

Struktura prve terapijske seanse

Nikola Raguž-Lučić- P2 - ZG - 2025 - B

Struktura prve terapijske seanse

1. Procjena raspoloženja
2. Postaviti dugoročni cilj i strukturirati terapijski plan
3. Psihoedukacija o dijagnozi
4. Identifikacija automatskih misli
5. Identifikacija vrijednosti – zašto ostvariti cilj
6. Postaviti konkretan cilj za sljedeći tjedan
7. Sažetak seanse i povratne informacije

1. Procjena raspoloženja

- Istraživanja pokazuju da rutinsko **praćenje raspoloženja poboljšava ishod terapije**
- **Procjena treba biti kratka**- nekoliko minuta
- Standardizirani upitnici brzo i sistematično daju uvid u simptome
- Pratiti i **suradljivost uzimanja lijekova**, pitati za nuspojave
- Važno je dobiti uvid u
 - **suicidalne misli ili agresivnost**- tada razgovor o sigurnosti klijenta postaje prioritet
 - anksioznost, impulzivna ponašanja, kakav je san?

2. Postaviti cilj i strukturirati akcijski plan

- Pitati klijenta o onome što mu je važno- postaviti cilj i osmisliti terapijski plan (akcijski plan)
- Na svakoj sljedećoj seansi, **pratiti provedbu terapijskog plana**
 - U kojoj mjeri se klijent držao plana i je li to mu to bilo korisno?
 - Klijent često bude u smjeren na ono negativno - treba usmjeriti pažnju na pozitivno, gdje je plan uspješno proveden
 - Tijekom provedbe terapije, moguće je postaviti nove ciljeve i prilagoditi akcijski plan

3. Dijagnoza i psihoedukacija

- Dobro je objasniti klijentu kako ste došli do dijagnoze i dati im osnovnu psihoedukaciju o njihovoj bolesti- **tako probleme pripisuju bolesti, a ne svom karakteru**
- Obično se ne bi trebala izgovarati dijagnoza poremećaja ličnosti, nego opisati poteškoće koje je klijent iskusio

Primjer: psihoedukacija i terapijski plan

Npr. klijent s depresijom

- Navesti simptome depresije: beznade, samookrivljanje, pesimizam, gubitak koncentracije, promjene apetita i spavanja, gubitak interesa...
 - osvijestiti kako klijent nije kriv za simptome, **naučiti prepoznavati automatske misli** (negativna kognitivna trijada depresije- negativne misli o sebi, o svijetu i o budućnosti)
 - **Dodati u terapijski plan prepoznavnje automatskih misli**
 - Formulirati rečenicu koja je odgovor na automatsku misao

Primjer: identifikacija automatskih misli

- Objasniti klijentu da negativne automatske misli dovode do zarobljenosti u raspoloženja i ponašanja koja se ponavljaju.
- Tijekom tjedna zapisivati automatske misli:

Samo zato što nešto mislim, ne znači da je to istina. Kada promijenim svoje misli, vjerovatno ću se osjećati bolje.

Primjer: kada mi se pogorša raspoloženje ili radim nešto što nije korisno, pitat ću se: O čemu sada razmišljam? *Zapiši misli dolje*

4. Identificirati vrijednosti i želje

- Uvjerenje o onome što je najvažnije u životu oblikuje odluke i ponašanje. Kada se ne ponašamo sukladno tome, nastaje nezadovoljstvo

Možete pitati klijenta: Što vam je najvažnije u životu?

- Odnosi
- Posao
- Zdravlje
- Rad na sebi (obrazovanje, vještine, samokontrola, izgled)
- Rekreacija, odmor
- Duhovnost

Razmišljanje o tome što je zaista važno pomaže u postavljanju cilja, daje motivaciju za ispunjavanje terapijskog plana i za savladaju prepreka u svakodnevici

Značenje ispunjenja cilja

- **Nije bitan cilj, bitno je zašto ga klijent želi postići. Što će onda biti drukčije?**
- Treba pomoći klijentu razumjeti i verbalizirati zašto je ostvarenje cilja dobro

Zamisliti dan kada je cilj ostvaren

Kako taj dan izgleda, do detalja?

--> **Tako cilj postaje konkretan**

Postavljanje konkretnog cilja

- Ovo se razlikuje od postavljanja općenitog cilja, ranije u toku seanse
- **Konkretan cilj: izvediv, i moguće je pratiti u kojoj mjeri je proveden**
- Zajedno ga osmisliti
- **Ne postaviti previše ciljeva**

- Ako se pojavljuje otpor kod klijenta, može pomoći:
 - Podsjetiti klijenta da negativne automatske misli nisu istinite,
 - da zajedno radite kao tim,
 - da imate razloga vjerovati da će terapija pomoći,da je dolazak na terapiju znak jakosti- na kraju i zamoliti klijenta da odluči napraviti promjenu sljedeći tjedan

Poteškoće u postavljanju ciljeva

Klijentima je često teško osmisliti cilj

rješenje: *Da se dogodi čudo...*

Npr: Da se dogodi čudo i kad se probudite više niste depresivni, što bi bilo drukčije?

Cilj je preširok

Npr. Ne želim biti depresivan

rješenje: Da više niste depresivni, što biste radili drukčije?

Klijent postavlja cilj za druge, ne za sebe

Npr. Da šef ne stavlja toliko pritiska na mene....

rješenje: Promijeniti svoje ponašanje- Naučiti kako razgovarati sa šefom asertivno

Sažetak seanse i povratne informacije

- Omogućuje povezivanje misli u cjelinu i ponavljanje najbitnijeg
- Kada procijenite da klijent može dati dobar sažetak, zamolite ga da to sam učini
- Do kraja seanse većina klijenata osjeća se pozitivno u vezi s terapeutom i terapijom.
- Povratne informacije dodatno jačaju odnos, pružaju terapeutu priliku da sazna kako klijent doživljava seansu i daje klijentu priliku da izrazi, a ponekad i razjasni, eventualne nesporazume.
- Uz verbalne povratne informacije, dobro je ponekad zatražiti i pisane povratne informacije putem obrasca

Obrazac za povratne informacije

- Što želite zapamtiti sa današnje seanse?
- Postoji li nešto što vam je smetalo kod terapeuta ili u terapiji?
Ako da, što to?
- Kolika je vjerojatnost da ćete provesti novi akcijski plan? Kako je to povezano sa vašim vrijednostima i ciljevima? Ako provedete ciljeve za sljedeći tjedan, što vam to govori o sebi?
- O čemu želite razgovarati tijekom sljedeće seanse?