

# Kognitivno - bihevioralni tretman generaliziranog anksioznog poremećaja

Praktikum 2  
Osijek, 2021 VA

# Obilježja GAP-a

- **manja učinkovitost tretmana u usporedbi s drugim anksioznim poremećajima**
- – 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 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.



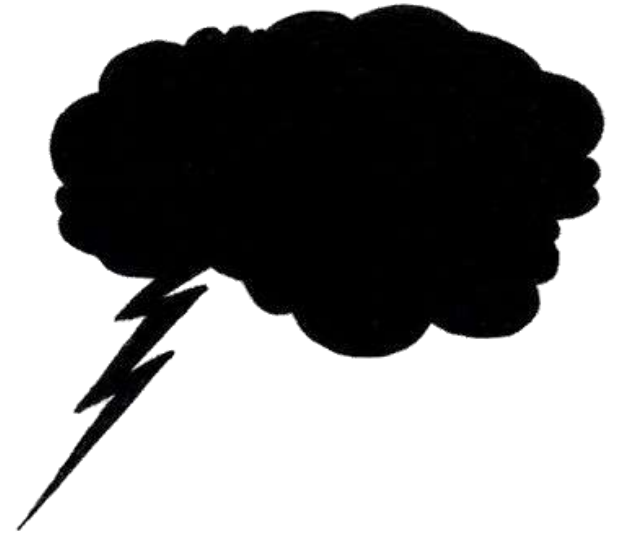
Isključiti brige koje su povezane s drugim poremećajima.



# 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 briga



# 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!**

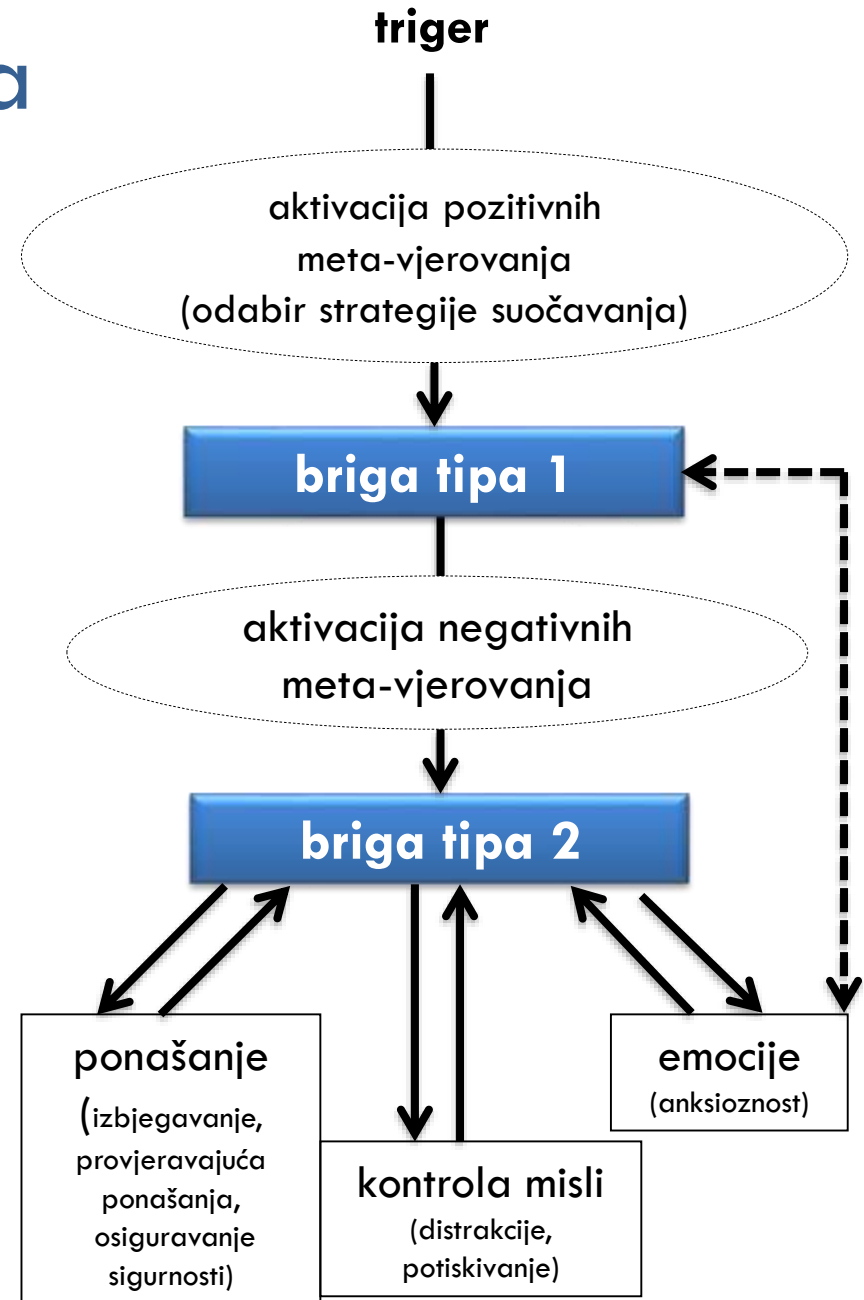
- reakcija kognitivnog izbjegavanja je svaki put negativno potkrijepljena izostankom ili završetkom neugodnog unutarnjeg ili vanjskog događaja- sprječava gašenje
- brige privremeno potiskuju emocionalni i fiziološki “arousal” i mentalne slike.

# 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.*

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

# 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
- poboljšanje snalaženja u problemima
- cost-benefit analiza suočavanja
- rad na posredujućim i bazičnim vjerovanjima
- prevencija kognitivne reakcije
  - vrijeme za brigu
  - vrijeme bez briga
- izlaganje brigama
- razlikovanje produktivnih i neproduktivnih briga
- rad na prihvaćanju neizvjesnosti, ograničenja, nesavršenosti, nedostatka potpune kontrole
- eksperimenti



# Razlikovanje produktivnih i neproduktivnih briga

(Leahy i sur. 2012.)

## *Znakovi neproduktivnih briga:*

- Brinete o pitanjima na koja nema odgovora
- Brinete o lančanoj reakciji događaja
- Odbacujete rješenje jer to nije savršeno rješenje
- Mislite da biste trebali brinuti dok se ne osjetite manje anksiozni
- Mislite da biste trebali brinuti dok ne dobijete kontrolu nad svime

## *Znakovi produktivnih briga:*

- Postavljate pitanje na koje postoji odgovor
- Usmjereni ste na izdvojeni događaj, ne na lančanu reakciju
- Spremni ste prihvatiti nesavršena rješenja
- Ne koristite svoju anksioznost kao vodič
- Prepoznajete što možete i što ne možete kontrolirati

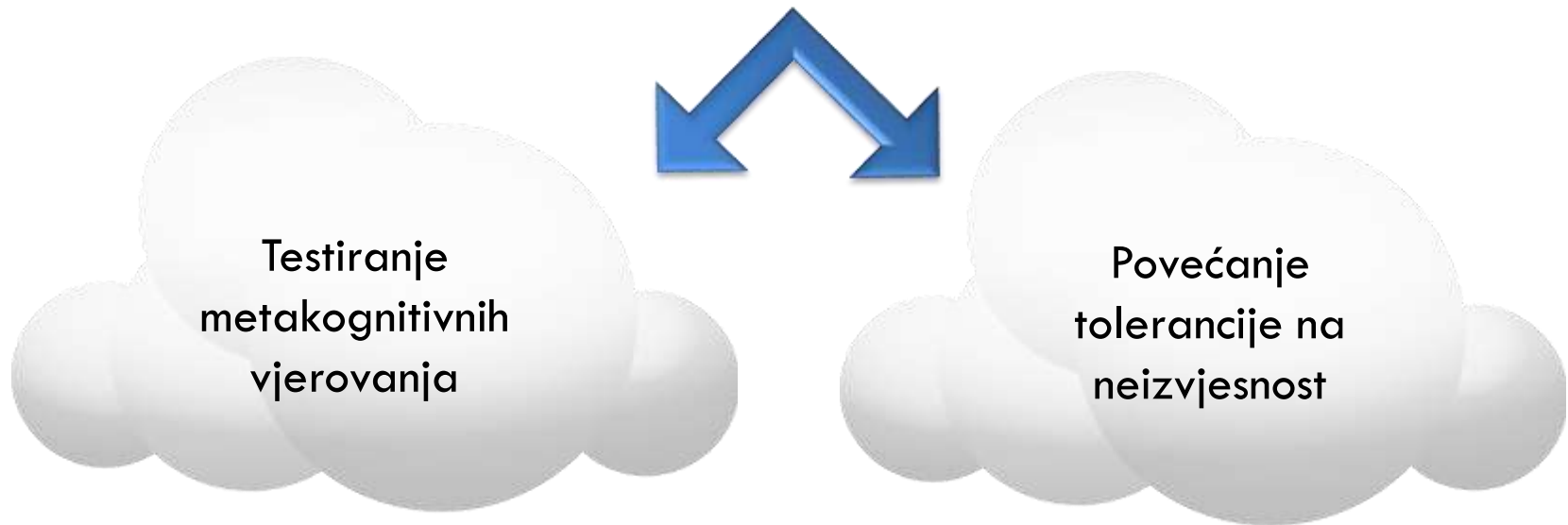
# Rad na prihvaćanju neizvjesnosti, ograničenja, nesavršenosti, nedostatka potpune kontrole (Leahy i sur. 2012.)

Pitati klijenta:

- Koje su prednosti i nedostaci prihvaćanja neizvjesnosti?
- U kojim područjima svog života trenutčno prihvaćate neizvjesnost?
- Izjednačavate li neizvjesnost s negativnim ishodom?
- Kada biste se morali kladiti, kako biste se kladili (npr. za brigu „ova mrlja je karcinom” – koliko biste se kladili da jest?)
- Koja bi bila prednost da kažete: „lako nije savršena, ova opcija je dovoljno dobra da na temelju nje djelujem.”?
- Vježbajte ponavljati polako u sebi: „*Moguće je da će se nešto loše doista dogoditi*” Ponavljajte to svaki dan po 20 min. Tako ponavljajte i svoje specifične brige.
- Pitajte se: „Imam li doista potrebu za potpunom sigurnošću?”. Takav život bi bio dosadan. Biste li gledali film da je on u potpunosti predvidljiv?

# 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 prije, za vrijeme i nakon dogovorenog termina za brige- provjeriti što se doista dogodilo*)
- **preispitivanje vjerovanja o nekontrolabilnosti** (*vjerovanje „Stalno brinem”- druženje s ob. prijateljima; lupanje srca- srčana bolest-5 min usredotičenost na srce, a 5 min na opisivanje sobe*)
- **eksperimenti gubitka kontrole** (*Izazivati brige, ponavljati ih dok ne dosade. Zamisliti najgoru brigu, ponavljati je.*)
- **testiranje korisnosti briga** (*razgovor za posao bez pripreme; prihvaćanje žurne montaže*)
- **odbacivanje kontrole misli** (*pustiti brige, ne zaustavljati ih.*)
- **toleriranje neizvjesnosti** (*strah od AIDS-a*)

## Tehnike usmjerene na fiziološku komponentu



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



# Biheviortalne tehnike

- **prevencija biheviortalne reakcije-** *(sprječavanje odlaska na pretragu)*
- **izlaganje in vivo i pisanjem**
- **povećanje ugodnih aktivnosti**

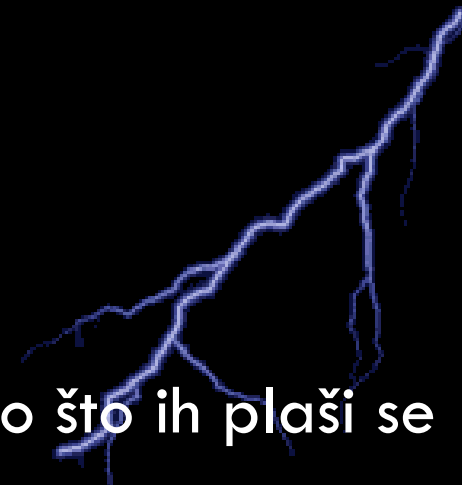
# Dodatne tehnike/pristupi

- **mindfulness** (mentalni trening njegovanja pune svjesnosti o unutarnjim stanjima (emocije, misli, tjelesne senzacije) i vanjskim događajima uz njegovanje prihvatanja, odmaknutog promatranja, nereaktivnog ponašanja i samosuosjećanja)
- **trening procesiranja i regulacije emocija**  
Pomoći klijenti u prihvaćanju svojih emocije („kako god da se osjećam u redu je”); pomoću u identificiranju, imenovanju i razlikovanju emocija; da poveže emocije s potrebama, vrijednostima i važnim ciljevima; pomoći u prepoznavanju prolazne prirode emocija; potaknuti ga da vježba djelovati suprotno emocijama kako bi živio važne vrijednosti i ciljeve
- **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 red at the top to violet at the bottom. The text "Hvala na pažnji!" is overlaid in the upper right quadrant of the image.

**Hvala na pažnji!**