

Kognitivno - bihevioralni tretman generaliziranog anksioznog poremećaja

Praktikum 2
Zagreb, 2017.

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?
- **čest komorbiditet**
- **manja učinkovitost tretmana** u usporedbi s drugim anksioznim poremećajima

Kriteriji

- pretjerana i/ili kronična zabrinutost
- prateći simptomi
 - nemir ili osjećaj da je osoba “na rubu živaca”
 - osjećaj napetosti ili “tvrđi” mišići
 - lako umaranje
 - razdražljivost
 - teškoće koncentriranja
 - poremećaji spavanja
- osoba s teškoćom kontrolira zabrinutost
- prevalencija 5.8-9%

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



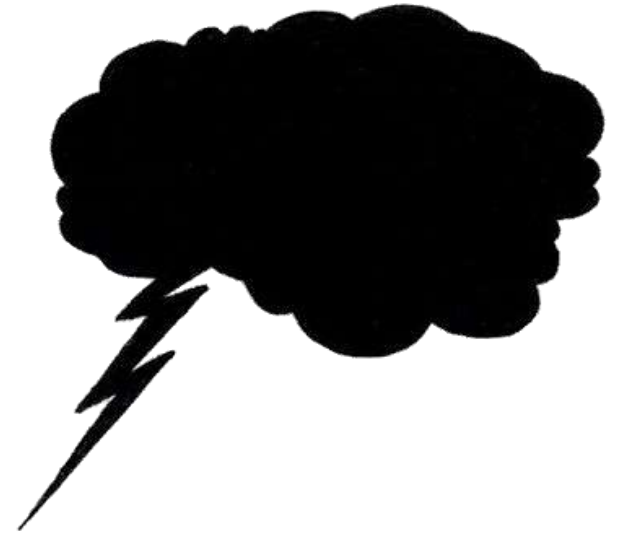
Isključiti brige koje su povezane s drugim poremećajima.



Razlike između normalne i patološke zabrinutosti



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



Što su brige?

- Kognitivni sadržaji koji se odvijaju na ponavljajući, nekontrolirani način koji proizlazi iz proaktivne kognitivne analize rizika s ciljem izbjegavanja ili rješavanja anticipiranih potencijalnih prijetnji i njihovih posljedica.



Vrste kognitivnih distorzija kod GAP-a

Distorzirane automatske misli:

Katastrofiziranje: Nešto strašno će se dogoditi.

Označavanje: Ja sam gubitnik.

Dihotomno mišljenje: Uvijek sam anksiozan.

Generaliziranje: Ne mogu upravljati svojom anksioznošću. Ne mogu upravljati ničim.

Neadaptivne pretpostavke:

Moram se odmah i zauvijek riješiti anksioznosti.

Anksioznost je znak slabosti- ne smijem biti slab.

Disfunkcionalne sheme:

Anksioznost znači da sam bolestan.

Drugi će mi se smijati.

Ili imam potpunu kontrolu, ili je nemam.

Anksioznost znači da sam slab i ovisan o drugima.

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 misaono-verbalno-lingvistične aktivnosti
- brige stoga služe kao oblik kognitivnog izbjegavanja zastrašujućih mentalnih slika, emocionalno neugodnih sadržaja te s njima povezane neugodne tjelesne aktivacije- sprječava emocionalno procesuiranje i habituaciju



brige mogu biti korisna **strategija suočavanja!**

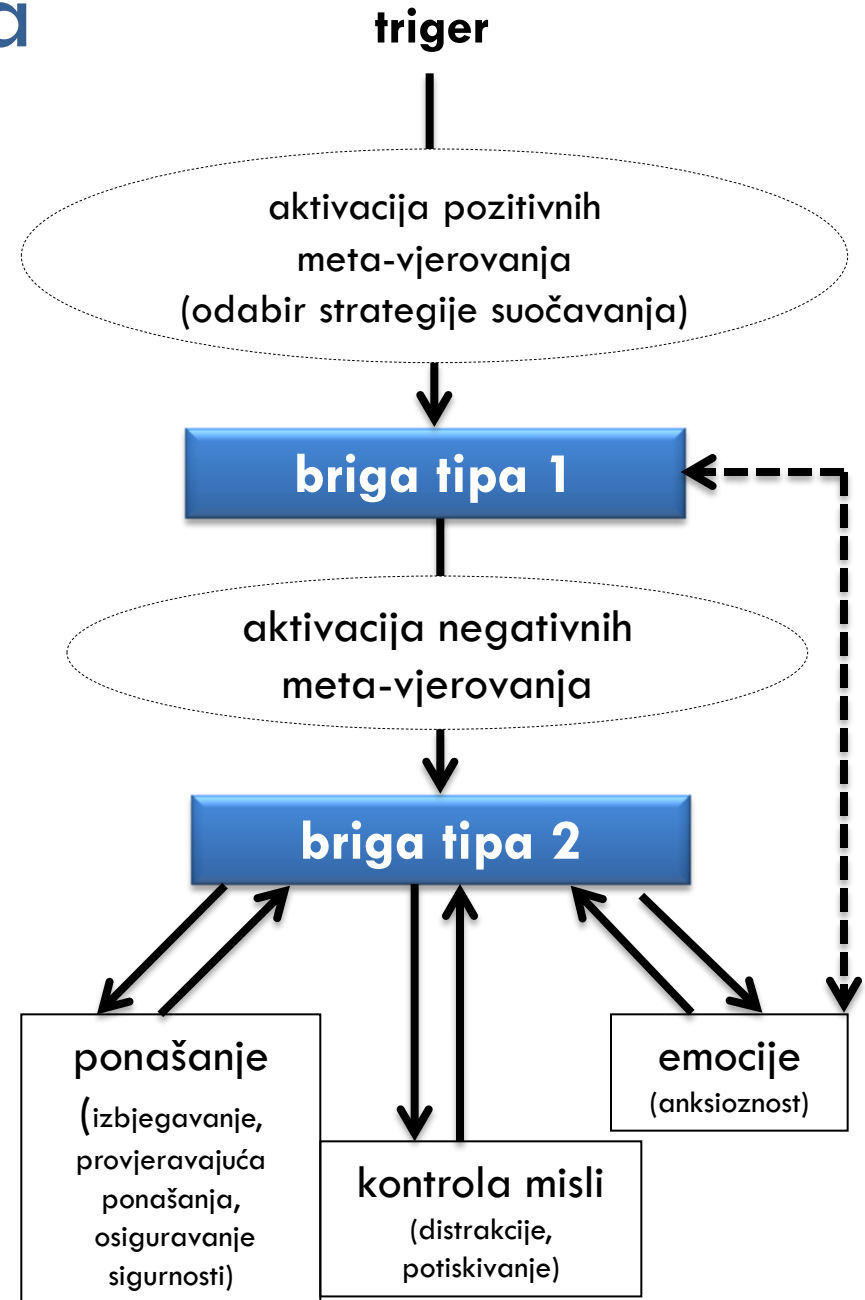
- reakcija kognitivnog izbjegavanja je svaki put negativno potkrijepljena izostankom ili završetkom neugodnog unutarnjeg ili vanjskog događaja- sprječava gašenje
- brige privremeno potiskuju emocionalni i fiziološki “arousal” i mentalne slike.

Metakognitivna teorija

(Wells, 1995, 1997)

vjerovanja o funkciji briga

- 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 “Brige će me izludjeti.”)
- istovremeno prisutna i **pozitivna** i **negativna** vjerovanja o brizi sprečavaju iskustva koja mogu promijeniti vjerovanja o nekontrolabilnosti briga.



Klijenti sa GAP-om procjenjuju vjerojatnost negativnih događaja, procjenjuju štetu visokom i interpretiraju događaje više ugrožavajućim nego što to oni jesu.

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.*

POZITIVNA VJEROVANJA O BRIGAMA

Zabrinutost mi pomaže u suočavanju.

Ako brinem, spriječit ću da se dese ružne stvari.

Zabrinutost mi pomaže u rješavanju problema.

Ništa ne bih postigao bez brige.

Ako brinem, uvijek mogu biti spreman.

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

Razvoj i trajanje GAD-a podržavaju četiri varijable:

NETOLERANCIJA

NESIGURNOSTI (Vjerovanje:
“Nesigurnost je povezana sa lošim
ishodima”)

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

VJEROVANJA O BRIGAMA
(precjenjivanje prednosti i
podcjenjivanje nedostataka
briga)

SLABO SNALAŽENJE U PROBLEMIMA- NEGATIVNA ORJENTACIJA PREMA PROBLEMU

(slabo vjerovanje u vlastite
kapacitete rješavanja problema,
niska percipirana kontrola nad
procesom rješavanja problema,
pesimizam, frustracija problemom i
problem kao prijetnja)

KOGNITIVNO IZBJEGAVANJE

(izbjegavanje zastrašujućih
mentalnih slika-distrakcija,
potiskivanje)



Općeprihvaćeni smjerovi u terapiji

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



Tretman GAD-a



Tehnike
usmjerene na
fiziološku
komponentu

Tehnike
usmjerene na
kognitivnu
komponentu

Ostale
tehnike

Tehnike
usmjerene na
bihevioralnu
komponentu

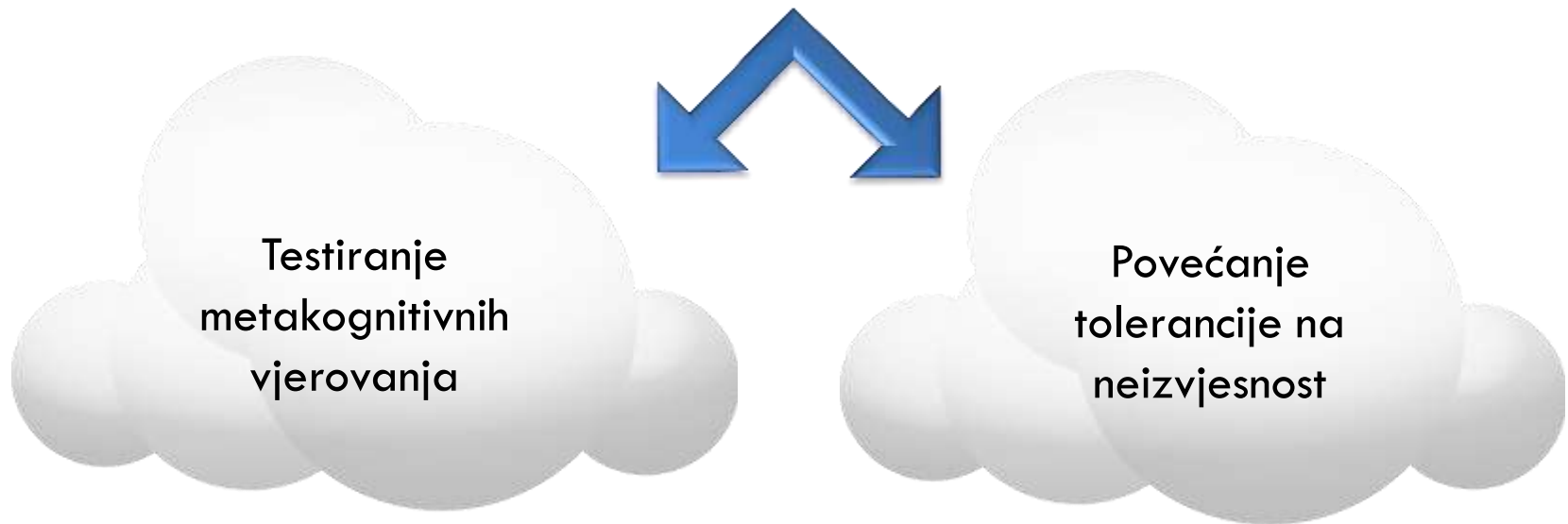
Kognitivne tehnike

- 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 (sistematska desenzitizacija)
- poboljšanje snalaženja u problemima
- cost-benefit analiza suočavanja
- 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** (*Zapisati predviđanja i provjeriti što se doista dogodilo*)
- **preispitivanje vjerovanja o nekontrolabilnosti**
- **eksperimenti gubitka kontrole** (Izazivati brige, ponavljati ih dok ne dosade. Zamisliti najgoru brigu, ponavljati je. Pustiti brige, ne zaustavljati ih.)
- **testiranje korisnosti briga**
- **odbacivanje kontrole misli**
- **toleriranje neizvjesnosti** (Doći na razgovor za posao nepripremljen.)

Tehnike usmjerene na fiziološku komponentu



- progresivna mišićna relaksacija
- abdominalno disanje
- sistematska desenzitizacija
- primijenjena relaksacija



Biheviortalne tehnike

- prevencija biheviortalne reakcije
- izlaganje in vivo i pisanjem
- povećanje ugodnih aktivnosti

Dodatne tehnike

- mindfulness
- trening procesiranja i regulacije emocija
- uvježbavanje interpersonalnih vještina
- upravljanje vremenom



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

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 blue sky filled with scattered white clouds. The rainbow's colors are bright and distinct, transitioning from red at the top to violet at the bottom. The sky is a deep, clear blue, and the clouds are soft and white, adding texture to the background.

Hvala na pažnji!