



## Specifičnosti BK tretmana anksioznosti kod djece



Vlatka Boričević Maršanić  
HUBIKOT  
18.09.2021.

# Anksioznost - strah, tjeskoba, nelagoda

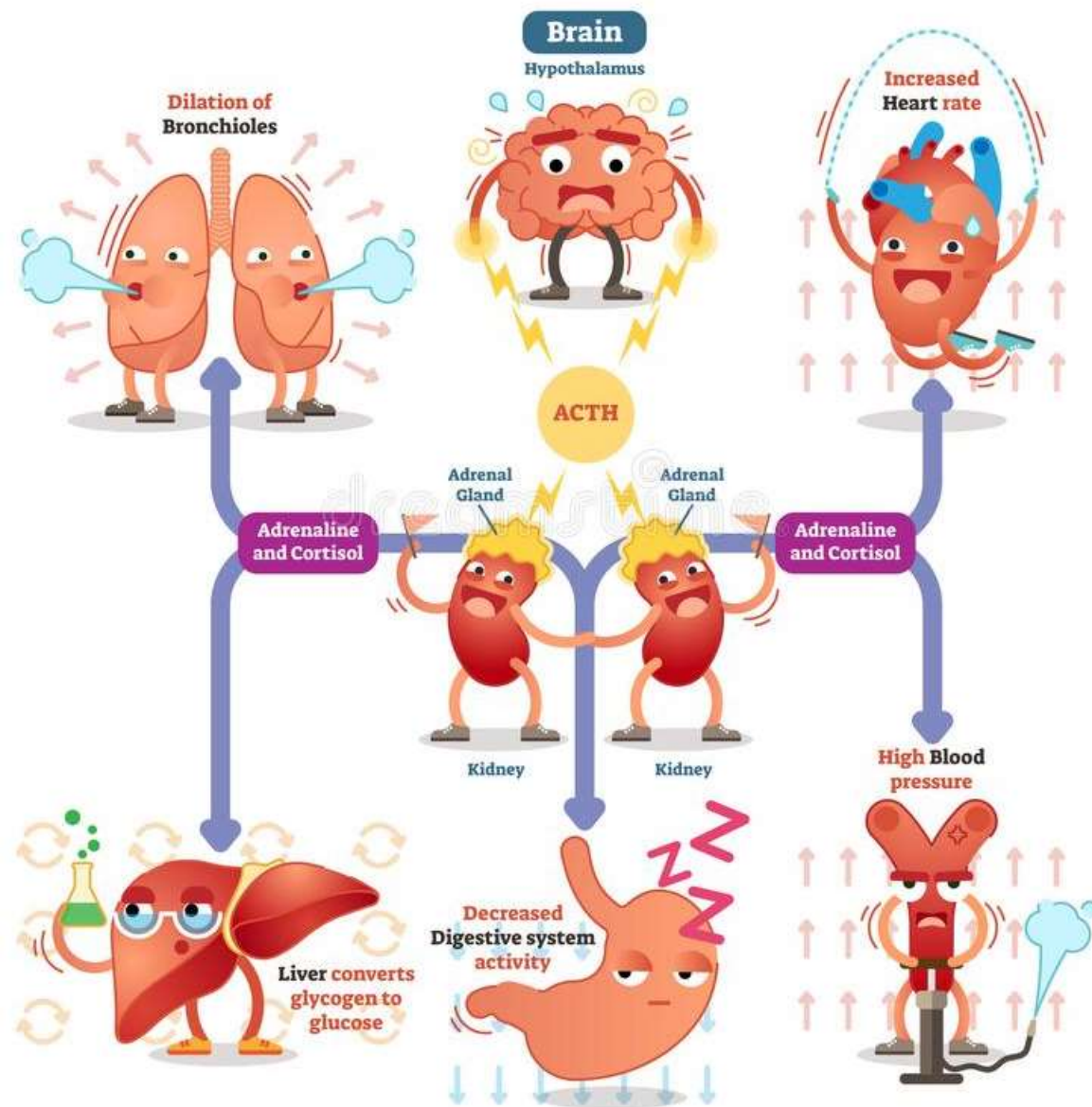
- Osnovna ljudska emocija
- Odgovor organizma na opasnost
- Adaptivna funkcija – nužna za opstanak
- Reakcija borba ili bijeg



# Anksioznost - strah, tjeskoba, nelagoda

Odgovor organizma na opasnost je biološki uvjetovan = neuroendokrinobihevioralna reakcija

## STRESS RESPONSE SYSTEM



Normalan strah/anksioznost	Patološki strah/anksioznost
osnovna ljudska emocija - normalna reakcija na stvarnu opasnost	javljanje u odsutnosti realne opasnosti
adaptivna funkcija - upozorenja na nove ili ugrožavajuće situacije – reakcija borbe ili bijega	pretjerana i razvojno neadekvatna razina anksioznosti - osjećaj neugode, nemira i napetosti, anticipacija moguće opasnosti te fiziološke promjene (ubrzani rad srca, povećani krvni pritisak i tjelesna napetost)
tjelesne, kognitivne i bihevioralne manifestacije	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anksiozna reakcija - oblik panične atake</li> <li>• u djece anksiozna reakcija može biti u obliku plača, bijesa, smrzavanja ili prijanjanja uz objekt sigurnosti, somatske manifestacije</li> </ul>
apekt razvoja u pojedinim razdobljima života – razvojno očekivani strahovi	značajno ometa funkcioniranje osobe, fobične situacije se izbjegavaju ili podnose sa strahom
	osoba je svjesna neutemeljenosti straha (može izostati kod manje djece)



# Razvojno očekivani strahovi

**2 - 4 godine**

**Mrak  
Spavati samo  
Grmljevina, munje  
Sjene  
Jaki zvukovi  
Mali zatvoreni prostori**



**5 - 7 godine**

**Mrak  
Liječnici  
Iznenadni jaki zvukovi  
Insekti i životinje  
Odbacivanje prijatelja**



**8 - 11 godina**

**Duhovi  
Gubitak bliskih osoba  
Neuspjeh u školi  
Razočaranje roditelja  
Zli ljudi (kidnapiranje)**



**12 - 18 godina**

**Osobna sigurnost  
Izlaganje u školi  
Evaluacija drugih  
Budućnost  
Smrt  
Događaji u svijetu**



**Simptomi  
anksioznosti**

Somatski	Kognitivni	Bihevioralni
znojenje	Strah, zabrinutost	onihofagija
palpitacije, povišen RR	zbunjenost	usporeni pokreti
ubrzano disanje	osjećaj težine	izbjegavanje kontakta pogledom
bolovi u trbuhu, glavobolja	teškoće koncentracije	skrivanje lica
mučnina, povraćanje, proljev	neodlučnost	introvertiranost
suhoća usta	zaboravnost	nemir
gubitak apetita	misli o neuspjehu, sramoćenju, negativnoj evaluaciji drugih	iritabilnost
mišićna napetost	negativne misli o sebi, nisko samopouzdanje	izbjegavajuća ponašanja – škola, vršnjaci, aktivnosti, socijalne interakcije
tremor	misli o izbjegavanju	
nesanica	percepcija „prijetnje“	
	nezadovoljstvo	

# Anksiozni poremećaji

Poremaćaj	Kliničke karakteristike
<b>Separacijski anksiozni poremećaj (SAP)</b>	Ekscesivna anksioznost pri odvajanju od roditelja ili skrbnika, ili od kuće, strah da će im se desiti nešto loše
<b>Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP)</b>	Pretjerana zabrinutost oko uobičajenih svakodnevnih stvari (škola, ocjene, vršnjacima, sport, obitelj) tijekom 6 mj.
<b>Socijalna fobija</b>	Intenzivan strah u socijalnim interakcijama ili kod izlaganja, strah od negativne evaluacije drugih, sramoćenja
<b>Specifična fobija</b>	Intenzivan, iracionalan strah od specifičnih objekata (npr. pas) ili situacija (npr. letenje)
<b>Panični poremećaj</b>	Panični napadi i intenzivan strah od ponavljanja napada, gubitka kontrole tijekom najmanje 1 mj.

# Anksiozni poremećaji u djetinjstvu i adolescenciji

- Pretjerana i razvojno neadekvatna razina negativnih emocija – strah, zabrinutost, nervoza, napetost, nelagoda
- Najučestaliji psihički poremećaji kod djece i adolescenata – prevalencija 6 do 20%
- Djevojčice : dječaci = 2 : 1 (već od dobi 6 godina)
- Česti su somatski simptomi (glavobolja, bolovi u trbuhu, nemir, nesanica)
- Dijagnostički kriteriji za djecu i adolescente jednaki kao za odrasle
- **Oštećenje funkcioniranja** – školsko, socijalno, obiteljsko
- **Prediktor psihopatologije u odrasloj dobi** – anksiozni poremećaji, depresija, ovisnosti, pokušaji suicida, hospitalizacije
- **Komorbiditet** – ostali anksiozni poremećaji, depresija, ADHD, ovisnosti, poremećaji hranjenja, selektivni mutizam (socijalna fobija) te školska fobija (separacijski anksiozni poremećaj kod mlađe djece i socijalna fobija kod adolescenata), zlouporaba i ovisnost o psihoaktivnih tvarima

# Anksiozni poremećaji – dif. dijagnoza

- **Ostali psihički poremećaji** - depresija, ADHD, Aspergerov poremećaj, psihotični poremećaji, bipolarni poremećaji, teškoće učenja, zloupoba alkohola i droga
- **Somatske bolesti** – hipertiroidizam, asthma, migrena, epilepsija, hipoglikemija, kardijalne aritmije, neurološki poremećaji
- **Nuspojave lijekova** – psihostimulanti, steroidi, antipsihotici, SSRIs, antihistaminici
- **Normalna, razvojno primjerena anksioznost i strahovi** (strah od čudovišta ili mraka kod predškolske djece, brige oko elementarnih nepogoda kod školske djece)

# Anksiozni poremećaji - Etiologija multifaktorijalna

## Biološki čimbenici

- Veća učestalost u pojedinim obiteljima
- Genetika – serotonin, noradrenalin, GABA
- Neuroanatomske regije – strijatum, limbički sustav, amigdala, orbitofrontalni korteks, anteriorni cingularni korteks
- Bihevioralna inhibicija - karakteristika temperamenta uočljiva već u 1. g.

## Psihološki čimbenici

- **Kognitivna teorija**
  - precjenjivanje opasnosti i njezinih posljedica
  - kognitivne distorzije – katastrofiziranje
  - sigurnosna ponašanja (redukcija anksioznosti) - izbjegavanje
- **Bihevioralna teorija**
  - kondicioniranje straha u stresnoj situaciji s nekim znakovima – vanjski (mjesto, zvukovi) ili unutrašnji (somatski simptom npr. lupanje srca, osjećaji)
  - generalizacija znakova
  - izbjegavajuća ponašanja
- **Psihoanalitička teorija** – nerazrješeni nesvjesni intrapsihički konflikti

## Socijalni čimbenici

- Obiteljska disfunkcija
- Roditeljska ponašanja (odbacivanje, pretjerana kontrola ili zaštita)
- Anksiozni poremećaji u roditelja - modeliranje
- Stresni životni događaji (smrt ili bolest člana obitelji, prijatelja, preseljenje, i dr.)
- Nizak socioekonomski status

# Obiteljsko okruženje - roditelji

- prenose poruku stalnog straha i prijetnje kao i potrebe izbjegavanja mogućih prijetnji + modeliranje
- djeca oponašaju strahove roditelja
- često prezaštićujući, ne potiču samostalnost djeteta, premalo nagrađuju samostalnost, „nedemokratični“, odlučuju umjesto djece
- često „rješavaju“ probleme svoje djece i šalju poruku o nesposobnosti i nekompetentnosti djeteta
- djeca često imaju deficit u učenju suočavanja sa životnim situacijama i evaluaciji od drugih



# Anksioznost u djece - Dijagnostička procjena

## Multidisciplinarni pristup

- psihijatar
- psiholog
- logoped
- socijalni pedagog
- neuropedijatar + EEG

## Dodatna obrada:

- Laboratorij (KKS, Fe, hormoni štitnjače i dr.), EEG, i dr.



# Anksioznost u djece - Dijagnostička procjena

## Osnovni instrumenti:

- klinički intervju - heteroanamneza - rani razvoj, odgoj, socijalizacija, tjelesno zdravlje
- anamneza/samopažanje djeteta
- promatranje i evaluacija ponašanja djeteta
- procjena roditelja i obitelji - roditeljski stilovi, obiteljska dinamika
- procjena nastavnika i ostali izvori

Uvijek je potrebno uzeti u obzir dob djeteta, kognitivni razvoj te obuhvatiti ponašanje, kogniciju i somatske simptome.



# Anksioznost u djece - Klinički intervju

- Nestrukturirani, polustrukturirani i strukturirani
- Obuhvaća djecu i roditelje

## Primjeri:

- The Anxiety Disorder interview Schedule for Children (polustrukturirani)
- Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia in School Age Children (polustrukturirani)
- The Diagnostic Interview for Children and Adolescent (visoko strukturirani)



# Anksioznost u djece - Samoprocjena

## Skale samoprocjene mjere:

- fiziološku manifestaciju;
- zabrinutost;
- osjetljivost;
- strah/koncentraciju.

## Tri najčešće korištena instrumenta su:

- Coping Questionare for Children
- Revised Children & Manifest Anxiety Scale
- Fear Survey Schedule for Children

## Poteškoće

- na rezultate utječe trenutno stanje djeteta;
- teško razlučiti što je npr. „nikad zabrinut“, rijetko zabrinut“ ili „često zabrinut“ (to je ovisno o dobi djeteta, kognitivnoj sposobnosti djeteta, individualnoj procjeni značenja)
- anksiozna djeca imaju veliki strah od evaluacije drugih i prezentacije pred drugima (potreba za što „boljom“ evaluacijom) što može utjecati na objektivne rezultate
- nisu dovoljno individualizirani

# Anksioznost u djece - Opservacija ponašanja djeteta

## Strukturirane i nestrukturine tehnike:

- obuhvaćaju promatranje djeteta tijekom kliničkog intervjua i i promatranje u prirodnom okruženju
- klinički intervjui: bilježenje svih oblika ponašanja koji mogu ukazati na anksioznost (tihi govor, grickanje noktiju, izbjegavanje očnog kontakta..) i promatranje u prirodnom okruženju;
- prirodno okruženje: škola, aktivnosti
- promatranje u „namještenim“ (režiranim) situacijama

Moguće poteškoće: nedovoljno strukturirano, utjecaj brojnih drugih čimbenika na ponašanje djeteta.



# Anksioznost u djece - Procjena roditelja i nastavnika

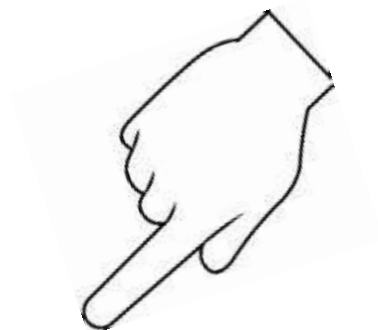
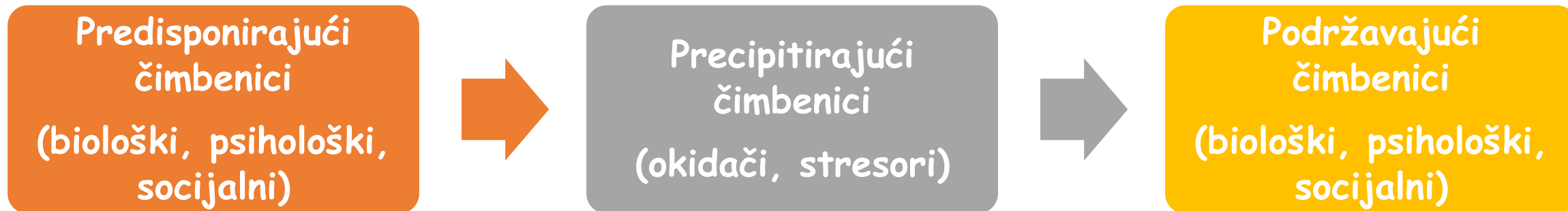
## Skale

- Child Behaviour Checklist( obuhvaća probleme u ponašanju i socijalne vještine), sudjelovanje u socijalnim aktivnostima i odnosima s vršnjacima
- CBCL za učitelje (Teacher Report Form) - usmjeren na razliku anksioznog ponašanja djeteta u školi i kod kuće

Poteškoće: roditelji ( majke ) često imaju tendenciju preuveličavnja anksioznih simptoma kod djece (povezano s majčinim porastom anksioznosti), učitelji ponekad anksiozno ponašanje ne percipiraju kao „problem” pa se pridaje manja važnost

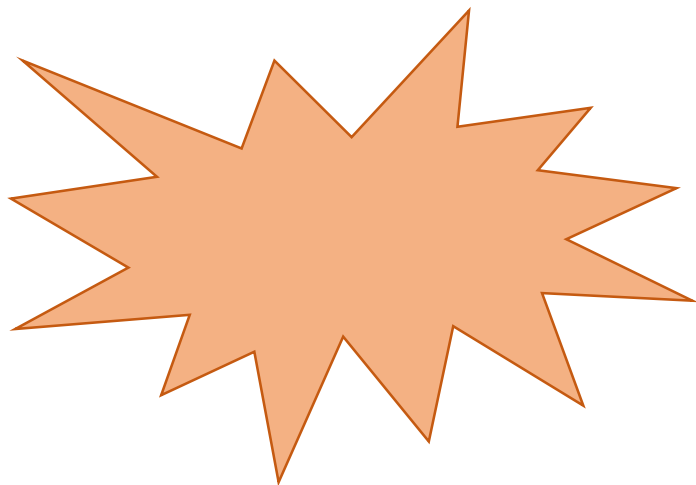


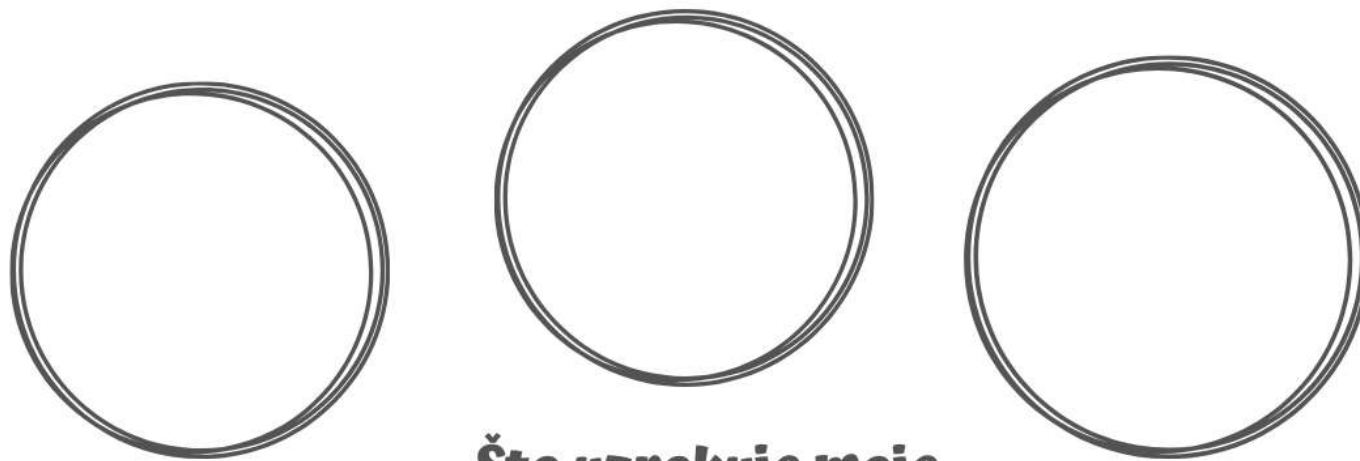
# Anksiozno dijete - procjena



# Anksiozno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

- Situacije
- Događaji
- Osobe
- Misli
- Osjećaji
- **Promjene u životu** – preseljenje, nova škola
- **Stresni događaji** – smrt, gubitak
- **Obiteljske prilike** – konflikti, razvod
- **Odnosi s drugima** – konflikti, bullying
- **Osobne karakteristike** – negativni kognitivni stil, perfekcionizam, samokritičnost, naučena bespomoćnost
- **Tjelesne bolesti i lijekovi** – štitnjača, diab. mellitus, epilepsija, lijekovi

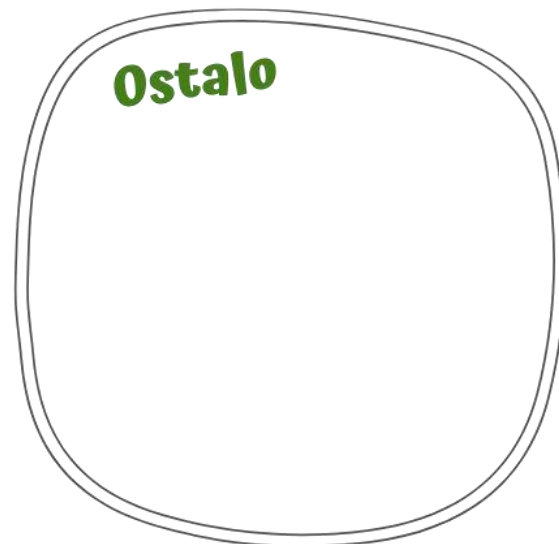
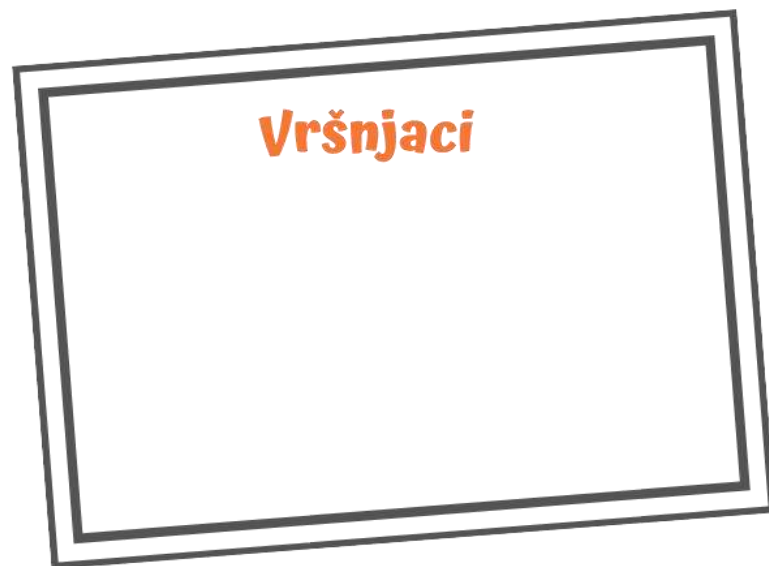
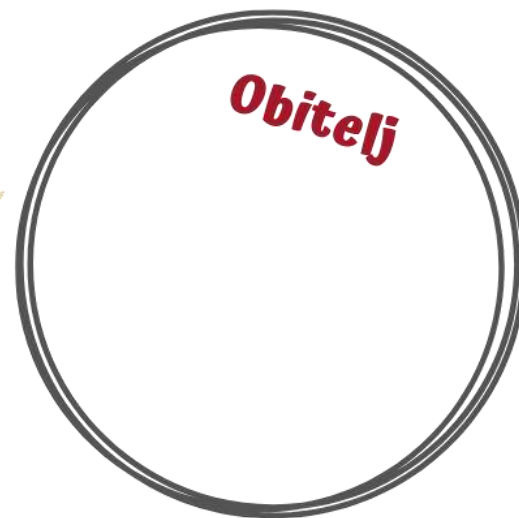
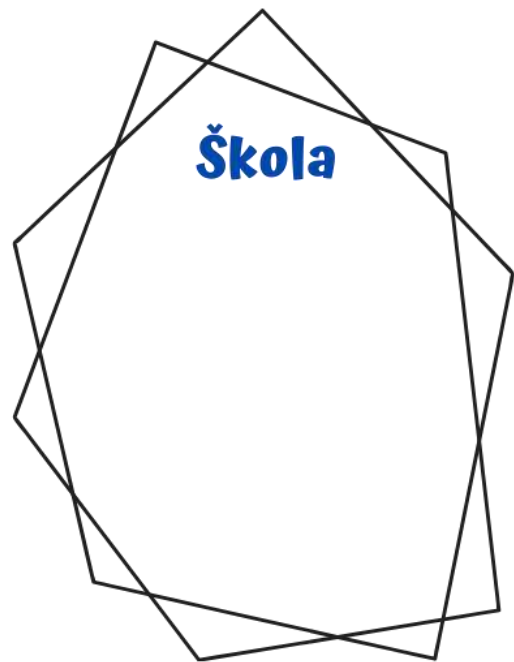




**Što uzrokuje moje  
strahove?**



## Moji strahovi dolaze od...



# Anksiozno dijete - procjena simptoma

- **Tjelesni simptomi** – san, apetit, tjelesna težina, bolovi
- **Emocionalni simptomi** –strah, zabrinutost, razdražljivost i ostali osjećaji
- **Kognitivni simptomi** – negativne misli, teškoće koncentracije, suicidalnost
- **Ponašanje** –izbjegavanje, povlačenje, nemir, ispadi u ponašanju, samoozljeđivanje, pokušaji suicida, konzumacija alkohola i droga



# Anksiozno dijete - procjena simptoma

**Misli o bjegu**

**Omaglica**

**Teškoće koncentracije**

**Glavobolja**

**Nedostatak zraka**

**Drhtanje  
glasa**



**Brzo disanje**

**Knedla u grlu**

**Lupanje srca**

**Bolovi u  
trbuhu**

**Pritisak u  
prsima**

**Mučnina**

**Drhtanje**

**Znojenje**

# Anksiozni poremećaji – liječenje

## Odluka o načinu i obliku liječenja ovisi o:

- Težini kliničke slike
- Stupnju oštećenja funkcioniranja
- Komorbiditetu
- Dobi djeteta
- Intelektualni kapaciteti djeteta
- Prethodnom liječenju i odgovoru na terapiju
- Preferencijama djeteta i roditelja
- Dostupnosti pojedinih oblika liječenja
- Troškovima liječenja

- **Blagi** – psihoedukacija i suport
- **Srednji** – psihoterapija
- **Teški** – medikamenti i psihoterapija

## Medikamenti (antidepresivi i anksiolitici)

- Parcijalni odgovor na psihoterapiju kod **srednje** izraženih simptoma
- **Teže** izraženi simptomi – sudjelovanje u psihoterapiji nije moguće

**Cilj** – potpuna remisija

**Parcijalna remisija** – lošije funkcioniranje i rizik za relaps

# Anksioznost u djece - KBT pristup

## Bihevioralni pristup:

- Relaksacija
- Izlaganje
- Igranje uloga
- Modeliranje

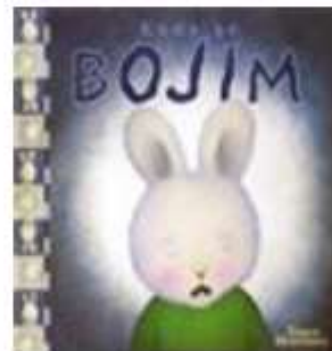
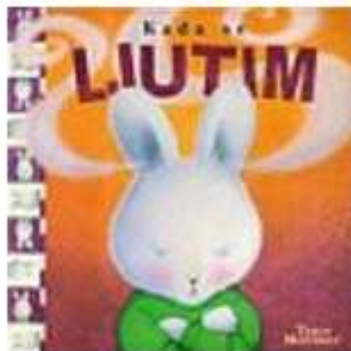


## Kognitivni pristup:

- Psihoedukacija
- Prepoznavanje preplavljujuće anksioznosti
- Restrukturiranje negativnih misli vezanih za percepciju „zastrašujuće” okoline
- Identifikacija i restrukturiranje negativnog unutarnjeg govora
- Vještine rješavanja problema
- Socijalne vještine

# Psihoedukacija o anksioznosti

- Dijete + roditelji
- Simptomi
- Uzroci
- Tretman - KBT



# Anksioznost u djece- Psihoedukacija

Druga djeca se igraju. Ana bi se htjela igrati, ali...

„Reći ću nešto glupo i smijeti će mi se“

Strah

Izbjegavanje djece



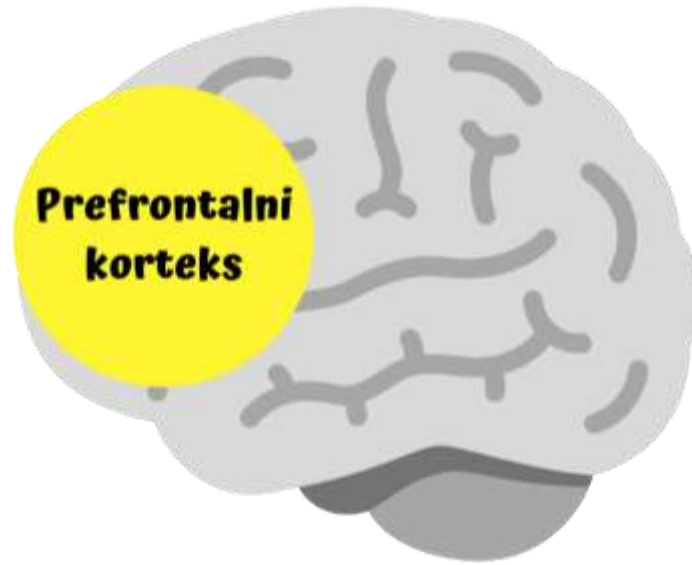
# Anksioznost u djece- Mozak

## Amigdala



# Anksioznost u djece- Mozak

## Prefrontalni korteks



# Osjećaji

## Kontrola osjećaja uključuje

1. Prepoznavanje i imenovanje osjećaja
2. Jačina osjećaja
3. Tehnike za kontrolu osjećaja
  - ✓ **Tehnike relaksacije** – duboko disanje, relaksacija u imaginaciji, progresivna mišićna relaksacija
  - ✓ **Tehnike samokontrole**
  - ✓ **Mudra i korisna akcija** - Tjelesna aktivnost, Distrakcija i ugodne aktivnosti

