OSNOVNI PRINCIPI KOGNITIVNO-BIHEVIORALNIH TERAPIJA I PRIMJENA KOD ANKSIOZNIH STANJA

Tatjana Prvulović Mirković, dr. med., spec. psih.

Kongres 'Upoznaj me', Osijek 5. veljače 2016.
Radionica u okviru provedbe projekta „Novi život“

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ovog materijala isključiva je odgovornost Centra za pružanje usluga u zajednici Osijek – „JA kao i TI“.

SADRŽAJ RADIONICE

Što je anksioznost?
Koje su komponente anksioznosti?
Što razlikuje normalnu od patološke anksioznosti?
Što je kognitivni model?
Koji su principi bihevioralnih i kognitivnih terapija?
Kako ih primijeniti kod anksioznih stanja?
Što sami možemo učiniti?

Stanje tjeskobe i straha

- jedno od najčešćih i najšire rasprostranjenih mentalnih stanja

- posjeduje niz razina - od blage neodređene nelagode ili tjeskobe vezane uz predstojeće očekivane neugodne događaje do iznimnog uzbuđenja, straha, panike ili prestravljenosti

- u tijelu i živčanom sustavu potiče niz reakcija koje mogu omesti normalno funkcioniranje…

KOGNITIVNI MODEL
kognicije – emocije - ponašanje

EMOCIJE, afekti, raspoloženje
TJELESNE SENZACIJE, fiziološke promjene

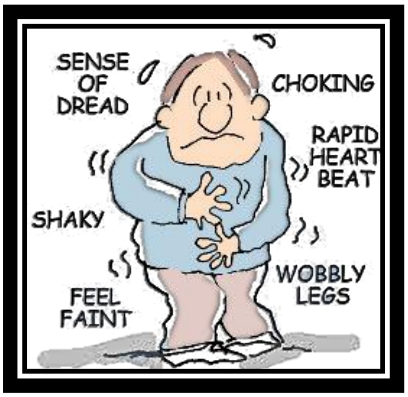
KOGNICIJE
misli, stavovi, pravila, pretpostavke, uvjerenja, percepcija, značenja, mentalni sklop / filter

PONAŠANJE
Faktori okoline

KOGNITIVNI MODEL
kognicije - emocije - ponašanje

Afektivna komponenta anksioznosti
EMOCIJE

STRAH, BOJAZNI
TJESKOBA, STREPNJA
NAPETOST, NERVOZA
Razdražljivost
Neraspoloženje, umor
Nesanica



Fiziološka komponenta anskioznosti
TJELESNI SIMPTOMI

Ubrzan rad srca, palpitacije, pritisak i bol u prsima
Nedostatak zraka, otežano disanje, osjećaj gušenja
Ubrzano, plitko disanje (hiperventilacija)
Omaglica, nesvjestica, vrtoglavica, zanošenje
Glavobolja, pritisak u glavi
Drhtanje, tremor, trzanje, napetost i bolovi u mišićima
Znojenje, valovi vrućine i hladnoće
Suha usta, otežano gutanje, knedla u grlu
Mučnina, povraćanje, proljev / zatvor, bolovi u želucu
Učestalo mokrenje

Kognitivna komponenta anskioznosti
KOGNICIJE

PERCEPCIJA OPASNOSTI I PRIJETNJE

Zabrinutost, brige, anticipacija negativnih događaja

zastrašujuće, negativne misli, iščekivanja, uvjerenja
o nadolazećoj opasnosti, ugrozi ili prijetnji

MISLI - Često katastrofične, pretjerane, nerealistične.
Mogu biti i točne i istinite – ali ako su prekomjerne
i stalno prisutne – problematične su i disfunkcionalne!

Anksioznost – normalno stanje ili bolest?

- i normalno i patološko stanje
- može imati korisnu ili štetnu funkciju
- dio normalnog i uobičajenog iskustva

*** ne možemo je u potpunosti eliminirati**
*** možemo je samo naučiti kontrolirati**

Normalna anksioznost

KORISNA – ADAPTIVNA - FUNKCIONALNA

- uobičajena emocionalna reakcija i crta ličnosti
- priprema za efikasnije nošenje sa potencijalnom opasnosti
- javlja se u situacijama prijetnje i opasnosti
- motivacijska i adaptivna funkcija
- može se kontrolirati

Situacija realne ugroze i opasnosti

napad grabežljivca / pljačkaša / jureći automobil

TJELESNE REAKCIJE – aktivacija simpatičkog sustava – pripremaju tijelo za preživljavanje, za potrebnu aktivnost, za borbu ili bijeg

(ubrzan rad srca, ubrzano disanje, porast tlaka..)

KOGNICIJE – Život je u opasnosti.. Umirem!

EMOCIJE – Strah, nemir

Akutna stresna reakcija, intenzivno anksiozno stanje

Javni nastup, predavanje, govor i obraćanje grupi ljudi, izlazak na vozački ispit, razgovor za posao … prvi izlazak sa dečkom…

TJELESNI SIMPTOMI / adrenalin / ekscitacija!

Ubrzan rad srca, ubrzano disanje, omaglica, grč u želucu, " leptirići u trbuhu", učestalo mokrenje

EMOCIJE

Uzbuđenost, pozitivna trema

Budnost, bolja koncentracija i pažnja

Akutna stresna reakcija, anksiozna reakcija
Socijalna anksioznost

KOGNICIJE – misli o neuspjehu ili sramoćenju

Ne mogu ja to.. Pogriješit ću, nisam dobra, osramotit ću se, grozna sam…Ništa ne valja, ne znam što trebam reći itd…Lupa mi srce, gotovo je, sve propada.. Nemam šanse….

EMOCIJE

Porast tjeskobe, straha, nemira, nervoze

PONAŠANJE – POSLJEDICE ???

(ispunjavanje vlastitog zlogukog proročanstva)

Patološka anksioznost

- Prekomjerna, intenzivna, neugodna
- Jakog intenziteta i / ili trajanja
- Javlja se izvan opasnosti ili traje dugo nakon opasnosti, ili opasnost uopće nije prisutna
- Osoba ju ne može kontrolirati niti objasniti
- Često je prisutan osjećaj gubitka kontrole
- Ometa uobičajeno funkcioniranje osobe

Patološka anksioznost

ANKSIOZNI POREMEĆAJI
Panični poremećaj
Opći (generalizirani) anksiozni poremećaj
Socijalna fobija, Specifične fobije
Opsesivno-kompulzivni poremećaj, PTSP
Poremećaj prilagodbe / anksiozna reakcija
Zbog općeg zdravstvenog stanja ili uzimanja PA tvari
Anksiozno-depresivni poremećaj
SOMATOFORMNI / zdravstvena anksioznost
DEPRESIVNI POREMEĆAJI
PSIHOTIČNI POREMEĆAJI

Panični napad, jaka anksiozna ataka

TJELESNI SIMPTOMI

- ubrzan rad srca, preskakanje; bol u prsima; osjećaj gušenja, nedostatka zraka, znojenje;
- nesvjestica, ošamućenost, vrtoglavica;
- trnci, slabost, žarenje, drhtanje, umrtvljelost,
- mučnina, želučane tegobe

KOGNITIVNI SIMPTOMI

- misli / uvjerenje o smrtnoj opasnosti
- misli / uvjerenje da gube kontrolu ili će poludjeti

Psihotična anksioznost

Iskrivljena, nerealna percepcija stvarnosti
zbog biokemijske neravnoteže u mozgu

KOGNICIJE – paranoidne sumanutosti – ideje utjecaja
Napadaju me, ugrožen sam, ubit će me, truju me, djeluju na mene specijalnim silama, urotili su se protiv mene..
- halucinacije / glasovi, slike

EMOCIJE – strah, osjećaj ugroženosti, tjeskoba

TJELESNI SIMPTOMI – brojni, različiti
- često ih pacijenti smatraju dokazima za svoja uvjerenja da su napadnuti ili ugroženi

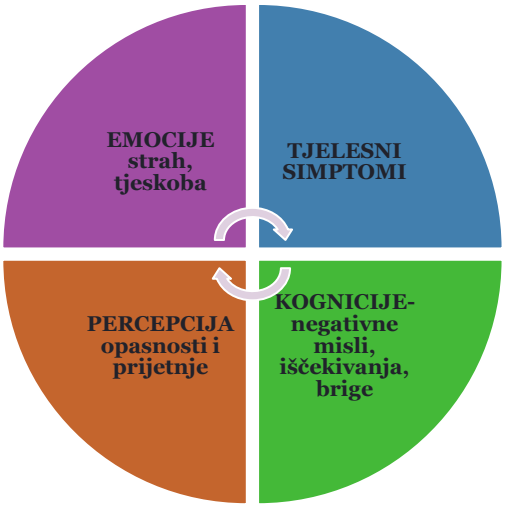
Opća anksioznost / tjeskoba

KOGNICIJE – **brojne brige o raznim stvarima,** **v**ezane uz posao, zdravlje, obitelj, svakodnevicu.
Bojažljiva iščekivanja, predviđanja loših i negativnih ishoda i scenarija – glava puna negativnih misli…

EMOCIJE – napetost, nervoza, tjeskoba, umor, neraspoloženje, nesanica, gubitak koncentracije

TJELESNI SIMPTOMI –
glavobolja, pritisak u glavi, mučnina, grč u želucu, probavne smetnje, nesvjestica, napeti mišići, bolovi

Začarani krug - međusobna povezanost emocije - kognicije - tjelesni simptomi



Misli utječu na emocije i ponašanje

- Kako razmišljamo bitno utječe na to kako se osjećamo i kako se ponašamo
- I ako se ne mogu promijeniti vanjske okolnosti, promjenom disfunkcionalnih načina mišljenja može se popraviti emocionalno stanje
- Važnost subjektivne percepcije, interpretacije i značenja koje se daju događaju ili okolnostima

Ne oblikuju nas naša iskustva već način na koji na njih reagiramo

“Ljude ne ometaju događaji, već viđenja tih događaja i stavovi koje o njima imaju”
(EPIKTET)

“Ništa nije samo po sebi dobro ni loše, nego sve ovisi kako o tome razmišljamo”
(SHAKESPEARE, Hamlet)

Kognitivno-biheviorалne terapije

Promijeniti ponašanje (behaviour)…
Promijeniti razmišljanje (kognicije)…

da bi umanjili emocionalne poteškoće..
riješili odabrane, specifične, sadašnje probleme
i postigli realistične, mjerljive, pozitivne ciljeve

BIHEVIORALNA TERAPIJA
teorije učenja, neuroplastičnost mozga

Svako ponašanje (prilagođeno i neprilagođeno) je naučeno i može se zamijeniti novim koje će za osobu biti funkcionalnije

Mozak je neuroplastičan cijeli život - učenje izaziva nastanak novih neurona i u odrasloj dobi

Što češće koristimo određeno ponašanje doći će do anatomsko-funkcionalnih promjena u mozgu koje će potom povećati vjerojatnost korištenja istog ponašanja u budućnosti

CILJ BIHEVIORALNE TERAPIJE
simptomatsko poboljšanje i promjena ponašanja

- identifikacija svih uvjeta koji prethode, pogoduju i održavaju simptome i nepoželjno ponašanje

- zajedno s klijentom se definira cilj koji treba biti jasan, ograničen, realističan, mjerljiv

- kontinuirano se vrši evaluacija stanja i provedenih postupaka, empirijska provjera

- vremenski ograničena, strukturirana, didaktička

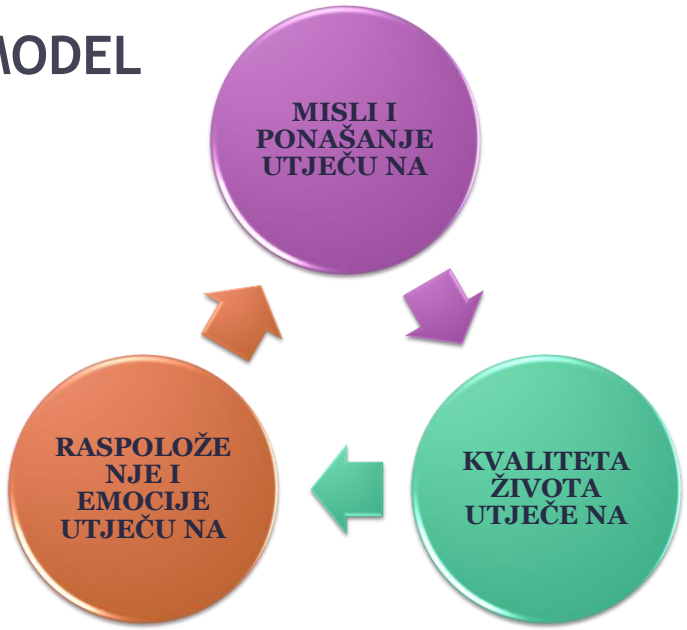
KOGNITIVNA TERAPIJA 1960.-

SAD, ELLIS, BECK, psihijatri, psihoanalitičari

Način na koji mislimo (kognitivni procesi – misli, stavovi, uvjerenja, pravila, pretpostavke) usko je povezan s tim kako se osjećamo i ponašamo.

Značenje koje dajemo određenim događajima je od presudne važnosti

KBT MODEL



ABC MODEL

A – Activating event – triger, okidač
Vanjski – stres, situacija, problem
Unutarnji – emocije, tjelesne senzacije, sjećanja

B – Beliefs – značenje
Percepcija, interpretacija, značenje
Misli, stavovi, uvjerenja, pravila, zahtjevi

C – Consequence – posljedice
Emocionalna reakcija, promjena ponašanja

A – ACTIVATING EVENT – okidač: pad na ispitu

C – CONSEQUENCE - emocionalna reakcija, ponašanje

1 – depresija, pokušaj suicida
2 – euforija, odlazak na put oko svijeta

B – BELIEFS – značenje, vjerovanje, kognicije

1 – ja sam neuspješna i propalica, roditelji će me se odreći jer moram ponavljati godinu, ne zaslužujem da živim…
2 – super, slobodna sam, konačno odustajem od faksa koji nije za mene i idem se posvetiti onom što volim…

Važnost značenja i percepcije!

ANKSIOZNOST – opasnost, prijetnja

DEPRESIJA – gubitak

LJUTNJA – drugi su prekršili naša pravila

KRIVNJA – sami smo prekršili svoja pravila

RADOST - dobitak

Kognitivna restrukturacija

Identifikacija i evaluacija automatskih misli

- brze, kratke, evaluacijske, negativne / disfunkcionalne
- “ nesvjesne “ (dok na njih ne obratimo pažnju)
- doživljavaju se kao činjenice i u njih se vjeruje bez obzira što mogu biti samo djelomično točne ili potuno netočne (pr. ako izađem iz kuće umrijet ću)

Cilj – percipirati i prepoznati misli i što objektivnije procijeniti i provjeriti njihovu istinitost / korisnost

Kognitivne analitičke terapije, shema terapije

Otkrivanje, procjena i promjena disfunkcionalnih stavova, pretpostavki i uvjerenja, shema, bazičnih, ključnih vjerovanja o sebi i svijetu
(Leže u podlozi, mogu biti pritajena dok ih neki događaj ne aktivira)

Eksplorativna, delikatnija, teža, dugotrajnija th
Stvaranje uvida i promjena ličnosti

Kognitivno-biheviоralne terapije
KBT ili BKT (klasične)

- Usmjerene na rješavanje sadašnjih problema
- Ciljevi su određeni, pozitivni, mjerljivi, realistični
- Edukativne, strukturirane, direktivne
- Suradnički, kolaborativan odnos sa klijentom
- Aktivno sudjelovanje klijenta u svim fazama th
- Vremenski ograničene, relativno kratkotrajne
  (4-5 mjeseci, 16-20 seansi)

Kognitivno-bihevioralne terapije
KBT ili BKT

Rad na promjeni ponašanja i disfunkcionalnih kognicija, misli i uvjerenja s ciljem poboljšanja emocionalnog stanja i funkcioniranja ali i prihvaćanja onog što se ne može promijeniti te postizanja što većeg zadovoljstva i kvalitete života unatoč simptomima i teškoćama…
(Mindfullness, Acceptance, Dialectic..)

Bihevioralne tehnike

cilj - promjena ponašanja
***daju brže terapijske rezultate**

RELAKSACIJSKE TEHNIKE

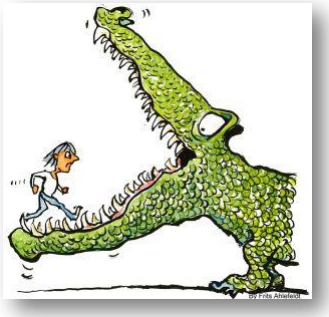
- Duboko (trbušno) disanje
- Progresivna mišićna relaksacija

Bihevioralne tehnike

cilj - promjena ponašanja
***daju brže terapijske rezultate**

IZLAGANJE, EKSPOZICIJA

1. **postupno / stupnjevito**
2. **preplavljivanje**



Suočavanje sa situacijama i podražajima koji izazivaju anksioznost –

FACE YOUR FEAR!!
raditi ono što plaši i straši!!

Kognitivne tehnike

cilj- promijeniti disfunkcionalne kognicije
***** održavaju dugotrajnost promjene i preveniraju povrat**

1. Psihoedukacija, poučavanje
2. Distrakcija, preusmjeravanje pažnje
3. Prepoznavanje, samoopažanje i bilježenje negativnih automatskih misli i uvjerenja
4. Preispitivanje i modifikacija misli, stavova pretpostavki, pravila i uvjerenja
5. Sokratov dijalog / logičko preispitivanje
6. Igranje uloga

Relaksacija, opuštanje, smirivanje

Osigurati dovoljno odmora i sna

Smanjiti unos kofeina (kave, Coca-cole)

Vježbe disanja i opuštanja

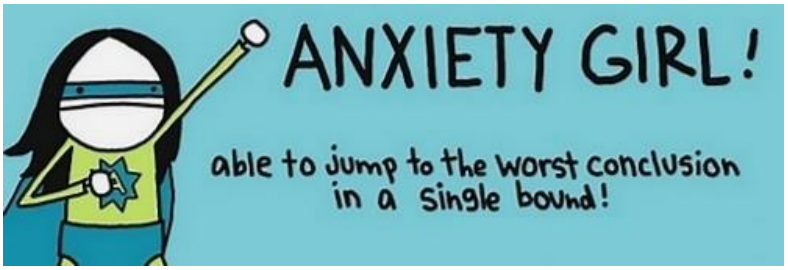
Planirati i redovno primjenjivati ugodne i opuštajuće aktivnosti – npr. šetnja, kupka, slušanje glazbe, molitva, joga, čitanje....

Povećati fizičku aktivnost

Što ako puno brinemo?

Sjetite se da zabrinutost nije nikada riješila nijedan problem, već sama uzrokuje probleme!

Pretjerana zabrinutost - troši energiju, iscrpljuje, umara, izaziva potištenost, smanjuje koncentraciju, uzrokuje niz tjelesnih simptoma i poremećaja!



Zabrinutost nije isto što i razmišljanje!

Ako već “morate” brinuti, **ograničite vrijeme za brigu!**
Koliko pojedini problem zaslužuje da se o njemu brine?
Zar ne brinemo nekad o tako nebitnim stvarima?

Prekomjernom brigom se vrtimo u krug i zaobilazimo probleme.
Sa problemima se treba suočiti i rješavati ih -
Brige treba izložiti racionalnoj analizi, i pripremiti se za opasnost (ukoliko je moguće) !

- **konstruktivno razmišljanje i djelovanje**!

Što sa brigama i teškim mislima?

Kao sudac promotriti i analizirati misli i brige.
Što je najgore što se može dogoditi?
Možemo li to spriječiti? Pripremiti se !
Ima li išta što možemo učiniti da spriječimo negativni ishod ili “moguću katastrofu”?

Što sa brigama i teškim mislima?

Usmjeriti se na pozitivno, na cilj, rješenje..

Ako ne možete promijeniti negativne misli – ignorirajte ih!! Prestati brigati brige!!

Usmjerite pažnju na nešto drugo!!!

U redu je tražiti pomoć !!

Razgovor, podrška, suport, edukacija

prijatelj, bliska osoba, svećenik, udruge

Stručna pomoć

Farmakoterapija, lijekovi:

Liječnik opće medicine, psihijatar

Psihoterapija:

Psihoterapeut / psiholog, psihijatar

Izvedite brige u šetnju….

Ukoliko ste zabrinuti šetnja je najbolji način eliminacije vaših briga. Naprosto ih izvedite u šetnju!!

Možda im narastu krila pa odlete…

Dale Carnegie
(1888.-1955.)

Hvala na pozornosti!