

VŠECHNO PROŽÍVÁM
HROZNĚ SILNĚ. NĚKDY
KVŮLI TOMU DĚLÁM VĚCI,
KTERÝCH PAK LITUJU



Cítím se prázdný,
otupělý. Je to
hrozný pocit.

Bojím se, že mě
jednoho dne
všichni opustí.

Vždy jsem se zase pořezala.

JSEM TAK
OSAMĚLÁ.

Občas si přijdu, jako
bych ani nebyl skutečný
člověk a od zbytku světa
mě dělila zedí.



Lidé se mi v
životě hodně mění.

Klíčové dovednosti v DBT



Financováno
Evropskou unií

NUDZ
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

1

Mindfulness (všímavost)

Adolescenti se učí, jak věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez posuzování. To jim pomáhá pochopit své emoce a myšlenky dřív, než způsobí nechtěné chování.

2

Regulace emocí

Terapie pomáhá adolescentům pochopit, proč jsou jejich emoce tak intenzivní, a učí je, jak je zvládat a reagovat na ně zdravějším způsobem.

3

Stresová tolerance

Adolescenti získávají dovednosti, které jim pomáhají zvládnout stresové situace bez toho, aby se uchýlili k sebepoškozování, záchvatům vzteku nebo jinému škodlivému chování.

4

Interpersonální efektivita

Tato složka učí, jak navazovat zdravé vztahy, řešit konflikty a prosazovat své potřeby, aniž by to vedlo k dalším problémům v rodině, mezi přáteli nebo v jiných sociálních situacích.

5

Chůze po střední cestě

Pomáhá nacházet rovnováhu mezi dvěma extrémami v našem myšlení, emocích a chování. Tento přístup nás učí, jak být flexibilní a nalézat střední cestu v konfliktních situacích, což vede k větší stabilitě a klidu v životě.

Trápí vás nestabilní emoce?

**Nabízíme volná místa
v programu dialektické
behaviorální terapie**

Na jaké příznaky se program zaměřuje?

Sebepoškozování

Chronické
pocity
prázdnoty

Nestabilní emoce

Záchvaty hněvu **Impulzivita**

Strach z opuštění

Problémy
ve vztazích

Nevyvinutý obraz
sebe sama

Struktura programu

Program je šestiměsíční a je rozdělen podle věku na skupinu 12–15 let (absoluvují program s rodičem) a 15–19 let (absolvuji program bez rodiče).

Program se skládá z několika částí. Klienti docházejí na **individuální DBT psychoterapii** (1x týdně) a **skupinový nácvik dovedností** (1x týdně, skupina 12–15 let se schází ve čtvrtek 16:30–19:00, skupina 15–19 let se schází v pondělí 15:00–17:30). Klienti zároveň mohou využít možnosti **telefonického koučinku** s terapeutem. Rodiče klientů ve skupině 15–19 let mohou absolvovat 5 podpůrných setkání.

Co je DBT?

Dialektická behaviorální terapie (DBT) je **terapeutický přístup** zaměřený na pomoc lidem **zvládat silné emoce** a zlepšovat **mezilidské vztahy**. Původně byla vyvinuta pro dospělé s hraniční poruchou osobnosti, ale byla úspěšně upravena i pro dospívající.

DBT pro adolescenty kombinuje individuální terapii s rodinnými sezeními a výukou dovedností ve skupinách. Je zaměřena na praktické dovednosti, které adolescenti potřebují k lepšímu zvládnání svých emocí a chování.

Tento přístup zdůrazňuje **rovnováhu** mezi **přijetím** toho, jak se cítíme, a **změnou** toho, jak jednáme.

Jak DBT pomáhá rodině?

V rámci DBT je důležitou součástí **práce s rodinou**. Rodiče nebo opatrovníci se učí, jak podpořit adolescenta v jeho procesu uzdravování, jak zlepšit komunikaci a jak **rozumět** tomu, co jejich dítě prožívá. Terapie tak zlepšuje nejen stav adolescenta, ale také rodinné vztahy.

DBT pomáhá adolescentům nejen zvládat tyto problémy, ale také jim umožňuje rozvíjet **zdravé návyky pro celý život**.

Kde nás najdete?

Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty Beroun

Program je součástí projektu **Gradient od Národního ústavu duševního zdraví**. Kromě Berouna nás najdete také v Klecanech u Prahy, Plzni, Mladé Boleslavi a Klatovech,



Přihlašovací formulář, vstupní kritéria a další informace naleznete na adrese

www.projektgradient.cz

Do budoucna pro Vás kromě komplexního DBT programu připravujeme také další formy podpory. Pro aktuální informace sledujte naše webové stránky.