



Psychoterapeutický program

pro klienty
s úzkostnými
a depresivními
poruchami

Krátké představení programu pro klienty s úzkostnými a depresivními poruchami

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Pro koho je program vhodný • pro klienty s panickou poruchou, agorafobií, sociální fobií, generalizovanou úzkostnou poruchou, specifickou fobií, somatizační poruchou, hypochondrickou poruchou, poruchami přizpůsobení a depresivní poruchou

Délka programu • 6 týdnů pobytového programu

Místo • Centrum duševní rehabilitace, Prof. Veselého 493, Rehabilitační nemocnice Beroun

Pobyt • Nadstandardně vybavené dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zázemím v moderní budově s vlastním bazénem, posilovnou, arteterapeutickou dílnou, kinosálem, kavárnou atd.

BĚHEM ŠESTITÝDENNÍHO PROGRAMU SE KLIENTI NAUČÍ:

- ✓ Více porozumět sami sobě a původu svých obtíží, pochopit, co se s vámi děje a proč
- ✓ Pracovat mimo jiné s metodami kognitivně-behaviorální terapie a schematerapie pro zvládnání příznaků svých zdravotních potíží
- ✓ Aplikovat tyto techniky v běžném životě a zlepšit díky nim jeho kvalitu
- ✓ Lépe komunikovat a řešit své problémy pomocí nácviku asertivity
- ✓ Předcházet návratu obtíží po ukončení programu



KLÍČOVÉ PRVKY TERAPEUTICKÉHO PROGRAMU

Vstřícné, lidské prostředí

Vstřícné, lidské a laskavé prostředí považujeme za základ naší práce.

Otevřené oddělení

Klienti se mohou volně pohybovat. Systém propustek a vycházek je volný (mimo plánovaný program) a vychází z individuálních možností klienta. Očekává se spolupráce a dodržování programu.

Důraz na terapeutické zvládání stavů klienta

Upřednostňujeme psychoterapeutický přístup ke zvládání psychických potíží. Vyhýbáme se tlumící protiúzkostné medikaci.

KBT a schematerapie

Převážně využíváme terapeutické přístupy vycházející z kognitivně behaviorální terapie (KBT) a schematerapie.

Nadstandardní interakce

Pacient má intenzivní interakci se zdravotnickým personálem (lékař, psycholog, terapeut, sestra, arteterapeut atd.).

Integrovaný terapeutický přístup

Veškeré aktivity, kterými klient prochází, mají terapeutický účinek a jsou vzájemně provázány tak, aby se tento účinek synergicky posiloval. Extenzivně využíváme arteterapii, muzikoterapii, keramické dílny, terapii spojenou s pohybem atd.



*Jemnost v slovech vytváří důvěru, laskavost v myšlenkách buduje
ušlechtilost, a vřelost v srdci přináší harmonii.*

Lao-c'



JAK VYPADÁ BĚŽNÝ DEN V PROGRAMU

VEČER
ODPOLEDNE
RÁNO A DOPOLEDNE

Den začíná po sedmé hodině. Po ranní hygieně se pacienti shromáždí na aktivizační cvičení s příběhem. V osm hodin je čas na snídani po které probíhá pravidelná vizita, při které se pacientům věnuje ošetřující lékař. Ráno je završeno komunitním setkáním, kde se pacienti seznamují s psychoterapeutickou edukací a rovněž mají prostor k rovné komunikaci s personálem.

Dopolední část programu pokračuje v půl jedenácté, kdy se pacienti sejdou ke skupinové psychoterapii. Na skupinách jsou rozdělení podle specifík svých obtíží. Ve dvanáct hodin pak následuje oběd.

Odpolední část programu začíná o půl jedné individuálním programem, v rámci kterého klienti jednou týdně absolvují individuální terapii. Následují dva bloky skupinových terapií (arte, pohybová, muziko atd.)

Po terapiích mají pacienti volný individuální program následovaný relaxací.

Posledním bodem denního programu je komunitní setkání spojené s klubem – aktivitou organizovanou pacienty. To začíná v osm hodin a slouží k odreagování a stmelení kolektivu. Noční klid, při kterém se všichni ukládají ke spánku, aby načerpali síly do dalšího dne, začíná v deset hodin.



KDO SE O VÁS BUDE STARAT

Za strukturou celého terapeutického programu stojí přední český psychiatr prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc. **Profesor Praško si sestavil tým odborníků, který dokáže reagovat na potřeby klientů. Je složený mimo jiné z:**

- ✓ Lékařů psychiatrů
- ✓ Psychologů a klinických psychologů
- ✓ Terapeutů (arte, muziko, fitness atd.)
- ✓ Psychiatrických sester
- ✓ Aktivizačních pracovníků
- ✓ Vedoucích pohybových aktivit
- ✓ Nutričních terapeutů
- ✓ Sociálních pracovníků

Zapojení jednotlivých odborníků je upraveno na míru konkrétním potřebám a možnostem klientů.

JAK SE DO PROGRAMU PŘIHLÁSIT A KDE ZÍSKAT DALŠÍ INFORMACE

Do programu je možné se přihlásit na webových stránkách Centra duševní rehabilitace cdr-akeso.cz

Pro objednání můžete využít také zde uvedený QR kód. ►

