

Dětská psychiatrická nemocnice Opařany nabízí KOMPLEXNÍ TERAPEUTICKÝ PROGRAM DIALEKTICKÉ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE



Program je určený adolescentům od 14 let, kteří mají obtíže se zvládnutím emocí, problémy ve vztazích, se sebehodnocením, ve zvládnutí stresu, zažívají opakované krize, vyskytuje 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 flexibilitě a hledání rovnováhy, namísto extrémů, pochopení principů vlastního chování pacientů a behaviorální nácvik nových dovedností.

Program zahrnuje pět modulů:

INDIVIDUÁLNÍ DBT
PSYCHOTERAPIE (1X TÝDNĚ)

SKUPINOVÝ TRÉNINK
DOVEDNOSTÍ (5x TÝDNĚ)

+ SKUPINY PRO RODIČE
ADOLESCENTŮ (1X TÝDNĚ)

KONZULTAČNÍ TÝM TERAPEUTŮ

NÁCVIK DOVEDNOSTÍ
v průběhu celého pobytu

Terapeutické propustky (nácvik
dovedností v běžném prostředí)

Program probíhá v průběhu hospitalizace po dobu **6-8 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.

Během léta nabízíme možnost účasti ve zkráceném **3-5 týdnů** trvajícím programu.

Více informací o programu: Mgr. et Mgr. David Havelka, Ph.D., klinický psycholog

(david.havelka@dpnoparany.cz, tel.: 381 204 239)

DBT MODULY DOVEDNOSTÍ

Regulace emocí

Vztahová efektivita

Snášení tísně

Střední cesta

Všímavost

NĚKTERÉ CHARAKTERISTIKY DYSREGULACE

Emoční dysregulace

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

Vztahová dysregulace

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

Impulzivita, utrácení peněz, rizikové sexuální chování, rizikové chování na internetu, záchvatovité přejídání, abusus (zneužívání) návykových látek, agresivní chování, sebevražedné a sebepoškozující chování

Kognitivní dysregulace a rodinné konflikty

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

Dysregulace sebeprožívání

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

Více informací o programu: Mgr. et Mgr. David Havelka, Ph.D., klinický psycholog

(david.havelka@dnpoparany.cz, tel.: 381 204 239)

