

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

Susreti u kognitivno bihevioralnoj terapiji fokusirani su na odgađanje i sprečavanje povrtka simptoma. Priprema za završetak terapije i povratak simptoma počinje već na prvom susretu – terapeut vas uči vještinama kako biste postali „sami sebi terapeuti“. U ovoj vrsti terapije takav cilj nastojimo postići korištenjem raznih tehnika, ali i podučavanjem raznih vještina, koje ćete moći koristiti i kasnije u životu, nakon završetka terapije.

Terapeut nije osoba koja će riješiti vaš konkretan problem. Njegova je uloga da vam „asistira“ u njegovom rješavanju, odnosno da vas upozna s „alatima“ za rješavanje problema. Ti se alati u kognitivno bihevioralnoj terapiji sastoje od raznih tehnika i vještina. Ukoliko ih ne savladate, nakon terapije ćete se ponovno susresti s problemom koji neće znati samostalno riješiti i obratit ćete se terapeutu za pomoć. U takvom biste scenariju mogli razviti ovisnost o terapeutu, a to ovom terapijom želimo izbjeći. Naš je cilj kroz da vas kroz određeni broj susreta osamostalimo, s ciljem da sadašnje i buduće probleme rješavate samostalno, koristeći naučene tehnike i vještine.

Rijeđi susreti jedna su od osnovnih tehnika za postizanje samostalnosti. Kako bismo vam dali prostora da sami uvježbate naučeno u terapiji i dolazite do spoznaja između susreta, trebamo ih prorjeđivati. Preporučeno je da nakon samo nekoliko jednotjednih susreta, razmak između susreta prorijedimo na 2 tjedna. Ukoliko se ne radi o kompleksnijem problemu, susreti od početka mogu biti dvotjedni. Kako napredujete u terapiji, tako bi se i susreti trebali dodatno prorjeđivati. S vremenom bi se susreti trebali odvijati svaka 3 do 4 tjedna, a nakon nekoliko takvih susreta, tretman se može privesti kraju. Pretpostavka je da se vaše stanje poboljšava jer i postajete kompetentniji u rješavanju problema.

Ukoliko ste anksiozni oko prorjeđivanja susreta, komunicirajte to terapeutu. Terapeut će vam pomoći da identifikirate prednosti prorjeđivanja susreta i sagledate mane iz nekog drugog kuta („reframing“). Uvijek se možete vratiti na češći ritam, ali bilo bi dobro da u takvim situacijama pogledate bilješke s terapija i podsjetite se na naučene tehnike koje bi vam pomogle u samostalnom rješavanju problema između susreta.

### **Grafički prikaz napredovanja za vrijeme i nakon terapije**

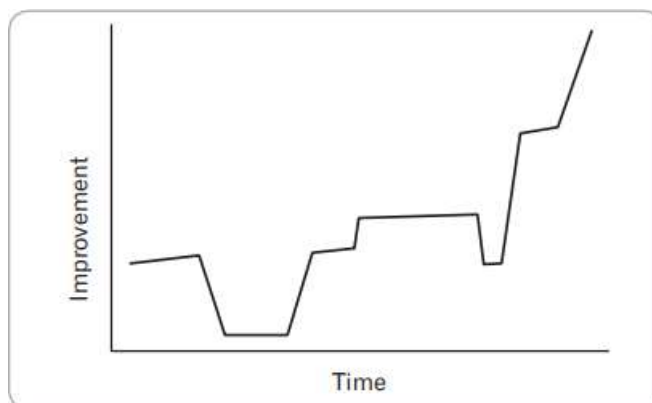
Proces prelijevanja naučenog iz terapije na šire aspekte života klijenta je naizazovniji dio terapije, ali to je ujedno i njezin cilj. Mnogi klijenti za vrijeme i nakon završetka terapije ne prakticiraju naučene tehnike i vještine, zbog čega češće doživljavaju nazadovanje i povratak simptoma. Klijenti koji prakticiraju naučene tehnike između susreta, spremniji su nastaviti s tom praksom i nakon završetka terapije.

Takvom ćete praksom nastaviti s napredovanjem, rijeđe ćete iskusti stagnaciju, nazadovanje ili povratak simptoma. Postići ćete brže rezultate u terapiji, ali ćete i nastaviti pozitivan trend nakon nje. Ovo su samo neke od aktivnosti koje možete prakticirati između susreta, ali i nakon završetka terapije, a pomažu vam u nošenju sa svakodnevnim izazovima:

1. Postavljanje vlastitih ciljeva sukladno aspiracijama i vrijednostima
2. Mjerenje napretka prema cilju
3. Promatranje pozitivnih iskustava i izvlačenje zaključaka što ona govore o nama (najčešće govore o tome da smo sposobni preuzeti kontrolu)
4. Balansiranje produktivnih i socijalnih aktivnosti, onih koje se tiču brige o sebi i uživanju
5. Planiranje aktivnosti
6. Prepisivanje odgovornosti za pozitivne ishode sebi
7. Njegovanje pozitivnih sjećanja
8. Rastavljanje kompleksnih ciljeva na manje, mjerljive
9. „Brainstormanje” rješenja problema
10. Identificiranje prednosti i mana nekog rješenja, ponašanja, vjerovanja, odluke
11. Upotreba tablica ili Sokratovih pitanja kod evaluacije i donošenja odluke
12. Rad na hijerarhiji izbjegavajućih zadataka i situacija
13. Identificiranje i odgovaranje na automatske misli
14. Upotreba distrakcija i tehnika refokusiranja, posebice kod ruminiranja

Pri završetku terapije očekuje se da će se vaši pogledi na svijet, sebe i druge promijeniti i postati prilagodljiviji. Jednako je bitno i da osobe iz vaše okoline primijete te promjene, odnosno da njihovo ponašanje počinje odražavati promjene koje ste unijeli u vlastiti život.

Period nakon terapije obilježen je usponima, padovima i stagnacijom. Napredak nije linearan. To je očekivan razvoj i na to se treba što bolje pripremiti. Zapamtite - takav razvoj normalan! Ovo poruka vas može umiriti kada osjetite nazadovanje ili stagnaciju.



Graf na slici iznad prikazuje napredak u terapiji, ali i nakon nje. Oba perioda (za vrijeme i nakon terapije) su obilježena generalnim napretkom, ali bitno je osvijestiti da su poboljšanje i napredak često prekinuti padom i stagnacijom. Ti „lošiji” periodi postaju sve kraći kako terapija

napreduje, ali treba napomenuti da se takav pozitivan razvoj može očekivati i nakon terapije, ako koristite naučene tehnike i vještine te ih primjenjujete čak i u svojoj svakodnevici. U tom ćete se slučaju bolje nositi s neizbježnim, izazovnim životnim periodima, ali i nekim negativnim situacijama koje niste mogli predvidjeti.

## Život nakon terapije

Priprema za kraj terapije odvija se na svakom susretu, kroz rad na vlastitoj otpornosti. U većini ćete susreta, nakon odrađene tehnike, posvetiti nekoliko minuta predviđanju budućih izazova i na njih pokušati odgovoriti naučenom tehnikom. Vaši odgovori mogu biti pozitivni, negativni, ali i neutralni. Najbitnije je da naučite sebi davati pohvalu za odrađeno. Svakim pokušajem napredujete i samim time ste bliže pozitivnom ishodu. Ova tehnika vam posebno koristi za život nakon terapije jer učite kako pozitivno reagirati na negativne situacije i nastaviti s trudom.

Kako biste dodatno radili na vlastitoj otpornosti, možete zamišljati i scenarije koji su manje očekivani. Na primjer, pokušajte zamisliti svađu s bliskom osobom ili bilo koju drugu stresnu situaciju, ali stavite ju u neki manje učestao kontekst. To može biti situacija u kojoj ste vi na odmoru, a svađa eskalira preko poruka, ili dok ste na poslu i nemate puno vremena koje biste mogli utrošiti na raspravu. Probajte zamisliti kako bi se ista svađa odvila u drugačijim scenarijima i kako takvi scenariji mogu utjecati na ishod. Razmišljanje unaprijed o ovakvim događajima i pripremanje tehnika koje biste koristili u istima će vas bolje pripremiti na stvarne situacije. Otpornost možete graditi i kroz sljedeće aktivnosti:

1. Socijalizacijom
2. Modificiranjem katastrofiziranja (pokušajte situaciju sagledati što pozitivnije)
3. Održavanjem optimističnog pogleda na budućnost
4. Prihvatanjem situacija i stanja koja se ne mogu mijenjati
5. Smanjivanjem izbjegavajućih ponašanja kod pojave problema
6. Iz negativnih situacija izvući priliku za osobni rast
7. Jačanjem pozitivnih bazičnih vjerovanja
8. Gledanjem šire slike u stresnim situacijama
9. Prakticiranjem meditacije ili neke druge duhovne prakse

Nemojte zaboraviti da su dodatni susreti nakon završetka terapije poželjna praksa. Ove susrete možete zakazati kod svog terapeuta bilo kad, ali je idealno da se odvijaju u minimalno 3 navrata: 3, 6 i 12 mjeseci nakon terapije. Ako nastavite prakticirati naučeno na terapiji i nakon njezinog završetka, ovi susretni mogu biti samo rutinska provjera vašeg napretka i služe vam kao ohrabrenje i poticaj za nastavak dobre prakse. U slučaju da se s životnim izazovima nosite puno lošije nego na terapiji, na ovim susretima možete revidirati metode koje ste usuglasili s terapeutom i probati s nekim drugim tehnikama.