

Planiranje tretmana

Zagreb, 18.12.2024.

UČINKOVITO PLANIRANJE TRETMANA

- Terapija kao putovanje
- Konceptualizacija kao putokaz

Učinkovito planiranje tretmana:

- Postavljanje dijagnoze (problema)
- Formulacija slučaja
- Klijentove karakteristike, vrijednosti, želje

TRETMAN PO MJERI POJEDINCA

- Tretman se prilagođava pojedincu
- Razvija se: opći plan tretmana
specifični plan za svaku seansu

Ciljevi:

- Popraviti klijentovo raspoloženje i funkcioniranje
- Ojačati otpornost
- Prevenirati recidiv

Konceptualizacija

- **Relevantni Podaci iz Djetinjstva**

Danny dolazi iz problematične obitelji.. Njegov biološki otac bio je odsutan većinu života. Majka je ambivalentna, a očuh ga je zlostavljao.

- **Bazična vjerovanja** "Ja sam ranjiv" "Ja sam slab" "Ja nisam vrijedan ljubavi"

- **Posredujuća vjerovanja:**

Pozitivno: Ako se mogu koncentrirati na rad ili sam kod kuće, bit ću dobro.

Negativno: Moje srce brzo kuca, umirem.

- **Kompensacijske strategije:** Danny ostaje kod kuće ili ide samo na mjesta blizu bolnice. Izlazi samo uz pratnju majke ili brata.

- **Situacija 1**

U džamiji tijekom molitve: **Automatska misao:** "Postaje zagušljivo. Prostor postaje manji. Dobit ću srčani udar." **Značenje Misli:** "Ja sam ranjiv (Umirem)." **Emocija:** Uplašen **Ponašanje:** Držao se za prsa i pobjegao iz džamije.

- **Situacija 2**

Vožnja pokretnim stepenicama u trgovačkom centru. **Automatska Misao:** "Stepenice su preduge i uske. Past ću." **Značenje Misli:** "Ja sam slab (Nemam kontrolu)." **Emocija:** Uplašen **Ponašanje:** Čučnuo je, a zatim iskočio i pobjegao iz centra.

- **Situacija 3**

Brat je pronašao papir sa zapisanim terminom kod psihijatra i ismijao ga: **Automatska Misao:** "Želim pobjeći negdje gdje me obitelj neće osuđivati. Nitko me ne podržava." **Značenje Misli:** "Ja nisam vrijedan ljubavi." **Emocija:** Tužan **Ponašanje:** Pobjegao je od kuće, vratio se kasno i zatvorio se u sobu na nekoliko dana.

Krajnji terapijski ciljevi:

- Umanjiti mogućnost remisije poremećaja
 - značajno poboljšati klijentovo raspoloženje, funkcioniranje i otpornost
 - prevenirati ponovni povratak simptoma
- stvarati **značajna iskustva za klijenta** (u i izvan terapije) koja povećavaju klijentovu razinu optimizma i motivacije, kao i osjećaj kontrole, vrijednosti, svrhe i povezanosti
- pomoći klijentu da poveća razinu **fleksibilnosti u mišljenju i ponašanju**

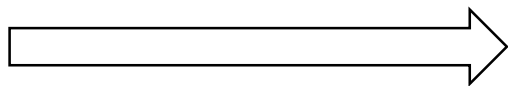
Koraci u postizanju terapijskih ciljeva

1. Izgraditi **odnos** povjerenja s klijentom
2. Definirati strukturu i **proces** terapije
3. Tjedno pratiti **razvoj** i modificirati plan terapije ako je potrebno
4. Naučiti klijenta **kognitivnom modelu** i podijeliti konceptualizaciju s njim
5. Ublažiti klijentovu patnju kroz razne **intervencije** (kognitivno restrukturiranje, razvijanje vještine rješavanja problema i učenje novih vještina)
6. Povećati razinu **pozitivnog afekta** kroz stvaranje prilika za smisljena, ugodna i/ili socijalna iskustva
7. Razviti i ojačati **pozitivna uvjerenja** klijenata o sebi, drugima, svijetu i svojoj budućnosti te identificirati i oslabiti negativna uvjerenja
8. Naučiti klijenta kako koristiti **KBT i druge tehnike** te ga motivirati da ih koristi u budućnosti

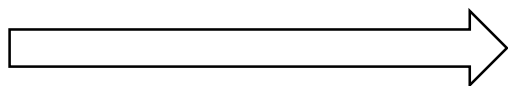
Plan: 3 faze terapije

Faza

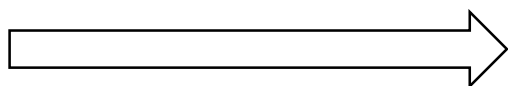
- Početak



- Sredina



- Kraj



Cilj

- Pобољшanje funkcioniranja
- Smanjenje simptoma

- Ojačavanje adaptivnih, pozitivnih vjerovanja
- Modifikacija disfunkcionalnih vjerovanja

- Povećanje osjećaja dobrobiti i otpornosti
- Prevencija povrata simptoma



Početna faza tretmana

- ✓ Izgradnja odnosa povjerenja s klijentom
- ✓ Identificiranje i specificiranje klijentovih aspiracija, vrijednosti i ciljeva u terapiji
- ✓ Identificiranje koraka za postizanje ciljeva
- ✓ Razrješavanje prepreka (AM, problemi) koji interferiraju na putu prema ostvarivanju ciljeva
- ✓ Socijaliziranje klijenta procesu terapije

Početna faza tretmana

- ✓ Educiranje klijenta o kognitivnom modelu, poremećaju i strategijama suočavanja
- ✓ Naglašavanje klijentovih snaga, resursa i pozitivnih uvjerenja
- ✓ Učenje klijenta identificiranju, evaluiranju i odgovaranju na automatske misli
- ✓ Pomaganje klijentu da izvuče pozitivne zaključke o svojim iskustvima
- ✓ Učenje klijenta novim vještinama
- ✓ Pomaganje klijentu da organizira i isplanira aktivnosti

Srednja fraza tretmana

- Daljnji rad na ciljevima
- Naglasak na osnaživanju klijentovih pozitivnih uvjerenja te identificiranju i mijenjanju negativnih uvjerenja

Završna faza tretmana

- Naglasak na pripremi klijenta za završetak tretmana
- Daljnji rad na ciljevima
- Povećanje osjećaja dobrobiti, otpornosti i prevencija povratka simptoma

Kreiranje općeg plana tretmana

- Plan se temelji na:
 - dijagnostičkoj procjeni i kognitivnoj formulaciji poremećaja
 - principima tretmana i općenitim strategijama tretmana za poremećaj
 - konceptualizaciji klijenta
 - klijentovim aspiracijama, snagama, vrijednostima i osjećaju svrhe
 - preprekama koje stoje na putu prema cilju
- Plan se prilagođava ovisno o karakteristikama i preferencijama klijenta:
 - Kultura
 - Dob
 - Religiozna ili duhovna uvjerenja
 - Etnicitet
 - SES
 - Invaliditet
 - Rod
 - Seksualna orijentacija
 - Itd.

**OPĆI PLAN
TRETMANA**

- Smanjiti depresiju, beznade i anksioznost; povećati optimizam i nadu- Poboljšati funkcioniranje, društvene interakcije i brigu o sebi- Povećati pozitivni afekt- Poboljšati sliku o sebi i samopouzdanje-Spriječiti povratak bolesti

**VRIJEDNOSTI,
TEŽNJE I CILJEVI**

Vrijednosti: Obitelj, biti dobra osoba, odgovorna, korisna**Težnje:** "Vratiti starog sebe"; biti pod kontrolom, produktivan, koristan drugima, mentalno zdrav, "dobar otac i djed"**Ciljevi:** Dobiti posao, provoditi više vremena s djecom i unucima, obnoviti prijateljstva, urediti stan, bolje se slagati s bivšom suprugom (ako je moguće), bolje se brinuti o sebi (vježbanje, san, prehrana)

**MOGUĆE
PREPREKE**

- Pesimizam, beznade, anksioznost o budućnosti- Niska motivacija, nedostatak energije, želja za izbjegavanjem, neaktivnost- Negativna slika o sebi, samokritika, prekomjerno razmišljanje- Sukob s bivšom suprugom

**MOGUĆE
INTERVENCIJE**

- Pružiti psihoedukaciju o depresiji, anksioznosti, kognitivnom modelu i obradi informacija, prijelaz iz depresivnog u prilagodljivi način rada, važnost planiranja aktivnosti, struktura sesija- Povećati pozitivne emocije stvaranjem pozitivnih iskustava; planirati aktivnosti (briga o sebi, društvene, upravljanje kućanstvom, traženje posla; kombinacija uspjeha, užitka i međuljudskih aktivnosti)- Povećati pozornost na pozitivne zaključke o tim iskustvima- Ponovno se povezati s obitelji i prijateljima- Smanjiti vrijeme provedeno u krevetu i na kauču; smanjiti pasivne aktivnosti poput gledanja televizije i surfanja internetom- Razbiti velike zadatke na manje komponente- Priznati vlastite uspjehe- Razmotriti prednosti i nedostatke pri donošenju odluka (npr. kako pristupiti bivšoj supruzi, koji posao tražiti)- Procijeniti i odgovoriti na disfunkcionalne misli i uvjerenja koristeći vođeno otkrivanje, sokratsko ispitivanje i bihevioralne eksperimente- Podučavati vještine svjesnosti za smanjenje prekomjernog razmišljanja- Rješavati probleme (posebno prepreke koje bi se mogle pojaviti u idućem tjednu)- Podučavati komunikacijske vještine (npr. igre uloga interakcija s bivšom suprugom i poslodavcem).

Planiranje tretmana sa svrhom ostvarivanja specifičnog cilja

- Specifični cilj
 - Koraci
 - Potencijalne prepreke na svakom koraku
 - Praktični problemi
 - Interferirajuće kognicije
 - Nedovoljno razvijene vještine
 - Plan kako nadvladati prepreke

Cilj: Dobiti posao.

Identificirati korake i potencijalne prepreke; izraditi plan za rješavanje prepreka.

Korak 1: Ažurirati životopis. **Potencijalne prepreke:** - Automatske misli: "Neću ovo napraviti kako treba"; "Ionako me neće zaposliti" - Nedostatak vještina: kako opisati prethodno radno iskustvo **Plan za prevladavanje prepreka** - Sokratsko ispitivanje za procjenu automatskih misli; sažeti u terapijske bilješke - Potražiti primjere životopisa na internetu - Zamoliti sina za pomoć; procijeniti automatske misli koje mogu predstavljati prepreke (npr. "Ne bih trebao tražiti pomoć"); sažeti u terapijske bilješke - Priznati vlastiti uspjeh za poduzete korake - Odrediti specifičan akcijski plan: pretraživanje interneta i zamolba sina za pomoć; procijeniti vjerojatnost završetka; ako je potrebno, potražiti dodatne prepreke ili izmijeniti plan

Korak 2: Identificirati potencijalne poslove i prijaviti se za njih. **Potencijalne prepreke** - Automatske misli: "Ako pretražujem online, neću pronaći nijedan posao u svom području"; "Ako se povežem s ljudima, saznat će da sam nezaposlen i mislit će loše o meni" - Problem/nedostatak vještina: ne zna gdje tražiti poslove online **Plan za prevladavanje prepreka** - Sokratsko ispitivanje za procjenu automatskih misli; sažeti u terapijske bilješke - Zamoliti sina za pomoć u pronalasku oglasa za posao online

Korak 3: Otići na razgovore za posao. **Potencijalne prepreke** - Automatske misli: "Ostavit ću loš dojam"; "Upropastit ću to" **Plan za prevladavanje prepreka** - Vježbati igre uloga - Raditi na održavanju dobrog kontakta očima; čvrstom stisku ruke, osmijehu, ponašanju koje odaje sigurnost.

Planiranje individualnih seansi

- *Male promjene u mišljenju i ponašanju svaki dan*
- Pitanje za terapeuta prije seanse:
 - *„Što pokušavam postići, i kako to mogu napraviti što učinkovitije?”*
- Novi terapeuti
 - Razmišljanje o klijentu i tijekom tretmana je bolje obaviti prije seanse, tijekom seanse može interferirati s procesom terapije

Fokusirati se na problem ili cilj?

Pitanje za terapeuta:

- *„Na kojim problemima ili ciljevima možemo raditi, a da će pomoći klijentu da se osjeća bolje na završetku seanse i ima bolji tjedan?“*

Nježno odvratite klijenta od rasprave o problemima koji:

- mogu sami riješiti
- su izolirani incidenti koji se vrlo vjerojatno neće ponoviti
- ne uzrokuju patnju ili nisu povezani s disfunkcionalnim ponašanjem
- neće biti učinkovito riješeni dok klijent ne razriješi drugi veći problem

→ **UVIJEK POŠTUJEMO ODLUKU KLIJENTA NA KOJIM PROBLEMIMA (NE) ŽELI RADITI**

Fokusirati se na problem ili cilj?

- Nakon identificiranja i specifikacije problema ili cilja, zajednički s klijentom odlučujemo **koliko vremena i truda** ćemo uložiti u rješavanje toga
- Kad klijent spomene problem na početku ili tijekom tretmana, procijeniti prirodu problema i **pretvoriti ga u cilj**



Primjer pretvaranja problema u cilj

- **Problem:**
- Klijent kaže: "Osjećam se anksiozno svaki put kad trebam govoriti pred grupom ljudi."

- **Transformacija u cilj:**

1. Razrada problema:

1. "Kada se to najčešće događa?"
2. "Kako izgleda ta anksioznost (misli, tjelesne reakcije)?"
3. "Što biste željeli postići u tim situacijama?"

2. Definiranje cilja:

Na temelju odgovora klijenta, terapeut pomaže formulirati cilj.

1. Problem: "Osjećam se preplavljeno i bojim se da će me osuditi."
2. Cilj: "Želim se osjećati sigurnije i opuštenije dok govorim pred grupom."

3. Razbijanje cilja na manje korake:

1. Učiti tehnike opuštanja (npr. duboko disanje).
2. Pripremati govore uz male javne nastupe (npr. pred bliskim osobama).
3. Raditi na negativnim mislima o osudi kroz kognitivno-bihevioralne tehnike.

Pomaganje klijentu pri identifikaciji problematične situacije

- Klijenti ponekad znaju prepoznati patnju, no ne mogu identificirati specifičnu situaciju ili problem koji je povezan s patnjom
 - **Identifikacija problematične situacije:**
 - predložiti nekoliko potencijalnih problema koji dovode do slične patnje
 - pitati klijenta da hipotetski riješi jedan problem i procijeniti koliko olakšanja klijent osjeća
- CILJEVI SE MOGU MIJENJATI TIJEKOM TRETMANA**

Primjer situacije: Prepoznavanje patnje bez jasnog problema

- **Klijentova izjava:**

"Osjećam se stalno tužno i prazno, ali ne znam zašto. Ne mogu povezati to s nečim specifičnim."

- **Koraci za identifikaciju problematične situacije**

- **1. Predlaganje potencijalnih problema**

Terapeut može istražiti moguće izvore patnje sugerirajući općenite situacije koje često izazivaju slične emocije:

"Možda se osjećate preopterećeno obvezama ili imate osjećaj da vas nitko ne razumije?"

"Može li to biti povezano s vašim odnosima s bliskim osobama, poput obitelji ili prijatelja?"

"Ima li možda veze s osjećajem nezadovoljstva na poslu, u školi ili s vašim svakodnevnim aktivnostima?"

"Jeste li možda nedavno doživjeli neki gubitak ili promjenu?"

- **Klijentova reakcija:**

Klijent može reći: "Možda se radi o odnosima. Često se osjećam usamljeno i imam dojam da mi prijatelji nisu tu kad ih trebam."

- **2. Hipotetsko rješavanje jednog problema**

Ako klijent odabere određenu mogućnost ili problem, terapeut može predložiti da zamisli kako bi izgledalo rješavanje tog problema i procijeniti osjećaj olakšanja.

Terapeut: "Zamislite da vaši prijatelji odgovaraju na vaše pozive i da imate podršku kad vam je potrebna. Kako mislite da biste se osjećali tada?"

Klijent: "Osjećao bih se bolje, kao da nisam toliko sam."

- **Razrada:**

Terapeut nastavlja istraživati:

"Što bi bilo potrebno da se to dogodi? Možete li zamisliti koji prvi korak biste mogli napraviti da se osjećate manje usamljeno?"

"Mislite li da biste vi mogli inicirati razgovor s nekim od prijatelja i podijeliti svoje osjećaje?"

**Hvala na
pozornosti!**