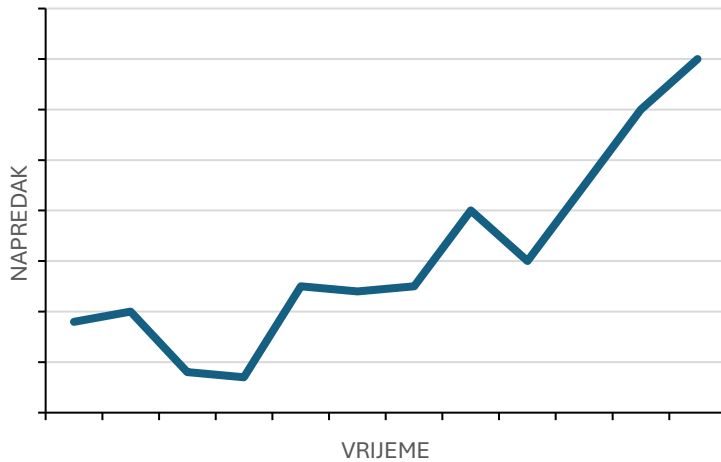


Napredak tijekom tretmana, završetak terapije i mogući povrat simptoma

Graf očekivanog napretka



Napredak tijekom tretmana nije linearan proces!

Uobičajena je izmjena razdoblja poboljšanja, povremenih zastoja ili pogoršanja.

Takve oscilacije nisu znak da terapija ne djeluje – one su prirodan dio procesa učenja i napredovanja.

Što trebate znati o završetku terapije

Pred kraj terapije susreti će se vjerojatno prorijediti. Sam završetak terapije ne znači da su svi problemi nestali zauvijek i da se negativne misli i emocije više nikad neće javiti, ali zato znači:

- da imate bolje razumijevanje vlastitih obrazaca razmišljanja
- da ste naučili prepoznati vlastite negativne automatske misli
- da raspolazete s alatima koje vam pomažu u regulaciji emocija i ponašanja
- da možete samostalno primijeniti naučene KBT tehnike, uključujući i seansu samopomoći

Seansa samopomoći i kako je primijeniti

- Kraća terapija koja se provodi samostalno, a pomaže vam da se prisjetite i isprobate novonaučene alate i da riješite teškoće prije nego što postanu veći problemi

Vodič za seansu samopomoći

- Razmislite o prethodnom tjednu
 - Što mi se pozitivno dogodilo? Što su mi ta iskustva značila? Što su govorila o meni? Za što sam ja zaslužan?
 - Koji su se problemi pojavili? Ako nisu riješeni, što trebam napraviti?
 - Jesam li završio zadaću? Što bi me moglo spriječiti u njezinom dovršavanju ovaj tjedan?
- Razmislite o nadolazećem tjednu
 - Kako se želim osjećati do ovog vremena sljedeći tjedan? Što bih morao/la napraviti kako bi se to dogodilo?
 - Koje ciljeve imam za sljedeći tjedan? Koje bi korake trebao/la poduzeti?
 - Koje bi se prepreke mogle pojaviti? Što bi mi moglo pomoći? (čitanje bilješki s terapije, radni listovi, prakticanje mindfulnessa...)

Što ako se simptomi vrate?

To ne znači da terapija nije uspjela!

- Prepoznajte rane znakove (sniženo raspoloženje, anksioznost, ruminacija, izbjegavanje socijalizacije...)
- Prisjetite se da je to samo prolazno razdoblje i da imate alate koji vam mogu pomoći da prebrodite teško razdoblje
- Odradite seansu samopomoći
- Potražite podršku ako je potrebno – ne zaboravite da se uvijek možete ponovno javiti svom terapeutu

Važno je da znate da je napredak koji ste postigli rezultat Vašeg rada, truda i motivacije za promjenom. Terapija Vam je pružila alate, ali Vi ste ti koji su ih naučili koristiti i tu Vam vještinu nitko ne može oduzeti.

Literatura

Beck, J.S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3. izdanje). The Guilford Press.