

Završavanje terapije i prevencija povrata simptoma

Gabrijela Ištuk

- * Istraživanja pokazuju da tretmani koji su usmjereni na prevenciju povrata simptoma mogu pomoći u odgodi povrata simptoma kod klijenata koji imaju depresiju

De Jonge i sur., 2019.

Tradicionalni ciljevi KBT

- * olakšavanje remisije klijentovih teškoća
- * učenje klijenta vještinama i tehnikama koje mogu koristiti u životu kako bi smanjili ili spriječili povratak simptoma

Dodatan naglasak na:

- * poboljšanje pozitivnog raspoloženja
- * povećanje vrijednog djelovanja
- * jačanje otpornosti
- * poboljšanje zadovoljstva i opće dobrobiti

Odgovorit ćemo na sljedeća pitanja



- * Kako pripremiti klijenta na završetak terapije?
- * Što raditi od samog početka terapije, a što tijekom i na kraju?
- * Kako smanjiti frekvenciju susreta?
- * Kako izgleda samoterapija?
- * Kako pripremiti klijente na potencijalne padove ili povratak simptoma?
- * Kako klijenti reagiraju na kraj terapije?
- * Kako se trebaju provoditi *booster* susreti?

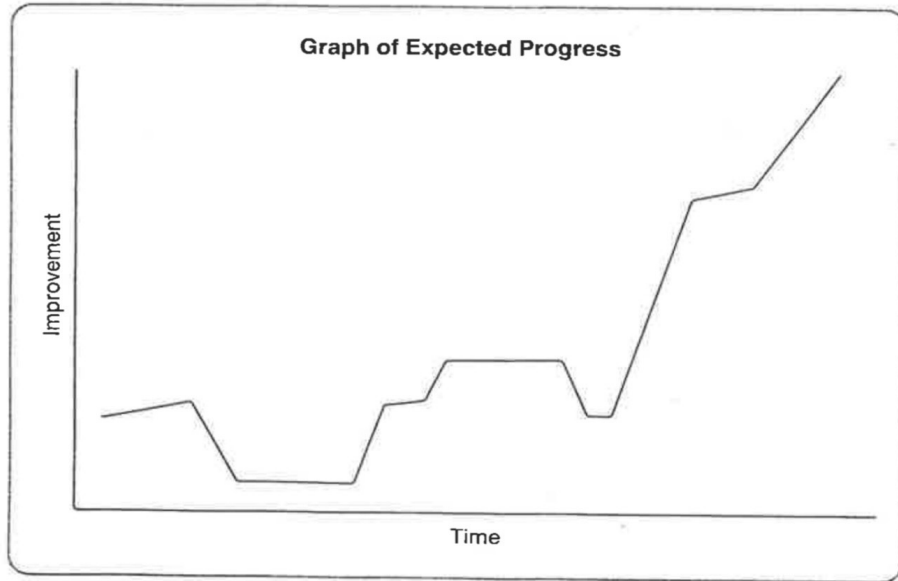
Aktivnosti na početku terapije



- * terapeut počinje pripremati klijenta na prekid terapije i mogući povratak simptoma već tijekom inicijalnog intervjua

- * naglasiti kako je cilj naučiti klijente vještinama kako bi mogli postati sami svoji terapeuti

Aktivnosti na početku terapije



- * čim se klijent počne osjećati bolje (često tijekom prvih nekoliko tjedana), važno je reći kako oporavak nije pravocrtna linija
- * **Prijedlog – crtanje grafa** pomoću kojeg ćete mu objasniti da uobičajeni tijek napretka prate usponi, ali i izazovi i padovi

JUDITH: Abe, I'm glad you're feeling a little better. But I should tell you that you may still have ups and downs. Can I draw a graph to show you?

ABE: Uh-huh.

JUDITH: (*drawing*) If you're like most people, you'll go along feeling a little better and a little better; then at some point, you'll reach a temporary plateau or have a setback. That may last for a little

while, then you'll feel a little better and a little better, and then you may have another setback, maybe shorter this next time. If you continue to use your skills though, you'll start making progress again, until you're over the depression. (*Points to the graph.*) Can you see that this graph looks a little like the southern border of the United States? So if you have a setback, it just means you're visiting Texas. Pretty soon you'll continue on to Louisiana, Mississippi, Alabama. Then you'll go to Florida, maybe with a detour to Miami. But then you'll recover and get better and get up to Maine. (*pause*) But if you didn't *know* that it's *normal* to visit Texas, what might you think?

ABE: That I'm back to square one. That I'm not going to get better.

JUDITH: Exactly. You'll need to remind yourself that it's *normal* to have ups and downs . . . You can remember this diagram where we predicted some low points.

ABE: (*taking the graph*) Okay.

JUDITH: Now, even after we're finished therapy, you'll have at least mild ups and downs. Everyone does. Of course, by then, you'll have the tools you need to help yourself. Or you may want to come in again for a session or two. We'll talk about this toward the end of treatment.

Aktivnosti tijekom terapije

1. Pripisivanje napretka klijentu

- * koristite svaku priliku da naglasite napredak klijenta, ako on postoji
- * ako se osjećaju bolje, pitajte ih što misle zašto se osjećaju bolje
- * Kad god je moguće, istaknite kako su oni sami sebe doveli do napretka tako što su promijenili svoje ponašanje ili način razmišljanja



- * pomoć u izgradnji osjećaja samoučinkovitosti

JUDITH: It sounds as if your depression is lower this week. Why do you think that is?

ABE: I'm not sure.

JUDITH: Did you do anything differently this week? Did you do the activities we scheduled? Or did you respond to your negative thoughts?

ABE: Yeah. I cleaned up the apartment some, and I got out almost every day. And I read the therapy notes.

JUDITH: Is it possible you're feeling better this week because you did these things?

ABE: Yes, I think so.

JUDITH: So what can you say about how you made progress?

ABE: I guess when I do things to help myself, I *do* feel better.

JUDITH: That's good. And I think it also shows that even though you're still depressed, you're now able to take more control.

ABE: I guess I am.

JUDITH: [summarizing] So you're feeling better, at least in part, because you took control. This is so important! How about if we write that down?

Aktivnosti tijekom terapije

2. Učenje vještina

- * naglasiti klijentu da su tehnike i vještine koje uče cjeloživotni alati koje mogu koristiti sada i u budućnosti
- * potaknite klijente da čitaju i organiziraju si bilješke s tretmana kako bi se što lakše mogli prisjetiti kad im budu potrebni
- * dobar dio akcijskog plana je napisati popis važnih činjenica i vještina koje su naučili kroz terapiju
- * pomozite klijentima razumjeti kako naučene vještine mogu koristiti u drugim situacijama, tijekom i nakon terapije

Aktivnosti tijekom terapije

3. Izgradnja otpornosti i opće dobrobiti



- * klijenti često gube samopouzdanje kada postanu depresivni
- * važno je raditi s klijentima na izgradnji samopouzdanja kako bi se mogli nositi s teškim trenutcima u budućnosti, a bez povrata simptoma

Aktivnosti pred kraj terapije

1. Razrjeđivanje susreta

- * važno je razgovarati s klijentom o mogućem smanjenju učestalosti susreta – u situaciji ograničenog broja susreta ili ako vidimo da je klijent bolje, da primjenjuje naučene tehnike)
- * zadatak terapeuta **nije** riješiti sve probleme klijenta ili postići sve ciljeve



- * opasnost stvaranja ili poticanja ovisnog odnosa
- * klijentu se uskraćuje prilika za testiranje i jačanje vještina
- * jednom tjedno -> svaki drugi tjedan -> svaka 3-4 tjedna -> nekoliko 1x mjesečno susreta -> kraj -> raspoređeni *booster* susreti

Aktivnosti pred kraj terapije

2. Zabrinutost klijenta zbog razrjeđivanja susreta



- * Iako se uglavnom klijenti slažu sa razrjeđivanjem susreta, neki klijenti mogu postati anksiozni kada im se predloži smanjenje učestalosti susreta
- * Predložite da naprave listu prednosti i nedostataka vezanih uz smanjenje učestalosti susreta
- * Ako se ne mogu sjetiti prednosti, pomozite im u identifikaciji prednosti i reinterpetaciji nedostataka

PREDNOSTI

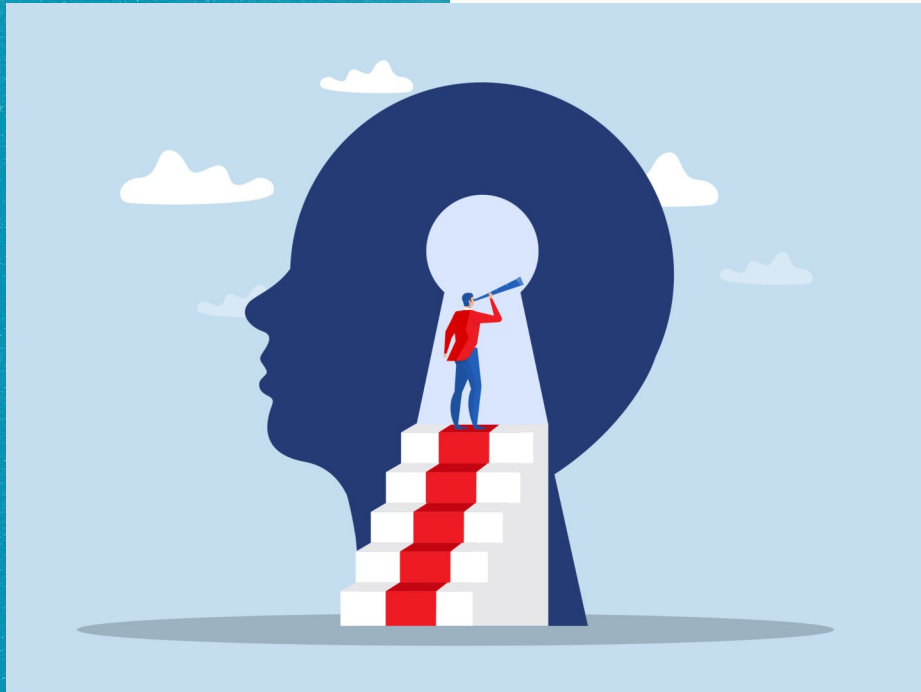
- * ušteda novca
- * korištenje vremena za druge aktivnosti
- * bit ću ponosan na sebe jer sam riješio svoje probleme
- * podići ću svoje samopouzdanje
- * neću morati putovati na susrete

- * „mogao bih se vratiti, ali ako hoću, bolje da se to dogodi dok sam još na terapiji kako bih mogao naučiti kako se nositi s time
- * možda neću moći sam riješiti probleme, ali razrjeđivanje susreta mi daje priliku da testiram biti „sam svoj terapeut“
- * uvijek mogu zakazati raniji tretman

Samoterapija

- * korisno je razgovarati s klijentima o planu samoterapije i poticati ih na nju
- * ako klijenti primjenjuju samoterapiju u periodu razrjeđivanja susreta, veća je vjerojatnost da će istu primjenjivati i nakon prekida terapije
- * ograničenja s kojima se mogu susresti:
 - „Nemam dovoljno vremena”
 - nerazumijevanje onoga što moraju činiti
 - prisutnost ometajućih misli („ne moram to činiti”, „ovo je previše posla”)

Samoterapija



- * Usmjerite ih na prednosti samoterapije:
 - kad god im odgovara mogu ju primjenjivati
 - besplatna je
 - mogu riješiti poteškoće prije nego li postanu veći problem
 - smanjuju si mogućnost povrata simptoma

Vodič za samoterapiju

1. Razmislite o proteklom tjednu:

- Koje su se pozitivne stvari dogodile? Što su mi ta iskustva značila? Što govore o meni? Za što zaslužujem priznanje?
- Koji su se problemi javili? Ako nisu riješeni, što trebam učiniti?

2. Planovi za sljedeći tjedan:

- Kako se želim osjećati u ovom dijelu dana sljedeći tjedan? Što trebam činiti da se to dogodi?
- Koje ciljeve imam za ovaj tjedan? Koje korake trebam poduzeti?
- Koje prepreke bi mi mogle stati na put? Bi li trebao:
 - odraditi radne listove
 - planirati društvene aktivnosti, ugodne aktivnosti
 - čitati bilješke s tretmana
 - vježbati vještine poput mindfulnessa?

Priprema za nazadovanje nakon prekida terapije



- * Približavajući se kraju terapijskog procesa, provjerite s klijentima koje bi AM mogli imati ako uoče nazadovanje:
 - Npr.
 - „Ne bih se trebao osjećati ovako loše”
 - „Bespomoćan sam”
 - „KBT nije odgovarao meni”
 - „Moj terapeut će biti razočaran”
- * neki klijenti bi mogli zamisliti sliku kako bi izgledali kad primijete svoje nazadovanje

1. Prepoznavanje znakova nazadovanja i povratka simptoma

- * Razgovor s klijentima o ranim znakovima upozorenja koje mogu doživjeti prije početka mogućeg povratka simptoma -> bilješke

- * Bilješke bi trebale sadržavati važne stavke koje klijenti trebaju zapamtiti i upute što da čine ako se simptomi ponove

2. Klijentova reakcija na prekid tretmana

- * potrudite se oko toga da klijent izrazi svoje iskrene osjećaje vezane uz završetak terapije
- * pomozite im odgovoriti na njihove moguće iskrivljene spoznaje
- * preporuka je i da terapeut izrazi svoje osjećaje vezane uz terapiju; da da pozitivnu povratnu informaciju klijentu



Booster susret

- * potaknite klijenta da zakaže *booster* susret nakon prekida kontinuirane terapije - > npr. nakon 3,6 i 12 mjeseci

- * Pružite mi Vodič za *booster* susrete

kad klijenti znaju da su zakazali termin za *booster* susret nakon kraja terapije, njihova se anksioznost vezana uz završetak terapije značajno smanjuje

Vodič za *booster* susret

1. Zakažite, unaprijed dogovorite točne termine, ukoliko je moguće i nazovite da potvrdite
2. Razmotrite dolazak kao preventivnu mjeru, čak i ako ste održavali svoj napredak
- * 3. Pripremite se prije nego što dođete. Odlučite o čemu bi bilo korisno razgovarati, uključujući sljedeće:
 - Što je dobro prošlo? Što navedena iskustva govore o Vama? O tome kako Vas drugi vide? O budućnosti?
 - Koliko vjerujete svojim novim temeljnim uvjerenjima, i na intelektualnoj i na emocionalnoj razini? Kako ih možete nastaviti jačati?
 - U kojoj mjeri živite u skladu sa svojim vrijednostima? Koje ciljeve sada imate? Koje bi se prepreke mogle pojaviti? Kako se možeš nositi sa njima?
 - Koje KBT tehnike ste koristili? Jeste li imali seanse samoterapije? Bi li ih bilo korisno imati u budućnosti?

Zaključak



- * prevencija povrata simptoma prisutna je tijekom cijele terapije

- * važno je pripremiti klijenta na smanjenje učestalosti susreta te na sam završetak terapije

- * nužno je poticati klijente na primjenu samoterapije, prepoznavanje ranih znakova nazadovanja ili povrata simptoma, kao i na izradu plana što činiti ako se simptomi vrate

**Hvala vam
na pažnji
:)**