

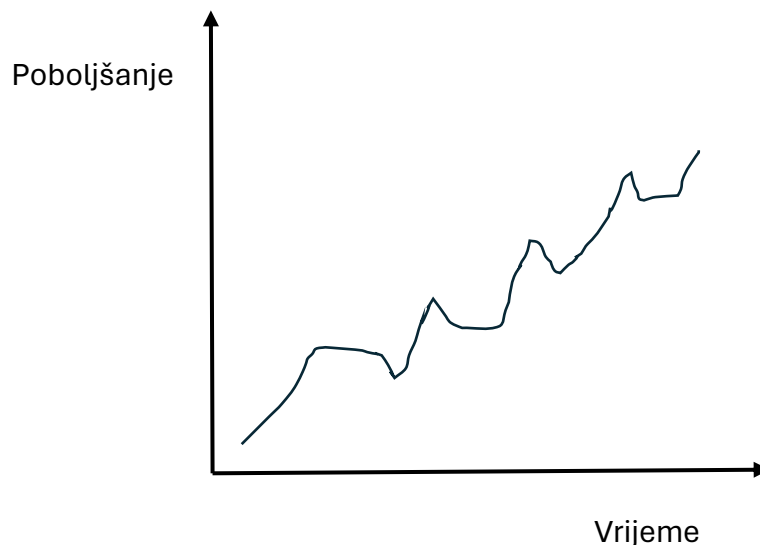
## Kako izgleda napredak tijekom tretmana?

KBT je terapija koja među primarnim ciljevima ima otkloniti ili oslabiti nepoželjna ponašanja te istovremeno izgraditi ili dodatno razviti poželjna ponašanja. Taj se proces prvo odvija u suradnji s terapeutom, a cijelo se vrijeme uče tehnike i vještine kako bi si osoba sama mogla pomoći između tretmana i po njegovom završetku.

Na samom početku terapije postavljaju se ciljevi, odnosno ono što želite postići – kako se želite osjećati, što želite naučiti i kako se želite ponašati. Tijekom terapije radimo prema ostvarenju tih ciljeva, po potrebi ih prepravljamo te nakon nekog vremena procjenjujemo njihovo izvršenje i Vaše zadovoljstvo.

Psihoterapija nije ravna linija stalnog rasta, već je proces koji ima svoje uspone i padove (vidi graf). Sasvim je normalno da se isprva osjeti poboljšanje (ipak ste nekome ispričali što Vas muči i započeli ste rad na sebi, da Vam bude bolje). Periodi poboljšanja mogu biti ispresijecani danima kada se osjećamo isto, malo lošije ili pak kao da smo bliže početku nego kraju terapije. Važno je zapamtiti da su ti osjećaji, odnosno krivulje, normalan dio oporavka te da su privremeni. Cijelo vrijeme terapije usvajate nove vještine koje Vam omogućuju da se bolje i brže nosite sa tim promjenama. Redovito pohađanje terapije i rad na samostalnim zadacima između seansi važan su faktor u ostvarivanju Vaših ciljeva.

**Graf očekivanog napretka kroz vrijeme**



## Kako znati da ste spremni na završetak terapije?

Kada Vi i terapeut procijenite da ste zadovoljni s postavljenim i ostvarenim ciljevima, vrijeme je za dogovor o prorjeđivanju susreta. S vremenom, stekli ste dovoljno alata da sami možete

primijeniti sve što ste naučili u terapiji. U dogovoru s terapeutom, seanse se mogu isprva prorijediti, pa onda sasvim završiti. U periodu između terapija, bilo bi dobro da opažate svoje reakcije, vidite kako se ponašate u stresnijim situacijama te da to raspravimo na idućoj seansi. Ukoliko poteškoća više nema ili su se značajno smanjile na način da ne ometaju svakodnevno funkcioniranje, dobro je vrijeme za završetak terapije.

### **Što ako mi se teškoće opet jave?**

Ako se Vaši simptomi ponovno jave, postoji nekoliko aktivnosti koje možete samostalno napraviti:

1. Pročitati bilješke s terapije uključujući i različite zadatke koje ste provodili kroz terapiju.
2. Pogledati plan samopomoći koji ste s terapeutom kreirali pred kraj terapije. U njemu ste zajednički došli do aktivnosti koje bi Vam mogle pomoći - provjerite možete li nešto iz tog plana iskoristiti i učiniti nešto za sebe.

Naravno, ukoliko osjetite potrebu, može se organizirati još jedan, tzv. **booster susret**. Taj susret ne označava ponovni povratak u terapiju, već samo seansi nakon što prođe određeni period vremena kako biste s terapeutom prokomentirali dosadašnji napredak i eventualnu poteškoću koja se javila.

Po potrebi se može organizirati i nekoliko susreta na kojima bi se razradile određene nedoumice i prokomentirale situacije u kojima je potrebna dodatna podrška.

Sasvim je prirodno da će Vam se u budućnosti ponekada javiti potreba za ponovnim razgovorom. Važno je imati na umu da je rad na sebi **cjeloživotna aktivnost** za koju je potreban trud i velika hrabrost. Ukoliko vidite da Vam je potrebna dodatna podrška i po završetku terapije, terapeutu se uvijek možete javiti bez osjećaja srama.

Helena Deisinger, mag. psych.