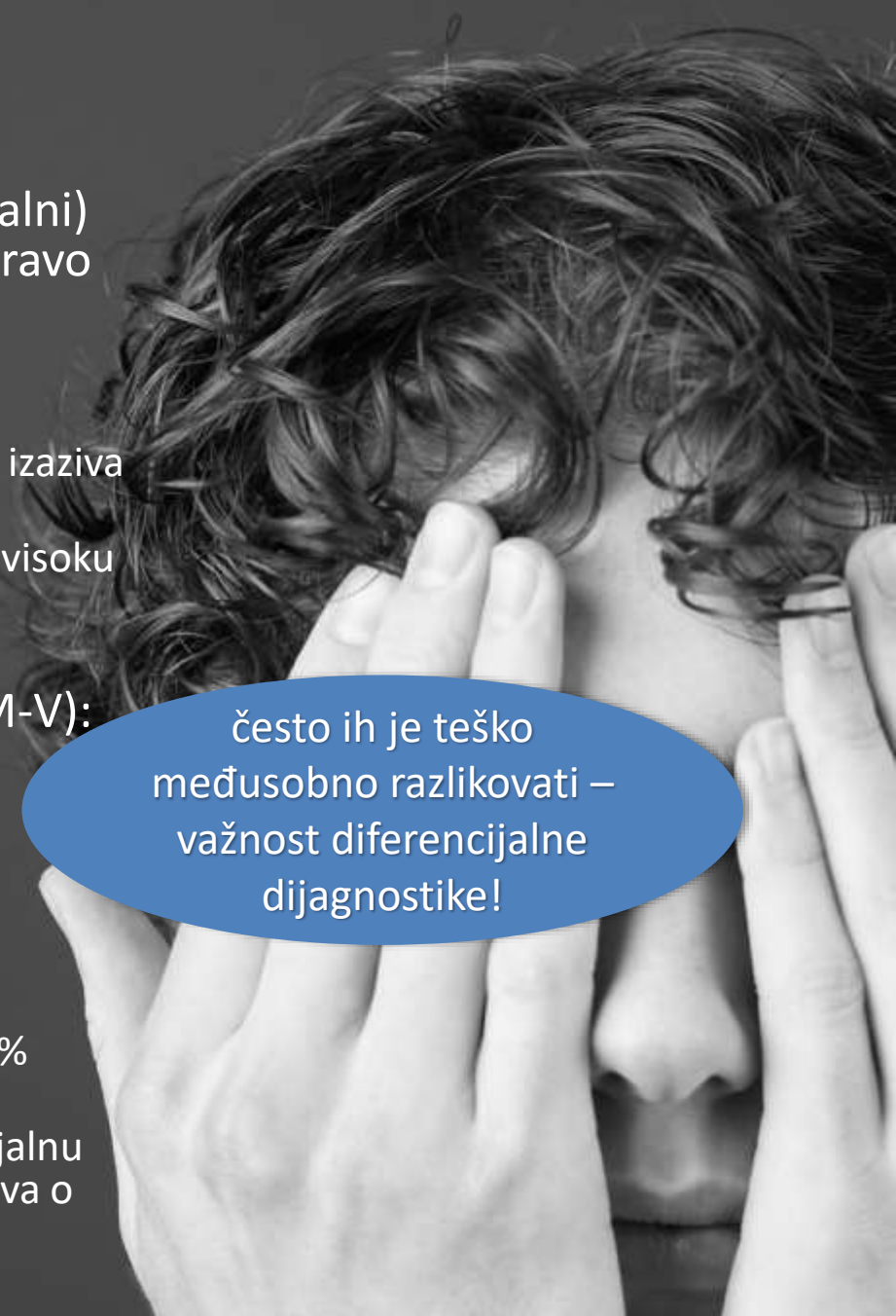


# Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

# Fobični poremećaji

- FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna
  - intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
  - izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
  - osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu
- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
  1. **agorafobija**
  2. **specifična fobija**
  3. **socijalna fobija**
- vrlo česti
  - 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
  - 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti

često ih je teško međusobno razlikovati – važnost diferencijalne dijagnostike!



# Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
  - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
  - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
  - značaj za preživljavanje u primitivnom okružju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



# Etiologija fobičnih poremećaja (2)

- **bihevioralna objašnjenja (i)**

- **udešenost**

- genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971) – npr. brže se usvaja strah od zmija nego od automobila
    - brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
    - socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)

- **uvjetovanje**

- strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
    - iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

# Etiologija fobičnih poremećaja (3)

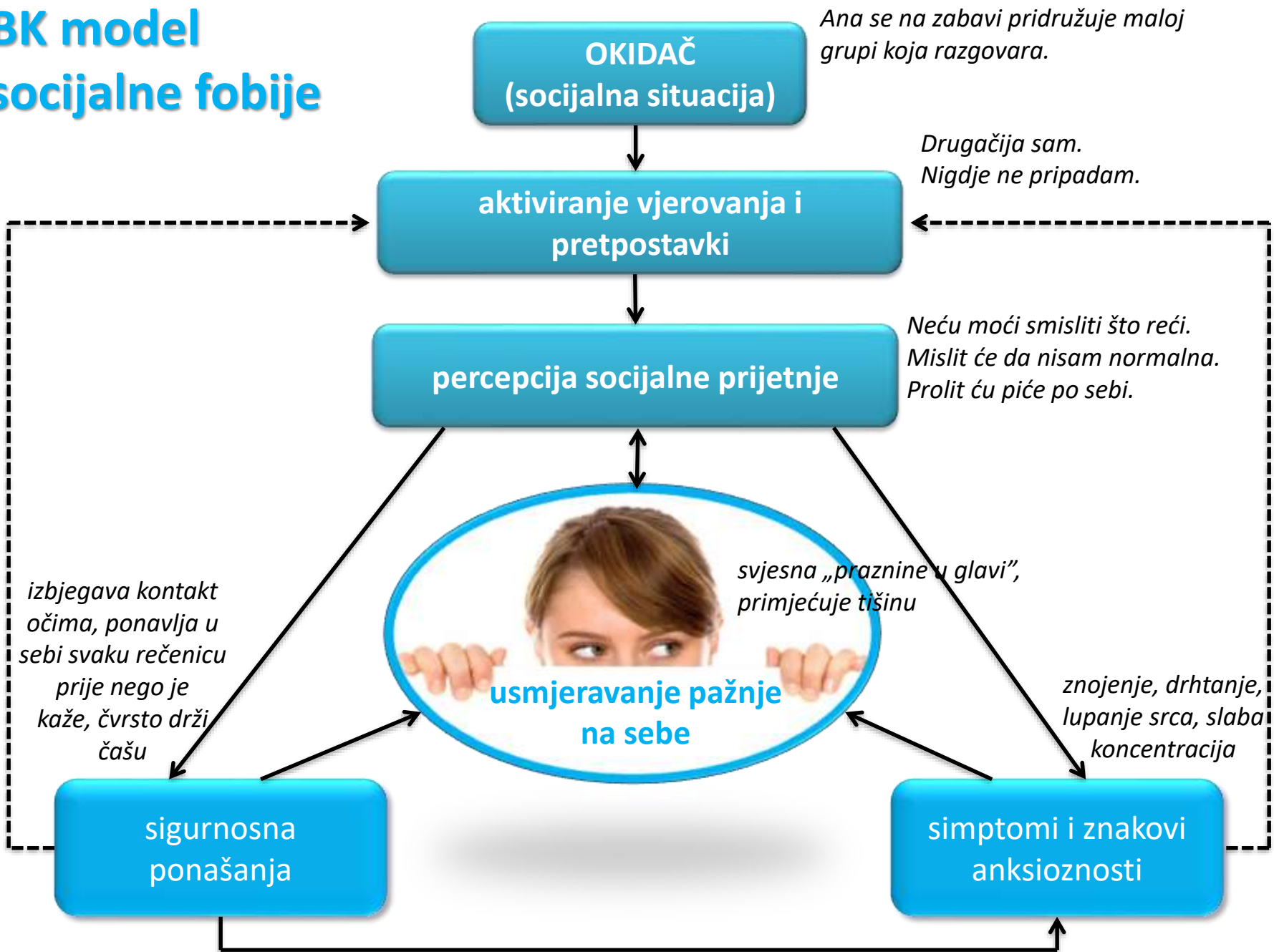
- bihevioralna objašnjenja (ii)
  - **modeliranje**
  - **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
    - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
    - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju? – rezultati istraživanja podržavaju i jedan i drugi zaključak!

# Etilogija fobičnih poremećaja (4)

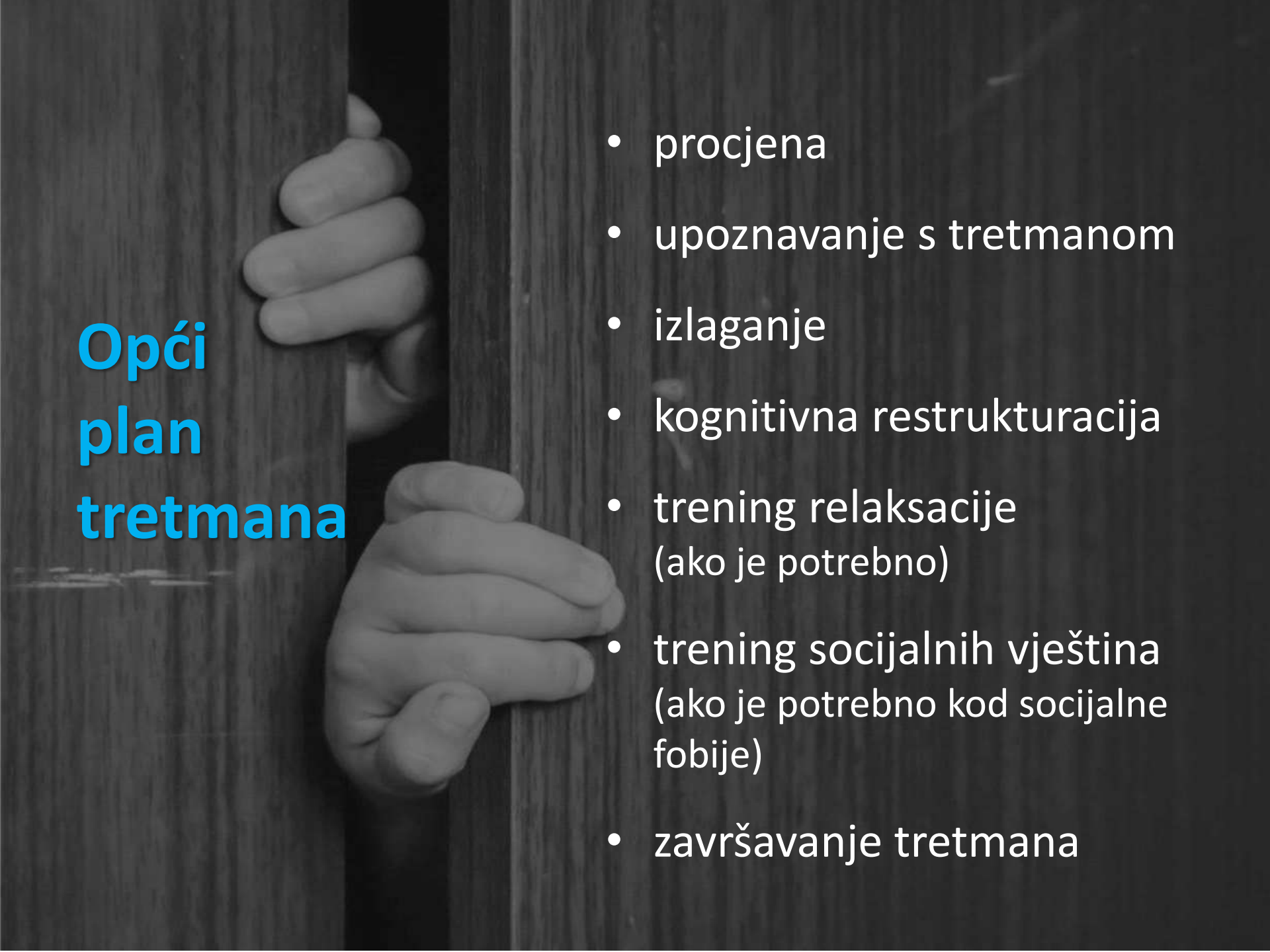
- **kognitivna objašnjenja**

- važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
- tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
- npr. kod socijalne fobije
  - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam; Gubim kontrolu; Oni misle da sam glupa; Nitko me ne voli*
  - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Moram ostaviti dobar dojam; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti (visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem)*
  - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi (neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni)*

# BK model socijalne fobije







# Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- izlaganje
- kognitivna restrukturacija
- trening relaksacije  
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina  
(ako je potrebno kod socijalne fobije)
- završavanje tretmana

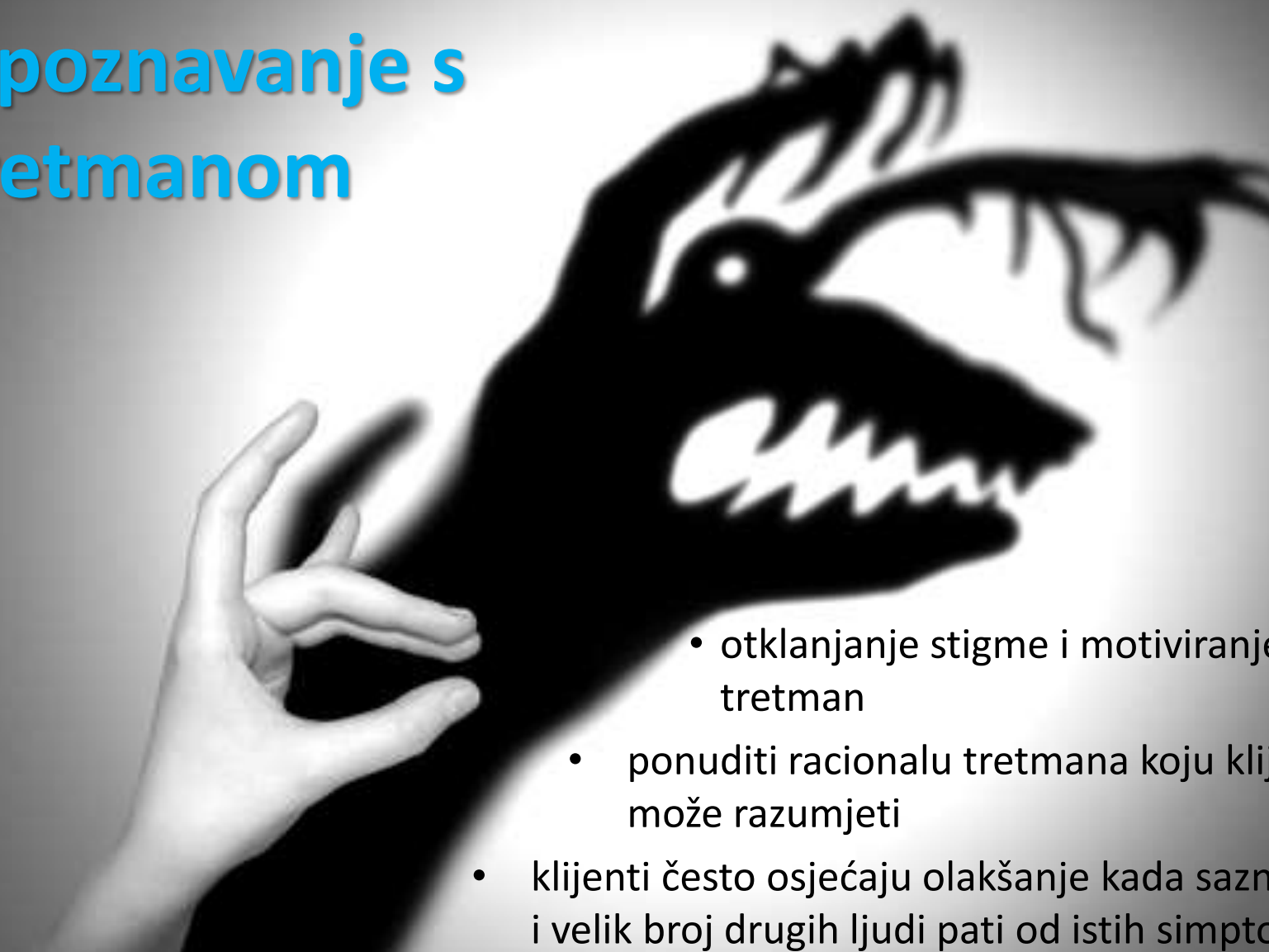


# Procjena

- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova **nerealna očekivanja**. Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

# Upoznavanje s tretmanom

- 
- A black and white photograph showing a human hand on the left, with its fingers slightly curled. To the right of the hand, a large, dark shadow is cast onto a light background. The shadow is shaped like the head of a roaring animal, possibly a lion or a bear, with its mouth wide open, showing sharp teeth and a tongue. The background is a soft, out-of-focus gradient.
- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
  - ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
  - klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

- **izlaganje**
  - *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
  - postupno ili intenzivno (preplavljanje)
  - samousmjereno ili usmjereno od terapeuta

Optimalna  
učinkovitost  
izlaganja  
postiže se  
kada je  
izlaganje...

**STUPNJEVITO**

**PRODULJENO**

**UČESTALO**



**Bihevioralne  
tehnike (1)**

# Stupnjevitost

- popisati zastrašujuće situacije, procijeniti njihovu anksigenost (npr. 0-10) i poredati ih **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir modificirajuće varijable (npr. prisutnost drugih osoba, gledanje skijaških skokova, akrobata na trapezu)

## *Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije*

- |                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| • gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu                | 1  |
| • kroz otvoren prozor na 1. katu                          | 2  |
| • preko rukohvata na nekom od viših katova                | 3  |
| • kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat             | 4  |
| • kroz uredski prozor od debelog stakla                   | 5  |
| • penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe | 6  |
| • prelazak preko mosta blizu ograde                       | 7  |
| • ručanje u restoranu na vrhu tornja                      | 9  |
| • hodanje puteljkom po visokoj stijeni                    | 10 |

# *Učestalost i duljina izlaganja*

Zadatke treba ponavljati toliko često i dugo **dok ne prestanu izazivati anksioznost.**

Napredak je brži uz:

- kratke razmake među izlaganjima
- svakodnevno vježbanje
- više izlaganja

# *Uklanjanje sigurnosnih ponašanja*

## **Sigurnosna ponašanja inhibiraju izlaganje – moraju se ukloniti!**

- npr. oslanjanje na zid ili stolac da se izbjegne nesvjestica; opažanje okoline kako bi se vizualno i auditivno čekirali znakovi opasnosti; zadržavanje daha; molitva; uzimanje alkohola ili anksiolitika...
- vjerovanje da sigurnosno ponašanje pomaže onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji
- tehnike:
  - analiza dobrih/loših strana sigurnosnih ponašanja
  - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
  - eksperiment u kojemu se sigurnosna ponašanja privremeno ukidaju

- **modeliranje**

- može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
- nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



**Bihevioralne  
tehnike (2)**



- **trening relaksacije**

- relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
- koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
- OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



**Bihevioralne  
tehnike (3)**

- **trening socijalnih vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
  - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



**Bihevioralne  
tehnike (4)**

# Kognitivne tehnike (1)

- **kognitivna restrukturacija**
  - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

## Automatska misao

“Zablokirat ću i neću znati ništa reći.”

“Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti.  
Pitat će se: što se s njim događa?”

“Postavljat će pitanja i neću znati odgovore.”

## Racionalni odgovor

“Dosad nisam nikad zablokirao.”

“Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati.”

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, možda i neće primijetiti.”  
“Možda se neću znojiti.”

“Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore.” “U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam.”





## Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
  - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke
- **analiza dobiti i gubitaka**
  - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
  - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

# Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



# Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
  - značajno smanjenje anksioznosti
  - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
  - odsustvo sustavnog izbjegavanja
  - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja
- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta



A black and white photograph of a person holding an open book. The person's face is obscured by the book, and their hands are visible holding the edges of the pages. The background is a light-colored wooden wall. The word 'Hvala!' is printed in blue on the right page.

**Hvala!**