

## PRAKTIČNI RADNI LIST

U kliničkoj praksi praksi nastaviti tek nakon faze PRIPREME.

**Podsjetnik:** Kliničar i klijent su se dogovorili da rade na određenoj temi kao dio općeg terapijskog plana.

Događaj predstavlja temu a slika predstavlja izabrani događaj.

Molimo Vas napišite odgovore koje Vam klijent daje na slijedeća pitanja.

### Specifične instrukcije:

„Ono što ćemo sada raditi je prošla provjera onoga što ste doživjeli. Želim da znam tačno što se dešava sa što moguće jasnijom povratnom informacijom. Neki put će se stvari mijenjati, neki put neće. Nema „tačnih“ niti očekivanih odgovora u ovom procesu. Samo dajte odovarajuću povratnu informaciju koliko je moguće o onome što vam se događa bez procjene da li to što se događa treba da se dogodi. Pustite da se događa šta se događa. (Sjetite se da kažete klijentu za STOP signal rukom)“

### Prezentovana tema ili sjećanje:

#### Slika:

Najviše uznemirava: „Koja slika predstavlja najgori dio tog događaja?“

Ako nema slike: „Kada mislite na događaj šta se dešava u Vama?“

#### Negativna kognicija:

„Koje riječi najbolje idu sa slikom/događajem koje izražavaju negativno mišljenje o sebi sada?“

#### Pozitivna kognicija:

„Kada prizovete tu sliku/događaj, što bi ste voljeli da mislite o sebi sada?“

#### Validnost kognicije (VoC):

„Kada mislite na tu sliku/događaj, koliko te riječi (ponovite pozitivnu kogniciju) osjećate tačnim sada na skali od 1 do 7 gdje je 1 potpuno netačno a 7 potpuno tačno?“

1      2      3      4      5      6      7

**Potpuno netačno**

**potpuno tačno**

#### Emocije:

„Kada prizovete tu sliku/događaj i te riječi (gornju negativnu kogniciju), koje emocije osjećate sada?“

#### SUDs:

„Na skali od 0 do 10 gdje je 0 bez uznemirenja ili neutralno a 10 najjače uznemirenje koje možete zamisliti koliko osjećate da Vas uznemirava događaj sada?“

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

(bez uznemirenja/neutralno)

(najjače uznemirenje)

#### Mjesto tjelesne senzacije:

„Gdje to osjećate u tijelu?“

#### Desenzitizacija:

„Želim da vratite tu sliku, te negativne riječi (ponovite negativnu kogniciju) i primjetite gdje to osjećate u tijelu i pratite moje prste. „Poslije seta: „Udahnite. Pustite da ode: Šta sada primjećujete?“

### **Procesiranje i provjeravanje novih kanala:**

Nastavlja sa procesiranjem sa nekoliko setova pokreta očiju (taktilnih ili zvukova) sve dok više nema uzinemiravajućeg materijala. Pitajte: „Kada se vratite na originalno iskustvo, šta se sada u Vama dešava?“ Ako nema novog uzinemiravajućeg materijala, provjerite SUD (SUD mora biti 0 prije prelaska na INSTALACIJU).

---

### **Provjera SUDs:**

„Kada vratite to iskustvo, na skali od 0 do 10 gdje je 0 bez uzinemirenja a 10 najjače uzinemirenje koje možete zamisliti koliko uzinemirenje osjećate sada?“ (Ukoliko je SUD 1 ili veće nastavite sa procesiranjem. Ukoliko je 0 uradite još jedan set i pređite na INSTALACIJU.

---

### **Instalacija:**

Povežite željenu pozitivnu kogniciju sa originalnim sjećanjem/događajem ili slikom:

1. „Da li ove riječi (ponovite PC) i dalje odgovaraju, ili mislite da bi neka druga pozitivna izjava bila više odgovarajuća?“
  2. „Mislite na originalni događaj i ove riječi (ponovite izabranu PC). Na skali od 1 (potpuno netačno) do 7 (potpuno tačno) koliko osjećate da je to tačno?“
  3. „Držite ih zajedno“. Uradite set PO.
  4. Na skali od 1 do 7, koliko osjećate da su tačne riječi (PC) sada, kada mislite na originalni događaj?“
  5. Nastavite sa instalacijom sve dok materijal ne postane adaptivan. Ako klijent raportira 6 ili 7, uradite PO ponovo da pojačate i nastavite sve dok je potrebno. Idite na SKENIRANJE TIJELA.
  6. Ukoliko klijent raportira 6 ili manje, provjerite koliko je PC odgovarajuća i fokusirajte blokirajuća vjerovanja (ukoliko je potrebno) sa dodatnim reprocesiranjem.
- 

### **Skeniranje tijela:**

„Zatvorite oči i držite u sebi originalno sjećanje i (ponovite izabranu pozitivnu kogniciju). Tada obratite pažnju na pojedine dijelove tijela, počevši od glave pa na dole. Ako negdje primjetite uzinemirenje, kažite mi: „Ukoliko se raportira neka senzacija uradite PO. Ukoliko se pojavi neka prijetnja senzacija uradite PO da to učvrstite. Ukoliko se pojavi neko uzinemirenje-reprocesirajte dok nelagodnost ne nestane.“

---

### **Procedura za zatvaranje nekompletne seanse:**

Nekompletna seansa je ona kod koje je klijentov materijal još uvijek nerazriješen, tj. on/ona je očigledno i dalje uzinemirena ili je SUD iznad 1 i VoC manji od 6. Slijedi procedura za zatvaranje. Svrha je gratifikovati klijenta za postignuto i stabilizovati stanje prije napuštanja ordinacije.

### **Koraci**

1. Dajte objašnjenje klijentu za prekid terapije. „Skoro nam ističe vrijeme i moramo sada da stanemo“. Dajte podršku za napor koji je klijent uložio. „Uradili ste vrlo važne stvari i vrlo cijenim napor koji ste uložili. Kako se sada osjećate?“
  2. Nemojte raditi INSTALACIJU PC i SKENIRANJE TIJELA (ukoliko posoji materijal koji mara da se procesira).
  3. Uradite realsirajuću tehniku. „Predlažem Vam da uradimo neku vježbu relaksacije prije nego što završimo. Predlažem da uradimo \_\_\_\_\_, (kliničar predlaže formu relaksacije tj. vođenju fantaziju, sigurno mjesto, slap svjetla itd.)
  4. Pročitajte Zatvaranje/Debriefing iskustva sekciju klijentu.
- 

### **Zatvaranje: Debriefing iskustva**

„Procesiranje koje smo danas radili može da se nastavi i poslije seanse. Možete primjetiti nove uvide, misli, sjećanja ili snove. Ukoliko se pojave, zapišite ih ukratko u dnevnik (šta vidite, osjećate mislite i šta vas je na to podstaklo). Koristite Sigurno mjesto vježbu da otklonite bilo kakvo uzinemirenje. Sjetite se da koristite relaksirajuće metode redovno. Možemo da na tom materijalu radimo slijedeći put. Ukoliko je neophodno pozovite me.“

BILJEŠKE: teme za slijedeću seansu, opservaciju itd....