

Završavanje terapije i prevencija povrata simptoma

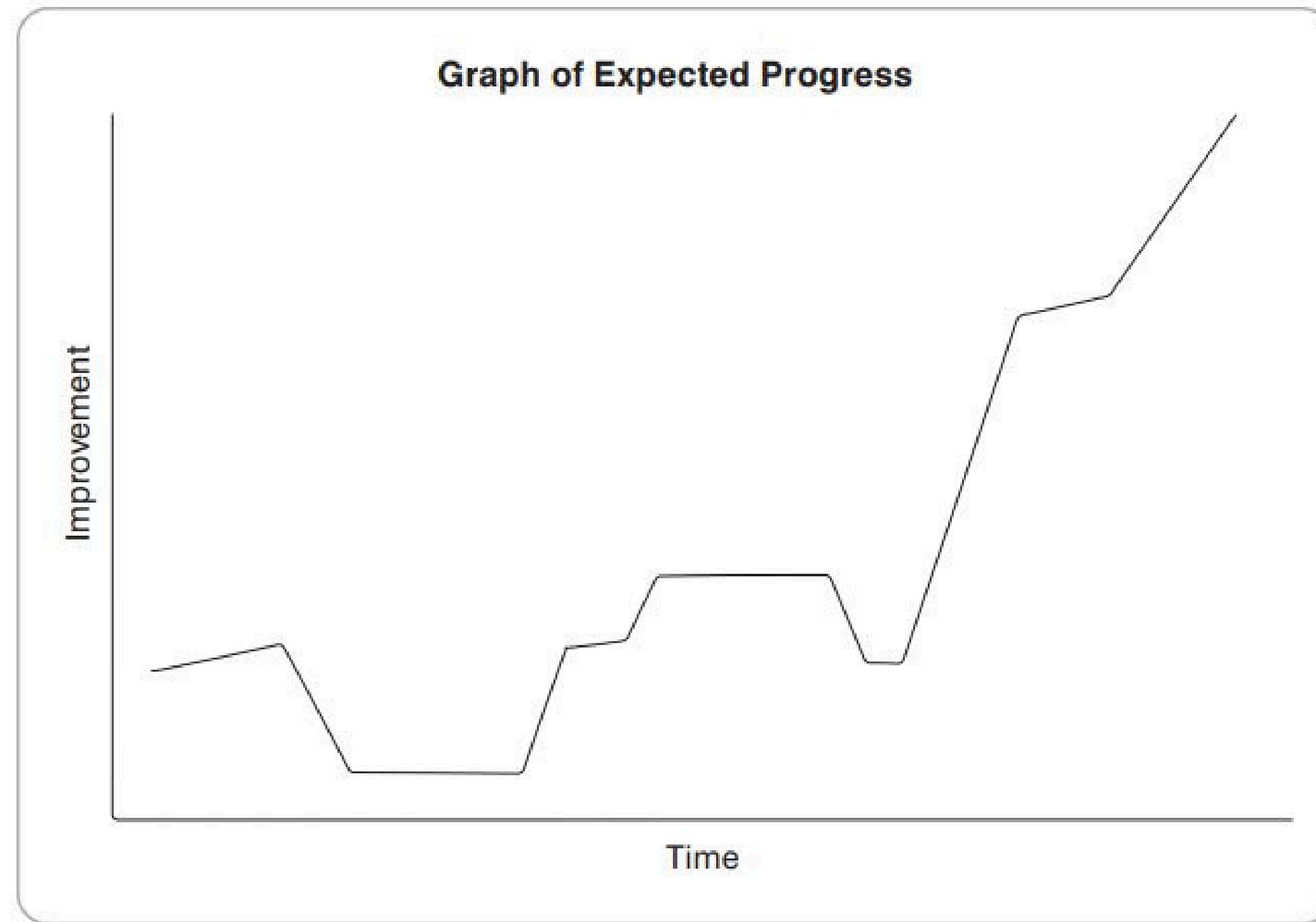
SEVERINA MAMIĆ, MAG. PSYCH.
P2 - ZG - 2023 - GRUPA A
OŽUJAK 2025.



Aktivnosti na početnim seansama

- klijente pripremamo na završetak tretmana te na vraćanje simptoma čak i na početnim seansama
 - učenje vještina koje im mogu pomoći da budu sami svoji terapeuti
 - ubrzava tretman
- čim se klijent počne osjećati bolje (obično unutar prvih par tjedana) važno ih je podsjetiti da oporavak neće biti linearan





Graf očekivanog napretka

Aktivnosti u tijeku terapije

Određene tehnike, koje se koriste tijekom tretmana, mogu smanjiti vjerojatnost povrata simptoma.



Pripisivanje zasluga za napredak klijentu

- naglašavajmo ideju, kad god je to moguće, da su oni ti koji su zaslužni za promjenu u raspoloženju tako što su radili promjene u svom mišljenju i ponašanju
- ovako jačamo **klijentov osjećaj samoefikasnosti**
- neki klijenti pripisuju sve promjene, poboljšanja **okolnostima** (drugoj osobi, lijekovima..)
- imajmo na umu i utjecaj vanjskih faktora, ali ih pitajmo i o promjenama koje su oni napravili, a za koje je moguće da su doprinijele njihovom poboljšanju





Učenje vještina

- isticati da se radi o vještinama i alatima koje mogu koristiti sada, ali i bilo kada u budućnosti
- poticati klijente da čitaju i organiziraju bilješke s terapije tako da im lako mogu pristupiti bilo kad u budućnosti
- samostalni rad - pisanje bilješki s važnim točkama i vještinama koje su naučili tijekom tretmana



Jačanje otpornosti i dobrobiti

- povezivanje s drugima
- modificiranje katastrofičnog razmišljanja
- održavanje optimizma u pogledu na budućnost
- prihvaćanje situacija ili uvjeta koji se ne mogu mijenjati
- usmjerenost na ciljeve
- smanjivanje izbjegavanja kada se pojave izazovi
- identificiranje načina na koje možemo rasti kao osoba kada se nađemo u nevolji
- jačanje pozitivnih bazičnih uvjerenja
- zauzimanje šire perspektive u stresnim situacijama
- briga o sebi
- meditacija

Aktivnosti neposredno pred završetak terapije

Prorjeđivanje susreta



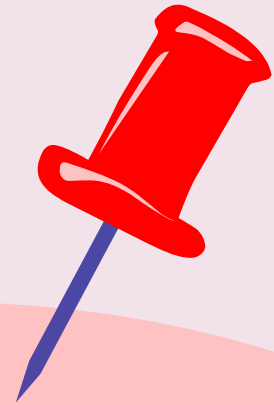
- nije nam cilj riješiti sve klijentove probleme niti pomoći im da ostvare sve svoje ciljeve
- ako osjećamo da smo mi odgovorni za ovo riskiramo ugrožavanje odnosa i potičemo zavisnički odnos - depriviramo klijente od mogućnosti da sami testiraju i jačaju svoje vještine
- donesimo zajedničku odluku o prorjeđivanju susreta - eksperimentirajmo!



Problemi s prorjeđivanjem susreta

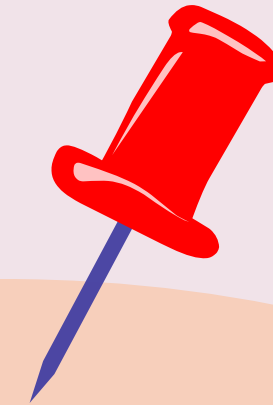
- kod klijenata koje ovo čini anksioznima možemo popisati prednosti i nedostatke prorjeđivanja susreta
- ako klijent ne vidi prednosti, prvo se pozabavimo s nedostacima - vodimo ih kroz prednosti i pomozimo im sagledati nedostatke iz drugog kuta

Klijentova lista prednosti i nedostaka prorjeđivanja susreta



- ušteda novca
- mogu iskoristiti vrijeme za nešto drugo
- bit ću ponosan na sebe što sam riješio svoje probleme
- jačam svoje samopouzdanje
- neću morati putovati do terapeuta

Prednosti



- Možda će mi se pogoršati, **ali** ako hoće, bolje je da se to dogodi dok sam još u terapiji kako bih naučio kako se nositi s tim.
- Možda neću moći sam riješiti probleme, **ali** prorjeđivanje susreta mi daje priliku da testiram ideju o tome treba li mi terapeut. Dugoročno, bolje mi je da sam naučim kako rješavati svoje probleme jer neću biti vječno u terapiji. Uvijek mogu dogovoriti raniju seansu ako mi je potrebna.
- Nedostajat će mi moj terapeut. To je vjerojatno istina, ali moći ću to izdržati. Potaknut će me na to da izgradim mrežu podrške.

Nedostaci uz ponovnu procjenu



Kad je klijent sebi terapeut - *samoterapija*

- mnogi klijenti ne nastave s formalnim samoterapijskim seansama, ipak, korisno je napraviti samoterapijski plan, raspravljati o njemu i poticati klijente da ga koriste
- istaknuti prednosti samoterapijskih seansi

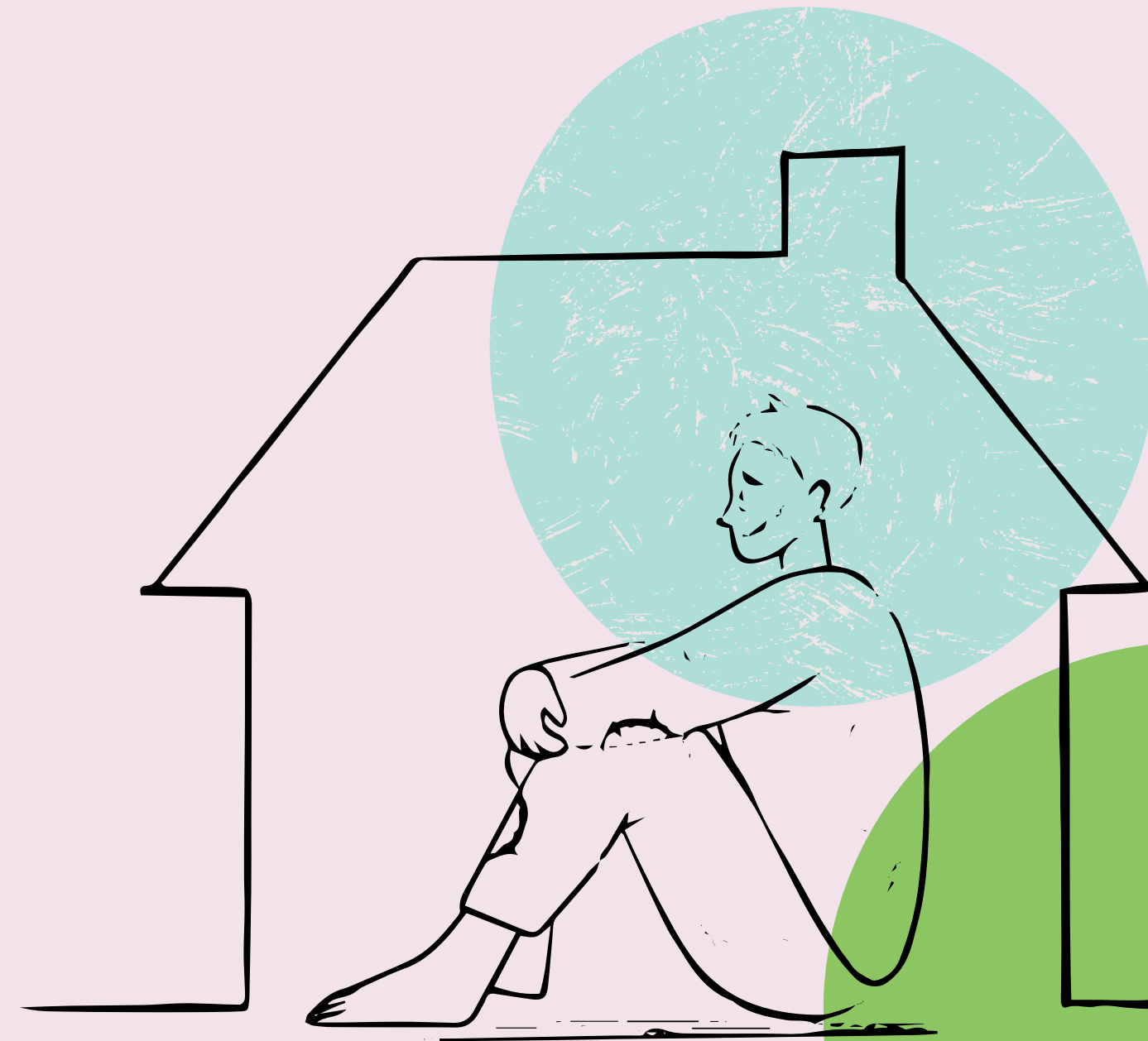
Priprema za moguća pogoršanja nakon završetka terapije

- pitajmo klijenta koje automatske misli misle da će imati ako im se stanje pogorša :

*Ne bih se trebao ovako osjećati.
Ovo znači da mi se stanje ne poboljšava.
Nikad mi neće biti bolje.
Moj terapeut će biti razočaran.*

*Moj terapeut ne radi dobro svoj posao.
KBT nije dobra za mene.
Osuđen sam biti zauvijek u depresiji.
To je puka slučajnost što sam se osjećao bolje.*

- ..ili mogu zamisliti sebe u budućnosti kako se osjećaju uplašeno, usamljeno, tužno, sklupčano u krevetu
- **sokratovska pitanja i tehnike imaginacije mogu pomoći u odgovaranju na ove uznemirujuće misli**



Bilješke koje mogu pomoći klijentu

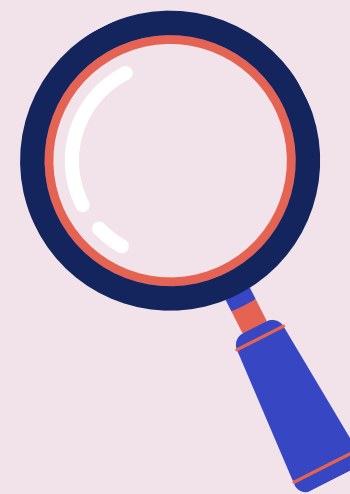
- **Rani znakovi upozorenja**
- Tuga, anksioznost, ruminacija, previše izležavanja na kauču, želja za izbjegavanjem druženja, dopuštanje nereda u stanu, odugovlačenje (npr. neplaćanje računa), problemi sa spavanjem, samokritičnost
- **Što treba zapamtiti?**
- Imam izbor, mogu katastrofizirati zbog neuspjeha, misliti da su stvari beznadne i vjerojatno se osjećati još gore ili se mogu osvrnuti na moje bilješke o terapiji, podsjetiti se da su neuspjesi normalan dio oporavka i vidjeti što mogu naučiti. Radeći ove stvari vjerojatno ću se osjećati bolje i pogoršanje neće biti toliko značajno.
- **Što učiniti?**
- Ako se neke od ovih stvari dogode, napravi seansu samoterapije, postavi nove ciljeve, evaluiraj automatske misli, napravi raspored aktivnosti, prakticiraj mindfulness ako kreneš ruminirati, vidi koje probleme treba riješiti, a posebno - potraži pomoć. Ako ovo nije dovoljno, nazovi terapeuta pa zajedno odlučite trebate li se vratiti na liječenje, vjerojatno nakratko.



Klijentove reakcije na završetak terapije

Klijent: *Volio bih da možemo biti prijatelji.*

Terapeut: *Zar to ne bi bilo odlično? Ali Vam onda ne bih mogla biti terapeut, ako me u budućnosti opet zatrebate. Meni je važno biti tu za Vas.*



Dodatne (*booster*) seanse



- nakon 3, 6 i 12 mjeseci
- ***Vodič za dodatne seanse (za klijente)***
 1. **Zakažite unaprijed** — dogovorite točne termine, ako je moguće, i telefonski potvrdite.
 2. **Razmislite o dolasku preventivno**, čak i ako ste dobro.
 3. **Pripremite se prije nego što dođete.** Odlučite o čemu bi bilo korisno razgovarati.



Hvala na pažnji!