

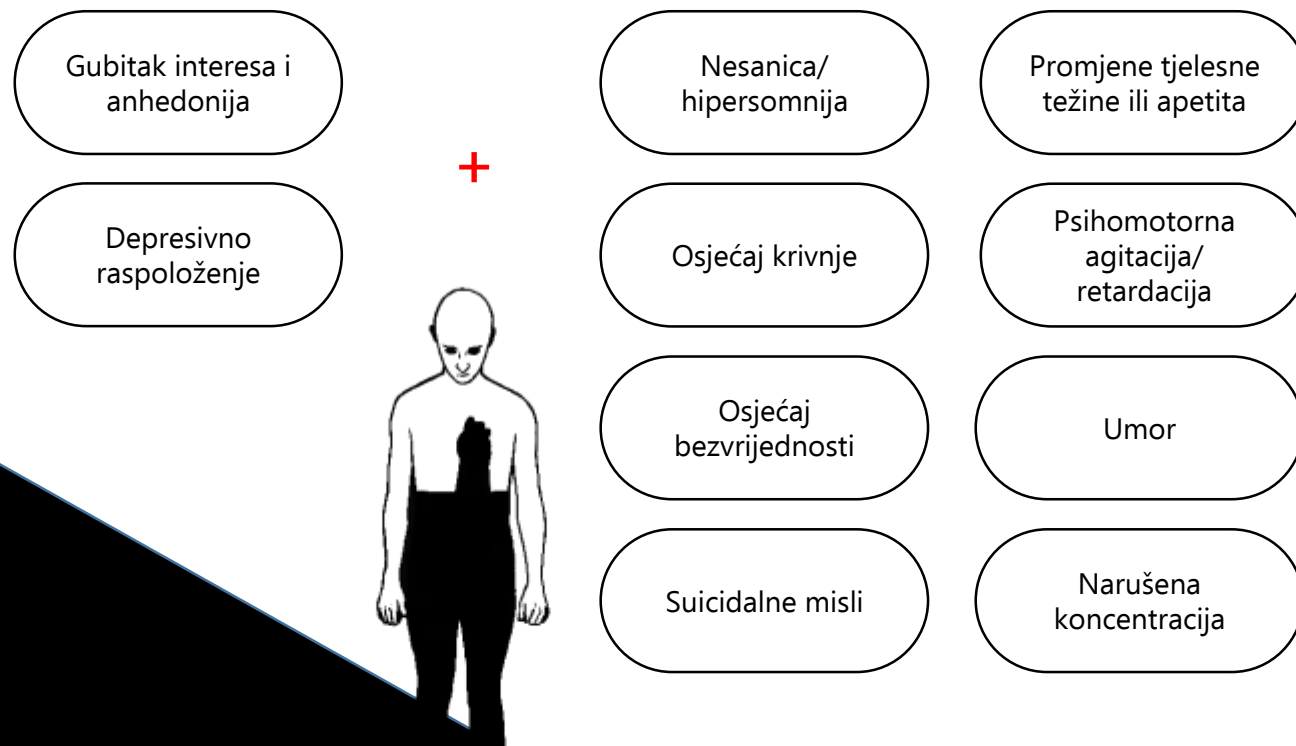
# Bihevioralno- kognitivni tretman DEPRESIJE

*Zagreb, 2023.god.*

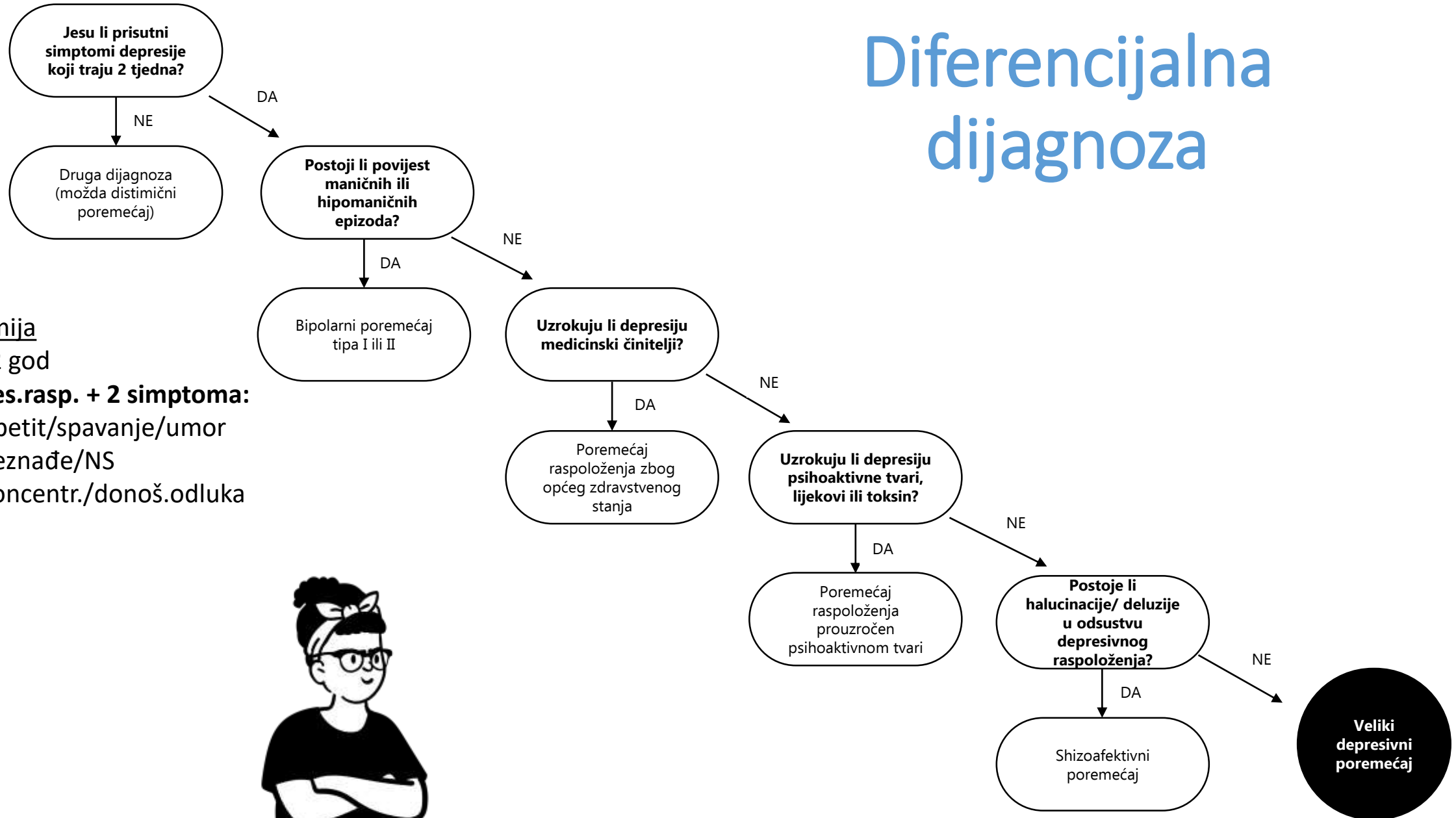


# Simptomi

- 2 tjedna
- Barem 5 simptoma
- Narušeno svakodnevno funkcioniranje



# Diferencijalna dijagnoza



## Distimija

min.2 god

**depres.rasp. + 2 simptoma:**

- Appetit/spavanje/umor
- Beznađe/NS
- Koncentr./donoš.odluka



# Prevalencija i komorbiditet

- 16,9% (24% žene, 12% muškarci)
- 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 pokušaja
- 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
  - Bežvoljnost
  - Bezperspektivnost
  - Izoliranost

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

**Potreba za efikasnim  
tretmanom!**

# Etiologija depresije

## BIOPSIHOSOCIJALNI MODEL

### BIO

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

MZ  
50%



DZ  
35%



### PSIHO

- **Bihevioralni čimbenici**
  - a. Model bihevioralne aktivacije
  - b. Depresija kao posljedica nedostatka vještina
- **Kognitivni čimbenici**
  - a. Beckov kognitivni model
  - b. Atribucijske teorije depresije
  - c. Wellsov metakognitivni model ruminiranja i depresije

### 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
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
- Procjena suicidalnosti i beznada
- Zloupotreba psihoaktivnih tvari
- Anksioznost ili drugi poremećaji
- Partnerski i drugi odnosi
- Medicinski faktori
- Precipitirajući stresori – akutni stresori i gubici
- Kognitivni faktori – automatske misli, disfunkcionalne pretpostavke i sheme, ruminacije
- Bihevioralni faktori – niska razina ponašanja, povlačenje, deficit socijalnih vještina
- Interpersonalni faktori – svađe, zlostavljanja, nedostatak asertivnosti, gubitak odnosa

## 1.2. Upitnici

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

## 1.3. Evaluacija rizika od samoubojstva

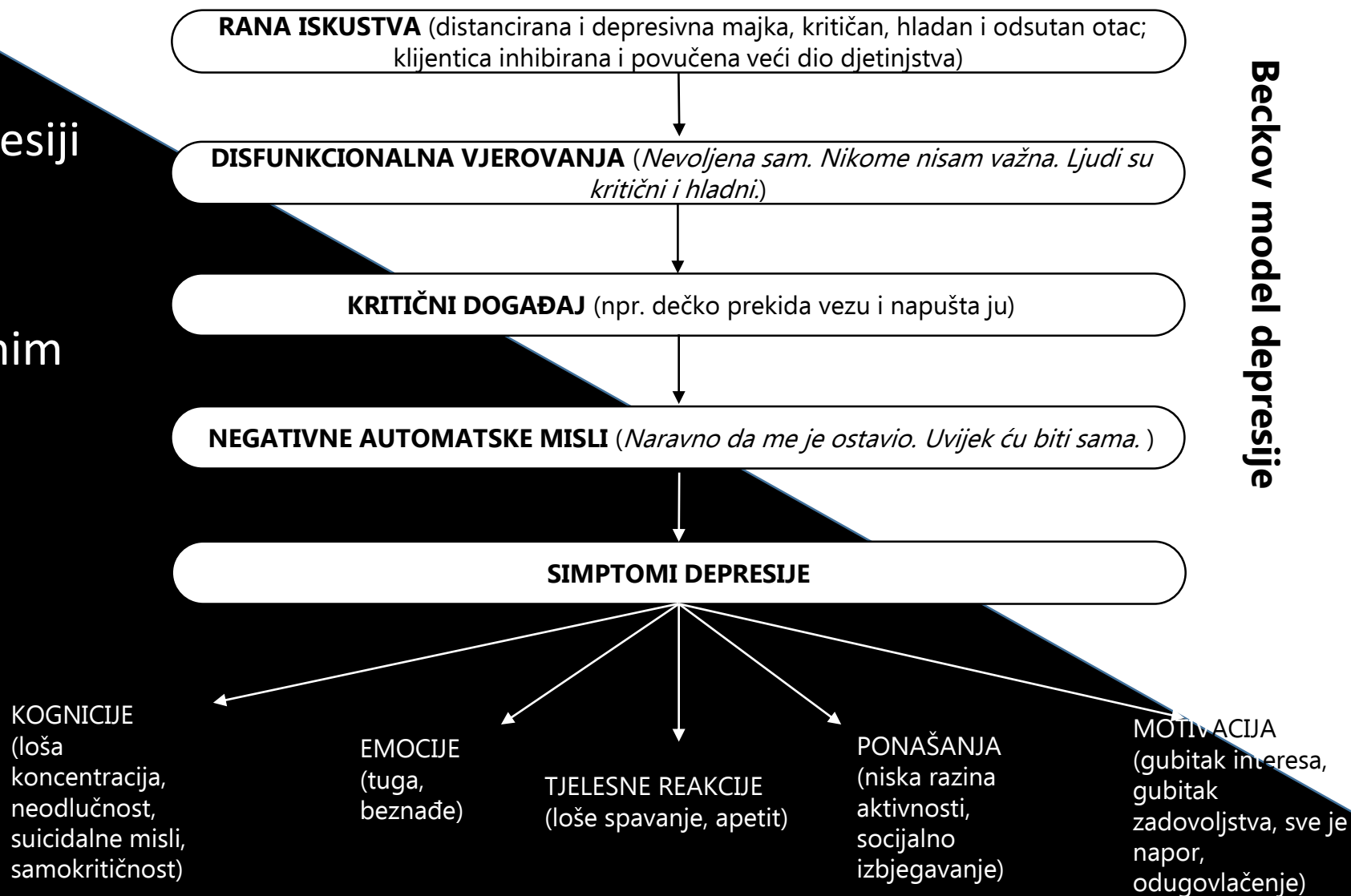
- Prošle/trenutne suicidalne misli i ponašanja (aktivna/pasivna)
- Veći rizik: spontano pričanje o suicidu, prijetnje, bilješke, osigurane metode, pokušaji, samoozljeđivanje, “teret drugima”, bez “pripadnosti”, žive sami, kronična fiz.bolest, alkohol/droge, starija dob, nedavni gubici, očaj
- DIREKTNA 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 beznađne klijente
- Koristiti rezultate procjene za praćenje napretka
- Opći ciljevi u tretmanu depresije:
  - Smanjiti ili ukloniti suicidalni rizik
  - Povećati razinu aktivnosti
  - Povećati ugodna i potkrepljujuća ponašanja
  - Povećati i poboljšati socijalne odnose
  - Poboljšati samopoštovanje
  - Smanjiti samokritičnost
  - Smanjiti negativne automatske misli i ruminiranja
  - Promijeniti disfunkcionalne pretpostavke
  - Pomoći pacijentu razviti kratkoročnu i dugoročnu pozitivnu perspektivu
- Kratkoročni i dugoročni ciljevi:
  - Uvođenje/povećanje fizičke aktivnosti; doći na sljedeću seansu (kratkoročni)
  - Učenje nove vještine, pohađanje tečajeva, promjena posla, nalaženje partnera, gubitak tjele. težine (dugoročni)
- Duboki ciljevi: vezani za vrijednosti koje daju životu smisao, npr. biti dobar partner, dobar prijatelj, razvijati karakterne snage i talente, itd

## 4. Bihevioralna aktivacija

- I. **Tjedni raspored aktivnosti:** selfmonitoring tjednih aktivnosti kroz **dnevnik aktivnosti**. Uz aktivnosti se bilježi razina raspoloženja (R) i/ili razina ugone (U) i osjećaja postignuća (P) na skali 0-10.
- II. **Planirani raspored aktivnosti:** planiranje rasporeda s aktivnostima na temelju dnevnika aktivnosti, te onih aktivnosti koje su nekad predstavljale ili bi mogle predstavljati užitak – **važnost tjelesnog kretanja i druženja s ugodnim ljudima!**
- III. Procjena očekivanog raspoloženja i/ili razine ugone i osjećaja postignuća za planirane aktivnosti
- IV. Uključivanje u aktivnosti i procjena stvarnog R i/ili razine U i osjećaja P

Vrijeme	Aktivnost	Raspoloženje (0-10)	Ugoda (U) Postignuće (P)
06 – 07	Ležim u krevetu jer ne vidim razloga za ustajanje.	1	U = P =
08 - 09	Umivam se, kuham kavu, pijem kavu na balkonu	3	
09 – 10	Odlazim u ducan. Srecem susjedu, pricam joj o sinu i snahi, a ona meni o svojoj djeci.	3-4	
10 – 11	Gledam TV, vrtim programe. Nema nista zanimljivo.	1	
13 – 14	S kolegama. Prepicavamo dogadjaje iz starih dana. Kolega prica viceve. Komentiramo politicke dogadjaje.	5	
14 – 15	Idem pjesice doma. Prolazim preko Cvjetnog, lijepo je vrijeme. Gledam izloge i jedem sladoled.	4-5	
16 - 17	Idem prileci jer sam umorna. Ne mogu zaspati. Vrtim crne misli o zivotu koji me ceka.	1	

Dnevnik  
aktivnosti

tablica za  
selfmonitoring

## 5. Druge bihevioralne intervencije

- Popis primjera depresivnih ponašanja; Popis nagrađujućih aktivnosti
- Istraživanje okidača za depresivno raspoloženje ili ponašanje
- Istraživanje posljedica depresivnog ponašanja
- Identificiranje ciljeva (dobro je utvrditi vrijednosti iz kojih ciljevi proizlaze)
- **Postupno** zadavanje zadataka
- Samopotkrepljivanje
- Smanjivanje ruminiranja i pretjerane usmjerenosti na sebe
- Trening socijalnih vještina (čest problem: stalno žaljenje drugima)
- Trening asertivnosti
- Trening rješavanja problema

## 6. Kognitivne intervencije

- Identifikacija negativnih automatskih misli
- Prepoznavanje kognitivnih distorzija u NAM
- Identifikacija disfunkcionalnih pretpostavki i negativnih shema (posredujućih i bazičnih vjerovanja)
- Kognitivna restrukturacija
- Različite druge kognitivne tehnike za smanjenje uvjerenosti i mijenjanje NAM i vjerovanja
- Kognitivna restrukturacija
  - Sokratovski dijalog (traženje dokaza za i protiv)
  - Analiza cijene i dobiti
  - Definiranje pojmova
  - Silazna strelica
  - Dvostruki standardi
  - Trening reatribucije

Primjeri **drugih kognitivnih tehnika** za rad na NAM i vjerovanjima:

- Bihevioralni eksperiment
- Kognitivni kontinuum
- Racionalno-emocionalno igranje uloga
- Korištenje drugih kao refereničnih točaka
- Ponašanje „kao da”
- Obrazac bazičnog vjerovanja
- Razvijanje metafora
- Povijesno testiranje B.V.
- Restrukturiranje ranih uspomena
- Kartice suočavanja

## 7. Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda

- Postoji li obrazac u čimbenicima koji prethode depresivnim epizodama?
  - Pregled precipitanata, okidača
- Popisivanje tipičnih znakova depresije
- Koje strategije klijent može primijeniti u suočavanju s njima?



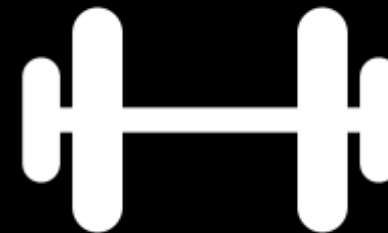
## 8. Prorjeđivanje tretmana

- Prorjeđivanje susreta
- Ohrabrivanje klijenta na samostalno osmišljavanje akcijskih planova
- Evaluacija: ispunjavanje upitnika, evaluacija ciljeva, procjena drugih ljudi



## 9. Tretman ojačavanja

- Za klijente s ponavljajućim epizodama:
  - a. Kontinuirani tretman antidepresivima
  - b. Periodični susreti osnaživanja
  - c. MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) – smanjuje vjerojatnost sljedeće epizode za 50%



# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Deficiti u rješavanju problema:** životni događaji ili sukobi se konceptualiziraju kao problemi koje treba riješiti. 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, bihevioralna terapija za nesanicu, terapija ograničavanja spavanja; adekvatni lijekovi

**Hipersomnija:** raspored aktivnosti, korištenje alarma; promjena lijekova koji izazivaju usporenost

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Komunikacijske i socijalne vještine:** procjena klijentovih vještina, 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



**Beznade:** testiranje klijentovih pretpostavki, npr. *Nikad mi neće biti bolje.* → što vjeruje da neće biti bolje; identificirati trenutke kada je raspoloženje bolje; Nalaženje životne filozofije i smisla, rad na vrijednostima, vrlinama i dugoročnim životnim ciljevima, **zahvalnost**

# 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; **dijalog sa samokritičarem**, samosuosjećanje



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



**Nedostatak motivacije:** normalizacija; **postupni zadaci**; učenje prihvaćanja neugode kao sastavnog dijela života; identifikacija ciljeva i navika koje bi život učinile boljim; rad na vrijednostima i dugoročnim životnim ciljevima; samopotkrepljivanje. „*Just do it!*”

# Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



**Strah od pogrešaka:** *Koje su posljedice perfekcionizma i visokih standarda? 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 – „Ja sam pogrešivo ljudsko biće”



**Neodlučnost:** pomoć u donošenju odluka na temelju vrijednosti i ciljeva, istraživanje kratkoročnih i dugoročnih dobiti od donošenja odluke te troškova neodlučnosti, prihvaćanje sumnje, odbijanje savršenstva kao cilja (tehnika bacanja kocke u odabiru jednog od više mogućih rješenja problema i prihvaćanje negativnih strana istog kroz provedbu – B.E.)



**Ruminacija:** istraživanje prirode ruminacija i alternative (mindfulness; usmjeravanje na djelovanje bez obzira što ruminacije govore)



Hvala na pozornosti!