

## **PROBLEM-SOLVING THERAPY (pst)**

### **Předpoklad: POSTOJ K PROBLÉMU, ORIENTACE VŮČI PROBLÉMU**

pozitivní / negativní / realistická

- přesvědčení, že můžete zlepšit kvalitu svého života – o vlastní efektivitě
- přesvědčení, že mít problémy je normální, jsou nevyhnutelné
- schopnost problémy identifikovat
- schopnost zdržet se při konfrontaci s problémem impulzivního jednání

techniky:

- vizualizace
- cesta od identity oběti
- „ABC“ metoda konstruktivního myšlení (activating event, what you believe about it, emotional consequences)
- hraní obrácených rolí (vyvraťte partnerovi/terapeutovi vaše vlastní přesvědčení)
- registrace problémů, jakmile vytanou
- STOP technika – zastavit negativní řetězení emocí a negativní automatické myšlenky
- práce s vlastními pocity jako se signály

### **Dovednosti:**

#### **I DEFINOVÁNÍ A FORMULACE PROBLÉMU**

- vyhledat důležitá fakta
- popsat je jasným jazykem
- odlišovat skutečnost od domněnek
- identifikovat překážky a konflikty
- stanovit si realistické cíle

Pomůcka: KDO? CO? KDY? KDE? JAK?

Obecné dimenze problémů: překážky, neslučitelné cíle, omezené zdroje, neobvyklá situace, spolupůsobení více faktorů

posouzení vlastních cílů

#### **II VYTVÁŘENÍ ALTERNATIV**

znak produktivního myšlení

- brainstorming (plus kombinování návrhů, modifikace stávajících alternativ, využití vzorů/hrinů, opět vizualizace...)
- odložení soudu
- strategie (obecné postupy) a taktiky (dílčí kroky)

#### **III ROZHODOVÁNÍ**

„cost- benefit analýza“

- definování cílů
- identifikace předpokládaných důsledků (hodnota-„co je v sázce“; osobní, sociální, krátkodobé/dlouhodobé, pravděpodobnost úspěchu, pravděpodobnost realizace)
- tvorba uceleného plánu řešení

#### IV REALIZACE A VERIFIKACE ŘEŠENÍ

- provést řešení
- sledovat výsledky
- hodnotit výsledky
- odměňovat se /zvládat vzniklé potíže
- využívat odbornou pomoc a oporu

techniky:

- důsledky neřešení problému x předpokládané výsledky zvoleného plánu řešení
- posuzování shody reality s očekáváním, celková spokojenost

#### PROCVIČOVÁNÍ, PROCVIČOVÁNÍ... PROCVIČOVÁNÍ

ZDROJ:

NEZU, A. M. et al. (2004). Pomoc pacientům při zvládnání rakoviny. Brno: Společnost pro odbornou literaturu. ISBN 80-7364-000-7