

Kognitivno - bihevioralni tretman generaliziranog anksioznog poremećaja

Praktikum 2
Zagreb, 2021.

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? (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 napetosti ili osjećaj da je osoba “na rubu živaca”
 - lako umaranje
 - razdražljivost
 - teškoće koncentriranja
 - poremećaji spavanja
- osoba s teškoćom kontrolira zabrinutost

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



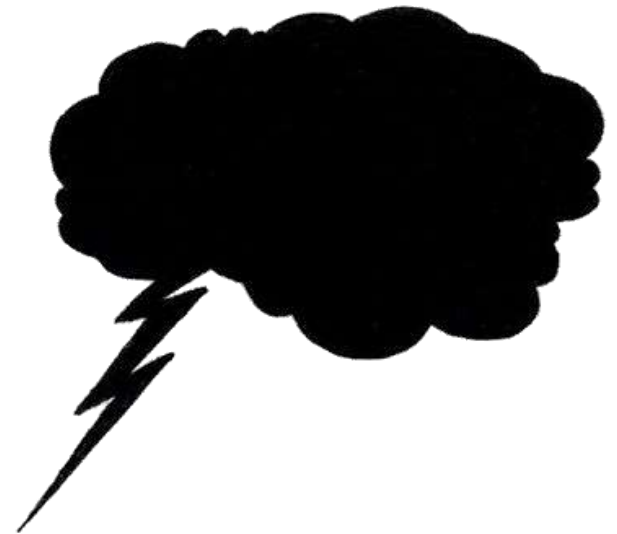
Isključiti brige koje su povezane s drugim poremećajima.



Razlike između normalne i patološke zabrinutosti



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





Vrste briga



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 dominantno verbalna, a ne imaginativna aktivnost
- brige stoga služe kao oblik kognitivnog izbjegavanja emocionalno neugodnih sadržaja te s njima povezane neugodne tjelesne aktivacije



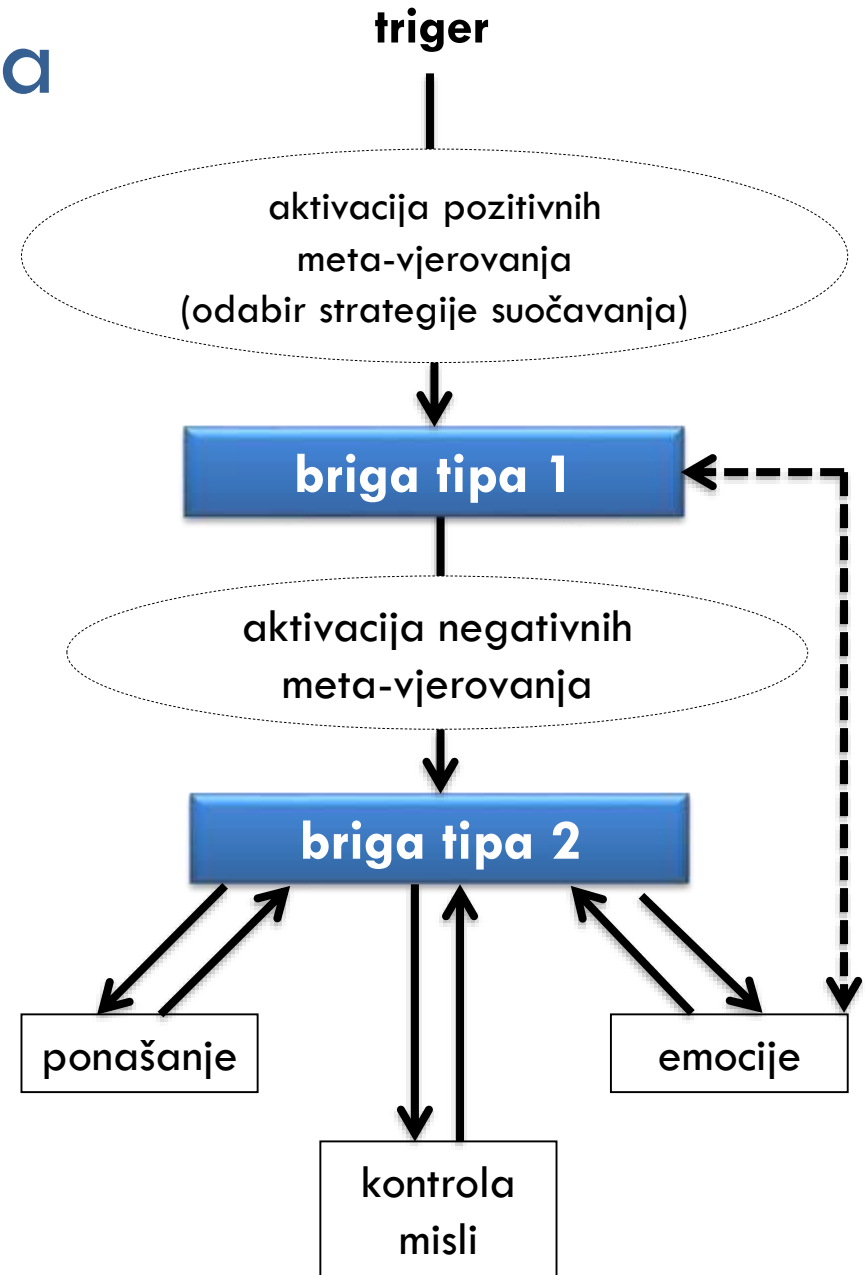
brige su korisna **strategija suočavanja!**

- reakcija kognitivnog izbjegavanja je svaki put negativno potkrijepljena izostankom ili završetkom neugodnog unutarnjeg ili vanjskog događaja

Metakognitivna teorija

(Wells, 1995, 1997)

- 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)
- istovremeno prisutna i **pozitivna i negativna** vjerovanja o brizi



**POZITIVNA
VJEROVANJA O BRIZI**

Zabrinutost mi pomaže u suočavanju.

Ako brinem, spriječit ću da se dogode ružne stvari.

Zabrinutost mi pomaže u rješavanju problema.

Ništa ne bih postigao bez brige.

Ako brinem, uvijek mogu biti spreman.

**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.*

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

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

Razvoj i trajanje GAD-a podržavaju četiri varijable:

NETOLERANCIJA NESIGURNOSTI

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

SLABO SNALAŽENJE U PROBLEMIMA

(slabo vjerovanje u vlastite
kapacitete rješavanja
problema i niska percipirana
kontrola nad procesom
rješavanja problema)

VJEROVANJA O BRIGAMA

(precjenjivanje prednosti i
podcjenjivanje nedostataka
briga)

KOGNITIVNO IZBJEGAVANJE

(izbjegavanje
zastrašujućih
mentalnih slika)



Općeprihvaćeni smjerovi u terapiji GAPa

Glavni opći ciljevi

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

Dodatni mogući ciljevi:

- Pобољшanje kvalitete života
- Pобољшanje interpersonalnih odnosa
- Smanjenje izbjegavanja i sigurnosnih ponašanja
- Smanjenje traženja razuvjeravanja
- Efikasnije procesiranje emocija
- Itd.

Voditi računa o čestom **komorbiditetu**:

Često treba koristiti

više tretmanskih paketa

Tretman GAD-a



Tehnike
usmjerene na
fiziološku
komponentu

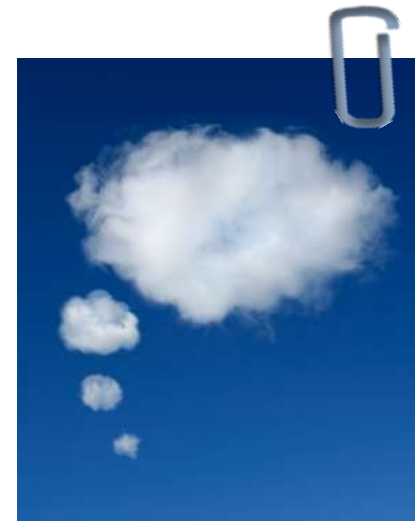
Tehnike
usmjerene na
kognitivnu
komponentu

Tehnike
usmjerene na
bihevioralnu
komponentu

Ostale
tehnike

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

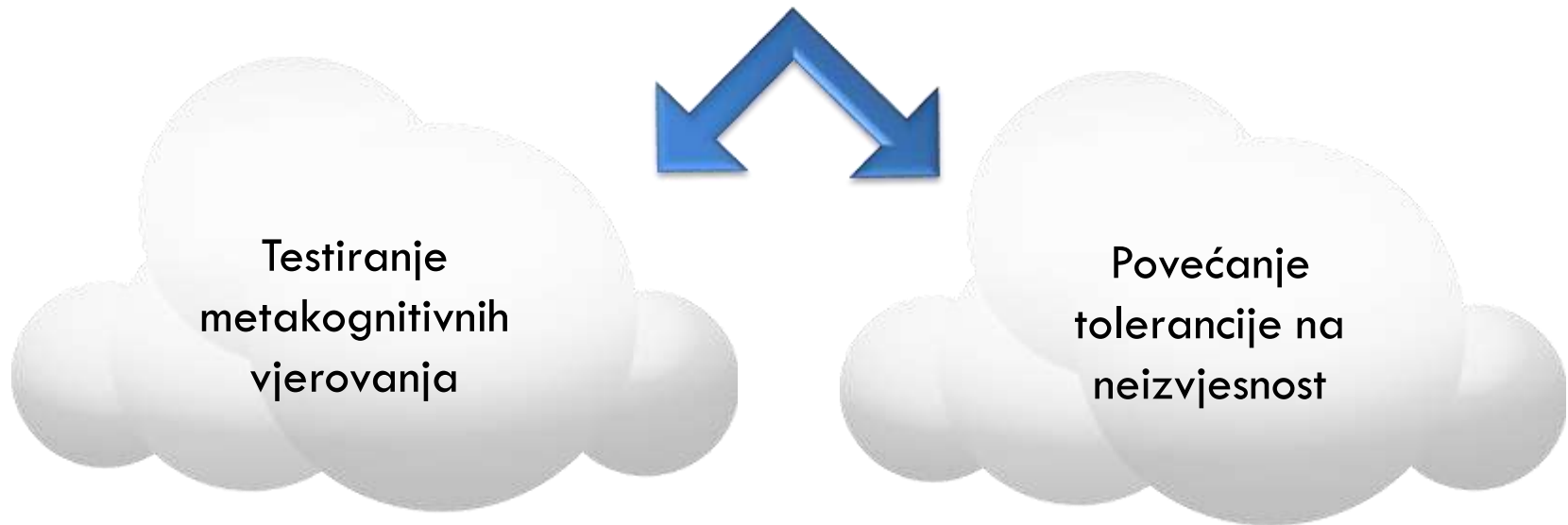
Rad na prihvaćanju neizvjesnosti, ograničenja, nesavršenosti, nedostatka potpune kontrole (Leahy i sur. 2012.)

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



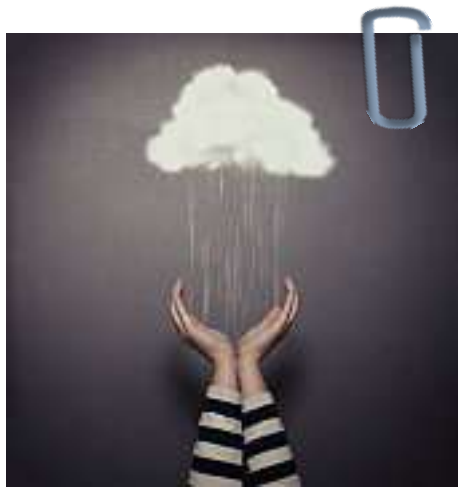
Primjeri eksperimenata

- planiranje kontroliranih perioda za brigu
- preispitivanje vjerovanja o nekontrolabilnosti
- testiranje korisnosti briga
- toleriranje neizvjesnosti
- eksperimenti gubitka kontrole
- odbacivanje kontrole misli

Tehnike usmjerene na fiziološku komponentu



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



Biheviortalne tehnike

- prevencija biheviortalne reakcije
- izlaganje (zastrašujućim situacijama i fiziološkim simptomima)
- povećanje ugodnih aktivnosti
- biheviortalni tretman nesanicice

Dodatne tehnike/pristupi

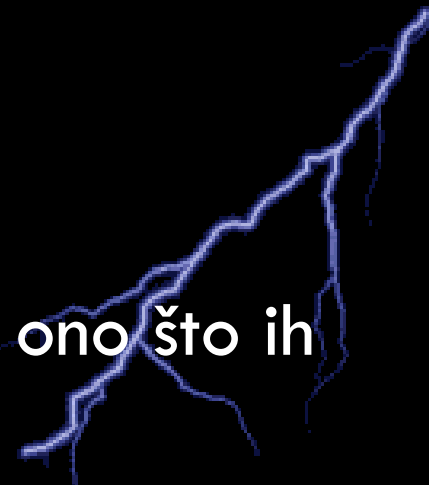
- **mindfulness** (mentalni trening njegovanja pune svjesnosti o unutarnjim stanjima (emocije, misli, tjelesne senzacije) i vanjskim događajima uz njegovanje prihvatanja, odmaknutog promatranja, nereaktivnog ponašanja i samosuosjećanja)
- **trening procesiranja i regulacije emocija**
Pomoći klijenti 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
- emocionalni perfekcionizam (*“Ne smijem nikad više biti anksiozna”, „Strah će mi uništiti dan”*)
- 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!