

Specifičnosti BK tretmana anksioznosti kod djece

Izv. prof. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić,
dr.med., spec. psihijatar, subspec. dječje i
adolescentne psihijatrije

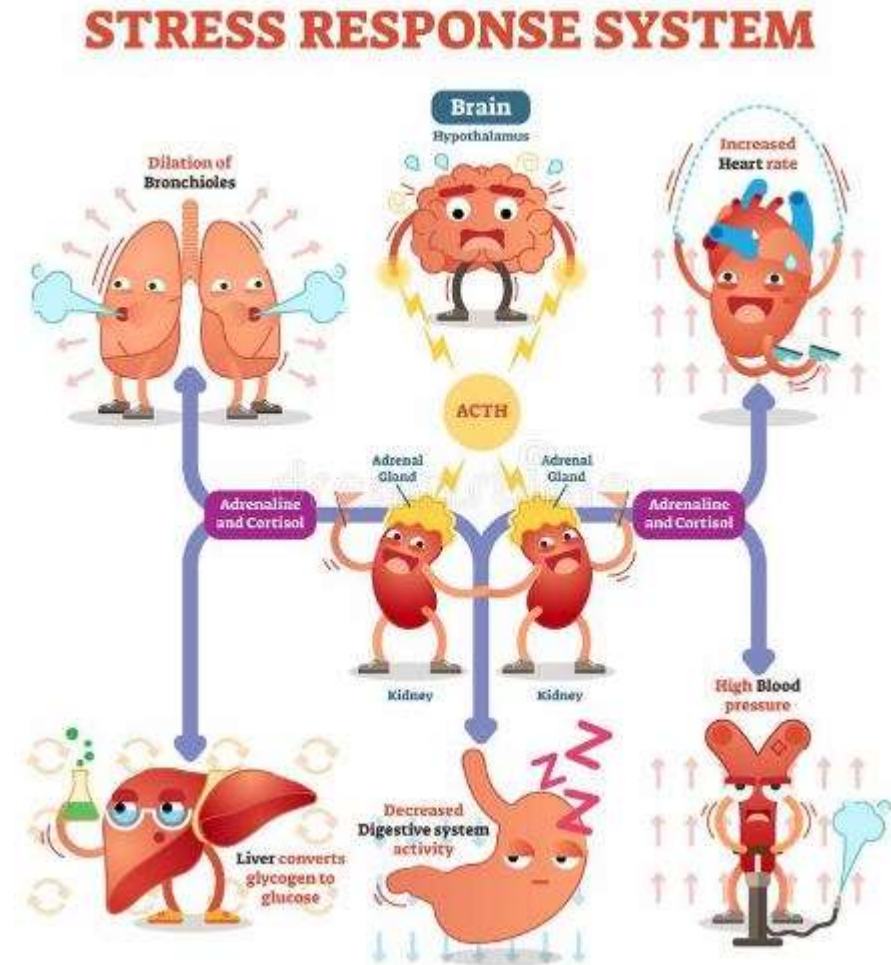
HUBIKOT

2023



Anksioznost – strah, tjeskoba, nelagoda

- Osnovna ljudska emocija
- Odgovor organizma na opasnost
- Adaptivna funkcija – nužna za opstanak
- Reakcija borba ili bijeg
- Biološki uvjetovano = neuroendokrinobihevioralna reakcija



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"> • anksiozna reakcija - oblik panične atake • u djece anksiozna reakcija može biti u obliku plača, bijesa, smrzavanja ili prijanjanja uz objekt sigurnosti, somatske manifestacije
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
Evalvacija 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	iritabilnost
suhoća usta	zaboravnost	nemir
gubitak apetita	misli o neuspjehu, sramoćenju, negativnoj evaluaciji drugih	
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
Separacijski anksiozni poremećaj (SAP)	Ekscesivna anksioznost pri odvajanju od roditelja ili skrbnika, ili od kuće, strah da će im se desiti nešto loše
Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP)	Pretjerana zabrinutost oko uobičajenih svakodnevnih stvari (škola, ocjene, vršnjacima, sport, obitelj) tijekom 6 mj.
Socijalna fobija	Intenzivan strah u socijalnim interakcijama ili kod izlaganja, strah od negativne evaluacije drugih, sramoćenja
Specifična fobija	Intenzivan, iracionalan strah od specifičnih objekata (npr. pas) ili situacija (npr. letenje)
Panični poremećaj	Panični napadi i intenzivan strah od ponavljanja napada, gubitka kontrole tijekom najmanje 1 mj.

Anksiozni poremećaji u djetinjstvu i adolescenciji

- Najučestaliji psihički poremećaji kod djece i adolescenata – prevalencija 6 do 20%
- Djevojčice : dječaci = 2 : 1 (već od dobi 6 godina)
- Dijagnostički kriteriji za djecu i adolescente jednaki kao za odrasle
- **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
- **Oštećenje funkcioniranja** – školsko, socijalno, obiteljsko
- **Prediktor psihopatologije u odrasloj dobi** – anksiozni poremećaji, depresija, ovisnosti, pokušaji suicida, hospitalizacije



Anksiozni poremećaji – dif. dijagnoza

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

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 i podcjenjivanje vlastitih sposobnosti suočavanja
 - 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

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 verbalno poruku stalnog straha i prijetnje kao i potrebe izbjegavanja mogućih prijetnji + modeliranje
- djeca oponašaju strahove roditelja
- često su prezaštićujući, ne potiču i ne nagrađuju samostalnost djeteta, „nedemokratični” - odlučuju umjesto djece
- često „rješavaju” probleme svoje djece i time šalju djetetu 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.



Osnovni instrumenti:

- heteroanamneza - rani razvoj, odgoj, socijalizacija, tjelesno zdravlje
- anamneza – starija djeca i adolescenti
- klinički intervju + opservacija ponašanja (tihi govor, grickanje noktiju, izbjegavanje očnog kontakta..)
- procjena roditelja i obitelji - roditeljski stilovi, obiteljska dinamika
- procjena nastavnika i ostali izvori

- dob djeteta, kognitivni razvoj te obuhvatiti ponašanje, kogniciju i somatske simptome.
- majke često imaju tendenciju preuveličavanja anksioznih simptoma kod djece (povezano s majčinim porastom anksioznosti)
- učitelji ponekad anksiozno ponašanje ne percipiraju kao „problem” pa se pridaje manja važnost

Anksioznost u djece - Samoprocjena

Skale samoprocjene mjere:

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

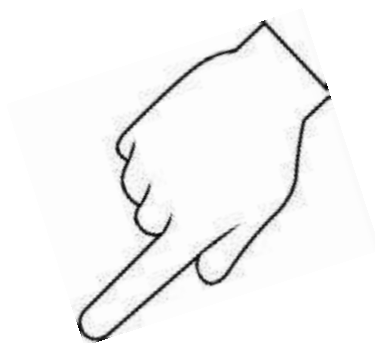
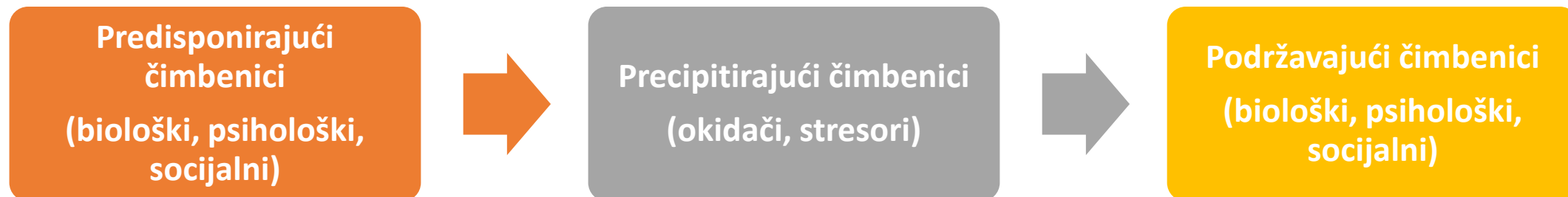
Tri najčešće korištena instrumenta su:

- 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

Anksiozno dijete - procjena



Anksiozno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

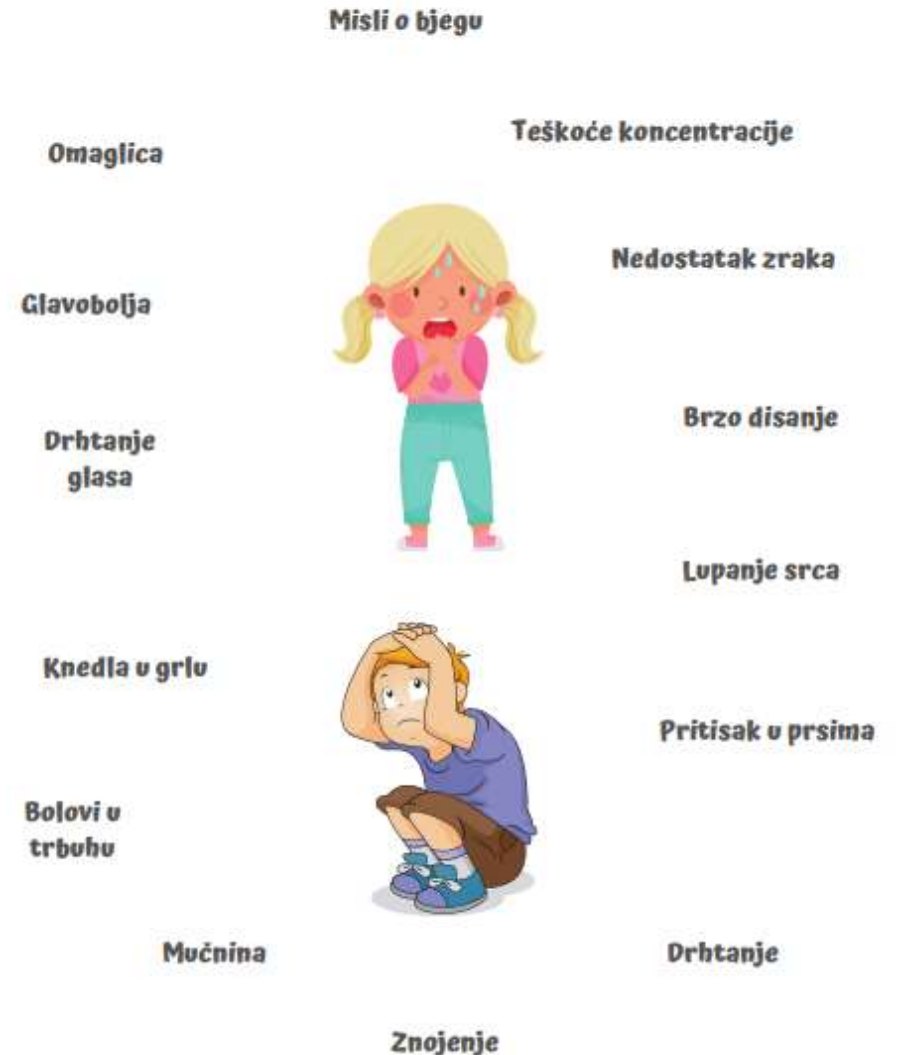
Situacije, događaji, osobe, misli, osjećaji

- **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



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



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

Bihevioralne tehnike:

- Relaksacija
- Izlaganje
- Igranje uloga
- Modeliranje



Kognitivne tehnike:

- 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



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

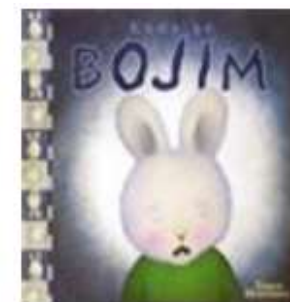


Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

Mikroformulacije (kod djece)

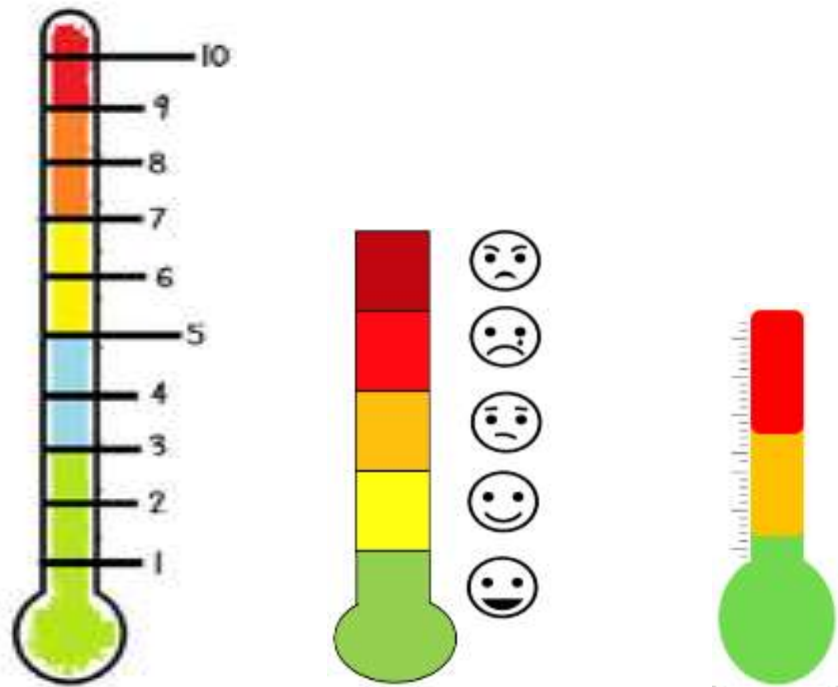
- Povezivanje situacija i osjećaja
 - Povezivanje osjećaja i ponašanja
 - Povezivanje situacija i misli
 - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
-
- Igre ili priče (biblioterapija)
 - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče, a potom svoje



Karte osjećaja



Termometar osjećaja

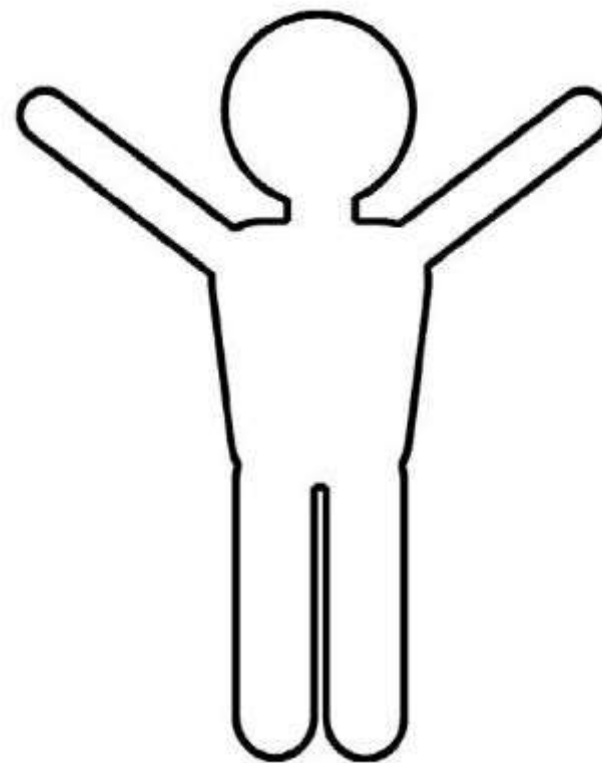


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

Cilj: prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Tehnike relaksacije

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji



Zabavno disanje

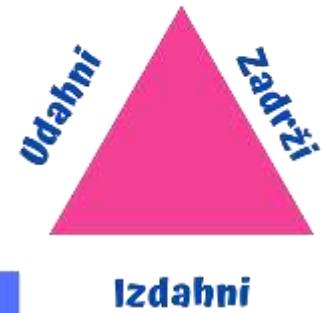
Trokut



Zvijezda



TROKUT



DJECA & ANKSIOZNOST
TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE

Kvadrat



Šesterokut



MORSKA ZVIJEZDA



DUGA



„Daj 5” ili
Disanje s 5 prstiju



„Otpuhni
strah/tugu/ljutnju”

Puhanje balona od sapunice



Puhanje balona od sapunice



Abdominalno/dijafragnalno dihanje



Progresivna mišićna relaksacija



Relaksacija u imaginaciji



Relaksacija u imaginaciji Moje sretno mjesto



Distrakcije

- skretanje pažnje od averzivnih i negativnih misli i osjećaja
- trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli i osjećaja

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

Prizemljenje
kod
teških osjećaja

5 stvari koje možeš vidjeti



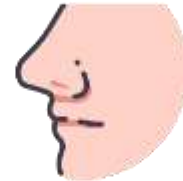
4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



1 stvar koju možeš okusiti



Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR HELP



CREATE SOMETHING



WRITE ABOUT HOW YOU FEEL

TAKE A DEEP BREATH



LISTEN TO SOOTHING SONGS



STAY PRESENT

FIND A POSITIVE DISTRACTION



Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

- Hijerarhija/lista strahova
- Postupno
- Planirano
- U imaginaciji i in vivo
- Ponavljati kako bi učvrstili drugačije odnošenje prema neugodi

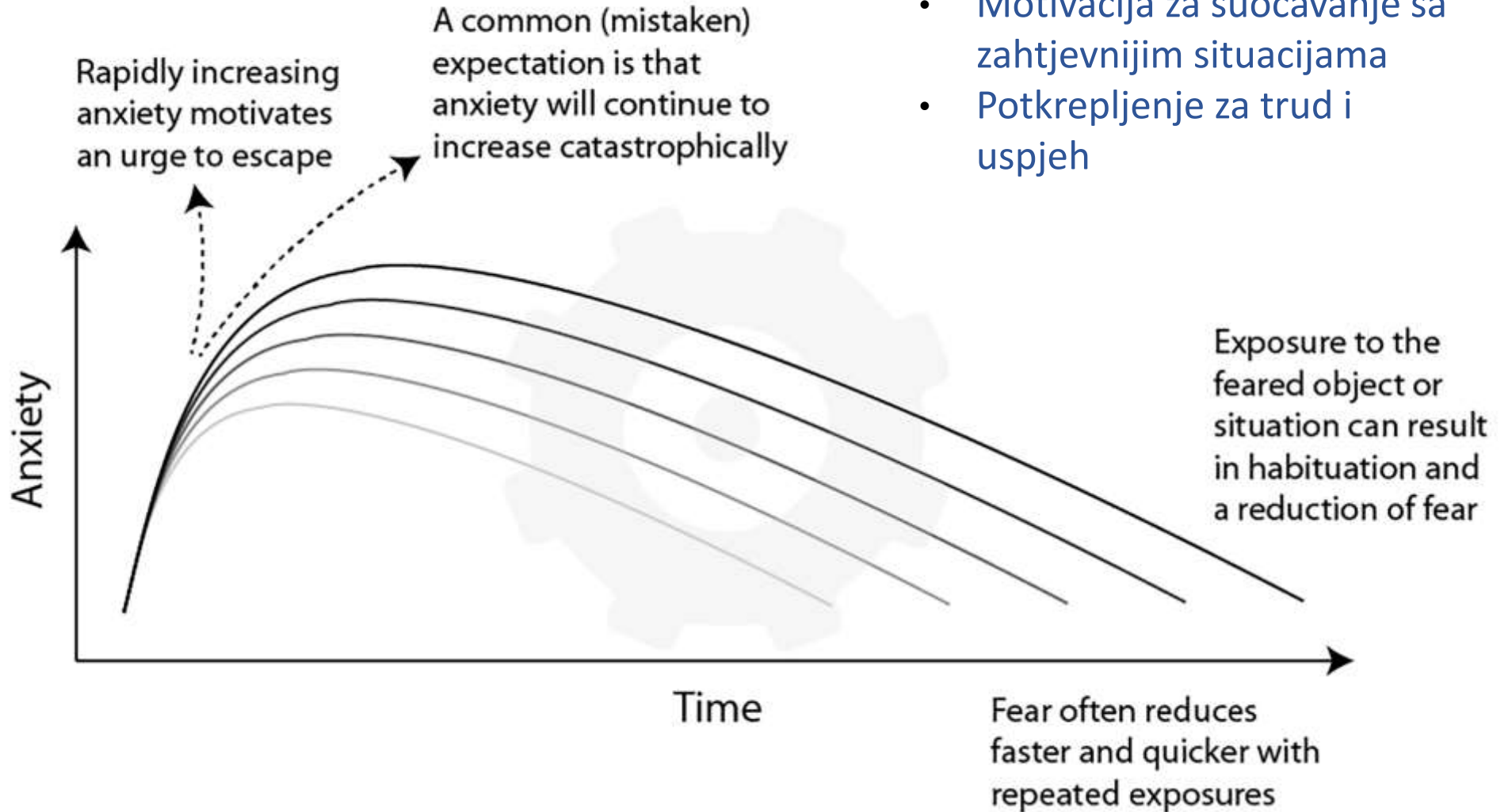


Bijeg/Izbjegavanje

- Pamti se situacija kada je strah najveći
- Onemogućena habituacija
- Nema iskustva uspjeha
- Smanjenje neugode potkrepljuje izbjegavanje

Izlaganje

- Osjećaj uspjeha/postignuća
- Pamti se uspjeh što omogućuje habituaciju
- Motivacija za suočavanje sa zahtjevnijim situacijama
- Potkrepljenje za trud i uspjeh



Modeliranje - učenje po modelu

- većinu ponašanja naučimo promatranjem drugih
 - roditelji i odrasli - najvažniji modeli
1. **Direktno modeliranje** – dijete oponaša ponašanje modela
 2. **Simbolično modeliranja** – oponašanje ponašanja likova iz knjiga, crtića, filmova
 3. **Unutarnje modeliranje (kondicioniranje)** – dijete zamišlja željeno ponašanje i detaljno ga opisuje



Modeliranje - Učiti od drugih

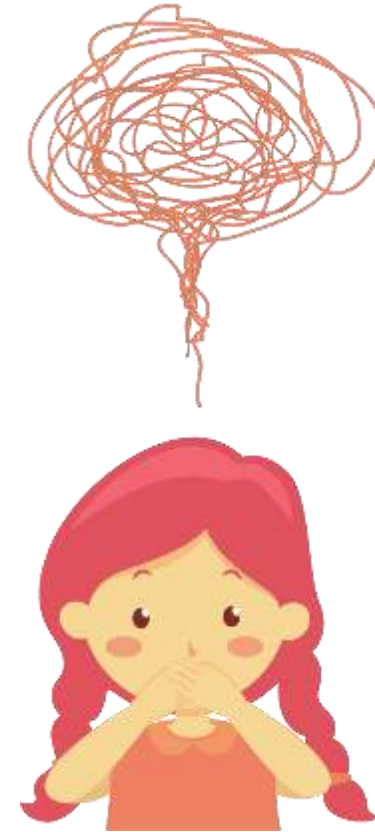
- Promotri što rade tvoji vršnjaci ili odrasle osobe u koje imaš povjerenja
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do straha, nelagode, zabrinutosti?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



Anksioznost kod djece - Kognitivne strategije

Negativne interpretacije neutralnih događaja i vlastitih kompetencija te stoga u th:

- restrukturiranje interpretiranja vanjskih događaja
- prepoznavanje unutarnjeg negativnog „self” govora
- kognitivno restrukturiranje i reduciranje negativnih misli i unutarnjeg govora
- izgradnja plana suočavanja sa zastrašujućim situacijama



Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer...



Što su misli? - Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup

