

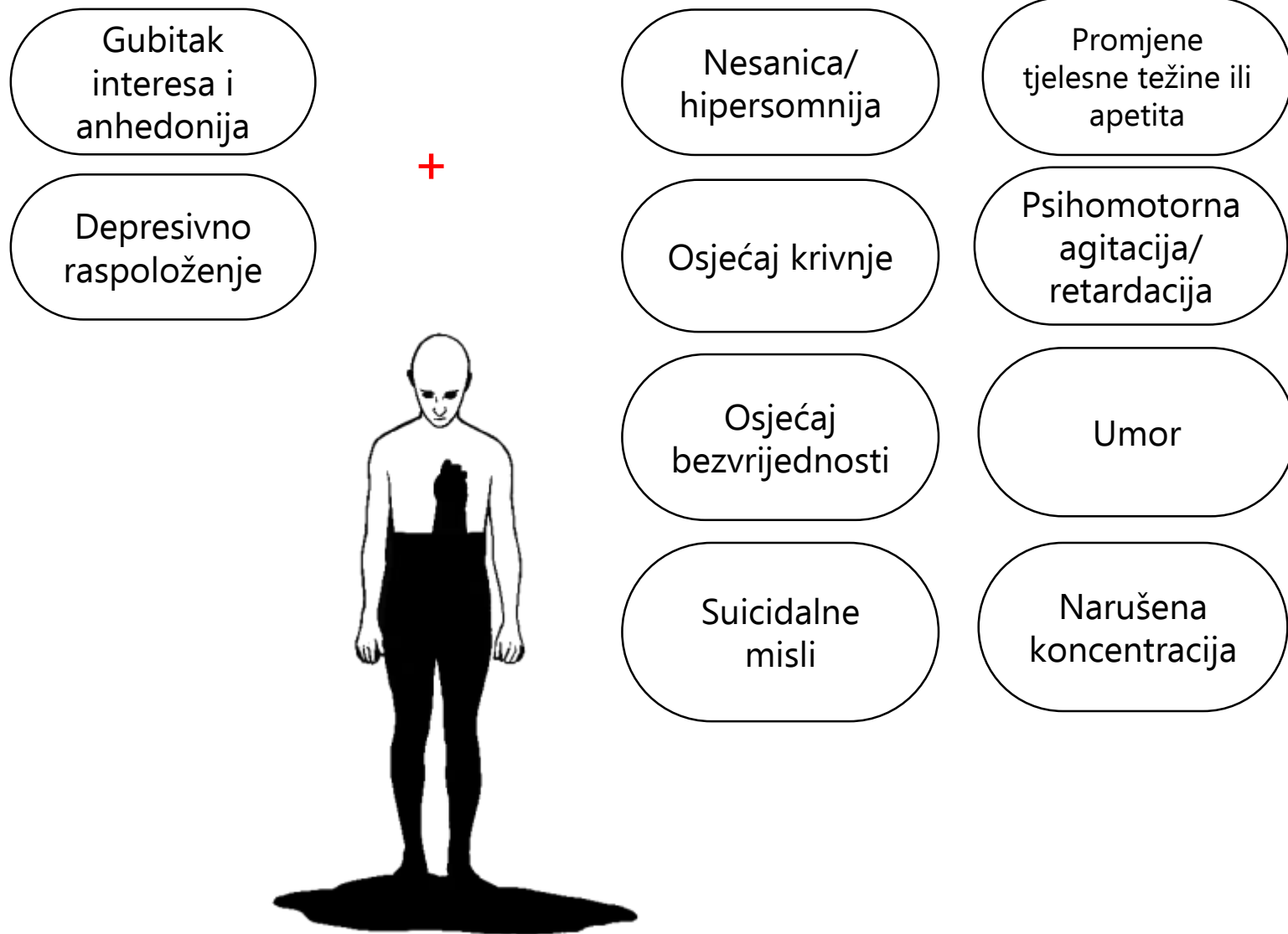
# Bihevioralno- kognitivni tretman DEPRESIJE

*Osijek, 16. listopada 2021.*

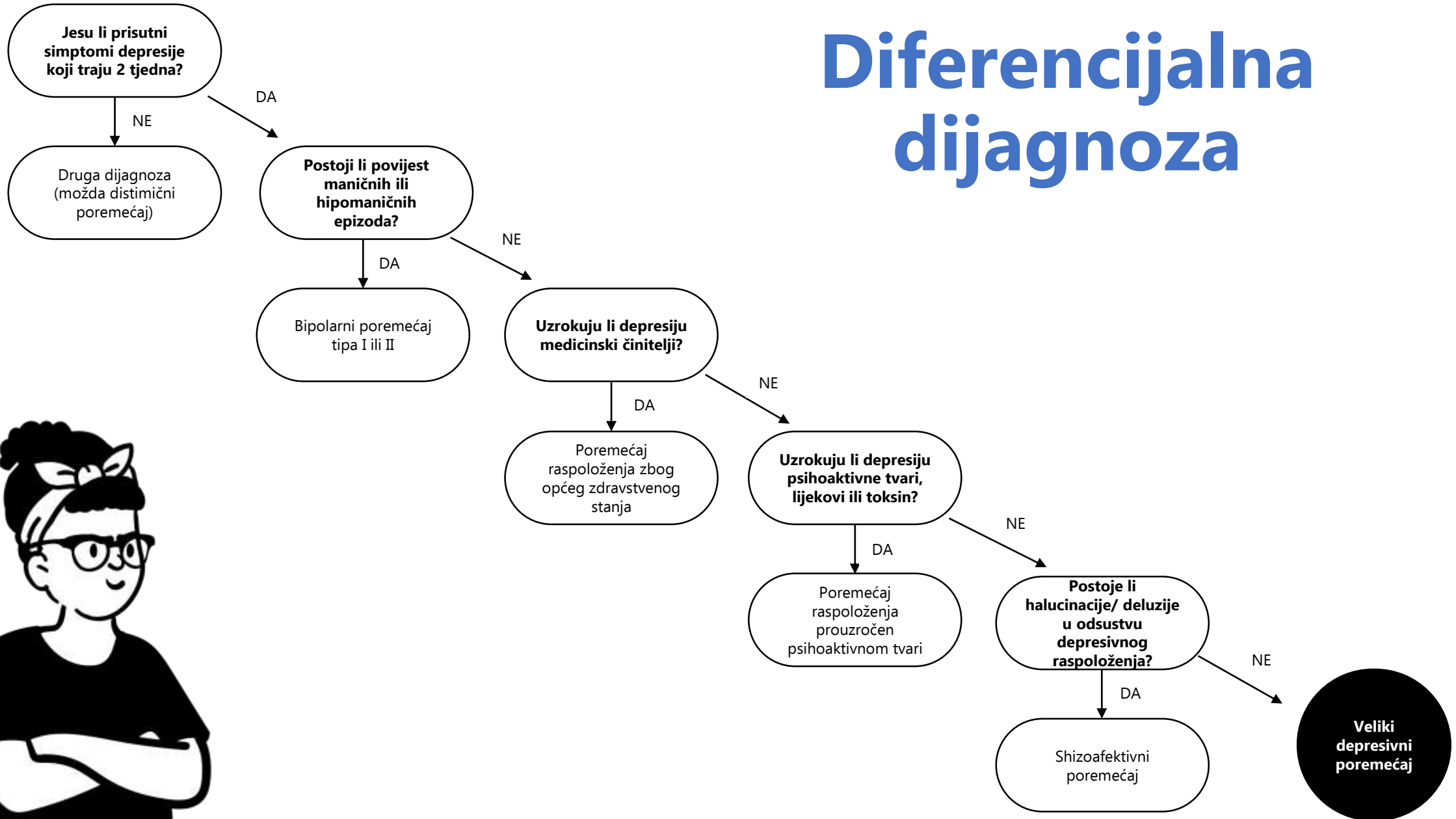


# Simptomi

- 2 tjedna
- Barem 5 simptoma
- Narušeno svakodnevno funkcioniranje



# Diferencijalna dijagnoza



# Prevalencija i komorbiditet

- 16,9%
- Dvostruko veća za žene
- Najveći rizik za osobe između 18 i 44 godine, najmanji za starije od 60
- Suicid
  - Žene: češći pokušaji suicida
  - Muškarci: veći broj izvršenih suicida
- Visok komorbiditet
  - Panični poremećaj
  - Agorafobija
  - Socijalna fobija
  - GAD
  - PTSP
  - Poremećaji uporabe psihoaktivnih tvari
  - Različita fizička stanja i bolesti (npr. hipotireoidizam)
  - Poremećaji ličnosti

# Depresivnost u vrijeme pandemije i što očekivati u bližoj budućnosti?

- SAD: 4 od 10 osoba - simptomi anksioznosti ili depresivnosti
- HR (Kako si?): 1 od 5 osoba - jaka ili izrazito jaka depresivnost; 29% blaga i umjerena depresivnost
- Studenti UNIRI: 20% s visokim i ekstremno visokim razinama depresivnosti; čak 12.7% navodi suicidalne misli (ranije 7%)
- Najčešći simptomi:
  - Problemi sa spavanjem
  - Problemi s koncentracijom
  - Bezvoljnost
  - Beperspektivnost
  - Izoliranost

**Potreba za efikasnim  
tretmanom!**

- Nastavak suživota s pandemijom (ekonomska kriza, porast nezaposlenosti, izolacija i usamljenost ljudi, smrt bližnjih osoba, puno raznih gubitaka...) i s posljedicama potresa → porast depresivnosti?

# Etiologija depresije

## BIOPSIHOSOCIJALNI MODEL

### BIO

MZ  
50%



DZ  
35%



- **Genetski/biološki čimbenici:**
  - Heritabilnost – između 37 i 66%
  - Rano javljanje = veća heritabilnost

# Etiologija depresije

## BIOPSIHOSOCIJALNI MODEL

PSIHO

- **Bihevioralni čimbenici**

- a. Model bihevioralne aktivacije

- b. Depresija kao posljedica nedostatka vještina

- c. Terapija prihvaćanjem i posvećenošću (ACT)

- **Kognitivni čimbenici**

- a. Beckov kognitivni model

- b. Atribucijske teorije depresije

- c. Wellsov metakognitivni model ruminiranja i depresije

- d. Kognitivna terapija temeljena na usmjerenom pažljivosti (MBCT)

# Etiologija depresije

## BIOPSIHOSOCIJALNI MODEL

### SOCIJALNI

- **Socijalizacijski čimbenici** – socijalna mreža, partnerski odnosi
- **Interpersonalni i socijalno-bihevioralni čimbenici:**
  - a. Coyneov model interpersonalnog potkrepljenja
  - b. Joinerova interpersonalna teorija samoubojstva i depresije
  - c. Interpersonalna teorija depresije

# Opći plan tretmana

1. Procjena
2. Upoznavanje s tretmanom
3. Utvrđivanje ciljeva
4. Bihevioralna aktivacija (planiranje potkr aktivnosti)
5. Druge bihevioralne intervencije
6. Kognitivne intervencije
7. Cijepljenje (inokulacija) protiv budućih depresivnih epizoda
8. Prorjeđivanje tretmana
9. Tretman ojačavanja

# 1. Procjena

1. Klinički intervju
2. Upitnici
3. Procjena suicidalnog rizika
4. Razmatranje uzimanja lijekova

# 1.1. Klinički intervju

- Ranije depresivne i manične epizode
- Povijest misli o samoubojstvu i suicidalnog ponašanja
- Zloupotreba psihoaktivnih tvari
- Anksioznost ili drugi poremećaji
- Bračni sukobi
- Precipitirajući stresori
- Medicinski faktori
- Procjena očaja
- Kognitivni faktori – automatske misli, disfunkcionalne pretpostavke i sheme, izbjegavanja, ruminacije
- Bihevioralni faktori – niska razina ponašanja, deficit socijalnih vještina
- Interpersonalni faktori – svađe, nedostatak asertivnosti, gubitak odnosa

## 1.2. Upitnici

- BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*)
- BAI (*Beck Anxiety Inventory*)
- QUIIDS-SR (*The Quick Inventory of Depressive Symptomatology – Self Report*)
- MCMI-III (*Millon Clinical Multiaxial Inventory*)
- BHS (*Beck Hopelessness Scale*)
- DAS (*Dyadic Adjustment Scale*)
- GAF (*Global Assessment of Functioning*)
- BSSI (*Beck Scale for Suicide Ideation*)

# 1.3. Evaluacija rizika od samoubojstva

- Prošle/trenutne suicidalne misli i ponašanja (aktivna/pasivna)
- Veći rizik: spontano pričanje o suicidu, prijetnje, bilješke, osigurane metode, pokušaji, samoozljeđivanje, "teret drugima", bez "pripadnosti", žive sami, kronična fizička bolest, alkohol/droge, starija dob, nedavni gubici, očaj
- DIREKTNA komunikacija o suicidu – želja, namjera, razlozi za život, kontrola misli, pasivnost, dostupnost metoda, planovi, motivi, zaštitni faktori
- UGOVOR – o nepokušavanju samoubojstva, po potrebi hospitalizacija

# 1.4. Razmatranje lijekova

- Svima dati tu mogućnost
  - Lakša depresija – moguće bez lijekova
  - Umjereni depresija – kombinacija antidepresiva i BKT
  - Teže depresije – obavezni lijekovi, EKT
- Vrste lijekova za depresiju: antidepresivi, antipsihotici, litij, tiroidni lijekovi
- Kombinacija lijekova i BKT-a smanjuje vjerojatnost recidiva

## 2. Upoznavanje s tretmanom

- Psihoedukacija o depresiji
- Upoznavanje s bihevioralno-kognitivnim pristupom



# 3. Utvrđivanje ciljeva

- Osobito važno za beznadne klijente
- Koristiti rezultate upitničkih mjera za praćenje napretka
- Opći ciljevi:
  - Smanjiti ili ukloniti suicidalni rizik
  - Povećati razinu aktivnosti
  - Povećati učestalost ugodnih i potrepajućih ponašanja
  - Poboljšati socijalne odnose
  - Poboljšati samopoštovanje
  - Smanjiti samokritičnost
  - Smanjiti učestalost negativnih automatskih misli i ruminiranja
  - Promijeniti disfunkcionalne pretpostavke
  - Pomoći pacijentu razviti kratkoročnu i dugoročnu pozitivnu perspektivu
- Kratkoročni i dugoročni ciljevi:
  - Uvođenje/povećanje fizičke aktivnosti vs. učenje nove vještine, gubitak tj. težine
- Dublji ciljevi: biti bolji partner, bolji prijatelj, razviti karakterne snage i/ili vrijednosti koje daju smisao životu

## 4. Bihevioralna aktivacija

- I. **Tjedni raspored aktivnosti:** praćenje tjednih aktivnosti te razine ugone i osjećaja postignuća
- II. **Planirani raspored aktivnosti:** planiranje rasporeda s aktivnostima koje su nekad predstavljale ili bi mogle predstavljati užitak
- III. Procjena očekivane razine ugone i osjećaja postignuća za planirane aktivnosti
- IV. Uključivanje u aktivnosti i procjena stvarne razine ugone i osjećaja postignuća

DAN / SAT							
06 - 07							
07 - 08							
08 - 09							
09 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 24							
00 - 01							
01 - 02							
02 - 03							
03 - 04							
04 - 05							
05 - 06							

# Tablica za selfmonitoring

# 5. Druge bihevioralne intervencije

- Popis primjera depresivnih ponašanja
- Istraživanje okidača za depresivno raspoloženje ili ponašanje
- Istraživanje posljedica depresivnog ponašanja
- Identificiranje ciljeva
- Postupno zadavanje zadataka
- Samopotkrepljivanje
- Smanjivanje ruminiranja i pretjerane usmjerenosti na sebe
- Trening socijalnih vještina
- Trening asertivnosti
- Trening rješavanja problema

## 6. Kognitivne intervencije

- Psihoedukacija o kognitivnim distorzijama
- Identifikacija i kategorizacija negativnih automatskih misli
- Identifikacija disfunkcionalnih pretpostavki i negativnih shema
- Trening reatribucije



- Kognitivna restrukturacija
  - Analiza cijene i dobiti
  - Traženje dokaza
  - Definiranje pojmova
  - Silazna strelica
  - Dvostruki standardi

# 7. Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda

- Postoji li obrazac u čimbenicima koji prethode depresivnim epizodama?
- Koje strategije klijent može primijeniti u suočavanju s njima?



## 8. Prorjeđivanje tretmana

- Prorjeđivanje seansi
- Ohrabrivanje klijenta na samostalno osmišljavanje zadaća
- Ispunjavanje upitnika

## 9. Tretman ojačavanja

- Za klijente s ponavljajućim epizodama:
  - a. Kontinuirani tretman antidepresivima
  - b. Periodične seanse osnaživanja
  - c. MBCT (*Mindfulness based cognitive therapy*)

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Deficiti u rješavanju problema:** Npr. *Usamljen sam.* → *Koji su resursi koje imate? Tko su ljudi koje poznajete? Kako možete upoznati ljude? Kako možete produktivnije provesti vrijeme kada ste sami?*



**Bazično održavanje zdravlja:** usmjeravanje na temeljne bihevioralne vještine (održavanje higijene, pravilne navike spavanja, adekvatan režim prehrane, posvećivanje pažnje medicinskim problemima), evaluacija nesvjesne i aktivne suicidalne orijentacije



**Nesanica:** higijena sna, kognitivna terapija za nesanicu, terapija ograničavanja spavanja  
**Hipersomnija:** raspored aktivnosti, korištenje alarma, promjena lijekova koji izazivaju usporenost, korištenje modafinila

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Komunikacijske i socijalne vještine:** trening asertivnosti, komunikacijski trening, uzajamno rješavanje problema, trening u vještinama pregovaranja



**Neslaganje u braku ili odnosu:** opcija zajedničke terapije, kognitivno-bihevioralne intervencije, podučavanje prihvatanja problema



**Beznađe:** testiranje klijentovih pretpostavki, npr. *Moje raspoloženje će uvijek biti negativno.* → identificirati trenutke kada je raspoloženje bolje

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Samokritičnost zbog vlastite depresije i opća samokritičnost:** psihoedukacija i normalizacija (depresija nije izbor), identifikacija samokritičnih misli i pronalazak alternativa



**Neizvršavanje domaćih zadaća:** tretiranje razloga za neizvršavanje kao AM koje treba vrednovati (unaprijed predvidjeti i preispitati), davanje racionalne i pohvala za izvršavanje, modeliranje, pisanje zadaće o razlozima neizvršavanja zadaće, samostalni izbor zadaće, smanjenje opsega zadaće



**Nedostatak motivacije:** poglavlje o motivaciji iz knjige *Pobijedite tugu prije nego ona pobijedi vas: Kako prevladati depresiju*, identifikacija ciljeva i navika koje bi život učinile boljim, usmjerenost na sposobnost toleriranja neugode, samopotkrepljivanje

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Strah od pogrešaka:** *Koje su posljedice perfekcionizma? Što je najgore u pogrešci? Zašto su pogreške toliko uobičajene? Zašto su pogreške dobre?*, osvijestiti da su pogreške dio napretka, pomoći klijentu da razvije prihvaćajući glas



**Neodlučnost:** pomoć u donošenju odluka na temelju ciljeva i vrijednosti, istraživanje kratkoročnih i dugoročnih dobiti od donošenja odluke te troškova neodlučnosti, prihvaćanje sumnje, odbijanje savršenstva kao cilja



**Ruminacija:** istraživanje prirode ruminacija i alternativa

**Hvala na pažnji!**