

Tiešsaistes terapija, izmantojot drāmas terapijas tehnikas klientei ar trauksmes traucējumiem

Gadījuma analīze

Mg. sc. sal. Līga Rundāne

Klientes N. grūtību raksturojums

Vecums – 21 gads, studē psiholoģiju, pirmoreiz DT nāca 14 g. v. – 10x (pēc vecāku šķiršanās).

Bailes un trauksme, kas bieži izpaužas kā panikas lēkmes.

Domas par domām.

Bailes noģībt, nomirt, sajukt prātā, pārstāt elpot, braukt sabiedriskajā transportā, raudzīties zvaigžņotās debesīs, domu dzirdēšanas

Periodiski griežas pie psihiatra, lieto medikamentus. Pirms pēdējā paasinājuma, kad jutās labi, pati bija izlēmusi pārtraukt to lietošanu.

Meklēt psihoterapeitisku atbalstu mudināja viņas psihiatre.

Klientes vajadzības, terapijas mērķis

- Mazināt bailes, mācīties tās pārvarēt
- Veicināt ticību sev un pašpārliecinātību
- **Sākotnēji krīzes intervence:** empātiska kontakta veidošana – atbalsts un sapratne; turpmāko soļu plānošana. Plāns A, B un C
- Vienošanās par terapijas ilgumu un biežumu: 1 sesija (60 min) 2x nedēļā. Pēc stabilizācijas 1 sesija 1x nedēļā.
- **Sākotnējais terapijas mērķis:** atbalsts, resursu apzināšana, problēmsituāciju risināšana
- **Turpmāk:** sevis izzināšana, problēmsituāciju risināšana

Stratēģija

- Gan uz problēmu, gan uz emocijām orientētas pārvarēšanas stratēģijas izmantošana (Lazarus & Folkman, 1984)
- Uzraudzība un pieņemšana (Lindsay & Cresswell, 2017)
- Drāmas terapijas (DT) tehnikas, balstoties terapeitiskajos pamata procesos DT (Jones, 2007), lielāku uzmanību pievēršot dramatiskajai projekcijai, kā arī dzīves un drāmas saiknei.

Drāmas terapijas tehnikas

Pirmajās sesijās ikdienas aktualitātes, atbalsts, mazāk radošuma. Tiek fiksēti vārdi vai frāzes, kas atkārtojas stāstījumā, pēc tam saruna par tiem.

Piemēri: kontrole, visi redzēs, negribu būt «stulba», nevar paelpot, noteikumi, viss bija gandrīz ideāli, es nedusmojos, dusmoties ir muļķīgi, mani neuztrauc, ko citi domā par mani.

Klientes stāstījumā par savām grūtībām tiek lūgts tās salīdzināt ar kādu tēlu, personificēt tās.

Bailes: stindzina, paralizē, sargā, atņem spēku, izlijušas pa visu ķermeni

Dusmas: dusmu nav

Drāmas terapijas tehnikas

Pastāsti stāstu (Tell a story (TAS), Landy, 2001)

Stāsta detaļas (tēli, objekti, to nozīme), varonis (īpašības, vērtības), citi varoņi, tēma, nosaukums, var ietvert kādu no vajadzībām, saistība ar reālo dzīvi, sevi, integrācija.

1. Stāsts par cilvēciņu, kas meklēja savu krāsu. Viņam tika piedāvātas citu krāsas, bet viņš meklēja savu. Baidījās, bet neapstājās.
2. Leļļu teātris, kurā galvenā varone ir lelle marionete. Viņu kāds vada, stieples ir burtiski iegriezušās viņas kājās un rokās. Tās nav iespējams saraut. Viņa ir piekususi.

Saruna ar marioneti

- Kļūsti par marioneti! Kas tevi vada?
- Perfektā N.
- Kāpēc tu nepretojies?
- Jo viņa zina, kā vajag darīt.
- Vai tu gribētu atbrīvoties?
- Gribētu, bet baidos.
- Varbūt tu varētu sākt ar kaut ko vienu?
- Jā, es gribu atbrīvot rokas!
- Pamēģini!
- Tas bija vieglāk, nekā domāju. (Pieceļas un izpurina rokas)
- Bet pārējās stieples vēl tur mani. Varbūt ne tik stingri.
- Ko tu gribētu pateikt perfektajai N.?
- Es gribu būt es pati!

Drāmas terapijas tehnikas

Ceļojums uz zooloģisko dārzu, tikšanās ar sarkano papagaili, kurš saka, ka viss izdosies.

Paklājs aiz muguras. Paklājs ar smalkām adatiņām, tas gan sargā, gan dur. Motivē un sargā.

Simptomu personificēšana

Klepus, kas netraucē, bet, ja sāktu klepot, varētu stundu no vietas klepot. Un tad nezina ko varētu izklepot.

- Kā šis klepus izskatās?
- Tas ir Lācītis.
- Cik sen viņš tur sēž?
- No 7 gadu vecuma. No 1. klases. (*Asaras, stāsts*)

leguvumi, ko atzīmēja pati kliente

Jutos pieņemta, saprasta un atbalstīta

Ļoti palīdzīga bija atgriezeniskā saite pēc katras sesijas

Palīdzēja sesijas «atslēgas» vārdu izcelšana, analizēšana, apspēlēšana. Patika.

Noderīgi un interesanti radošie uzdevumi. (Pēc trim nedēļām pāreja uz tikšanās biežumu 1x nedēļā. Vienlaicīgi N. Izteica vēlmi sākt darboties vairāk radoši).

Labi sevi izprast palīdzēja radošie uzdevumi: Kā tas ir iespējams? Tas ir tik precīzi! Tik tieši! Šobrīd redzu sevi pilnīgi no citas puses!

Pēc 8 mēnešu terapijas N. uzdrošinājās doties ceļojumā ar lidmašīnu

Kam jāpievērš uzmanība, strādājot tiešsaistē

Noteikumi par to, ka telpā neviens cits neatrodas, citu lietu risināšanas atlikšana

Tā kā tiešsaistes sesijās mēs neredzam visu ķermeņa valodu, daudz lielāka uzmanība tiek pievērsta sejai un mīmikai, jo tā ir fokusā

N. atklāja, ka rūpīgi sekojusi līdzī terapietes mīmikai, kad runājusi par savām grūtībām. Viņai svarīgs ir bijis ne tikai verbālais atbalsts, bet arī tas, ka terapietes sejā bijis redzams miers un pieņemšana

Literatūra

Johnson, D. R., Pendzik, S., Snow, S. (2012) *Assessment in Drama Therapy*, Charles C Thomas Publishes, LTD, Springfield. Illinois.

Jones, P. (2007). *Drama as therapy: theory, practice and research*. New York: Routledge.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publisher Company.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59.

Paldies par uzmanību!

