



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)



KOGNITIVNI MODEL

Situacija: klijenta telefonski kontaktira prijatelj, u pozadini se čuje ženski glas

Misao: „Nikad neću nikoga naći, ostat ću sam.“

Reakcija: pritisak u prsima, tuga, konzumacija marihuane

Situacija: kolektivna rasprava na predavanju

misao: “Ako se javim, svi će misliti da sam glupa.”

reakcija: šutnja, izbjegavanje, pretjerano pripremanje, anksioznost

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)



Primjer 1 – klijent odmah prepoznaje NAM

Situacija: Klijent je dobio poruku od prijatelja koji je otkazao dogovor.

Klijent: dogovorili smo se za kavu, a onda mi je samo poslao poruku da ne može doći.

Terapeut: I što vam je u tom trenutku prošlo kroz glavu?

Klijent: Odmah sam pomislio: „Njemu uopće nije stalo do mene.“

Primjer 2 – Klijent ne prepoznaje NAM

Situacija: partnerica je tijekom večere bila tiša no inače.

- **klijent:** Sjedili smo za stolom i ona je bila baš šutljiva.
- **terapeut:** Kada ste primijetili tu šutnju, što vam je prošlo kroz glavu?
- **klijent:** nisam siguran, samo mi je bilo neugodno.
- **terapeut:** Ako pokušate završiti rečenicu "ona šuti jer...", što bi pisalo?
- **klijent:** ...jer je ljuta na mene.
- **terapeut:** I kada pomislite "ona je ljuta na mene", što to znači za vas?
- **klijent:** Da sam opet nešto krivo napravio.

Identifikacija NAM

Primjer 3 – Klijent ne prepoznaje NAM

Situacija: Klijent nije dobio odgovor na e-mail koji je poslao kolegi.

Klijent: Poslao sam mu mail, i ništa... nema odgovora. Odmah sam se počeo osjećati nervozno.

Terapeut: Kada ste se počeli osjećati nervozno, jeste li uočili kakvu misao koja je prošla kroz glavu?

Klijent: Ne baš, samo mi je bilo nelagodno.

Terapeut: Ako se zapitate zašto nije odgovorio što Vam prvo pada na pamet?

Klijent: Možda da ga ne zanima ono što radim.



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



Automatske misli objašnjavaju reakcije

Zadatak

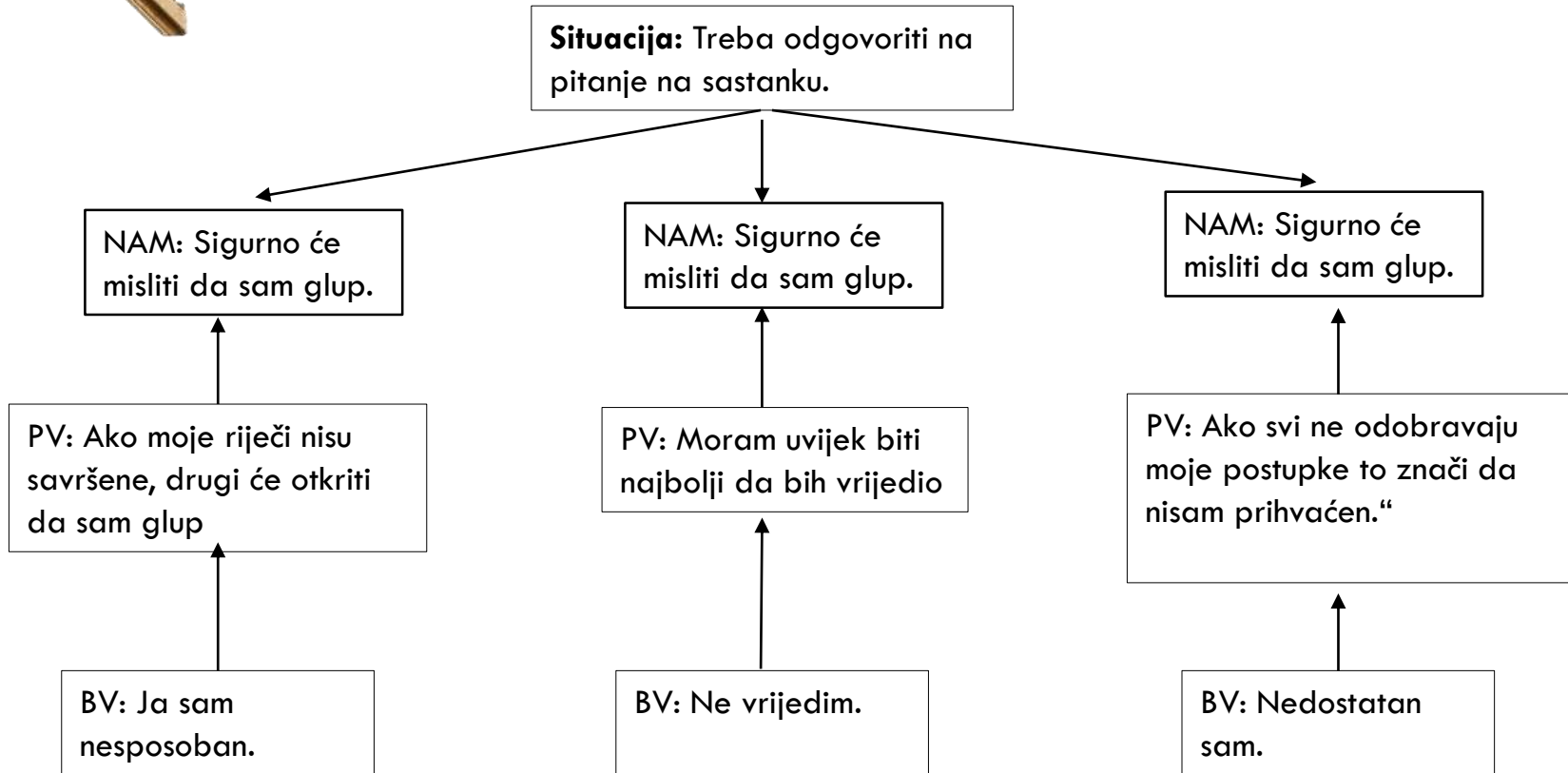
	Primjer A	Primjer B	Primjer C	Primjer D
Situacija	čitanje knjige	čitanje knjige	čitanje knjige	čitanje knjige
AM	↓	↓	↓	↓
Reakcija	blago uzbuđenje, nastavlja čitati	razočaranost, prekida čitanje	zgroženost, odbacuje knjigu	anksioznost, ponavljano čita iste dijelove



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



Zašto se ne zaustavljamo na NAM?



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

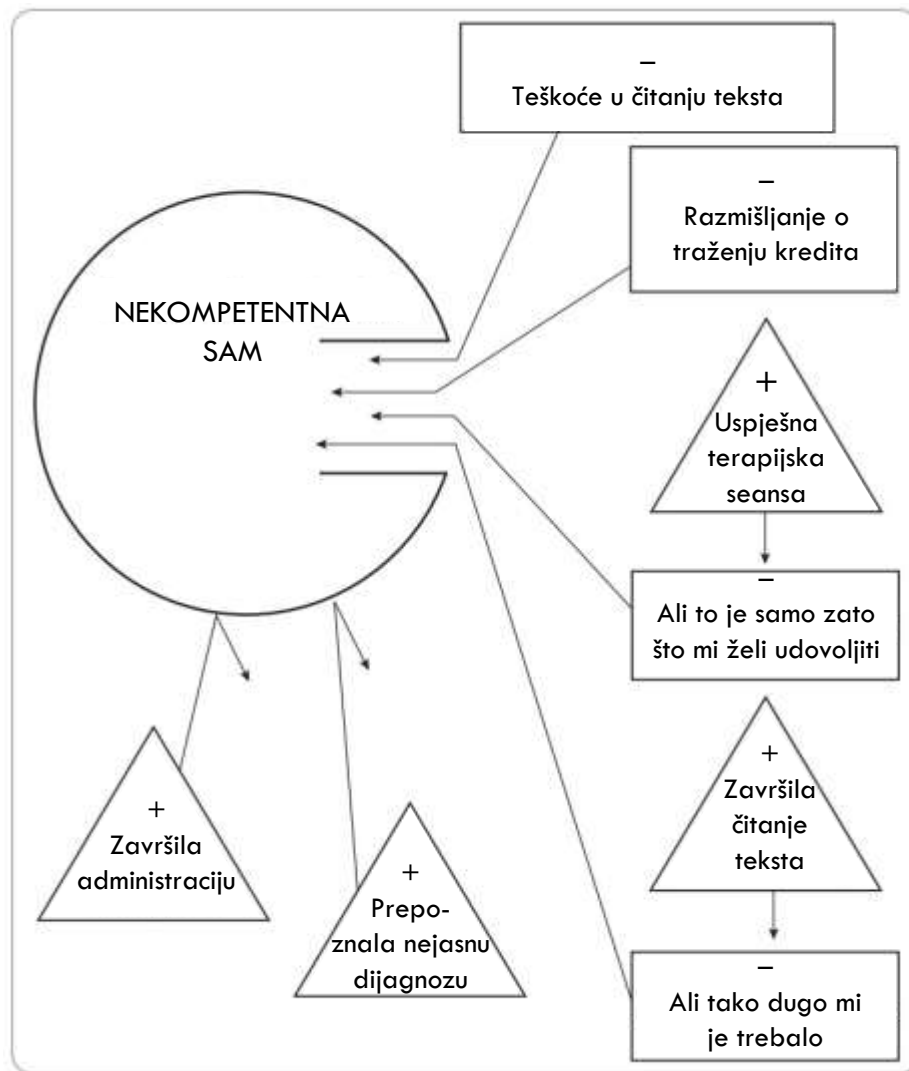


Aktivacija negativnih bazičnih vjerovanja

- 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*



Različita posredujuća vjerovanja mogu biti u podlozi istih bazičnih vjerovanja

Bazično vjerovanje: „Nisam dovoljno dobar/a.“

Posredujuće vjerovanje A: „Moram uvijek zadovoljiti druge da bi me voljeli.“

Posredujuće vjerovanje B: „Ako pokažem slabost, ljudi će me odbaciti.“

Posredujuće vjerovanje C: „Samo ako postignem savršen uspjeh, vrijedit ću.“

Bazično vjerovanje: „Svijet je opasno mjesto.“

Posredujuće vjerovanje A: „Ne smijem nikome vjerovati.“

Posredujuće vjerovanje B: „Uvijek moram biti na oprezu da bih preživio/la.“

Posredujuće vjerovanje C: „Bolje je povući se nego riskirati.“

Bazično vjerovanje: „Nebitna sam.“

Posredujuće vjerovanje A: „Ako ne budem najbolji/a, nitko me neće primijetiti.“

Posredujuće vjerovanje B: „Moje potrebe nisu bitne – moram se uvijek podrediti drugima.“

Posredujuće vjerovanje C: „Ako zatražim pomoć, pokazat ću da vrijedim manje.“



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!