



# Kognitivna konceptualizacija

Praktikum 2





# Kognitivna konceptualizacija

Pomaže u:

- razumijevanju klijenta
- prepoznavanju razvoja poremećaja s disfunkcionalnim mišljenjem i maladaptivnim ponašanjem
- izgradnji terapijskog odnosa
- planiranju tretmana unutar seanse i kroz seanse
- izboru prikladnih intervencija i adekvatnoj prilagodbi tretmana
- prevladavanju prepreka tijekom tretmana

# Kognitivni model





# Kognitivni model

- Kognitivna je terapija utemeljena na kognitivnom modelu
- Ponašanja i emocije ljudi pod utjecajem su njihove percepcije događaja
- Situacija sama po sebi ne određuje ljudske osjećaje, već način na koji se situacija interpretira



# Kognitivni model

Situacija



Automatska misao



Reakcija (emocionalna, ponašajna, fiziološka)

# Automatske misli





# Automatske misli

- nisu namjerne i često ih nismo svjesni
- predstavljaju drugu razinu mišljenja koja se odvija paralelno s površnom, očitom razinom mišljenja



## Korisno je prepoznati što nam prolazi kroz glavu kad:

- se osjećamo neugodno
- imamo tendenciju reagirati na disfunkcionalan način (ili izbjegavamo reagirati na adaptivan način)
- primjetimo promjene u tijelu ili umu koje nas uznemiruju (npr. kratkoća daha ili ubrzani tijek misli)



Reakcije ljudi uvijek su  
razumljive kad znamo što im  
prolazi kroz glavu



# Automatske misli objašnjavaju reakcije

## Zadatak

	Primjer A	Primjer B	Primjer C	Primjer D
Situacija	čitanje knjige	čitanje knjige	čitanje knjige	čitanje knjige
AM	↓	↓	↓	↓
Reakcija	blago uzbuđenje, nastavlja čitati	razočaranost, prekida čitanje	zgroženost, odbacuje knjigu	anksioznost, ponavljano čita iste dijelove



Teme koje su sadržane u  
automatskim mislima ljudi uvijek  
su logične kad razumijemo  
njihova vjerovanja

# Vjerovanja



# Bazična vjerovanja

- vjerovanja o sebi samima, drugima i svijetu
  - razvijaju se tijekom djetinjstva



- temeljna i duboka, često se ne izgovaraju ni samome sebi
- osoba takve ideje smatra apsolutnom istinom (kakve stvari zapravo jesu)



# Adaptivna bazična vjerovanja

- **o efikasnosti**
  - *Uglavnom sam kompetentna, uspješna, korisna*
  - *Mogu činiti većinu stvari, zaštititi se i brinuti o sebi*
  - *Imam i prednosti i nedostatke*
  - *Imam relativnu slobodu*
- **o voljenosti**
  - *Uglavnom sam poželjna, sviđam se drugima i stalo im je do mene*
  - *Ja sam OK, dovoljno sam dobra (da me se može voljeti)*
  - *Vjerojatno neću biti odbačena i ostati sama*
- **o osobnoj vrijednosti**
  - *Uglavnom sam vrijedna, prihvatljiva, dobra, moralna*



# Disfunkcionalna negativna bazična vjerovanja

- **o bespomoćnosti**
  - nekompetentna, beskorisna, slaba, nemoćna, inferiorna, manje vrijedna od drugih, nedovoljno dobra
- **o nevoljenosti**
  - imam osobne kvalitete koje onemogućuju dobivanje ljubavi i bliskosti od strane drugih
- **o bezvrijednosti**
  - nemoralna, opasna za druge, ne zaslužujem živjeti



Većina klijenata je bila pretežno psihološki zdrava i imala je funkcionalna vjerovanja prije razvoja poremećaja

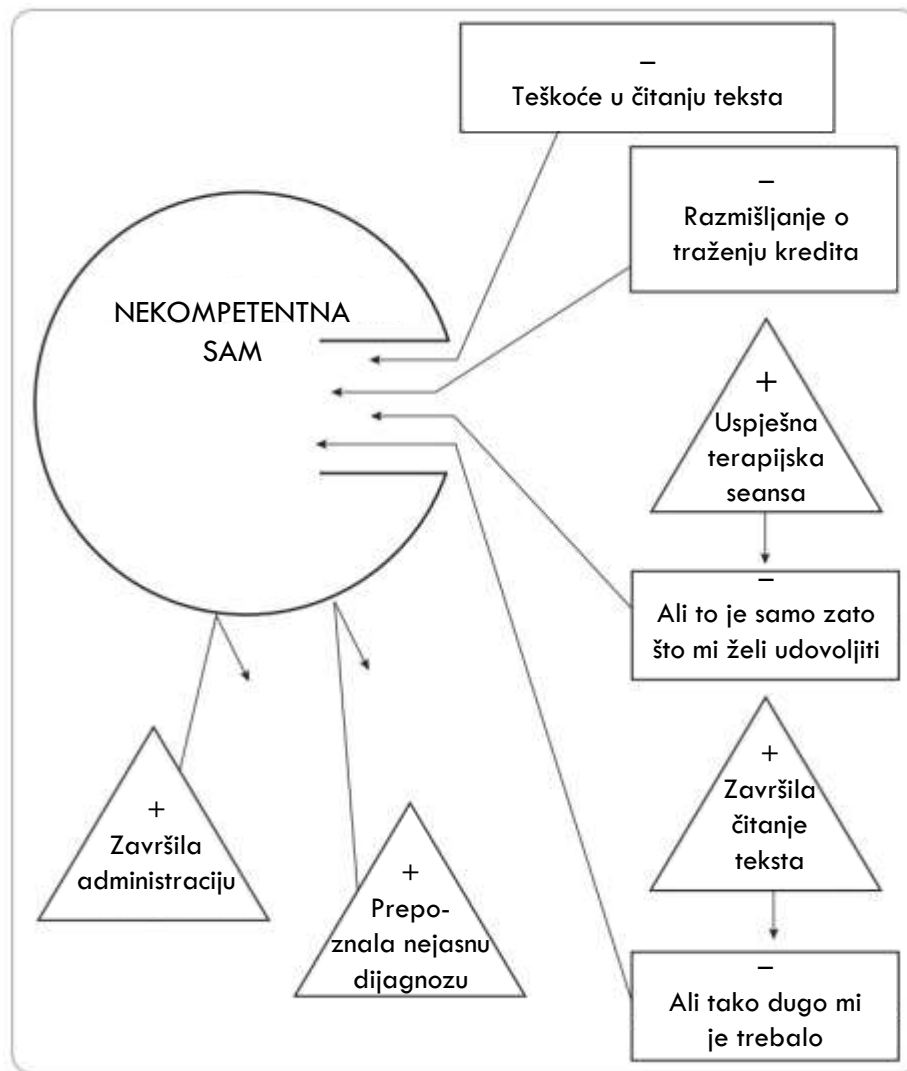


# Aktivacija negativnih bazičnih vjerovanja

- vjerovanje može biti aktivirano samo u akutnoj fazi poremećaja ili kontinuirano
- kada je aktivirano, osoba interpretira situaciju kroz prizmu toga vjerovanja – iako je interpretacija netočna
- selektivno usmjeravanje na informacije – potvrđuje bazično vjerovanje – zanemaruju se informacije suprotne vjerovanju
- vjerovanje se tako održava – iako je netočno i disfunkcionalno



# Model obrade informacija





# Posredujuća vjerovanja

Bazično vjerovanje



Posredujuća vjerovanja  
(stavovi, pravila, pretpostavke)



Automatske misli



# Posredujuća vjerovanja

- **Stav**
  - *Strašno je ne uspjeti*
- **Pravilo**
  - *Moram odustati u slučaju da je izazov prevelik*
- **Pretpostavka**
  - *Ako pokušam napraviti nešto što je teško, neću u tome uspjeti*
  - *Ako to izbjegnem, bit ću OK*



# Kompleksniji kognitivni model





# Internalni ili eksternalni okidači

- Specifični događaji (npr. odbijenica za posao)
- Tijek misli (npr. razmišljanje o nezaposlenosti)
- Sjećanje (npr. o dobivanju otkaza)
- Slika (npr. šefov izraz lica s neodobravanjem)
- Emocija (npr. primjećivanje intenziteta neugode)
- Ponašanje (npr. ostajanje u krevetu)
- Fiziološki ili mentalni doživljaj (npr. primjećivanje ubrzanog rada srca ili usporenog mišljenja)



## Zaključak

Terapeut konstruira kognitivnu konceptualizaciju za vrijeme prvoga susreta te je nastavlja doradivati do posljednje seanse (na temelju novih podataka i potvrđivanja ili odbacivanja postavljenih hipoteza), stalno je provjeravajući s klijentom.



# Konceptualizacija primjera - Abe



## Opći podaci

- muškarac, 55 god.
- postao teže depresivan prije 2 god. nakon ozbiljnih problema na poslu i teškoća u braku
- Dg. – teža depresivna epizoda s anksioznim simptomima



# Inicijalna procjena

- osjeća perzistirajuću tugu, anksioznost i usamljenost
- žali se na umor – ništa ne može, a kad bi nešto i napravio (pospremio stan), to ne bi bilo dobro
- smatra da mu ništa ne pomaže da se osjeća bolje



# Održavanje depresije

- ključno je izbjegavanje:
  - obaveza
  - druženja s prijateljima
  - traženja posla
  - traženja pomoći od drugih
- nedostaju mu iskustva koja bi mu pružila osjećaj postignuća, zadovoljstva ili povezanosti
- negativno mišljenje potiče neaktivnost i pasivnost, što dodatno potkrepljuje mišljenje o sebi kao bespomoćnom i izvan kontrole



# Primarna obitelj

- najstariji od 3 sina
- otac napušta obitelj (u dobi od 11 god.) – Abe pomaže samohranoj majci
- stvorio sliku o sebi kao dobrom sinu, premda ga mama kritizira da „*ništa ne napravi dobro i da ju je razočarao*”



# Bazična vjerovanja

- vjerovanje da je kompetentan se postupno urušava i sve više iskustava procjenjuje neuspješnima (npr. *natjerao sam braću da napišu zadaću, ali ih nisam uspio spriječiti da se potuku*)
- vjerovanja o svijetu i o drugim ljudima su pretežno pozitivna i adaptivna (svijet je relativno siguran; većina ljudi je dobra)



# Posredujuća vjerovanja

- ženi se s 23 godine, poseban stres mu predstavlja rođenje djece
- pretpostavke: *Ako sam visoko funkcionalan, onda sam OK. Ako nisam jako uspješan, to znači da sam nekompetentan.*
- teškoće na poslu i raskid braka aktiviraju ranija latentna negativna bazična vjerovanja (da je bespomoćan i izvan kontrole)



# Bihevioralne strategije

- od adolescencije postavlja visoke standarde i puno radi
- sklon je pomagati drugima, ali rijetko traži pomoć (bojao se da će ga drugi kritizirati i smatrati nekompetentnim)



# Razvoj depresije

- oduvijek sklon pomisliti „*Trebao sam to napraviti bolje*”
- stanje se pogoršava kad dobiva novog mlađeg šefa koji ga premješta na nižu poziciju, s manje socijalnih interakcija, ali sa zahtjevima za korištenjem novih i nepoznatih programa
- sve se više trudi, ne traži pomoć (boji se otkaza), počinje se povlačiti



# Faktori održavanja depresije

- negativne interpretacije osobnih iskustava
- pristranost pažnje (primjećivanje svega što ne napravi dovoljno dobro)
- izbjegavanja i neaktivnost
- socijalno povlačenje
- pojačana samokritičnost
- slabljenje vještina rješavanja problema
- negativna sjećanja
- ruminiranje o percipiranim neuspjesima
- zabrinutost u vezi budućnosti



# Snage, resursi i osobne prednosti

- boljeg je raspoloženja kad je u interakciji s unucima, osobito u vezi sporta
- vodi bazičnu brigu o sebi
- ima nešto ušteđevine
- obavlja sitnije kućanske poslove i priprema obroke za sebe
- usvojio korisne radne vještine
- ima „zdrav razum” i vještine rješavanja problema



# Dijagrami kognitivne konceptualizacije na primjeru Abea (prilozi)



**Hvala!**