

Definícia problémov a stanovenie cieľov

Mgr. Mária Cárachová

A stylized silhouette of a mountain range in a teal color, located in the bottom right corner of the slide.

- ◆ Po vyšetrení a súhlase pacienta s KBT – definovanie problémov
- ◆ Každý problém popísať 1 – 2 vetami
- ◆ Sformulovať spoločne s pacientom jeho vlastnými slovami
- ◆ Má jasne vyjadrovať jeho ťažkosti a sťažnosti
- ◆ Má popisovať konkrétne viditeľné správanie alebo nedostatok určitého správania

- ◆ Popisovať hlavné myšlienky, telesné príznaky a pocity s nimi spojené
- ◆ Zahrňovať údaje o frekvencii, trvaní a intenzite tohto správania
- ◆ Odlíšiť problém od príznaku – bolesť hlavy
- ◆ Ťažkosti pri definovaní problémov u niektorých dg.

Príklady definície problémov

- ◆ Mám strach ísť sám domov, vyhýbam sa hlavným uliciam, obchodom, metru, autobusom a električkám. Do práce a z práce ma vozí manželka.
- ◆ Mám strach hovoriť s cudzími ľuďmi, pretože si myslím, že vyzerám hlúpo, takže nechodím nikde do spoločnosti a mám len jednu priateľku.
- ◆ Trpím záchvatmi panickej úzkosti, pri ktorých mám pocit, že sa zbláznim, takže vôbec nie som schopná zostať doma sama a neustále je pri mne manžel alebo deti.

Stanovenie cieľov terapie

- ◆ Po formulácii problémov – stanovenie cieľov čo najskôr – pacientovi ukáže, čo môže od terapie očakávať, že zmena je možná, smerujeme ho tým do budúcnosti a nie k súčasným problémom, je aktívnym členom terapie a nie objektom, kedy bude končiť terapia
- ◆ Zmysluplnosť, reálnosť a merateľnosť cieľov

Definícia cieľa by mala byť:

- ◆ Aktívna – pozitívna – forma správania – behaviorálne sú vždy vhodnejšie
- ◆ Užitočná a pre klienta žiadúca
- ◆ Schopná odrážať pokrok v riešení určitého problému
- ◆ Jasná – trvanie, frekvencia, okolnosti
- ◆ Dosažiteľná – rozkrokovanie veľkých cieľov
- ◆ Musí stať klienta nejaké úsilie
- ◆ Mala by zahŕňať také správanie, ktoré sa uplatní i v situáciách, ktorá nie je priamo súčasťou plnených úloh

Otázky na zistenie cieľov

- ◆ Ako vyzerá najmenší cieľ, s ktorým budete spokojný?
- ◆ Podľa čoho spoznáte, že je váš problém menší?
- ◆ Keby ste tento problém nemali, čo by ste robili?
- ◆ Kto prvý zbadá, že už problém nemáte a podľa čoho?
- ◆ Predstavte si, že sa stretneme o rok a vy už problém nemáte, čo mi poviete, že čo robíte? Čo by bolo iné?
- ◆ Otázka na zázrak

Príklady cieľov

- ◆ Na konci terapie budem chodiť každý deň do práce
- ◆ Na konci terapie ostanem sama doma cez noc.
- ◆ Na konci terapie budem raz kontrolovať, či som vypla plyn či elektrinu len raz, bez uisťovania manžela.