

# Kognitivno - bihevioralni tretman generaliziranog anksioznog poremećaja

Praktikum 2

# Obilježja GAP-a

- **perzistirajući** poremećaj
  - najčešće počinje već u djetinjstvu
  - kod 2/3 klijenata značajna zabrinutost postojala je već u drugom desetljeću života, dok se kod 1/3 javlja u srednjoj dobi
  - ličnost?
- **čest komorbiditet**
- **slabija učinkovitost tretmana** u usporedbi s drugim anksioznim poremećajima

# Simptomi

- pretjerana i/ili kronična zabrinutost
- prateći simptomi
  - nemir ili osjećaj napetosti ili osjećaj da je osoba “na rubu živaca”
  - lako umaranje
  - razdražljivost
  - teškoće koncentriranja
  - poremećaji spavanja
- osoba s teškoćom kontrolira zabrinutost

Zabrinutost oko različitih događaja, a ne zbog specifičnog simptoma ili problema.



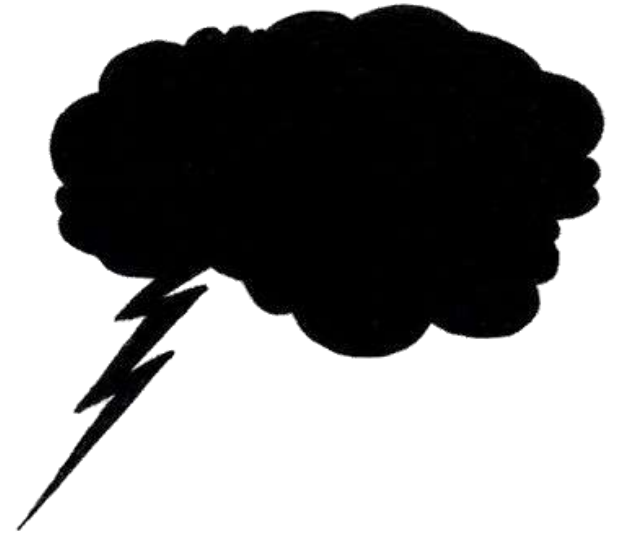
Isključiti brige koje su povezane s drugim poremećajima.



# Razlike između normalne i patološke zabrinutosti



učestalost  
intenzitet  
nametljivost  
postojanost  
kontrolabilnost  
tjelesni simptomi  
(umor, iscrpljivanje)





## Vrste briga



# Teorije o nastanku GAP-a



**teorija izbjegavanja**  
(Borkovec, 2004)



**metakognitivna teorija**  
(Wells, 1995, 1999)



**četverodijelni model GAP-a**  
(Ladouceur i sur., 1997)

svaki  
pristup  
predlaže  
svoje  
smjernice  
za tretman

# Teorija izbjegavanja (Borkovec, 2004)



- brige su dominantno verbalna, a ne imaginativna aktivnost
- brige služe kao oblik kognitivnog izbjegavanja emocionalno neugodnih sadržaja te s njima povezane neugodne tjelesne aktivacije



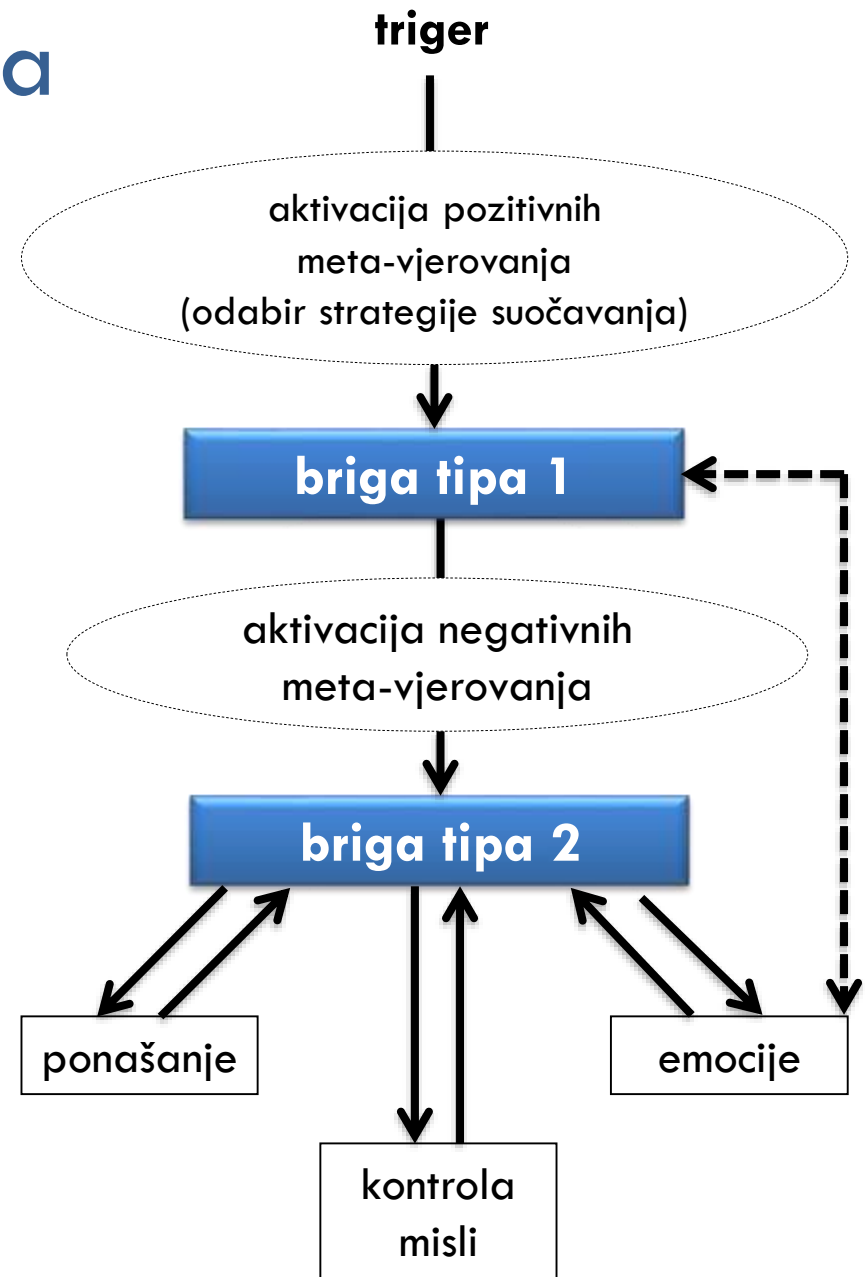
brige su korisna **strategija suočavanja!**

- reakcija kognitivnog izbjegavanja je svaki put negativno potkrijepljena izostankom ili završetkom neugodnog unutarnjeg ili vanjskog događaja

# Metakognitivna teorija

(Wells, 1995, 1997)

- GAP je rezultat interakcije između:
  - korištenja brige kao **strategije suočavanja**
  - **negativne procjene** brige
  - pokušaja **kontrole** brige
- 2 tipa briga:
  - 1) tip 1 (briga o raznim prijetnjama)
  - 2) tip 2 (meta-briga)
- istovremeno prisutna i **pozitivna i negativna** vjerovanja o brizi



**POZITIVNA  
VJEROVANJA O BRIZI**

*Zabrinutost mi pomaže u suočavanju.*

*Ako brinem, spriječit ću da se dese ružne stvari.*

*Zabrinutost mi pomaže u rješavanju problema.*

*Ništa ne bih postigao bez brige.*

*Ako brinem, uvijek mogu biti spreman.*

**NEGATIVNA  
VJEROVANJA O BRIZI**

- *Ne mogu kontrolirati svoje brige.*
- *Brinuti je štetno.*
- *Ako brinem, mogao bih poludjeti.*
- *Mogao bih upasti u stalno stanje zabrinutosti iz kojeg nikada neću izaći.*
- *Brige će me potpuno preplaviti i preuzeti kontrolu nada mnom.*

# Četverodijelni model GAP-a

(Ladouceur i sur., 1997)

Razvoj i trajanje GAP-a podržavaju četiri varijable:

**NETOLERANCIJA  
NESIGURNOSTI**

(snižena tolerancija i  
snažne reakcije na  
nejasnoću; vodi do  
disfunkcionalnih  
ponašanja)

**VJEROVANJA O BRIGAMA**  
(precjenjivanje prednosti i  
podcjenjivanje nedostataka  
brinjenja)

**SLABO SNALAŽENJE U  
PROBLEMIMA**

(slabo vjerovanje u vlastite  
kapacitete rješavanja  
problema i niska percipirana  
kontrola nad procesom  
rješavanja problema)

**KOGNITIVNO  
IZBJEGAVANJE**  
(izbjegavanje  
zastrašujućih  
mentalnih slika)



# Opće prihvaćeni smjerovi u terapiji

1. smanjenje ekscesivnih briga koje se ne daju kontrolirati
2. ublažavanje trajne pretjerane pobuđenosti
3. *smanjenje zabrinutosti zbog brinjenja*



# Tretman GAD-a



Tehnike  
usmjerene na  
**fiziološku**  
komponentu

Tehnike  
usmjerene na  
**kognitivnu**  
komponentu

**Ostale**  
tehnike

Tehnike  
usmjerene na  
**bihevioralnu**  
komponentu


# Kognitivne tehnike

- psihoedukacija
- kognitivno restrukturiranje
  - povećanje svjesnosti o kognitivnoj aktivnosti (npr. dnevnik briga)
  - ispitivanje distorziranih kognicija (npr. dekatastrofizacija)
  - generiranje alternativnih tumačenja (npr. zamišljanje iz perspektive druge osobe)
  - kreiranje i testiranje adaptivnijeg odgovora
- pozitivna imaginacija
- izlaganje brigama
- poboljšanje snalaženja u problemima
- cost-benefit analiza suočavanja
- prevencija kognitivne reakcije
  - vrijeme za brigu / vrijeme bez briga
- eksperimenti



# Bihevioralni eksperimenti

- važnije je usmjeriti se na procjene koje održavaju **proces** disfunkcionalnog brinjenja, nego na sam sadržaj



Testiranje vjerovanja  
koja potiču brigu i  
vjerovanja o samom  
procesu brinjenja



Povećanje  
tolerancije na  
neizvjesnost



# *Primjeri eksperimenata*

- planiranje kontroliranih perioda za brigu
- preispitivanje vjerovanja o nekontrolabilnosti
- eksperimenti gubitka kontrole
- testiranje korisnosti briga
- odbacivanje kontrole misli
- toleriranje neizvjesnosti

# Tehnike usmjerene na fiziološku komponentu



- abdominalno disanje
- progresivna mišićna relaksacija
- primijenjena relaksacija



# Biheviortalne tehnike

- prevencija biheviortalne reakcije
- izlaganje
- povećanje ugodnih aktivnosti

# Dodatne tehnike

- uvježbavanje interpersonalnih vještina
- upravljanje vremenom
- mindfulness



# Poteškoće u tretmanu



- vjerovanje da su brige realistične (jer ono što klijenta plaši se *može* dogoditi)
- vjerovanje da brige štite
- perfekcionistička vjerovanja o smanjenju anksioznosti (*“Ne smijem nikad više biti anksiozna”*)
- očekivanja i zahtjevi o sigurnosti (često potaknuta apsolutističkim vjerovanjima o nemarnosti i odgovornosti)
- poteškoće s relaksacijom (zbog vjerovanja da će u stanju opuštenosti biti nesvjesni opasnosti i stoga ranjivi)
- odbijanje izlaganja

A vibrant rainbow arches across a bright blue sky filled with scattered white clouds. The rainbow's colors are vivid, transitioning from red at the top to violet at the bottom. The text "Hvala na pažnji!" is overlaid in white on the right side of the image.

**Hvala na pažnji!**