



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.

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 flexibility 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

Emoční dysregulace

Regulace emocí

Emoční zranitelnost, reaktivita, labilita, výbuchy vzteku, negativní emoční stavy (deprese, stud, úzkost, vina), deficity v pozitivních emocích a obtíže s regulací

Vztahová dysregulace

Vztahová efektivita

Nestabilní vztahy, mezilidské konflikty, obtíže v rodině, sociální izolace, snaha vyhnout se opuštění a obtíže s prosazováním svých potřeb a sebe ve vztazích

Dysregulace v chování

Snášení tísně

Impulzivita, utrácení peněz, rizikové sexuální chování, rizikové chování na internetu, záchvatovité přejídání, abusivní návykových látek, agresivní chování, sebevražedné a sebepoškozující chování

Kognitivní dysregulace a rodinné konflikty

Střední cesta

Nedialektické myšlení a jednání (extrémní, polarizace, „černo-bílé“ vidění), obtíže s řešením konfliktů, devalvace sebe a druhých

Dysregulace sebeprožívání

Všímavost

Nedostatečné uvědomování si emocí, myšlenek, nutkání k jednání, obtíže s kontrolou pozornosti, obtíže s redukcí své nepohody, zmatek identity, pocity prázdnoty, disociace

Více informací o programu: www.dpnoparany.cz

