

Edukacija iz bihevioralno-kognitivnih terapija
Praktikum 2
2024

Bihevioralno-kognitivne intervencije za kontrolu ljutnje



Ljutnja je normalna emocija, no postaje problematična ako je **neproporcionalna** situaciji koja ju provocira.



Motivacija

Upitna motivacija za tretman – većina osoba s teškoćama u kontroli ljutnje je prisiljena na tretman.

Često imaju čvrsta ometajuća vjerovanja da će ih smanjenje ljutnje učiniti slabijima i ranjivijima.



Cilj BK tretmana

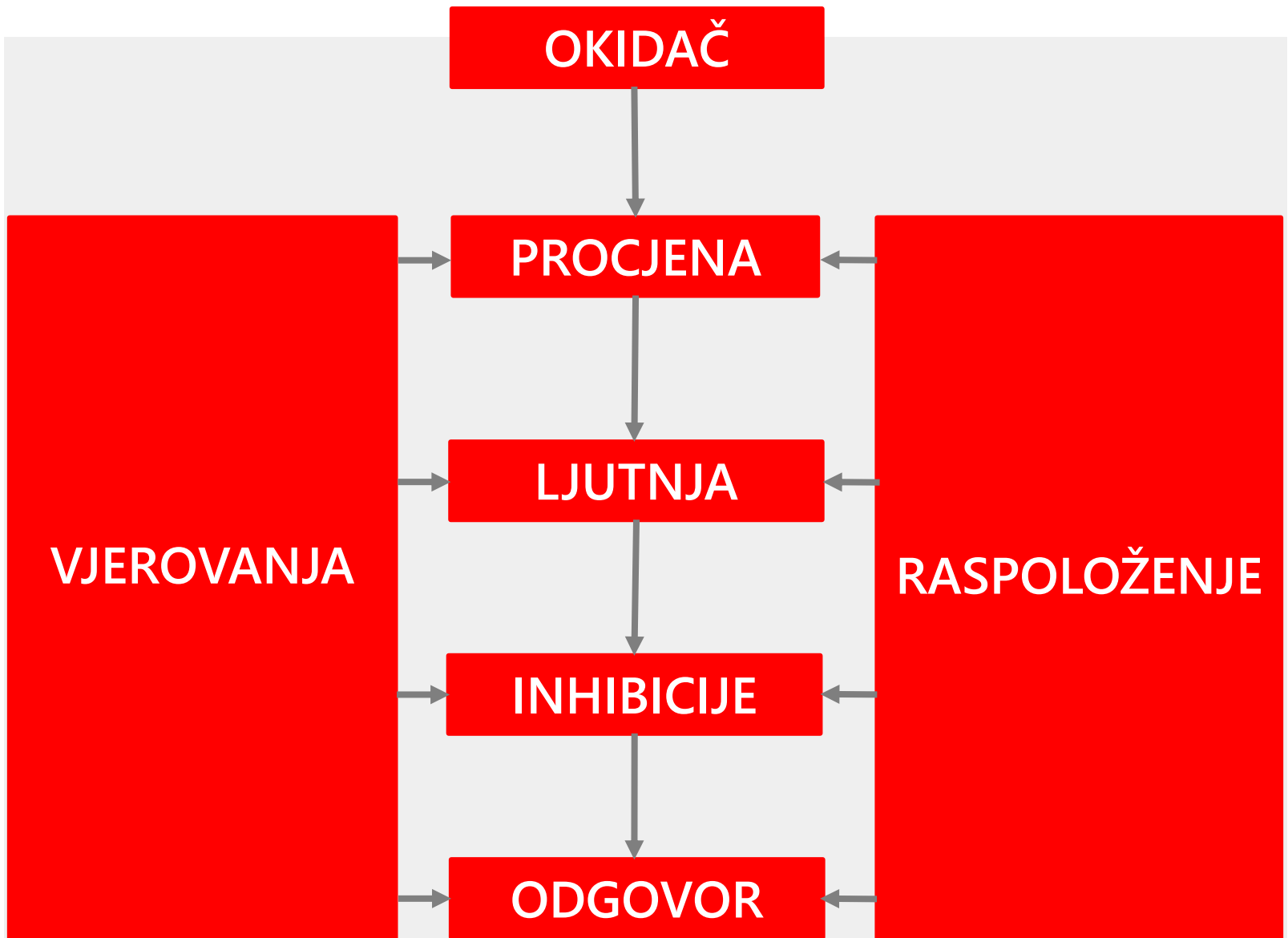
Opći cilj

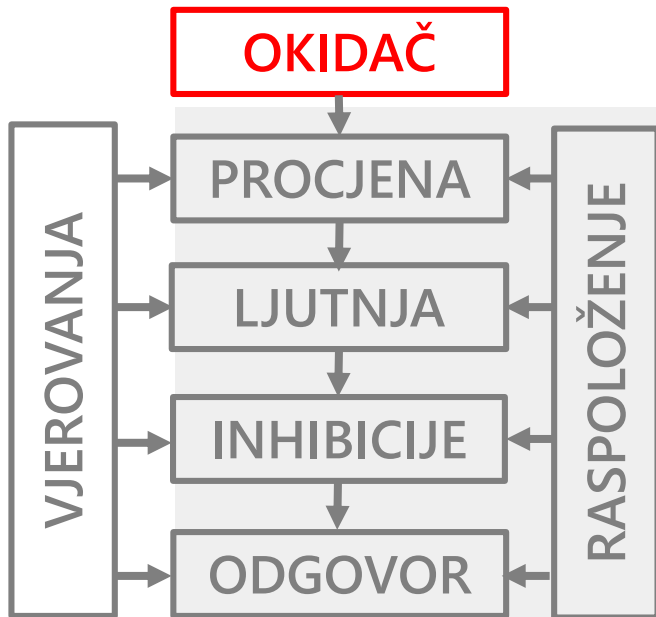
Smanjenje destruktivnih posljedica ljutnje i učenje efikasnijeg ovladavanja ljutnjom.

Tretman se usmjerava na:

- smanjenje povećane tjelesne pobuđenosti
- ispravljanje pogrešaka u mišljenju i promjena disfunkcionalnih vjerovanja
- poboljšanje interpersonalnih vještina

Bihevioralno-kognitivni model i tretman ljutnje





Tri kategorije događaja koji okidaju ljutnju:

1. **iritansi** (npr. buka, kašljanje, mljackanje)
2. **troškovi** (npr. financijski, vremenski, gubitak ugleda)
3. **kršenje pravila** (npr. suprotstavljanje partneru u javnosti).

Kategorije nisu uzajamno isključive.

Intervencije na razini okidača

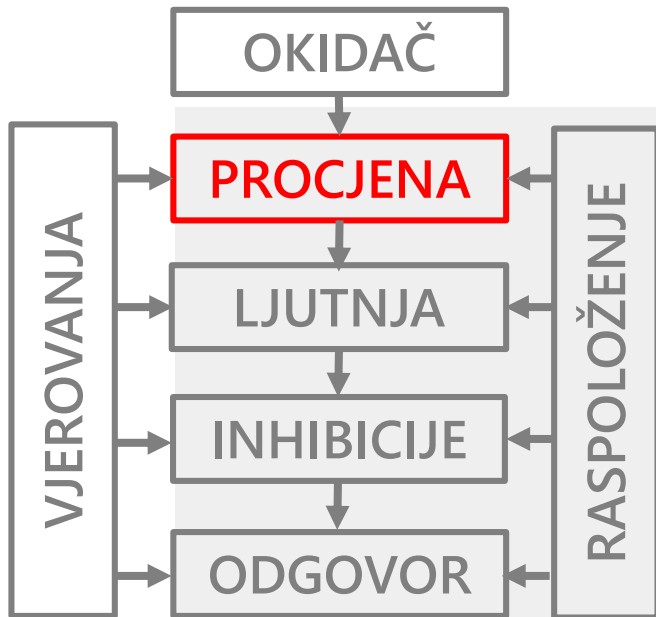
Vođenje dnevnika

- zapisivati što prije nakon kritičnog događaja (paziti da se okidač ne pomiješa s procjenom!)
- sastaviti listu okidača
- pokušati ukloniti ili izbjeći okidače
- ako to nije moguće, raditi na drukčijim procjenama ili reakcijama



Primjer dnevnika ljutnje

Dan, datum, vrijeme	
Okidač <i>Opišite što bi točno snimila kamera (ne što ste mislili i kako ste reagirali).</i>	
Procjena <i>Zapišite što konkretnije misli koje su Vam išle kroz glavu.</i>	
Ljutnja <i>Zabilježite intenzitet ljutnje na ljestvici od 0-10.</i>	
Inhibicija <i>Zapišite je li se uključila neka unutarnja ili vanjska kočnica.</i>	
Odgovor <i>Navedite koje Vaše ponašanje bi snimila kamera.</i>	



Reakcija na okidač ovisi o tumačenju okidača.

Najčešće pogreške u mišljenju kod pretjerane ljutnje:

- selektivna percepcija
- čitanje misli
- katastrofiziranje
- etiketiranje
- pretjerana generalizacija.

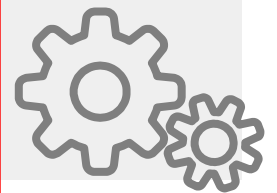
Intervencije na razini procjene

Identificiranje kognitivnih distorzija

Tehnika prijatelja

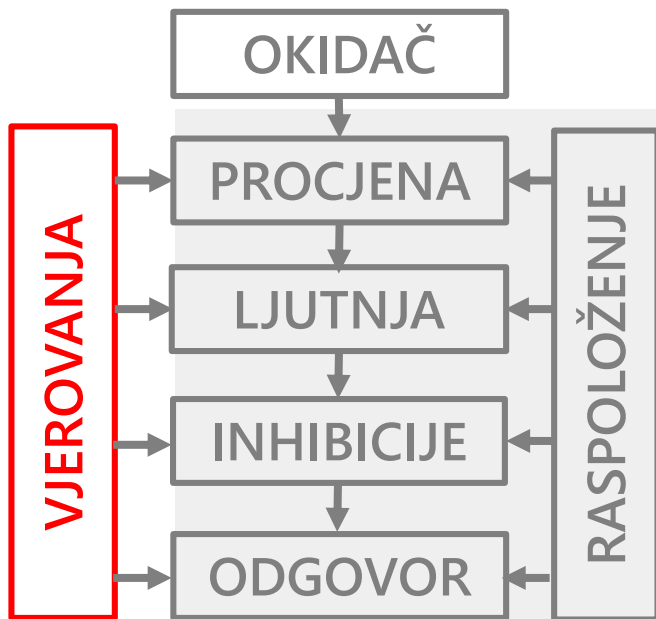
Pozitivno uokviravanje

Analiza dobiti i cijene



Primjer dnevnika ljutnje

Dan, datum, vrijeme	
Okidač <i>Opišite što bi točno snimila kamera (ne što ste mislili i kako ste reagirali).</i>	
Procjena <i>Zapišite što konkretnije misli koje su Vam išle kroz glavu.</i>	
Ljutnja <i>Zabilježite intenzitet ljutnje na ljestvici od 0-10.</i>	
Inhibicija <i>Zapišite je li se uključila neka unutarnja ili vanjska kočnica.</i>	
Odgovor <i>Navedite koje Vaše ponašanje bi snimila kamera.</i>	
Korisnija procjena <i>Na koji način ste još mogli procijeniti situaciju? Jeste li možda učinili neku pogrešku u mišljenju? Kada biste imali sveznajućeg prijatelja, kako bi on gledao na situaciju? Je li moguća promjena okvira? Koji bi bili rezultati sagledavanja situacije metodom prednosti i nedostataka?</i>	



Procjena trigerera proizlazi iz vjerovanja o:

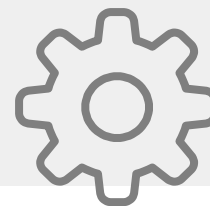
- sebi i drugim ljudima (npr. drugi će te iskoristiti)
- ljutnji i načinima njenog izražavanja (npr. ljutnja se mora izbaciti van)
- inhibicijama (npr. nije u redu tući slabije od sebe)
- legitimnim odgovorima (npr. u redu je vikati na druge).

Formiraju se na temelju iskustva.

Intervencije na razini vjerovanja

Razvijanje adaptivnijih vjerovanja i njihovo provođenje

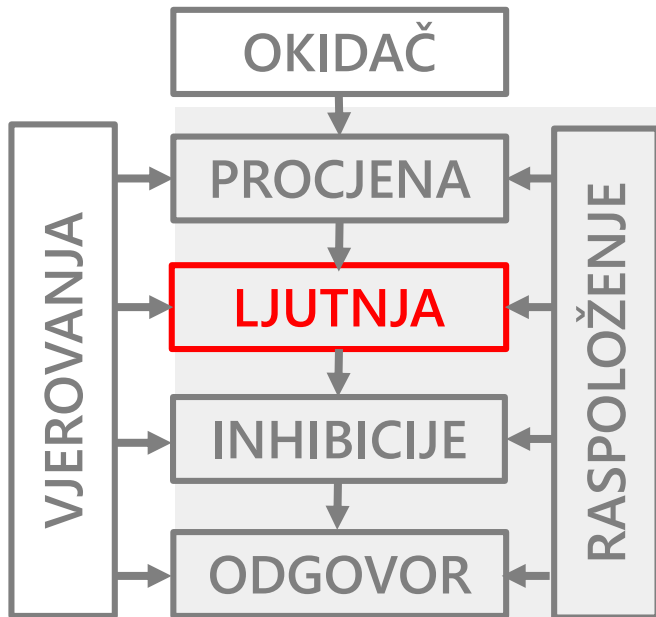
- oblikovati alternativna, korisnija vjerovanja
- zapisati na karticu za suočavanje
- provoditi novo vjerovanje
 - zamisliti kako bi se ponašala osoba s takvim vjerovanjem
 - pronaći uzor i zamisliti kako bi on reagirao
- pregledavati i bilježiti



*Primjeri nekorisnih
vjerovanja kod osoba
sklonih pretjeranoj ljutnji*

Adaptivnije vjerovanje:
*Lijepo je kad se stvari odvijaju
kako ja želim, ali nije kraj svijeta
ako nije tako.*

- Stvari trebaju biti točno kako ja želim. Grozno je ako nije tako.*
- Ljudi te ne primjećuju ako ne pokažeš da si ljut. To je jedini način da postigneš što želiš.*
- Drugi ljudi su u osnovi sebični, usmjereni na sebe i nisu spremni pomoći. Ako želiš da ti pomognu, moraš ih na to natjerati.*
- Ljudi su neprijateljski raspoloženi. Uvijek moraš biti na oprezu, inače će ti nauditi prvom prilikom.*
- Ako ti drugi naude, moraju biti kažnjeni. Ne smiješ dopustiti da se izvuku nekažnjeno.*

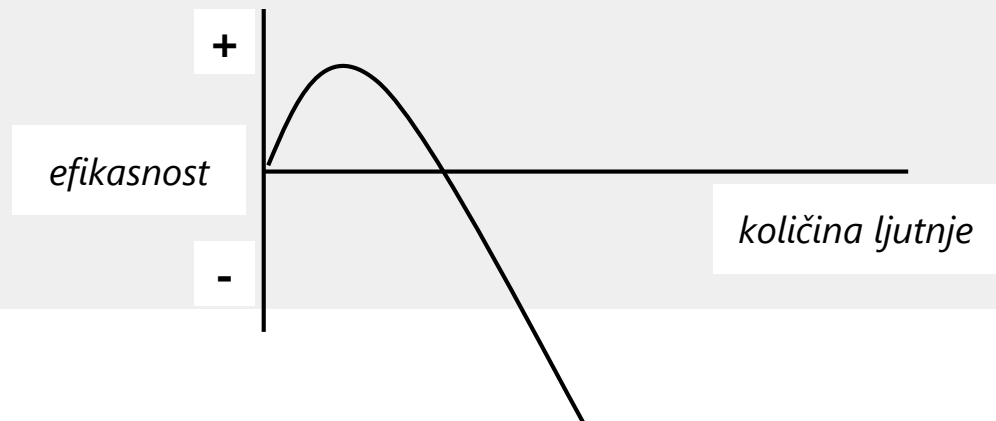


Ljutnja se ne mora izbaciti iz sebe

– ventiliranje ju obično pogoršava.

Bolje ju je pustiti da polako prođe sama od sebe, poput vode koja istječe iz šuplje kante.

Kako bi ispunila svoju svrhu, potrebno je puno manje ljutnje nego što mislimo.



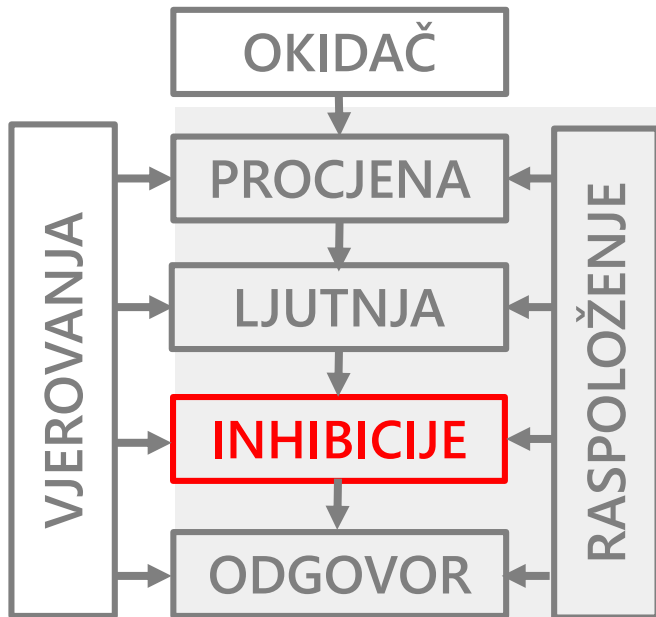
Intervencije na razini ljutnje

Distrakcija / preusmjeravanje pažnje

Tehnike relaksacije

Mindfulness





Dva tipa kočnica koje sprječavaju neprikladnu reakciju uslijed ljutnje:

1. **internalne ili moralne** (npr. pogrešno je udarati druge; nije u redu iznositi partnerovo 'prljavo rublje' u javnosti)
2. **eksternalne ili praktične** (npr. ne smiješ vikati na doktore jer ćeš dobiti lošiju uslugu; ne smiješ tući druge jer ćeš biti kažnjen)

Intervencije na razini inhibicija

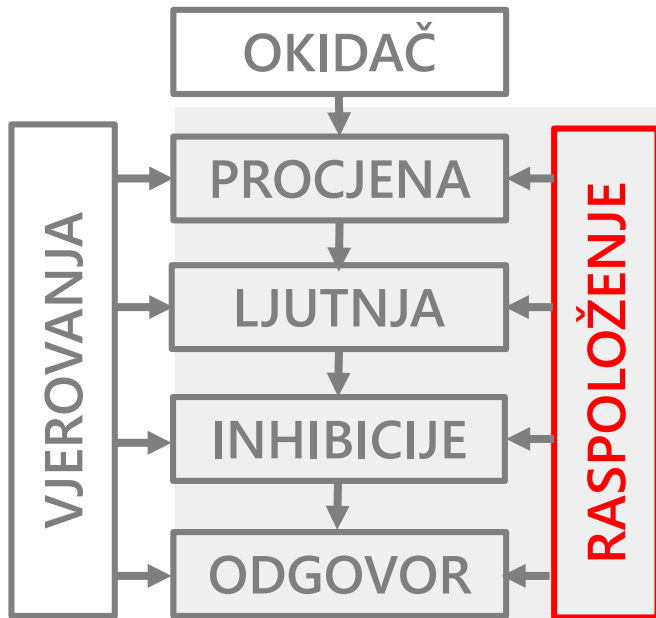
Jačanje internalnih/eksternalnih inhibicija

- predviđanje moralnih/praktičnih posljedica iskazivanja ljutnje

Tehnika semafora

- crveno** – prepoznati navalu ljutnje i zaustaviti se; iskoristiti umirujuću riječ
- žuto** – pronaći primjeren odgovor
- zeleno** – implementirati odgovor





U lošijem raspoloženju skloniji smo negativnije procjenjivati i reagirati na okidače nego kad smo dobro raspoloženi.

Na raspoloženje utječu:

- zdravstveno stanje
- cirkadijurni ritam
- tjelovježba
- prehrana
- konzumacija alkohola i droga
- kvaliteta sna
- stres
- socijalni faktori.



Drugi vide samo odgovor.

Intervencije na razini odgovora

Tehnika semafora

Vođenje dobrim primjerom

Trening vještina

- trening socijalnih vještina
- trening komunikacijskih vještina
- trening rješavanja problema



Hvala!