tretmana ne ostajete sami, već sa sobom nosite sve što ste tijekom tretmana naučili.