



Dětská psychiatrická nemocnice Opařany nabízí  
intenzivní pobytový program



**D-BOAT:**

## *Dialektická Behaviorální Opařanská Adolescentní Terapie*

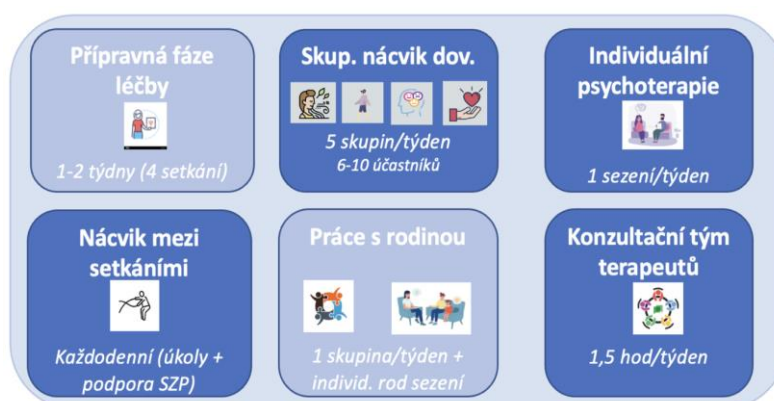
Program je určený pro dospívající ve věku 14-17 let, kteří se v posledních 6 měsících sebepoškozuji a vyskytuje se u nich sebevražedné chování (myšlenky, tendence, pokusy). Program si klade za cíl pomoci dospívajícím také s obtížemi se zvládnutím emocí (emoční dysregulace, deprese, úzkosti, výbuchy vzteku apod.), stresu (krizí a náročných situací), efektivnějším fungováním ve vztazích (časté konflikty, pocity opuštění apod.), sebepojetím a sebehodnocením, posílením motivace pro změnu a léčbu a budování života, který stojí za to žít.

### **DBT je založena na kombinaci:**

- dialektické filosofie: usilování o rovnováhu mezi přijetím (validace) a změnou,
- behaviorální terapie: využívá základních teorií a principů učení (behaviorální analýza, řešení problémů, trénink dovedností)

Terapie je založena na laskavém a přijímajícím přístupu. Klade důraz na učení se flexibilitě a hledání rovnováhy namísto extrémů, pochopení principů vlastního chování pacientů a behaviorální nácvik nových dovedností.

### **Moduly programu:**



Program probíhá v průběhu hospitalizace po dobu **7-8 týdnů**, účast jednoho z rodičů (pečující osoby) je povinná v rámci edukačně-terapeutických skupin pro rodiče (1x týdně, pátek 13:00 – 15:00) a v rámci pravidelných terapeutických propustek.

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

DBT MODULY DOVEDNOSTÍ	NĚKTERÉ CHARAKTERISTIKY DYSREGULACE
<i>Regulace emocí</i>	<p style="text-align: center;"><b><i>Emoční dysregulace</i></b></p> <p>Emoční zranitelnost, reaktivita, labilita, výbuchy vzteku, negativní emoční stavy (deprese, stud, úzkost, vina), deficity v pozitivních emocích a obtíže s regulací</p>
<i>Vztahová efektivita</i>	<p style="text-align: center;"><b><i>Vztahová dysregulace</i></b></p> <p>Nestabilní vztahy, mezilidské konflikty, obtíže v rodině, sociální izolace, snaha vyhnout se opuštění a obtíže s prosazováním svých potřeb a sebe ve vztazích</p>
<i>Snášení tísně</i>	<p style="text-align: center;"><b><i>Dysregulace v chování</i></b></p> <p>Impulzivita, utrácení peněz, rizikové sexuální chování, rizikové chování na internetu, záchvatovité přejídání, abusus návykových látek, agresivní chování, sebevražedné a sebepoškozující chování</p>
<i>Střední cesta</i>	<p style="text-align: center;"><b><i>Kognitivní dysregulace a rodinné konflikty</i></b></p> <p>Nedialektické myšlení a jednání (extrémní, polarizace, „černo-bílé“ vidění), obtíže s řešením konfliktů, devalvace sebe a druhých</p>
<i>Všímavost</i>	<p style="text-align: center;"><b><i>Dysregulace sebeprožívání</i></b></p> <p>Nedostatečné uvědomování si emocí, myšlenek, nutkání k jednání, obtíže s kontrolou pozornosti, obtíže s redukcí své nepohody, zmatek identity, pocity prázdnoty, disociace</p>

Více informací o programu: [www.dpnoparany.cz](http://www.dpnoparany.cz)

