

Praktikum 2



Bihevioralno-kognitivni tretman paničnog poremećaja

Napad panike

Iznenadna, neočekivana pojava intenzivne nelagode i/ili straha praćena nizom tjelesnih i kognitivnih simptoma:

- lupanje srca ili ubrzan puls
- znojenje
- drhtanje ili tresenje
- osjećaj nedostatka zraka
- osjećaj gušenja
- bol ili neugoda u prsima
- mučnina ili želučane tegobe
- vrtoglavica, nestabilnost, ošamućenost ili nesvjestica
- navala topline ili hladnoće
- parestezije
- derealizacija ili depersonalizacija
- strah od gubitka kontrole ili ludila
- strah od smrti

**Neočekivani
ili situacijski
napadi.**

**Nagli početak i
relativno
kratko
trajanje.**

**Potreba da
se što prije
potraži
pomoć.**

Panični poremećaj

Mnoge osobe s paničnim poremećajem zbog napada značajno mijenjaju svoje ponašanje i mogu razviti agorafobiju.

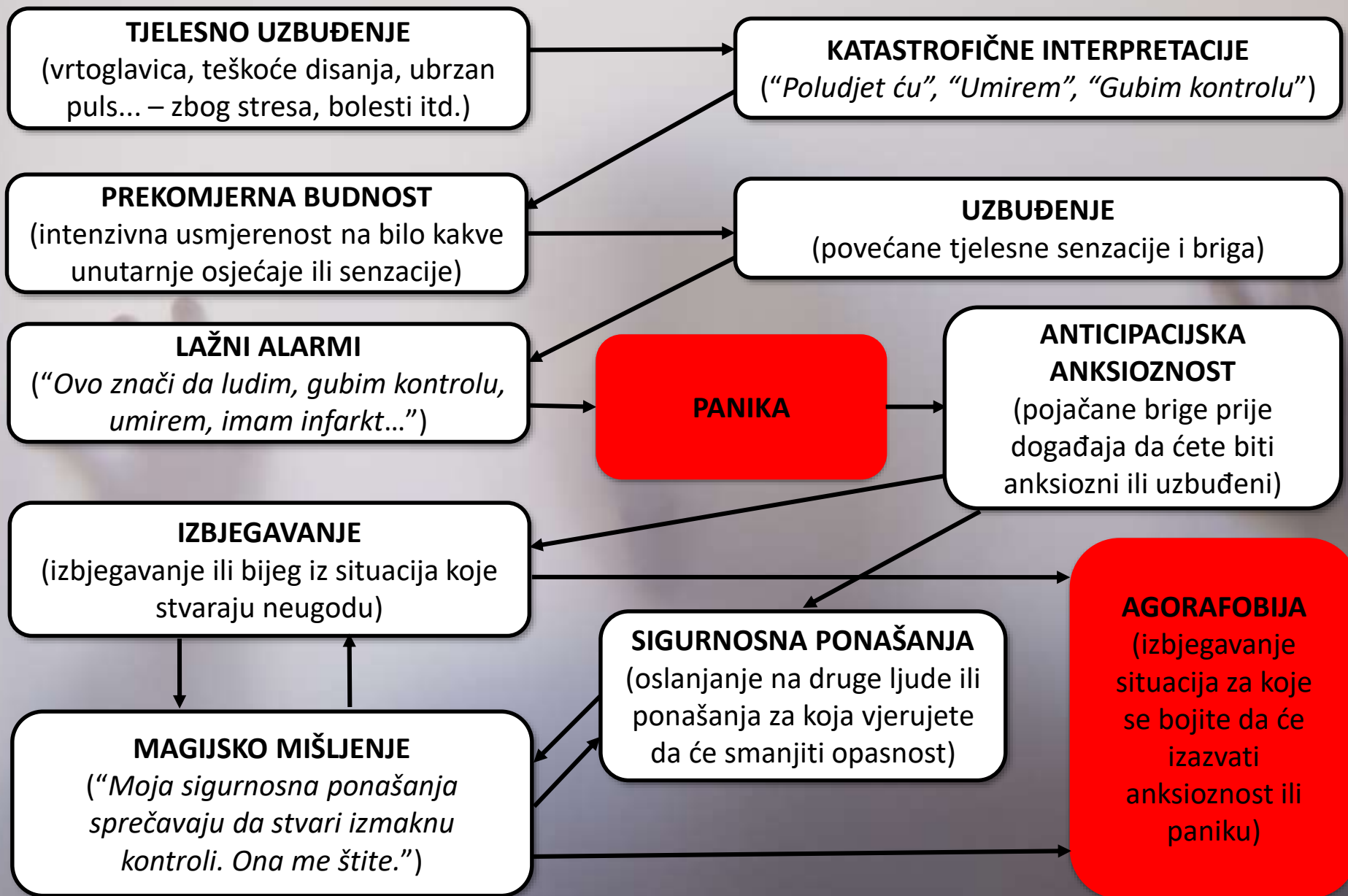
Razlikovati panični poremećaj od drugih poremećaja!

- ponavljajući neočekivani napadi panike
- zabrinutost zbog mogućeg ponavljanja napada i njihovih posljedica i/ili izbjegavanje situacija u kojima bi se napad mogao ponoviti

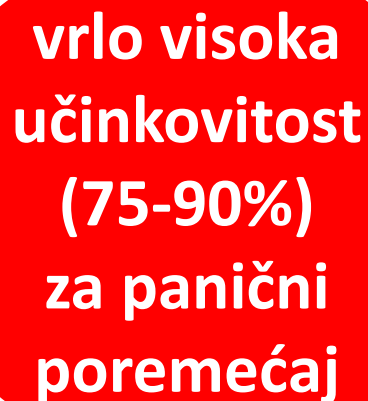
Etiologija paničnog poremećaja

- **biološki čimbenici**
 - genetika; teorije hiperventilacije
- **evolucijska objašnjenja**
 - adaptivna vrijednost straha u primitivnom okružju (stvarni alarmi), ali danas takva reakcija postaje nepotrebno preosjetljiva (lažni alarmi)
- **bihevioralni modeli**
 - Mowrerova (1939) dvofaktorska teorija
- **kognitivni modeli**
 - Clarkov (1986, 1989) kognitivni model panike

BKT model paničnog poremećaja i agorafobije



Učinkovitost BKT-a za panični poremećaj i agorafobiju



**vrlo visoka
učinkovitost
(75-90%)
za panični
poremećaj**

- 50-70% klijenata s blagom agorafobijom nakon BKT-a funkcionira jednako dobro kao i zdrava kontrola
- dobra učinkovitost i u slučaju komorbiditeta; poboljšavaju se i komorbidna stanja
- pozitivni efekti održavaju se i u razdoblju praćenja
- manje recidiva u odnosu na lijekove

The background of the slide features a grayscale image of a mountain range. In the foreground, the silhouettes of several people are shown climbing the mountain. One person is at the top left, reaching out. Another person is in the middle, also reaching out. A third person is at the bottom, being supported by the second person. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall scene conveys a sense of teamwork and overcoming challenges.

Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- ponovno učenje disanja
- trening relaksacije (po potrebi)
- kognitivne intervencije
- bihevioralne intervencije
- suočavanje sa životnim stresom
- prorjeđivanje tretmana

Procjena

- intervju
- upitnici
- samomotrenje
- razmatranje lijekova

**Potrebno
je obaviti
i liječnički
pregled.**



Upoznavanje s tretmanom

- psihoedukacija o paničnom poremećaju
- edukacija o BKT-u (model, očekivanja od klijenta)
- definiranje terapijskih ciljeva




Ponovno učenje disanja

- namijenjeno smanjenju rizika od hiperventiliranja, povećanju praga za panični napad i promicanju opće opuštenosti
- postizanje ravnoteže kisika i ugljičnog dioksida kroz abdominalno disanje
- vježbati 10 min dnevno u stanju opuštenosti, kasnije tijekom razdoblja većeg stresa

**Ne koristiti
tijekom
napada
panike, kao ni
tijekom
izlaganja!**

Trening relaksacije

- samo kod klijenata koji doživljavaju kroničnu tjelesnu napetost između epizoda panike



**Ne koristiti
tijekom
napada
panike, kao ni
tijekom
izlaganja!**

Kognitivne intervencije

A black and white photograph of a person's hands pulling at their hair, suggesting stress or anxiety. The person's face is partially visible, looking down. The background is dark.

- prepoznavanje, vrednovanje i odgovaranje na negativne automatske misli
- identificiranje i modifikacija disfunkcionalnih posredujućih i bazičnih vjerovanja

Bihevioralne intervencije (1)

- **induciranje panike**
 - umjetno izazivanje simptoma panike kojih se klijent boji i čekanje da se strah od njih smanji bez korištenja sigurnosnih ponašanja
 - tijekom i između seansi
 - cilj – dugoročno smanjivanje straha od tjelesnih simptoma
 - ključna komponenta tretmana



Bihevioralne intervencije (2)

- **konstrukcija hijerarhije straha i izlaganje**
 - popisati situacije kojih se klijent boji i za svaku procijeniti intenzitet straha (npr. 0-10)
 - izlaganje započeti s manje i postupno se suočavati sa sve više zastrašujućim situacijama
 - izlaganje pojedinoj situaciji ponavljati toliko dugo i često dok ne prestane izazivati strah
 - ukinuti sigurnosna ponašanja

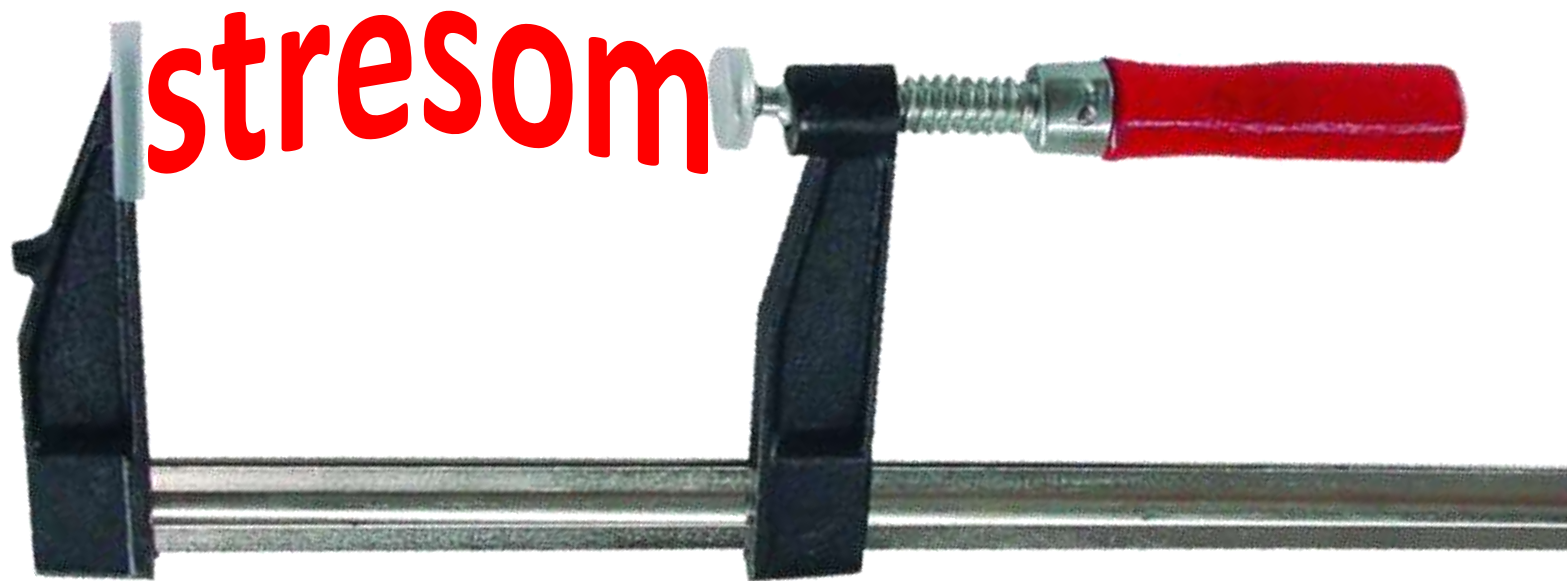


Optimalna učinkovitost
izlaganja postže se kada je
izlaganje...

- **POSTUPNO**
- **PRODULJENO**
- **PONAVLJANO**



Suočavanje sa životnim



- smanjivanje opće razine anksioznosti radom na kognitivnim distorzijama o svakodnevnim životnim problemima i stresorima

Prorjeđivanje tretmana

- preporučeno trajanje tretmana:
12 seansi
- potkraj tretmana prorjeđivanje na
dvojedne ili mjesečne seanse, uz
poticanje klijenta na samostalno
zadavanje domaćih zadaća



Problemi u terapiji

- strah od intrapsihičkih procesa
 - netolerancija anksioznosti
- neizvršavanje domaćih zadaća
- nerealna očekivanja



Hvala!