



Bihevioralno –
kognitivni
tretman
opsesivno –
kompulzivnog
poremećaja



Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije



ŠTO

JE

OKP?

DSM-5

*Opsesivno-kompulzivni i
srodni poremećaji*

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

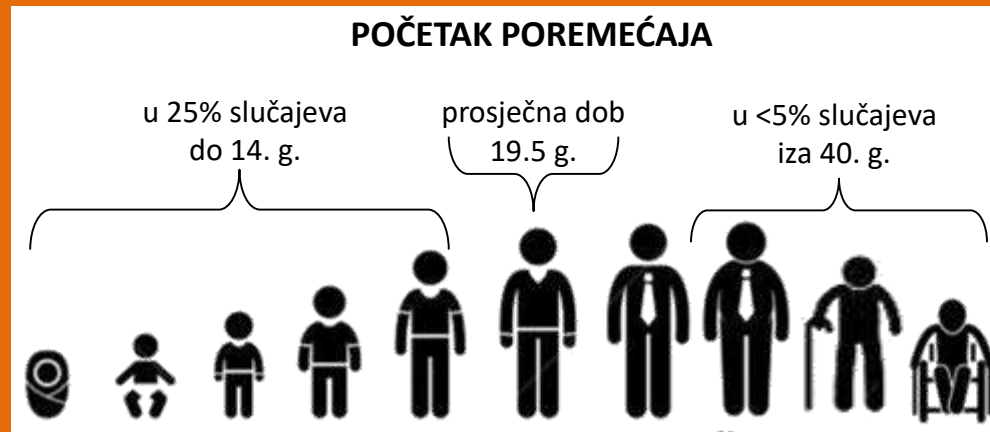
opetovana ponašanja ili mentalne
aktivnosti za koje osoba osjeća da
ih mora izvesti kao reakciju na
neku opsesiju

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

OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ



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



KRONIČAN TIJEK ako se ne liječi, uz pogoršanja tijekom stresa



KOMORBIDITET

- * 76% anksiozni poremećaji
- * 41% depresija
- * 23-32% OKPL
- * 30% poremećaj s tikom

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?

NAJČEŠĆI SADRŽAJI



Opsesije

Kompulzije

Red i simetrija	Brojenje, redanje, ponavljanje
Prljavština i bolesti	Pranje i čišćenje
Tabu misli: agresivne, religiozne, seksualne, blasfemične	Provjeravanje, „dobre misli“; ruminacije (prežvakavanje nečega u mislima kako bismo u vezi toga bili potpuno sigurni)- netolerancija neizvjesnosti
Misli o siromaštvu	Gomilanje stvari

“NORMALNOST” OKP-a

- manje opsesije su relativno česte (pranje, čišćenje, provjeravanje, melodije itd.)
- 80-90% zdravih osoba izvještava o intruzivnim mislima sličnima opsesijama (samo su rjeđe, manje intenzivne, ne toliko živopisne, manje uznemirujuće)



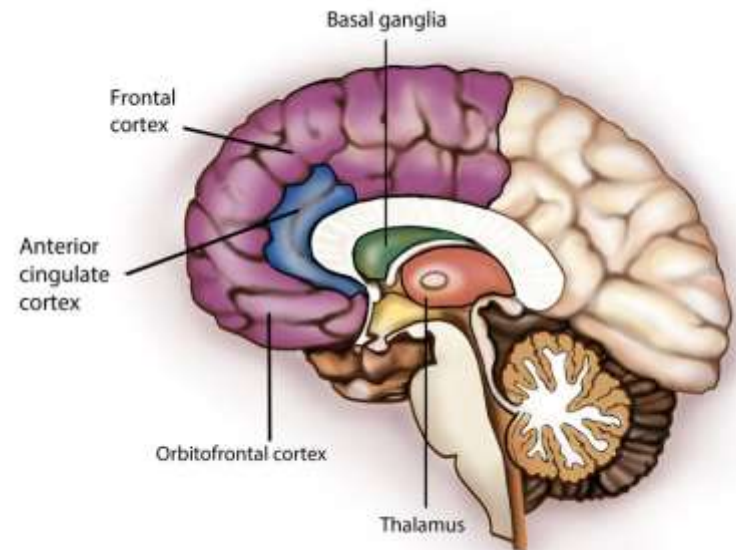
OBJAŠNJENJA OKP-a (1)

- **biološki čimbenici**

- genetika (češći kod rođaka u prvom koljenu)
- disfunkcija orbitofrontalnog korteksa, korteksa prednjeg cinguluma, strijatuma 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)

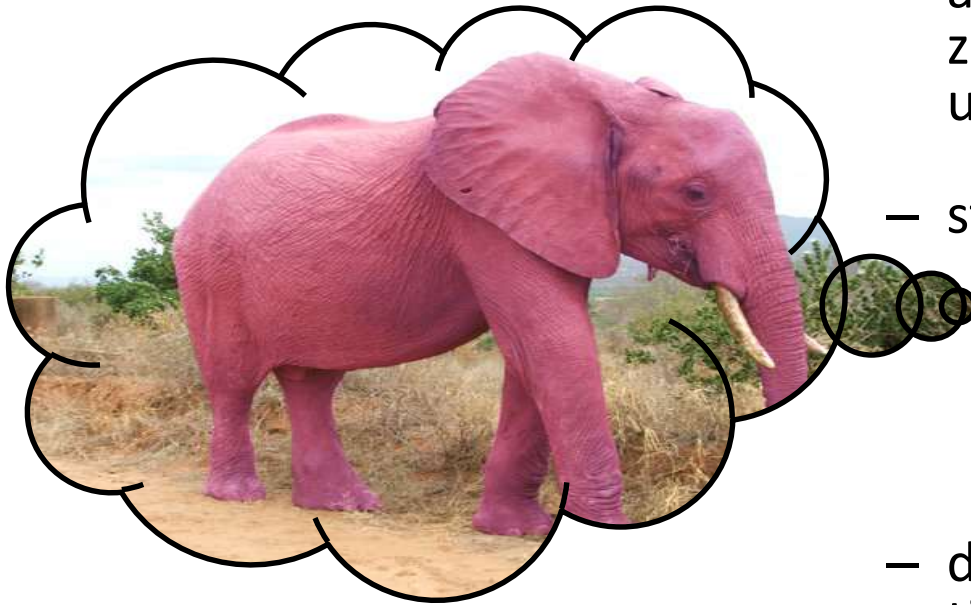
- **biheviornalne teorije**

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

- strategije:

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

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



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 (npr. bogohulne misli mnogo češće kod vrlo religioznih osoba)
- pretjerana vjerovanja o opasnosti i odgovornosti (precjenjuju vjerojatnost negativnih događaja, štetu kojom bi mogli rezultirati, stupanj vlastite odgovornosti za događaj i posljedice vlastite odgovornosti - fuzija misli i ponašanja – vjerovanje da su misli i ponašanja jedno te isto (pomisliti nešto nemoralno je isto kao i to zaista učiniti; razmišljanje o nečemu povećava vjerojatnost da će se to doista i dogoditi)
- netolerancija neizvjesnosti

Primjer:

- *Vidi nož u kuhinji*
- *Slika nasilno izbodene žene*
- *„Ja sam opasan“ -misao „ja sam takva osoba unutar sebe“*
- *Razmišljanja mi pomažu da riješim problem - ruminacija, anksioznost (sram) – međusobno utječu jedan na drugo*

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.)
- *Kada imate opsesiju , fokusirate li se na razlog zašto je imate? I na to što one kažu o vama?*
- *Ako to radite, da li vam to pomaže? Ili se samo osjećate da ste zapeli u razmišljanja o uzrocima i posljedicama vaših opsesija?*
- *Na tjednoj razini: Koliko ste % vremena proveli ruminirajući ovaj tjedan?*

MONITORING

Dan/triger

Situacija: *Vidio djecu u parku.*

Intruzija: *Slika kao ljubi dijete.*

Procjena: *To znači da duboko u sebi to želim napraviti*

Emocija: *Anksioznost, gađenje 100%*

Kompulzija/neutralizacije: *bijeg, gledanje u drugom pravcu, provjeravanja znakova uzbuđenja, traženje osiguranja*

Ruminacija?

DA. Tko sam bio prije i tko sam sada-15 min

POTEŠKOĆE U PROCJENI

Problem

Sugestija

neizvještavanje o svim aspektima problema



opažanje u živo i samomotrenje

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



pažljivo, nježno propitivanje razloga, navođenje primjera

nemogućnost pronalaženja opsesije



izlaganje kao eksperiment
(*npr. Biti ću toliko anksiozan da to neću izdržati*)



KB tretman

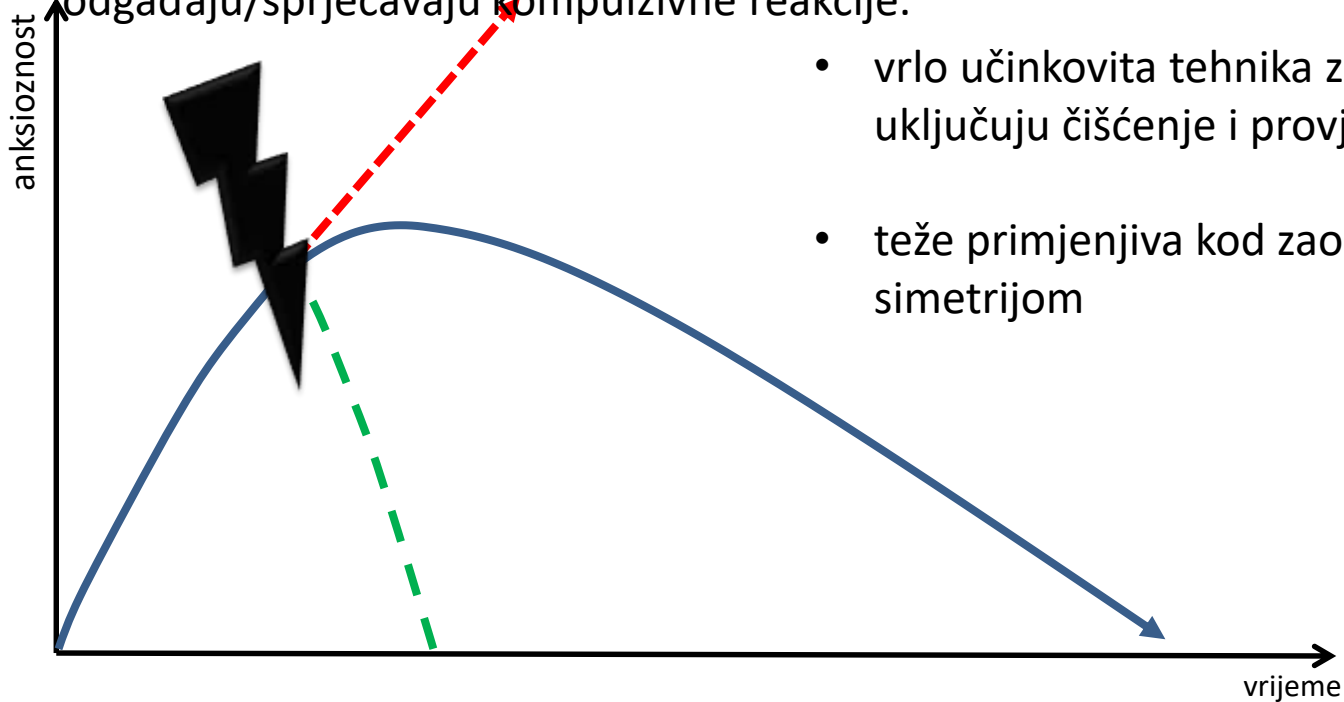
**Opsesivno-
Kompulzivnog
Poremećaja**

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)
- **ALI!**
 - mnogim pacijentima **ostaju značajni problemi** (samo 30% se značajno oporavlja, a kod 20% nema poboljšanja)
 - često **odustajanje** od tretmana (30%)
 - **dugotrajna** terapija (40-50 seansi)
- 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

Izlaganje i prevencija odgovora

ERP je vrsta bihevioralne terapije koja ljude izlaže situacijama koje izazivaju njihove opsesije i posljedičnom distresu bez korištenja izbjegavanja i sigurnosnih ponašanja. Provođi se tako što se odgađaju/sprječavaju kompulzivne reakcije.



- vrlo učinkovita tehnika za kompulzije koje uključuju čišćenje i provjeravanje
- teže primjenjiva kod zaokupljenosti redom i simetrijom

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. procijenti anksioznost na početku izlaganja te za 5, 10, 30 i 60 minuta

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

Prevenција odgovora

Tehnike:

- Izvoditi kompulziju sa hijerarhije jako sporo
- Ponavljanje aktivnosti drugačiji broj puta nego inače (npr. 3 umjesto 4)
- Odgađanje kompulzija najprije jednu minutu pa sve više (do nekoliko sati)-povećanje vremena između rituala
- „cold turkey” metoda
- ŠTO JE OSNOVNI CILJ OVE TEHNIKE?
- Povećati toleranciju neizvjesnosti i izložiti se bez izbjegavanja.

Primjer

- *hodanje kroz park s djecom puštajući da intruzije dolaze i odlaze i prevenirajući kompulzije poput bijega, gledanja u drugom pravcu, provjeravanja znakova uzbuđenja, traženje osiguranja i sl.*

Prijetnja i neizvjesnost (Freeston)

PRIJETNJA:

- Mogućnost opasnosti ili katastrofe
- Osoba ili predmet koji može uzrokovati opasnost (neizbježnu/trenutnu/st varnu/potencijalnu)



NEIZVJESNOST

- Stanje neizvjesnosti:
- Nešto u što ne možete biti sigurni, nešto što sprječava osjećaj sigurnosti; sumnjati u nešto; biti nesiguran



Anksioznost: netolerancija neizvjesnosti = percipirana neizvjesnost + percipirana prijetnja



Netolerancija neizvjesnosti

Hoćete li uzeti kišobran?

- Vremenska prognoza 20%
- Vremenska prognoza 40%
- Vremenska prognoza 40%±25%
- Vremenska prognoza 40%±25%, ali idete na svadbu svečano obučeni

Hoćete li uzeti kišobran?

- 7% DA
- 42% DA
- 65% DA
- 96% DA

Kako se **percepcija** prijetnje povećava, tako se **percipirana vjerojatnost negativnog ishoda** (uzrokovana prijetnjom) povećava sa 40% na 100% -kod OKP-a?

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)

Ukidanje ruminacija

- **Promjena navika**
- Zato što je ruminacija navika koja se odvija u umu, može biti izazovnija za eliminiranje (nego npr. nepranje ruku)
- Mijenjanje navika ohrabruje pac da zamjeni maladaptivna ponašanja s alternativnim odgovorima „Dok radim nešto drugo, ne mogu u isto vrijeme ruminirati“.
- Pacijenti mogu razviti nove navike verbaliziranja alternativnih izjava koje su suprotne funkciji kompulzije (npr. ne tražiti osiguranje)- rečenice mogu biti u njihovom umu, napisane ili izgovorene naglas
- *Alternativne rečenice* će potaknuti novo učenje – da su misli samo misli, da se može tolerirati neizvjesnost, da nema smisla u prežvakavanju misli...
- „Ovo se može i ne mora dogoditi“, „Mislim da ću sigurno moći izdržati to što „ne znam nešto sigurno““ „Naravno da je ubijanje moje obitelji moj top prioritet sada“. „Pokušaj shvaćanja intruzije nije od pomoći-znači vrijeme je da ih počnem tolerirati“. „Nikad nije kasno prekinuti ciklus ruminacija“.
- Nakon korištenja alt rečenica, pacijent si može pomoći tako da shvati da može funkcionirati dok tolerira neizvjesnost angažiranjem u aktivnostima ili povratkom na zadatak kojeg je radio.

Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperimenti**

- pogodni za rad na fuziji misli i ponašanja
- mogu se koristiti da za ispitivanje nekorisnih pretpostavki o ruminacijama
- 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?

Primjer biheviornalnog eksperimonta

- Problem: Ruminacija kao odgovor na intruziju da sam transrodna osoba.
- Vjeronanje: 1. Ako mislim o tome dovoljno dugo, postati ću siguran o tome tko sam. Ili: 2. Ako ne mislim, tada nikada sa sigurnošću neću znati i neugoda će rasti dalje.
- Eksperiment: 1. U nedjelju ću 20 min ruminirati o mojoj intruziji. (da sam trans). 2. U ponedjeljak, kao odgovor na intruziju za vrijeme radnog vremena, reći ću sebi da se nema što shvatiti i tolerirati ću sumnju dok nastavljam raditi 20 minuta.
- Predviđanja: 1. Donijeti ću konačan zaključak o tome tko sam ja i osjetiti olakšanje. 2. Neugoda će rasti i biti na vrhuncu nakon 20 min: neću moći zapisivati stvari dok radim; biti ću manje siguran nego kad ruminiram.
- Ishodi: 1. bez zaključka nakon 20 min: anksioznost 8, zbunjenost 8 2. manje sumnji prolazi kroz um i sposoban sam nastaviti raditi; nakon 20 min anksioznost 7 , zbunjenost 6
- Debrifing: Što je naučio iz eksperimonta? Zapisati alternativna, više pomažuća vjeronanja: „Mogu funkcionirati dok toleriram neozvjesnost“ „Zadržavanje intruzija kao normalnih može povećati njihovu percipiranu važnost i proizvesti više anksioznosti i zbunjenosti.
- - Iz eksperimonta se mogu izvući alt rečenice: „Tolerirao sam neizvjesnost ranije. Ne trebam znati za sigurno.“

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 tu misao?
2. Postoje li neki dokazi protiv nje?
3. Bi li ti dokazi bili prihvaćeni na sudu?
4. Što bih rekao prijatelju da razmišlja na ovakav način?
5. Što bi prijatelj rekao meni da mu sada to kažem?
6. Koje su posljedice mog razmišljanja?
7. Kako mogu testirati ovu misao?

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**

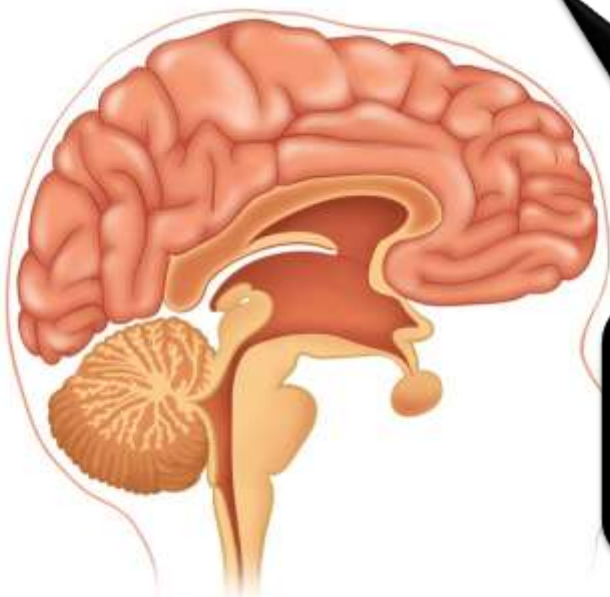
1. preimenovanje
2. pripisivanje
3. preusmjeravanje pozornosti
4. ponovna procjena

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 svojehlavi 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 mu u popisivanju **koraka koje treba slijediti u slučaju povrata simptoma** (uključujući samostalno vođeno izlaganje, kognitivnu restrukturaciju, “booster” seansu s terapeutom i sl.)

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)
- **“pure obsessions”**
(zaustavljanje misli relativno neučinkovito; čini se da nema dovoljno efikasne tehnike)





**Hvala
na
pažnji!**