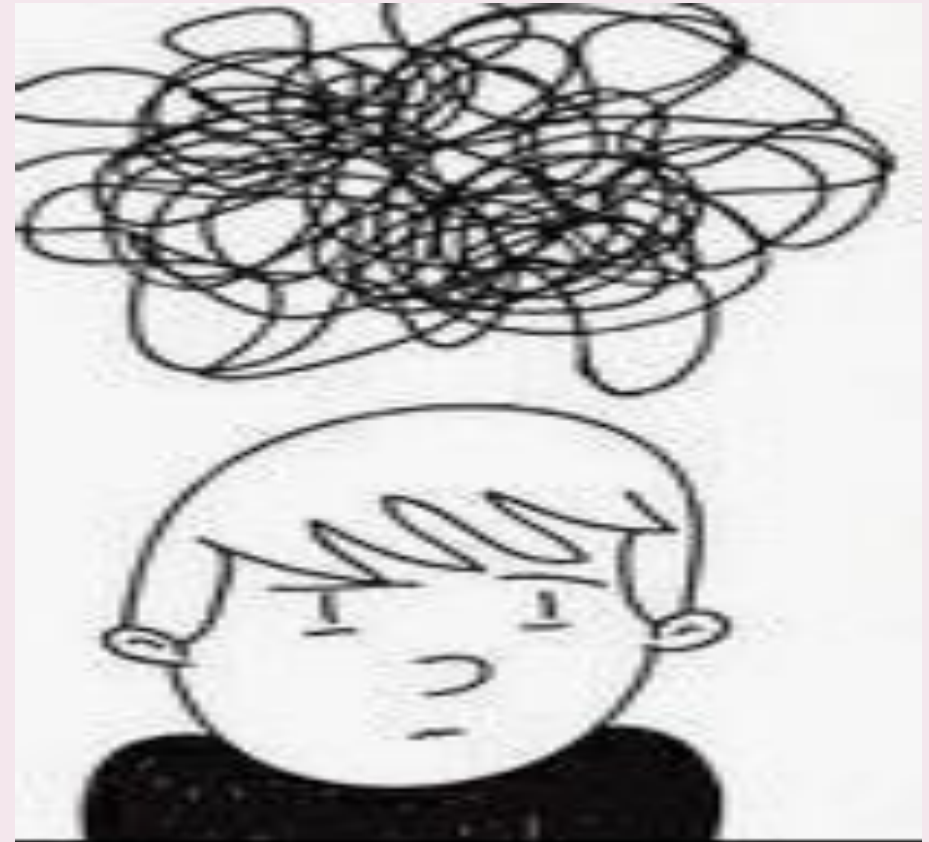


SPECIFIČNOSTI BK TRETMANA ANKSIOZNOSTI KOD DJECE

Katarina Vukas
Zagreb, 19. siječnja 2019.



Koji su bili vaši strahovi u djetinjstvu?



- Strah od neuspjeha i kritike
- Strah od nepoznatog
- Strah od ozljede i malih životinja
- Strah od opasnosti i smrti
- Strah od medicinskih postupaka
 - *FSSC-R, Ollendick (1995)*

Što je “normalno”,
a što “anksiozno”

ANKSIOZNI POREMEĆAJ = *anksioznost i strah neproporcionalni razini “prijetnje”+ ometa svakodnevno funkcioniranje*

- anksioznost na razini panike pri odvajanju ili očekivanju odvajanja
- brige o mogućim opasnostima i smrti
- 6 mj.

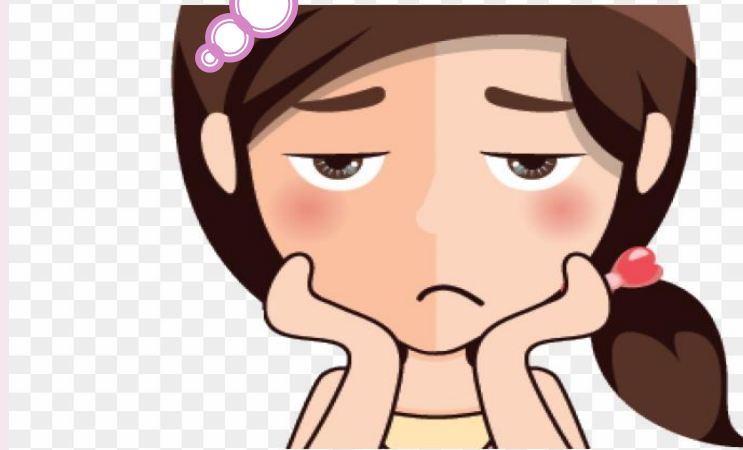
Separacijski
anksiozni poremećaj

- ekstremna sramežljivost
- povlačenje iz novih situacija ili od ljudi
- 4 tjedna

Socijalna
fobija

- pervazivne i nekontrolabilne brige
- brige o izvedbi, obitelji, društvenim odnosima, zdravlju, ruminacije itd.
- 6.mj

Generalizirani
anksiozni poremećaj



... a kakvi su vaši strahovi sada? 😊

- najčešći – **10-20%**
- ako se **ne liječi** uzrokuje poremećaje i u odrasloj dobi
- **12%** depresija, **15%** suprotstavljanje i prkošenje, **17%** ADHD, **50-75%** dr. anksiozni poremećaj (psihopatologija?)

VRSTA

- dječji strahovi su sadržajno **općeniti**, izmišljeni, nekontrolabilni i moćni
 - npr. babaroga, vuk pod krevetom
- s vremenom postaju **specifični**, diferencirani i realistični
 - npr. strah od neuspjeha u školi, prihvaćanje vršnjaka, odvajanje od roditelja

KOLIČINA

- kako djeca odrastaju, broj strahova se **smanjuje**

SPOL

- **djevojčice** pokazuju više strahova od dječaka
- između 9–13 godina = učestalost i kod dječaka i djevojčica

PSIHOSOMATIKA

aktivnost AŽS-a,
znojenje, bol u
stomaku, crvenilo
u obrazima,
drhtanje, "lupanje"
srca, ubrzano
disanje

KOGNICIJE

ruminacije i pretjerane brige, percepcija
prijetnje, misli o sramoćenju i negativnoj
evaluacije vršnjaka, negativne misli o
sebi

POSLJEDICE

teškoće u ostvarivanju
prijateljstva, izbjegavanje
škole, slabi školski uspjeh,
nisko samopouzdanje,
izbjegavanje izvanškolskih
aktivnost, odvajanje od
roditelja ...



EMOCIJE

strah, zabrinutost, nemir

PONAŠANJE

izbjegavajuća ponašanja,
drhtavi glas, rigidno držanje,
plač, grickanje noktiju itd.

KOGNITIVNI DEFICIT

- *manjak razmišljanja u situacijama koje zahtijevaju naprednije razumijevanje*
- treba eliminirati impulzivno reagiranje i raditi na smislenijem rješavanju problema

KOGNITIVNA DISTORZIJA

- *mišljenje koje je disfunkcionalno i pristrano*
- treba ih imenovati, prepoznati kao problematične i ispraviti ih



prezaštitnički
stil

majke rješavaju
probleme djece →
nesposobni

ne potiču
samostalnost



potreba
izbjegavanja
mogućih prijetnji

“nedemokratični”,
odlučuju umjesto
djece

šalju poruku
“stalnog
straha i
prijetnje”

RAD S OBITELJI



- Terapeut se nalazi s roditeljima kako bi dobio njihovu **suradnju** i dogovorio **plan tretmana**
 - pomoć djetetu da koristi naučene vještine (npr. tehnike opuštanja)
 - pomoć u organizaciji vremena (domaće zadaće)
 - ne nametati vlastite stavove i misli
- **Problemi**
 - **nedovoljna uključenost** (nedolaženje svaki put, negiranje problema i sl.)
 - **prezaštićivanje** (ometanje zadataka koji razvijaju samopouzdanje djeteta), osjećaj krivnje
- obiteljska intervencija (mogućnost vlastite patologije)

PROCJENA

uskладiti različite
procjene
(roditelj, dijete,
nastavnik)

omogućiti
evaluaciju
promjene
tijekom terapije

KLINIČKI INTERVJU

SAMOPROCJENE

OPAŽANJE PONAŠANJA

**PROCJENA RODITELJA I
UČITELJA**

FIZIOLOŠKE PROCJENE

OBITELJSKA PROCJENA

omogućiti
pouzdanu i valjanu
procjenu simptoma
u različitim
područjima

diferencijalnu
dijagnostiku

procjena
ozbiljnosti/
intenziteta

KLINIČKI INTERVJU

- obuhvaća **roditelje i djecu** - pouzdanost izvještaja ?
- ✓ **ADIS-C/P** (The Anxiety Disorders Interview Schedule for Children/Parents, Silverman i Albano, 1997) - DSM-IV

SAMOPROCJENE

✓ **RCMAS** (Revised Children's Manifest Anxiety Scale, Reynolds i Richmond, 1978)

✓ **3 faktora**: fiziološke simptome, brigu i preosjetljivost i strah/koncentraciju + "skala laži" (6-9 godina)

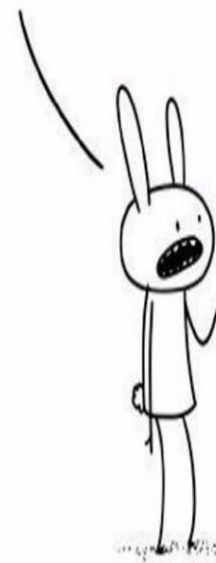
✓ **FSSC-R** (Fear Survey Schedule for Children – Revised, Ollendick, 1983)

✓ identificira specifične izvore straha (**5 strahova**), intenzitet i efekte tretmana

POTEŠKOĆE

individualna procjena značenja čestice (nikad, često, rijetko..); utječe trenutno stanje djeteta; nisu dovoljno individualizirani

What on earth is that?



Oh,
just my mind

Naučiti djecu da prepoznaju znakove preplavljujućeg anksioznog uzbuđenja i da ti znakovi služe kao putokaz za strategije upravljanja anksioznošću

Trening vještina

Svjesnost tjelesnih reakcija

Prepoznavanje i evaluacija samogovora

Rješavanje problema

Samoprocjena i nagrada

Izlaganje

In vivo ili u mašti

Igranje uloga

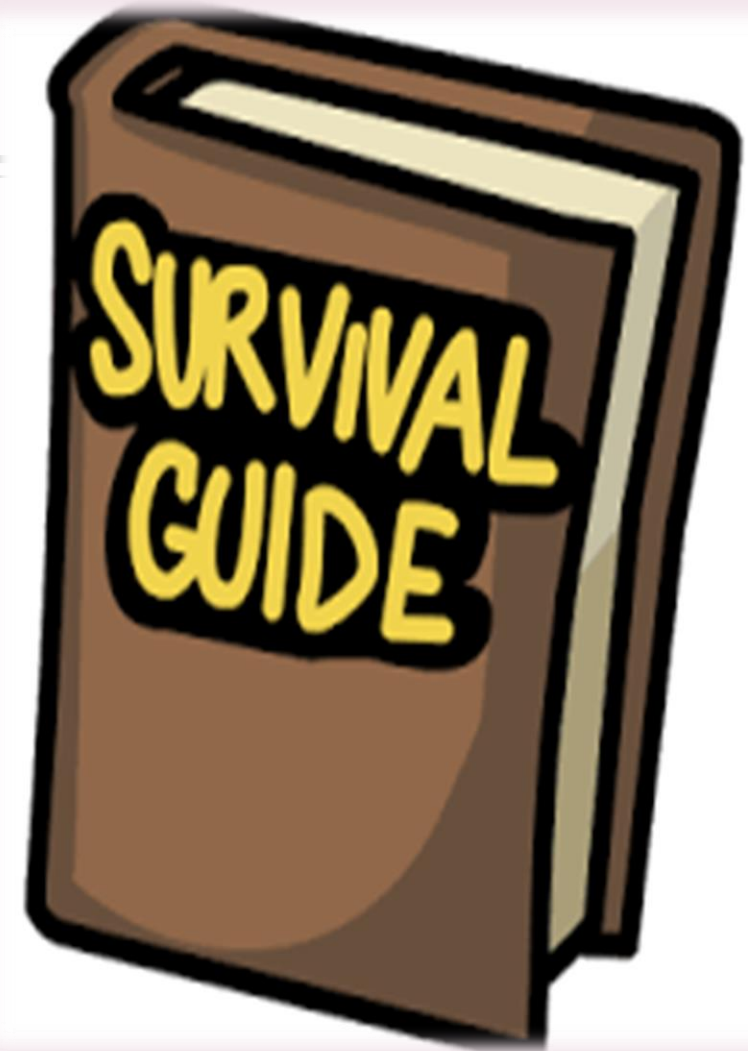


PSIHOEDUKACIJA – dijete i roditelji

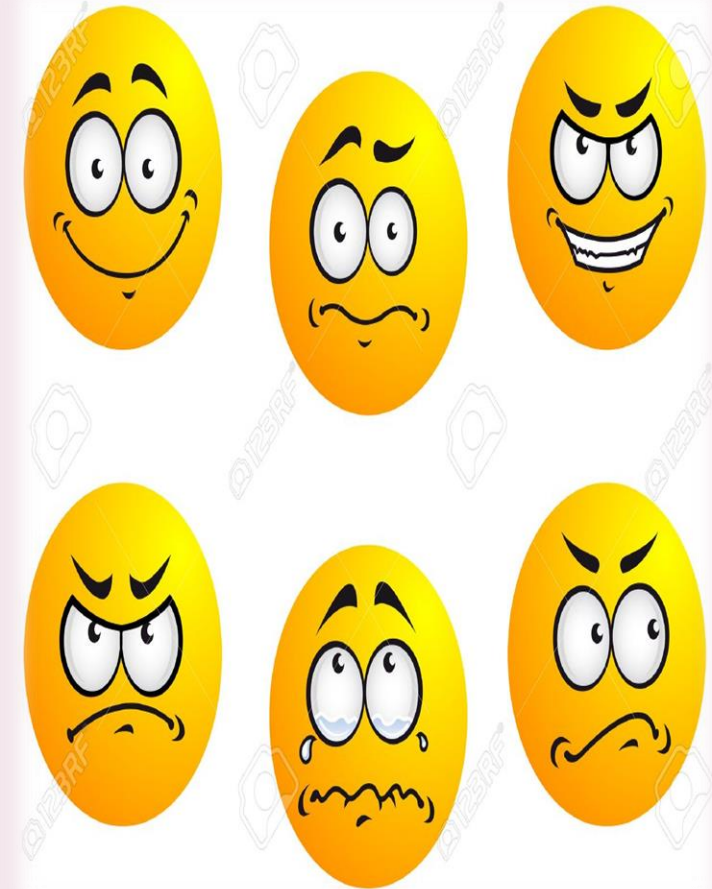
- ✓ prepoznati i razlikovati vlastite osjećaje, misli i ponašanja
- ✓ fizički simptomi anksioznosti \neq bolest

SPECIFIČNOSTI KBT –a ZA DJECU:

- ✓ igre (“razvrstavanje karata”, “koševi misli i osjećaja”)
- ✓ lutke
- ✓ pričanje priče (vođene priče kod procjene, otvorene priče)
- ✓ terapijske priče
- ✓ zbirke priča (The Huge Bag of Worries, The school Wobblies itd.)
- ✓ vizualizacija (Harry poter, magično ogledalo itd.)



AFEKTIVNA EDUKACIJA



- ✓ učenje povezanosti različitih facijalnih ekspresija sa različitim emocijama
- ✓ djeca često loše prepoznaju osjećaje (strah, tuga, ljutnja)
- ✓ slike iz časopisa, knjiga, edukativnih materijala itd. – **ne koristiti dijete za primjer!** - “igranje uloga”
- ✓ “prvi znakovi uznemirenosti” (napetost mišića i nepravilno disanje)
- ✓ razvoj **svijesti** i **kontrole** nad vlastitim fiziološkim reakcijama
- ❖ Kada se dijete nauči prepoznati fiziološke znakove anksioznosti, uče se kako da im oni služe kao znakovi za kognitivno restrukturiranje i relaksaciju 😊

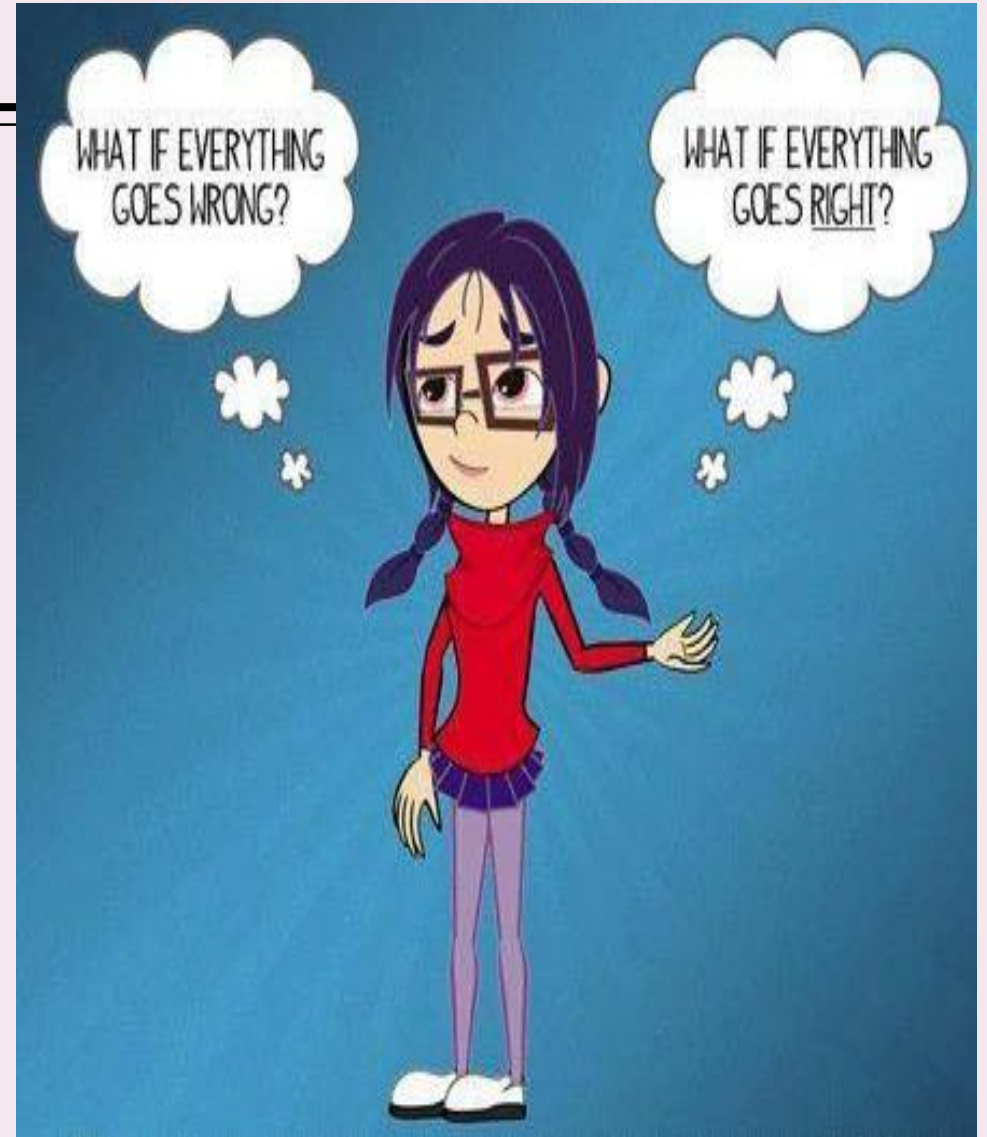
RELAKSACIJA

- ✓ progresivna mišićna relaksacija (za djecu)
 - ✓ svijest o napetosti i opuštanju mišića
 - ✓ npr. prolazak kroz usku ogradu, cjeđenje limuna u ruci (ovisno o dobi)
 - ✓ audiosnimka
- ✓ dijete poveže relaksaciju s odgovarajućom riječi
 - ✓ npr. „mir” koja se izgovara u sebi uz izdah
- ✓ relaksacija je učinkovitija kada se koristi u kombinaciji s postupnim izlaganjem (in vivo), nego kao pojedinačna metoda

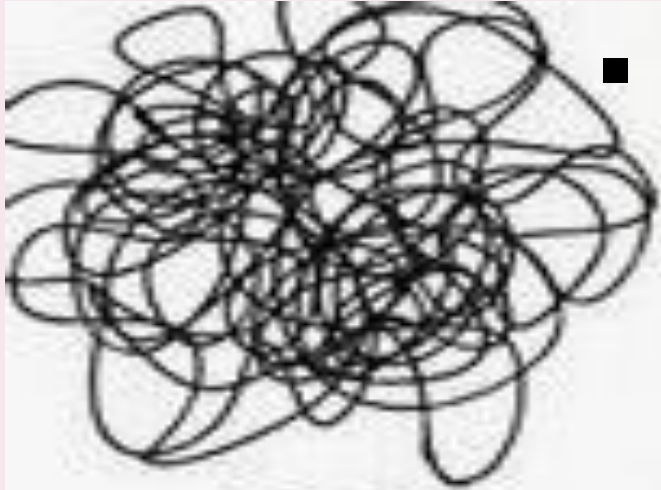


SAMOGOVOR

- djetetova **očekivanja** i **atribucije** o sebi, drugima i situacijama
- očekivanja su fokusirana na:
 - Negativne samoprocjene
 - Perfekcionističke standarde
 - Povećan fokus na sebe ili brigu o tome što drugi misle
 - Brige o neuspjehu ili nemogućnosti suočavanja
- “**crteži s balončićima**” u kojima se upisuju misli – dijete smišlja misli koje izazivaju anksioznost i one koje je smanjuju
- “**spam**” (neželjena poruka elektronske pošte)



KOGNITIVNO RESTRUKTURIRANJE



- Identificiranje i modifikacija djetetovih iskrivljenih ili nerealnih kognicija

1. Naučiti dijete da testira i **smanji negativne misli** 😊
2. Stvaranje pozitivnih misli
3. Dovođenje u pitanje nerealističnih ili disfunkcionalnih negativnih automatskih misli
4. Stvaranje plana za nošenje sa zastrašujućim situacijama

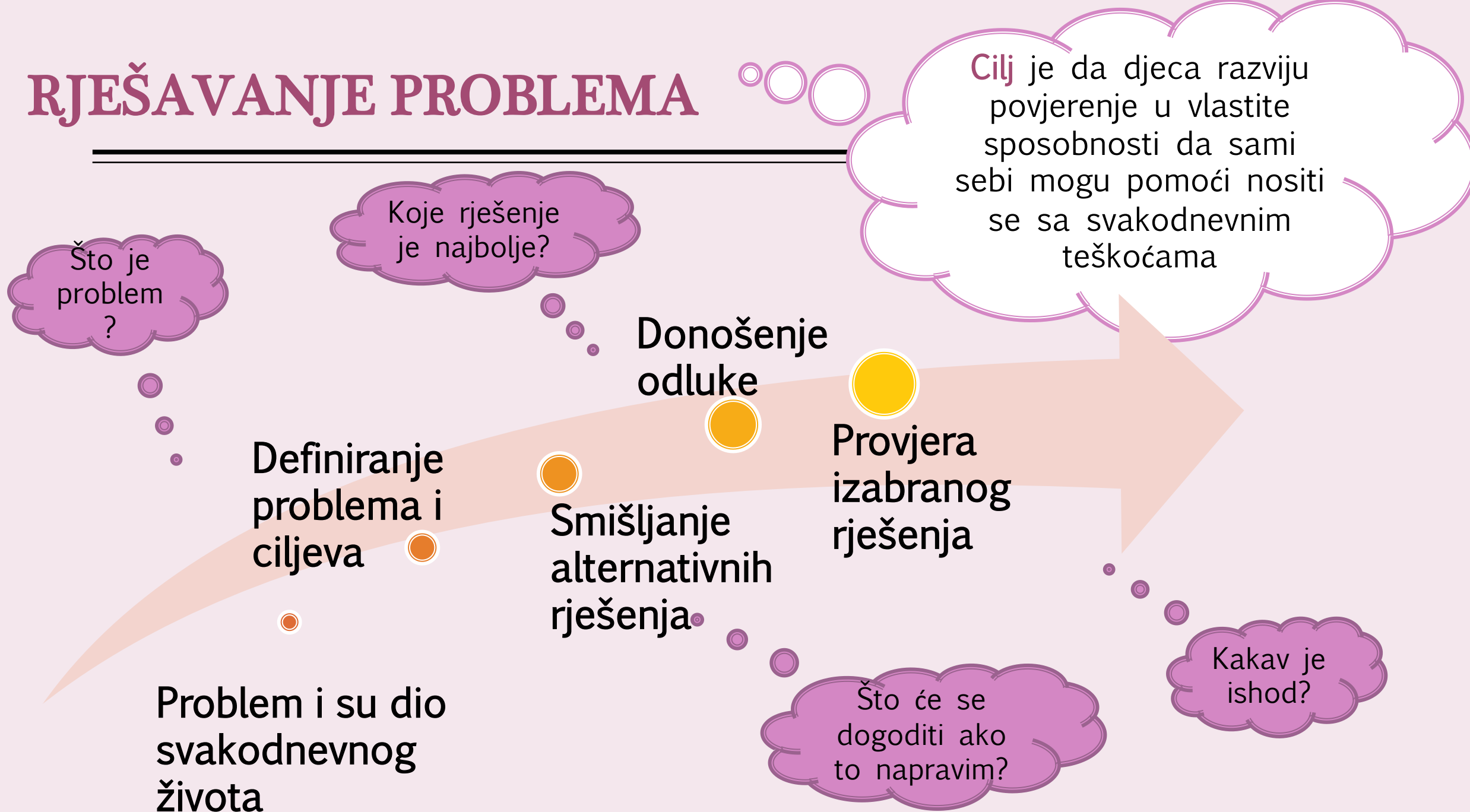


CILJ

- 1) ukloniti karakteristične pogrešne interpretacije okolinskih događaja
- 2) postupno i sustavno izgraditi referentni okvir koji uključuje strategije za suočavanje

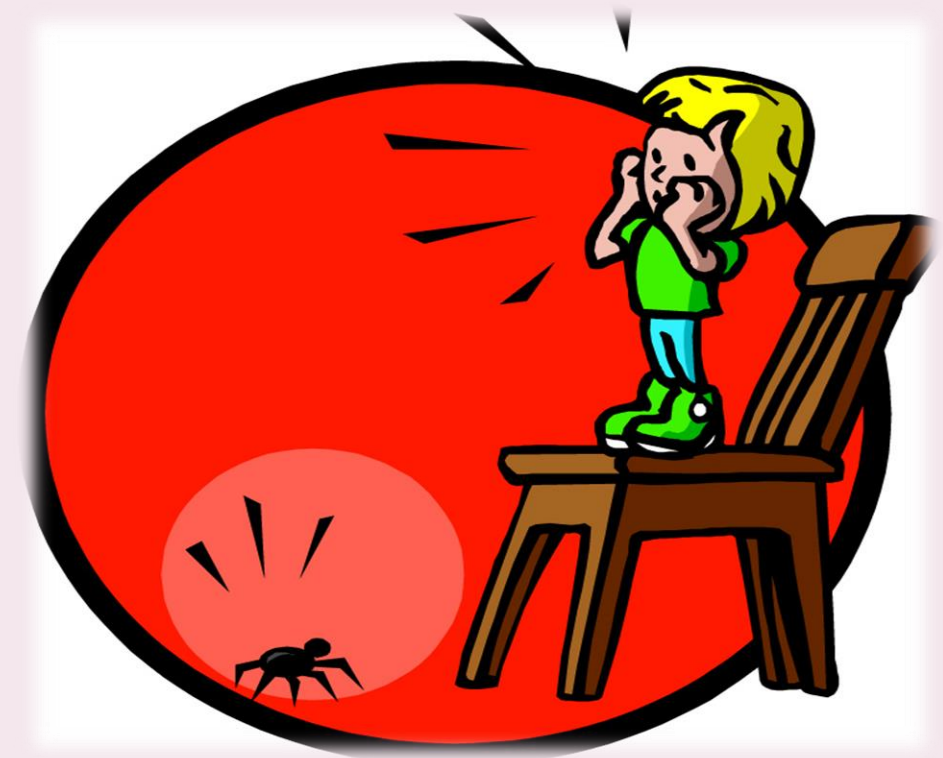
“THE POWER OF NON-NEGATIVE THINKING”

RJEŠAVANJE PROBLEMA



IZLAGANJE

- ✓ pomoći djeci da se prilagode na uznemirujuće situacije i pružiti im mogućnost prakticiranja vještina suočavanja u simuliranim ili stvarnim situacijama
- ✓ u mašti ili *in vivo*
- ❖ postupno izlaganje 😊
(hijerarhija straha)
- ❖ preplavaljivanje ? ☹️

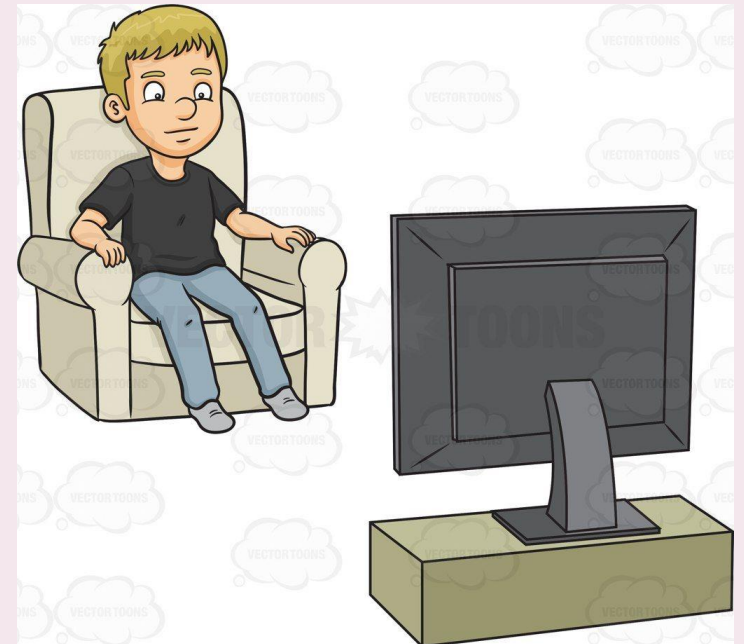


MODELIRANJE

- ❖ demonstrira se ponašanje u stresnoj situaciji kako bi se djetetu ilustrirale poželjne reakcije
- ❖ strah se može smanjiti i stječu se odgovarajuće vještine suočavanja

- ❖ **VRSTE:**

- snimljeni materijal
- modeliranje uživo
- participirajuće modeliranje 😊 😊 😊



KONTIGENTNO POTKREPLJENJE

- ❖ terapeut naglašava važnost samonagrađivanja i djelomičnog uspjeha
- ❖ najčešće: oblikovanje, pozitivno potkrepljenje i gašenje
- ❖ “dresiranje psa”
- ❖ postupno izvođenje i pravovremeno pojačavanje pomoći će djetetu da s vremenom razvije samopouzdanje i poveća osjećaj kompetencije



NAGRAĐIVANJE

- ✓ anksiozna djeca mogu imati manjak samopouzdanja i/ili vrlo visoke kriterije kada procjenjuju sebe i svoj učinak
- ✓ učenje pozitivne samoevaluacije i nagrađivanje jako su važni – *“Što sam dobro odradio i što mi se sviđa?, Što bih volio promijeniti?”*
- ✓ izrada **“liste samonagrađivanja”**





P

- Osjećaš se preplašeno?
- prepoznavanje tjelesnih simptoma anksioznosti

L

- Misliš da će se dogoditi nešto loše?
- Prepoznavanje samogovora i onog što nas brine

A

- Koje aktivnosti će ti pomoći?
- ponašanja za suočavanje s poteškoćama

N

- Koju nagradu zaslužuješ?
- samoprocjena i samonagrađivanje



LITERATURA

- Kendall, P. C. (2000). Child and Adolescent Therapy – Cognitive-Bibehavioral Procedures; New York, The Guilford Press.
- Stallard, P. (2010). Misli dobro, osjećaj se dobro. Kognitivno-bibehavioralna terapija u radu s djecom i mladima. Jastrebarsko, Naklada Slap.