



Program dialektické behaviorální terapie projektu Gradient

Pro koho je program vhodný?

Program dialektické behaviorální terapie (DBT) je určený lidem, kteří zažívají obtíže spojené s **emoční nestabilitou, impulzivitou, záchvaty hněvu, nevyvinutým obrazem sebe sama, problémy v mezilidských vztazích, chronickými pocity prázdnoty, strachem z opuštění, sebepoškozováním a sebevražednými myšlenkami** či opakovanými pokusy o sebevraždu. Dále je určen lidem, kterým byla v minulosti diagnostikována hraniční porucha osobnosti a u kterých příznaky této poruchy přetrvávají. Pro vstup do programu není nutné, abyste měli hraniční poruchu osobnosti diagnostikovanou. Program poskytuje Centrum duševního zdraví Klatovy 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** namísto extrémů, **pochopení** principů vlastního chování a nácvik nových dovedností.

DBT program byl vytvořen na míru potřebám klientů s hraniční poruchou osobnosti a v současnosti patří mezi nejúčinnější postupy při léčbě této poruchy a obtíží s ní spojených. Cílem DBT programu je získání dovedností pro budování **smysluplného a naplňujícího života**.

Struktura programu

DBT program Centra duševního zdraví Klatovy trvá půl roku a předchází mu měsíční přípravná fáze. Dohromady jde o **7 kalendářních měsíců**. Je tvořen **individuální DBT psychoterapií** (1x týdně) a **skupinovým nácvikem dovedností** (1x týdně). Klientům je mimo tato setkání k dispozici také **telefonický koučink**. 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 extrémny
- Jak hledat příčiny svého chování a **změnit ho tam, kde jim neprospívá**

Kritéria pro vstup do programu

1. Alespoň 5 z 9 **diagnostických kritérií** pro hraniční poruchu osobnosti (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** 17 let.
6. Vyplnění **přihlášky** (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 **Klatovy** nás najdete také v Národním ústavu duševního zdraví v **Klecanech**, Fakultní nemocnici **Pízeň**, Centru duševního zdraví **Mladá Boleslav** a Centru duševního zdraví pro děti a adolescenty **Beroun**.





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.

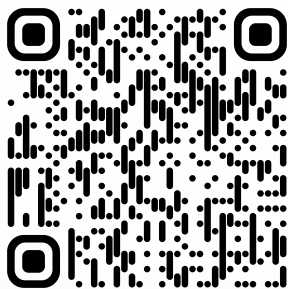
6. Nástup do programu

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 **Klatovy** najdete na adrese:

https://www.research.net/r/prihlaska_dbt_klatovy



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.