

# Bihevioralno- kognitivni tretman depresije



# Simptomi

## NAJMANJE 5 SIMPTOMA

Barem 1 mora biti:

- Depresivno raspoloženje  
ILI
- Gubitak interesa ili zadovoljstva u aktivnostima

Ostali:

- Promjene tjelesne težine ili apetita
- Nesanica ili hipersomnija
- Psihomotorna agitacija ili retardacija
- Umor ili gubitak energije
- Osjećaj bezvrijednosti ili krivnje
- Smanjena sposobnost razmišljanja ili koncentracije ili neodlučnost
- Suicidalne misli

## TRAJANJE

2 tjedna

## SVAKODNEVNO FUNKCIONIRANJE

Narušeno



# Cjeloživotna prevalencija

16.9% (M – 14.2%, Ž – 24.2%)

Najveći rizik za osobe između 18 i 44 g.,  
najmanji za starije od 60 g.

Suicidalnost (Ž – češći pokušaji, M – češće izvršavaju)

## Komorbiditet

Panični poremećaj

Agorafobija

Socijalna fobija

GAP

PTSP

Poremećaji ovisnosti

Različita fizička stanja i bolesti (npr. endokrinološke,  
neurološke)

Poremećaji ličnosti

# Razumijevanje depresije u bihevioralno- kognitivnim terminima



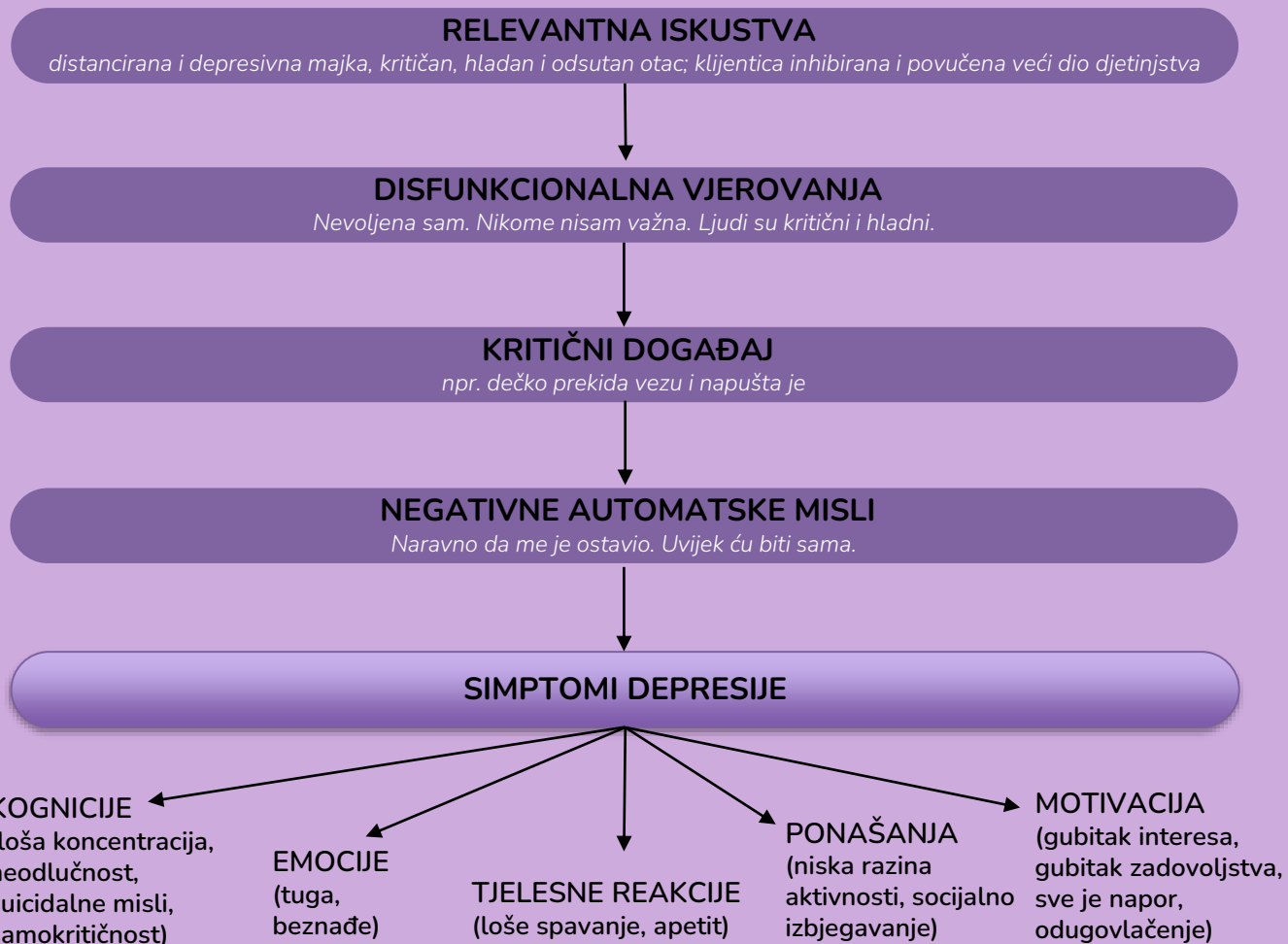
## **BIHEVIORALNA OBJAŠNENJA**

- Teškoće u dobivanju potkrepljenja (neravnoteža između nagrađujućih i averzivnih iskustava)
- Deficiti vještina (socijalne, komunikacijske, vještine rješavanja problema)

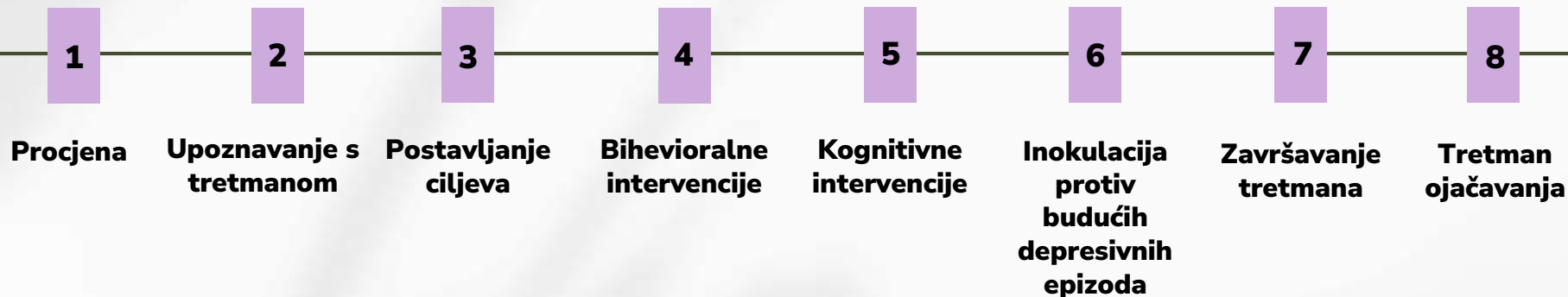
## **KOGNITIVNA OBJAŠNENJA**

- Pristranosti i distorzije u sadržaju mišljenja
- Problematični procesi mišljenja

# Beckov model depresije



# Opći plan tretmana



1



- Intervju
- Upitnici
- Procjena suicidalnog rizika
- Razmatranje uzimanja lijekova

# Procjena



- Psihoedukacija o depresiji
- Edukacija o BKT modelu i pristupu

Upoznavanje s  
tretmanom



## Postavljanje ciljeva

- Osobito važno za beznadne klijente
- Opći ciljevi u tretmanu depresije:
  - Smanjiti ili ukloniti suicidalni rizik
  - Povećati razinu aktivnosti
  - Povećati ugodna i potkrepljujuća ponašanja
  - Poboljšati socijalne odnose
  - Poboljšati samopoštovanje
  - Smanjiti samokritičnost
  - Smanjiti NAM i ruminiranja
  - Promijeniti disfunkcionalne pretpostavke
  - Pomoći klijentu razviti kratkoročnu i dugoročnu pozitivnu perspektivu
- Definirati i kratkoročne i dugoročne ciljeve
- Duboki ciljevi: biti bolji partner, bolji prijatelj, razviti karakterne snage i/ili vrijednosti koje daju smisao životu



# Bihevioralne intervencije (1)

## Bihevioralna aktivacija

1. Samomotrenje stvarnog tjednog rasporeda aktivnosti, uz procjenu razine raspoloženja (R) i/ili razine ugode (U) i osjećaja postignuća (P) na skali 0-10.
2. Planiranje rasporeda s aktivnostima na temelju dnevnika aktivnosti, te onih aktivnosti koje su nekad predstavljale ili bi mogle predstavljati užitak – *važnost tjelesne aktivnosti i druženja!*
3. Procjena očekivanog R i/ili razine U i P za planirane aktivnosti
4. Uključivanje u aktivnosti i procjena stvarnog R i/ili razine U i P

## Dnevnik aktivnosti

sati	PON	UTO	SRI	...
7-8	ležanje u krevetu (U1, P0)	ležanje u krevetu (U2, P0)	...	...
8-9	ležanje u krevetu (U1, P0)	ležanje u krevetu (U1, P0)	...	...
9-10	higijena, kava (U2, P2)	ležanje u krevetu (U0, P0)	...	...
10-11	razgovor s mužem, planiranje ručka (U2, P1)	higijena, kava, razgovor s mužem, planiranje ručka (U1, P2)	...	...
11-12	igranje igrice (U3, P1)	odlazak u praonicu (U2, P5)	...	...
12-13	igranje igrice (U2, P1)	kupovina nakita za nećakinjinu svadbu (U5, P7)	...	...
13-14	ručak, TV (U3, P0)	ručak, igranje igrice (U2, P1)	...	...
...	...	...	...	...



## Bihevioralne intervencije (2)

### Ostale bihevioralne intervencije

- Popis primjera depresivnih ponašanja
- Popis primjera ugodnih aktivnosti
- Istraživanje okidača za depresivno raspoloženje ili ponašanje
- Istraživanje posljedica depresivnog ponašanja
- Identificiranje ciljeva
- **Postupno** zadavanje zadataka
- Samopotkrepljivanje
- Smanjivanje ruminiranja i pretjerane usmjerenosti na sebe
- Trening socijalnih vještina
- Trening asertivnosti
- Trening rješavanja problema



## Kognitivne intervencije

- Identifikacija NAM
- Prepoznavanje kognitivnih distorzija u NAM
- Propitivanje i odgovaranje na NAM (npr. traženje dokaza za i protiv, traženje alternativnih objašnjenja, analiza dobiti i cijene itd.)
- Identifikacija i modifikacija disfunkcionalnih PV i BV
- Trening reatribucija
- Bihevioralni eksperiment
- Ponašanje „kao da”
- Racionalno-emocionalno igranje uloga
- Obrazac BV
- ... i velik broj drugih kognitivnih tehnika



- Educiranje o mogućnosti povrata simptoma
- Traženje obrasca u čimbenicima koji prethode depresivnim epizodama
- Popisivanje tipičnih znakova depresije
- Izrada plana suočavanja za slučaj pojave znakova depresije

Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda



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

## Završavanje tretmana



## Tretman ojačavanja

Za klijente s ponavljajućim epizodama:

- Kontinuirani tretman antidepresivima
- Periodični susreti osnaživanja
- MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) – smanjuje vjerojatnost sljedeće epizode za 50%

# Otklanjanje problema u terapiji (1)



## 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 nespvesne i aktivne suicidalne orijentacije



## PROBLEMI SA SPAVANJEM

Nesanica: higijena sna, bihevioralna terapija za nesanicu, terapija ograničavanja spavanja; adekvatni lijekovi

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

# Otklanjanje problema u terapiji (2)



## DEFICITI SOCIJALNIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

Procjena klijentovih vještina, trening asertivnosti, komunikacijski trening, zajedničko rješavanje problema, trening u vještinama pregovaranja itd.



## PARTNERSKI PROBLEMI

Razmatranje zajedničke terapije, kognitivno-bihevioralne intervencije, podučavanje prihvatanju problema



## BEZNAĐE

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

# Otklanjanje problema u terapiji (3)



## **SAMOKRITIČNOST – OPĆA I ZBOG DEPRESIJE**

Psihoedukacija i normalizacija (depresija nije izbor), identifikacija samokritičnih misli i pronalazak alternativa, samosuosjećanje



## **NEIZVRŠAVANJE AKCIJSKIH PLANOVA (DZ)**

Tretiranje razloga za neizvršavanje kao AM koje treba vrednovati (unaprijed predvidjeti i preispitati), davanje racionalne i pohvale za izvršavanje, pisanje zadaće o razlozima neizvršavanja zadaće, samostalni izbor zadaće, smanjenje opsega zadaće



## **NEDOSTATAK MOTIVACIJE**

Normalizacija, postupni zadaci, identifikacija ciljeva i navika koje bi život učinile boljim, rad na vrijednostima i dugoročnim životnim ciljevima, samopotkrepljivanje

# Otklanjanje problema u terapiji (4)



## **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 ciljeva i vrijednosti, istraživanje kratkoročnih i dugoročnih dobiti od donošenja odluke te troškova neodlučnosti, prihvaćanje sumnje, odbijanje savršenstva kao cilja



## **RUMINIRANJE**

Istraživanje prirode ruminacija i alternative (mindfulness; usmjeravanje na djelovanje bez obzira što ruminacije govore)



Hvala!