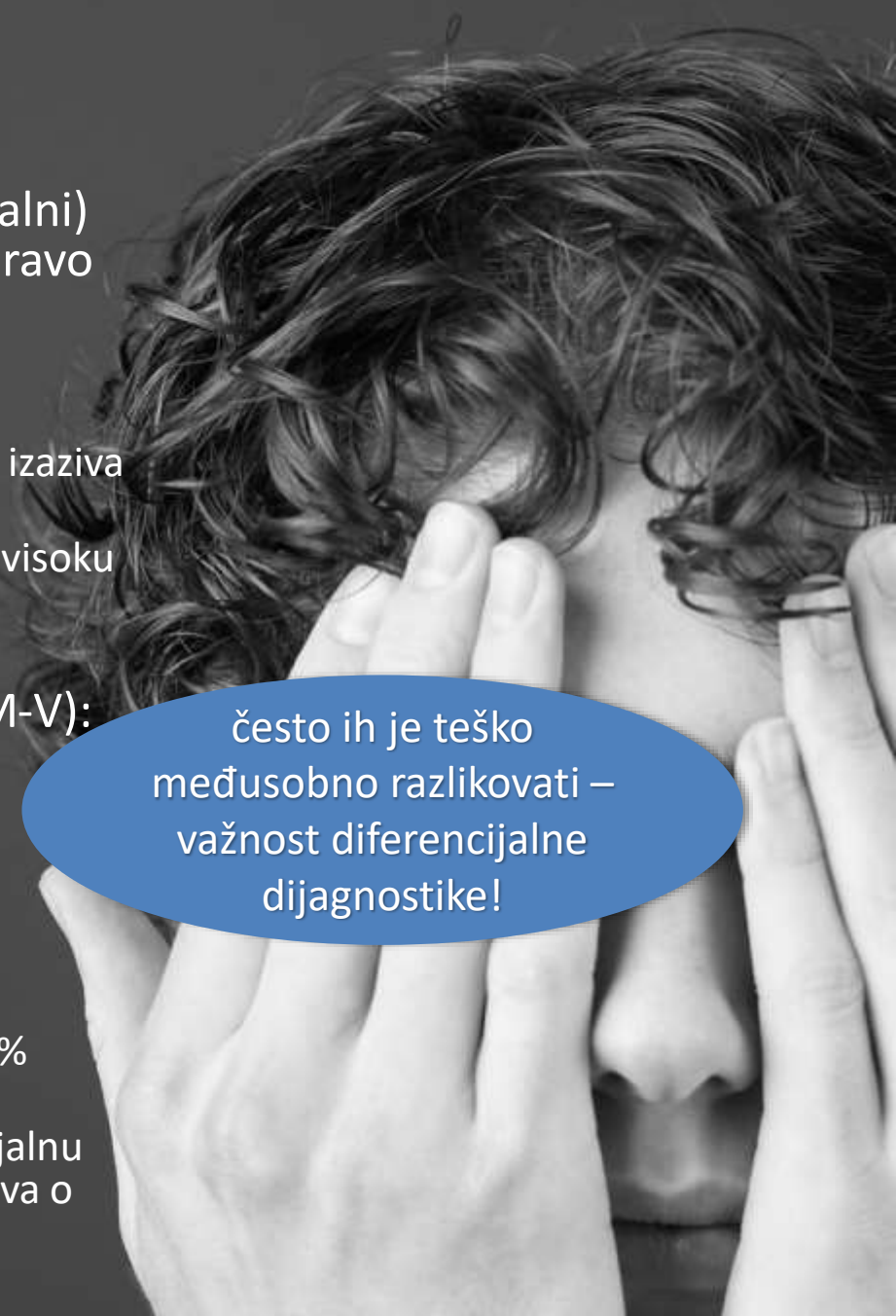


Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

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
- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
 1. **agorafobija**
 2. **specifična fobija**
 3. **socijalna fobija**
- 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

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 okružju (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 reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

Etiologija fobičnih poremećaja (3)

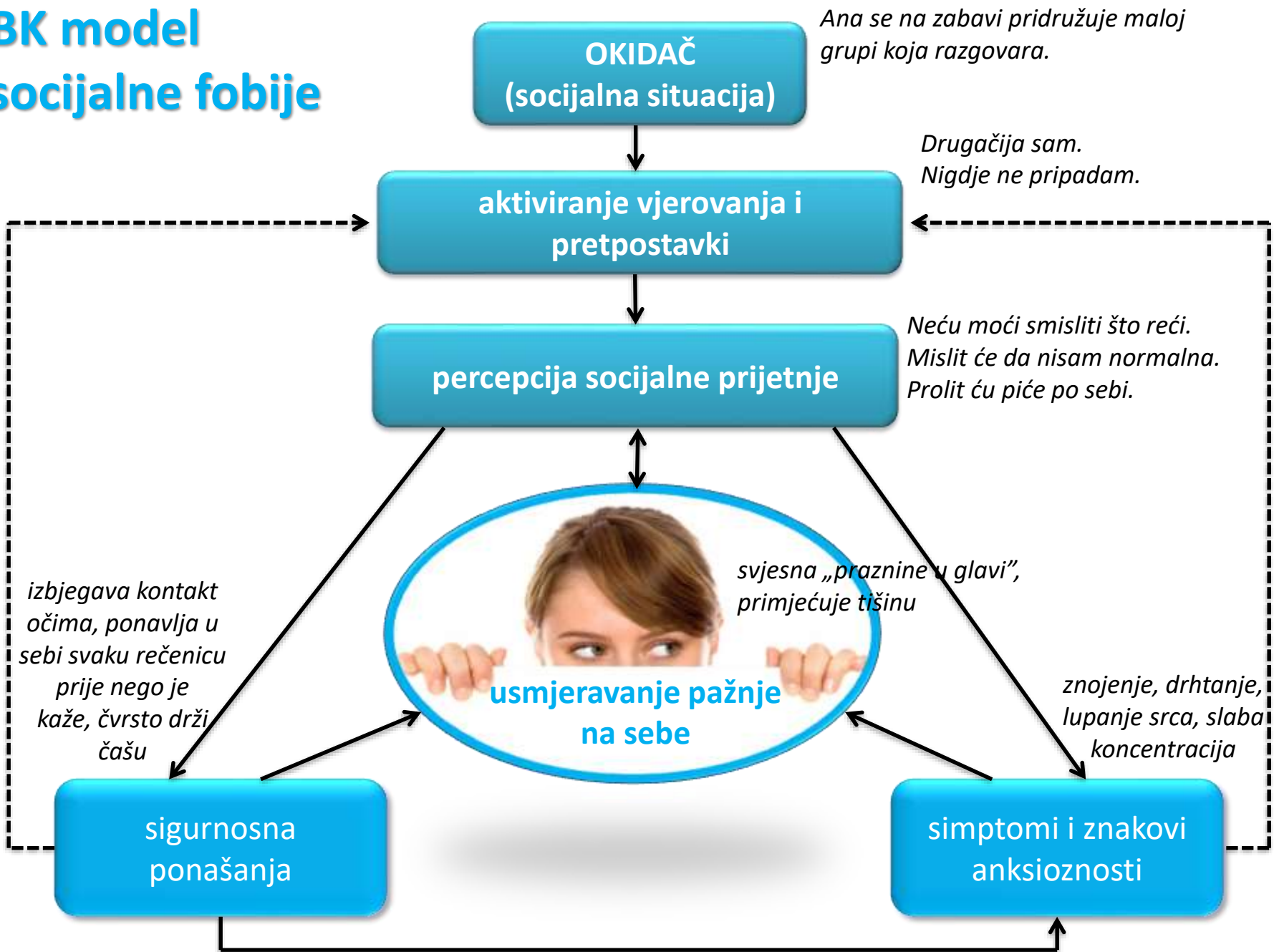
- bihevioralna objašnjenja (ii)
 - **modeliranje**
 - **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
 - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje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

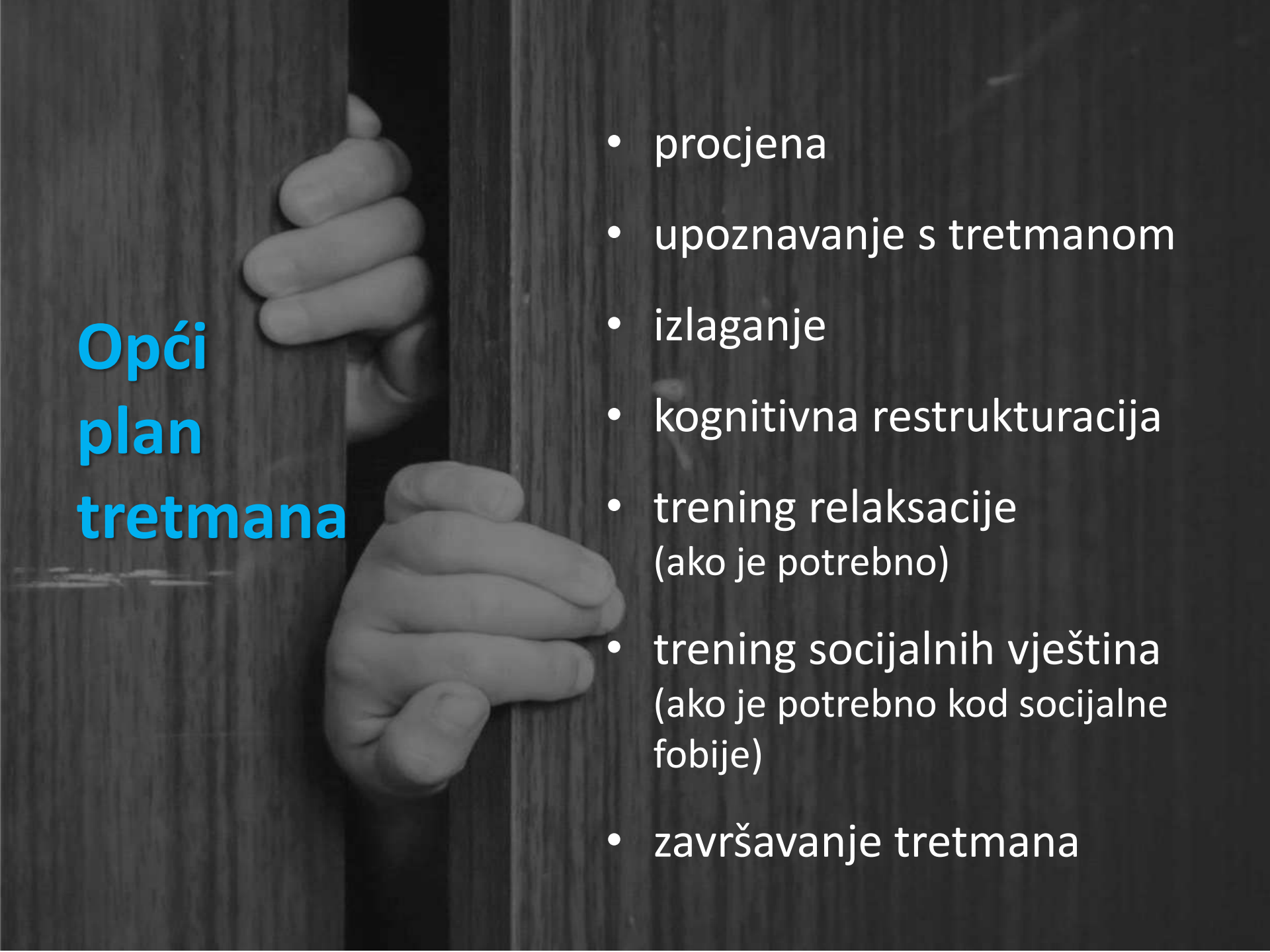
Etiologija fobičnih poremećaja (4)

- **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 perfekcionistački 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

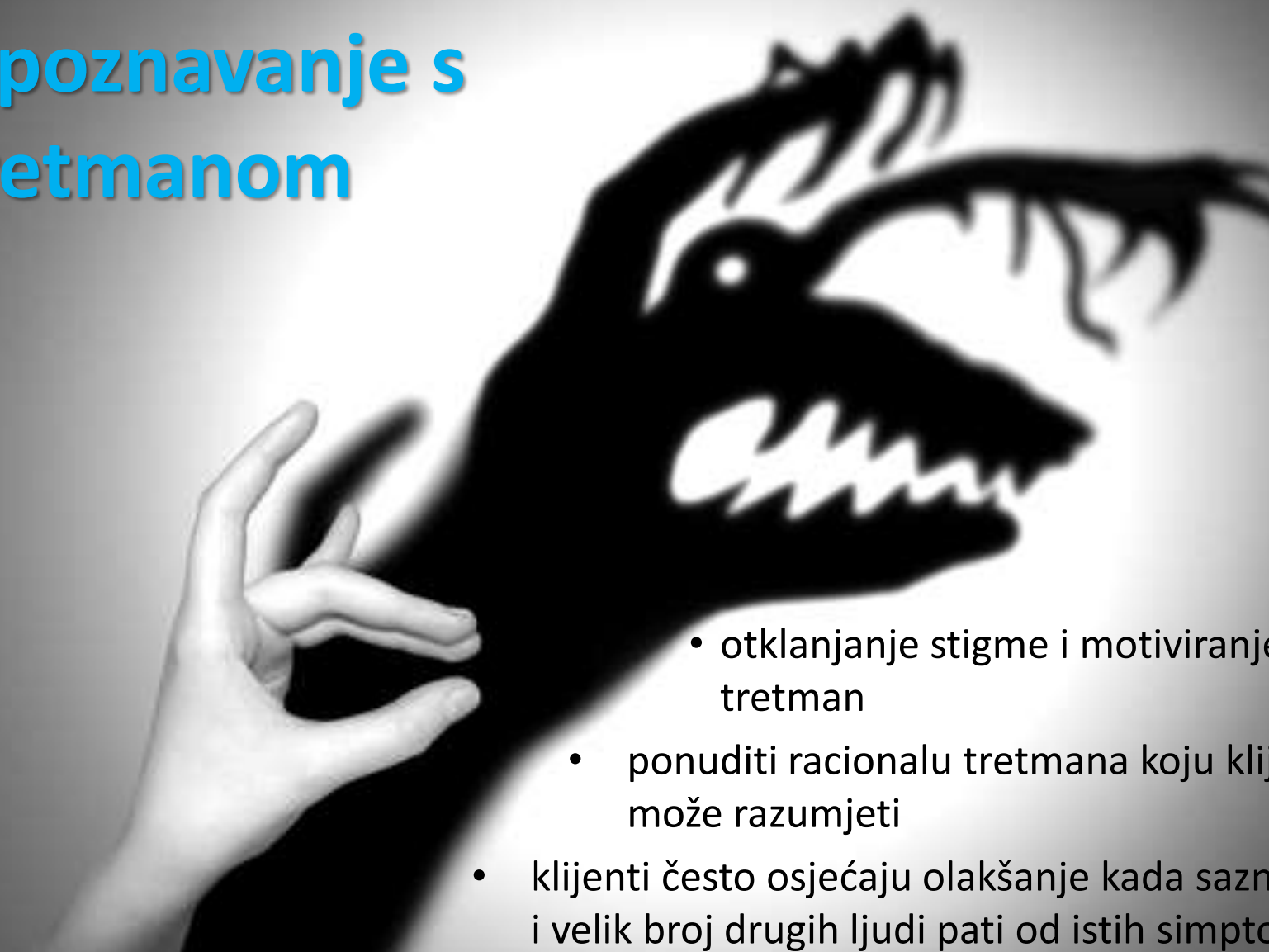
- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- izlaganje
- kognitivna restrukturacija
- trening relaksacije
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina
(ako je potrebno kod socijalne fobije)
- završavanje tretmana

Procjena

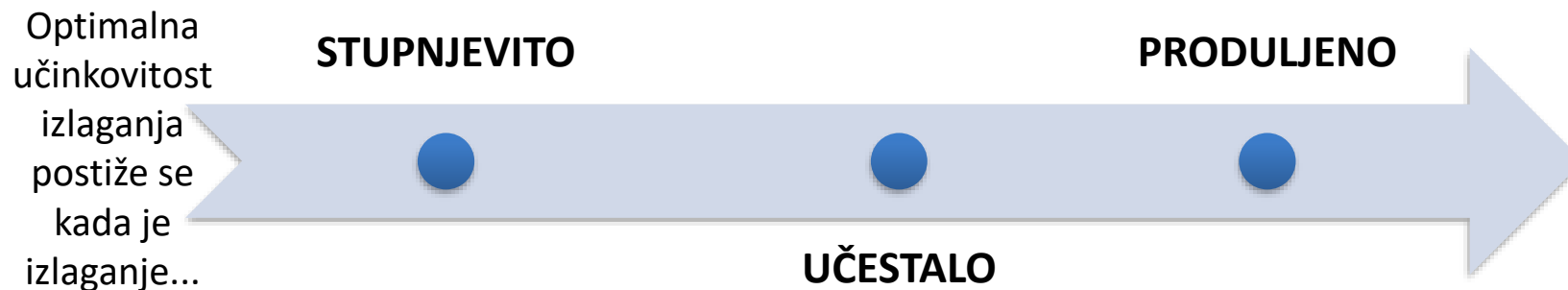
- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**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

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

Upoznavanje s tretmanom

- 
- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
 - ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
 - klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

- **izlaganje**
 - *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
 - postupno ili intenzivno (preplavljanje)
 - samousmjereno ili usmjereno od terapeuta



Stupnjevitost

- popisati zastrašujuće situacije, procijeniti njihovu anksigenost (npr. 0-10) i poredati ih **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir modificirajuće varijable (npr. prisutnost drugih osoba, gledanje skijaških skokova, akrobata na trapezu)

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 puteljkom po visokoj stijeni | 10 |

Učestalost i duljina izlaganja

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

Napredak je brži uz:

- kratke razmake među izlaganjima
- svakodnevno vježbanje
- više izlaganja

Uklanjanje sigurnosnih ponašanja

Sigurnosna ponašanja inhibiraju izlaganje – moraju se ukloniti!

- npr. oslanjanje na zid ili stolac da se izbjegne nesvjestica; opažanje okoline kako bi se vizualno i auditivno čekirali znakovi opasnosti; zadržavanje daha; molitva; uzimanje alkohola ili anksiolitika...
- vjerovanje da sigurnosno ponašanje pomaže onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji
- tehnike:
 - 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

- **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



**Bihevioralne
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

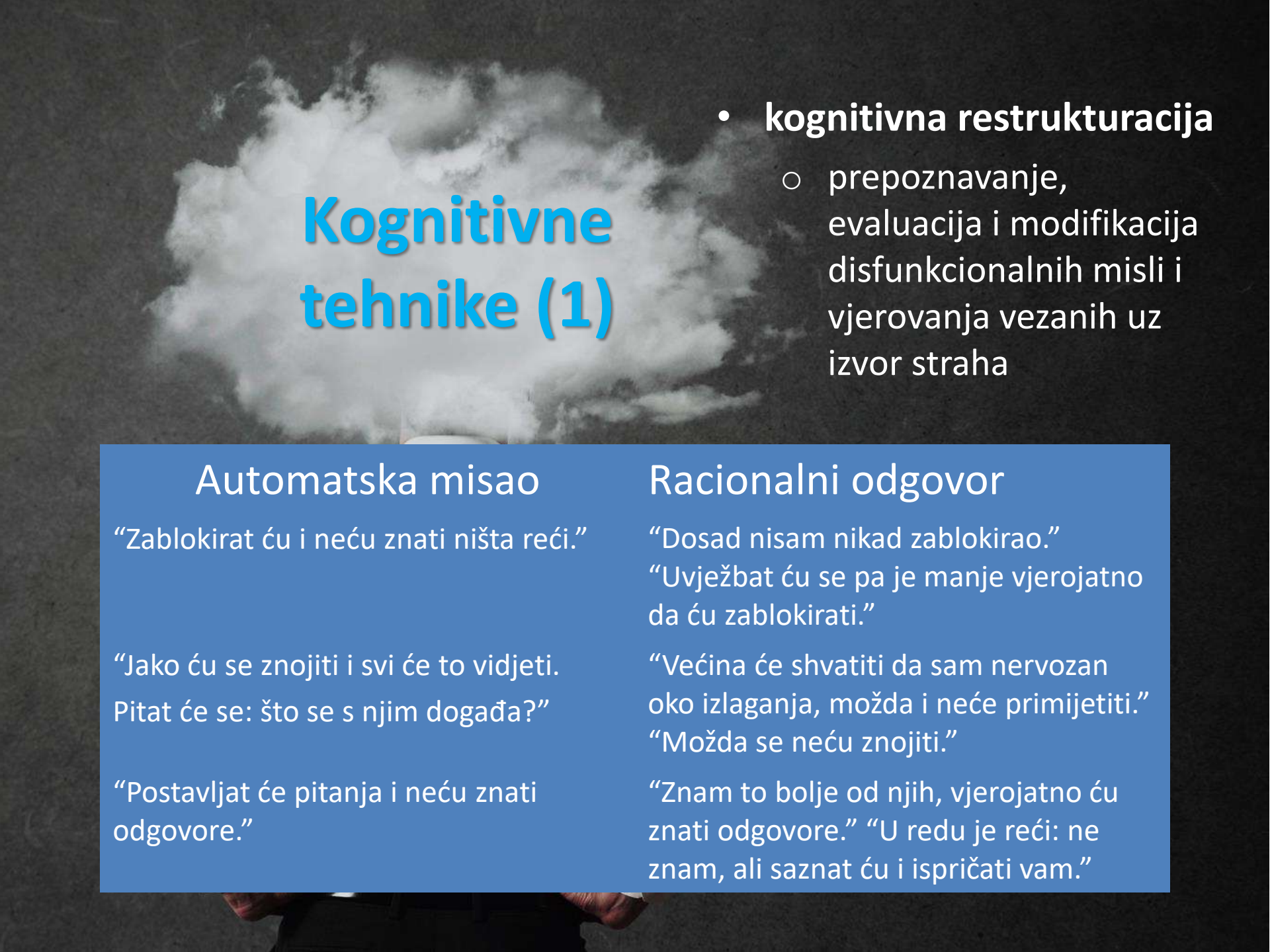


**Bihevioralne
tehnike (3)**

- **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...



**Bihevioralne
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

“Dosad nisam nikad zablokirao.”

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

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, možda i 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
- **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)
- 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 an open book. The person's face is obscured by the book, and their hands are visible holding the edges of the pages. The background is a light-colored wooden wall. The word 'Hvala!' is printed in blue on the right page.

Hvala!