



# Program dialektické behaviorální terapie projektu Gradient

## Pro koho je program vhodný?

Program dialektické behaviorální terapie (DBT) je určený dětem a adolescentům od 12 let do 19. narozenin, kteří zažívají obtíže spojené s **emoční nestabilitou, kontrolou svých emocí a svého chování, potíže s vytvářením stabilního obrazu sebe sama a vytvářením plnohodnotných a stabilních vztahů s vrstevníky a členy rodiny, sebepoškozováním, sebevražednými myšlenkami, chronickými pocity prázdnoty, strachem z opuštění aj.** Program poskytuje Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty Beroun ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví.

## Co je to dialektická behaviorální terapie?

DBT je strukturovaný **terapeutický přístup**, který klientům předává **praktické dovednosti** pro efektivní řešení emocionálních potíží a mezilidských konfliktů. Klade důraz na učení se flexibilitě a **hledání rovnováhy v prožívání, pochopení** principů vlastního chování a nácvik nových dovedností.

DBT je efektivní terapie pro lidi s obtížemi v oblasti zvládnání emocí a problémového chování. Snaží se problémové chování nahradit novými dovednostmi. DBT dovednosti pomáhají lidem zažít celou řadu emocí, aniž by na tyto emoce nutně reagovali. DBT dovednosti pomáhají teenagerům proplout vztahy ve svém okolí (rodina/škola/vrstevníci).

**Cílem DBT programu je získání dovedností pro budování smysluplného a naplňujícího života.**

## Struktura programu

Samotný DBT program trvá 6–12 měsíců. Programu předchází měsíční přípravná fáze a po programu následují ještě 3 navazující setkání. Dohromady jde o **8 kalendářních měsíců**. Program obsahuje **individuální DBT psychoterapii** (1 hodina týdně) a **skupinový nácvik dovedností** (2 hodiny a 30 minut týdně). Mimo tato setkání je k dispozici **telefonický koučink** pro klienty a jejich rodiče. Program tvoří jen uvedené služby. Součástí programu nejsou ambulantní nebo hospitalizační psychiatrická péče a krizová podpora.

Projekt Gradient se rovněž věnuje výzkumu účinnosti DBT. Klienti DBT programu projektu Gradient souhlasí se svou účastí v této studii.



# DBT program projektu Gradient

## Jaké dovednosti se lidé v DBT programu učí?

- Jak funguje jejich mysl
- Rozpoznat, zpracovat a vyrovnat se s vlastními **emocemi**
- Dovednosti pro snášení tísně a **zvládání krizových situací**
- Lépe **komunikovat** ve vztazích
- Omezit **sebeпоškozování**
- Posilovat důvěru v sebe a své schopnosti
- Umět žít v přítomném okamžiku a popsat ho bez souzení
- Vidět věci z více úhlů pohledu a vyvažovat extrémy
- Jak hledat příčiny svého chování a **změnit ho tam, kde jim neprospívá**

## Kritéria pro vstup do programu

1. Alespoň 5 z 9 **diagnostických kritérií** sloužících k diagnostice poruch osobnosti z důvodu symptomů, na které se DBT zaměřuje (podle pátého vydání Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch).\*
2. **Sebeпоškozování a/nebo sebevražedné** chování v posledních 6 měsících.
3. Schopnost **absolvovat** program v celém rozsahu (viz struktura programu).
4. **BMI** (Body mass index) alespoň 15 po celou dobu programu.\*
5. Minimální **věk** 12 let. Pro děti ve věku 12–15 let je v programu nutná pravidelná účast alespoň jednoho z rodičů.
6. Vyplnění **příhlášky** (viz níže) a absolvování přijímacího **pohovoru**.

O přijetí do DBT programu rozhoduje DBT terapeutický tým.

\*Bude vyhodnoceno během přijímacího procesu členy DBT týmu.

## Kde nás najdete?

DBT programy projektu Gradient působí v několika městech ČR. Kromě Centra duševního zdraví pro děti a adolescenty **Beroun** nás najdete také v Národním ústavu duševního zdraví v **Klecanech**, Fakultní nemocnici **Plzeň**, Centru duševního zdraví **Mladá Boleslav** a Centru duševního zdraví **Klatovy**.





# DBT program projektu Gradient

## Jak probíhá přijetí do programu?

### 1. Vyplnění přihlášky

- Odkaz na přihlášku najdete na poslední straně tohoto dokumentu.

### 2. Zpracování přihlášky a zařazení mezi zájemce

- Členové týmu posoudí, zda je pro Vás program vhodný a pokud ano, tak Vás zařadí mezi zájemce.

### 3. Vstupní pohovor

- Je zaměřen na Vaši motivaci k nástupu do programu a také posouzení, zda program odpovídá Vaším potřebám.

### 4. Zápis na čekací listinu

### 5. Čtyři úvodní setkání

- Během této fáze si společně představíme strukturu DBT programu a to, jak DBT funguje.

### 6. Nástup do programu

## Jak se přihlásit?

Prvním krokem je vyplnění přihlášky. Vaši přihlášku posoudí členové DBT týmu a budou Vás kontaktovat ohledně dalšího postupu.

**Přihlášku** do DBT programu v Centru duševního zdraví pro děti a adolescenty **Beroun** najdete na:

[https://www.research.net/r/prihlaska\\_dbt\\_beroun](https://www.research.net/r/prihlaska_dbt_beroun)



Přihlašování do programu je možné **výhradně prostřednictvím tohoto odkazu**. Přihlášení přes telefon nebo e-mail není možné. Více informací naleznete na webu [www.projektgradient.cz](http://www.projektgradient.cz).