

Abstract

An Overview of Adjustment to a Traumatic Event within the Framework of Cognitive-Behavioral Therapy

Anja Kereta¹

¹Clinical hospital Osijek, Psychiatry clinic

Contact: anja.kereta@kbco.hr

Posttraumatic growth is a concept that describes the positive changes and personal development that can occur as a result of a traumatic experience. This involves profound changes in values, priorities, relationships and general outlook on life. These changes may include strengthening personal resilience, developing deeper compassion and empathy for others and a greater appreciation of life (Tedeschi & Calhoun, 2004). Cognitive-behavioral treatment (CBT) is a type of psychotherapy that is often used in the treatment of people with traumatic experiences. It is based on the idea that thought patterns and behaviors play a key role in emotional states. CBT focuses on identifying and challenging negative and irrational thoughts and on developing practical skills for dealing with challenging situations and emotions (Shubina, 2015). Post-traumatic growth suggests that people can go through a traumatic experience but at the same time develop new coping resources and strategies. CBT can help not only overcome the negative consequences of trauma but also lead to positive life changes (Knaevel et al., 2010).

Objectives: The objective is to present the cognitive-behavioral treatment of a patient with emotional difficulties after highly stressful and traumatic life events.

Materials and methods: The treatment included an initial assessment, psychoeducation about cognitive-behavioral therapy, stress, trauma and possible emotional and behavioral consequences, and a series of cognitive and behavioral interventions within the treatment.

Results: The patient was involved in cognitive-behavioral treatment for 4 months through 16 individual meetings. All initially set general and specific goals were achieved.

Conclusion: Cognitive-behavioral treatment proved to be an effective approach in dealing with the negative consequences of highly stressful and traumatic life events. Through a combination of cognitive restructuring and behavior change techniques, CBT helps identify and change dysfunctional thoughts and behaviors associated with trauma. The treatment also provides tools to deal with emotional reactions and helps achieve personal growth after the trauma.

Keywords: post-traumatic growth, psychologist, cognitive-behavioral therapy

Sažetak

Prikaz prilagodbe na događaj traumatske prirode u okviru kognitivno-bihevioralnog tretmana

JendričkoTihana¹, DraguzetKristina¹, Anja Kereta¹¹Klinika za psihijatriju, Klinički bolnički centar Osijek, Hrvatska

Kontakt: anja.kereta@kbco.hr

Posttraumatski rast je koncept koji opisuje pozitivne promjene i osobni razvoj koji se može dogoditi kao rezultat iskustva traume. To uključuje duboke promjene u vrijednostima, prioritetima, odnosima i općem pogledu na život. Ove promjene mogu uključivati jačanje osobne otpornosti, razvijanje dubljeg suosjećanja i empatije prema drugima te veću cijenjenost života (Tedeschi & Calhoun, 2004). Kognitivno-bihevioralni tretman (KBT) je vrsta psihoterapije koja se često koristi u liječenju osoba s traumatskim iskustvima. Temelji se na ideji da misaoni obrasci i ponašanja igraju ključnu ulogu u emocionalnim stanjima. KBT se fokusira na identificiranje i izazivanje negativnih i iracionalnih misli te na razvijanje praktičnih vještina za suočavanje s izazovnim situacijama i emocijama (Shubina, 2015). Posttraumatski rast sugerira da ljudi mogu proći kroz traumatično iskustvo, ali istovremeno razviti nove resurse i strategije za suočavanje s njim. KBT može pomoći ne samo u prevladanju negativnih posljedica traume, već dovesti i do pozitivnih životnih promjena (Knaevel et al., 2010).

Ciljevi: Cilj je prikazati kognitivno-bihevioralni tretman pacijentice s emocionalnim poteškoćama nakon visoko stresnih i traumatskih životnih događaja.

Materijali i metode: Tretman je obuhvaćao početnu procjenu, psihoedukaciju o kognitivno-bihevioralnoj terapiji, stresu, traumi i mogućim posljedicama na emocionalnom i ponašajnom planu te niz kognitivnih i bihevioralnih intervencija u okviru tretmana.

Rezultati: Pacijentica je bila uključena u kognitivno-bihevioralni tretman tijekom 4 mjeseca kroz 16 individualnih susreta. Postignuti su svi prvotno postavljeni opći i specifični ciljevi.

Zaključak: Kognitivno-bihevioralni se tretman pokazao kao efikasan pristup u suočavanju s negativnim posljedicama visoko stresnih i traumatskih životnih događaja. Kroz kombinaciju kognitivnog restrukturiranja i tehnika promjena ponašanja, KBT pomaže u prepoznavanju i promjeni disfunkcionalnih misli i ponašanja povezanih s traumom. Tretman također pruža alate za suočavanje s emocionalnim reakcijama i pomaže u postizanju osobnog rasta nakon traume.

Ključne riječi: riječi: posttraumatski rast, psiholog, kognitivno-bihevioralna terapija