



Praktikum 2



Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

Fobični poremećaji

- FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna
 - intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
 - izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
 - osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu
- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
 1. **agorafobija**
 2. **specifična fobija**
 3. **socijalna fobija**
- vrlo česti
 - 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
 - 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti



Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
 - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
 - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
 - značaj za preživljavanje u primitivnom okruženju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



Etiologija fobičnih poremećaja (2)

- **bihevioralna objašnjenja (i)**

- **udešenost**

- genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971)
- brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
- socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)

- **uvjetovanje**

- strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
- iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

Etiologija fobičnih poremećaja (3)

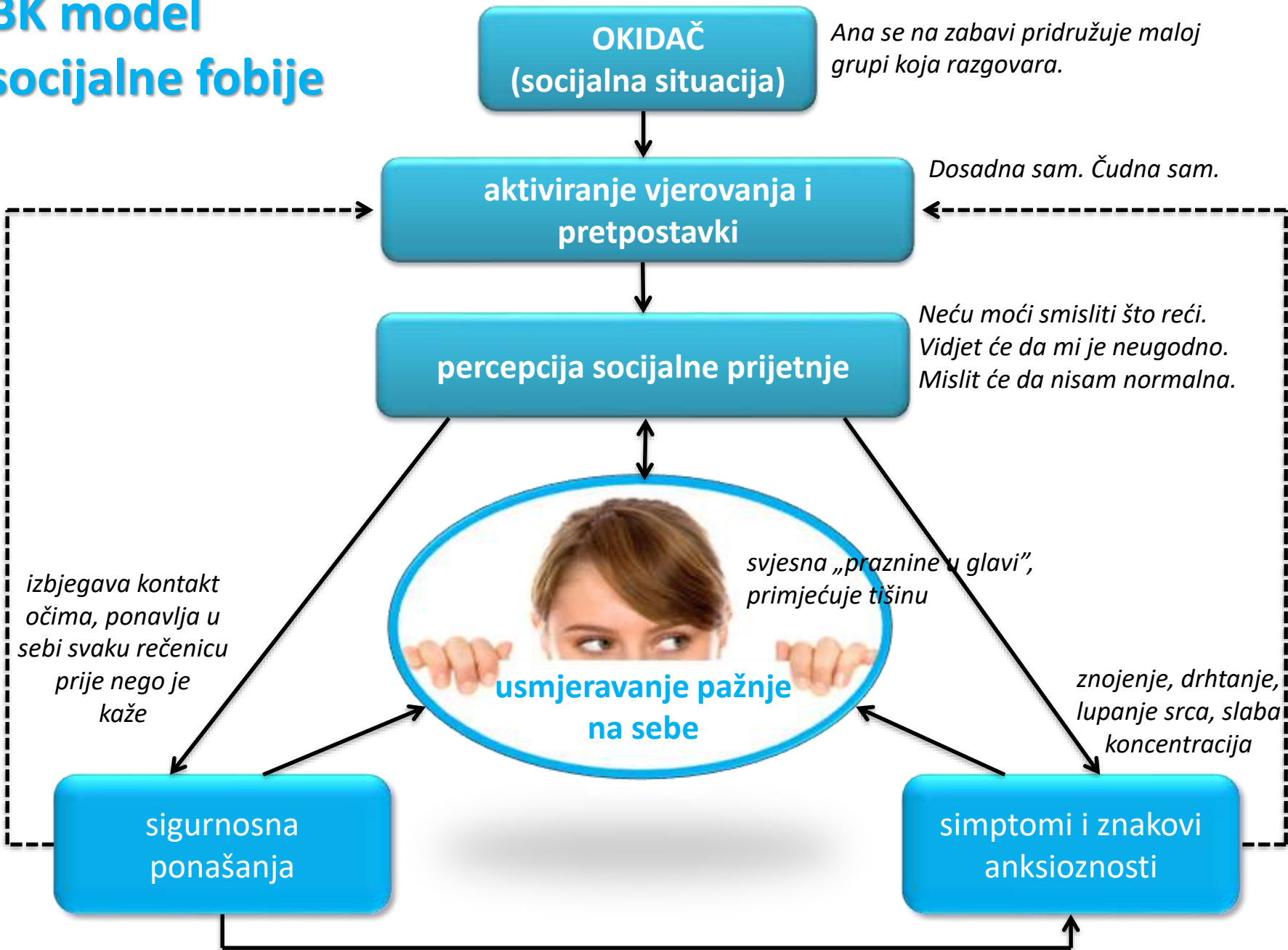
- **bihevioralna objašnjenja (ii)**
 - **modeliranje**
 - **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
 - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju? – rezultati istraživanja podržavaju i jedan i drugi zaključak!

Etiologija fobičnih poremećaja (4)

- **kognitivna objašnjenja**

- važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
- tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
- npr. kod socijalne fobije
 - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam im; Oni misle da sam glupa*
 - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti (**visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem**)*
 - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi (**neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni**)*

BK model socijalne fobije





Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- kognitivna restrukturacija
- izlaganje
- trening relaksacije
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina
(ako je potrebno kod socijalne
fobije)
- završavanje tretmana

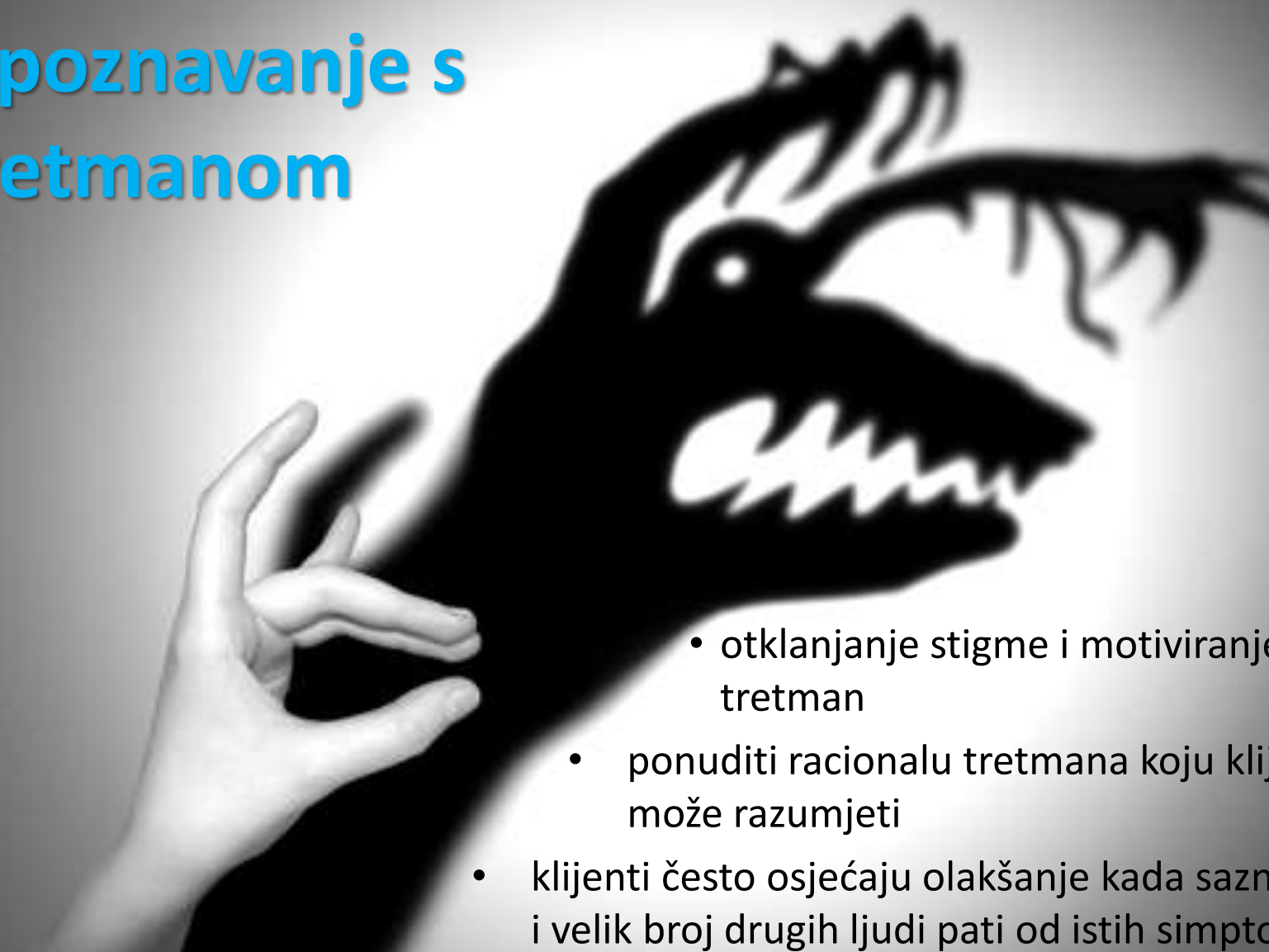
Procjena



- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova nerealna očekivanja. Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

Upoznavanje s tretmanom

- 
- A black and white photograph of a hand holding a shadow of another hand. The shadowed hand has a bite mark on its palm, symbolizing the impact of stigma and the need for treatment.
- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
 - ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
 - klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

• izlaganje

- *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
- postupno ili intenzivno (preplavljanje)
- samousmjerenom ili usmjerenom od terapeuta



Stupnjevitost

- popis zastrašujućih situacija uz procjenu razine anksioznosti (npr. 0-10) - poredati **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir relevantne varijable (npr. prisutnost drugih osoba)

Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije

- | | |
|---|----|
| • gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu | 1 |
| • kroz otvoren prozor na 1. katu | 2 |
| • preko rukohvata na nekom od viših katova | 3 |
| • kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat | 4 |
| • kroz uredski prozor od debelog stakla | 5 |
| • penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe | 6 |
| • prelazak preko mosta blizu ograde | 7 |
| • ručanje u restoranu na vrhu tornja | 9 |
| • hodanje puteljkom po visokoj stijeni | 10 |

Učestalost i duljina izlaganja

- Zadatke ponavljati toliko često i dugo dok ne prestanu izazivati anksioznost
- Napredak je brži uz:
 - kratke razmake između izlaganja
 - svakodnevno vježbanje
 - veći broj izlaganja



Sigurnosna ponašanja



- Primjeri: oslanjanje na zid ili stolicu, čekiranje okoline, zadržavanje daha, molitva, alkohol, anksiolitici...
- Stav *Sigurnosno ponašanje pomaže* - onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji - obavezno ukloniti!!
- Tehnike za uklanjanje:
 - analiza dobrih/loših strana sigurnosnog ponašanja
 - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
 - eksperiment privremenog ukidanja

- **modeliranje**

- može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
- nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



**Biheviortalne
tehnike (2)**

- **trening relaksacije**

- relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
- koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
- OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



**Biheviornalne
tehnike (3)**

- **trening socijalnih vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



**Biheviornalne
tehnike (4)**

Kognitivne tehnike (1)

- kognitivna restrukturacija
 - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

Automatska misao

“Zablokirat ću i neću znati ništa reći.”

“Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti. Pitat će se: što se s njim događa?”

“Postavljat će pitanja i neću znati odgovore.”

Racionalni odgovor

“Dosad nisam nikad zablokirao.”

“Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati.”

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, a možda i neće primijetiti.” “Možda se neću znojiti.”

“Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore.” “U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam.”



Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
 - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke
- **analiza dobiti i gubitaka**
 - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
 - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
 - značajno smanjenje anksioznosti
 - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
 - odsustvo sustavnog izbjegavanja
 - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja
- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta



A black and white photograph of a person holding a large white sign in front of their face. The sign has the word "Hvala!" written in blue, bold, sans-serif font. The person's hands are visible on the left and right sides of the sign, and their hair is visible at the top. The background is a light-colored, horizontally-slatted wooden wall.

Hvala!