



# ZAVRŠAVANJE TERAPIJE I PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA

Antonia Režić  
Praktikum 2, Grupa F  
Zagreb, ožujak 2026

# SADRŽAJ

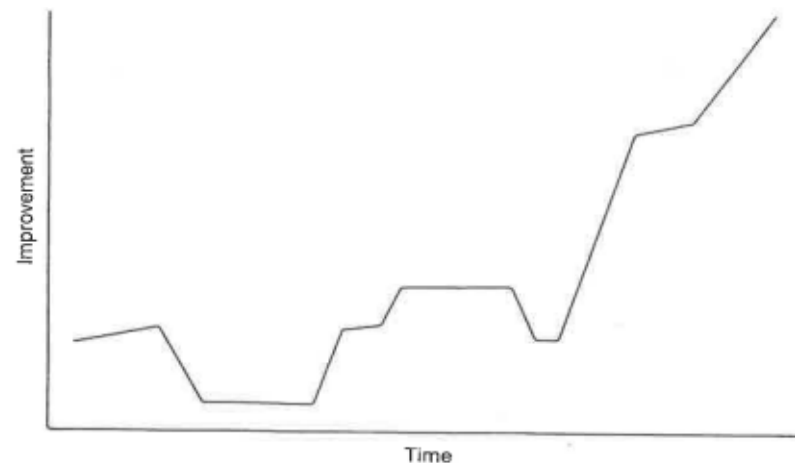


- Aktivnosti u ranoj fazi terapije
- Aktivnosti tijekom terapije
- Aktivnosti pri završetku terapije
- Samoterapijske seanse
- Pripreme za poteškoće nakon završetka terapije
- Booster (podsjetničke) sesije

# AKTIVNOSTI U RANOJ FAZI TERAPIJE



- **Cilj terapije:** Naučiti klijente vještinama kako bi s vremenom mogli postati vlastiti terapeuti
  - Čim se klijenti počnu osjećati bolje, važno je dati im do znanja da njihov oporavak vjerojatno neće ići ravnom linijom



*Graf 1. Prikaz očekivanog napretka - razdoblja poboljšanja koja su tipično privremeno prekinuta platoima, fluktuacijama ili (povremenim) pogoršanjima*

# AKTIVNOSTI TIJEKOM TERAPIJE



## PRIPISIVANJE NAPRETKA KLIJENTU

- Tražiti prilike za ojačavanje klijenata zbog njihovog napretka
  - Kada primijete poboljšanje, saznati čemu ga pripisuju
  - Naglasiti ideju da su oni sami doveli do promjena u raspoloženju mijenjajući svoje razmišljanje i ponašanje
  - Istaknuti ili zamoliti klijente da kažu što te pozitivne promjene znače za njih
- Rad na ovim stvarima pomaže da izgrade osjećaj **samoefikasnosti**

**JUDITH:** *Zvuči kao da je tvoja depresija ovaj tjedan manja (niža). Zašto misliš da je tako?*

**ABE:** *Nisam siguran.*

**JUDITH:** *Jesi li ovaj tjedan učinio nešto drugačije? Jesi li radio aktivnosti koje smo planirali? Ili si reagirao na svoje negativne misli?*

**ABE:** *Da. Malo sam pospremio stan i gotovo svaki dan sam izašao van. I pročitao sam bilješke s terapije.*

**JUDITH:** *Je li moguće da se ovaj tjedan osjećaš bolje zato što si radio te stvari?*

**ABE:** *Da, mislim da je tako.*

# AKTIVNOSTI TIJEKOM TERAPIJE



## PRIPISIVANJE NAPRETKA KLIJENTU

**Klijenti koji poboljšanje pripisuju promjeni okolnosti ili lijekovima** (npr. „Osjećam se bolje jer me nazvala kći.“)

- Priznati vanjske čimbenike, ali također pitati o promjenama koje su oni sami napravili, a koje su mogle doprinijeti (ili pomoći održati) njihovo poboljšanje

## Klijenti koji vjeruju da ne zaslužuju priznanje

- Pokušati otkriti uvjerenje koje je u podlozi („Što za tebe znači to što ti pokušavam dati priznanje?“)

# AKTIVNOSTI TIJEKOM TERAPIJE



## PODUČAVANJE VJEŠTINA

- Pri podučavanju klijenata tehnikama i vještinama, naglasiti da su to **alati za cijeli život** koje mogu koristiti u sadašnjim situacijama, ali i u budućnosti
  - Istraživanja pokazuju da korištenje BKT vještina poboljšava ishode kod klijenata s rekurentnom depresijom, čak i kada se suočavaju sa stresnim životnim događajima
- Potaknuti klijente da čitaju i organiziraju svoje terapijske bilješke kako bi ih kasnije mogli lako koristiti



U sklopu domaće zadaće napisati sažetak važnih točaka i vještina koje su naučili tijekom tretmana

# AKTIVNOSTI TIJEKOM TERAPIJE



## PODUČAVANJE VJEŠTINA

- Pomoći klijentima da razumiju kako mogu koristiti ove vještine u drugim situacijama tijekom i nakon terapije

Uobičajene tehnike i vještine koje se mogu koristiti tijekom i nakon terapije uključuju:

- Postavljanje ciljeva u skladu s vlastitim težnjama i vrijednostima
  - Praćenje napretka prema postizanju tih ciljeva
  - Korištenje BKT tehnika za prevladavanje prepreka
- Praćenje pozitivnih iskustava i donošenje zaključaka o tome što ta iskustva govore o klijentu
- Balansiranje produktivnih, ugodnih i društvenih aktivnosti te aktivnosti usmjerenih na brigu o sebi
  - Priznavanje zasluga samome sebi
  - Njegovanje pozitivnih sjećanja
- Svođenje velikih ciljeva, problema ili zadataka na manje, izvedive dijelove
  - Brainstorming o mogućim rješenjima problema
- Identificiranje prednosti i nedostataka (određenih misli, vjerovanja, ponašanja ili izbora pri donošenju odluke).
- Korištenje radnih listova ili popisa sokratovskih pitanja za evaluaciju misli i vjerovanja
  - Rad na hijerarhiji izbjegvanih zadataka ili situacija

# AKTIVNOSTI TIJEKOM TERAPIJE



## IZGRADNJA OTPORNOSTI I DOBROBITI

- Važno je da klijenti zgrade otpornost kako bi mogli podnijeti teške trenutke u budućnosti

Stvaranje društvenih veza

Modificiranje katastrofičnog načina razmišljanja

Održavanje optimizma o budućnosti

Prihvatanje situacija ili uvjeta koji se ne mogu promijeniti

Rad na postizanju ciljeva

Smanjenje izbjegavanja kada se pojave izazovi

Prepoznavanje načina osobnog rasta pri suočavanju s teškoćama

Jačanje pozitivnih bazičnih vjerovanja

Traženje šire perspektive u stresnim situacijama,

Briga o sebi

Uključivanje u meditaciju ili duhovnu praksu

# AKTIVNOSTI PRI ZAVRŠETKU TERAPIJE



## POSTUPNO PRORJEĐIVANJE SUSRETA

- **Klijent koji ima ograničen broj susreta** - razgovarati o postupnom smanjivanju terapije nekoliko tjedana prije završetka
- **Klijent bez ograničenja u broju susreta** - razgovarati o postupnom smanjivanju terapije kada se klijenti osjećaju barem donekle bolje i kada svoje vještine koriste dosljedno i učinkovito
- Zajedničko donošenje odluke o prorjeđivanju susreta kao svojevrsni eksperiment
- Prije završetka terapije moguće je imati nekoliko mjesečnih susreta, a nakon toga i nekoliko povremenih „booster“ susreta s većim razmacima

**Cilj nije** riješiti sve probleme klijenata niti im pomoći da ostvare sve svoje ciljeve jer se na taj način uskraćuje klijentima priliku da testiraju i ojačaju vlastite vještine

# AKTIVNOSTI PRI ZAVRŠETKU TERAPIJE



## BRIGE VEZANE UZ PRORJEĐIVANJE SUSRETA

- Reakcije klijenata na prorjeđivanje susreta:
  - Slaganje (osjećaj napretka i veće samostalnosti)
  - Tjeskoba (strah od gubitka podrške, nesigurnost)
    - Klijenti navode prednosti i nedostatke smanjivanja učestalosti dolazaka

### Advantages of Tapering Sessions

- Save money.
- Can use the time for something else.
- I'll be proud of myself for solving my own problems.
- It will boost my confidence.
- Won't have to travel to [my therapist's] office.

### Disadvantages with Reframe

- I might relapse, *but* if I'm going to, it's better for it to happen while I'm still in therapy so I can learn how to handle it.
- I may not be able to solve problems myself, *but* tapering therapy gives me the chance to test my idea that I need [my therapist]. In the long run, it's better for me to learn to solve problems myself, because I won't be in therapy forever. I can always schedule an earlier session if I need to.
- I'll miss [my therapist]. This is probably true, *but* I'll be able to tolerate it and it will encourage me to build up a support network.

Slika 1. Primjer popisa prednosti i nedostataka smanjivanja učestalosti terapije

# SAMOTERAPIJSKE SEANSE



- Kada klijenti isprobaju samoterapiju dok se terapijske seanse još postupno prorjeđuju, mnogo je vjerojatnije da će samoterapiju nastaviti i nakon završetka terapije
  - Klijenti mogu otkriti moguće probleme: nedostatak vremena, nesporazume o tome što trebaju učiniti te ometajuće misli (npr. „Ovo je previše posla.”)

## **Prednosti samoterapijskih seansi:**

- ✓ Nastavak terapije, ali pod klijentovim uvjetima i bez troškova
- ✓ Rješavanje poteškoća prije nego se pretvore u veće probleme
- ✓ Smanjuju mogućnost ponovnog javljanja problema (relapsa)
- ✓ Mogu koristiti svoje vještine kako bi obogatili svoj život u različitim situacijama i područjima

# SAMOTERAPIJSKE SEANSE



## **Think about the past week(s):**

What positive things have happened? What did these experiences mean to me? About me? What do I deserve credit for?

What problems came up? If they're not resolved, what do I need to do?

Did I complete the Action Plan? What could get in the way of completing it this coming week?

## **Look forward:**

How do I want to feel by this time next week? What do I need to do to make that happen?

What goals do I have for this week? What steps should I take?

What obstacles could get in the way? Should I consider

- Doing worksheets?
- Scheduling pleasure, mastery, self-care, or social activities?
- Reading therapy notes?
- Practicing skills such as mindfulness?
- Keeping a credit list or positive experience list?

*Slika 2. Vodič za samoterapijsku seansu*

# PRIPREME ZA POTEŠKOĆE NAKON ZAVRŠETKA TERAPIJE



- Kako se približava kraj redovitih termina s klijentima, pitati ih kakve automatske misli mogu imati ako dožive poteškoće

Ponekad klijenti predviđaju da će misliti:

- „Beznadan/na sam.“
- „Nikada neću biti bolje i moći ostati dobro.“
- „Moj terapeut nije dobro obavio posao.“
- „BKT mi zapravo nije pomogla.“

- Klijenti također mogu opisivati sliku sebe u budućnosti (npr. kako se osjećaju uplašeno, usamljeno, tužno, sklupčani u krevetu)
- **Sokratsko ispitivanje** i **tehnike imaginacije** mogu im pomoći da odgovore na takve uznemirujuće misli.

# PRIPREME ZA POTEŠKOĆE NAKON ZAVRŠETKA TERAPIJE



## PREPOZNAVANJE ZNAKOVA RELAPSA

- Pred kraj tretmana korisno je s klijentima razgovarati o:
  - **Ranim upozoravajućim znakovima** mogućeg povratka problema
  - **Stvarima koje treba zapamtiti** nakon završetka terapije
  - **Koracima koje treba učiniti** ako se simptomi ponovo pojave

**Early warning signs**—Sad mood, anxiety, rumination, spending too much time on the couch, desire to avoid socializing, letting apartment get messy, procrastinating (e.g., not paying bills), trouble sleeping, self-criticism.

**What to remember**—I have a choice. I can catastrophize about the setback, think things are hopeless, and probably feel worse. Or I can look back over my therapy notes, remember that setbacks are a normal part of recovery, and see what I can learn. Doing these things will probably make me feel better and make the setback less severe.

**What to do**—If some of these things happen, have a self-therapy session. Set new goals, evaluate automatic thoughts, schedule activities, do mindfulness if I'm ruminating, see what problems need solving, and especially—reach out for help—to kids and to Charlie. If this isn't enough, call Judith so we can decide together whether I should return to treatment, probably briefly.

*Slika 3. Primjer terapijskih bilješke za slučaj ponovnog razvoja problema*

# PRIPREME ZA POTEŠKOĆE NAKON ZAVRŠETKA TERAPIJE



## REAKCIJE KLIJENATA NA ZAVRŠETAK TERAPIJE

- Pri završetku terapije, potaknuti klijente da **izraze svoje automatske misli o završetku tretmana**
  - Priznati ono što klijenti osjećaju
  - Pomoći klijentima da odgovore na kognitivne distorzije ili neproduktivne misli



# BOOSTER (PODSJETNIČKE) SESIJE

- Potaknuti klijente da nakon završetka terapije zakažu booster (podsjetničke) sesije npr. nakon 3, 6 i 12 mjeseci.
- Zakazivanje booster sesija nakon završetka terapije, može smanjiti anksioznost klijenata oko održavanja postignutog napretka
- Klijentima se može dati „Vodič za booster sesije“

1. Schedule ahead—make definite appointments, if possible, and call to confirm.
2. Consider coming as a preventive measure, even if you have been maintaining your progress.
3. Prepare before you come. Decide what would be helpful to discuss, including the following:
  - a. What has gone well? What do these experiences imply about you? About how others see you? About the future?
  - b. How much do you believe your new core beliefs—at both an intellectual and emotional level? How can you keep strengthening them?
  - c. To what degree are you living in accordance with your values? What goals do you have now? What obstacles might arise? How can you handle them?
  - d. What CBT techniques have you been using? Did you have self-therapy sessions? Would they be useful to have in the future?

Slika 4. Vodič za booster sesije



Hvala na pozornosti!