Bihevioralno-kognitivni tretman depresije



HUBKT
Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije

Simptomi

NAJMANJE 5 SIMPTOMA

Barem 1 mora biti:

- Depresivno raspoloženje

ILI

- Gubitak interesa ili zadovoljstva u aktivnostima

Ostali:

- Promjene tjelesne težine ili apetita
- Nesanica ili hipersomnija
- Psihomotorna agitacija ili retardacija
- Umor ili gubitak energije
- Osjećaj bezvrijednosti ili krivnje
- Smanjena sposobnost razmišljanja ili koncentracije ili neodlučnost
- Suicidalne misli

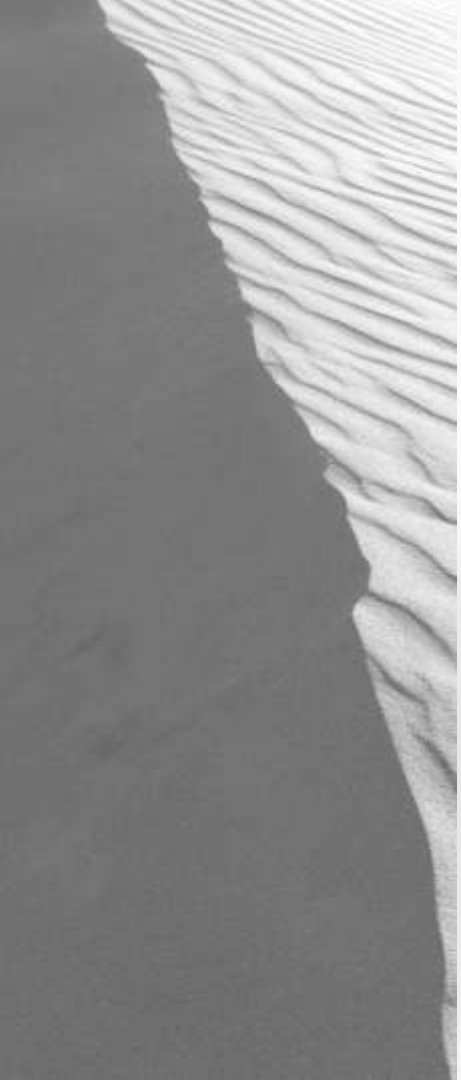


TRAJANJE

2 tjedna

SVAKODNEVNO FUNKCIONIRANJE

Narušeno



Cjeloživotna prevalencija

16.9% (M – 14.2%, Ž – 24.2%)

Najveći rizik za osobe između 18 i 44 g.,

najmanji za starije od 60 g.

Suicidalnost (Ž – češći pokušaji, M – češće izvršavaju)

Komorbiditet

Panični poremećaj

Agorafobija

Socijalna fobija

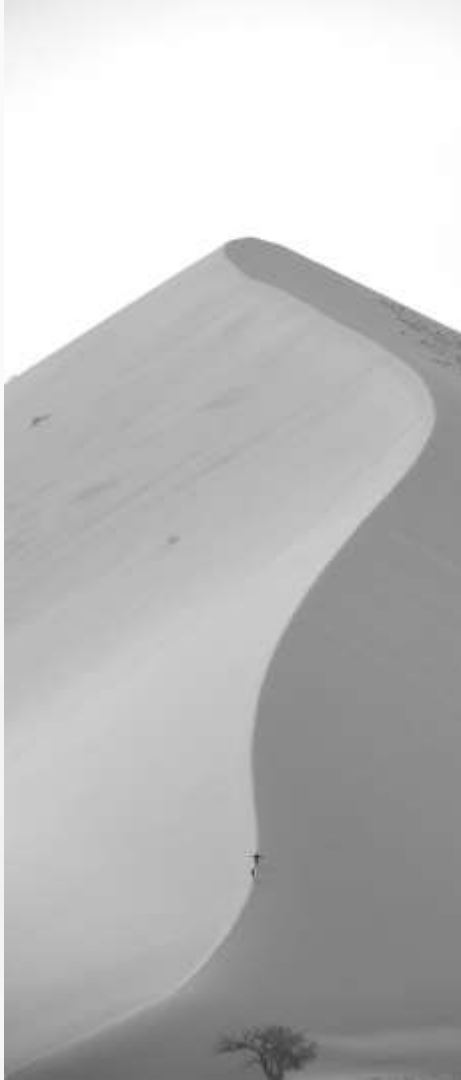
GAP

PTSP

Poremećaji ovisnosti

Različita fizička stanja i bolesti (npr. endokrinološke, neurološke)

Poremećaji ličnosti



Razumijevanje depresije u bihevioralno-kognitivnim terminima



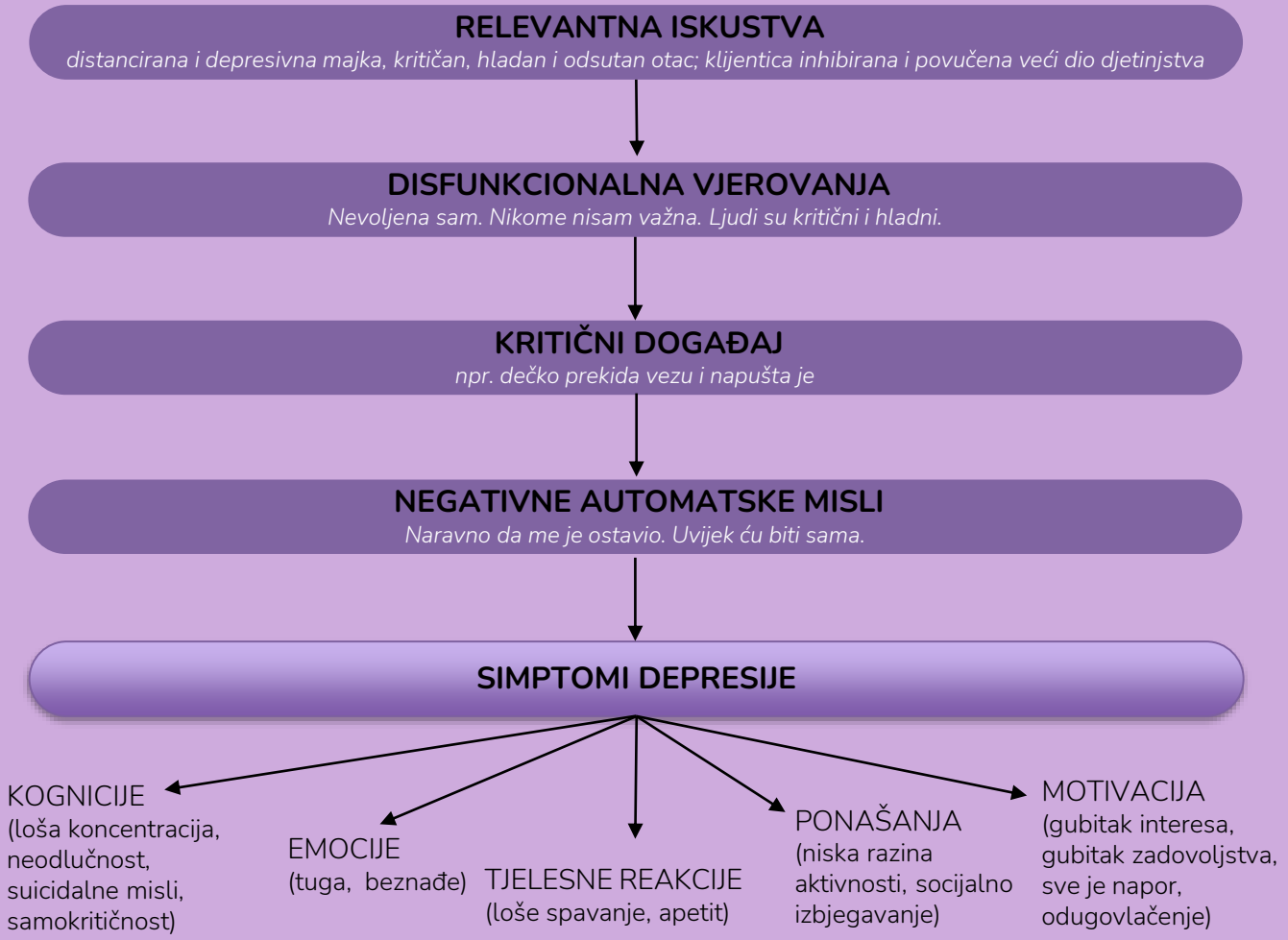
BIHEVIORALNA OBJAŠNJENJA

- Teškoće u dobivanju potkrepljenja (neravnoteža između nagrađujućih i averzivnih iskustava)
- Deficiti vještina (socijalne, komunikacijske, vještine rješavanja problema)

KOGNITIVNA OBJAŠNJENJA

- Pristranosti i distorzije u sadržaju mišljenja
- Problematični procesi mišljenja

Beckov model depresije



Opći plan tretmana



1. **Procjena**
2. **Upoznavanje s tretmanom**
3. **Postavljanje ciljeva**
4. **Bihevioralne intervencije**
5. **Kognitivne intervencije**
6. **Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda**
7. **Završavanje tretmana**
8. **Tretman ojačavanja**

1



Procjena

- Intervju
- Upitnici
- Procjena suicidalnog rizika
- Razmatranje uzimanja lijekova

2



Upoznavanje s tretmanom

- Psihoedukacija o depresiji
- Edukacija o BKT modelu i pristupu

3



Postavljanje ciljeva

- Osobito važno za beznadne klijente
- Opći ciljevi u tretmanu depresije (*nisu klijentovi ciljevi*):
  - Smanjiti ili ukloniti suicidalni rizik
  - Povećati razinu aktivnosti
  - Povećati ugodna i potkrepljujuća ponašanja
  - Poboljšati socijalne odnose
  - Poboljšati samopoštovanje
  - Smanjiti samokritičnost
  - Smanjiti NAM i ruminiranja
  - Promijeniti disfunkcionalne pretpostavke
  - Pomoći klijentu razviti kratkoročnu i dugoročnu pozitivnu perspektivu
- Definirati i kratkoročne i dugoročne ciljeve
- Duboki ciljevi: biti bolji partner, bolji prijatelj, razviti karakterne snage i/ili vrijednosti koje daju smisao životu



Bihevioralne intervencije (1)

Bihevioralna aktivacija

1. Samomotrenje stvarnog tjednog rasporeda aktivnosti, uz procjenu razine raspoloženja (R) i/ili razine ugode (U) i osjećaja postignuća (P) na skali 0-10.

2. Planiranje rasporeda s aktivnostima na temelju dnevnika aktivnosti, te onih aktivnosti koje su nekad predstavljale ili bi mogle predstavljati užitak – *važnost tjelesne aktivnosti i druženja!*

3. Procjena očekivanog R i/ili razine U i P za planirane aktivnosti

4. Uključivanje u aktivnosti i procjena stvarnog R i/ili razine U i P

Dnevnik aktivnosti

sati	PON	UTO	SRI	...
7-8	ležanje u krevetu (U1, P0)	ležanje u krevetu (U2, P0)	...	...
8-9	ležanje u krevetu (U1, P0)	ležanje u krevetu (U1, P0)	...	...
9-10	higijena, kava (U2, P2)	ležanje u krevetu (U0, P0)	...	...
10-11	razgovor s mužem, planiranje ručka (U2, P1)	higijena, kava, razgovor s mužem, planiranje ručka (U1, P2)	...	...
11-12	igranje igrice (U3, P1)	odlazak u praonicu (U2, P5)	...	...
12-13	igranje igrice (U2, P1)	kupovina nakita za nećakinjinu svadbu (U5, P7)	...	...
13-14 ...	ručak, TV (U3, P0) ...	ručak, igranje igrice (U2, P1) ...	...	...

Dnevnik aktivnosti

sati	PON	UTO	SRI	...
7-8	Higijena (U3, P0)	Higijena (U2, P1)	...	...
8-9	Put na posao (U5, P0)	Put na posao (U6, P0)	...	...
9-10	Posao, mailovi (U2, P7)	Posao, mailovi (U2, P6)	...	...
10-11	Posao, klijenti (U1, P8)	Posao, klijenti (U2, P8)	...	...
11-12	Posao, klijenti (U2, P8)	Posao, klijenti (U2, P8)	...	...
12-13	Posao, sastanci (U3, P6)	Posao, sastanci (U3, P7)	...	...
13-14	Posao, sastanci (U3, P6)	Posao, sastanci (U3, P7)	...	...
14-15	Posao, izvješće za upravu (U3, P6)	Posao, razrada projekta (U4, P6)		
15-16	Posao, izvješće za upravu (U2, P7)	Posao, projekt (U4, P7)		
16-17	Posao, mailovi (U2, P7)	Posao, tel. pozivi (U2, P7)		
17-18	Posao, zaostatci (U2, P6)	Sastanak s čl. uprave (U3, P8)		
18-19	Vožnja kući, tuširanje, večera (U4, P0)	Vožnja kući, tuširanje, večera (U5, P0)		
19-20	Usisavanje, suđe, smeće (U3, P7)	Vožnja sina na trening (U5, P2)		
20-21	Pomaganje sinu s DZ (U3, P5)	Peglanje, WC (U3, P7)		
21-22	Ručak za sutra, higijena (U4, P3)	Računi, prašina, higijena, razg. s mužem (U4, P3)		



Plan aktivnosti

sati	PON	UTO	SRI	...
7-8	*Ustajanje, higijena, doručak U0, P9*	...	...	...
8-9	***Učenje s pauzama U2, P8***	...	...	...
9-10	***Učenje s pauzama U2, P8***	...	...	...
10-11	***Fizička aktivnost*** *po izboru (šetnja s psom, rastezanje, pilates, ples u sobi) U6, P6*	...	...	...
11-12	***Učenje s pauzama U2, P8***	...	...	...
12-13	Ručak U7, P2	...	...	...
13-14	Kućanski poslovi U4, P5	...	...	...
14-15	***Učenje s pauzama U2, P8***			
15-16	*Odmor po izboru (TV, knjiga, mobitel, glazba) U9, P2*			
16-17	***Druženje*** *po izboru (šetnja sa sestrom, kava s prijateljima, telefonski poziv) U4, P7*			
17-23	*Neisplanirano, po izboru U8, P3*			
23	*Odlazak na spavanje*			

4



Bihevioralne intervencije (2)

Ostale bihevioralne intervencije

- Popis primjera depresivnih ponašanja
- Popis primjera ugodnih aktivnosti
- Istraživanje okidača za depresivno raspoloženje ili ponašanje
- Istraživanje posljedica depresivnog ponašanja
- **Postupno** zadavanje sve izazovnijih zadataka
- Samopotkrepljivanje
- Smanjivanje ruminiranja i pretjerane usmjerenosti na sebe
- Trening socijalnih vještina
- Trening asertivnosti
- Trening rješavanja problema

5



Kognitivne intervencije

- Identifikacija NAM
- Prepoznavanje kognitivnih distorzija u NAM
- Propitivanje i odgovaranje na NAM (npr. traženje dokaza za i protiv, traženje alternativnih objašnjenja, analiza dobiti i cijene itd.)
- Identifikacija i modifikacija disfunkcionalnih PV i BV
- Trening reatribucija
- Bihevioralni eksperiment
- Ponašanje „kao da”
- Racionalno-emocionalno igranje uloga
- Obrazac BV
- *... i velik broj drugih kognitivnih tehnika*

6



Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda

- Educiranje o mogućnosti povrata simptoma
- Traženje obrasca u čimbenicima koji prethode depresivnim epizodama
- Popisivanje tipičnih znakova depresije
- Izrada plana suočavanja za slučaj pojave znakova depresije

7



Završavanje tretmana

- Prorjeđivanje susreta
- Ohrabrivanje klijenta na samostalno osmišljavanje akcijskih planova te samomotrenje
- Evaluacija: ispunjavanje upitnika, evaluacija ciljeva, procjena drugih ljudi



Tretman ojačavanja

Za klijente s ponavljajućim epizodama:

- Kontinuirani tretman antidepresivima
- Periodični susreti osnaživanja
- MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) – smanjuje vjerojatnost sljedeće epizode za 50%

Otklanjanje problema u terapiji (1)



DEFICITI U RJEŠAVANJU PROBLEMA

Životni događaji ili sukobi se konceptualiziraju kao problemi koje treba riješiti
(npr. Usamljen sam. → Koje resurse imate? Koje ljude poznajete? Kako možete upoznati ljude? Kako možete produktivnije provesti vrijeme kada ste sami?)



BAZIČNO ODRŽAVANJE ZDRAVLJA

Usmjeravanje na temeljne bihevioralne vještine (održavanje higijene, pravilne navike spavanja, adekvatan režim prehrane, posvećivanje pažnje medicinskim problemima...), evaluacija nesvjesne i aktivne suicidalne orijentacije



PROBLEMI SA SPAVANJEM

Nesanica: higijena sna, kognitivna terapija za nesanicu, restrikcija spavanja; adekvatni lijekovi

Hipersomnija: raspored aktivnosti, korištenje alarma; promjena lijekova koji izazivaju usporenost

Otklanjanje problema u terapiji (2)



DEFICITI SOCIJALNIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

Procjena klijentovih vještina, trening asertivnosti, komunikacijski trening, zajedničko rješavanje problema, trening u vještinama pregovaranja itd.



PARTNERSKI PROBLEMI

Razmatranje partnerske terapije, kognitivno-bihevioralne intervencije, podučavanje prihvaćanju problema



BEZNAĐE

Testiranje klijentovih pretpostavki, (npr. *Nikad mi neće biti bolje*. → što vjeruje da neće biti bolje i zašto; identificirati trenutke kada je raspoloženje bolje...); nalaženje životne filozofije i smisla, rad na vrijednostima, vrlinama i dugoročnim životnim ciljevima, zahvalnost

Otklanjanje problema u terapiji (3)



SAMOKRITIČNOST – OPĆA I ZBOG DEPRESIJE

Psihoedukacija i normalizacija (depresija nije izbor), identifikacija samokritičnih misli i pronalazak alternativa, samosuosjećanje



NEIZVRŠAVANJE AKCIJSKIH PLANOVA (DZ)

Tretiranje razloga za neizvršavanje kao AM koje treba vrednovati (unaprijed predvidjeti i preispitati), davanje racionale i pohvala za izvršavanje, pisanje zadaće o razlozima neizvršavanja zadaće, samostalni izbor zadaće, smanjenje opsega zadaće



NEDOSTATAK MOTIVACIJE

Normalizacija, postupni zadaci, identifikacija ciljeva i navika koje bi život učinile boljim, rad na vrijednostima i dugoročnim životnim ciljevima, samopotkrepljivanje

Otklanjanje problema u terapiji (4)



STRAH OD POGREŠAKA

Koje su posljedice perfekcionizma i visokih standarda? Što je najgore u pogrešci? Zašto su pogreške toliko uobičajene? Zašto su pogreške dobre?, osvijestiti da su pogreške dio napretka, pomoći klijentu da razvije prihvaćajući glas *(„Ja sam pogrešivo ljudsko biće")*



NEODLUČNOST

Pomoć u donošenju odluka na temelju ciljeva i vrijednosti, istraživanje kratkoročnih i dugoročnih dobiti od donošenja odluke te troškova neodlučnosti, prihvaćanje sumnje, odbijanje savršenstva kao cilja



RUMINIRANJE

Istraživanje prirode ruminacija i alternative (mindfulness; usmjeravanje na djelovanje bez obzira što ruminacije govore)



Hvala!