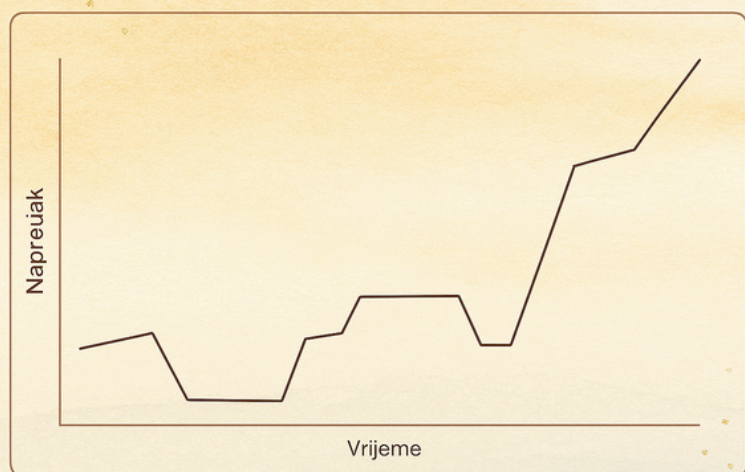


Psihoedukacija o napretku tijekom tretmana, završavanju terapije i povratu simptoma

Izradio: Marko Galić, mag. psych.

Graf očekivanog napretka



Važno je zapamtiti kako napredak tijekom tretmana nije linearan, već se ponekad nakon poboljšanja događaju periodi pogoršanja koje prati novo poboljšanje.

Kako će izgledati završetak terapije?

- Čestina seansi će se postupno smanjivati
- Npr. Umjesto da seanse budu jednom tjedno, pokušat ćemo da budu jednom u dva tjedna
- Kada tretman završi, moguće je planirati i dogovoriti *booster seanse* koje se održavaju jednom u nekoliko mjeseci
- Zabrinutost o mogućnosti dobrog funkcioniranja ako postupno prorijedimo susrete je normalna
- Iz toga će se razloga uvesti seanse samopomoći

Kako provesti seansu samopomoći

- Seansa samopomoći je kraća seansa koja klijent samostalno provodi, a po strukturi je slična seansi s terapeutom
- **Protekli tjedan**
 - Što se pozitivno dogodilo? Što ta iskustva govore o meni? Što ona znače? Za što sam ja zaslužan?
 - S kojim sam se problemima susreo? Ako nisu uspješno riješeni, što bih trebao napraviti?
 - Jesam li uspio napraviti domaću zadaću?
- **Nadolazeći tjedan**
 - Postoji li nešto što bi me moglo spriječiti u obavljanju domaće zadaće u novom tjednu?
 - Kako bih se želio osjećati na kraju sljedećeg tjedna? Što bih trebao napraviti da se tako osjećam?
 - Postoje li prepreke koje bi me mogle spriječiti u tome? Što bi moglo pomoći da prevladam prepreke?

Povrat simptoma

- Važno je prepoznati znakove koji sugeriraju poteškoću
- Čak i ako se poteškoća dogodi, možemo djelovati korištenjem naše kutije za alat i odabrati onaj alat koji je primjeren rješavanju trenutne poteškoće
- Osim toga, moguće je napraviti i seansu samopomoći
- Ne zaboravite kako se uvijek možete ponovno javiti svome terapeutu

Literatura

- Beck, J.S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3. izdanje). The Guilford Press.
- Greenberger, D. i Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood. Change How You Feel by Changing the Way You Think* (2. izdanje). The Guilford Press.