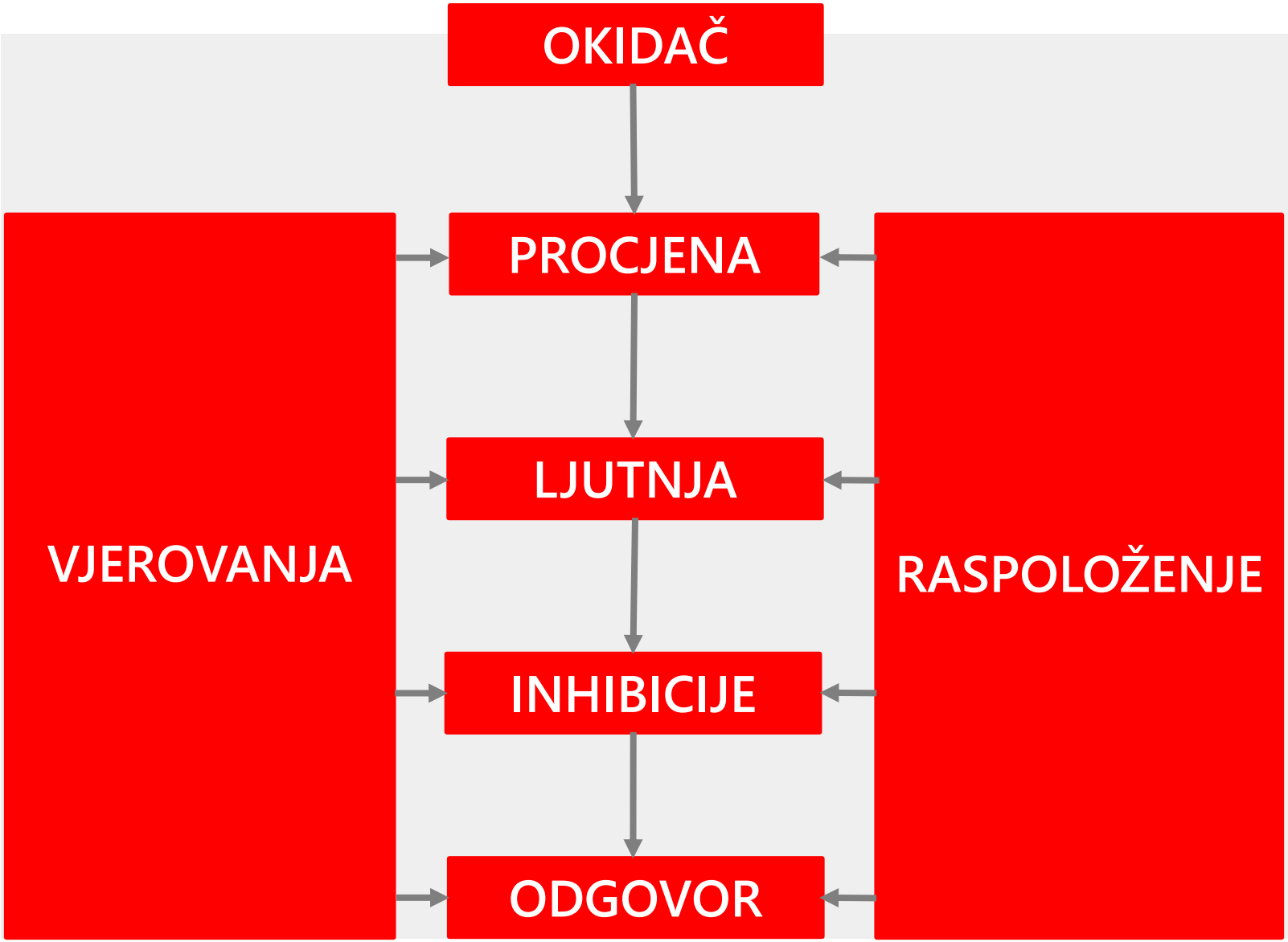
Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije

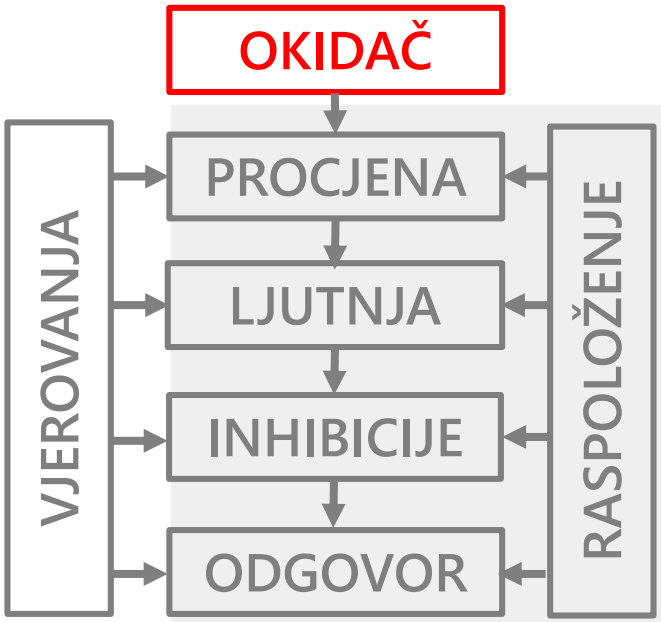
Bihevioralno-kognitivne intervencije za kontrolu ljutnje



Ljutnja je normalna emocija, no postaje problematična ako je neproporcionalna situaciji koja ju provocira.

Bihevioralno-kognitivni model ljutnje

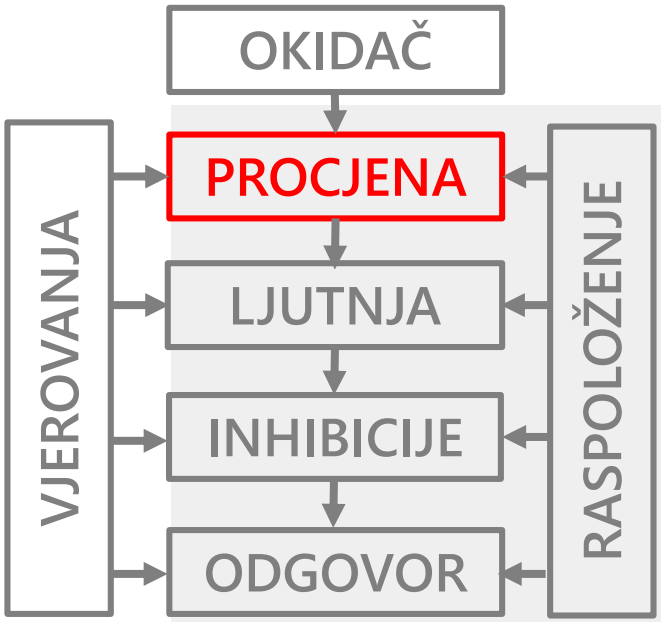

OKIDAČ
PROCJENA
LJUTNJA
INHIBICIJE
ODGOVOR
VJEROVANJA
RASPOLOŽENJE



Tri kategorije događaja koji okidaju ljutnju:

1. **iritansi** (npr. buka, kašljanje, mljackanje)
2. **troškovi** (npr. financijski, vremenski, gubitak ugleda)
3. **kršenje pravila** (npr. suprotstavljanje partneru u javnosti).

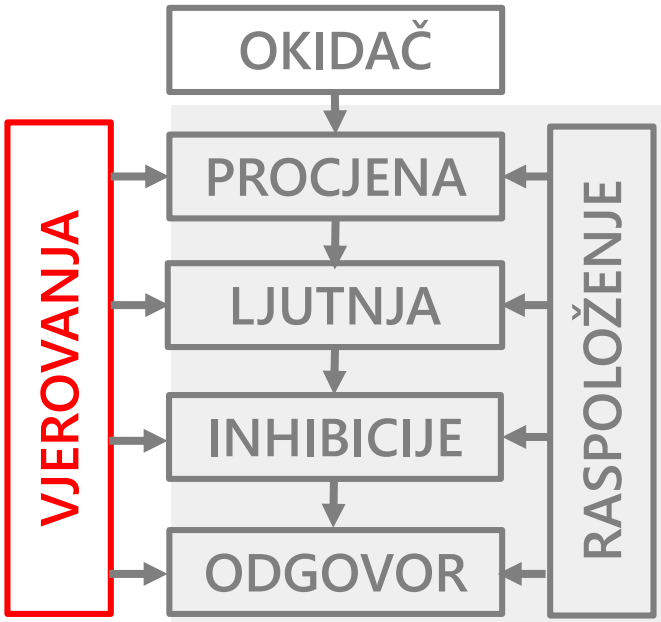
Kategorije nisu uzajamno isključive.



Reakcija na okidač ovisi o tumačenju okidača.

Najčešće pogreške u mišljenju kod pretjerane ljutnje:

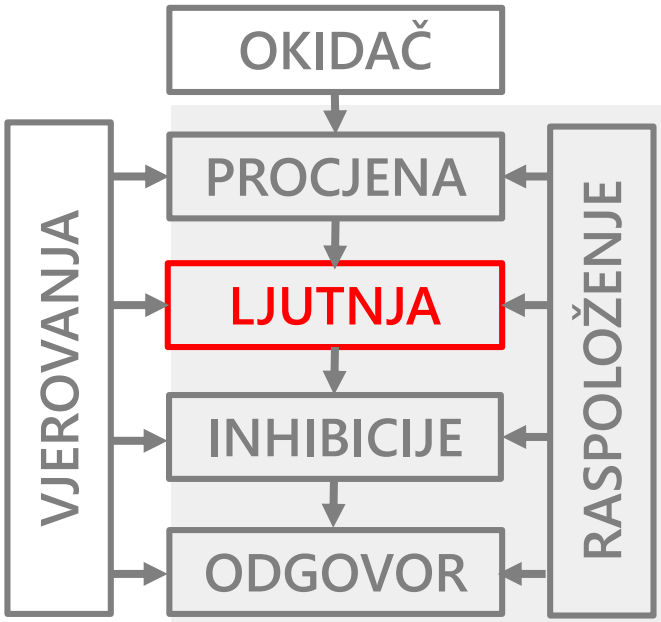
- selektivna percepcija
- čitanje misli
- katastrofiziranje
- etiketiranje
- pretjerana generalizacija.



Procjena trigera proizlazi iz vjerovanja o:

- sebi i drugim ljudima (npr. drugi će te iskoristiti)
- ljutnji i načinima njenog izražavanja (npr. ljutnja se mora izbaciti van)
- inhibicijama (npr. nije u redu tući slabije od sebe)
- legitimnim odgovorima (npr. u redu je vikati na druge).

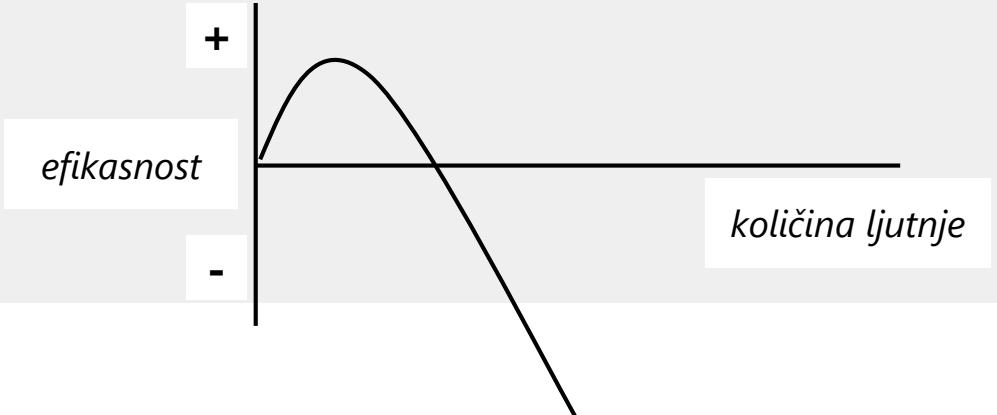
Formiraju se na temelju iskustva.

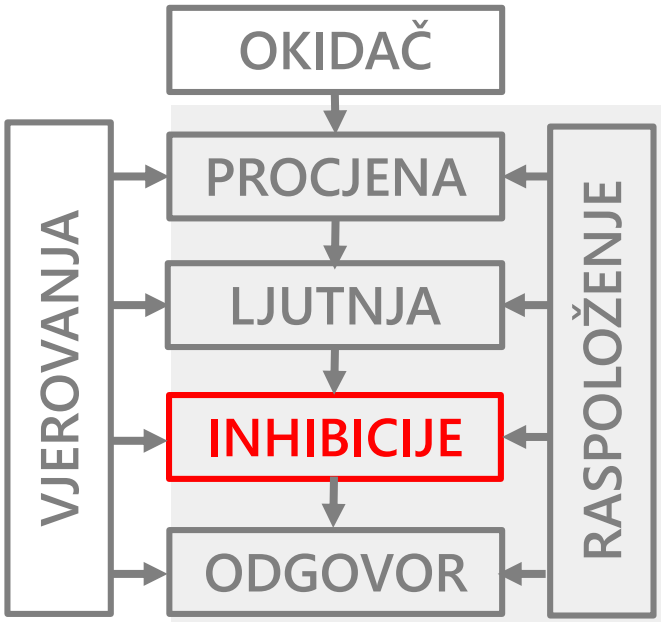


Ljutnja se ne mora izbaciti iz sebe – ventiliranje je obično pogoršava.

Bolje ju je pustiti da polako prođe sama od sebe, poput vode koja istječe iz šuplje kante.

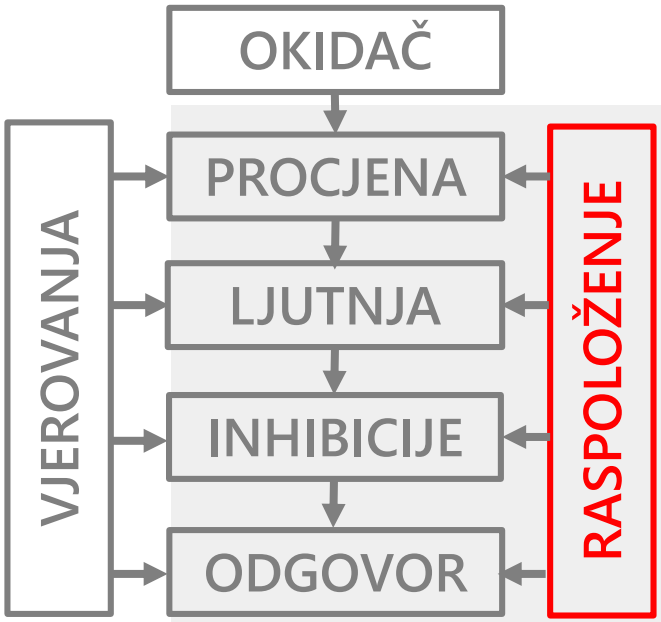
Kako bi ispunila svoju svrhu, potrebno je puno manje ljutnje nego što mislimo.





Dva tipa kočnica koje sprječavaju neprikladnu reakciju uslijed ljutnje:

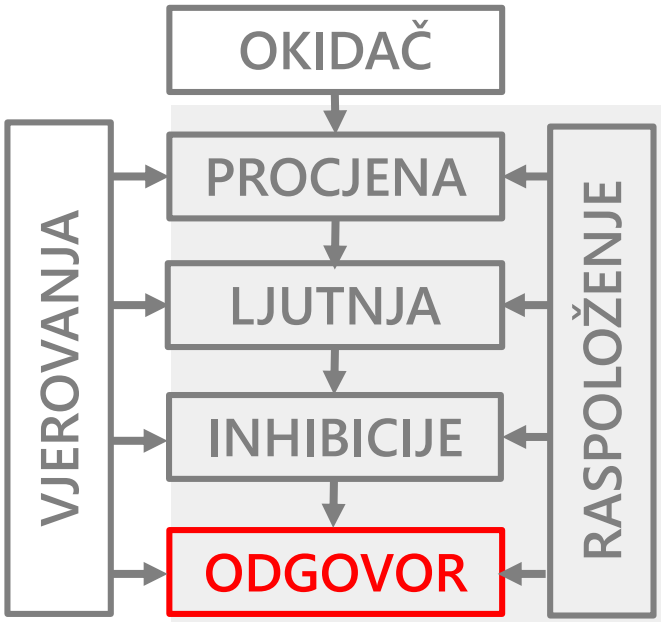
1. **internalne ili moralne** (npr. pogrešno je udarati druge; nije u redu iznositi partnerovo 'prljavo rublje' u javnosti)
2. **eksternalne ili praktične** (npr. ne smiješ vikati na doktore jer ćeš dobiti lošiju uslugu; ne smiješ tući druge jer ćeš biti kažnjen)



U lošijem raspoloženju skloniji smo negativnije procjenjivati i reagirati na okidače nego kad smo dobro raspoloženi.

Na raspoloženje utječu:

- zdravstveno stanje
- cirkadijurni ritam
- tjelovježba
- prehrana
- konzumacija alkohola i droga
- kvaliteta sna
- stres
- socijalni faktori.



Drugi vide samo odgovor.

Ako je krajnji odgovor prikladan, nije toliko važno kakva su naša vjerovanja, kako smo bili raspoloženi, koji je bio okidač, koliko smo bili ljuti i sl.

Tretman pretjerane ljutnje



Motivacija

Upitna motivacija za tretman – većina osoba s teškoćama u kontroli ljutnje je prisiljena na tretman.

Često imaju čvrsta ometajuća vjerovanja da će ih smanjenje ljutnje učiniti slabijima i ranjivijima.



Cilj tretmana

Opći cilj

Smanjenje destruktivnih posljedica ljutnje i učenje efikasnijeg ovladavanja ljutnjom.

Tretman se usmjerava na:

- ☐ smanjenje povećane tjelesne pobuđenosti
- ☐ ispravljanje pogrešaka u mišljenju i promjena disfunkcionalnih vjerovanja
- ☐ poboljšanje interpersonalnih vještina

Intervencije na razini okidača

Vođenje dnevnika

- ☐ zapisivati što prije nakon kritičnog događaja (paziti da se okidač ne pomiješa s procjenom!)
- ☐ sastaviti listu okidača
- ☐ pokušati ukloniti ili izbjeći okidače
- ☐ ako to nije moguće, raditi na drukčijim procjenama ili reakcijama



Primjer dnevnika ljutnje

Dan, datum, vrijeme	
Okidač *Opišite što bi točno snimila kamera (ne što ste mislili i kako ste reagirali).*	
Procjena *Zapišite što konkretnije misli koje su Vam išle kroz glavu.*	
Ljutnja *Zabilježite intenzitet ljutnje na ljestvici od 0-10.*	
Inhibicija *Zapišite je li se uključila neka unutarnja ili vanjska kočnica.*	
Odgovor *Navedite koje Vaše ponašanje bi snimila kamera.*	
Korisnija procjena *Na koji način ste još mogli procijeniti stuaciju?* *Jeste li možda učinili neku pogrešku u mišljenju?* *Kada biste imali sveznajućeg prijatelja, kako bi on gledao na situaciju?* *Je li moguća ponovna procjena situacije?* *Koji bi bili rezultati sagledavanja situacije metodom prednosti i nedostataka?*	

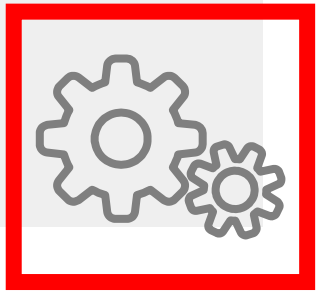
Intervencije na razini procjene

Identificiranje kognitivnih distorzija

Tehnika prijatelja

Pozitivno uokviravanje

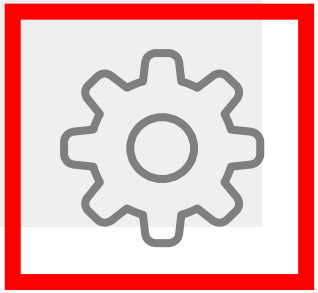
Analiza dobiti i cijene



Intervencije na razini vjerovanja

Razvijanje adaptivnijih vjerovanja i njihovo provođenje

- ☐ oblikovati alternativna, korisnija vjerovanja
- ☐ mogu se zapisati na karticu za suočavanje (s jedne strane staro, a s druge strane novo vjerovanje)
- ☐ provoditi novo vjerovanje
  - zamisliti kako bi se ponašala osoba s takvim vjerovanjem
  - pronaći uzor i zamisliti kako bi on reagirao
- ☐ pregledavati i bilježiti
  - ako je suočavanje bilo uspješno, prisjećati se uspjeha i uživati u njemu
  - ako je suočavanje bilo neuspješno, zamišljati kako smo mogli bolje postupiti



Primjeri nekorisnih vjerovanja kod osoba sklonih pretjeranoj ljutnji

Adaptivnije vjerovanje:
Lijepo je kad se stvari odvijaju kako ja želim, ali nije kraj svijeta ako nije tako.

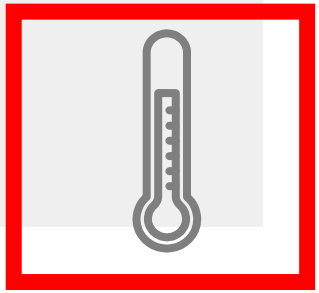
- *Stvari trebaju biti točno kako ja želim. Grozno je ako nije tako.*
- *Ljudi te ne primjećuju ako ne pokažeš da si ljut. To je jedini način da postigneš što želiš.*
- *Drugi ljudi su u osnovi sebični, usmjereni na sebe i nisu spremni pomoći. Ako želiš da ti pomognu, moraš ih na to natjerati.*
- *Ljudi su neprijateljski raspoloženi. Uvijek moraš biti na oprezu, inače će ti nauditi prvom prilikom.*
- *Ako ti drugi naude, moraju biti kažnjeni. Ne smiješ dopustiti da se izvuku nekažnjeno.*

Intervencije na razini ljutnje

Distrakcija / preusmjeravanje pažnje

Tehnike relaksacije

Mindfulness



Intervencije na razini inhibicija

Jačanje internalnih/eksternalnih inhibicija

- predviđanje moralnih/praktičnih posljedica iskazivanja ljutnje

Tehnika semafora

- **crveno** – prepoznati navalu ljutnje i zaustaviti se; iskoristiti umirujuću riječ
- **žuto** – pronaći primjeren odgovor
- **zeleno** – implementirati odgovor



Intervencije na razini odgovora

Tehnika semafora

Vođenje dobrim primjerom

Trening vještina

- ☐ trening socijalnih vještina
- ☐ trening komunikacijskih vještina
- ☐ trening rješavanja problema



Hvala!