



Kognitivna konceptualizacija

Praktikum 2

Zagreb, 6.11.2021.





Kognitivna konceptualizacija

Pomaže u:

- Razumijevanju klijenta
- Prepoznavanju razvoja poremećaja s disfunkcionalnim mišljenjem i maladaptivnim ponašanjem
- Izgradnji terapijskog odnosa
- Planiranju tretmana unutar seanse i kroz seanse
- Izboru prikladnih intervencija i adekvatnoj prilagodbi tretmana
- Prevladavanju prepreka tijekom tretmana

Kognitivni model





Kognitivni model

- Kognitivna je terapija utemeljena na kognitivnom modelu
- Ponašanja i emocije ljudi pod utjecajem su njihove percepcije događaja
- Situacija sama po sebi ne određuje ljudske osjećaje, već način na koji se situacija interpretira



Kognitivni model

Situacija



Automatska misao



Reakcija (emocionalna, ponašajna, fiziološka)



Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer A

Situacija
(čitanje ove knjige)



AM Ovo stvarno ima smisla. Konačno knjiga koja će mi pomoći da postanem dobar terapeut.



Reakcija (blago uzbuđenje, nastavlja čitati)



Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer B

Situacija
(čitanje ove knjige)



AM Ovo je prejednostavan pristup. To ne može djelovati.



Reakcija (osjeća se razočarano i prekida čitanje)



Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer C

Situacija
(čitanje ove knjige)



AM To nije knjiga kakvu sam očekivala, bacanje novca.



Reakcija (zgrožena, odbacuje knjigu)



Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer D

Situacija
(čitanje ove knjige)



*AM Zbilja ovo moram naučiti. Što ako ne budem razumjela?
Što ako nikad ne postanem dobra u tome?*



Reakcija (anksiozna, ponavljano čita iste dijelove)



Automatske misli

- Reakcije ljudi uvijek su razumljive kad znamo što im prolazi kroz glavu
- Automatske misli nisu rezultat namjere ili logičkog zaključivanja
- Predstavljaju drugu razinu mišljenja koja se odvija paralelno s površnom, očitom razinom mišljenja



Korisno je prepoznati što nam prolazi kroz glavu kad:

- se osjećamo neugodno
- imamo tendenciju reagirati na disfunkcionalan način (ili izbjegavamo reagirati na adaptivan način)
- primjetimo promjene u tijelu ili umu koje nas uznemiruju (npr. kratkoća daha ili ubrzani tijek misli)



Teme koje su sadržane u
automatskim mislima ljudi uvijek
su logične kad razumijemo
njihova vjerovanja

Vjerovanja



Bazična vjerovanja

- vjerovanja o sebi samima, drugima i svijetu
 - razvijaju se tijekom djetinjstva



- temeljna i duboka, često se ne izgovaraju ni samome sebi
- osoba takve ideje smatra apsolutnom istinom (kakva ona zapravo je)



Većina klijenata je bila pretežno psihološki zdrava i imala je funkcionalna vjerovanja prije razvoja poremećaja



Adaptivna vjerovanja

- Bazična vjerovanja o **efikasnosti**
 - Uglavnom sam kompetentna, uspješna, korisna
 - Mogu činiti većinu stvari, zaštititi se i brinuti o sebi
 - Imam i prednosti i nedostatke
 - Imam relativnu slobodu
- Bazična vjerovanja o **voljenosti**
 - Uglavnom sam poželjna, sviđam se drugima i stalo im je do mene
 - Ja sam OK, dovoljno sam dobra (da me se može voljeti)
 - Vjerojatno neću biti odbačena i ostati sama
- Bazična vjerovanja o **osobnoj vrijednosti**
 - Uglavnom sam vrijedna, prihvatljiva, dobra, moralna



Disfunkcionalna negativna vjerovanja

- Vjerovanja o **bespomoćnosti** – nekompetentna, beskorisna, slaba, nemoćna, inferiorna, manje vrijedna od drugih, nedovoljno dobra
- Vjerovanja o **nevoljenosti** - imam osobne kvalitete koje onemogućuju dobivanje ljubavi i bliskosti od strane drugih
- Vjerovanja o **bezvrijednosti** - nemoralna, opasna za druge, ne zaslužujem živjeti

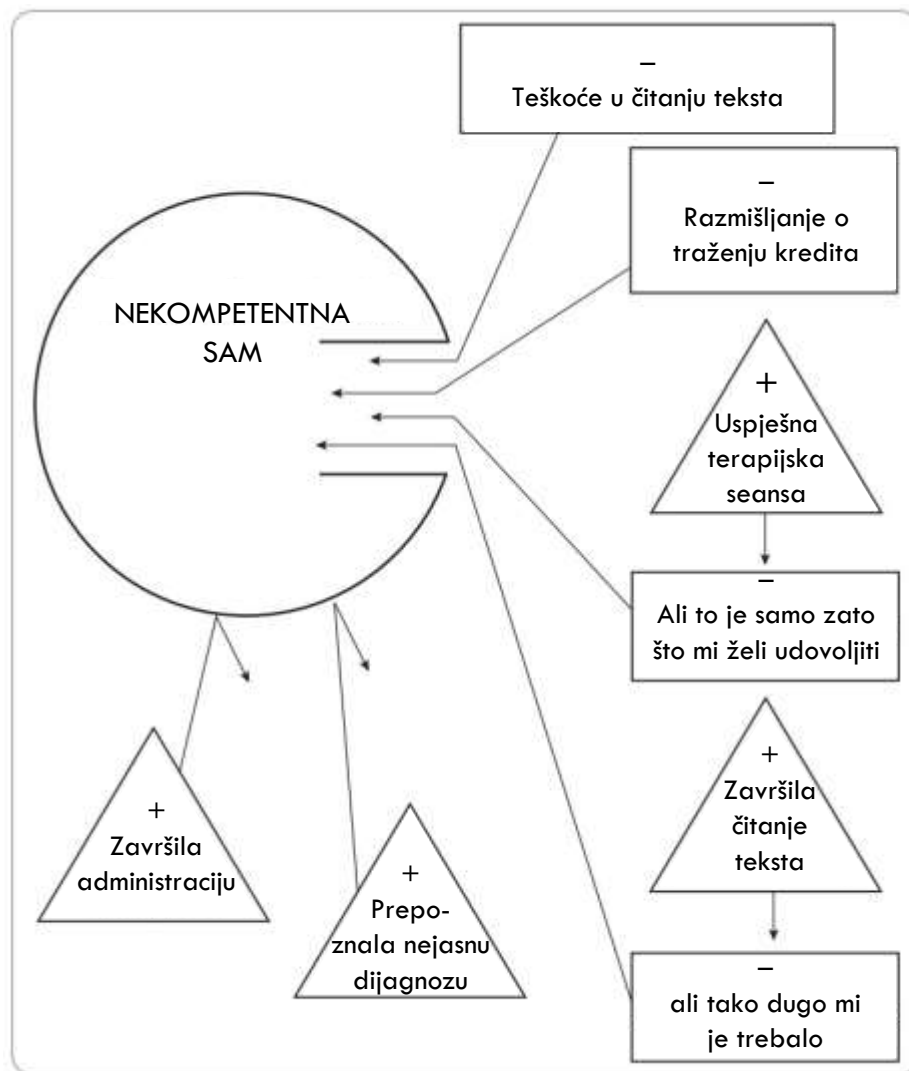


Bazična vjerovanja

- npr. *“Ja sam nesposobna”*
- Vjerovanje može biti aktivirano samo kada je osoba depresivna ili kontinuirano
- Kada je vjerovanje aktivirano, osoba interpretira situaciju kroz prizmu toga vjerovanja – **iako je interpretacija posve netočna**
- Selektivno usmjeravanje na informacije – potvrđuje bazično vjerovanje – zanemaruju se informacije suprotne vjerovanju
- Vjerovanje se tako održava – iako je netočno i disfunkcionalno



Model obrade informacija





Posredujuća vjerovanja

- Stav: Strašno je ne uspjeti
- Pravilo: Moram odustati ako je izazov prevelik
- Pretpostavka:
 - Ako pokušam napraviti nešto što je teško, neću u tome uspjeti.
 - Ako to izbjegnem, bit ću OK.



Posredujuća vjerovanja

Bazično vjerovanje

Nesposobna sam



Posredujuća vjerovanja
(stavovi, pravila, pretpostavke)

Grozno je biti
nesposoban.
Moram uvijek sve
napraviti najbolje.
Ako pogriješim, to znači
da sam nesposobna.



Automatske misli

Ovo sam grozno
objasnila. Nitko me
nije razumio.



Kognitivni model

Bazično vjerovanje



Posredujuća vjerovanja
(stavovi, pravila, pretpostavke)



Situacija → Automatske misli → Reakcije



Kompleksniji kognitivni model





Internalni ili eksternalni okidači

- Specifični događaji (npr. odbijenica za posao)
- Tijek misli (npr. razmišljanje o nezaposlenosti)
- Sjećanje (npr. o dobivanju otkaza)
- Slika (npr. šefov izraz lica s neodobravanjem)
- Emocija (npr. primjećivanje intenziteta neugode)
- Ponašanje (npr. ostajanje u krevetu)
- Fiziološki ili mentalni doživljaj (npr. primjećivanje ubrzanog rada srca ili usporenog mišljenja)



Zaključak

Terapeut konstruira kognitivnu konceptualizaciju za vrijeme prvoga susreta te je nastavlja doradivati do posljednje seanse (na temelju novih podataka i potvrđivanja ili odbacivanja postavljenih hipoteza), stalno je provjeravajući s klijentom.



KONCEPTUALIZACIJA PRIMJERA - ABE



Opći podaci

- Muškarac, 55 god.
- Postao teže depresivan prije 2 god. nakon ozbiljnih problema na poslu i teškoća u braku
- Dg. Teža depresivna epizoda s anksioznim simptomima



Inicijalna procjena

- Osjeća perzistirajuću tugu, anksioznost i usamljenost
- Žali se na umor – ništa ne može, a kad bi nešto i napravio (pospremio stan), to ne bi bilo dobro
- Smatra da mu ništa ne pomaže da se osjeća bolje



Održavanje depresije

- Ključno je izbjegavanje:
 - Obaveza
 - Druženja s prijateljima
 - Traženja posla
 - Traženja pomoći od drugih
- Nedostaju mu iskustva koja bi mu pružila osjećaj postignuća, zadovoljstva ili povezanosti
- Negativno mišljenje potiče neaktivnost i pasivnost što dodatno potkrepljuje mišljenje o sebi kao bespomoćnog i izvan kontrole



Primarna obitelj

- Najstariji od 3 sina
- Otac napušta obitelj (u dobi od 11 god.) – Abe pomaže samohranoj majci
- Stvorio sliku o sebi kao dobrom sinu, premda ga mama kritizira da „*ništa ne napravi dobro i da ju je razočarao*”



Bazična vjerovanja

- Vjerovanje da je kompetentan se postupno urušava i sve više iskustava procjenjuje neuspješnima (npr. *natjerao sam braću da napišu zadaću, ali ih nisam uspio spriječiti da se potuku*)
- Vjerovanja o svijetu i o drugim ljudima su pretežno pozitivna i adaptivna (svijet je relativno siguran; većina ljudi je dobra)



Posredujuća vjerovanja

- Ženi se s 23 godine, poseban stres mu predstavlja rođenje djece
- Pretpostavke: Ako sam visoko funkcionalan, onda sam OK. Ako nisam jako uspješan, to znači da sam nekompetentan.
- Teškoće na poslu i raskid braka aktiviraju ranija latentna negativna bazična vjerovanja (da je bespomoćan i izvan kontrole)



Bihevioralne strategije

- Od adolescencije postavlja visoke standarde i puno radi
- Sklon je pomagati drugima, ali rijetko traži pomoć (bojao se da će ga drugi kritizirati i smatrati nekompetentnim)



Razvoj depresije

- Oduvijek sklon pomisliti „*Trebao sam to napraviti bolje*”
- Stanje se pogoršava kad dobiva novog mlađeg šefa koji ga premješta na nižu poziciju, s manje socijalnih interakcija, ali sa zahtjevima za korištenjem novih i nepoznatih programa
- Sve se više trudi, ne traži pomoć (boji se otkaza), počinje se povlačiti



Faktori održavanja depresije

- Negativne interpretacije osobnih iskustava
- Pristranost pažnje (primjećivanje svega što ne napravi dovoljno dobro)
- Izbjegavanja i neaktivnost
- Socijalno povlačenje
- Pojačana samokritičnost
- Slabljenje vještina rješavanja problema
- Negativna sjećanja
- Ruminiranje o percipiranim neuspjesima
- Zabrinutost u vezi budućnosti



Snage, resursi i osobne prednosti

- Boljeg je raspoloženja kad je u interakciji s unucima, osobito u vezi sporta
- Vodi bazičnu brigu o sebi
- Ima nešto ušteđevine
- Obavlja sitnije kućanske poslove i priprema obroke za sebe
- Usvojio korisne radne vještine
- Ima „zdrav razum” i vještine rješavanja problema



Pogledajmo dijagrame kognitivne
konceptualizacije na primjeru Abe

**Uzmite par trenutaka i
prođite kroz svoje
bilješke.**

**Što iz ovog predavanja
želite upamtiti?**





Hvala!