



Praktikum 2



Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

Rijeka, 14.9.2019.

Fobični poremećaji

FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna

- intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
- izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
- osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu

vrlo česti

- 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
- 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti



Glavne vrste fobičnih poremećaja

- Prema DSM-V:

- **Agorafobija**
- **Specifična fobija**
- **Socijalna fobija**

često ih je teško međusobno razlikovati – važnost diferencijalne dijagnostike!

Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
 - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
 - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
 - značaj za preživljavanje u primitivnom okruženju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



Etiologija fobičnih poremećaja (2)

Bihevioralna objašnjenja (i)

○ udešenost

- genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971) – npr. brže se usvaja strah od zmija nego od automobila
- brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
- socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)

○ uvjetovanje

- strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
- iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost ublažava izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

Etiologija fobičnih poremećaja (3)

Bihevioralna objašnjenja (ii)

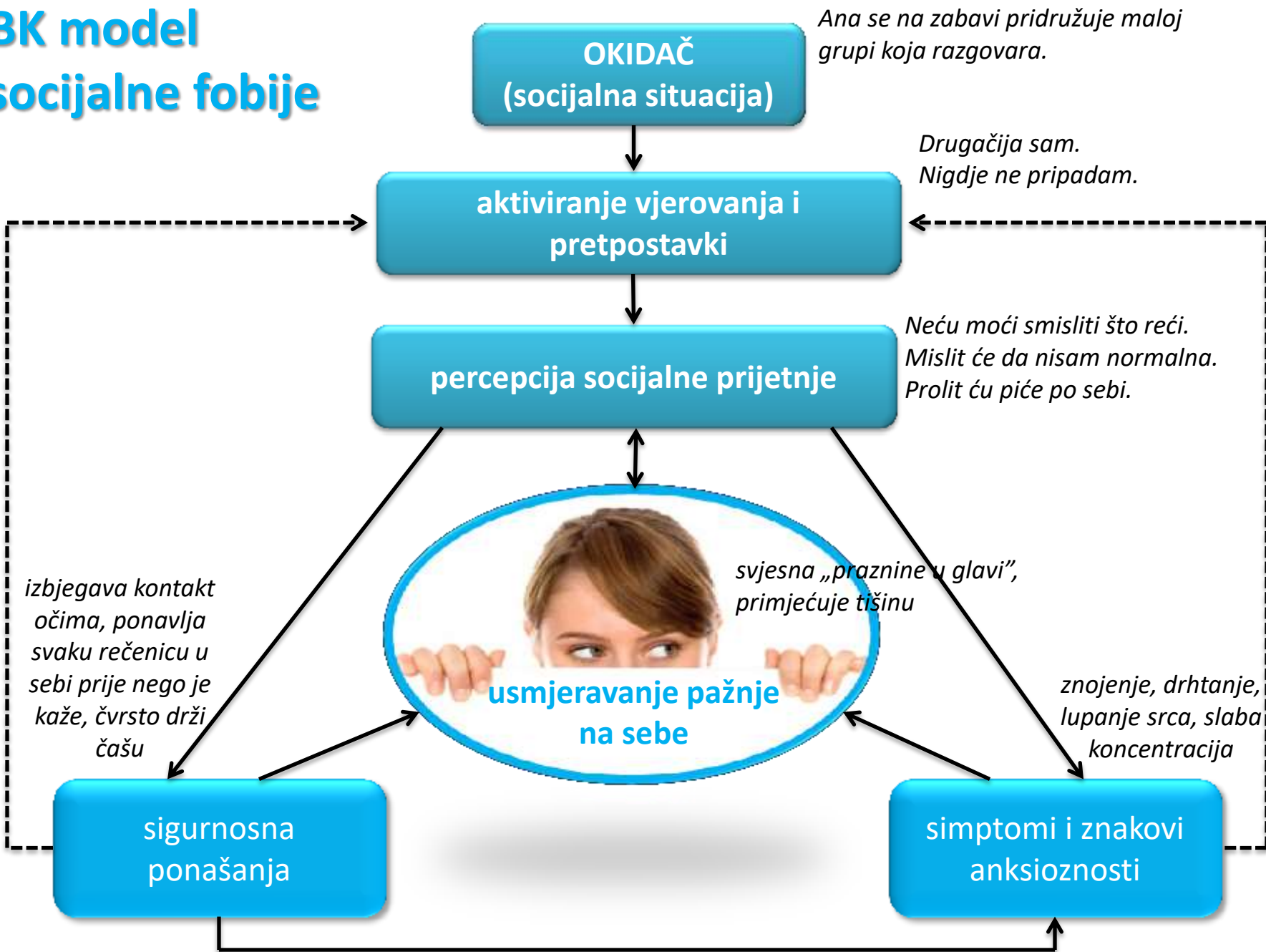
- **modeliranje**
- **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
 - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju? - rezultati istraživanja podržavaju i jedan i drugi zaključak!

Etiologija fobičnih poremećaja (4)

Kognitivna objašnjenja

- važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
- tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
- npr. kod socijalne fobije
 - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam; Gubim kontrolu; Oni misle da sam glupa; Nitko me ne voli*
 - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Moram ostaviti dobar dojam; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti (visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem)*
 - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi (neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni)*

BK model socijalne fobije





Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- izlaganje
- kognitivna restrukturacija
- trening relaksacije
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina
(ako je potrebno kod socijalne fobije)
- završavanje tretmana

Procjena

- **intervju** - posebno je važno detaljno ispitati kontekst (okidače) i sadržaj strahova (zastrašujuće posljedice), izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova **nerealna očekivanja**.
Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
- ponuditi racionalnu tretmana koju klijent može razumjeti (npr. adaptivnu funkciju fobije)
- klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

A hand holding a black silhouette of a hand with a white lightning bolt symbol on the palm.

**Upoznavanje s
tretmanom**

- **izlaganje**

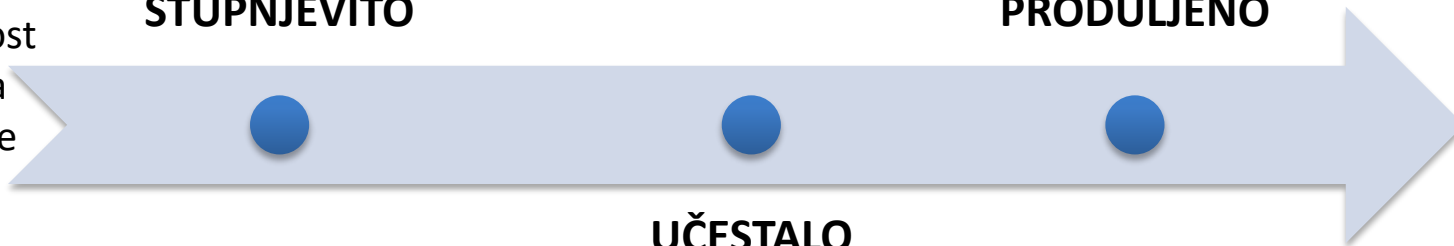
- *in vivo*, u imaginaciji, modeliranjem, *virtual reality*
- postupno ili intenzivno (preplavlivanje)
- samousmjerenom ili usmjerenom od terapeuta

Optimalna
učinkovitost
izlaganja
postiže se
kada je
izlaganje...

STUPNJEVITO

PRODULJENO

UČESTALO



**Biheviortalne
tehnike (1)**

Stupnjevitoost

- popisati zastrašujuće situacije, procijeniti njihovu težinu (npr. 0-10) i poredati ih **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir moderirajuće varijable (npr. prisutnost drugih osoba, vrsta lifta)

Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije

- gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu 1
- kroz otvoren prozor na 1. katu 2
- preko rukohvata na nekom od viših katova 3
- kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat 4
- kroz uredski prozor od debelog stakla 5
- penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe 6
- prelazak preko mosta blizu ograde 7
- ručanje u restoranu na vrhu tornja 9
- hodanje uskim puteljkom po visokoj stijeni 10

Učestalost i duljina izlaganja

Zadatke treba ponavljati toliko često i dugo **dok ne prestanu izazivati pojačanu anksioznost.**

Napredak je brži uz:

- više izlaganja
- kratke razmake među izlaganjima
- svakodnevno vježbanje
- produženo izlaganje
- u različitim situacijama

Uklanjanje sigurnosnih ponašanja

Sigurnosna ponašanja inhibiraju izlaganje – moraju se ukloniti!

- opažanje i pretraživanje okoline kako bi se vizualno i auditivno čekirali znakovi opasnosti; nošenje specifične odjeće; molitva; konzumiranje alkohola ili anksiolitika...
- vjerovanje da sigurnosno ponašanje pomaže onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji
- Tehnike koje pomažu uklanjanju:
 - analiza dobrih/loših strana sigurnosnih ponašanja
 - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
 - eksperiment u kojemu se sigurnosna ponašanja privremeno ukidaju
- Uklanjanje može u početku biti postupno

- **modeliranje**

- može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
- nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



**Biheviornalne
tehnike (2)**

- **trening relaksacije**

- relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
- koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
- OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



**Biheviornalne
tehnike (3)**

- **trening socijalnih vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



**Biheviornalne
tehnike (4)**

Kognitivne tehnike (1)

- kognitivna restrukturacija
 - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

Automatska misao

“Zablokirat ću i neću znati ništa reći.”

“Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti. Pitat će se: što se s njim događa?”

“Postavljat će pitanja i neću znati odgovore.”

Racionalni odgovor

“Do sada nisam nikad zablokirao.”

“Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati.”

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, možda niti neće primijetiti.”

“Možda se neću znojiti.”

“Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore.” “U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam.”



Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
 - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke (paziti čemu izlažemo socijalnog fobičara!)
- **analiza dobiti i gubitaka**
 - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
 - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije; nedostupnost)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
 - značajno smanjenje anksioznosti
 - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
 - odsustvo sustavnog izbjegavanja
 - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja
- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta



A black and white photograph of a person holding a large, rectangular sign in front of their face. The sign is white with the word "Hvala!" written in a bold, blue, sans-serif font. The person's hands are visible, holding the edges of the sign. The background is a light-colored, horizontally-slatted wooden wall. The person's hair is visible at the top of the frame, and they are wearing a dark-colored top.

Hvala!