

Praktikum 2

Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

Fobični poremećaji

- FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna
  - intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
  - izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
  - osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu

- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
  1. **agorafobija**
  2. **specifična fobija**
  3. **socijalna fobija**

Važnost diferencijalne dijagnostike!

- vrlo česti
  - 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
  - 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti



Istovremeno prisutna stanja (komorbiditet)

Osobe sa specifičnom fobijom često imaju **više strahova i dodatne dijagnoze**

50–80% ima barem još jedan psihijatrijski poremećaj

Najčešće:

- anksiozni poremećaji
- poremećaji raspoloženja
- zlouporaba supstanci

Najčešći komorbiditet na Osi I: **panični poremećaj**

Ljudi se često javljaju na tretman **zbog komorbiditeta, ne zbog fobije**

Fobija može ozbiljno narušiti:

- radno funkcioniranje
- odnose
- zdravlje (npr. izbjegavanje medicinskih zahvata)



Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
  - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
  - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
  - značaj za preživljavanje u primitivnom okružju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



Etiologija fobičnih poremećaja (2)

- **bihevioralna objašnjenja (i)**
  - **udešenost**
    - genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971) – npr. brže se usvaja strah od zmija nego od automobila
    - brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
    - socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)
  - **uvjetovanje**
    - strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
    - iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

Etiologija fobičnih poremećaja (3)

- **bihevioralna objašnjenja (ii)**
  - **modeliranje**
  - **model deficita vještina** *(specifično za socijalnu fobiju)*
    - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
    - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju? – rezultati istraživanja podržavaju i jedan i drugi zaključak!

Etiologija fobičnih poremećaja (4)

- **kognitivna objašnjenja**
  - važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
  - tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
  - npr. kod socijalne fobije
    - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam; Gubim kontrolu; Oni misle da sam glupa; Nitko me ne voli*
    - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Moram ostaviti dobar dojam; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti* **(visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem)**
    - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi* **(neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni)**

BK model socijalne fobije

OKIDAČ (socijalna situacija)

Ana se na zabavi pridružuje maloj grupi koja razgovara.

aktiviranje vjerovanja i pretpostavki

Drugačija sam.
Nigdje ne pripadam.

percepcija socijalne prijetnje

Neću moći smisliti što reći.
Mislit će da nisam normalna.
Prolit ću piće po sebi.



usmjeravanje pažnje na sebe

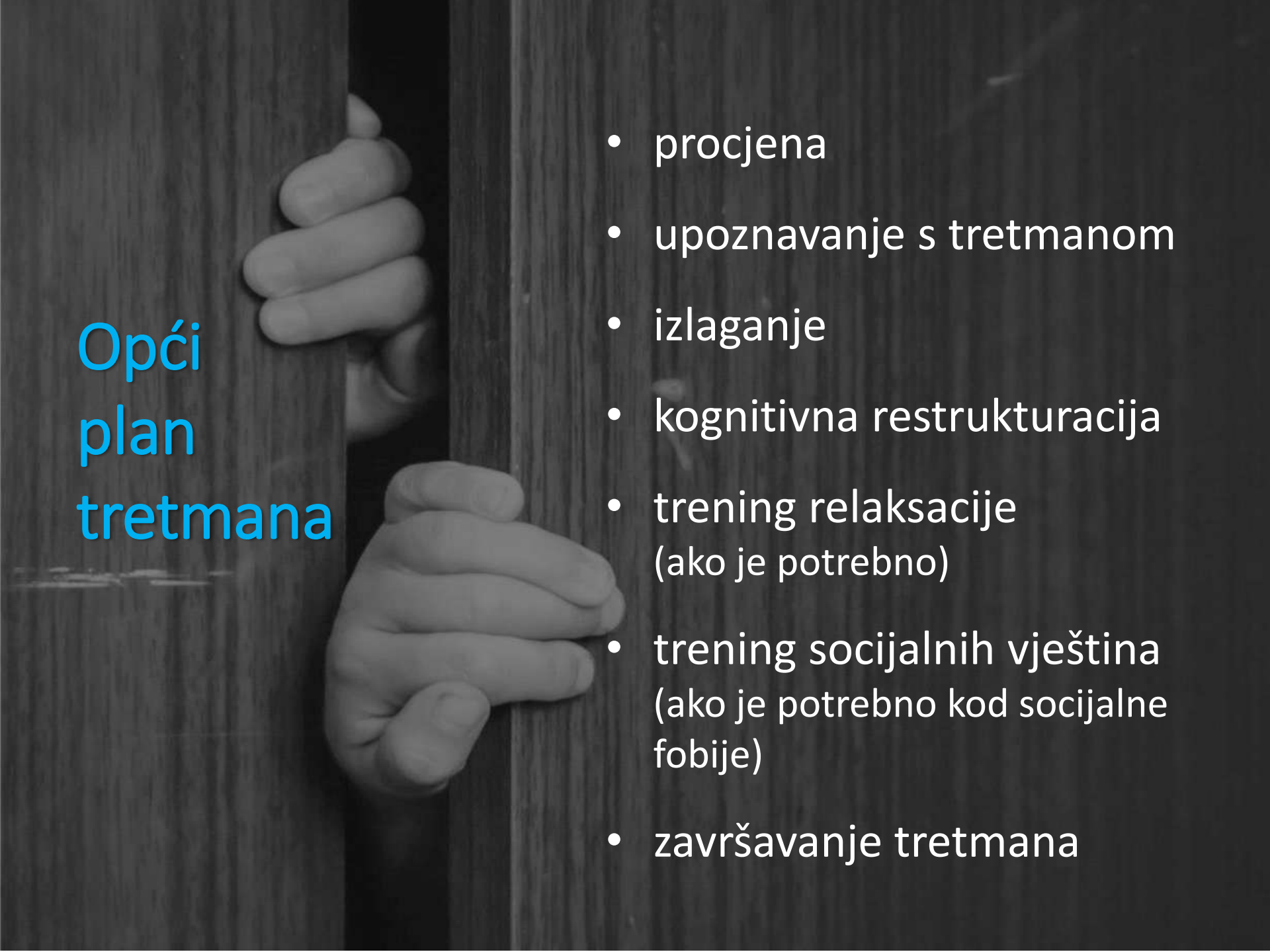
svjesna „praznine u glavi", primjećuje tišinu

izbjegava kontakt očima, ponavlja u sebi svaku rečenicu prije nego je kaže, čvrsto drži čašu

znojenje, drhtanje, lupanje srca, slaba koncentracija

sigurnosna ponašanja

simptomi i znakovi anksioznosti



Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- izlaganje
- kognitivna restrukturacija
- trening relaksacije
  (ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina
  (ako je potrebno kod socijalne fobije)
- završavanje tretmana

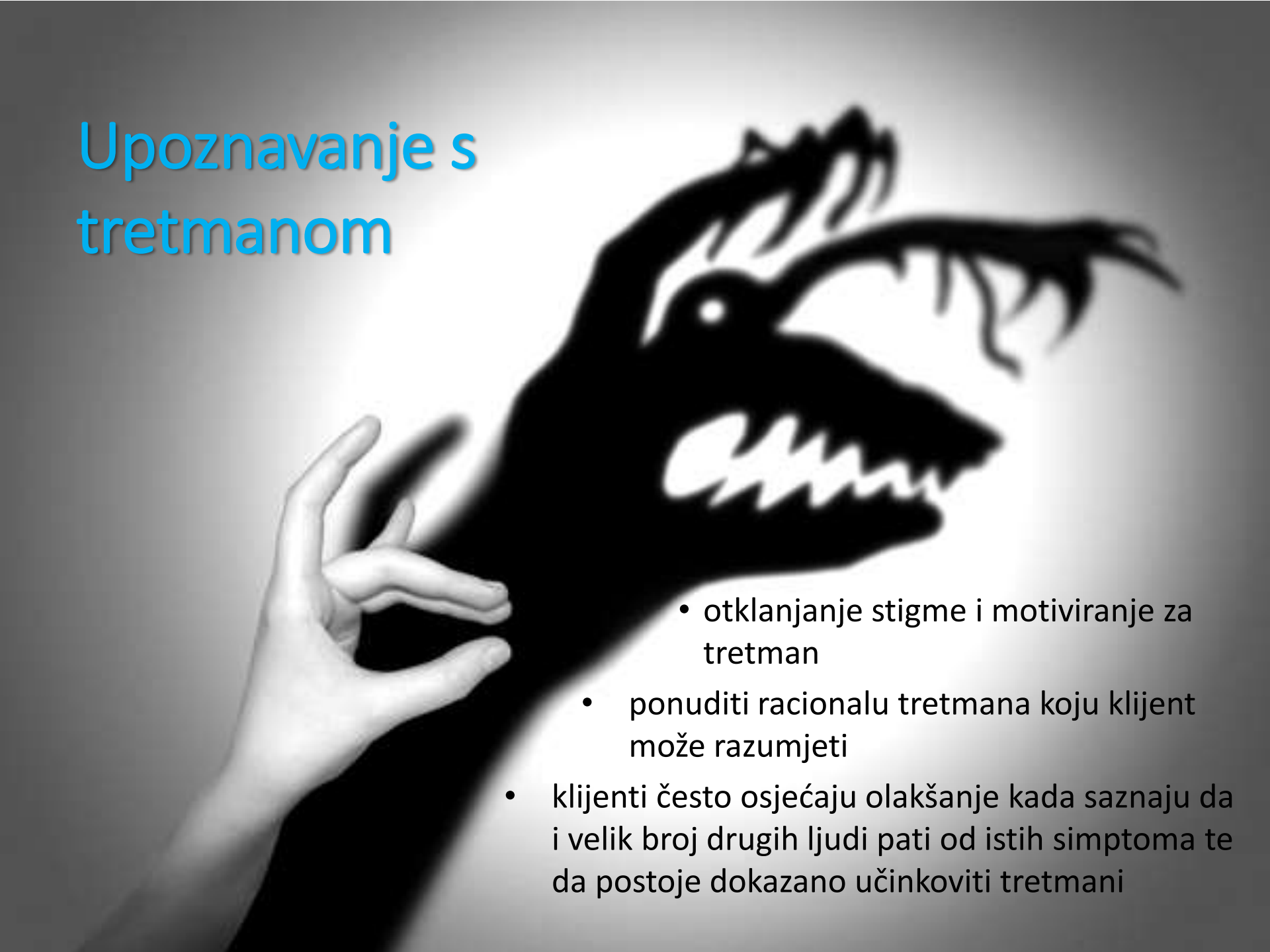
Procjena



- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova nerealna očekivanja. Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

Upoznavanje s tretmanom



- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
- ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
- klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

- **izlaganje**
  - *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
  - postupno ili intenzivno (preplavljivanje)
  - samousmjereno ili usmjereno od terapeuta

Optimalna učinkovitost izlaganja postiže se kada je izlaganje...

STUPNJEVITO

PRODULJENO

UČESTALO



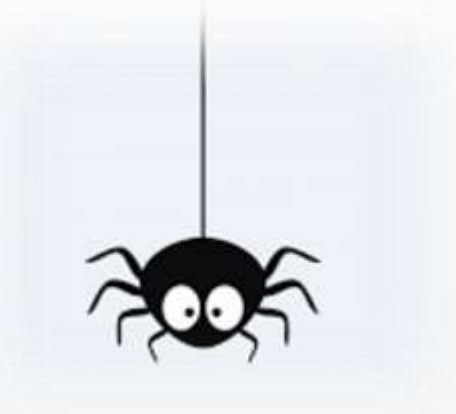
Bihevioralne tehnike (1)

Stupnjevitost

- popis zastrašujućih situacija uz procjenu razine anksioznosti (npr. 0-10) - poredati **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir relevantne varijable (npr. prisutnost drugih osoba, gledanje skijaških skokova, akrobata na trapezu)

Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije

• gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu	1
• kroz otvoren prozor na 1. katu	2
• preko rukohvata na nekom od viših katova	3
• kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat	4
• kroz uredski prozor od debelog stakla	5
• penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe	6
• prelazak preko mosta blizu ograde	7
• ručanje u restoranu na vrhu tornja	9
• hodanje puteljkom po visokoj stijeni	10



Primjer hijerarhije straha kod od pauka

- **1/10 – minimalna nelagoda**
- Izgovoriti riječ *“pauk”*
- Pročitati kratak tekst o paucima
- **2/10**
- Gledati crtež pauka
- **3/10**
- Gledati fotografiju malog pauka nekoliko sekundi
- **4/10**
- Gledati više fotografija pauka (5–10 minuta)
- **5/10 – umjerena nelagoda**
- Gledati video pauka koji hoda
- **6/10**
- Gledati krupni plan pauka
- **7/10**
- Biti u istoj prostoriji s plastičnim modelom pauka
- Držati plastičnog pauka u ruci
- **8/10 – visoka nelagoda**
- Biti u istoj prostoriji sa živim paukom u zatvorenoj tegli (veća udaljenost)
- Približiti se tegli (2 m → 1 m)
- **9/10**
- Stajati tik uz teglu i promatrati pauka
- Dotaknuti teglu / držati teglu u rukama
- Gledati kako druga osoba otvara teglu
- **10/10 – maksimalna izloženost**
- Biti blizu otvorene tegle
- Dotaknuti pauka (predmetom → prstom)
- Pustiti pauka da bude na ruci

Učestalost i duljina izlaganja

- Zadatke ponavljati toliko često i dugo dok ne prestanu izazivati anksioznost

- Napredak je brži uz:
  - kratke razmake između izlaganja
  - svakodnevno vježbanje
  - veći broj izlaganja





- Izlaganje traje dok se **anksioznost ne smanji** ili dok klijent ne nauči da je može tolerirati
- Prekratko izlaganje može **pojačati strah**
- **Ako nema smanjenja straha:** produžiti trajanje izlaganja i vratiti se na **raniji korak**
- identificirati i ukloniti **sigurnosna ponašanja**
- **Što je stvarni cilj (noviji pristup):**
- ne nužno potpuno smanjenje straha
- nego:
  - **toleriranje anksioznosti**
  - **korekcija katastrofičnih misli**
  - **razvoj samoefikasnosti**
- **Seansa se može završiti kada:**
- smanjena potreba za bijegom
- klijent ostaje u situaciji unatoč nelagodi
- dolazi do novog učenja (*“mogu ovo podnijeti”*)

Fobija od krvi–injekcija–ozljede

- Specifična fiziološka reakcija:
  inicijalni porast → zatim **nagao pad tlaka i pulsa**
  može dovesti do **nesvjestice (vazovagalna sinkopa)**
- **Ključna intervencija: primijenjena mišićna napetost**
- Naizmjenično napinjanje velikih mišićnih skupina (ruke, noge, trup) ~15 sekundi
- cilj: **spriječiti pad krvnog tlaka**
- **Kako se primjenjuje:**
- Vježbati u neutralnim uvjetima
- Primjenjivati pri prvim znakovima slabosti
- Koristiti tijekom izlaganja (krv, injekcije, ozljede)
- Ponavljati u više ciklusa
- **Izlaganje (uz napetost):**
- slike → video → uživo promatranje → vlastito vađenje krvi
- postupno povećavati intenzitet
- **Cilj:**
- spriječiti nesvjesticu
- omogućiti izlaganje bez izbjegavanja



Sigurnosna ponašanja



- Primjeri: oslanjanje na zid ili stolicu, čekiranje okoline, zadržavanje daha, molitva, alkohol, anksiolitici…
- Stav *Sigurnosno ponašanje pomaže* - onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji - obavezno ukloniti!!

- Tehnike za uklanjanje:
  - analiza dobrih/loših strana sigurnosnog ponašanja
  - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
  - eksperiment privremenog ukidanja

- **modeliranje**
  - može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
  - nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



- **trening relaksacije**
  - relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
  - koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
  - OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



- **trening socijalnih vještina** *(specifično za socijalnu fobiju)*
  - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



Kognitivne tehnike (1)

- **kognitivna restrukturacija**
  - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

Automatska misao	Racionalni odgovor
"Zablokirat ću i neću znati ništa reći."	"Dosad nisam nikad zablokirao." "Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati."
"Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti. Pitat će se: što se s njim događa?"	"Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, a možda i neće primijetiti." "Možda se neću znojiti."
"Postavljat će pitanja i neću znati odgovore."	"Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore." "U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam."



Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
  - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke
- **analiza dobiti i gubitaka**
  - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
  - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

Rezultati



- **Tretman specifičnih fobija – ključni nalazi**
- **Izlaganje (exposure)** = najučinkovitiji tretman
  - In vivo → najbrži učinci
  - Virtualna stvarnost ≈ jednako učinkovita
  - Interoceptivno izlaganje → korisno kod klaustrofobije
- **Kognitivna terapija**
  - Može pomoći
  - Ne poboljšava nužno učinak izlaganja (npr. letenje, životinje)
- **Specifične tehnike**
  - Primijenjena mišićna napetost → učinkovita (krv, injekcije, ozljede)
- **Meta-analiza (Wolitzky-Taylor i sur., 2008)**
- Tretmani s izlaganjem → **najbolji ishodi**
- Uspješnost:
  - 84% bolje od bez tretmana
  - 75% bolje od placeba
  - 64% bolje od aktivnih tretmana bez izlaganja

Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
  - značajno smanjenje anksioznosti
  - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
  - odsustvo sustavnog izbjegavanja
  - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja

- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta




Hvala!