

## PSIHOEDUKACIJA O IZLAGANJU

### *Što je izlaganje?*

Izlaganje je jedna od terapijskih tehnika koja se temelji na pretpostavci da se anksioznost održava izbjegavanjem zastrašujuće stvari. Drugim riječima, ako uvijek nastojite izbjegavati podražaj ili situaciju koja je za Vas zastrašujuća ili u Vama budi neugodu ili anksioznost, mi ni ne znamo kako biste Vi na nju u stvarnosti reagirali. I što je dulje izbjegavate, Vaše vjerovanje da će taj podražaj ili situacija u Vama izazvati neugodu ili anksioznost je sve čvršće i čvršće. Što Vam u biti ne pomaže. Izlaganje je tehnika koja se koristi da bi ste se Vi, Vaše tijelo i misli navikle na smanjenje anksioznosti umjesto na povećanje.

### *Zašto se koristi?*

Izlaganje se vrlo često koristi za tretman anksioznih poremećaja. Može se koristiti primjerice:

- Za specifičnu fobiju (znak je zastrašujući objekt, primjerice zmija, pauk, lift)
- Za socijalnu anksioznost (znak je različita socijalna situacija, primjerice pozvati prijatelja na piće, otići u kino ili u izlazak s prijateljima)
- Za posttraumatski stresni poremećaj (znak je sjećanje na traumatski događaj, primjerice automobilsku nesreću, rat, silovanje)
- Za panični poremećaj (znakovi su tjelesni osjeti koji su okidači za napada panike, primjerice ubrzan rad srca, ubrzano disanje, plakanje)
- Za opsesivno-kompulzivni poremećaj (znakovi su pacijentove misli ili mentalne slike/situacije, primjerice provjeravanje jesu li izgasili peglu, zaključali kuću, vjerovanje da će se nešto loše dogoditi ukoliko ne naprave točno određeno ponašanje ili ritual)

### *Kako se provodi?*

Postoje dvije vrste izlaganja. Izlaganje uživo i izlaganje u mašti. Da odmah razjasnim, izlaganje u mašti se koristi jedino u situacijama kada izlaganje uživo nije moguće. Primjerice ukoliko se radi o strahu od javnog nastupa i trenutno nismo u mogućnosti naći veliku publiku za provođenje izlaganja. Ili primjerice, ukoliko se netko boji da će kuća izgorjeti jer nije izgasio štednjak. Iz praktičnih razloga, naravno, nije moguće izlaganje uživo.

### *Kako izlaganje izgleda?*

Četiri su koraka izlaganja i u mašti i uživo.

*Priprema.* S njom smo već započeli. Kao što vidite, u ovom koraku Vam objašnjavam što je to izlaganje, kada i zašto se koristi, kako se provodi te je li pomaže. Jako je Važno da u ovom dijelu seanse podijelite sa mnom sve brige koje imate, kako bismo ih mogli detaljno razmotriti.

*Oblikovanje hijerarhije izlaganja.* S ovim smo se već susreli. Sjećate li se kada sam Vam dala list papira i zamolila da napišete sve podražaje i situacije koje za Vas izazivaju anksioznost. I uz to sam Vas uporno pitala da mi za svaku od njih upišete vrijednost na skali anksioznost od 0 (nema

anksioznosti) do 10 (najveća anksioznost koju ste ikada osjetili). Sada ću Vam ponovno pokazati taj list papira, možemo ga zajedno pregledati i koristiti za daljnji rad.

*Početno izlaganje.* U ovoj fazi ćete se izložiti podražaju koji za vas izaziva nelagodu vrijednosti od prilike 3 ili 4. Ja ću Vas kao terapeut savjetovati s kojim podražajem ćemo krenuti. Svrha nije da krenemo s najmanjim vrijednostima zbog toga što one kod Vas ne izazivaju veliku nelagodu. Isto tako, svrha nije ni da krenemo s najvišim vrijednostima jer Vas ne želimo preplaviti nego izložiti negativnom podražaju sve dok Vaša subjektivna procjena anksioznosti ne padne za pola. Primjerice, ako je početna anksioznost bila 4, prekidamo izlaganje kada ona bude 2. Ovo početno izlaganje izvest ćemo zajedno, a vi ćete kroz to vrijeme dijeliti sa mnom svoje misli i svoje subjektivne procjene. Kao što sam već ranije spomenula, moguće je da će u početku anksioznost rasti, što je potpuno u redu i to je dio terapijskog postupka, ali izlaganje ćemo prekinuti tek kada anksioznost padne za pola. Ne brinite, iz tog razloga i krećemo s podražajima koji za vas izazivaju manju anksioznost. Nećemo preći na izlaganje novog podražaja sve dok onaj kojem se upravo izlažete više ne izaziva značajnu anksioznost. Uvježbat ćemo tehniku izlaganja dok ne dođemo do vrlo intenzivnog podražaja.

*Ponavljano izlaganje.* Na kraju terapijske seanse na kojoj smo proveli početno izlaganje dat ću Vam jedan list papira na kojem se nalazi tablica. Vaš zadatak će biti ponavljano izlaganje kod kuće za domaću zadaću. O važnosti domaće zadaće smo razgovarali već ranije. Mislim da je sada vrijedno spomenuti da je vježbanje izlaganja jako važno za uspjeh ove tehnike. Drugim riječima, izlaganje ovdje u uredu sa mnom nema smisla ako ne vježbate kod kuće. Iz tog razloga, ovo će Vam od sljedećeg puta biti jedina domaća zadaća. I planirat ćemo je tako da uvijek imate vremena da je odradite. Više o ovoj tablici i provođenju izlaganja kod kuće ćemo razgovarati nakon početnog izlaganja. Ta terapijska seansa će trajati između 60 i 90 minuta, ali pripremu za nju možemo početi već danas.

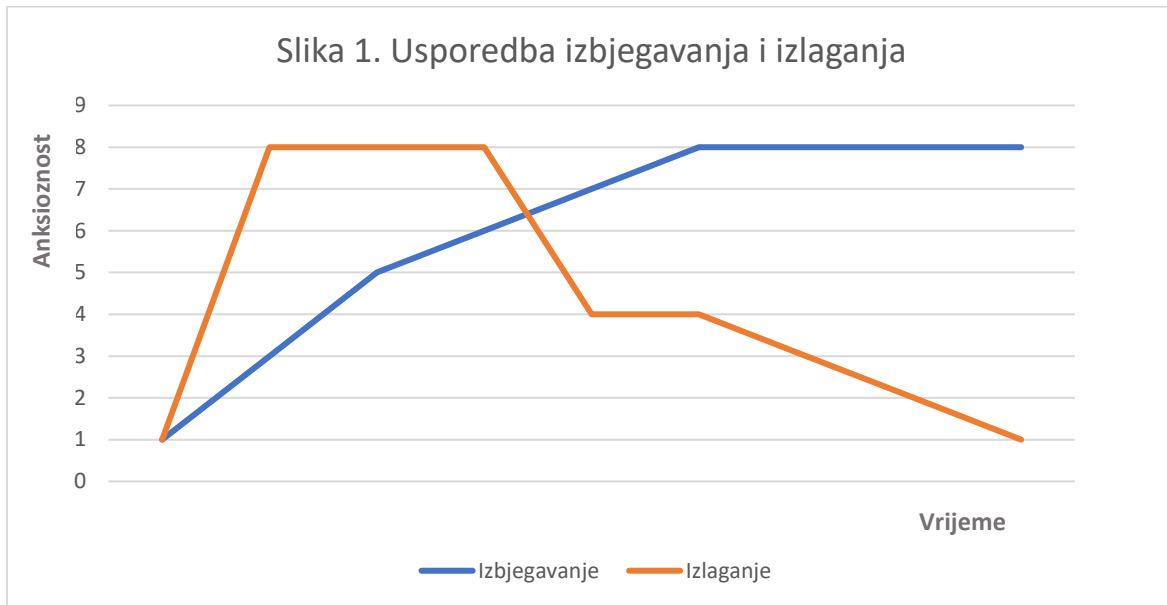
### *Je li izlaganje u mašti drugačije?*

Isti su koraci kod izlaganja u mašti i izlaganja uživo. Jedina specifičnost kod izlaganja u mašti je ta što je moguće izlaganje sjećanjima (pričanje slijeda događaja), izlaganje izmišljenom scenariju (primjerice odlazak u dućan) i izlaganje specifičnim mislima (strah od smrti). Uz to, osim bilježenja razine anksioznosti u tablici, također je moguće snimanje glasa, preslušavanje snimke, crtanje ili slikanje te igranje uloga.

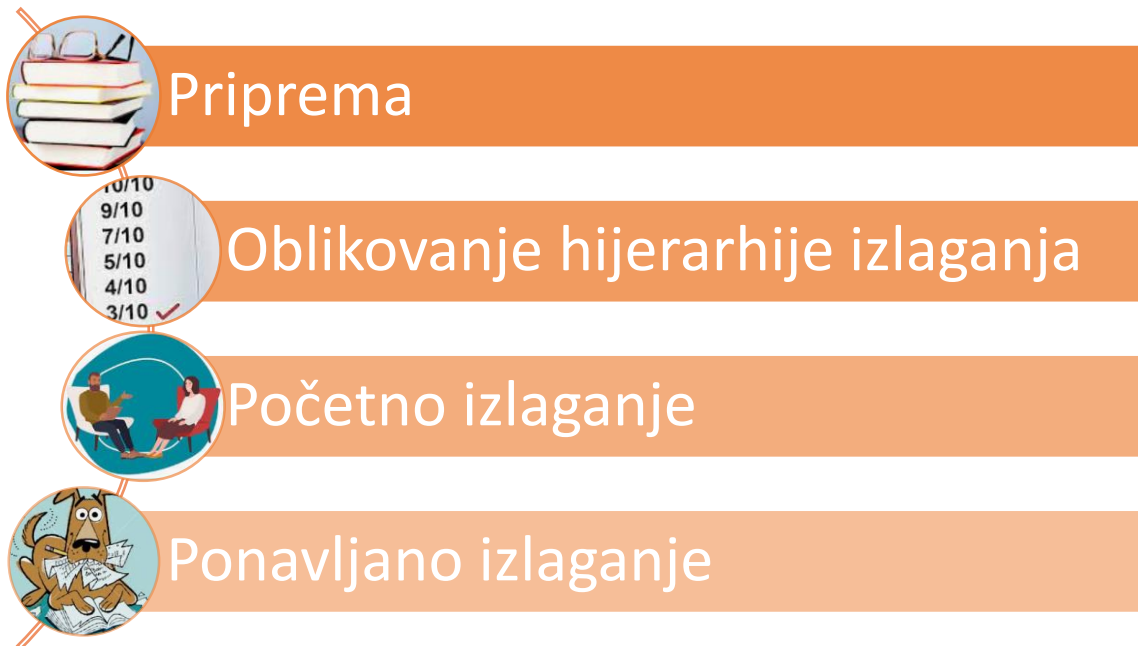
### *Je li izlaganje uspješna tehnika?*

Izlaganje je tehnika koja se vrlo često koristi u sklopu KBT-a. Osim dobro utemeljene teorijske pozadine, postoji velik broj empirijskih dokaza koji idu u prilog ovoj tehnici. Ova tehnika je pomogla velikom broju pacijenata da se suoče sa znakovima koji za njih izazivaju anksioznost. Ipak, ova tehnika kao i sve druge ne garantira 100% uspjeh. Voljela bih da od mene primite poruku da uistinu vjerujem da ste je Vi u stanju provesti i da ćete od nje profitirati. Važno je da se držite pravila i uputa koje Vam zadajem putem.

Prilog:



Slika 2. Četiri koraka tehnike izlaganja



Korisni linkovi:

[https://www.youtube.com/watch?v=TUpa-wikX\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=TUpa-wikX_I)

<https://www.youtube.com/watch?v=Yv6ptSKEotA>

*Literatura:*

Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). *Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje*. Naklada Slap.

*Tekst i prilog pripremila:*

Gabrijela Mikelić, mag.psych.