

# Specifičnosti BK tretmana anksioznosti kod djece

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

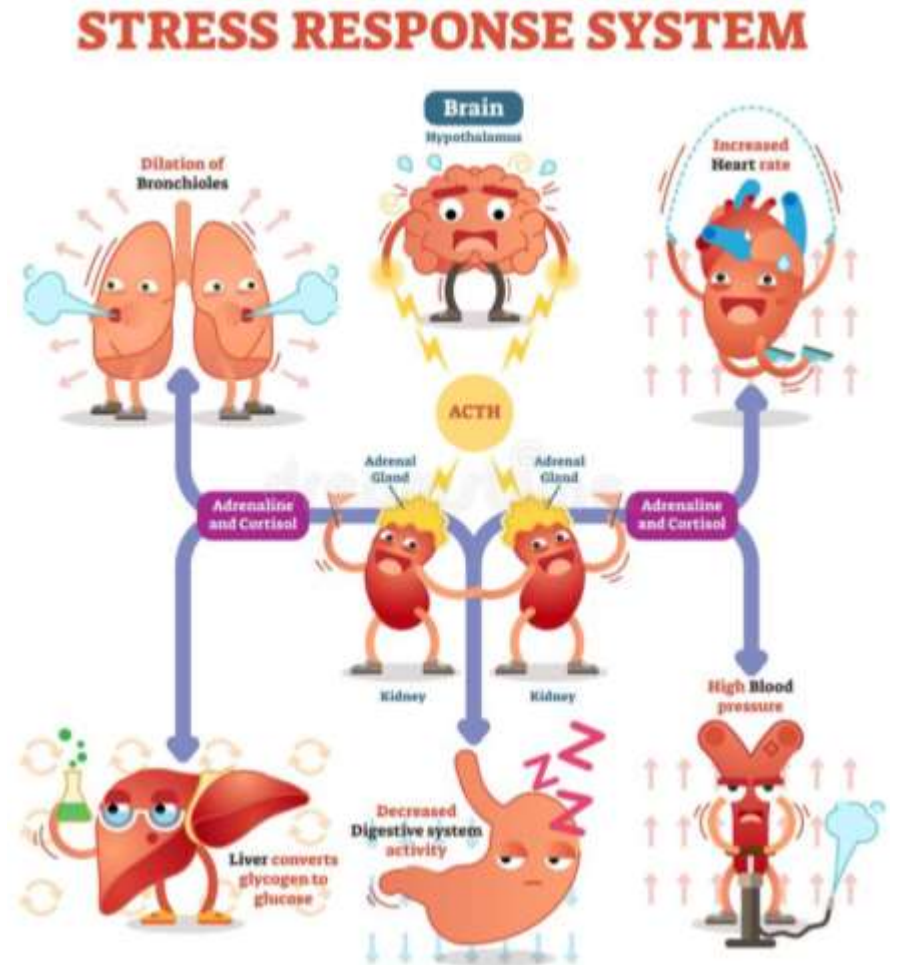
HUBIKOT

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"> <li>• anksiozna reakcija - oblik panične atake</li> <li>• u djece anksiozna reakcija može biti u obliku plača, bijesa, smrzavanja ili prijanjanja uz objekt sigurnosti, somatske manifestacije</li> </ul>
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  
Evaluacija 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
<b>Separacijski anksiozni poremećaj (SAP)</b>	Ekscesivna anksioznost pri odvajanju od roditelja ili skrbnika, ili od kuće, strah da će im se desiti nešto loše
<b>Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP)</b>	Pretjerana zabrinutost oko uobičajenih svakodnevnih stvari (škola, ocjene, vršnjacima, sport, obitelj) tijekom 6 mj.
<b>Socijalna fobija</b>	Intenzivan strah u socijalnim interakcijama ili kod izlaganja, strah od negativne evaluacije drugih, sramoćenja
<b>Specifična fobija</b>	Intenzivan, iracionalan strah od specifičnih objekata (npr. pas) ili situacija (npr. letenje)
<b>Panični poremećaj</b>	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, PSA/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

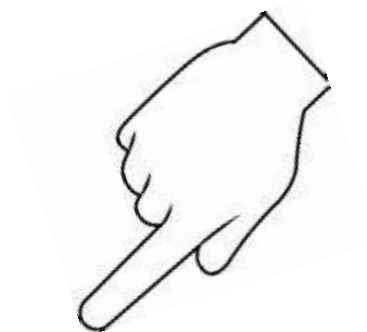
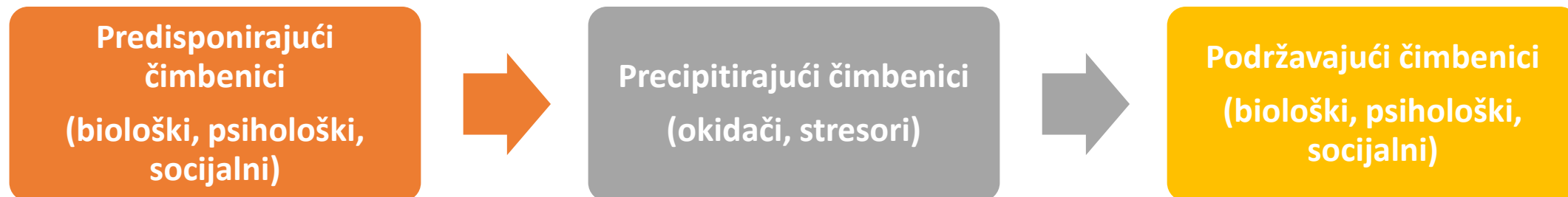
## Skale samoprocjene mjere:

- fiziološku manifestaciju;
  - zabrinutost;
  - osjetljivost;
  - strah/koncentraciju.
- 
- BAI
  - SKAN
  - SKAD-62

## 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)

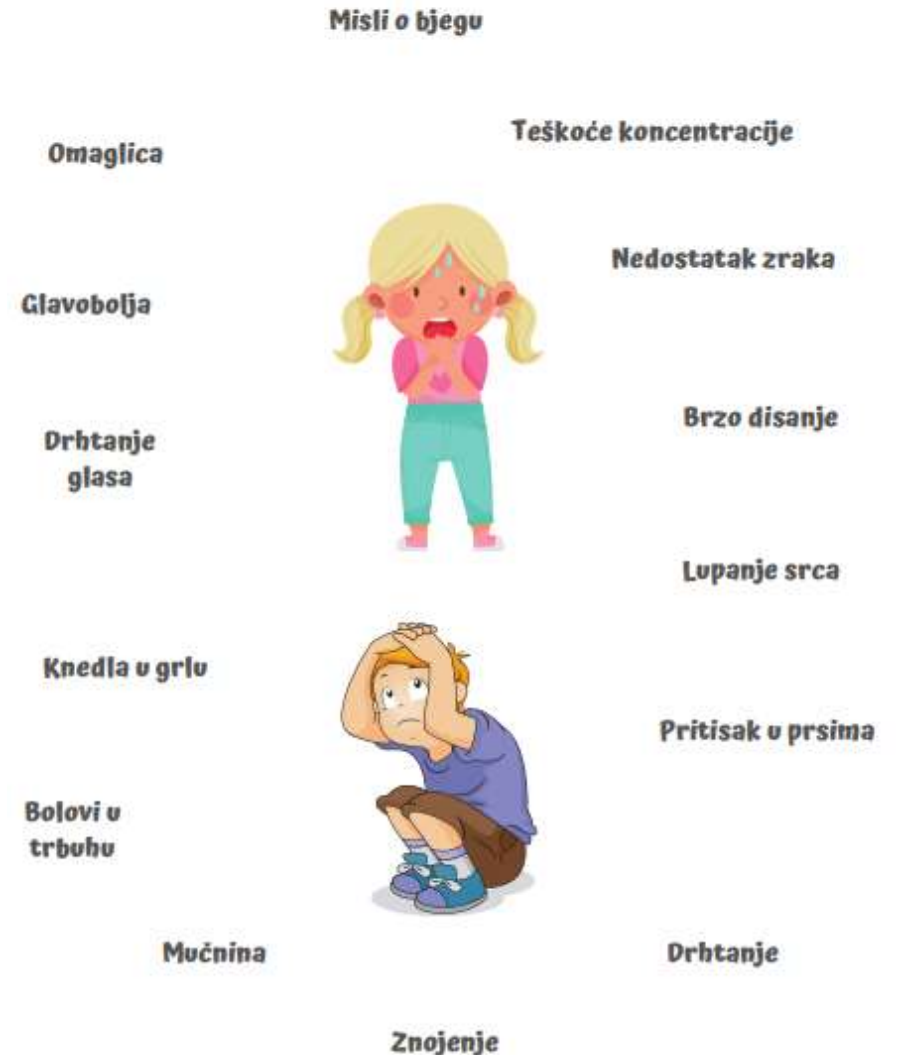
## Situacije, događaji, osobe, misli, osjećaji

- **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

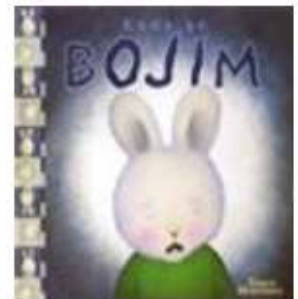


# Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

## Mikroformulacije (kod djece)

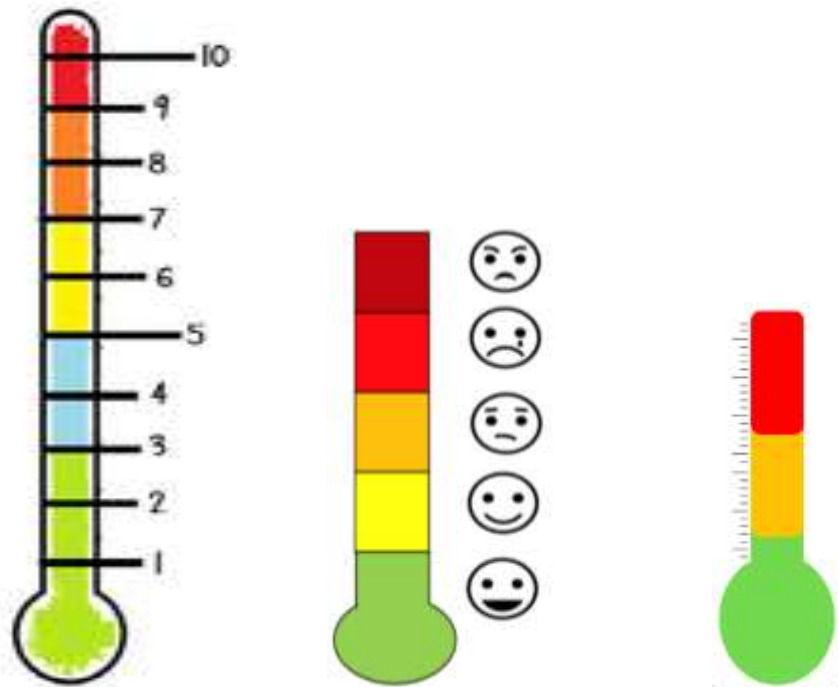
- Povezivanje situacija i osjećaja
  - Povezivanje osjećaja i ponašanja
  - Povezivanje situacija i misli
  - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
- 
- Igre ili priče (biblioterapija)
  - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče,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



# Karte osjećaja



# Termometar osjećaja



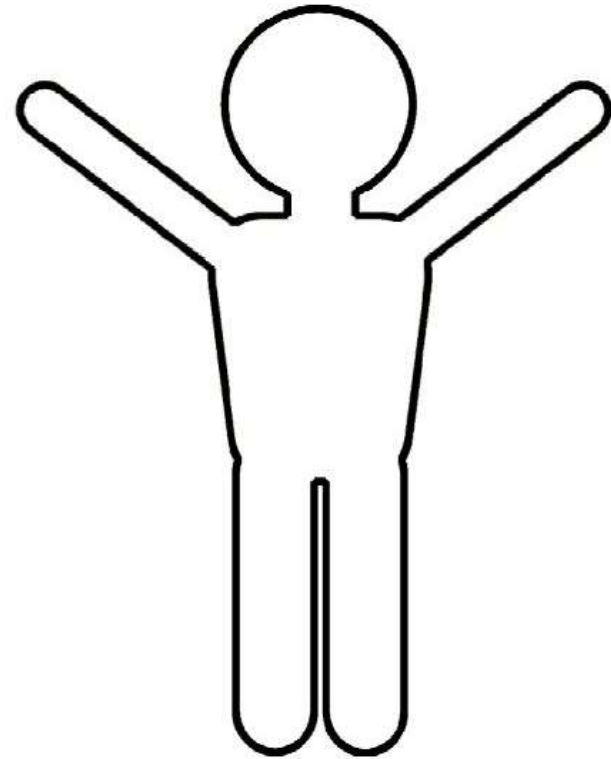
**Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum**

**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

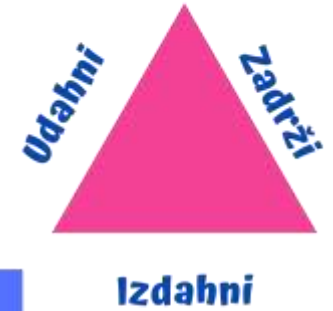
## Trokut



## Zvijezda



## TROKUT



DJECA & ANKSIOZNOST  
TEHNIKE RELAKSACIJE  
ZABAVNO DISANJE

## Kvadrat



## Šesterokut



## MORSKA ZVIJEZDA



## DUGA



„Daj 5” ili  
Disanje s 5 prstiju

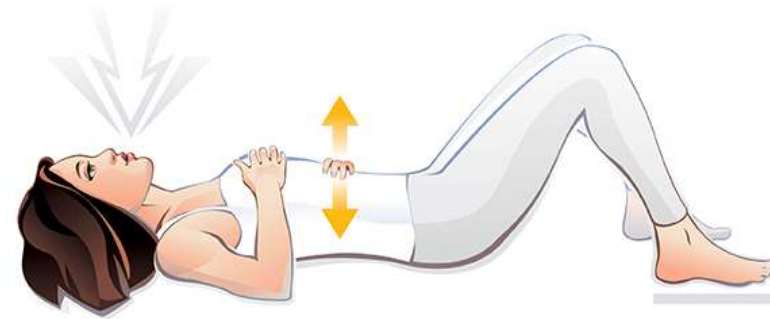


„Otpuhni  
strah/tugu/ljutnju”

Puhanje balona od sapunice



# 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

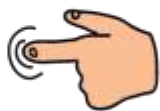
- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

# Prizemljenje kod teških osjećaja

5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



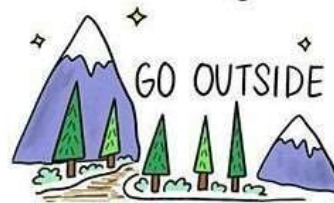
1 stvar koju možeš okusiti



# Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR  
HELP



I'M FEELING  
ANXIOUS. CAN  
YOU HELP ME?

CREATE  
SOMETHING

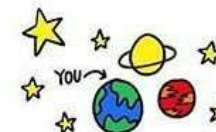


TAKE A  
DEEP  
BREATH



WRITE ABOUT  
HOW YOU FEEL

FIND A POSITIVE  
DISTRACTION



LISTEN TO  
SOOTHING  
SONGS

STAY PRESENT





# Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

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

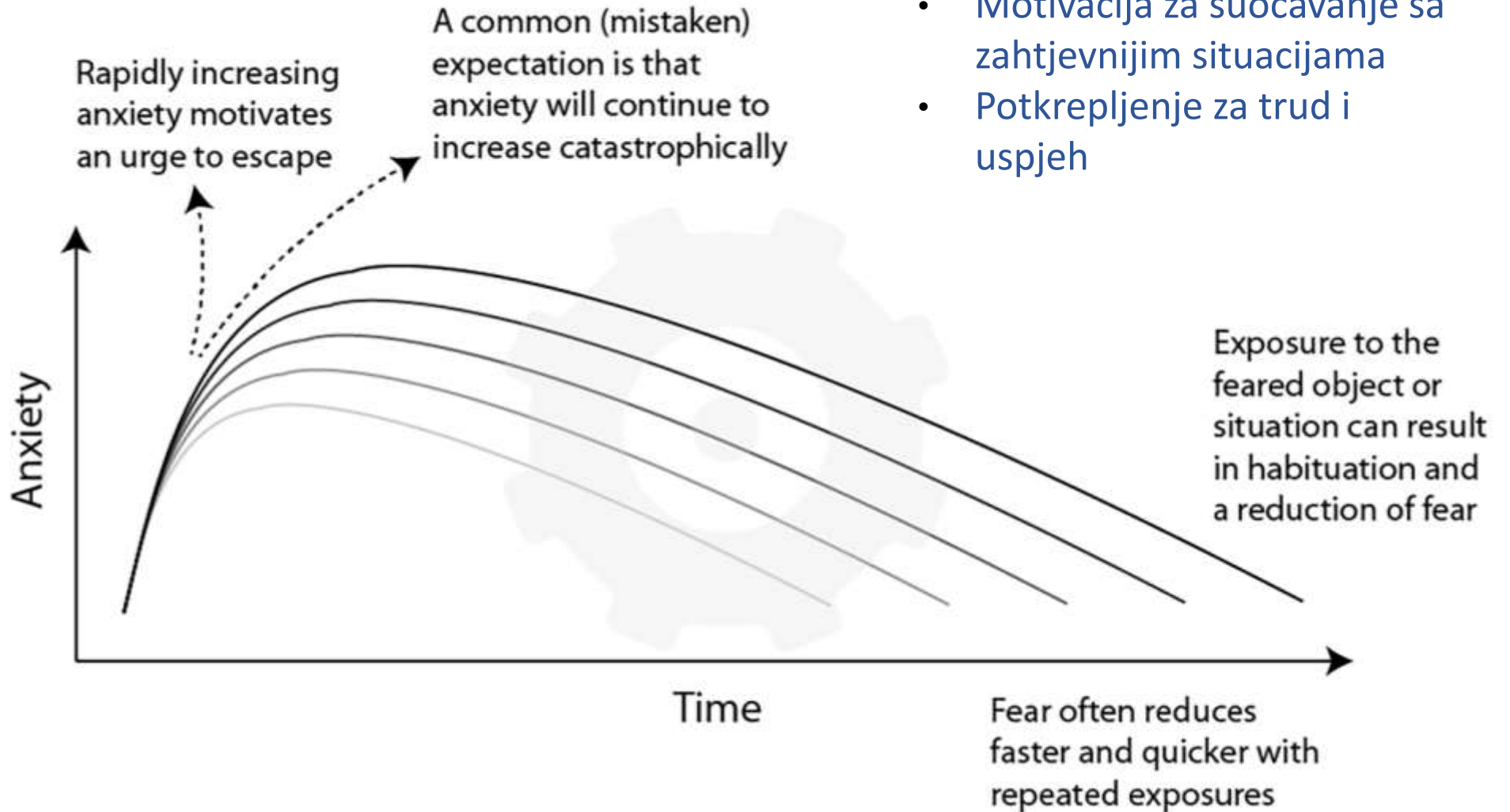


## Bijeg/Izbjegavanje

- 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



# Pozitivne...neutralne...negativne misli...

