

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



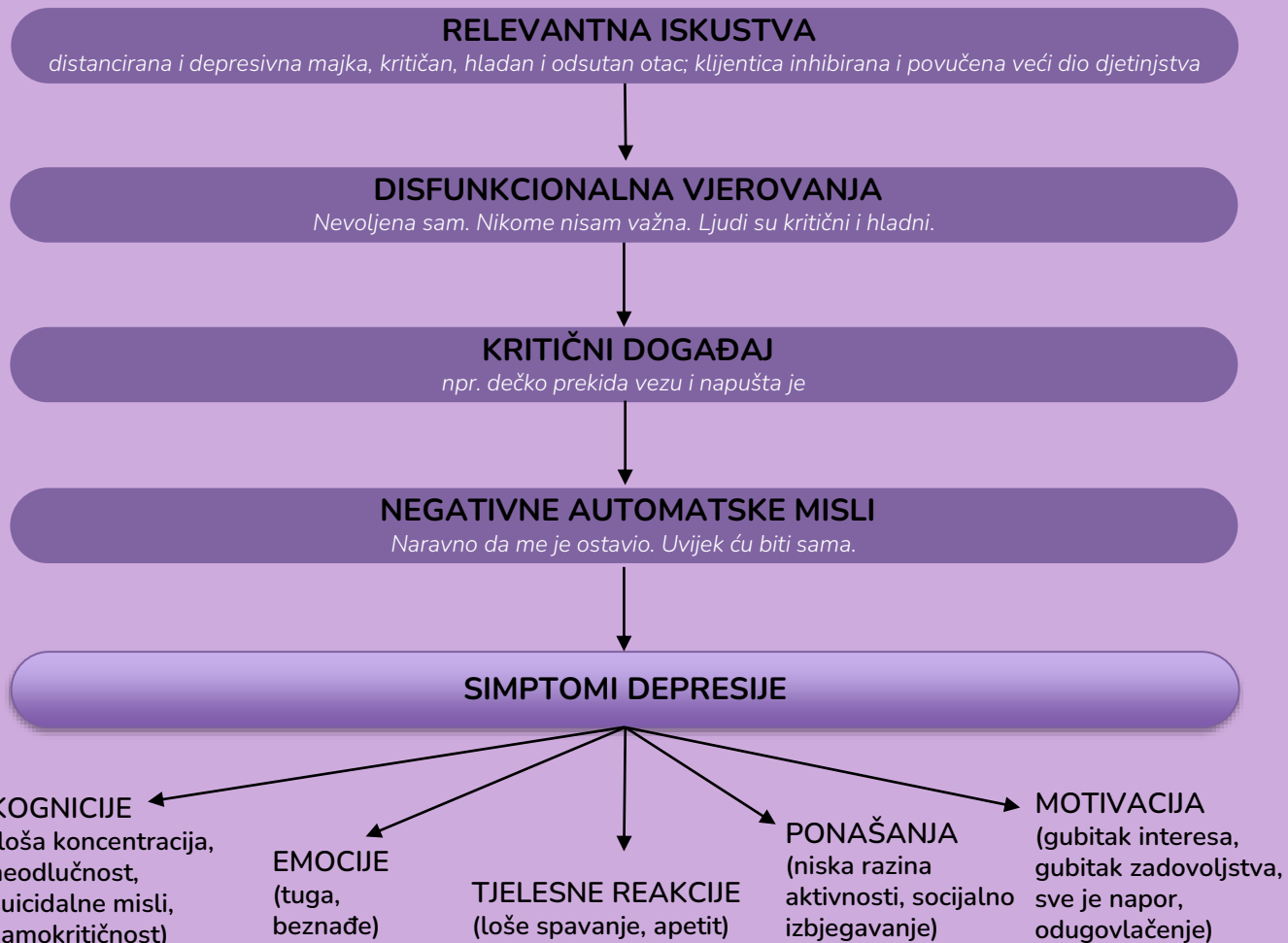
BIHEVIORALNA OBJAŠNENJA

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

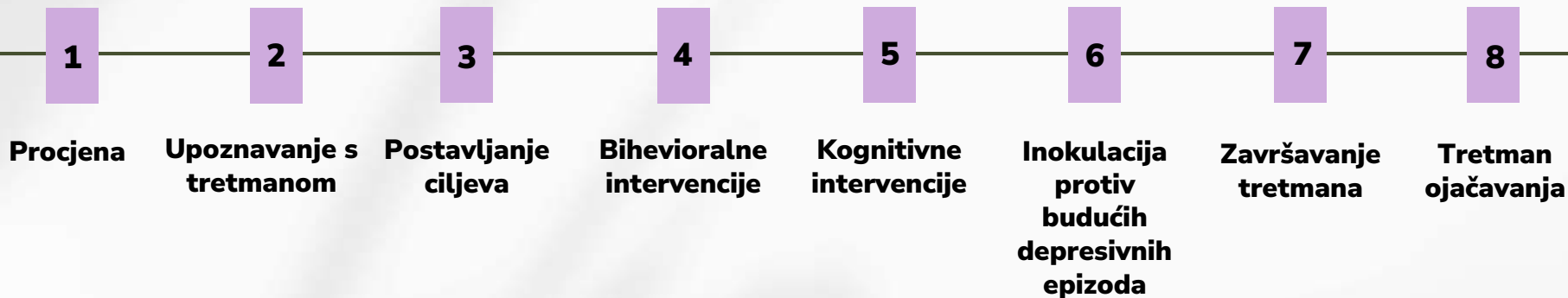
KOGNITIVNA OBJAŠNENJA

- 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
- **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



Za klijente s ponavljajućim epizodama:

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

Tretman
ojačavanja

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 ubičajene? 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!