

# Zavádění dialekticko behaviorální terapie v TK Kaleidoskop



Renata Tumlířová  
Miroslava Vykydalová  
Markéta Rozsivalová

V roce 2008 proběhlo první školení DBT v Praze...  
Cílem se stalo vyškolit tým v metodách DBT v rámci  
uceleného výcviku... DBT intensive training probíhá od  
listopadu 2014



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)



Děkujeme!

# Dialekticko behaviorální terapie

- Vytvořena v USA od 80 let Marshou Linehan, nejdříve pro chronicky sebevražedné klienty
- Kořeny v behaviorální terapii
- Využívá kognitivní terapii, Zen / Mindfulness, PCA

## Dialektika

- Neexistuje jedna pravda
- Svět se neustále mění
- Schopnost držet najednou dvě protichůdné myšlenky
- Přijmout svět takový, jaký je
- Neustálý posun mezi přijetím a změnou

# Hraniční porucha osobnosti - Emočně nestabilní porucha osobnosti

Základem jsou **emoce**, které klient nemá pod kontrolou

Porucha emoční regulace – nadměrná vzrušivost, neschopnost zklidnění – vrozená dispozice + nedostatek dovedností s emocemi nakládat

Toto vede k:

- Problémy ve vztazích – chaos, strach z odmítnutí, závislost, idealizace/devalvace
- Problémy v chování – impulsivita, sebepoškozování, aktivní pasivita
- Kognitivní poruchy – narušená schémata, disociace, paranoia, vztahovačnost, negativní filtrování, sebeznevažování (narušuje schopnost učení), atp.
- Narušené self – neví, kdo je, prázdnota, bez cílů/hodnot, nevnímá se, atd

# Zahlcující klient aneb pracujeme na všem a na ničem

- Není kontinuita - co bylo problémem minule, již dnes není aktuální... (jiná aktuální krize, situační nálady a potřeby, atd)
- Problémy ve všech oblastech života, přes celou osobnost, atd
- Co je prioritou dnešní spolupráce? Klient vs. terapeut



# Hierarchie cílů pro individuální terapii

1. Snížit sebevražedné chování, včetně sebepoškozování
2. Snížit chování, které negativně zasahuje do terapie
3. Snížit chování, které negativně ovlivňuje kvalitu života
4. Zvýšit behaviorální dovednosti
5. Snížit chování, které souvisí s PTSP
6. Zvýšit respekt k sobě



## Práce s motivací

- Neustálé vyvažování tlaku na změnu a přijetí klienta takového, jaký je
- Validizace/potvrzování jeho prožitků (není stejné jako schvalování)
- Neinterpretování motivů klienta – pouze popisovat dané chování
- Pomoc klientovi dotáhnout věci do konce a zažít úspěch



## Zdánlivá schopnost, absence dovedností, neschopnost dovednosti použít

- Dovednostní trénink „školička dovedností“ ve skupině
- Hierarchie cílů:
- Zvládnout chování, které by zničilo terapii (ať už pro jednotlivce nebo pro ostatní)
- Získání, posílení a generalizace nových dovedností
- Snížit chování, které negativně zasahuje do terapie
- Pokud chování terapii vysloveně neničí, je ignorováno, cílem je učit se a nacvičovat dovednosti (ne krize, nevhodné chování, proces, atd)



## Nácvik dovedností (DBT)

- Mindfulness
- Regulace emocí
- Interpersonální efektivita
- Zvládání krize / rozrušení (distress tolerance)
  
- Vědět něco vs. mít dovednost – cvičit!!!  
(získat dovednost, posílit, generalizovat)

# Generalizace dovedností

- Individuální terapeut pomáhá získané dovednosti přenést do reálného života a do každodenních situací
- Telefonické konzultace – „žádost o koučování v dovednostech“ – v krizi i plánované

# Práce s okolím klienta

Tak, aby zisky terapie nebyly podkopány

- Podpora klienta v tom, aby si sám uspořádal své prostředí tak, aby ho v jeho změně podporovalo
- Aby byl schopen svému okolí komunikovat, co mu pomáhá a co nikoliv
- Aby byl schopen komunikovat s lékaři a dalšími, které potřebuje

# Podpora terapeuta a jeho schopnosti pomáhat

Pravidelné skupinové konzultace

Závazky pracovníků DBT týmu

Úloha pozorovatele



	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
7:45 - 7:55	snídaně	snídaně	snídaně	snídaně	snídaně		
8:00 - 8:15	výdej	výdej	výdej	výdej	výdej	výdej 8:40 - 8:50	výdej 8:40 - 8:50
8:35 - 8:50	schůzka s TOP	schůzka s TOP	osobní volno	schůzka s TOP		11:00 - 16:30 výlet	volno/individuál
9:00 - 10:00	reflektovačka 1h + komunita 30min	komunita		komunita	komunita		
10:30 - 13:00	od 11:00 pracovka	pracovka 12:15 - 12:45 pohyb		pracovka	pracovka 12:15 - 12:45 pohyb		
13:00 - 13:15	oběd	oběd		samoobslužný oběd	oběd		
13:30 - 14:30			osobní volno				oběd individuálně
14:30 - 15:30	konzultace DBT	skupina	14:35 - 14:50 schůzka s TOP	14:15 - 15:15 DBT vyhodnocení úkolů	14:35 - 14:50 schůzka s TOP		volno/individuál
15:30 - 16:00			15:00 - 16:35 vztahovka 1h + komunita 35min		15:00 - 16:00 skupina		14:35 - 14:50 schůzka s TOP
16:00 - 17:00	review/nástup/volno	akce/nástup		15.30 - 16.45 DBT tréninková skupina			15:00 - 16:35 reflexe víkendu 1h + komunita 35min
17.10 - 17:20	výdej	výdej	výdej	výdej	výdej	výdej	výdej
17:30 - 18:30	pracovka	pracovka	pracovka	pracovka	pracovka	pracovka	pracovka kontrola pokojů
18.30 - 18:45	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře
19:00 - 19:30	summit	summit	summit	summit		summit	summit
19:45 - 20:30	klub/review	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál
20:45 - 21:30	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál	volno/individuál
22:00	večerka/počítání	večerka/počítání	večerka/počítání	večerka/počítání	večerka/počítání	večerka/počítání	večerka/počítání



DBT záznam		Jméno: <u>[redacted]</u>					Jak často jsi vyplňoval (a) __denně <u>2-3x</u> __4-6x __jednou				Datum posledního vyplnění						
Den v týdnu	prožívání			Nejvyšší hodnota pro ten den			Drogy/prášky				chování				pocity		Volitelné z individ.
	Sebe vražda	Sebe poškození	Použití alkoholu/drog	Emoč. nepohoda	Fyz. nepohoda	Spokojenost	alkohol		kouření Jiné léky/látky		Sebe poškození	dovednosti	Lhal jsem	Komunitní *	0-5	0-5	
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	#	Co ?	#	Co ?	ANO/NE	0-7	#	#			
Čt	4	0	0	5	3	0	-	0	14	c.	NE	5	NE	dobr., ústř., gábr	0		
Pa	1	0	0	3	3	0	-	0	14	c.	NE	5	NE	-11-	1	horor = 1. den	
So	3	0	0	4	3	0	-	0	14	c.	NE	5	NE	-11-	0		
Ne	4	3	1	5	3	0	-	0	15	c.	NE	5	NE	dobr., ústř.	0		
Po	3	0	0	4	3	0	-	0	15	c.	NE	0	NE	-11-in	0		
Út	3	0	1	4	4	0	-	0	14	c.	NE	0	NE	-11-in	0		
St	3	1	3	3	4	0	-	0	15	c.	NE	0	NE	-11-on	1	1. den	

  

Úkol na tento týden	Dovednost: 0 = nemyslel nebo nepoužil 4 = zkusil, použil, ale nepomohlo to 1 = myslel, nepoužil, nechtěl 5 = zkusil, použil a pomohlo to 2 = myslel, nepoužil, chtěl 6 = automaticky použil, nepomohlo to 3 = zkusil, ale nemohl použít 7 = automaticky použil, pomohlo to			
Výsledek z úkolu	*přejídání/rizikové kontakty/ventil kouření/kafe, energetičák/utrácení peněz tajemství/koalice # - množství			
Posun k cíli tento týden	Nutkáni dnes	Příchod na sezení (0-5)	Věřím, že můžu změnit povede ke zlepšení	Příchod na sezení (0-5)
1 Zhoršení	2 žádná změna	3	Emoce	
4	5 zlepšení	1	Chování	
		3	Myšlení	
		3		

  

Týdenní výskyt použití dovedností (který den a co jsi dělal)	Dovednost, na kterou se zaměřuji tento týden:																																																								
<table border="1"> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Moudrá mysl</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Pozoruj – pouze si všiměj</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Popisuj – pojmenuj, pouze fakta!</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Participuj – neodcházej od sebe, účastni se okamžiku</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Nehodnotiči postoj</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>S plným vědomím „tady a teď“</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td><td>Efektivně – zaměř se na to, co funguje</td></tr> </table>	po	út	st	čt	pá	so	ne	Moudrá mysl	po	út	st	čt	pá	so	ne	Pozoruj – pouze si všiměj	po	út	st	čt	pá	so	ne	Popisuj – pojmenuj, pouze fakta!	po	út	st	čt	pá	so	ne	Participuj – neodcházej od sebe, účastni se okamžiku	po	út	st	čt	pá	so	ne	Nehodnotiči postoj	po	út	st	čt	pá	so	ne	S plným vědomím „tady a teď“	po	út	st	čt	pá	so	ne	Efektivně – zaměř se na to, co funguje	Četnost zápisů __denně __2-3x __4-6x __jednou __na sezení
po	út	st	čt	pá	so	ne	Moudrá mysl																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	Pozoruj – pouze si všiměj																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	Popisuj – pojmenuj, pouze fakta!																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	Participuj – neodcházej od sebe, účastni se okamžiku																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	Nehodnotiči postoj																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	S plným vědomím „tady a teď“																																																		
po	út	st	čt	pá	so	ne	Efektivně – zaměř se na to, co funguje																																																		

  

<table border="1"> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> </table>	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	zvědomování přítomnosti
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
<table border="1"> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> <tr><td>po</td><td>út</td><td>st</td><td>čt</td><td>pá</td><td>so</td><td>ne</td></tr> </table>	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	„zlatá střední cesta“
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							
po	út	st	čt	pá	so	ne																							

# Děkujeme za pozornost

- [tk@kaleidoskop-os.cz](mailto:tk@kaleidoskop-os.cz)
- [www.kaleidoskop-os.cz](http://www.kaleidoskop-os.cz)