

# Kognitivno - bihevioralni tretman generaliziranog anksioznog poremećaja

Praktikum 2  
Zagreb, 2018.

# Obilježja GAP-a

- **perzistirajući poremećaj**
  - najčešće počinje već u djetinjstvu
  - kod 2/3 pacijenata značajna zabrinutost postojala je već u drugom desetljeću života, dok se kod 1/3 javlja u srednjoj dobi
  - crta ličnosti? (neuroticizam, niska tolerancija na frustraciju, inhibirane ličnosti...)
- **čest komorbiditet**

90% ljudi s GAP-om ima još neki poremećaj:

  - Vrlo često: drugi anksiozni por. (soc.fob, specif.fob. i dr.)
  - 37% iritabilni mokraćni mjehur
  - 42% ima depresiju
  - 50% ima poremećaj ličnosti (OKP, izbjegavajući, ovisni...)
- **manja učinkovitost tretmana u usporedbi s drugim anksioznim poremećajima**



- **Prevalencija tijekom života:**  
**5,8 – 9 %**
- **Ž : M = 2,5 : 1**
- Mlađi odrasli
- Poslije 50-te: slabi i često ga zamijene somatizacijske brige

# Kriteriji

- pretjerana i/ili kronična zabrinutost
- prateći simptomi
  - nemir ili osjećaj napetosti ili osjećaj da je osoba “na rubu živaca”
  - lako umaranje
  - razdražljivost
  - teškoće koncentriranja
  - poremećaji spavanja
- osoba s teškoćom kontrolira zabrinutost

Zabrinutost oko različitih događaja, a ne zbog specifičnog simptoma ili problema.



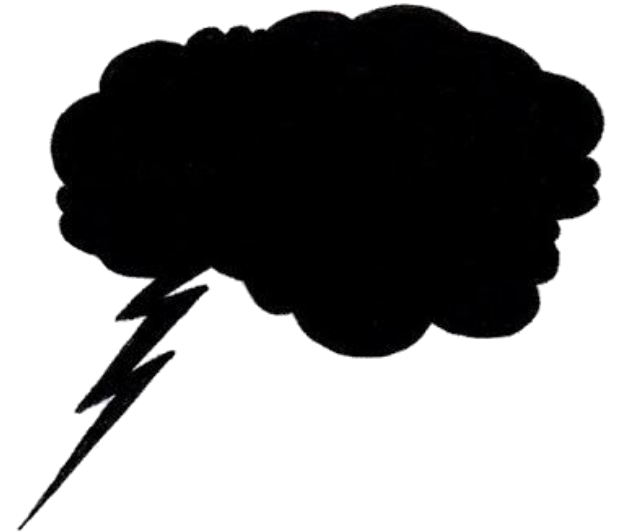
Isključiti brige koje su povezane s drugim poremećajima.



# Razlike između normalne i patološke zabrinutosti



učestalost  
intenzitet  
nametljivost  
postojanost  
različnost tema  
kontrolabilnost  
tjelesni simptomi  
(umor, iscrpljivanje)





## Vrste briga



# Teorije o nastanku GAP-a



**teorija izbjegavanja**  
(Borkovec, 2004)



**metakognitivna teorija**  
(Wells, 1995, 1999)



**četverodijelni model GAP-a**  
(Ladouceur i sur., 1997)

svaki  
pristup  
predlaže  
svoje  
smjernice  
za tretman

# Teorija izbjegavanja (Borkovec, 2004)



- brige su dominantno verbalna, a ne imaginativna aktivnost
- brige stoga služe kao oblik kognitivnog izbjegavanja emocionalno neugodnih sadržaja te s njima povezane neugodne tjelesne aktivacije



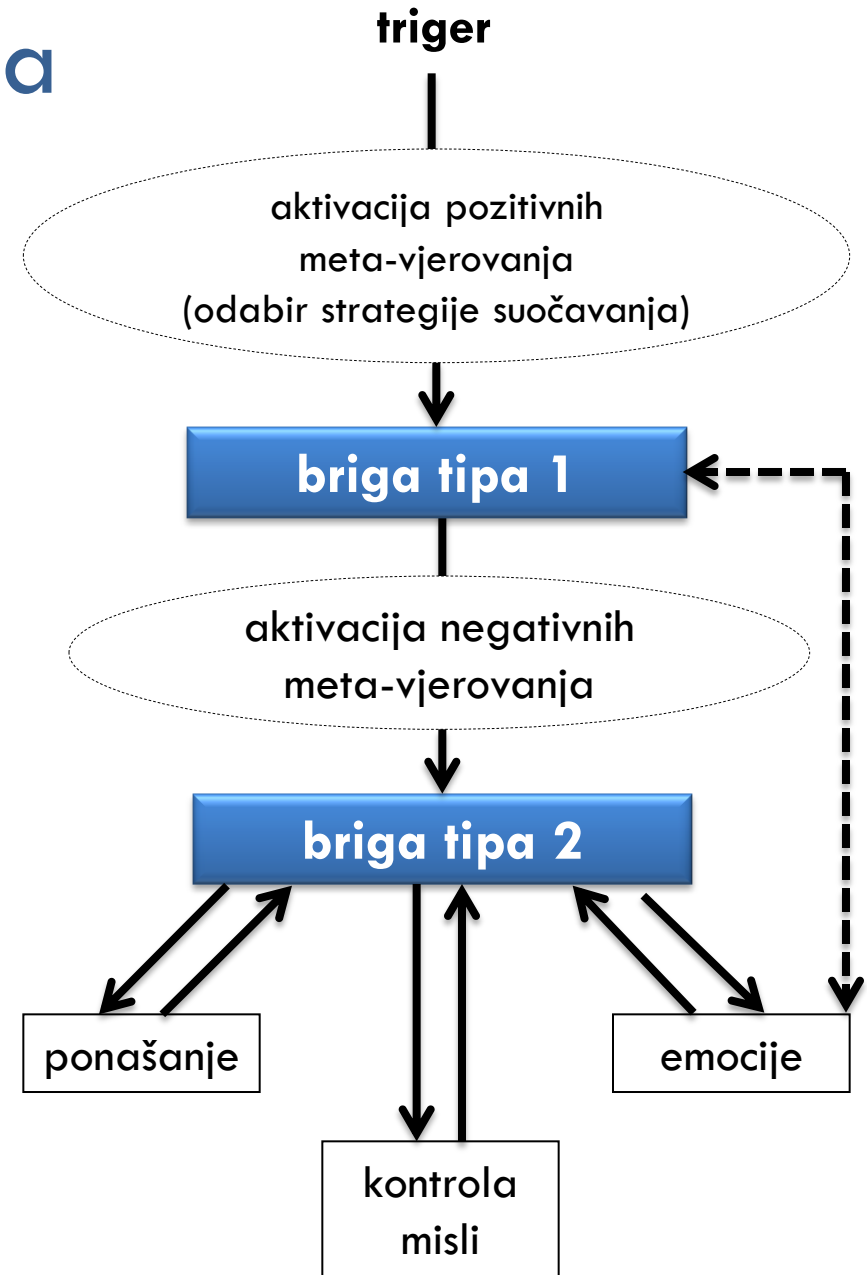
brige su korisna **strategija suočavanja!**

- reakcija kognitivnog izbjegavanja je svaki put negativno potkrijepljena izostankom ili završetkom neugodnog unutarnjeg ili vanjskog događaja

# Metakognitivna teorija

(Wells, 1995, 1997)

- GAP je rezultat interakcije između:
  - korištenja brige kao **strategije suočavanja**
  - **negativne procjene** brige
  - pokušaja **kontrole** brige
- 2 tipa briga:
  - 1) tip 1 (briga o raznim prijetnjama)
  - 2) tip 2 (meta-briga)
- istovremeno prisutna i **pozitivna i negativna** vjerovanja o brizi



**POZITIVNA  
VJEROVANJA O BRIZI**

*Zabrinutost mi pomaže u suočavanju.*

*Ako brinem, spriječit ću da se dogode ružne stvari.*

*Zabrinutost mi pomaže u rješavanju problema.*

*Ništa ne bih postigao bez brige.*

*Ako brinem, uvijek mogu biti spreman.*

**NEGATIVNA  
VJEROVANJA O BRIZI**

- *Ne mogu kontrolirati svoje brige.*
- *Brinuti je štetno.*
- *Ako brinem, mogao bih poludjeti.*
- *Mogao bih upasti u stalno stanje zabrinutosti iz kojeg nikada neću izaći.*
- *Brige će me potpuno preplaviti i preuzeti kontrolu nada mnom.*

I Borkovec i Wells naglašavaju da se brige pojačavaju **nepojavljivanjem negativnih događaja** i magičnim vjerovanjem da nas brige pripremaju i štite

# Četverodijelni model GAP-a (Ladouceur i sur., 1997)

Razvoj i trajanje GAD-a podržavaju četiri varijable:

## NETOLERANCIJA NESIGURNOSTI

(snižen prag tolerancije i  
snažne reakcije na  
nejasnoću; vodi do  
disfunkcionalnih  
ponašanja)

## SLABO SNALAŽENJE U PROBLEMIMA

(slabo vjerovanje u vlastite  
kapacitete rješavanja  
problema i niska percipirana  
kontrola nad procesom  
rješavanja problema)

## VJEROVANJA O BRIGAMA

(precjenjivanje prednosti i  
podcjenjivanje nedostataka  
briga)

## KOGNITIVNO IZBJEGAVANJE

(izbjegavanje  
zastrašujućih  
mentalnih slika)



# Općeprihvaćeni smjerovi u terapiji GAPa

## Glavni opći ciljevi

1. smanjenje ekscesivnih briga koje se ne daju kontrolirati
2. ublažavanje trajne pretjerane uzbuđenosti
3. *smanjenje zabrinutosti zbog brinjenja*

## Dodatni mogući ciljevi:

- Pобољшanje kvalitete života
- Pобољшanje interpersonalnih odnosa
- Smanjenje izbjegavanja
- Smanjenje traženja razuvjeravanja
- Efikasnije procesiranje emocija
- Itd.

Voditi računa o čestom **komorbiditetu**:

Često treba koristiti

**više tretmanskih paketa**

# Tretman GAD-a



Tehnike  
usmjerene na  
**fiziološku**  
komponentu

Tehnike  
usmjerene na  
**kognitivnu**  
komponentu

Tehnike  
usmjerene na  
**bihevioralnu**  
komponentu

**Ostale**  
tehnike

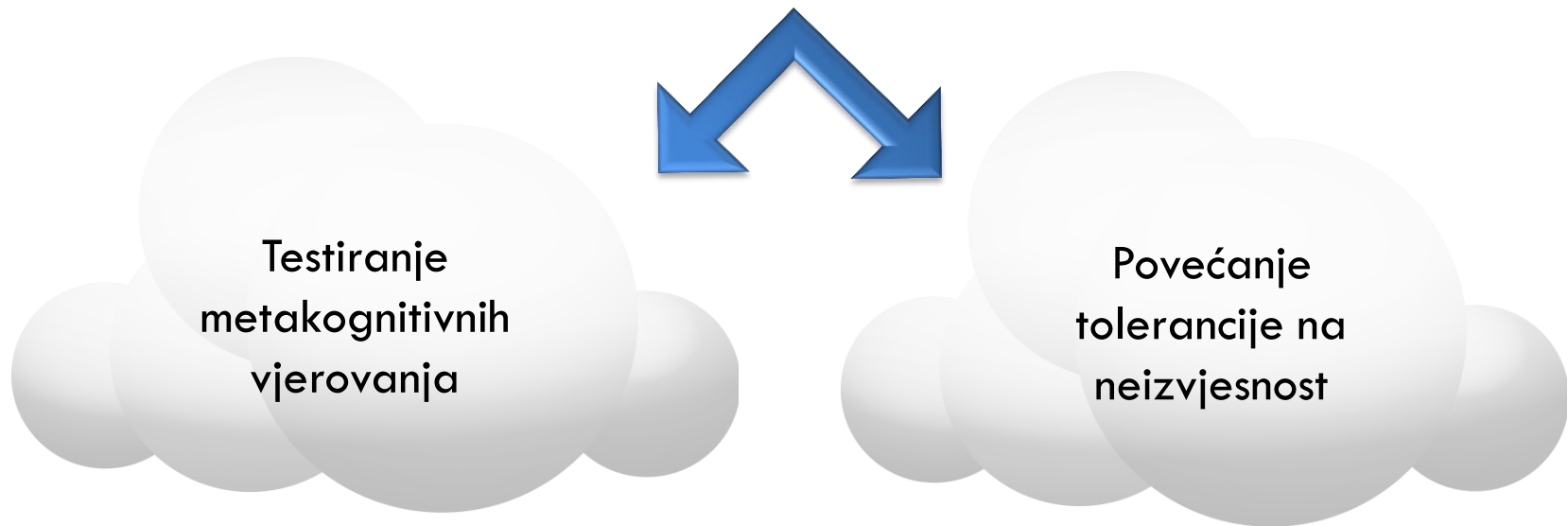
# Kognitivne tehnike

- psihoedukacija
- kognitivno restrukturiranje
  - povećanje svjesnosti o kognitivnoj aktivnosti (npr. dnevnik briga)
  - ispitivanje distorziranih kognicija (npr. vođeno otkrivanje, dekatastrofizacija)
  - generiranje alternativnih tumačenja (npr. zamišljanje iz perspektive druge osobe)
  - kreiranje i testiranje racionalnog odgovora
- pozitivna imaginacija
- izlaganje brigama
- razlikovanje produktivnih i neproduktivnih briga
- poboljšanje snalaženja u problemima
- cost-benefit analiza suočavanja
- rad na **prihvatanju** neizvjesnosti, ograničenja, nesavršenosti, nedostatka potpune kontrole
- rad na posredujućim i bazičnim vjerovanjima
- prevencija kognitivne reakcije
  - vrijeme za brigu
  - vrijeme bez briga
- eksperimenti



# Bihevioralni eksperimenti

- usmjereni na testiranje vjerovanja koja potiču brigu i vjerovanja o samom procesu brinjenja



- važnije je usmjeriti se na procjene koje održavaju **proces** disfunkcionalne brige, nego na sam sadržaj



# Primjeri eksperimenata

- planiranje kontroliranih perioda za brigu
- preispitivanje vjerovanja o nekontrolabilnosti
- eksperimenti gubitka kontrole
- testiranje korisnosti briga
- odbacivanje kontrole misli
- toleriranje neizvjesnosti

## Tehnike usmjerene na fiziološku komponentu



- progresivna mišićna relaksacija
- razne vježbe disanja
- sustavna desenzibilizacija
- biofeedback
- **TJELESNO VJEŽBANJE**  
(aerobne vježbe!)

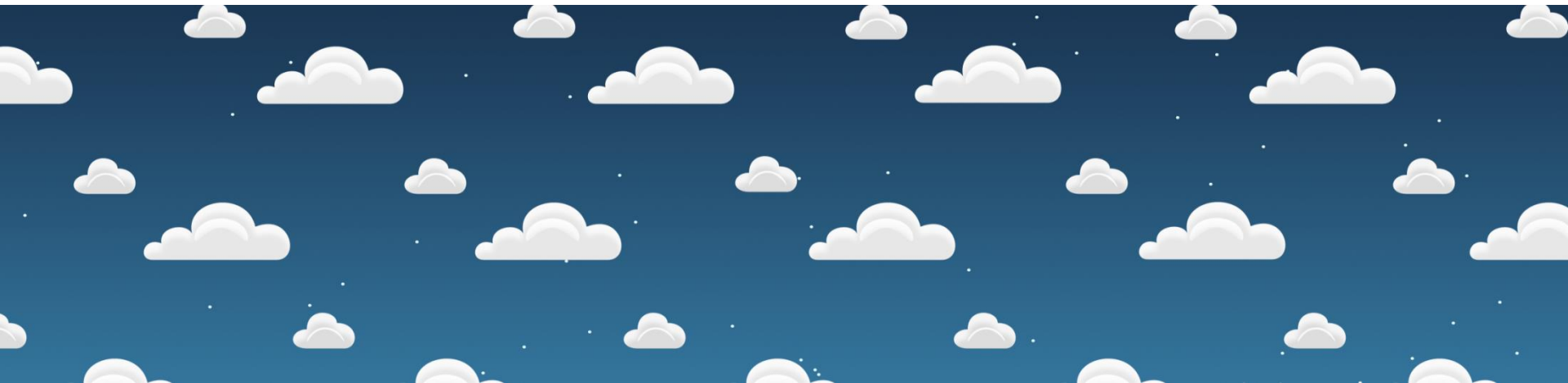


# Bihevioralne tehnike

- prevencija bihevioralne reakcije
- izlaganje (zastrašujućim situacijama i fiziološkim simptomima)
- povećanje ugodnih aktivnosti
- bihevioralni tretman nesanicice

# Dodatne tehnike

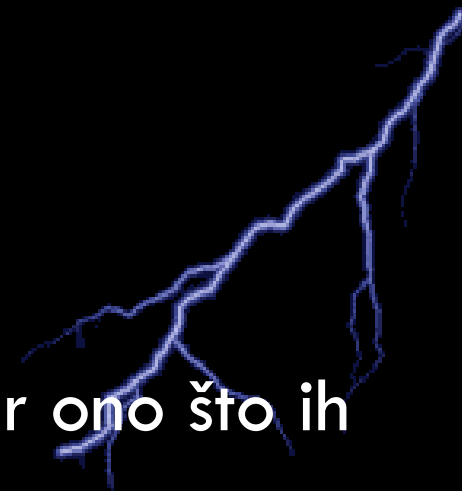
- mindfulness
- trening procesiranja i regulacije emocija
- uvježbavanje interpersonalnih vještina  
asertivne vještine, komunikacijske vještine, vještine rješavanja sukoba, aktivno slušanje i prihvaćanje drugih...
- upravljanje vremenom



# Primjer ciljeva tretmana i intervencija

Ciljevi tretmana	Intervencije
Smanjivanje tjelesnih simptoma anksioznosti	Relaksacija; vježbe disanja
Smanjivanje uzbuđenja vezano uz misli i osjećaje	Mindfulness trening; vježbe meditacije
Smanjivanje vremena provedenog u brigama (do 1 sat dnevno)	Distrakcije; vrijeme za brigu; raspored aktivnosti
Smanjivanje uvjerenosti u NAM	Kognitivno restrukturiranje
Povećanje prihvaćanja	Kognitivno restrukturiranje; mindfulness trening; metakognitivne tehnike
Uklanjanje izbjegavanja i sigurnosnih ponašanja (navesti kojih)	Izlaganje; sprečavanje odgovora; bihevioralna aktivacija
Smanjenje vjerovanja da je tjeskoba štetna	Kogn. restruktur.; bihevioralni eksperiment
Smanjenje vjerovanja o pozitivnoj vrijednosti briga	Metakognitivne tehnike; kognitivno restruktur.; bihevioralni eksperiment

# Poteškoće u tretmanu



- vjerovanje da su brige realistične (jer ono što ih plaši se *može* dogoditi)
- vjerovanje da brige štite
- perfekcionistička vjerovanja o smanjenju anksioznosti (*“Ne smijem nikad više biti anksiozna”*)
- očekivanja i zahtjevi o sigurnosti (često potaknuta apsolutističkim vjerovanjima o nemarnosti i odgovornosti)
- poteškoće s relaksacijom (zbog vjerovanja da će u stanju opuštenosti biti nesvjesni opasnosti i stoga ranjivi)
- odbijanje izlaganja i ispuštanja sigurnosnih ponašanja (npr. pretraživanja weba o bolestima)

# Literatura

- Leahy, R.L., Holland, S.J.F., & McGinn, L.K. (2012). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Meares, K., & Freeston, M. (2008). *Overcoming Worry: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson.
- Rygh, J.L., & Sanderson, W.C. (2004). *Treating Generalized Anxiety Disorder: Evidence-Based Strategies, Tools, and Techniques*. New York: The Guilford Press.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

A vibrant rainbow arches across a bright blue sky filled with scattered white clouds. The rainbow's colors are vivid, transitioning from purple on the left to red on the right. The text "Hvala na pažnji!" is overlaid in white on the right side of the image.

**Hvala na pažnji!**