



Dětská psychiatrická nemocnice Opařany nabízí
intenzivní pobytový program
D-BOAT:



Dialektická Behaviorální Opařanská Adolescentní Terapie

Program je určený pro dospívající ve věku 14-17 let, kteří mají obtíže se zvládnutím emocí (deprese, úzkosti, výbuchy vzteku apod.), sebehodnocením, se zvládnutím stresu, nedaří se jim ve vztazích (časté konflikty, pocity opuštění apod.), zažívají opakované krize, objevuje se u nich sebepoškozování, sebevražedné myšlenky a další.

Mohl by být program vhodný pro Tebe?

Pokud si odpovíš ano alespoň na 5 otázek, mohl by pro Tebe být program vhodný, protože se zaměřuje na překonání těchto potíží.

ANO

Míváš obtíže se zvládnutím emocí (deprese, úzkosti, výbuchy vzteku, časté nebo rychlé střídání nálad apod.)?

Míváš potíže kontrolovat svůj vztek? Rozzlobí tě nepřiměřeně i maličkost?

Sebepoškozuješ se? Napadalo Tě v posledních 6 měsících, že by bylo nejlepší zemřít, nebo ses i pokusil/a vzít si život?

Pochybuješ o tom, kdo jsi, jaký/á jsi, napadá Tě, že nemáš hodnotu, že nikdy nebudeš tak dobrý jako ostatní?

Míváš pocity vnitřní prázdnoty?

Míváš ve velkém rozrušení nebo naštvání pocit, jakoby ti tvé tělo nepatřilo? Nebo se ti zdá neskutečné tvé okolí?

Míváš ve vztazích problémy častěji než druzí lidé (hádky, šarvátky, nepřijetí druhými)?

Míváš velké obavy, že tě opustí někdo blízký? Snažil/a ses někdy blízkým zabránit, aby tě opustili?

Děláš často věci bez přemýšlení (impulzivně) a přináší Ti to problémy? Stalo se Ti v posledních 6 měsících, že jsi např. vypil/a příliš mnoho alkoholu (užíval/a nějaké drogy?, měl/a náhodný sex?, utratil/a neuváženě spoustu peněz)?

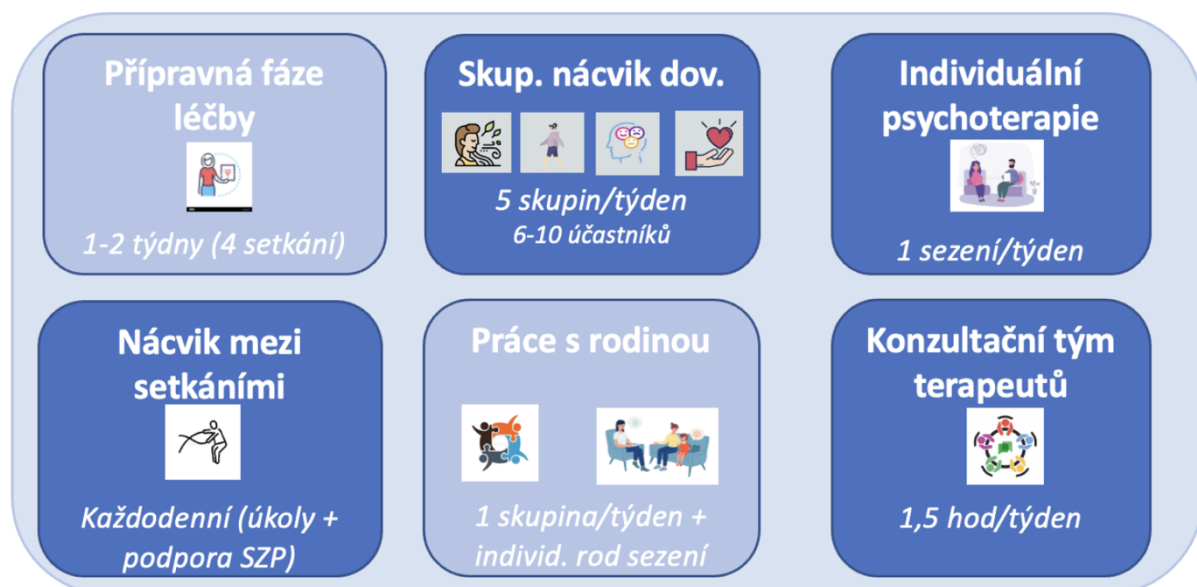
Podoba programu D-BOAT:

Celková délka programu je 7 až 8 týdnů, program probíhá v rámci pobytu v DPN Opařany. Program se skládá z přípravné fáze (tzv. pretreatment) a následuje 6 týdnů samotného programu.

Přípravná fáze (tzv. pretreatment) trvá 1 až 2 týdny a obsahuje 3 až 4 setkání. Během přípravné fáze Tě seznámíme s tím, co to D-BOAT vlastně je a v čem by mohl být program užitečný právě Tobě. Vysvětlíme Ti strukturu a obsah našeho programu a odpovíme na všechny položené otázky, abys věděl/a, do čeho vstupuješ a co Tě v programu, kterým Tě budeme provázet, čeká. Na konci přípravné fáze budeš mít základní informace o podmínkách programu a o základních východiscích DBT v rozsahu, které Ti umožní se rozhodnout, zda se cestou DBT vydáš či nikoli. Svůj vstup do programu potvrdíš společně s terapeutem podpisem závazků účastníka.

Délka intenzivního DBT programu je zvolena tak, aby ses během šesti týdnů mohl/a naučit a procvičit dovednosti, které Ti pomohou zvládat Tvé obtíže.

Jednotlivé moduly programu:



Individuální DBT psychoterapie: Probíhá jednou týdně a obvykle trvá 50 až 60

minut. Individuální DBT je strukturované setkání s Tvým ošetřujícím terapeutem. Důležitou roli hraje rozbor deníkové karty, do které zaznamenáváš jak své obtíže, tak i dovednosti, které jsi využil/a pro jejich zvládnutí. Během individuálních sezení společně s terapeutem hledáte možnosti, jak předcházet náročným situacím, které zažíváš, případně jak začít či zlepšit využívání dovedností ze skupinového tréninku.

Skupinový trénink dovedností: Probíhá, až na výjimky, každý všední den, vedou jej vždy dva terapeuti a s krátkou přestávkou trvá 90 minut. Skupinový trénink je modulový – každý týden se budeme společně věnovat jedné oblasti, kterou Ti vysvětlíme, a pak budeš mít možnost ji procvičovat samostatně i společně během skupin a také na oddělení, během vycházek a propustek. Během celého programu si projdeš každý modul dvakrát, což Ti umožní dovednosti lépe prozkoumat a zažít. Cílem nácviku je, aby sis co možná nejvíce osvojl/a dovednosti, které Ti pomohou překonávat stávající obtíže a zároveň i budovat nové strategie zvládnutí náročných situací a chvil v životě.

Skupiny pro rodiče: Probíhají jednou týdně vždy v pátek odpoledne a trvají 120 minut (13:00-15:00). Slouží k představení programu DBT rodičům, seznámení se s DBT filozofií a nácviku dovedností v komunikaci s dospívajícími, kteří právě programem procházejí. Podporují vztah a vzájemné vycházení během vycházek a propustek. Umožňují rodičům rozvíjet klíčové dovednosti DBT (dialektika, validace, práce s chováním) a zároveň jim představí každý týden jeden z modulů, kterým zrovna procházejí dospívající.

Konzultační tým terapeutů: Pravidelné každotýdenní setkání všech terapeutů DBT týmu. Trvá 90 minut, slouží k nácviku a rozvíjení dovedností mezi terapeuty, vzájemnému poskytování zpětné vazby a podpoře dialektického a validujícího přístupu k sobě a druhým.

Co je to DBT:

Zkratka DBT znamená dialektická behaviorální terapie a představuje efektivní kombinaci principů dialektické filosofie a behaviorální terapie.

Dialektická filozofie: Dialektika znamená umění podívat se na věc z více úhlů. Je to pohled na svět, který říká, že skutečnost není černobílá. V dialektice neplatí, že pouze jeden názor je pravdivý, a proto nutně druhý určitě nepravdivý. V dialektickém světě neexistuje jedno jediné možné vysvětlení, naopak se může táž skutečnost jevit různě, takže i dva opačné názory mohou platit zároveň. Když je oba společně uvážíme, vynoří se nová perspektiva, která může měnit celou situaci. Podobně jako na tomto obrázku: co vidíte? Strom? Zvířata? Obojí?



Dialektika nám pomáhá vidět svět v jeho rozmanitosti. **Vyvažuje extrémy a tím pomáhá snižovat napětí a řešit konflikty, zmírňuje nepříjemné emoce a otevírá tak možnost reagovat flexibilněji a snáz porozumět různým situacím.** Dialektický přístup v DBT znamená: „přijímám se takový/á, jaký/á jsem, a zároveň se chci změnit“, „dělám maximum, co v dané chvíli mohu, a zároveň se potřebuji zlepšit“.

Behaviorální terapie: Behaviorální znamená týkající se chování a behaviorální terapie se zabývá změnou, nápravou chování na principu učení. V DBT se za chování považuje nejen to, co je pozorovatelné zvenku, nýbrž i to, jak se „chováme uvnitř“, neboli jak myslíme a jak prožíváme své emoce. DBT je založena na laskavém a přijímajícím přístupu. Snaží se klást důraz na hledání rovnováhy na místo extrémů, pochopení principů vlastního chování a nácvik chování nového. Základním předpokladem je, že každé chování má svůj důvod a že změna chování je možná. Pokud poznáme, co nám funguje a nefunguje, co je a co není pro nás užitečné, můžeme začít opouštět nefunkční vzorce a začít si vědomě volit to, co nám prospívá. Výzkumy DBT dlouhodobě potvrzují, že se jedná o účinnou terapii obtíží v oblasti regulace emocí nebo problémového chování. Pravidelné používání dovedností pomáhá zvládat každodenní stresové situace, vztahové obtíže a celkově vést spokojený život, který stojí za to žít.

Jaká jsou východiska D-BOAT:

Každé jednání, i to, které se na první pohled zdá nesrozumitelné, nemístné, nebo přehnané, má svůj důvod. V DBT vycházíme z předpokladu, že z určitého úhlu pohledu a v určitém kontextu má naše jednání a chování smysl právě takové, jaké je. A zároveň dialektická perspektiva nás učí, že většinou takové jednání a chování nebývá užitečné a obvykle nám nepomáhá dosáhnout toho, co chceme. Naopak mnohdy způsobuje další a další problémy a trable, až se život zdá být k nežití. Co s tím? Jaké nastavení nám pomůže ke změně?

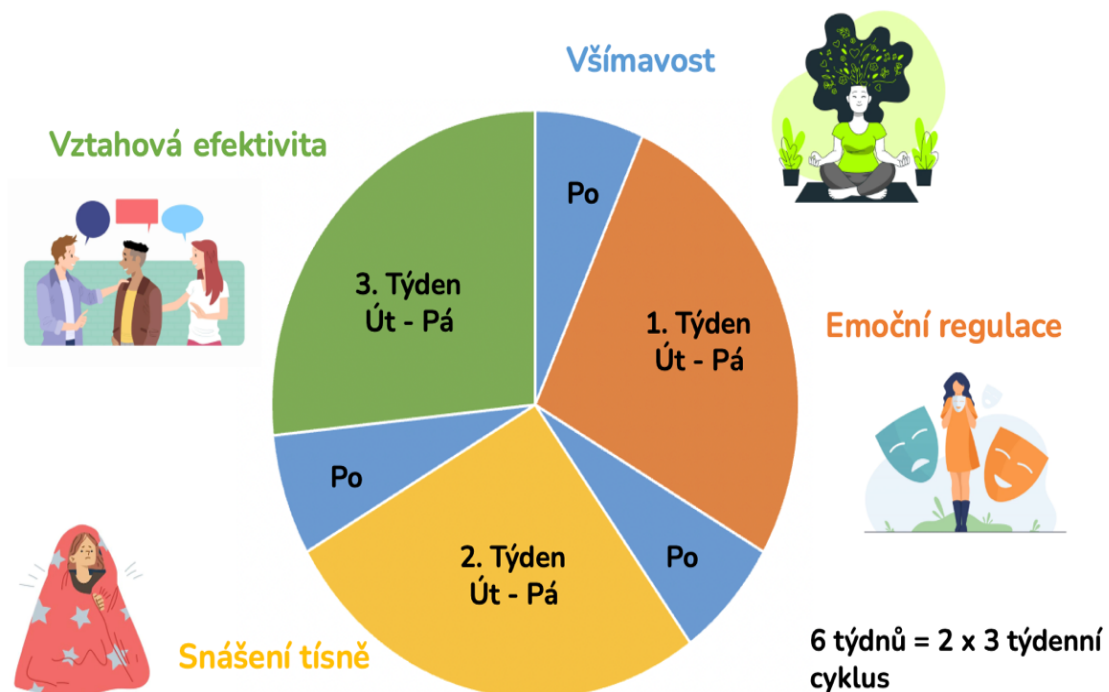
Každý člověk dělá to nejlepší, co v dané chvíli umí.	Životy dospívajících s emočními obtížemi přinášejí v jejich současné podobě bolest jim i jejich rodinám.
Každé chování (jednání, myšlení a emoce) má svou příčinu, funkci a dává z určitého úhlu pohledu smysl.	Dospívající si nemusel/a způsobit všechny své obtíže, přesto je to právě on/a, kdo jim musí čelit a řešit je.
Hledat a měnit příčiny toho, co děláme, funguje lépe, než kritizovat a obviňovat.	Dospívající a jejich rodiny se musí učit a zkoušet nové způsoby chování v mnoha rozdílných životních situacích (doma, ve škole, práci, sousedství atd.).
Dospívající a jejich rodiny nemohou v DBT selhat.	Neexistuje absolutní pravda.

Jaké dovednosti se v rámci programu trénují:

Ke zlepšení každodenního života je několik klíčových dovedností, které je třeba procvičovat. DBT program je srozumitelnou formou shrnuje, představuje a procvičuje.

Jedná se o **4 základní okruhy**:

- **Všímavost** (plné prožívání reality, uvědomování a popisování bez hodnocení)
- **Regulace emocí** (porozumění emocím, snížení emoční zranitelnosti, ověřování faktů, řešení problémů, opačná akce)
- **Vztahová efektivita** (získání ve vztahu toho, co potřebuji, a zároveň si udržet vztahy, které chci a vlastní sebeúctu, komunikace, navazování a ukončování vztahů)
- **Snášení tísně** (dovednosti pro zvládání krizových situací, přijímání reality, přijetí jako předpoklad pro změnu)



Dovednosti, které DBT program přináší, si také můžeme představit z pohledu problémů, s nimiž nám umí tato terapie pomoci v běžném životě.

Problémy k řešení	Dovednosti k učení
<p>Snížené uvědomění a pozornost Zmatek v sobě Nejsi si vždy vědomá/ý, jak se cítíš, co Tě štve nebo jaké máš cíle a potřeby; a/nebo máš problém udržet pozornost.</p>	<p><i>VŠÍMAVOST (MINDFULNESS)</i></p>
<p>Emoční nevyváženost Zažíváš rychle se měnící a silné emoce, nad kterými máš malou kontrolu, a/nebo stavy s převládajícími negativními emocemi; prožívané emoce ovlivňují Tvoje jednání.</p>	<p><i>EMOČNÍ REGULACE</i></p>
<p>Impulzivita Jednáš bez přemýšlení; vyhýbáš se nebo utíkáš před emočními prožitky.</p>	<p><i>SNÁŠENÍ TÍSNĚ</i></p>
<p>Vztahové problémy Máš potíže s udržováním stabilních vztahů, dosažením a/nebo zachováním sebeúcty; zažíváš pocit osamocení.</p>	<p><i>VZTAHOVÁ EFEKTIVITA</i></p>
<p>Neshody dospívajících a jejich rodin Přemýšlíš, prožíváš a jednáš v extrémech; nejsi flexibilní; máš potíže zorientovat se v rodinných konfliktech nebo efektivně působit na chování druhých.</p>	<p><i>STŘEDNÍ CESTA</i></p>

DBT je kolaborativní: dospívající a terapeut pracují společně na individuálních cílech dospívajícího a na svém vztahu mezi sebou. Terapeut pomáhá dospívajícímu dosáhnout takových změn, které jej přibližují k jeho vlastním životním cílům.

DBT je podpůrná terapie. Není to program pro prevenci sebevražedného jednání, je to program pro zlepšení kvality života a budování života, který stojí za to žít.

Jak se do programu přihlásit:

V případě, že máš zájem přihlásit se do D-BOAT programu v rámci hospitalizace v naší nemocnici, pošli prosím se svými rodiči:

- Své kontaktní údaje (jméno a příjmení, bydliště, rok narození, email a kontaktní telefon)
- Doporučení (parere) od svého lékaře (psychiatra, praktického lékaře)
- Na email: dpnoparany@dpnoparany.cz

Po zpracování se Vám ozveme s bližšími informacemi a domluvíme se na dalším postupu dle vhodnosti zapojení do programu, případně Vám nabídneme jiné možnosti léčby.

Více informací nalezneš také na stránkách nemocnice: www.dpnoparany.cz

