

Bihevioralno –
kognitivni
tretman
opsesivno –
kompulzivnog
poremećaja



Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije



ŠTO

JE

OKP?

DSM-5

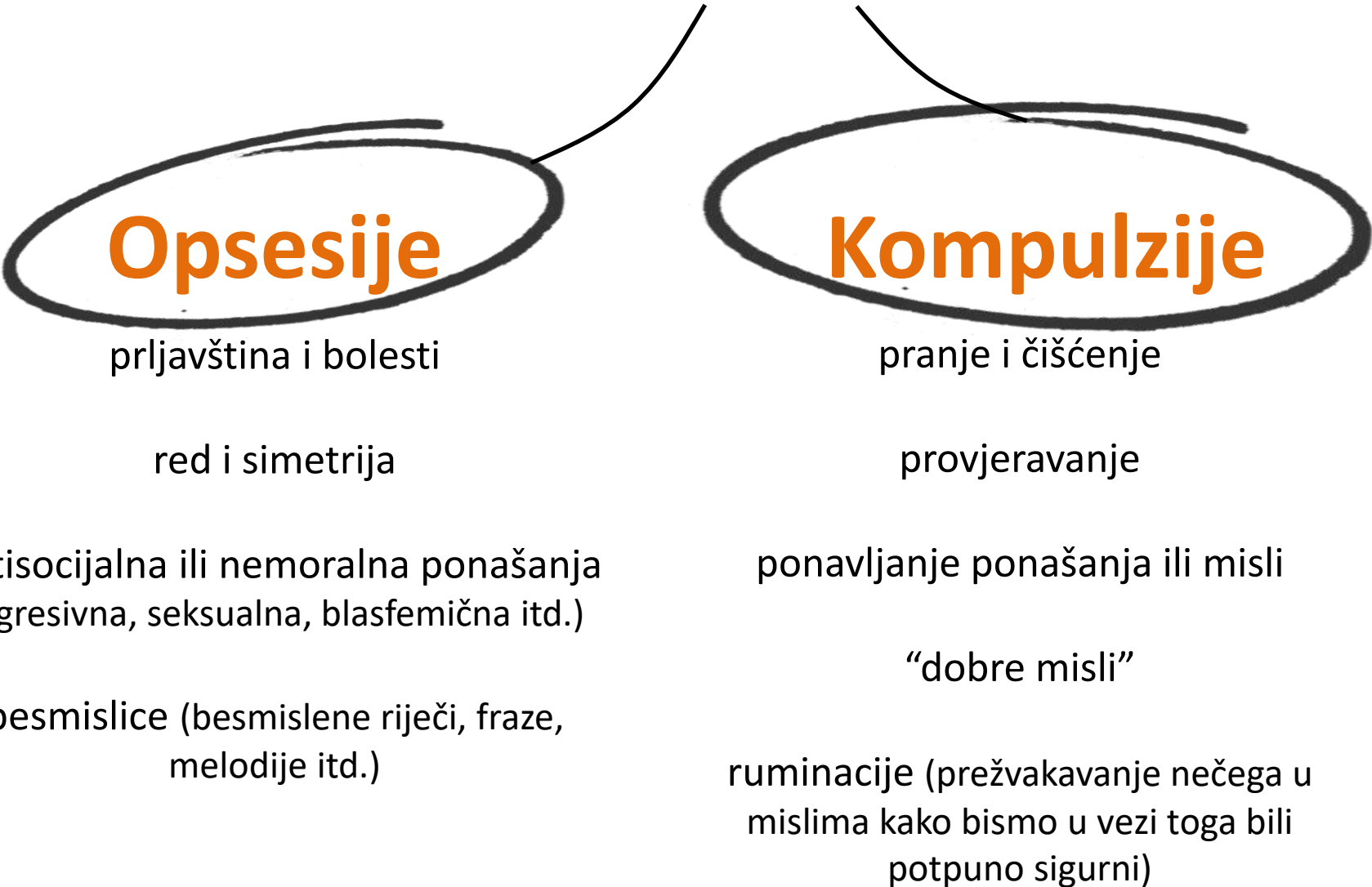
*Opsesivno-kompulzivni i
srodni poremećaji*

(OKP, tjelesni dismorfni poremećaj,
nakupljajući poremećaj, trihotilomanija,
ekskorijacijski poremećaj itd.)

opetovana ponašanja ili mentalne
aktivnosti za koje osoba osjeća da
ih mora izvesti kao reakciju na
neku opsesiju

nametljive, neželjene, ponavljajuće i
ustrajne misli, predodžbe ili porivi
koji kod većine osoba uzrokuju
značajnu anksioznost ili patnju

NAJČEŠĆI SADRŽAJI



```
graph TD; A[NAJČEŠĆI SADRŽAJI] --> B[Opesije]; A --> C[Kompulzije]; B --> B1[prljavština i bolesti]; B --> B2[red i simetrija]; B --> B3[antisocijalna ili nemoralna ponašanja (agresivna, seksualna, blasfemična itd.)]; B --> B4[besmislice (besmislene riječi, fraze, melodije itd.)]; C --> C1[pranje i čišćenje]; C --> C2[provjeravanje]; C --> C3[ponavljanje ponašanja ili misli]; C --> C4["dobre misli"]; C --> C5[ruminacije (prežvakavanje nečega u mislima kako bismo u vezi toga bili potpuno sigurni)];
```

Opesije

prljavština i bolesti

red i simetrija

antisocijalna ili nemoralna ponašanja
(agresivna, seksualna, blasfemična itd.)

besmislice (besmislene riječi, fraze,
melodije itd.)

Kompulzije

pranje i čišćenje

provjeravanje

ponavljanje ponašanja ili misli

“dobre misli”

ruminacije (prežvakavanje nečega u
mislima kako bismo u vezi toga bili
potpuno sigurni)

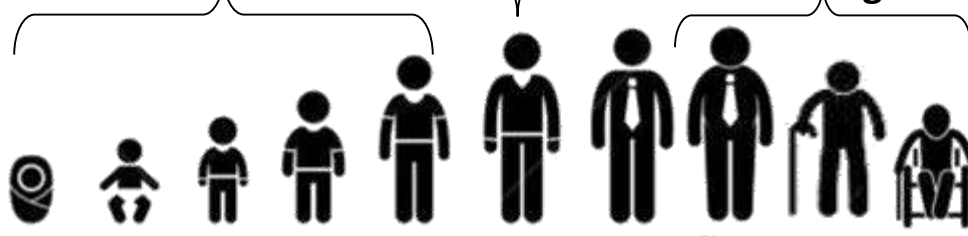
OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ



u odrasloj dobi nešto
češći u žena, a u dječjoj
u muške djece

POČETAK POREMEĆAJA

u 25% slučajeva do 14. g. prosječna dob 19,5 g. u <5% slučajeva iza 40. g.



KRONIČAN TIJEK ako se
ne liječi, uz pogoršanja tijekom stresa



KOMORBIDITET

- * 49% anksiozni poremećaj
- * 28-36% veliki depresivni poremećaj
- * 30% OKPL
- * 10% hipohondrija
- * 17% poremećaj hranjenja

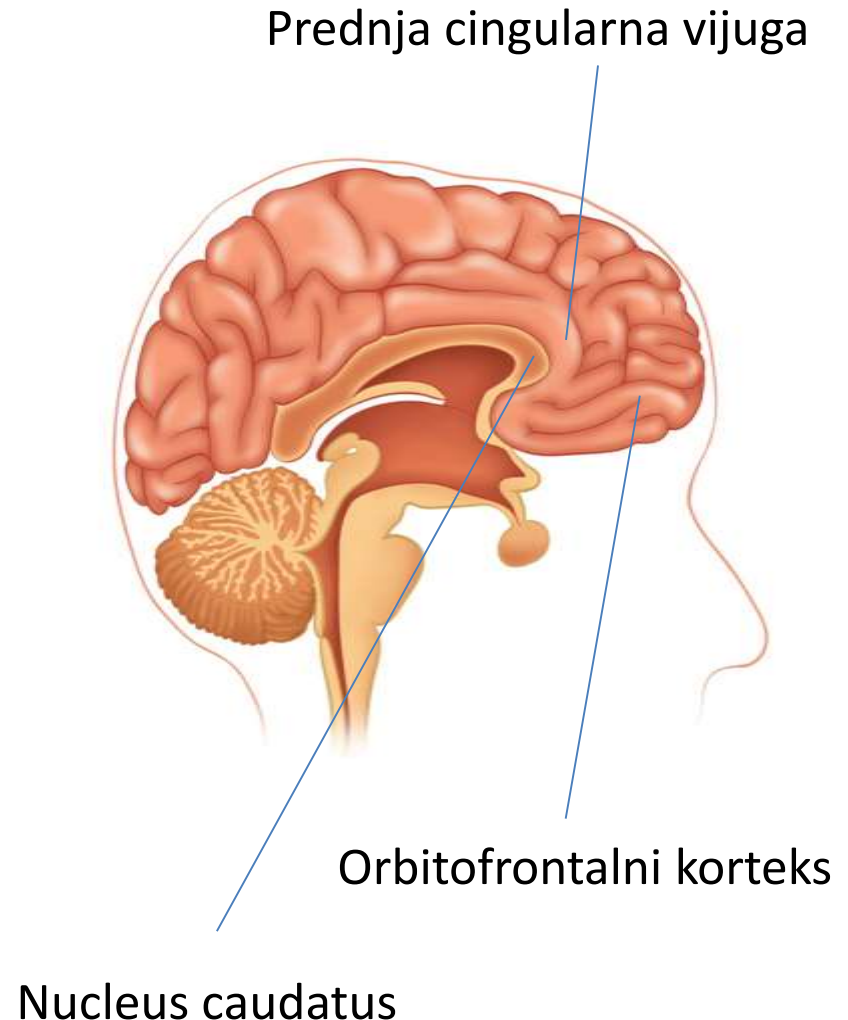
OBJAŠNJENJA OKP-a (1)

- **biološki čimbenici**

- genetika (češći kod rođaka u prvom koljenu)
- disfunkcija – orbitofrontalni korteks, nucleus caudatus, prednja cingularna vijuga itd.

- **evolucijska objašnjenja**

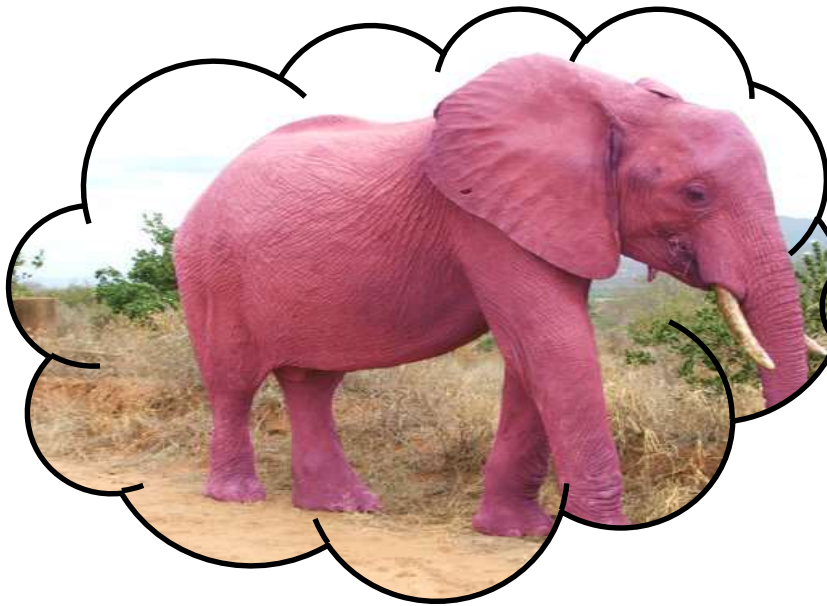
- osjetljivost na određene podražaje i stanja u našoj evolucijskoj povijesti bila je korisna za preživljavanje i produžetak vrste



OBJAŠNJENJA OKP-a (2)

- **bihevioralne teorije**

- uparivanje prisilnih misli i osjećaja anksioznosti – misao postaje okidač za anksioznost (klasično uvjetovanje)



- strategije:

- supresija misli
- neutralizacija
- izbjegavanje situacija koje bi mogle izazvati opsesivne misli

- dovode do privremenog olakšanja, tj. negativno su potkrepljene, što održava poremećaj (operantno uvjetovanje)

Jeste li nekada pomislili...

- ...jeste li zaključali vrata/ugasili svjetlo/isključili glačalo/...?
- ...da su posvuda oko vas bakterije?
- ...što da se sad bacite pod vlak/tramvaj/auto/...?
- ...što da počnete vrištati na ulici/u crkvi/na poslu/...?
- ...da dodirujete nekoga protiv njegove volje/na neprimjeren način/...?
- ...što da ubodete nekoga nožem?

“NORMALNOST” OKP-a

- 80-90% zdravih osoba izvještava o intruzivnim mislima sličnima opsesijama (samo su rjeđe, manje intenzivne, ne toliko živopisne, manje uznemirujuće)
- kompulzije čišćenja i provjeravanja – relativno česte



OBJAŠNJENJA OKP-a (3)

- **Kognitivna objašnjenja**

- Gotovo svi ljudi imaju intruzivne misli – razlika između zdravih osoba i osoba s OKP-om je u evaluaciji tih misli!
- Opsesije obično povezane s područjima života u kojima osoba ima vrlo visoke standarde
- **Pretjerana vjerovanja o opasnosti i odgovornosti**
 - precjenjuju vjerojatnost negativnih događaja
 - precjenjuju štetu kojom bi mogli rezultirati i svoju sposobnost da toleriraju štetu
 - Precjenjuju stupanj vlastite odgovornosti za događaj i posljedice vlastite odgovornosti

OBJAŠNJENJA OKP-a (4)

Kognitivna objašnjenja

- Fuzija misli i ponašanja
 - pomisliti nešto nemoralno je isto kao i to zaista učiniti
 - razmišljanje o nečemu povećava vjerojatnost da će se to doista i dogoditi

PROCJENA OKP-a

- intervju
- samomotrenje
- upitnici
- opažanje *in vivo*
- **detaljno istražiti!**
 - trigere
 - intruzivne misli
 - interpretacije intruzija i posljedice intruzija kojih se boji
 - neutralizacije (motorički i mentalni rituali, traženje razuvjeravanja, potiskivanje misli, izbjegavanja itd.)

POTEŠKOĆE U PROCJENI

Problem

Sugestija

neizvještavanje o svim aspektima problema



opažanje uživo i samotrenje

odbijanje otkrivanja (zbog osjećaja srama, krivnje, straha da je lud itd.)



pažljivo, nježno propitivanje razloga, navođenje primjera

nemogućnost pronalaženja opsesije



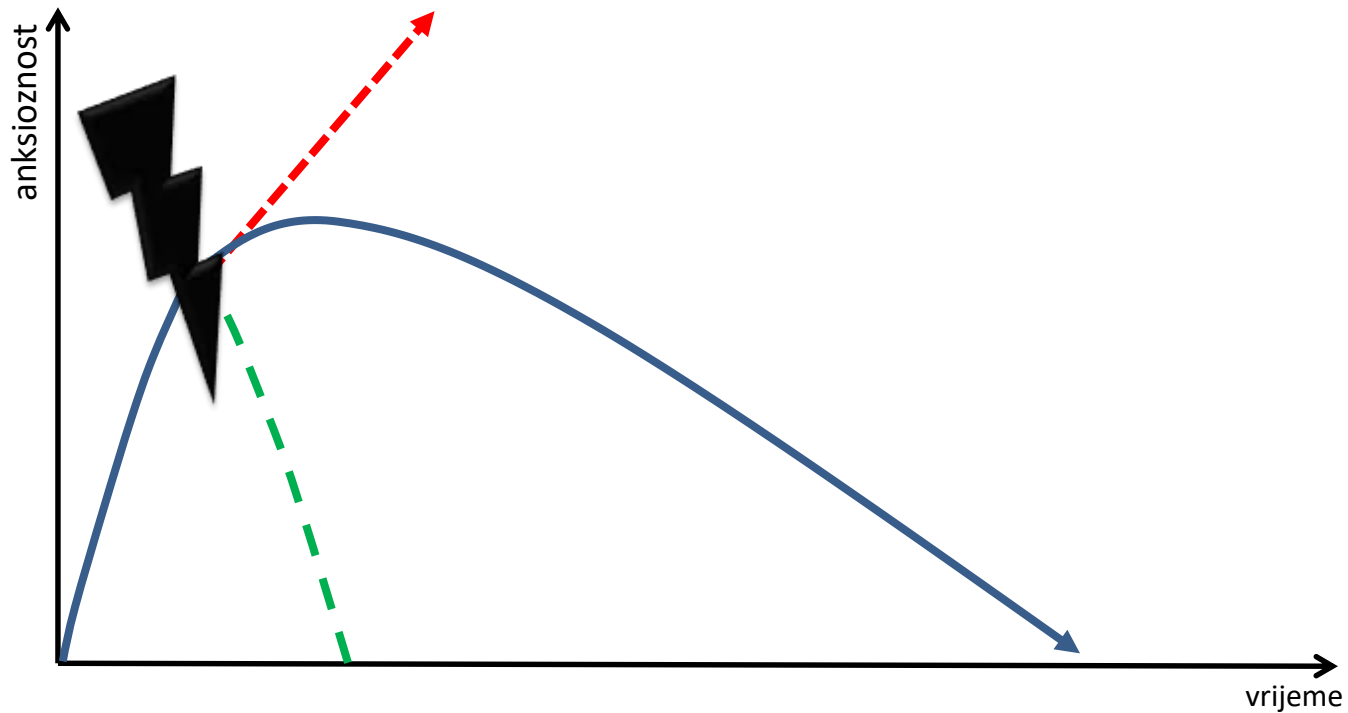
izlaganje kao eksperiment



Tretman

**Opsesivno-
Kompulzivnog
Poremećaja**

Izlaganje i prevencija odgovora



Koraci u primjeni tehnike izlaganja i prevencije odgovora

1. izraditi listu opsesija i uz svaku navesti stupanj anksioznosti koju izaziva (0-10)
2. izraditi listu kompulzija i uz svaku navesti stupanj anksioznosti koju bi klijent osjećao kada je ne bi napravio (0-10)
3. izraditi listu situacija koje izazivaju anksioznost i/ili se izbjegavaju i uz svaku navesti stupanj anksioznosti (0-10)
4. izložiti se situaciji koja će izazvati anksioznost od 3-4 i ne napraviti kompulziju
5. procijentati anksioznost na početku izlaganja te za 5, 10, 30 i 60 minuta

Izlaganje i prevencija odgovora

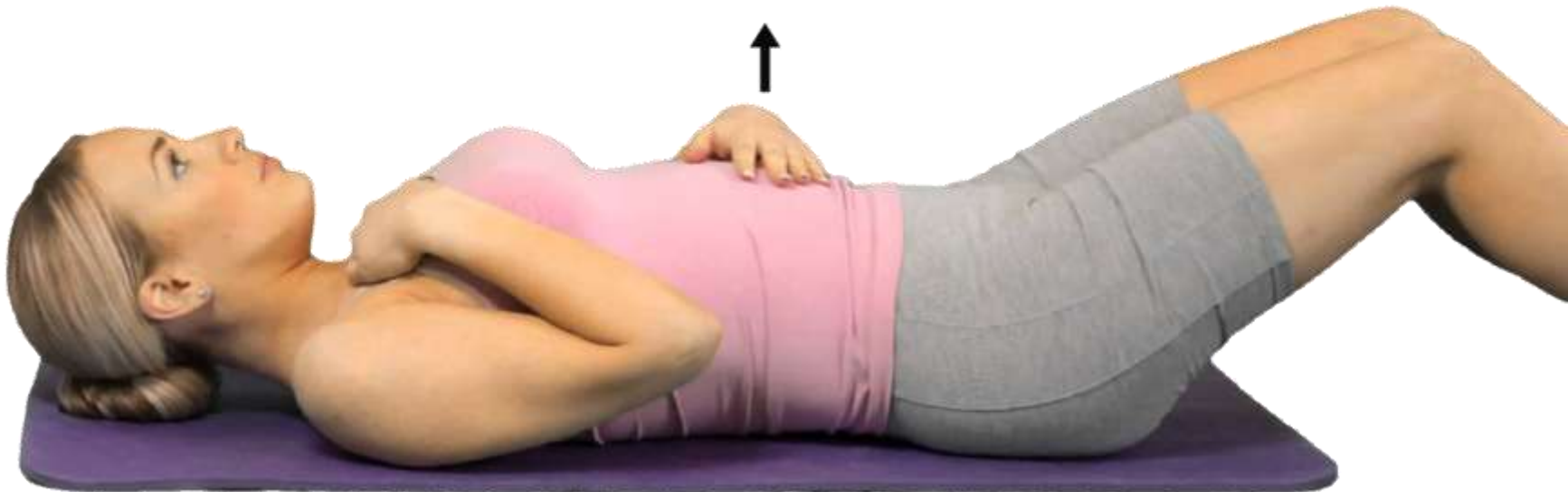
DATUM I VRIJEME	Zadatak za izlaganje i prevenciju odgovora	Anksioznost na početku izlaganja	Anksioznost nakon 5 min.	Anksioznost nakon 10 min.	Anksioznost nakon 30 min.	Anksioznost nakon 60 min.

VAŽNO!

- izlaganje treba biti "pretjerano"
- tijekom izlaganja terapeut mora **izbjegavati razuvjeravanja**
 - osigurati da se rituali **ne izvode** nakon izlaganja

Trening relaksacije

- abdominalno disanje i progresivna mišićna relaksacija
- **NE** izvoditi tijekom izlaganja!



Kognitivne tehnike (1)

- **normaliziranje** opsesivnih misli
- **edukacija o zakonima vjerojatnosti** (literatura, računanje vjerojatnosti određenih događaja)
- **izlaganje opsesijama** (namjerno ih misliti/preslušavati 10-30 minuta dnevno, bez neutralizirajućih misli)

Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperimenti**

- pogodni za rad na fuziji misli i ponašanja
- klijenta najprije podučiti da osobe s OKP-om OPSESIJE NIKAD NE PROVEDU U DJELO!
- primjeri eksperimenata:
 - *“Ako nešto pomisliš, veća je šansa da će se to dogoditi”*
 - otići do prozora i misliti kako će se zgrada preko puta srušiti – je li se urušila?
 - *“Loša sam osoba ako imam takve misli”*
 - zamišljati kako bolesnoj susjedi nešto treba iz trgovine pa joj odlazimo to kupiti – čini li nas to zamišljanje dobrom osobom?

Kognitivne tehnike (3)

- **kognitivna restrukturacija**

- pogodna za rad na metakognicijama o odgovornosti (npr. *“Ako imam takvu misao, to znači da sam loša osoba”, “Bit ću loša osoba ako ne učinim sve da spriječim neko zlo”*)
- prepoznavanje, vrednovanje i odgovaranje na metakognicije (npr. kroz dnevnik misli)

Datum i vrijeme	Misao	Značenje misli	Odgovor na misao*

*Pitanja koja pomažu u pronalaženju odgovora:

1. Koje dokaze imam za to vjerovanje?
2. Postoje li neki dokazi protiv?
3. Bi li ti dokazi bili prihvaćeni na sudu?
4. Što bih rekao prijatelju da ima takvo uvjerenje?
5. Što bi prijatelj rekao meni da mu sada to kažem?
6. Koje su posljedice mog razmišljanja?
7. Kako mogu testirati ovo uvjerenje?

Kognitivne tehnike (4)

- **pita tehnika**

- npr. napraviti popis svih osoba i čimbenika koji bi, osim klijenta, mogli biti uključeni u anticipirani negativni događaj i navesti udio odgovornosti svakoga od njih



Kognitivne tehnike (5)

- **metoda četiri koraka**

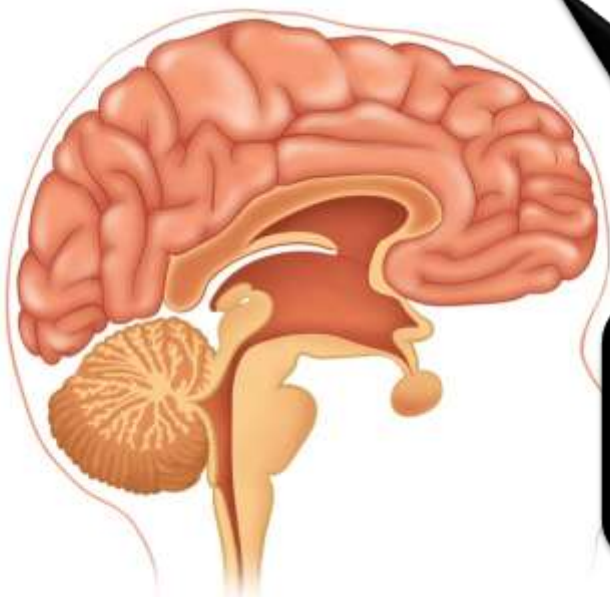
1. preimenovanje
2. pripisivanje
3. preusmjeravanje pozornosti
4. ponovna procjena

Misao da ću sada.... je samo opsesija, a poriv da sada napravim.... je samo kompulzija za koju moj mozak misli da će smanjiti moju uznemirenost.

To nisam ja, to je samo moj OKP – neurobiološki poremećaj.

Sada ću primijeniti pravilo 15 minuta. Barem 15 minuta ću se truditi fokusirati pažnju na.... Svakih 5 minuta ću provjeravati koliko je jaka moja potreba za kompulzijom i vjerojatno ću vidjeti da ona ne traje dugo. Vidjet ću i da se neće dogoditi ništa ako ne napravim kompulziju.

Znam što je realitet. To što mi se događa je samo moj svojeglavi OKP mozak. Znam kako ću se suočiti ako se ovakvi porivi ponove – koristit ću ono što sam naučio na terapiji.



Prevenција povrata simptoma

- pomoći klijentu **predvidjeti izvore stresa** koji bi mogli vratiti simptome
 - privremeni povratak nekih simptoma normalan – prilika za uvježbavanje naučenih vještina
 - naučiti ga kako se nositi sa stresorima, kako ispuniti slobodno vrijeme, rješavati konflikte i sl.
- pomoći u popisivanju **koraka koje treba slijediti u slučaju povrata simptoma** (uključujući samostalno vođeno izlaganje, kognitivnu restrukturaciju, “booster” seansu s terapeutom i sl.)

JE LI KBT DOVOLJNO UČINKOVITA?

- Prvi učinkovit tretman – izlaganje i prevencija odgovora (Victor Meyer, 1966)
 - dokazano: poboljšanje kod 2/3 pacijenata s ponašajnim ritualima, poboljšanje u raspoloženju i funkcioniranju, promjene se održavaju tijekom praćenja (do 4 godine)
- Varijacije tretmana: učinkovitija **stroga prevencija odgovora**, nešto učinkovitije **izlaganje koje vodi terapeut**, nema razlike između postupnog izlaganja i preplavlivanja (ali postupno je prihvatljivije za većinu pacijenata), nema jasnih dokaza pomaže li modeliranje od strane terapeuta, ali se klinički često pokazuje korisnim, manje iskusni terapeuti jednako učinkoviti kao i iskusni ako slijede priručnik
- kognitivne tehnike manje istražene i zasad se čine podjednako učinkovitima kao i bihevioralne

OGRANIČENJA KBT-a ZA OKP

- dugotrajnost (često zahtijeva 30-40 seansi)
- odustajanje (30% odbija izlaganje)
- rezidualni simptomi (poboljšanje kod većine pacijenata, ali ostanu neki simptomi)





**Hvala
na
pažnji!**