Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije

Bihevioralno-kognitivne intervencije za kontrolu ljutnje

JE LI OPRAVDANO?

- Što se objektivno dogodilo?
- Kako je osoba protumačila namjeru druge osobe?
- Koliki su intenzitet i trajanje reakcije?
- Koje su bile posljedice za osobu i okolinu?

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

Ljutnja ima funkciju

NORMALIZACIJA

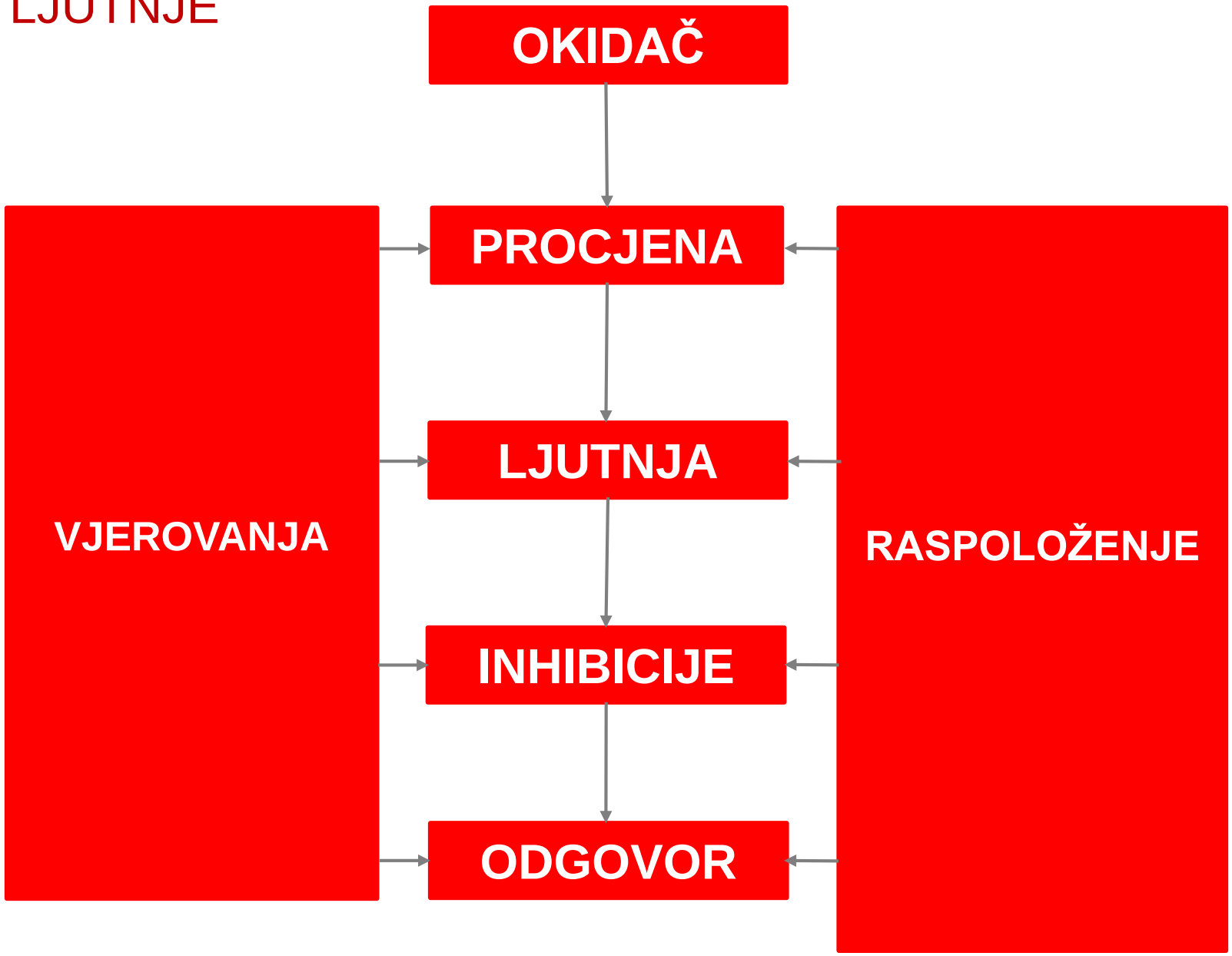
- Signalizira doživljenu prepreku, prijetnju ili nepravdu.
- Mobilizira energiju za zaštitu granica i rješavanje problema.
- Može povećati ustrajnost i jasno komunicirati neodobravanje.
- Postaje problem kada intenzitet, trajanje ili ponašanje nadmaše zahtjeve situacije.

KORISNA LJUTNJA

- razmjerna
- usmjerena cilju
- kratkotrajna



KBT MODEL LJUTNJE



OKIDAČI

IRITANSI

Ponavljajuće smetnje, buka, čekanje, neurednost, način jedenja, promet. Intenzitet često raste zbog anticipacije.

TROŠKOVI

Gubitak vremena, novca, ugleda, kontrole ili prilike. Ljutnja se pojačava kada osoba štetu pripisuje tuđoj nemarnosti.

KRŠENJE PRAVIILA

Kršenje pravila, nepravda, nepoštovanje, poniženje ili izdaja. Procjena namjere obično je ključna.

Okidač je događaj. Značenje događaja određuje emocionalni odgovor.

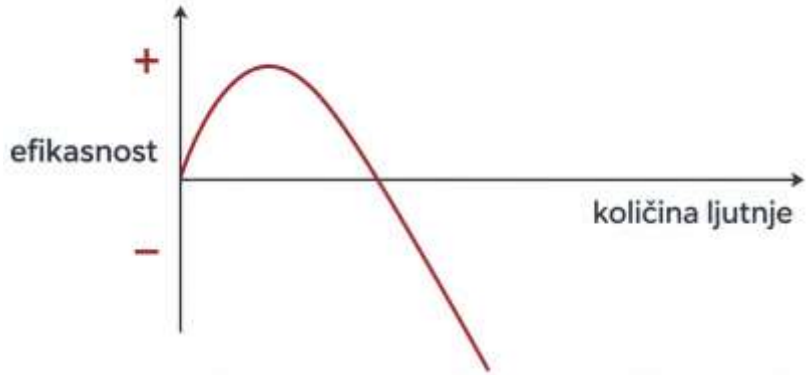
Kategorije nisu uzajamno isključive.

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.



Procjena i prosudba

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 udarati druge ljude)
- legitimnim odgovorima (npr. u redu je vikati na druge).



Formiraju se na temelju iskustva.

Procjena i prosudba

KOGNITIVNI POSREDNICI

DOGAĐAJ	PROCJENA	REAKCIJA
“Vrata su ostala otvorena.”	**“Nije ih briga. Prave budalu od mene.”**	**Ljutnja 9/10 Vikanje i prijetnja**

Alternativna procjena

“Mehanizam se ne zatvara. Ljudi vjerojatno nisu ni primijetili.”

Promjena procjene ne znači poricanje problema. Znači preciznije objašnjenje.

Pet tipičnih pogrešaka u procjeni

KOGNITIVNE PRISTRANOSTI

1	**Selektivna percepcija**	Vidim samo ono što potvrđuje prijestup.
2	**Čitanje misli**	Pretpostavljam namjeru bez dovoljno dokaza.
3	**Katastrofiziranje**	Neugodan događaj postaje nepodnošljiv ili strašan.
4	**Etiketiranje**	“Bezobrazno”, “odvratno”, “nedopustivo” dodatno povećava pobuđenost.
5	**Pretjerana generalizacija**	Jedan događaj postaje “uvijek”, “nikad” ili dokaz karaktera.

Selektivna percepcija

Partner je tijekom razgovora rekao nekoliko umirujućih stvari, ali osoba registrira samo jednu kritiku:

„Eto, opet me napada. Nikad ne vidi ništa dobro što napravim.“

Čitanje misli

Kolegica je kratko odgovorila na poruku:

„Namjerno je tako hladna. Očito me ne poštuje i želi me poniziti.“

Katastrofiziranje

Netko se ubaci preko reda:

„Ovo je nepodnošljivo! Ako mu sada ništa ne kažem, svi će me gaziti i praviti budalom.“

Etiketiranje

Vozač ne propusti osobu na raskrižju:

„Kakav bezobrazni idiot! Takvima treba oduzeti vozačku.“

Pretjerana generalizacija

Partner ponovno kasni:

„Ti uvijek kasniš. Nikad ti nije stalo do mene. Potpuno si sebičan.“

Vjerovanja koja podgrijavaju ljutnju

DUBLJA FORMULACIJA

BAZIČNA VJEROVANJA

Slab sam.
Ljudi su sebični.
Ranjiv sam i drugi me mogu povrijediti.
Svijet je nepravedno mjesto.
Drugi ljudi su u osnovi sebični i usmjereni na sebe.

POSREDUJUĆA VJEROVANJA

Ako ne uzvratim, ispast ću slab i drugi će me iskorištavati.

Moram pokazati da se sa mnom ne može tako postupati.

Drugi me moraju poštovati i ne smiju mi proturječiti.

Ako me netko povrijedi ili ponizi, mora biti kažnjen.

Ljutnja i agresivnost jedini su način da zaštitim sebe i zadržim kontrolu.

Stvari trebaju biti točno kako ja želim. Grozno je ako nije tako.

Rad s vjerovanjima traži više od smirivanja u trenutku.

Unutarnje i vanjske kočnice

INHIBICIJE



INTERNALNE, MORALNE KOČNICE

Osobni moral, vrijednosti i slika o sebi.

“Ne želim povrijediti dijete.”
„Nije u redu udariti nekoga, čak ni kada sam jako ljut/a.“
“Želim ostati osoba koja razgovara, a ne prijeti.”

EKSTERNALNE ILI PRAKTIČNE

Očekivane posljedice reakcije.

“Mogu izgubiti posao.”
“Policija bi se mogla uključiti.”
„Partner/ica bi me mogao/la napustiti.“
“Odnos će se dodatno pogoršati.”

Kočnice ograničavaju ponašanje, ali same ne mijenjaju procjenu ni intenzitet emocije.

Raspoloženje mijenja prag

VULNERABILNOST

CIRKADIJURNI RITAM

nedostatak sna

STRES

preopterećenost

ZDRAVSTVENO STANJE

bolest, glad, bol

TVARI

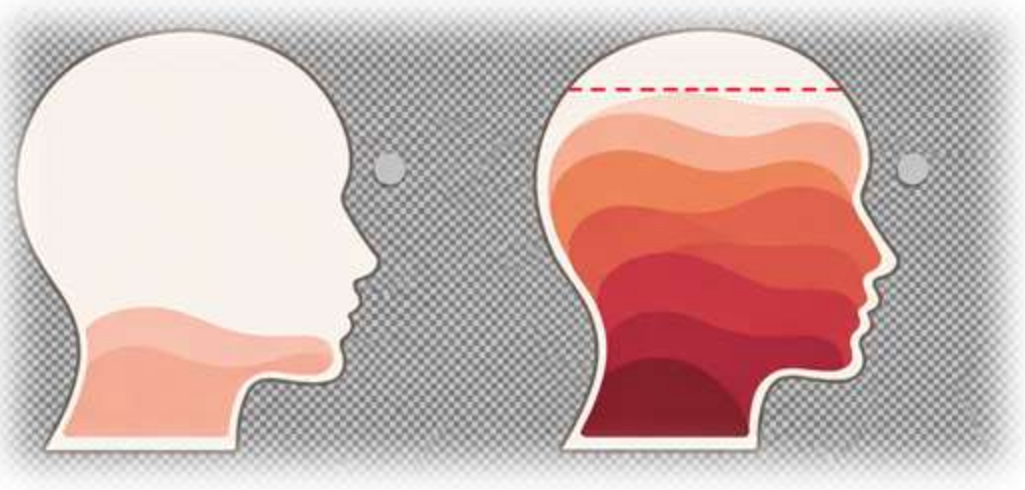
alkohol, kofein, nikotin

SOCIJALNI FAKTORI

sukob, gubitak, usamljenost

DEPRESIJA

negativna interpretacija





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.

Procjena

ŠTO ŽELIMO SAZNATI

- Tipični okidači i specifična značenja koja im osoba pridaje.
- Rani tjelesni znakovi, slike, misli i porivi.
- Intenzitet, trajanje, učestalost i brzina oporavka.
- Izravna i neizravna ponašanja: vikanje, prijetnje, šutnja, osvetničko ponašanje.
- Kratkoročne koristi i dugoročne posljedice.
- Alkohol, droge, spavanje, raspoloženje, trauma i neurološki čimbenici.



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.



Motivacija za tretman

ANGAŽMAN

Mnogi klijenti dolaze pod pritiskom partnera, poslodavca, suda ili obitelji.

OMETAJUĆE VJEROVANJE

“Ako smanjim ljutnju, bit ću slab.”
“Drugi će me iskorištavati.”
“Bez bijesa nitko me neće čuti.”

TERAPIJSKI ODGOVOR

Povezati promjenu s vlastitim ciljevima klijenta. Razlikovati popuštanje od učinkovite zaštite granica.

Motivacija se gradi oko cijene sadašnjeg obrasca i koristi drukčijeg odgovora.

Cilj tretmana

Opći cilj

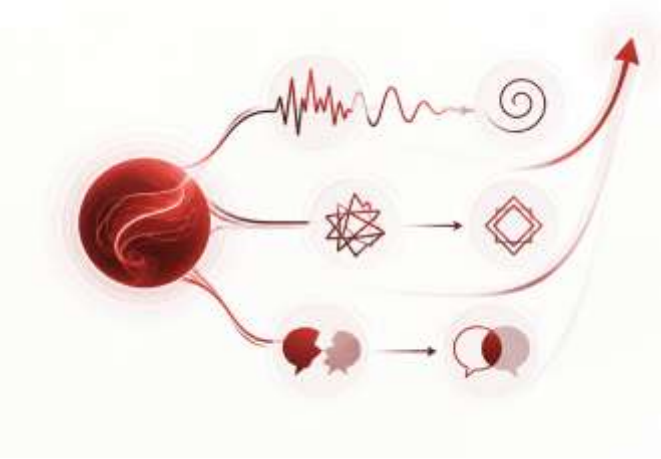
Smanjenje destruktivnih posljedica ljutnje i učenje efikasnijeg ovladavanja ljutnjom.

Tretman se usmjerava na:

smanjenje povećane tjelesne pobuđenosti

ispravljanje pogrešaka u mišljenju i promjena disfunkcionalnih vjerovanja

poboljšanje interpersonalnih vještina



INTERVENCIJE NA RAZINI OKIDAČA

- Zapisivati što prije nakon kritičnog događaja
- Sastaviti listu okidača
- Pokušati ukloniti ili izbjeći okidače
- Ako to nije moguće, raditi na drukčijim procjenama ili reakcijama



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?*	

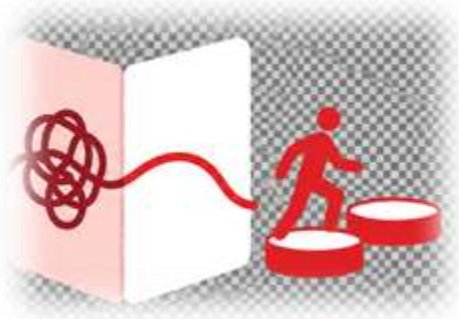
INTERVENCIJE NA RAZINI PROCJENE

KOGNITIVNE INTERVENCIJE

Identificiranje kognitivnih distorzija	Koji dio priče selektivno vidim? Znam li stvarno namjeru?
Tehnika prijatelja	Kako bi mudar, dobrohotan promatrač opisao događaj?
Pozitivno uokviravanje	Koje drugo objašnjenje jednako dobro pristaje činjenicama?
Analiza dobiti i cijene	Pomaže li mi ova procjena postići ono što želim?

Cilj nije “pozitivno mišljenje”, nego procjena koja je točnija i korisnija.

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

Rad s vjerovanjima

- Identificirati posredujuća vjerovanja: “Ako ne uzvratim, drugi će me gaziti.”

- Ispitati porijeklo posredujućih vjerovanja u kojima je nekoć bilo zaštitno.

- Procijeniti sadašnju cijenu posredujućih vjerovanja u odnosima i funkcioniranju.

- Oblikovati fleksibilnije posredujuće vjerovanje koje čuva granice bez nasilja.

- Provesti bihevioralne eksperimente: odgoditi odgovor, tražiti pojašnjenje, tolerirati neslaganje.

STARO

“Moram pobijediti.”

NOVO

“Mogu zaštititi granicu bez dominacije.”

Primjeri nekorisnih vjerovanja kod osoba sklonih pretjeranoj ljutnji

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.

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

Adaptivnije vjerovanje:
„Svoje potrebe mogu jasno i odlučno izraziti i bez ljutnje. Veća je vjerojatnost da će me drugi čuti kada komuniciram smireno i asertivno.“

Adaptivnije vjerovanje:
„Neki ljudi mogu biti neprijateljski raspoloženi, ali većina mi ne želi nauditi. Mogu procijeniti situaciju i zaštititi se kada je potrebno, bez stalne napetosti i nepovjerenja.“

Kartica za suočavanje

RAD S VJEROVANJIMA

STARA STRANA

“Ako mi proturječi pred drugima, ponižava me. Moram odmah pokazati da to ne dopuštam.”

NOVA STRANA

“Neslaganje nije isto što i poniženje. Mogu provjeriti što je mislila i odgovoriti čvrsto bez napada.”

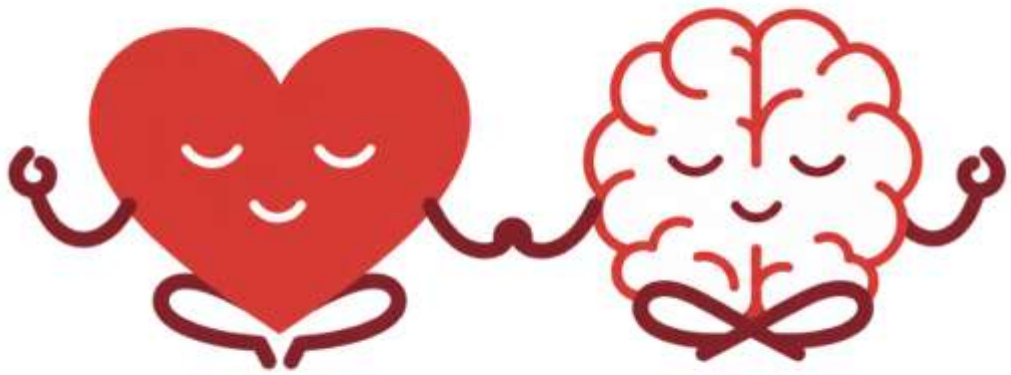
Novo vjerovanje se zatim uvježbava u imaginaciji, bihevioralnom eksperimentu i stvarnoj situaciji.

INTERVENCIJE NA RAZINI LJUTNJE

Distrakcija / preusmjeravanje pažnje

Tehnike relaksacije

Mindfulness



Distrakcija i mindfulness

REGULACIJA PAŽNJE

PRIVREMENO PREUSMJERAVANJE

Kratko usmjeravanje na neutralnu aktivnost može prekinuti ruminaciju i omogućiti pad pobuđenosti. Ne služi trajnom izbjegavanju problema.

MINDFULNESS

Primijetiti misao, tjelesnu napetost i poriv bez automatskog djelovanja. Cilj je napraviti prostor između poriva i odgovora.

Nakon smirivanja slijedi povratak problemu i odabir učinkovite reakcije.

INTERVENCIJE NA RAZINI INHIBICIJE

Jačanje internalnih/eksternalnih inhibicija

predviđanje moralnih/praktičnih posljedica iskazivanja ljutnje

Tehnika semafora

crveno – prepoznati navalu ljutnje i zaustaviti se; iskoristiti umirujuću riječ

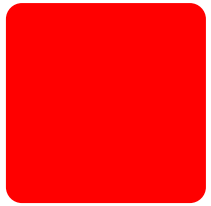
žuto – pronaći primjeren odgovor

zeleno – implementirati odgovor



Semafor

PREKID AUTOMATSKE REAKCIJE



STANI

prekini ponašanje, odmakni se, ne šalji poruku

USPORI

diši, imenuj procjenu, provjeri činjenice



KRENI

odaberi reakciju koja služi cilju

INTERVENCIJE NA RAZINI ODGOVORA

- **Tehnika semafora**
- **Vođenje dobrim primjerom**
- **Trening vještina**

trening socijalnih vještina

trening komunikacijskih vještina

trening rješavanja problema



Stabilizacija raspoloženja

ŠIRI PLAN

1. redovit ritam sna i obroka
2. postupno povećanje aktivnosti
3. smanjenje alkohola i drugih tvari
4. liječenje depresije, boli ili bolesti
5. upravljanje opterećenjem
6. obnova podržavajućih odnosa

Smanjenje bazne ranjivosti podiže prag za buduće okidače.

HVALA

