



Klinična pot:

**VEDENJSKO – KOGNITIVNA SKUPINSKA PSIHOTERAPEVTSKA
OBRAVNAVA ANKSIOZNIH MOTENJ V AMBULANTNIH POGOJIH**

Pripravila: mag. Špela HVALEC, univ. dipl. psih., Rok PODKRAJŠEK, klin. psih. spec.

Namen programa:

vedenjsko – kognitivna skupinska obravnava anksioznih motenj v ambulantnih pogojih

Indikacije za vključitev skupino:

anksiozna simptomatika

(diagnostična opredelitev znotraj sklopa F40.0 – F43.0)

Kontraindikacije:

- nosečnost
- anksioznost kot posledica globoke depresivnosti
- psihotični bolniki, ki aktivno doživljajo blodnje, halucinacije, zmedenost misli, suicidalnost, imajo šibek stik z realnostjo
- uživanje visokih odmerkov sedativov ali zdravil, ki bistveno vplivajo na njihovo motivacijo in zmožnost osredotočanja
- aktualna partnerska problematika ali nerazrešeni aktualni življenjski problemi
- nezadostna intelektualna opremljenost
- komorbidnost (npr. SOA)

Kratka predstavitev programa:

- uvodno individualno srečanje (50 min)
- 10 skupinskih srečanj (110 min + 10 min vmesni odmor)
- delo v koterapevtskem paru
- 8 – 10 vključenih posameznikov

Zahteve za izvedbo programa:

- prostor, primeren za skupinsko psihoterapevtsko srečanje
- zadostno število stolov
- tabla za pisanje (flipchart), ustrezna pisala
- gradivo za delo na skupini
- usposobljena kognitivno – vedenjska terapevta

Program srečanj:

UVODNO SREČANJE

Cilj:

oceniti primernost posameznika za vključitev v skupinsko psihoterapevtsko delo

Materiali:

psihodiagnostična sredstva za ocenitev stopnje anksioznosti

Vsebina:

Pridobitev osnovnih anamnestičnih podatkov:

- a) zdravstvena zgodovina (predhodna obravnava anksioznosti, vzroki morebitne neuspešnosti, aktualno zdravstveno stanje, informacije o jemanju zdravil s sedativnim učinkom in drugih telesnih težavah, kardiovaskularne težave)
 - b) opis problema (podrobni opis težav in situacij, ki vzbujajo anksioznost ter posledična oviranost funkcioniranja, raziskovanje aktualnega življenjskega sloga, medosebnih odnosov, virov stresa,...)
 - c) zgodovina problema (kdaj je prišlo do prve epizode, kaj jo je sprožilo, kateri stresorji so v tistem obdobju vplivali na posameznikovo življenje; morebitna poslabšanja problema, razvoj problema, kaj je na to vplivalo, kako je to vplivalo na posameznikovo življenje, utrjenost odzivanja)
 - d) razvojna anamneza (otročstvo, mladostništvo, sedanjost; vključuje izobraževanje, delovne aktivnosti, prostochasne aktivnosti in posameznikov odnos do navedenih aktivnosti, pozornost je usmerjena na to, kako je oseba povezana z družinskimi člani, sodelavci in prijatelji)
-

SREČANJE ŠT. 1

RAZUMEVANJE ANKSIOZNOSTI

Terapevtski cilji:

1. spoznavanje članov skupine in delo na skupinski povezanosti
2. predstavitev splošnih konceptov, ki so povezani z anksioznostjo
3. predstavitev programa in oblike posameznih srečanj

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. predstavitev terapevtov in programa | 10 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in spoznavna igra za člane skupine (vaja) | 10 min |
| 3. sprejem pravil za učinkovito delovanje skupine (vaja) | 10 min |
| 4. kaj je anksioznost (predstavitev gradiva št.1) | 15 min |
| 5. kako anksioznost deluje na ljudi (vaja) | 15 min |
| 6. vzroki anksioznosti (vaja) | 15 min |
| 7. pregled poteka srečanj po tednih; namen, koristnost programa (predstavitev gradiva št.2 in št.3) | 15 min |
| 8. progresivno sproščanje (vaja, gradivo št.4) | 15 min |
| 9. domača naloga | 5 min |
-

**SREČANJE ŠT. 2 OBVLADOVANJE TELESNIH KORELATOV
ANKSIOZNOSTI**

Terapevtski cilji:

1. učenje tehnik za obvladovanje telesne napetosti
2. učenje tehnik sproščanja
3. učenje obvladovanja težav z nespečnostjo

Material:

Tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in vadba sprostitvene tehnike (vaja, gradivo št. 1) | 15 min |
| 3. izvajanje kratke sprostitvene tehnike (vaja, gradivo št. 1) | 10 min |
| 4. izvajanje hitre sprostitvene tehnike (vaja, gradivo št. 1) | 5 min |
| 5. sproščanje telesne napetosti preko aktivnosti (diskusija in vaja, gradivo št. 2) | 15 min |
| 6. nadzor dihanja (vaja, gradivo št. 3) | 15 min |
| 7. nujni ukrepi (vaja, gradivo št. 3) | 15 min |
| 8. načini za izboljšanje kakovosti spanja (predstavitev in pogovor, gradivo št. 4) | 15 min |
| 9. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 3 NADZOROVANJE SKRBI

Terapevtski cilji:

1. spoznavanje koncepta negativnih / izkrivljenih misli (mišljenja)
2. učenje tehnik za obvladovanje negativnih / izkrivljenih misli
3. spoznavanje tehnik za obvladovanje psihične napetosti

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|--|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja, razlaga vpliva negativnih / izkrivljenih misli, pogovor o negativnih mislih, ki se pojavljajo pri članih skupine (predstavitev in pogovor, gradivo št. 1) | 15 min |
| 3. prepoznavanje negativnih misli, izkrivljenega mišljenja | 15 min |
| 4. razlaga principov spreminjanja negativnega mišljenja (predstavitev in pogovor, gradivo št. 3) | 15 min |
| 5. izzivanje negativnega mišljenja (vaja) | 30 min |
| 6. tehnike za obvladovanje psihične napetosti | 15 min |
| 7. vrednotenje pridobitev (vaja in pogovor) | 15 min |
| 8. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 4

SPOPRIJEMANJE S STRAHOVI

Terapevtski cilji:

1. prepoznavanje situacij, ki vzbujajo anksioznost
2. oblikovanje ciljev
3. oblikovanje načrta za spoprijemanje s strahovi

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja,
vaja za prepoznavanje situacij, ki sprožajo anksioznost
(vaja in pogovor, gradiva št. 1) | 15 min |
| 3. oblikovanje ciljev in postopnega načrta za uresničitev
(vaja in pogovor, gradivo št. 2) | 15 min |
| 4. načrt za spoprijemanje s strahovi
(vaja in pogovor, gradivo št. 3) | 15 min |
| 5. soočanje s strahovi (predstavitev in pogovor, gradivo št. 4) | 15 min |
| 6. vzdrževanje napredovanja in preprečevanje ponovitve
(predstavitev in pogovor, gradivo št. 5 in 6) | 15 min |
| 7. vrednotenje pridobitev
(vaja in pogovor) | 15 min |
| 8. domača naloga | 5 min |
-

**SREČANJE ŠT. 5
ODLOČANJE**

REŠEVANJE PROBLEMOV IN

Terapevtski cilji:

1. spoznavanje splošnega okvira reševanja problemov
2. pregled korakov pri tehniki reševanja problemov
3. spoznavanje tehnike odločanja

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in korakov pri tehniki reševanja problemov
(predstavitev in pogovor, gradivo št. 1 in 2) | 20 min |
| 3. podrobnejši opis korakov tehnike reševanja problemov
(pogovor in vaja, gradivo št. 3) | 30 min |
| 4. koraki pri odločanju (predstavitev, pogovor in vaja) | 15 min |
| 5. odločanje (predstavitev, pogovor in vaja, gradivo št. 4) | 20 min |
| 6. diskusija o uporabi vizualizacije, s katero si pomagamo pri izvedbi odločitve / akcijskega načrta | 5 min |
| 7. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 6
ASERTIVNOST

UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN

Terapevtski cilji:

1. raziskovanje učinkovitih spretnosti komunikacije
2. razumevanje asertivnosti in vaja spretnosti asertivnosti

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in učinkovite komunikacije
(vaja, predstavitev in pogovor, gradiva št. 1 in 2) | 30 min |
| 3. komunikacija – samoocena (vaja, gradivo št. 3) | 10 min |
| 4. uvod v asertivnost
(predstavitev, pogovor in vaja, gradivo št. 4 in 5) | 25 min |
| 5. postati asertiven (vaja in predstavitev, gradivo št. 6 in 7) | 25 min |
| 6. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 7
ČASOM

DOLOČANJE CILJEV IN UPRAVLJANJE S

Terapevtski cilji:

1. raziskovanje pomena ciljev v življenju (jih imeti in jih znati zastavljati)
2. raziskovanje izrabe časa
3. načrtovanje časa za doseganje osebnih ciljev in za izogibanje anksioznosti

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in uvod v postavljanje ciljev
(predstavitev, pogovor in dve vaji, gradivo št. 1) | 15 min |
| 3. prepoznavanje življenjskih ciljev (življenjska črta, vrednote,
»kaj hočem« in prepoznavanje življenjskih ciljev)
(vaja, gradiva št. 2, 3, 4,5) | 30 min |
| 4. predstavitev upravljanja s časom (vaja) | 15 min |
| 5. raziskovanje izrabe časa (vaja, gradivo št. 6) | 15 min |
| 6. raziskovanje aktualne izrabe časa (vaja, gradiva št. 7, 8, 9) | 15 min |
| 7. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 8 RAZVOJ PODPORNE MREŽE IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Terapevtski cilji:

1. raziskati pomen podporne (socialne) mreže
2. načrtovati razvoj osebne podporne mreže
3. raziskati pomen zdravega načina življenja
- 4.

Material:

tabla, pisala, gradiva

Vsebina:

- | | |
|--|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namen srečanja in razvoj podporne (socialne) mreže (vaja – kaj je podporna mreža?) | 5 min |
| 3. zakaj naj bi imeli podporno mrežo? (vaja – gradivo št. 1) | 10 min |
| 4. preverjanje posameznikove podporne mreže (vaja – gradivo št. 2 in 3) | 15 min |
| 5. razvoj in utrjevanje podporne mreže (vaja, gradivo št. 4) | 15 min |
| 6. zakaj je pomemben zdrav način življenja? (vaja) | 5 min |
| 7. vaje, zdrava prehrana, prosti čas (predstavitev, gradivo št. 5, 6, 7, 9) | 25 min |
| 8. uvajanje sprememb v načinu življenja (vaja, gradivo št. 8) | 15 min |
| 9. domača naloga | 5 min |
-

SREČANJE ŠT. 9

OBVLADOVANJE SITUACIJ

Terapevtski cilji:

1. raziskati situacije, ki vzbujajo anksioznost
2. uporaba naučenih tehnik v omenjenih situacijah
3. raziskovanje metod za soočanje s spremembo

Material:

tabla, pisala, gradivo

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in spoprijemanja s socialnimi aktivnostmi (vaja in pogovor, gradivo št. 1) | 20 min |
| 3. medosebni odnosi (vaja, pogovor, predstavitev, gradivo št. 3) | 20 min |
| 4. anksioznost na delovnem mestu (vaja in pogovor, gradivo št. 3) | 20 min |
| 5. spoprijemanje / obvladovanje življenjskih dogodkov in uvajanje sprememb (vaja in pogovor, gradivo št. 4) | 30 min |
| 6. domača naloga | 5 min |
-

Terapevtski cilji:

1. prepoznavati zgodnje znake anksioznosti in stresa ter se naučiti ustreznega odzivanja
2. raziskati vplive pozitivnega in negativnega odnosa; vsak član skupine naj se zaveda dejavnikov, ki mu pripomorejo k vzdrževanju pozitivnega odnosa
3. izpostaviti ključne točke, ugotovitve, principe programa
4. izdelati načrt, kako se bodo člani skupine podpirali med sabo in nadaljevali z napredkom

Material:

tabla, pisala, gradivo

Vsebina:

- | | |
|---|--------|
| 1. pogovor o individualnem napredku, pregled domače naloge | 15 min |
| 2. predstavitev namena srečanja in
(vaja in pogovor, gradivo št. 1 in 2) | 20 min |
| 3. vzdrževanja pozitivne naravnosti (vaja, gradivo št. 3) | 20 min |
| 4. pogled nazaj (pogovor, gradivo št. 4) | 30 min |
| 5. vzdrževanje sprememb, napredka (pogovor, gradivo št. 5 in 6) | 15 min |
| 6. zaključek | 10 min |
-
-

LITERATURA:

Dynes, R. (2002). *Anxiety management. In 10 groupwork sessions.* Oxon: Speechmark Publishing.

Fennell, M in Butler, G. (2006). *Obvladovati tesnobo.* Ljubljana: Društvo za VKT.

Greenberger, D. in Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood. Change how you feel by changing the way you think.* New York: Guilford Press.

Leahy, R. L. in Holland, S. (2000). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders.* New York: Guilford Press.

Mednarodna klasifikacija bolezni (MKB-10). Inštitut za varovanje zdravja. Ljubljana: 1995.

Shawe Taylor, M. (2007). *Novejši trendi v kognitivno – vedenjski terapiji za zdravljenje depresivne motnje (delovno gradivo).* Ljubljana: Društvo za VKT.

Tomori, M. in Zihlerl, S. (1999). *Psihijatrija.* Ljubljana: Litterapicta, Medicinska fakulteta.

Zuckermann, E. (2000). *The clinical thesaurus (5th edition).* New York: Guilford Press.